

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ ΑΡΓΥΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ
ΖΑΦΕΙΡΩ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - Εργαστηριακός Οδηγός



ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Εργαστηριακός Οδηγός

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Κουετάς ΚωνσταντίνοςΕν 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

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ
ΑΡΓΥΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ
ΖΑΦΕΙΡΩ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Εργαστηριακός Οδηγός

ΕΚΔΟΣΕΙΣ **24** γράμματα

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

**Επιστημονικά
υπεύθυνος**

Δρ Δημήτριος Μυλωνάς
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Οικονομίας

Συγγραφική Ομάδα

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

**Επιλογή εικονιστικού
υλικού**

Δανάη Τσαλδάρη

**Συντονισμός ομάδας
σχεδιασμού
και ανάπτυξης-
Συντονισμός
και επιμέλεια έκδοσης**

Γεώργιος Μπίκος, Σύμβουλος Εκπαίδευσης κλάδου Κοινωνικών Επιστημών

**Επικύρωση
αντικειμένου**

Δρ Δημήτριος Μυλωνάς

**Επιστημονικά υπεύθυνος
ψηφιακού εμπλουτισμού**

Δρ Δημήτριος Μυλωνάς, Επιμορφωτής Β΄ Επιπέδου στις ΤΠΕ

Ψηφιακός εμπλουτισμός

Μάριος-Ραφαήλ Στίνης, Επιστήμονας Πληροφορικής

**Σελιδοποίηση,
γραφιστική επιμέλεια,
σχεδιασμός εξωφύλλου**

24 γράμματα
Κώστας Βγενής

Κατανομή των κεφαλαίων ανά συγγραφέα

Δημήτριος Μυλωνάς: 1.1-1.6, 2.1, 3.5, Αφιερώματα: «Η προστασία της οικογένειας».

«Κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία (Κ.Α.Ο.)», «Μεσογειακή Διατροφή», «Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι»

Δημήτριος Μυλωνάς, Ζαφειρώ Φραγκάκη (από κοινού): 2.2-2.6

Αργυρή Οικονομάκη: 3.1-3.4

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.

Περιεχόμενα

Ταυτότητα του Βιβλίου	6
Κανονισμός λειτουργίας Σχολικού Εργαστηρίου Πληροφορικής	8

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 1

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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1.1 Οικογένεια και έφηβοι: Μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια	9
1.2 Ο κοινωνικός μου περίγυρος: Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι	12
1.3 Πολιτισμικές ομάδες: Ενδιαφέρομαι και ενεργώ	14
1.4 Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα: Αγαθά και υπηρεσίες	16
1.5 Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής: Αλλάζω και προσαρμόζομαι	18
1.6 Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας: Κατανοώ και αντιμετωπίζω.....	20
■ Αφιέρωμα: Η προστασία της οικογένειας.....	22

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 2

Τα οικονομικά της οικογένειας και η συμπεριφορά του καταναλωτή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

2.1 Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου	24
2.2 Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις.....	29
2.3 Καθορίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής.....	32
2.4 Αναπτύσσω δεξιότητες αειφόρου κατανάλωσης	35
2.5 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους στο πλαίσιο της αγοράς.....	38
2.6 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους σε σχέση με το κράτος.....	41
■ Αφιέρωμα: Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.Α.Λ.Ο.)	44

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 3

Οικιακή ευημερία και ικανότητες

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

3.1 Σέβομαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας μου.....	48
3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών	52
3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα.....	55
3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα	61
■ Αφιέρωμα: Μεσογειακή Διατροφή.....	68
3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια.....	72
■ Αφιέρωμα: Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι	76

Ταυτότητα του Βιβλίου

Αγαπητές μαθήτριες/Αγαπητοί μαθητές

Ο Εργαστηριακός Οδηγός του μαθήματος Οικιακή Οικονομία θα σας βοηθήσει, μαζί με τον/την εκπαιδευτικό σας, να κατανοήσετε το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον στο οποίο ζείτε, τα οικονομικά της οικογένειας και τη συμπεριφορά του καταναλωτή και την οικιακή ευημερία και τις ικανότητες που χρειάζονται για να διατηρηθεί ένα «υγιές» και ευχάριστο οικογενειακό περιβάλλον και να εμβαθύνετε περισσότερο στις έννοιες και τους όρους μέσα από εργαστηριακές ασκήσεις δραστηριότητες, εφαρμογές υπολογιστικού χαρακτήρα, παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεις.

Το πρώτο μέρος του περιλαμβάνει 7 εργαστηριακές ασκήσεις που αντιστοιχούν στις 6 ενότητες και το αφιέρωμα του 1ου θεματικού πεδίου της Οικιακής Οικονομίας. Εστιάζει στην κατανόηση του κοινωνικο-οικονομικού περιβάλλοντος. Αυτό σημαίνει ότι μαθαίνετε για την κοινωνία στην οποία ζείτε και πώς οι οικονομικές συνθήκες επηρεάζουν τη ζωή σας. Το δεύτερο μέρος του Εργαστηριακού Οδηγού περιλαμβάνει 7 εργαστηριακές ασκήσεις που αντιστοιχούν στις 6 ενότητες και το αφιέρωμα που αντιστοιχούν στην ύλη και τις ενότητες του 2ου θεματικού πεδίου της Οικιακής Οικονομίας. Εστιάζει στα οικονομικά της οικογένειας και τη συμπεριφορά του καταναλωτή. Μαθαίνετε πώς να διαχειρίζεστε τα οικονομικά τους, να προγραμματίζετε τον οικογενειακό προϋπολογισμό και να κάνετε έξυπνες αγορές. Το τρίτο μέρος του περιλαμβάνει 7 εργαστηριακές ασκήσεις από τις πέντε ενότητες και τα δύο αφιερώματα που αντιστοιχούν στην ύλη και τις ενότητες του 3ου θεματικού πεδίου της Οικιακής Οικονομίας. Ασχολείται με την οικιακή ευημερία και τις ικανότητες που χρειάζονται για να διατηρηθεί ένα υγιές και ευχάριστο σπίτι. Μαθαίνετε πώς να δημιουργείτε ένα φιλόξενο περιβάλλον, πώς να οργανώνετε το σπίτι σας και πώς να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας υποχρεώσεις.

Ο νέος Εργαστηριακός Οδηγός της Οικιακής Οικονομίας είναι ελκυστικός για τους μαθητές/-τριες. Περιλαμβάνει εργαστηριακές ασκήσεις, δραστηριότητες και μελέτες περίπτωσης, που σας βοηθούν να μαθαίνετε βιωματικά, δηλαδή μέσα από την πράξη. Αντί να διαβάζετε απλώς τη θεωρία, έχετε την ευκαιρία να δοκιμάζετε στην πράξη όσα μαθαίνετε. Αυτό κάνει το μάθημα και τη διδασκαλία του πιο διασκεδαστικό και σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τις έννοιες. Ο Εργαστηριακός Οδηγός της Οικιακής Οικονομίας διαβάζεται εύκολα και είναι απλός στη χρήση του. Χρησιμοποιεί απλή γλώσσα και κατανοητές έννοιες, περιλαμβάνει πολλές εικόνες, παραδείγματα από την καθημερινότητα και ποικίλες δραστηριότητες. Οι οδηγίες για τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες είναι γραμμένες με απλή και κατανοητή γλώσσα, ώστε να μπορέσετε να τις ακολουθήσετε ευκολότερα. Επίσης, τα βήματα ολοκλήρωσης της εργαστηριακής άσκησης-εφαρμογής παρουσιάζονται με σαφήνεια και ακρίβεια, ώστε να μην υπάρχουν απορίες. Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι ότι ο Εργαστηριακός Οδηγός είναι διαδραστικός. Δεν περιορίζεται σε απλές ασκήσεις, αλλά σας ενθαρρύνει να σκέφτεστε δημιουργικά και να συμμετέχετε ενεργά. Οι μελέτες περίπτωσης βασίζονται σε πραγματικές καταστάσεις και σας δίνουν τη δυνατότητα να αναλύετε πραγματικά προβλήματα και να βρίσκετε λύσεις. Επιπλέον ο Εργαστηριακός Οδηγός ενσωματώνει τη χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στην εκπαιδευτική διαδικασία. Τέλος, ο Εργαστηριακός Οδηγός ενθαρρύνει τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την ομαδική εργασία. Μέσα από ομαδικές δραστηριότητες, μαθαίνετε πώς να συνεργάζεστε, να λύνετε προβλήματα μαζί και να αναπτύσσετε δεξιότητες επικοινωνίας.

Αγαπητές συναδέλφισσες/Αγαπητοί συνάδελφοι

Μοιραζόμαστε με σας μία επισήμανση, μία πρόταση και μία προτροπή για την καλύτερη αξιοποίηση αυτού του βιβλίου.

Η επισήμανση: Αυτό το βιβλίο έχει μία αξιοπρόσεκτη καινοτομία: Εκτός των κεφαλαίων της απόλυτα «εγκύκλιος» ύλης, περιλαμβάνει στο τέλος κάθε θεματικού πεδίου και ειδικά αφιερώματα (συνολικά πέντε ειδικά αφιερώματα φιλοξενούνται στα τρία θεματικά πεδία της Οικιακής Οικονομίας). Επίσης κάθε δραστηριότητα ή δραστηριότητες της εργαστηριακής άσκησης έχουν χρονική διάρκεια ολοκλήρωσης τη μία διδακτική ώρα. Στις εργαστηριακές ασκήσεις στις οποίες οι δραστηριότητες δεν είναι αλληλοσυνδεόμενες, μπορείτε να επιλέξετε αυτές που ταιριάζουν στο προφίλ του τμήματός σας.

Η πρόταση: Τα περισσότερα κεφάλαια παρουσιάζουν κάποιους (επιστημονικούς) όρους. Μεριμνήστε, λοιπόν, ώστε να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες το (όσο το δυνατόν πιο) ακριβές περιεχόμενό τους. Μπορείτε, επιπρόσθετα, να χρησιμοποιήσετε τα ψηφιακά γλωσσάρια του Εργαστηριακού Οδηγού, που περιέχουν ανάλυση και επεξήγηση των πιο σύνθετων εννοιών, φράσεων και όρων.

Η προτροπή: Να αξιοποιείτε κάθε είδους «δραστηριότητες» στη διδασκαλία.

Οι δραστηριότητες που υπάρχουν στον Εργαστηριακό Οδηγό της Οικιακής Οικονομίας έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας να γίνει πιο ευχάριστο και ελκυστικό, για να προωθηθούν δεξιότητες κοινωνικότητας και συνεργασίας, με έμφαση στην καλλιέργεια της αναλυτικής και της συνδυαστικής σκέψης.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ – ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία των εργαστηριακών ασκήσεων/εφαρμογών του Εργαστηριακού Οδηγού της Οικιακής Οικονομίας απαιτείται αυτή να γίνεται στο εργαστήριο πληροφορικής της σχολικής μονάδας. Πέρα από τις εργαστηριακές ασκήσεις, στον χώρο του Εργαστηρίου οι μαθητές/-τριες μπορούν να εκπαιδευτούν στη χρήση και αξιοποίηση των σαράντα (40) Ψηφιακών Μαθησιακών Αποτελεσμάτων (ΨΜΑ), που είναι διαθέσιμα στους μαθητές/-τριες της Α΄ Τάξης του Γυμνασίου.

Κάθε εκπαιδευτικός που χρησιμοποιεί το Εργαστήριο διαμορφώνει ένα σχεδιάγραμμα θέσεων εργασίας, όπου καταγράφεται η διάταξη των μαθητών/-τριών στους σταθμούς εργασίας (υπολογιστές). Ενημερώνει άμεσα τον υπεύθυνο του Σχολικού Εργαστηρίου Πληροφορικής & Εφαρμογών Η/Υ (ΣΕΠΕΗΥ) της σχολικής μονάδας για οποιαδήποτε πρόβλημα δημιουργηθεί στο Εργαστήριο και ακολουθεί πιστά τον θεσμοθετημένο κανονισμό λειτουργίας του Σχολικού Εργαστηρίου Πληροφορικής. Η ασφάλεια και υγιεινή στο ΣΕΠΕΗΥ καθορίζεται με ακρίβεια στον κανονισμό λειτουργίας του Εργαστηρίου. Δεν επιτρέπεται στους χρήστες του Εργαστηρίου να εμποδίζουν τη χρήση κάποιου τερματικού που χρησιμοποίησαν, θέτοντας κωδικό πρόσβασης («κλειδωμα» τερματικού). Μετά το τέλος της εργασίας του (μαθήματος), κάθε χρήστης οφείλει να τερματίζει τη λειτουργία του Η/Υ με την εντολή αποσύνδεσης. Κάθε χρήστης/-στρια οφείλει να αφήνει τη θέση εργασίας καθαρή και ελεύθερη από προσωπικά αντικείμενα και χαρτιά. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η αποστολή ομαδικής ηλεκτρονικής αλληλογραφίας προς το σύνολο των χρηστών του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου (Π.Σ.Δ.), καθώς και προς το σύνολο των χρηστών κάποιου άλλου φορέα ή οργανισμού, διότι μπορεί να θεωρηθεί ενέργεια η οποία αποσκοπεί στη δυσλειτουργία του συστήματος. Δεν επιτρέπεται η οποιαδήποτε προσπάθεια για απόκτηση πρόσβασης σε υπολογιστικούς πόρους του Π.Σ.Δ. ή άλλου φορέα και οργανισμού, εάν δεν υπάρχει η σχετική άδεια. Δεν επιτρέπεται οποιαδήποτε προσπάθεια παρακολούθησης της κίνησης δεδομένων και των παραμέτρων του δικτύου (φορέα ή χρήστη), καθώς και της διερεύνησης των τρωτών σημείων οποιουδήποτε συστήματος και η μετάδοση μέσω δικτύου λογισμικού που δύναται να προξενήσει ζημία στο κέντρο διαχείρισης δικτύου άλλου φορέα ή άλλου χρήστη.

Οι εκπαιδευτικοί που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του σχολικού εργαστηρίου οφείλουν να ενημερώνουν εγκαίρως (τουλάχιστον 5 εργάσιμες ημέρες πριν) τον Υπεύθυνο ΣΕΠΕΗΥ στην περίπτωση που επιθυμούν εγκατάσταση ή παραμετροποίηση λογισμικού, όταν αντιληφθούν ή διαπιστώσουν πρόβλημα λειτουργίας, να ενημερώνουν το βιβλίο συμβάντων, να εποπτεύουν τους μαθητές/-τριες σύμφωνα με το σχεδιάγραμμα θέσεων, προς αποφυγή φθορών κατά τη διάρκεια χρήσης του εργαστηρίου.

Οι μαθητές/-τριες οφείλουν:

- να κάθονται πάντοτε στις θέσεις που τους έχουν καθορίσει και δεν επιτρέπεται η μετακίνησή τους σε άλλες,
- να χρησιμοποιούν μόνο τον εξοπλισμό ο οποίος αντιστοιχεί στη θέση εργασίας τους και δεν επιτρέπεται καμία μετακίνηση ή μεταφορά υλικού,
- να μην χρησιμοποιούν μέσα αποθήκευσης δεδομένων, εκτός από εκείνα που παρέχονται από τον/την εκπαιδευτικό,
- να μην ανακαλούν λογισμικό από το διαδίκτυο, ούτε να κάνουν χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, εκτός αν αυτά αποτελούν πιστοποιημένο εκπαιδευτικό λογισμικό,
- να μη χρησιμοποιούν εφαρμογές οι οποίες αναζητούν πειρατικό λογισμικό σε ομότιμα δίκτυα διαμοιρασμού αρχείων (file sharing peer to peer networks) και
- να μη γράφουν πάνω στα μηχανήματα και τα θρανία.



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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

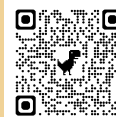
Εισαγωγή: Σύγχρονη οικογένεια

Μαρία Μαρκάδα
από την εφημερίδα
του 1ου Γυμνασίου Συκεών *ΚΑΤΑ ΤΕΙΧΗ*

Η ελληνική οικογένεια άφησε πίσω της τη διευρυμένη πατριαρχική οικογένεια στα τέλη της δεκαετίας του '70, περνώντας σιγά σιγά στη σύγχρονη πυρηνική οικογένεια. Ωστόσο, στις μέρες μας η οικογένεια καλείται ξανά να αλλάξει τη μορφή της βιώνοντας σε αυτήν τη φάση μια μεγάλη αποσταθεροποίηση, αβεβαιότητα και ασάφεια, η οποία βρίσκει τη σύγχρονη οικογένεια σε κρίση. Μέσα σε αυτήν την **αποσταθεροποίηση** που βιώνει η οικογένεια, οι γονείς καλούνται να μεγαλώσουν και να αναθρέψουν

τα παιδιά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Οι γονείς περισσότερο από ποτέ αναζητούν να ενημερωθούν και να επεξεργαστούν καλύτερα θέματα που αφορούν την καθημερινότητά τους σε σχέση με τα παιδιά τους, έτσι ώστε να ασκήσουν αποτελεσματικά τον μοναδικό και απαιτητικό τους ρόλο. Η καλύτερη γνώση σε θέματα που αφορούν τον γονικό ρόλο, προσφέρει ασφάλεια στους γονείς για το πώς θα αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα των παιδιών τους και γενικά τα προβλήματα που προκύπτουν εντός και εκτός οικογένειας.

Η σύγχρονη οικογένεια στην Ελλάδα έχει εξελιχθεί και διαφοροποιηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες επηρεασμένη από κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές αλλαγές.



Το Ψηφιακό Γλωσσάρι περιέχει τις λέξεις του κειμένου που διαφοροποιούνται **χρωματικά** σε κάθε θεματικό πεδίο

Ψηφιακό Γλωσσάρι
Βασικές έννοιες
Οικιακής Οικονομίας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

για τις μορφές και λειτουργίες
της σύγχρονης οικογένειας στην Ελλάδα

1. Μορφές οικογένειας

- α) Ποιο είδος οικογένειας αντιπροσωπεύετε;
- ▶ Πυρηνική οικογένεια (γονείς και παιδιά)
 - ▶ Διευρυμένη οικογένεια (γονείς, παιδιά, παππούδες/γιαγιάδες)
 - ▶ Μονογονεϊκή οικογένεια (ένας γονέας και παιδιά)
 - ▶ Οικογένεια χωρίς παιδιά
 - ▶ Οικογένεια με συντρόφους του ίδιου φύλου
 - ▶ Άλλο: _____

2. Ρόλοι και κατανομή ευθυνών

- α) Πώς κατανέμονται οι ευθύνες στο σπίτι (π.χ. φροντίδα παιδιών, οικιακές εργασίες, οικονομικά);
- ▶ Υπάρχει ισότιμη κατανομή μεταξύ των μελών της οικογένειας;
 - ▶ Ποιος έχει τον κυρίαρχο ρόλο στη λήψη αποφάσεων;

3. Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας

- α) Ποια είναι η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειάς σας;
- ▶ Πώς αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις ή τις διαφωνίες;
- β) Πόσο κοντά είναι τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους;
- ▶ Περνάτε αρκετό χρόνο μαζί ως οικογένεια;
- γ) Πόσο σημαντική είναι η υποστήριξη μεταξύ των μελών της οικογένειας (συναισθηματική, οικονομική, πρακτική);

4. Οικονομική λειτουργία

- α) Πώς επηρεάζουν οι οικονομικές συνθήκες τη λειτουργία της οικογένειάς σας;
- ▶ Υπάρχει οικονομική σταθερότητα ή δυσκολίες;
 - ▶ Ποιος είναι υπεύθυνος για τη διαχείριση των οικονομικών;

5. Εκπαίδευση και κοινωνικοποίηση

- α) Πόσο σημαντική είναι η εκπαίδευση για την οικογένειά σας;
- ▶ Πώς υποστηρίζετε την εκπαίδευση των παιδιών σας;
- β) Πώς επηρεάζει η τεχνολογία (π.χ. κινητά τηλέφωνα, κοινωνικά δίκτυα) τη διαπαιδαγώγηση και κοινωνικοποίηση των παιδιών σας;

6. Προκλήσεις και προσαρμογές

- α) Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως οικογένεια στην Ελλάδα σήμερα;
- ▶ Πώς επηρεάζουν αυτές οι προκλήσεις την οικογενειακή σας ζωή;
- β) Πώς προσαρμόζεται η οικογένειά σας στις κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές;
- ▶ Έχετε αλλάξει τις συνήθειες ή τις αξίες σας για να προσαρμοστείτε;
- γ) Πώς διαχειρίζεστε τα ζητήματα που σχετίζονται με τη φροντίδα ηλικιωμένων μελών της οικογένειας;

Για τα ερωτήματα που υπάρχουν στα μέρη 2, 3, 4, 5 και 6 κρατήστε σημειώσεις με τις σύντομες απαντήσεις σας.

δραστηριότητα ■ Μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια στην Ελλάδα (45')

- 1 Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη σας τις απαντήσεις σας στο ερώτημα: Πιστεύετε ότι η μορφή της οικογένειάς σας αντικατοπτρίζει την τυπική ελληνική οικογένεια;
.....
.....
- 2 Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη σας τις απαντήσεις σας στο ερώτημα: Πώς έχουν αλλάξει οι ρόλοι των ανδρών και των γυναικών στην οικογένεια σε σχέση με το παρελθόν;
.....
.....
- 3 Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη σας τις απαντήσεις σας στο ερώτημα: Πόσο σημαντική είναι η υποστήριξη μεταξύ των μελών της οικογένειας (συναισθηματική, οικονομική, πρακτική);
.....
.....
- 4 Συζητήστε μεταξύ σας, ζητήστε τη γνώμη των γονιών σας και στη συνέχεια παρουσιάστε στην τάξη τις απαντήσεις σας στο ερώτημα: Έχουν αλλάξει οι καταναλωτικές συνήθειες της οικογένειάς σας τα τελευταία χρόνια λόγω οικονομικών αλλαγών;
.....
.....
- 5 Συζητήστε με τα μέλη της οικογένειάς σας και παρουσιάστε τις απαντήσεις που σας έδωσαν οι γονείς σας στο ερώτημα: Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι κοινωνικοποίησης που επιδιώκετε για τα παιδιά σας (π.χ. αξίες, πολιτισμός, κοινωνικές δεξιότητες);
.....
.....
- 6 Συζητήστε μεταξύ σας, αλλά και με τα μέλη της οικογένειάς σας και παρουσιάστε στην τάξη τις απαντήσεις σας στο ερώτημα: Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως οικογένεια στην Ελλάδα σήμερα;
.....
.....

Στόχος του ερωτηματολογίου είναι η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις μορφές και λειτουργίες της σύγχρονης οικογένειας στην Ελλάδα, προκειμένου να αναδειχθούν οι αλλαγές που έχουν σημειωθεί στην οικογενειακή δομή και τις κοινωνικές δυναμικές τα τελευταία χρόνια. Μέσα από τις απαντήσεις των γονέων επιδιώκεται η καλύτερη κατανόηση των προκλήσεων, των ρόλων και των σχέσεων που διαμορφώνονται μέσα στην οικογένεια, καθώς και η καταγραφή των απόψεων για τις σύγχρονες τάσεις και τις ανάγκες των οικογενειών στην ελληνική κοινωνία.

Το ερωτηματολόγιο απευθύνεται σε γονείς και οι μαθητές/-τριες θα αναλάβουν τον ρόλο των ερευνητών, κάνοντας τις ερωτήσεις στους γονείς τους. Ο τρόπος χρήσης του ερωτηματολογίου στο πλαίσιο του μαθήματος θα είναι να καταγράψουν τις απαντήσεις, να τις αναλύσουν και να συζητήσουν τα αποτελέσματα στην τάξη, προκειμένου να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, κριτικής σκέψης και συνεργασίας.



Μονογονεϊκή
οικογένεια



Ο κοινωνικός μου περίγυρος

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

1.2

Ο κοινωνικός μου περίγυρος – Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

.....

.....

.....



Εισαγωγή

Το να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να κοινωνικοποιούμαστε είναι πολύ σημαντικό. Όλοι νιώθουμε διάφορα συναισθήματα, όπως χαρά, λύπη, θυμό ή **άγχος**. Είναι φυσιολογικό να έχουμε αυτά τα συναισθήματα, αλλά είναι επίσης σημαντικό να ξέρουμε πώς να τα ελέγχουμε.

Όταν νιώθουμε θυμωμένοι/-ες ή στενοχωρημένοι/-ες, μπορούμε να πάρουμε μερικές βαθιές ανάσες, να μιλήσουμε σε έναν φίλο/-η ή

να σκεφτούμε κάτι ευχάριστο, για να ηρεμήσουμε. Αυτό μας βοηθά να μην κάνουμε ή να πούμε πράγματα που μπορεί να μετανιώσουμε αργότερα.

Η κοινωνικοποίηση, δηλαδή το να κάνουμε φίλους και να περνάμε καλά με άλλους ανθρώπους, είναι επίσης σημαντική. Όταν μιλάμε ανοιχτά και με ειλικρίνεια για τα συναισθήματά μας, οι άλλοι μας καταλαβαίνουν καλύτερα και έτσι μπορούμε να έχουμε πιο δυνατές φιλίες.

Το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να κοινωνικοποιούμαστε σωστά, μας βοηθά να είμαστε πιο χαρούμενοι και ισορροπημένοι στην καθημερινότητά μας.

Το να θέτεις στόχους και να παίρνεις αποφάσεις σε οικογενειακό επίπεδο είναι μια σημαντική διαδικασία που μπορεί να συμβάλει στην ενδυνάμωση των σχέσεων και στην ευημερία της οικογένειας. Ακολουθούν μερικά βήματα και συμβουλές, για να διευκολύνεις αυτή τη διαδικασία.

δραστηριότητα ■ Ο κοινωνικός μου περίγυρος - Κατανόηση και Διαχείριση Συναισθημάτων στις Κοινωνικές Σχέσεις (45')



- **Στόχος:** Να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας, να μάθετε να διαχειρίζεστε και να βελτιώσετε τις κοινωνικές σας σχέσεις στο σύγχρονο περιβάλλον, μέσα από διαδραστικές και ψηφιακές δραστηριότητες.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Μέρος 1 ■ Αναγνώριση συναισθημάτων

- ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1:** Δημιουργήστε μια ψηφιακή δημοσκόπηση στο Google Forms και καταγράψτε ποια συναισθήματα νιώθετε πιο συχνά με φίλους και οικογένεια. Στη συνέχεια, συζητήστε τα αποτελέσματα στην τάξη.
 - ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2:** Χρησιμοποιήστε το Google Docs ή OneNote για να γράψετε σε ένα online ημερολόγιο ένα περιστατικό που σας προκάλεσε έντονο συναίσθημα.
-
-

Μέρος 2 ■ Διαχείριση συναισθημάτων

- ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:** Δημιουργήστε ένα infographic στο Canva ή Piktochart με στρατηγικές διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων και μοιραστείτε το με τους συμμαθητές σας.
 - ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4:** Συμμετέχετε σε ένα διαδραστικό σενάριο στο Google Slides ή Twine, όπου θα επιλέξετε πώς θα αντιδράσετε σε μια δύσκολη κοινωνική κατάσταση.
-
-

Μέρος 3 ■ Επικοινωνία με τον κοινωνικό περίγυρο

- ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5:** Απαντήστε ανώνυμα σε μια ψηφιακή συζήτηση στο Padlet ή MS Teams, όπου θα μοιραστείτε εάν βρίσκετε εύκολη ή δύσκολη την επικοινωνία των συναισθημάτων σας.
 - ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6:** Δημιουργήστε ένα κόμικ ή animation στο Storyboard That ή Powtoon, όπου ένας χαρακτήρας εκφράζει τα συναισθήματά του σε μια δύσκολη κοινωνική κατάσταση.
-
-

Μέρος 4 ■ Κοινωνικές σχέσεις και συναίσθημα

- ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7:** Συμμετάσχετε σε μια online ψηφοφορία στο Mentimeter ή Poll Everywhere και απαντήστε ποια συναισθήματα βοηθούν περισσότερο στην ενδυνάμωση των σχέσεων.
 - ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8:** Δημιουργήστε ένα meme ή GIF στο Canva ή Imgflip που να εκφράζει πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σχέσεις με τους άλλους.
-
-

Μέρος 5 ■ Αντιμέτωπιση δυσκολιών στον κοινωνικό περίγυρο

- ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9:** Χρησιμοποιήστε το Google Docs ή OneNote για να γράψετε ένα ψηφιακό ημερολόγιο, όπου θα περιγράψετε μια δύσκολη κοινωνική κατάσταση και πώς την αντιμετωπίσατε.
 - ▶ **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10:** Δημιουργήστε ένα διαδραστικό σενάριο στο Twine με διαφορετικές επιλογές επίλυσης μιας παρεξήγησης ή διαφωνίας με φίλους.
-
-



Η οικογένεια
- κοινωνικός
περίγυρος



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Ο κόσμος μας είναι γεμάτος από διαφορετικούς ανθρώπους, που ανήκουν σε διάφορες πολιτισμικές ομάδες. Κάθε πολιτισμική ομάδα έχει τις δικές της παραδόσεις, γλώσσα, φαγητά και συνήθειες. Αυτές οι διαφορές κάνουν τον κόσμο μας πιο ενδιαφέροντα και όμορφο.

Όταν συναντάμε ανθρώπους από άλλες πολιτισμικές ομάδες, είναι σημαντικό να τους σεβόμαστε και να μαθαίνουμε από αυτούς. Μπορούμε να ρωτήσουμε για τις συνήθειές τους, να δοκιμάσουμε τα φαγητά τους και να ακούσουμε τις ιστορίες τους. Έτσι, μαθαίνουμε να καταλαβαίνουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον.

Ενδιαφερόμαστε και ενεργούμε, όταν δείχνουμε σεβασμό στις διαφορές και βοηθάμε τους άλλους. Για παράδειγμα, μπορούμε να συμμετέχουμε σε εκδηλώσεις που προωθούν τη φιλία μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων. Με αυτόν τον τρόπο χτίζουμε έναν κόσμο, όπου όλοι ζουν μαζί ειρηνικά και με κατανόηση.

δραστηριότητα 1 ■ Πολιτισμικές ομάδες (25')



- **Στόχος:** Να κατανοήσετε τι είναι οι πολιτισμικές ομάδες και πώς επηρεάζουν τη ζωή μας.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1. Τι είναι οι πολιτισμικές ομάδες;

Σκεφτείτε τους ανθρώπους που ζουν γύρω σας. Υπάρχουν διάφορες πολιτισμικές ομάδες, όπως αυτές που σχετίζονται με τη γλώσσα, τις παραδόσεις, τη θρησκεία ή τον τρόπο ζωής. Περιγράψτε μία πολιτισμική ομάδα που γνωρίζετε και πείτε πώς οι άνθρωποι σε αυτήν την ομάδα εκφράζουν τον πολιτισμό τους (π.χ. μέσα από τη γλώσσα που μιλούν, τα φαγητά που τρώνε, τις γιορτές που γιορτάζουν). Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Η σημασία των πολιτισμικών ομάδων στη ζωή μας

Πώς πιστεύετε ότι οι πολιτισμικές ομάδες επηρεάζουν τη ζωή μας; Δώστε ένα παράδειγμα από την καθημερινότητά σας, στο πλαίσιο του οποίου είδατε ή ζήσατε ένα περιστατικό που σχετίζεται με μια πολιτισμική ομάδα.

.....

.....

.....

.....

.....

δραστηριότητα 2 ■ Ενδιαφερόμαστε και ενεργούμε (20')



- **Στόχος:** Να σκεφτείτε πώς μπορείτε να δείχνετε ενδιαφέρον για τους ανθρώπους γύρω σας και να ενεργείτε για να τους βοηθήτε.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Τι σημαίνει να ενδιαφερόμαστε για τους άλλους;

Πώς καταλαβαίνετε ότι ενδιαφέρεστε για τους άλλους ανθρώπους; Σκεφτείτε μια στιγμή που βοηθήσατε έναν φίλο/-η, συμμαθητή/-τρια ή μέλος της οικογένειάς σας, όταν το χρειάστηκε. Περιγράψτε τι κάνατε και πώς νιώσατε μετά. Πώς πιστεύετε ότι ένιωσε και το άτομο που βοηθήσατε;

.....

.....

.....

.....

.....



Πολιτισμικές
ομάδες και
διαφορετικότητα



Η οικογένεια
ως ανεξάρτητη
οικονομική
μονάδα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

1.4

Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα – Αγαθά και υπηρεσίες

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργατίδες μου:

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



Εισαγωγή

Η οικογένεια είναι σαν μια μικρή επιχείρηση που λειτουργεί με τα δικά της χρήματα. Κάθε οικογένεια χρειάζεται χρήματα για να καλύψει τις ανάγκες της, όπως το φαγητό, τη στέγη, τα ρούχα και άλλα πράγματα. Αυτά τα χρήματα μπορούν να προέρχονται από την εργασία των γονιών ή άλλες πηγές.

Η οικογένεια πρέπει να σχεδιάσει προσεκτικά πώς θα τα ξοδέψει, ώστε να μην ξοδεύει περισσότερα από όσα κερδίζει. Αυτό

σημαίνει ότι πρέπει να αποφασίσει τι είναι πιο σημαντικό και να βρει τρόπους να αποταμιεύει για το μέλλον.

Με τον τρόπο αυτό, η οικογένεια μπορεί να λειτουργήσει σωστά και να εξασφαλίσει την ευημερία των μελών της, οπότε είναι μια **ανεξάρτητη οικονομική μονάδα** που φροντίζει για τον εαυτό της.



- **Στόχος:** Να κατανοήσετε πώς λειτουργεί η οικογένεια ως οικονομική μονάδα, καθώς και να μάθετε για τα αγαθά και τις υπηρεσίες που χρησιμοποιούμε καθημερινά.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1. Οικονομική μονάδα

Τι σημαίνει ότι η οικογένεια είναι ανεξάρτητη οικονομική μονάδα; Δώστε ένα παράδειγμα για το πώς η οικογένεια διαχειρίζεται τα οικονομικά της, όπως π.χ. πληρώνει τους λογαριασμούς ή αγοράζει τροφές. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

2. Αγαθά

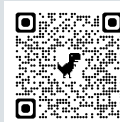
Τι είναι τα αγαθά και ποια αγαθά χρησιμοποιείτε στην καθημερινή σας ζωή; Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα αγαθών που η οικογένειά σας αγοράζει, όπως τρόφιμα, ρούχα ή ηλεκτρικές συσκευές; Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

3. Υπηρεσίες

Τι είναι οι υπηρεσίες και ποιοι είναι μερικοί τύποι υπηρεσιών που χρησιμοποιείτε στην οικογένειά σας; Δώστε παραδείγματα υπηρεσιών, όπως η ιατρική περίθαλψη ή οι εκπαιδευτικές υπηρεσίες. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

4. Διαχείριση πόρων

Πώς διαχειρίζεται η οικογένειά σας τους πόρους της (χρήματα, χρόνος, ενέργεια);



Οι καταναλωτικές επιλογές της οικογένειας



Οικογένειες
και σύγχρονος
τρόπος ζωής

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

1.5

Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής – Αλλάζω και προσαρμόζομαι

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Η οικογένεια είναι η ομάδα των ανθρώπων που ζουν μαζί και φροντίζουν ο ένας τον άλλον. Σήμερα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει αλλάξει πολλά πράγματα για τις οικογένειες. Οι γονείς εργάζονται πολλές ώρες και μπορεί να έχουν διαφορετικά ωράρια, ενώ τα παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο και κάνουν εξωσχολικές δραστηριότητες.

Αυτό σημαίνει ότι η οικογένεια χρειάζεται να οργανώσει καλά τον χρόνο της. Για παράδειγμα, μπορεί να τρώνε όλοι μαζί το βράδυ ή να κάνουν δραστηριότητες το Σαββατοκύριακο, για να περνούν **ποιοτικό χρόνο** μαζί. Επίσης, η οικογένεια μπορεί να χρησιμοποιεί σύγχρονη τεχνολογία, όπως κινητά τηλέφωνα και υπολογιστές, για να συνεννοείται και να μένει συνδεδεμένη.

δραστηριότητα ■ Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής – Αλλάζω και προσαρμόζομαι (45')



- **Στόχος:** Να κατανοήσετε πώς η ελληνική οικογένεια προσαρμόζεται στον σύγχρονο τρόπο ζωής.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1. Παραδοσιακές οικογενειακές συνήθειες

Ποιες ήταν κάποιες παραδοσιακές συνήθειες της ελληνικής οικογένειας στο παρελθόν; Δώστε ένα παράδειγμα, όπως τα οικογενειακά γεύματα ή οι γιορτές, και πώς αυτές οι συνήθειες είναι διαφορετικές σήμερα. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

2. Σύγχρονες οικογενειακές συνήθειες

Ποιες είναι κάποιες σύγχρονες συνήθειες που ακολουθεί η ελληνική οικογένεια σήμερα; Πώς έχουν αλλάξει οι καθημερινές δραστηριότητες της οικογένειας με την πρόοδο της τεχνολογίας; Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

3. Διαχείριση χρόνου

Πώς διαχειρίζεται η ελληνική οικογένεια τον χρόνο της σήμερα; Δώστε παραδείγματα για το πώς μπορεί μια οικογένεια να οργανώσει τον χρόνο της, όπως να τρώει μαζί το βράδυ ή να έχει οικογενειακές εξόδους τα Σαββατοκύριακα. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

4. Σχέσεις μέσα στην οικογένεια

Πώς επηρεάζουν οι σύγχρονες αλλαγές τις σχέσεις μεταξύ των μελών της ελληνικής οικογένειας; Σκεφτείτε πώς η εργασία των γονιών ή η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών μπορεί να επηρεάσει την επικοινωνία και τη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας.

.....

.....

.....



Ο σύγχρονος
τρόπος ζωής
της οικογένειας



Η αβεβαιότητα
στη ζωή
της οικογένειας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

1.6

Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας – Κατανοώ και αντιμετωπίζω

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Στη ζωή της οικογένειας μερικές φορές εμφανίζεται αβεβαιότητα, δηλαδή καταστάσεις ή γεγονότα που δεν μπορούμε να προγραμματίσουμε ή να προβλέψουμε. Αυτή η αβεβαιότητα μπορεί να δημιουργείται από διάφορα ζητήματα, όπως αλλαγές στην εργασία των γονιών, **απόρροια έξοδα** ή υγειονομικά προβλήματα. Για παράδειγμα, αν ο πατέρας ή η μητέρα αλλάξουν δουλειά ή χρειαστεί να μετακομίσει σε άλλη πόλη, η οικογένεια μπορεί να νιώσει αναστάτωση και ανησυχία. Επίσης, μπορεί να υπάρχουν προβλήματα υγείας που απαιτούν περισσότερη φροντίδα και χρόνο.



- **Στόχος:** Να κατανοήσετε τι σημαίνει αβεβαιότητα για μια οικογένεια και πώς επηρεάζει τη ζωή της οικογένειας.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1. Τι είναι η αβεβαιότητα;

Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία η οικογένειά σας μπορεί να «βιώσει» αβεβαιότητα, όπως όταν υπάρχει αλλαγή στην εργασία των γονιών, προβλήματα υγείας ή οικονομικές δυσκολίες. Περιγράψτε πώς νιώθετε, όταν η οικογένειά σας αντιμετωπίζει τέτοιες καταστάσεις και πώς μπορεί αυτό να επηρεάσει τη ζωή σας. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

2. Πώς επηρεάζει η αβεβαιότητα την οικογενειακή ζωή;

Σκεφτείτε πώς η αβεβαιότητα μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις και τις καθημερινές δραστηριότητες της οικογένειάς σας. Πώς μπορεί να αλλάξουν τα σχέδια ή οι καθημερινές συνήθειες, όταν υπάρχει αβεβαιότητα; Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

3. Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η αβεβαιότητα στην οικογένεια;

Σκεφτείτε τι μπορούν να κάνουν τα μέλη της οικογένειας, για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο σε δύσκολες στιγμές. Δώστε ένα παράδειγμα ή σκεφτείτε πώς η οικογένειά σας μπορεί να αντιμετωπίσει αβεβαιότητες. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

4. Τι ρόλο παίζει η επικοινωνία στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας;

Σκεφτείτε πώς η συζήτηση και η καλή επικοινωνία μπορούν να βοηθήσουν την οικογένεια να κατανοήσει καλύτερα την κατάσταση και να βρει λύσεις. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

5. Πώς μπορεί η υποστήριξη από φίλους και οι συναντήσεις με άλλους να βοηθήσουν;

Όταν η οικογένεια περνάει δύσκολες στιγμές, ίσως να είναι χρήσιμο να ζητήσει βοήθεια και υποστήριξη από φίλους ή άλλους συγγενείς. Σκεφτείτε πώς η βοήθεια από άλλους ανθρώπους μπορεί να κάνει την κατάσταση πιο εύκολη. Δώστε ένα παράδειγμα για το πώς η υποστήριξη από άλλους μπορεί να είναι ωφέλιμη για την οικογένεια.

.....

.....



Οικογένεια
και
αβεβαιότητα



Η προστασία
της οικογένειας

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Η προστασία της οικογένειας

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Η προστασία της οικογένειας σημαίνει ότι φροντίζουμε και φερόμαστε καλά ο ένας στον άλλο, για να είμαστε όλοι ασφαλείς και ευτυχισμένοι. Κάθε οικογένεια έχει τους δικούς της τρόπους, για να προστατεύει τα μέλη της. Αυτό μπορεί να σημαίνει πολλά πράγματα. Αρχικά, οι γονείς φροντίζουν να μας προστατεύουν από κινδύνους, όπως τα ατυχήματα ή οι αρρώστιες. Μας διδάσκουν πώς να είμαστε ασφαλείς, πώς να περπατάμε προσεκτικά στον δρόμο και πώς να τρώμε υγιεινά. Επιπλέον, η οικογένεια δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον στο σπίτι, με κατάλληλα έπιπλα και χωρίς επικίνδυνες εγκαταστάσεις.

Η προστασία δεν είναι μόνο φυσική, αλλά και συναισθηματική. Όταν έχουμε δυσκολίες ή νιώθουμε λυπημένοι, η οικογένεια μάς στηρίζει και μας προσφέρει αγάπη. Μιλάμε ανοιχτά για τα προβλήματα μας και βοηθάμε ο ένας τον άλλο να αισθανόμαστε καλύτερα. Η οικογένεια μάς διδάσκει να προστατεύουμε και τους άλλους, να είμαστε φίλοι και να δείχνουμε καλοσύνη. Έτσι, όλοι νιώθουμε ασφαλείς και αγαπημένοι.



- Να κατανοήσετε καλύτερα τους τρόπους προστασίας της οικογένειας.

ΟΜΑΔΑ 3
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1. Φυσική προστασία

Ποιες είναι μερικές ενέργειες που κάνουν οι γονείς σας, για να σας προστατεύσουν από ατυχήματα ή κινδύνους στο σπίτι; Δώστε παραδείγματα, όπως η χρήση ζώνης ασφαλείας στο αυτοκίνητο ή η τοποθέτηση προστατευτικών καλυμμάτων στις πρίζες. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

2. Υγιεινή και ασφάλεια

Πώς φροντίζει η οικογένειά σας για την υγιεινή και την ασφάλεια της υγείας σας; Σκεφτείτε πράγματα, όπως η τήρηση ενός καθαρού περιβάλλοντος ή η αποφυγή μιας αρρώστιας μέσω των εμβολίων. Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

3. Συναισθηματική υποστήριξη

Πώς μπορεί η οικογένεια να προστατεύσει συναισθηματικά τα μέλη της; Δώστε παραδείγματα για το πώς οι γονείς σας ή οι συγγενείς σας σας προσφέρουν συναισθηματική στήριξη, όταν νιώθετε λυπημένοι ή αγχωμένοι. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

4. Επικοινωνία και υποστήριξη

Πώς βοηθά η καλή επικοινωνία μέσα στην οικογένεια για την προστασία όλων των μελών της; Σκεφτείτε τρόπους που η οικογένεια μπορεί να μιλήσει ανοιχτά για τα προβλήματα ή να συζητήσει λύσεις για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

5. Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Πώς μπορεί η οικογένεια να προστατεύσει τα μέλη της, όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο; Δώστε παραδείγματα για το πώς οι γονείς σας ελέγχουν την ασφάλεια στο διαδίκτυο, όπως η χρήση γονικού ελέγχου ή η συζήτηση για τους κινδύνους του διαδικτύου. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....



Προστατεύω
την
οικογένειά μου



Η διαχείριση
οικονομικών
της οικογένειας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

2.1

Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Η κατάρτιση ενός ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού είναι ένα σημαντικό εργαλείο για τη διαχείριση των οικονομικών σας. Ένας προϋπολογισμός σας βοηθά να παρακολουθείτε τα εισοδήματά σας, να ελέγχετε τις δαπάνες σας και να εξασφαλίζετε ότι μπορείτε να καλύψετε τις ανάγκες σας, καθώς και να αποταμιεύσετε για μελλοντικούς στόχους. Ο προϋπολογισμός δεν είναι **στατικός**. Παρακολουθήστε τακτικά τα έσοδα και τα έξοδά σας, για να διασφαλίσετε ότι ακολουθείτε το σχέδιο. Αν αλλάξουν οι συνθήκες, προσαρμόστε τον προϋπολογισμό σας ανάλογα.

Συμβουλές:

- ▶ Αποταμίευση: Προσπαθήστε να αποταμιεύετε ένα ποσοστό του εισοδήματός σας κάθε μήνα, ακόμα κι αν είναι μικρό.
- ▶ Έκτακτη ανάγκη: Δημιουργήστε ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης για απρόβλεπτες δαπάνες.

Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσετε να έχετε έναν λειτουργικό προϋπολογισμό που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους και να διατηρήσετε την οικονομική σας σταθερότητα.



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Τα οικονομικά
της οικογένειας
και η συμπεριφορά
του καταναλωτή

Το Ψηφιακό Γλωσσάρι
περιέχει τις λέξεις του κειμένου
που διαφοροποιούνται
χρωματικά
σε κάθε θεματικό πεδίο

δραστηριότητα 1 ■ Δημιουργία ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού που μπορεί να χρησιμοποιηθούν από το νοικοκυριό (25')

Σας δίνεται ένα παράδειγμα μιας εφαρμογής ερωτηματολογίου για την κατασκευή ενός οικογενειακού προϋπολογισμού. Κάθε ερώτηση βοηθά στην καταγραφή των οικονομικών στοιχείων που χρειάζεστε για να δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό.

1. Εισοδήματα

- α) Ποιο είναι το συνολικό μηνιαίο εισόδημα μιας τετραμελούς οικογένειας;
- Σταθερά εισοδήματα (μισθοί, συντάξεις) _____ €
 - Μεταβλητά εισοδήματα – αν υπάρχουν (δεύτερη εργασία) _____ €
- β) Υπάρχουν επιπλέον πηγές εισοδήματος;
- Ενοίκια _____ €
 - Τόκοι _____ €
 - Άλλα (π.χ. επιδόματα) _____ €

2. Σταθερές δαπάνες

- α) Ποιο είναι το μηνιαίο κόστος του ενοικίου ή της δόσης στεγαστικού δανείου; _____ €
- β) Πόσο πληρώνετε κάθε μήνα για τους λογαριασμούς (ρεύμα, νερό, τηλέφωνο, ίντερνετ); _____ €
- γ) Ποια είναι η μηνιαία δαπάνη για ασφάλειες, αν υπάρχει (σπίτι, αυτοκίνητο, υγεία); _____ €
- δ) Ποιο είναι το συνολικό μηνιαίο κόστος των δανείων σας, αν υπάρχουν (καταναλωτικά, αυτοκίνητο κ.λπ.); _____ €

3. Μεταβλητές δαπάνες

- α) Πόσα ξοδεύετε κατά μέσο όρο κάθε μήνα για τρόφιμα και αγορές από το σούπερ μάρκετ; _____ €
- β) Πόσα χρήματα δαπανάτε για καύσιμα ή μετακινήσεις; _____ €
- γ) Πόσα ξοδεύετε για την ψυχαγωγία της οικογένειας (εκδρομές, εστιατόρια, κινηματογράφος κ.λπ.); _____ €
- δ) Ποιο είναι το μηνιαίο κόστος για ρούχα και παπούτσια; _____ €
- ε) Πόσο ξοδεύετε για ιατρικά έξοδα και φάρμακα; _____ €
- στ) Πόσος ήταν ο ετήσιος φόρος; (διαιρέστε με το 12 για αν βρείτε τον μηνιαίο φόρο) _____ €

4. Έκτακτες δαπάνες

Είχατε τον τελευταίο χρόνο έκτακτες δαπάνες; Αν ναι, τι είδους ήταν και ποιο ήταν το ύψος τους;

- Επισκευές σπιτιού/αυτοκινήτου _____ €
- Ιατρικά έξοδα _____ €
- Άλλο _____ €



Η οικογένεια έρχεται πρώτη

δραστηριότητα 2 ■ Κατάρτιση προϋπολογισμού νοικοκυριού και προβλήματα που παρουσιάζονται (20')

Η διαχείριση ενός νοικοκυριού περιλαμβάνει την οργάνωση και τη διαχείριση όλων των πτυχών της καθημερινής ζωής, όπως τα οικονομικά, οι δαπάνες, η φροντίδα των μελών της οικογένειας και η διατήρηση της οικίας. Μπορεί να είναι μια σύνθετη διαδικασία που αντιμετωπίζει διάφορα προβλήματα. Παρακάτω, παρατίθεται μια εφαρμογή με ερωτήματα που βοηθούν στην κατάρτιση προϋπολογισμού ενός νοικοκυριού και στην αναγνώριση των προβλημάτων που μπορεί να παρουσιαστούν. Σας δίνεται ένα ερωτηματολόγιο για την κατάρτιση προϋπολογισμού ενός νοικοκυριού και τα προβλήματα που παρουσιάζονται.

1. Οργάνωση και κατανομή ρόλων

- α) Ποιος είναι υπεύθυνος για τη διαχείριση των οικονομικών του νοικοκυριού (πληρωμές λογαριασμών, αποταμίευση, προϋπολογισμός);
- β) Υπάρχει σαφής κατανομή των οικιακών υποχρεώσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας;
 - Αν ναι, πώς κατανέμονται;
 - Αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε στην κατανομή των ευθυνών;

2. Διαχείριση οικονομικών

- α) Πόσο αποτελεσματικά διαχειρίζεστε τα μηνιαία έξοδα;
 - Ξεπερνάτε συχνά τα έξοδα που είχατε βάλει στον προϋπολογισμό σας;
- β) Έχετε δημιουργήσει ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης για απρόβλεπτα έξοδα;
- γ) Υπάρχει σαφές πλάνο αποταμίευσης για μελλοντικούς στόχους (π.χ. σπουδές παιδιών, αγορά ακινήτου);
- δ) Αντιμετωπίζετε προβλήματα στη διαχείριση δανείων ή πιστωτικών καρτών;
 - Αν ναι, ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα (π.χ. υψηλά επιτόκια, αδυναμία πληρωμών);

3. Οικιακή Διαχείριση

- α) Πόσο συχνά προγραμματίζετε και οργανώνετε τις αγορές τροφίμων και άλλων βασικών ειδών;
- β) Υπάρχουν προβλήματα με τη διαχείριση των αποθεμάτων στο σπίτι (π.χ. έλλειψη ειδών, υπερβολές σε αγορές);
- γ) Πόσο αποτελεσματικά διαχειρίζεστε τις οικιακές εργασίες (π.χ. καθαριότητα, συντήρηση σπιτιού);
 - Υπάρχουν καθυστερήσεις ή παραμέληση σε κάποιους τομείς;

4. Υγεία και Ευημερία

- α) Πόσο τακτικά φροντίζετε για την υγεία των μελών του νοικοκυριού (π.χ. ιατρικές επισκέψεις, προληπτικές εξετάσεις);
- β) Υπάρχουν προβλήματα με την ισορροπία εργασίας-ζωής για τα μέλη του νοικοκυριού;
- γ) Πώς διαχειρίζεστε το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας;
- δ) Είστε ικανοποιημένοι με την ποιότητα ζωής στο νοικοκυριό σας;
Αν όχι, τι πιστεύετε ότι πρέπει να βελτιωθεί;

5. Επικοινωνία και συνεργασία

- α) Πόσο καλά επικοινωνούν τα μέλη του νοικοκυριού για θέματα που αφορούν στη διαχείριση του σπιτιού;
- β) Υπάρχουν συγκρούσεις ή διαφωνίες σχετικά με την κατανομή ευθυνών ή τη διαχείριση οικονομικών;
- γ) Πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις για σημαντικά θέματα στο νοικοκυριό (π.χ. μεγάλες αγορές, αλλαγές στον τρόπο ζωής);

1. Αφού απαντήσετε συνοπτικά (σχεδόν μονολεκτικά) τα παραπάνω ερωτήματα, συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη: Αναγνωρίστε τις κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στη διαχείριση των οικονομικών του νοικοκυριού σας.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Συζητήστε με τα μέλη της οικογένειάς σας για να βρείτε λύσεις στα προβλήματα. Ίσως χρειαστεί να επαναπροσδιορίσετε τους ρόλους, να δημιουργήσετε νέο προϋπολογισμό ή να αλλάξετε τη στρατηγική σας για τη διαχείριση των οικονομικών. Στη συνέχεια παρουσιάστε στην τάξη.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη:
Καθορίστε συγκεκριμένους στόχους για τη βελτίωση της λειτουργίας του νοικοκυριού σας.

.....

.....

.....

.....

.....



Βάζω στόχους
σε οικογενειακό
επίπεδο

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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

Εισαγωγή

Το να θέτεις στόχους και να παίρνεις αποφάσεις σε οικογενειακό επίπεδο είναι μια σημαντική διαδικασία που μπορεί να συμβάλει στην ενδυνάμωση των σχέσεων και στην ευημερία της οικογένειας. Ακολουθούν μερικά βήματα και συμβουλές, για να διευκολύνεις αυτή τη διαδικασία.



Συζήτηση και συμμετοχή όλων των μελών

- Συγκέντρωση της οικογένειας: Οργάνωσε μια συνάντηση που θα συμμετάσχουν όλα τα μέλη της οικογένειας. Είναι σημαντικό να ακούγονται οι απόψεις όλων, ανεξαρτήτως ηλικίας.
- Εξίσωση των φωνών: Δώσε σε όλους την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους και τις επιθυμίες τους. Αυτό δημιουργεί αίσθημα σεβασμού και κοινής ευθύνης.

Θέσπιση κοινών στόχων

- Προσδιορισμός προτεραιοτήτων: Συζητήστε ποιοι στόχοι είναι σημαντικοί για την οικογένεια ως σύνολο και για κάθε μέλος ξεχωριστά.
- Συγκεκριμένοι και **ρεαλιστικοί στόχοι**: Θέστε στόχους που είναι σαφείς, μετρήσιμοι και επιτεύξιμοι. Εξετάστε χρονικά πλαίσια και τρόπους υλοποίησης.
- Καταγραφή στόχων: Καταγράψτε τους στόχους σε έναν πίνακα ή ημερολόγιο, ώστε να τους θυμάστε και να τους παρακολουθείτε.

Συλλογική λήψη αποφάσεων

- Αξιολόγηση των επιλογών: Αναλύστε τις πιθανές αποφάσεις και τις συνέπειές τους. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι επιπτώσεις κάθε απόφασης σε κάθε μέλος.
- Δημοκρατική διαδικασία: Αν χρειάζεται, μπορείτε να ψηφίσετε για να αποφασίσετε. Αυτός ο τρόπος μπορεί να είναι χρήσιμος, όταν υπάρχουν διαφορές απόψεων.
- Συμβιβασμοί: Αναζητήστε λύσεις που να ικανοποιούν όσο το δυνατόν περισσότερο τα μέλη της οικογένειας.

Υποστήριξη και ενθάρρυνση

- Αλληλοϋποστήριξη: Η ενθάρρυνση και η υποστήριξη μεταξύ των μελών είναι κλειδιά για την επίτευξη των στόχων.
- Ευελιξία: Να είστε έτοιμοι να προσαρμοστείτε σε νέες καταστάσεις ή να αναθεωρήσετε στόχους, εάν χρειαστεί.

Παρακολούθηση και αναθεώρηση

- Τακτική αξιολόγηση: Παρακολουθήστε την πρόοδο ως προς τους στόχους και αναθεωρήστε τους, εάν κρίνετε ότι είναι απαραίτητο.
- Εορτασμός επιτευγμάτων: Μην ξεχνάτε να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας. Αυτό ενισχύει την οικογενειακή ενότητα και την αυτοπεποίθηση όλων.

Δραστηριότητα ■ Θέτω έξυπνους στόχους και παίρνω αποφάσεις στην οικογένειά μου (45')

- Να αναπτύξετε μια στρατηγική για τον καθορισμό και την παρακολούθηση στόχων στην οικογένεια, ενισχύοντας τη συνεργασία και τη συμμετοχή όλων των μελών.



Ειδικότεροι στόχοι:

- Να εξοικειωθείτε με τη διαδικασία θέσπισης στόχων που είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι (SMART).
- Να αναπτύξετε δεξιότητες στη συλλογική λήψη αποφάσεων σε οικογενειακό επίπεδο.
- Να ενισχύσετε την επικοινωνία και τη συνεργασία μέσα στην οικογένειά σας.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Μέρος 1 ■ Εισαγωγή στην Έννοια των Έξυπνων Στόχων (SMART Goals)

Παράδειγμα «έξυπνης» στοχοθεσίας σε μια οικογένεια:

Ένας S.M.A.R.T. στόχος για μια οικογένεια θα μπορούσε να είναι ο εξής:

Στόχος: Να αποταμιεύσουμε 2.400€ για οικογενειακές διακοπές μέχρι το τέλος του έτους.

- ▶ **Specific** (Συγκεκριμένος): Ο στόχος είναι σαφής - αποταμίευση 2.400€ για διακοπές.
- ▶ **Measurable** (Μετρήσιμος): Θα παρακολουθούμε την αποταμίευση κάθε μήνα για να διασφαλίσουμε ότι είμαστε εντός στόχου.
- ▶ **Achievable** (Εφικτός): Θα μειώσουμε περιττά έξοδα και θα αποταμιεύουμε 200€ κάθε μήνα.
- ▶ **Relevant** (Σχετικός): Ο στόχος είναι σημαντικός για την οικογένεια, καθώς οι διακοπές ενισχύουν τη χαλάρωση και την οικογενειακή συνοχή.
- ▶ **Time-bound** (Χρονικά δεσμευμένος): Ορίζουμε προθεσμία μέχρι το τέλος του έτους.

Έτσι, η οικογένεια μπορεί να παρακολουθεί την πρόοδό της και να προσαρμόζει τις δαπάνες ώστε να πετύχει τον στόχο της.

Επεξήγηση SMART Goals:

Κάθε μέλος της οικογένειας να σκεφτεί έναν στόχο που θα ήθελε να επιτύχει (π.χ. «θέλουμε να περάσουμε περισσότερο χρόνο μαζί»).

Ο στόχος πρέπει να είναι **Σαφής** (Specific), **Μετρήσιμος** (Measurable), **Εφικτός** (Achievable), **Σχετικός** (Relevant) και με καθορισμένο **Χρονικό Όριο** (Time-bound).

Παράδειγμα SMART Goals:

- «Θα περνάμε μία ώρα την εβδομάδα όλοι μαζί, χωρίς τεχνολογία, για τον επόμενο μήνα».

Μέρος 2 ■ Θέσπιση οικογενειακών στόχων

Συγκέντρωση της οικογένειας

- Ορίστε έναν χρόνο και χώρο για την οικογενειακή συνάντηση. Κάθε μέλος προτείνει έναν στόχο και όλοι συμφωνούν ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί για την οικογένεια.

Δημιουργία SMART Goals

- Ανάλογα με τους στόχους που επιλέξατε, καθορίστε μαζί τους όρους SMART. Καταγράψτε τους στόχους και συμφωνήστε ποιο μέλος θα είναι υπεύθυνο για την παρακολούθησή τους.

.....

.....

.....

Μέρος 3 ■ Συλλογική λήψη αποφάσεων

Αξιολόγηση επιλογών

- Συζητήστε πώς μπορεί η οικογένεια να πετύχει τον κάθε στόχο (π.χ. αν ο στόχος είναι οικονομία, πώς θα μειώσετε τα έξοδα).

Ψηφοφορία για επιλογές

- Όταν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις, κάντε ψηφοφορία για να αποφασίσετε ποιον τρόπο θα ακολουθήσετε (π.χ. για τον προϋπολογισμό διακοπών).
- Ο στόχος είναι να βρείτε την καλύτερη λύση για όλους.

Υποστήριξη και συνεργασία

- Καθορίστε πώς θα υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον για την επίτευξη των στόχων.
- Σχεδιάστε εβδομαδιαίες συναντήσεις ή αναφορές προόδου.

.....

.....

.....

Μέρος 4 ■ Ανασκόπηση και αναθεώρηση

Αξιολόγηση προόδου

- Μετά από ένα καθορισμένο διάστημα (π.χ. ένα μήνα), συναντηθείτε για να αξιολογήσετε πόσο κοντά είστε στον στόχο.

Αναθεώρηση στόχων

- Αν χρειάζεται, αναθεωρήστε τους στόχους και προσαρμόστε τους στις νέες συνθήκες

Γιορτή επίτευξης στόχων

- Όταν επιτύχετε έναν στόχο, γιορτάστε το όλοι μαζί! Μπορείτε να οργανώσετε μια μικρή γιορτή για να ενισχύσετε την οικογενειακή ενότητα.

.....

.....

.....



Οι έξυπνοι
στόχοι
της οικογένειας



Το προσωπικό
σχέδιο ενός
καταναλωτή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

2.3

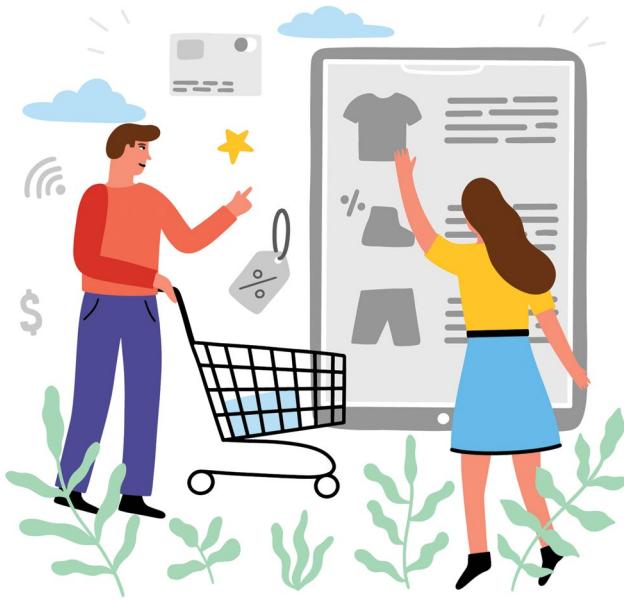
Καθορίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Καθορίζοντας ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής, μπορώ να διαχειριστώ πιο αποτελεσματικά τις αγορές και τις οικονομικές μου αποφάσεις. Αρχικά, θέτω σαφείς στόχους: ποια προϊόντα ή υπηρεσίες χρειάζομαι πραγματικά και πόσο μπορώ να δαπανήσω. Καταρτίζω έναν προϋπολογισμό που περιλαμβάνει τα απαραίτητα έξοδα και αφήνει χώρο για αποταμίευση. Επιπλέον, ενημερώνομαι πριν από κάθε αγορά συγκρίνοντας τιμές και ποιότητες, για να εξασφαλίσω την καλύτερη δυνατή αξία. Τέλος, αποφεύγω παρορμητικές αγορές, παραμένοντας πιστός στο σχέδιο και τους στόχους μου, προάγοντας έτσι την οικονομική μου ευημερία και την **ορθολογική κατανάλωση**.

δραστηριότητα 1 ■ Καθορίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής (25')



- Να αναπτύξετε την ικανότητα καθορισμού και διαχείρισης ενός προσωπικού σχεδίου αγορών, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τους στόχους και τον προϋπολογισμό σας.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Καθορισμός στόχων

- Σκεφτείτε και καταγράψτε τρεις στόχους που θέλετε να πετύχετε ως καταναλωτής τους επόμενους τρεις μήνες. Αυτοί οι στόχοι μπορεί να αφορούν την εξοικονόμηση χρημάτων, την αγορά συγκεκριμένων προϊόντων ή τη μείωση των περιττών δαπανών.

2 Προγραμματισμός προϋπολογισμού

- Καταρτίστε έναν προϋπολογισμό για τον επόμενο μήνα. Συμπεριλάβετε τα βασικά έξοδα (π.χ. τρόφιμα, λογαριασμοί), τα δευτερεύοντα έξοδα (π.χ. ψυχαγωγία, αγορές) και το ποσό που σκοπεύετε να αποταμιεύσετε.
- Προσπαθήστε να εξισορροπήσετε τα έσοδά σας με τα έξοδα, εξασφαλίζοντας ότι δεν υπερβαίνετε τα οικονομικά σας όρια.

3 Έρευνα αγοράς

- Επιλέξτε ένα προϊόν ή υπηρεσία που σκοπεύετε να αγοράσετε μέσα στον μήνα. Ερευνήστε τουλάχιστον τρεις διαφορετικές επιλογές (μάρκες, καταστήματα, τιμές) και καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε επιλογής.
- Βασιστείτε στα ευρήματά σας, για να λάβετε την καλύτερη δυνατή απόφαση αγοράς.

4 Αξιολόγηση και αναθεώρηση

- Μετά από έναν μήνα, αξιολογήστε την απόδοσή σας σε σχέση με το σχέδιο που καταρτίσατε. Ποιοι στόχοι επιτεύχθηκαν; Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε;
- Αναθεωρήστε το σχέδιό σας, εάν χρειάζεται, και θέστε νέους στόχους για τον επόμενο μήνα.

Γράψτε ένα σύντομο κείμενο (100-150 λέξεις) περιγράφοντας την εμπειρία σας από τη δημιουργία και την εφαρμογή του προσωπικού σας σχεδίου. Συμπεριλάβετε τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίσατε. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Προσωπικό
καταναλωτικό
σχέδιο

Δραστηριότητα 2 ■ Καταναλωτική συμπεριφορά και συστήματα πληρωμών (20΄)



- Να κατανοήσετε τη σχέση μεταξύ της καταναλωτικής συμπεριφοράς και των διαφόρων συστημάτων πληρωμών, εξετάζοντας πώς οι τρόποι πληρωμής επηρεάζουν τις αγοραστικές σας συνήθειες και τις οικονομικές σας αποφάσεις.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Καταγραφή Καθημερινών Αγορών

- Για μία εβδομάδα, καταγράψτε όλες τις αγορές που πραγματοποιείτε, σημειώνοντας το ποσό, το είδος του προϊόντος ή της υπηρεσίας, και το σύστημα πληρωμής που χρησιμοποιήσατε (μετρητά, πιστωτική/χρεωστική κάρτα, ηλεκτρονικό πορτοφόλι κ.λπ.).

2 Ανάλυση Συμπεριφοράς

- Αναλύστε τα δεδομένα που συλλέξατε. Προσπαθήστε να εντοπίσετε αν υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ του είδους της πληρωμής και του είδους των αγορών που κάνατε. Για παράδειγμα, τείνετε να ξοδεύετε περισσότερα χρήματα όταν χρησιμοποιείτε πιστωτική κάρτα σε σχέση με τα μετρητά;
- Προσδιορίστε ποιο σύστημα πληρωμής χρησιμοποιείτε πιο συχνά και σκεφτείτε γιατί το προτιμάτε.

3 Συγκριτική έρευνα

- Κάντε μια μικρή έρευνα για τα διαφορετικά συστήματα πληρωμών που είναι διαθέσιμα (π.χ. παραδοσιακές μέθοδοι, όπως μετρητά και κάρτες, καθώς και νέες τεχνολογίες όπως ψηφιακά πορτοφόλια).
- Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του καθενός, λαμβάνοντας υπόψη την ευκολία χρήσης, την ασφάλεια, τις χρεώσεις, και την επιρροή τους στην καταναλωτική σας συμπεριφορά.

4 Προσομοίωση αγοράς

- Επιλέξτε ένα προϊόν που θέλετε να αγοράσετε και κάντε μια προσομοίωση αγοράς χρησιμοποιώντας τρεις διαφορετικούς τρόπους πληρωμής. Καταγράψτε την εμπειρία σας και σημειώστε αν και πώς επηρεάστηκε η απόφασή σας από το σύστημα πληρωμής που επιλέξατε.

5 Αξιολόγηση και προτάσεις

- Βάσει των ευρημάτων σας, αξιολογήστε αν χρειάζεται να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείτε τα συστήματα πληρωμών για να βελτιώσετε τις οικονομικές σας αποφάσεις.
- Προτείνετε δύο τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να βελτιώσετε τη διαχείριση των χρημάτων σας μέσω της επιλογής του κατάλληλου συστήματος πληρωμής.

Γράψτε μια συνοπτική έκθεση (μέχρι 200 λέξεις) που περιγράφει την ανάλυσή σας και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την εφαρμογή. Συμπεριλάβετε συγκεκριμένα παραδείγματα από την έρευνά σας και προτάσεις για το πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε την καταναλωτική σας συμπεριφορά στο μέλλον. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

.....

.....

.....

Εισαγωγή

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αειφόρου κατανάλωσης αποτελεί ουσιαστικό βήμα για τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος και την προώθηση της βιωσιμότητας. Ξεκινά με την κατανόηση των επιπτώσεων των αγορών μας στο περιβάλλον και την κοινωνία. Επιλέγουμε προϊόντα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον, ανθεκτικά και παράγονται με υπεύθυνες πρακτικές. Ενισχύουμε τη συνήθεια της επαναχρησιμοποίησης και της ανακύκλωσης, μειώνοντας έτσι τα απόβλητα. Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τους πόρους μας με σύνεση, καταναλώνοντας μόνο ό,τι πραγματικά χρειαζόμαστε. Με την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, συμβάλλουμε σε έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής, που ωφελεί τόσο εμάς όσο και τις μελλοντικές γενιές.

ΣΤΟΧΟΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Δραστηριότητα ■ Υπεύθυνη καταναλωτική συμπεριφορά (45')



- Να καλλιεργήσετε τις δεξιότητες και τη συνείδηση που απαιτούνται, για να λαμβάνετε υπεύθυνες καταναλωτικές αποφάσεις, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις ατομικές σας ανάγκες, όσο και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον και την κοινωνία. Η εφαρμογή αυτή στοχεύει να ενισχύσει την κριτική σκέψη σας ως καταναλωτή, προωθώντας τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων που συμβάλλουν στην αειφορία και την κοινωνική δικαιοσύνη.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Ανάλυση καταναλωτικών συνθηθειών

- Για μία εβδομάδα καταγράψτε τις καθημερινές σας αγορές, σημειώνοντας το προϊόν ή την υπηρεσία που αγοράσατε, τον λόγο της αγοράς, και το κόστος.
- Αναλογιστείτε για κάθε αγορά αν ήταν πραγματικά αναγκαία, ή αν θα μπορούσατε να επιλέξετε ένα πιο υπεύθυνο προϊόν (π.χ. τοπικής παραγωγής, ανακυκλώσιμο, βιολογικό).

2 Έρευνα για υπεύθυνες επιλογές

- Επιλέξτε τρία προϊόντα που αγοράζετε τακτικά (π.χ. τρόφιμα, ρούχα, καθαριστικά) και κάνετε έρευνα για τις υπεύθυνες εναλλακτικές τους.
- Καταγράψτε πώς παράγονται, από ποιες εταιρείες, και ποιες είναι οι περιβαλλοντικές ή κοινωνικές επιπτώσεις της παραγωγής τους.

3 Προϋπολογισμός με υπευθυνότητα

- Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό για τον επόμενο μήνα ενσωματώνοντας επιλογές που προάγουν την υπεύθυνη κατανάλωση.
- Προσπαθήστε να ισορροπήσετε το κόστος με την ποιότητα και τη βιωσιμότητα, λαμβάνοντας υπόψη τις πραγματικές σας ανάγκες.

4 Σενάρια καταναλωτικών αποφάσεων

- Σκεφτείτε τρία πιθανά σενάρια που πρέπει να επιλέξετε ανάμεσα σε ένα συμβατικό προϊόν και μία πιο υπεύθυνη εναλλακτική (π.χ. πλαστικό μπουκάλι νερού ή επαναχρησιμοποιούμενο).
- Περιγράψτε πώς θα αντιδρούσατε σε κάθε περίπτωση και τους παράγοντες που θα λαμβάνατε υπόψη για την απόφασή σας.

Μετά την ολοκλήρωση των παραπάνω δραστηριοτήτων, αξιολογήστε πώς οι νέες γνώσεις επηρέασαν την καταναλωτική σας συμπεριφορά. Γράψτε ένα σύντομο κείμενο 100 λέξεων, στο οποίο θα αναφέρετε τις αλλαγές που κάνατε και τα οφέλη που αποκομίσατε. Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Οι οικονομικές μονάδες αποτελούν τους βασικούς φορείς που δρουν στο πλαίσιο της αγοράς και επηρεάζουν την οικονομική δραστηριότητα. Αυτές περιλαμβάνουν τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και το κράτος. Τα νοικοκυριά είναι οι καταναλωτές, που προσφέρουν εργασία και καταναλώνουν αγαθά και υπηρεσίες. Οι επιχειρήσεις παράγουν αγαθά και υπηρεσίες, επιδιώκοντας το κέρδος μέσω της πώλησης των προϊόντων τους. Το κράτος παρεμβαίνει για να ρυθμίζει την αγορά, να εξασφαλίζει την οικονομική σταθερότητα και να παρέχει δημόσια αγαθά και υπηρεσίες.

Ο ρόλος αυτών των μονάδων είναι καθοριστικός για τη λειτουργία της αγοράς. Τα νοικοκυριά καθορίζουν τη ζήτηση, οι επιχειρήσεις προσφέρουν προϊόντα και υπηρεσίες και το κράτος θέτει το πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργούν οι άλλες μονάδες, επηρεάζοντας τη συνολική οικονομική ανάπτυξη και ευημερία. Η συνεργασία και η αλληλεπίδραση αυτών των μονάδων είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση των τιμών, την κατανομή των πόρων και την επίτευξη οικονομικής ισορροπίας.



- Να κατανοήσετε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των οικογενειακών επιχειρήσεων και τον ρόλο που διαδραματίζουν στην οικονομία και την κοινωνία, μέσα από την ανάλυση συγκεκριμένων παραδειγμάτων και θεωρητικών πλαισίων. Η εφαρμογή αυτή στοχεύει να ενισχύσει την κατανόηση των δυναμικών που διέπουν τις οικογενειακές επιχειρήσεις, να αναδείξει τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις τους, και να εξετάσει τον ρόλο τους στην επιχειρηματική κοινότητα και την κοινωνία.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Εισαγωγική έρευνα

- Διαβάστε σχετικά με τα βασικά χαρακτηριστικά των οικογενειακών επιχειρήσεων, όπως η δομή διοίκησης, οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν για τη διατήρηση και την ανάπτυξή τους (από το σχολικό εγχειρίδιο).
- Ερευνήστε τον ρόλο των οικογενειακών επιχειρήσεων στην παγκόσμια και τοπική οικονομία, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν (π.χ. διαδοχή, διατήρηση της κουλτούρας, φορολογία, ανταγωνισμός από μεγάλες επιχειρήσεις).

2 Μελέτη περίπτωσης

- Επιλέξτε μια γνωστή οικογενειακή επιχείρηση (μπορεί να είναι τοπική ή διεθνής) και διερευνήστε την ιστορία, την εξέλιξη, και τον τρόπο λειτουργίας της.
- Καταγράψτε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της επιχείρησης αυτής, πώς η οικογενειακή της φύση επηρεάζει τις αποφάσεις και τις στρατηγικές της, και ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζει λόγω της οικογενειακής της δομής.

3 Ανάλυση χαρακτηριστικών

- Βασιστείτε στη μελέτη περίπτωσης και περιγράψτε τα γενικά χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τις οικογενειακές επιχειρήσεις από άλλες επιχειρηματικές μορφές (π.χ. ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί, μακροπρόθεσμος προσανατολισμός, εμπιστοσύνη και αφοσίωση).
- Αναλύστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των οικογενειακών επιχειρήσεων, εστιάζοντας στην επιχειρηματική στρατηγική, την καινοτομία, και τη διαχείριση των ανθρώπινων πόρων.

4 Συγκριτική ανάλυση

- Συγκρίνετε τις οικογενειακές επιχειρήσεις με μη οικογενειακές επιχειρήσεις σε όρους ευελιξίας, ταχύτητας λήψης αποφάσεων, και αντοχής στις κρίσεις.
- Αναφερθείτε σε παραδείγματα στα οποία η οικογενειακή δομή προσέφερε ανταγωνιστικό πλεονέκτημα ή, αντίθετα, αποτέλεσε εμπόδιο στην ανάπτυξη.



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδες μου:

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

Εισαγωγή

Οι οικονομικές μονάδες, όπως τα νοικοκυριά, οι επιχειρήσεις και οι δημόσιες υπηρεσίες, αποτελούν τα βασικά στοιχεία της οικονομικής δραστηριότητας σε κάθε κοινωνία. Τα νοικοκυριά είναι υπεύθυνα για την κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν εργασία και άλλους πόρους στις επιχειρήσεις. Οι επιχειρήσεις παράγουν αγαθά και υπηρεσίες, δημιουργούν θέσεις εργασίας και συνεισφέρουν στην οικονομική ανάπτυξη.

Το Κράτος παίζει κρίσιμο ρόλο στη ρύθμιση και τη στήριξη των οικονομικών μονάδων μέσω της θέσπισης και εφαρμογής πολιτικών και νόμων. Παρέχει δημόσιες υπηρεσίες, όπως εκπαίδευση και υγειονομική περίθαλψη, και αναλαμβάνει την κατανομή των πόρων μέσω φορολογίας και δημόσιων δαπανών. Επίσης, ρυθμίζει τις αγορές για την αποφυγή των αθέμιτων πρακτικών και τη διασφάλιση του ανταγωνισμού.

Η αλληλεπίδραση μεταξύ οικονομικών μονάδων και κράτους είναι αμφίδρομη: οι οικονομικές μονάδες επηρεάζουν την οικονομική πολιτική του κράτους μέσω των δραστηριοτήτων τους, ενώ το κράτος καθορίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργούν οι οικονομικές μονάδες, προωθώντας την οικονομική ευημερία και την **κοινωνική δικαιοσύνη**.

Δραστηριότητα 1 ■ Πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας (20΄)



- Να εξετάσετε την επίδραση των πολιτικών κοινωνικής πρόνοιας στην κοινωνία και την οικονομία και να αναλύσετε τις επιπτώσεις τους σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες. Η εφαρμογή αυτή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την επίδραση των πολιτικών κοινωνικής πρόνοιας στην κοινωνία και την οικονομία και να αναπτύξετε κριτική σκέψη σχετικά με τις πολιτικές αυτές.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Εισαγωγή

- Ορίστε τον όρο «κοινωνική πρόνοια». Περιγράψτε γενικά τους στόχους και τις βασικές λειτουργίες των πολιτικών κοινωνικής πρόνοιας.

2 Ανάλυση πολιτικών κοινωνικής πρόνοιας

- Επιλέξτε τρεις διαφορετικές πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας (π.χ. επιδόματα ανεργίας, κοινωνική ασφάλιση, υποστήριξη ατόμων με αναπηρίες).
- Περιγράψτε τη φύση και τον σκοπό κάθε πολιτικής.
- Αναλύστε πώς κάθε πολιτική επηρεάζει την κοινωνία και την οικονομία (π.χ. μέσω της μείωσης της φτώχειας).

3 Συγκριτική Ανάλυση

- Συγκρίνετε τις επιπτώσεις των επιλεγμένων πολιτικών σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, όπως εργαζόμενους, συνταξιούχους, άτομα με χαμηλό εισόδημα και άτομα με αναπηρίες.
- Εξετάστε τις διαφορές στην αποτελεσματικότητα των πολιτικών και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας.

Γράψτε ένα σύντομο κείμενο (100 λέξεις) αξιολογώντας τις πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας που επιλέξατε να αναλύσετε.

- Ποιες είναι οι αδυναμίες τους;
- Υπάρχουν βελτιώσεις ή εναλλακτικές προτάσεις που θα μπορούσαν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους;

Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

δραστηριότητα 2 ■ Η σημασία της επιβολής φόρων και η αναγκαιότητα της φορολογικής ηθικής (25΄)



- Να εξετάσετε τη σημασία της επιβολής φόρων για την κοινωνία και την οικονομία, καθώς και τη σημασία της φορολογικής ηθικής για την αποτελεσματικότητα του φορολογικού συστήματος. Αυτή η εφαρμογή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη σημασία της φορολογικής επιβολής και τη σημασία της ηθικής στη φορολογία, καθώς και να αναπτύξετε προτάσεις για την ενίσχυση του φορολογικού συστήματος.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

1 Εισαγωγή

- Ορίστε τον όρο «φόρος» και εξηγήστε τη βασική του λειτουργία στη χρηματοδότηση του κράτους.
- Περιγράψτε γενικά τη σημασία των φόρων για την κοινωνία και την οικονομία.

2 Σημασία της επιβολής φόρων

Μελετήστε το παρακάτω κείμενο και απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

«Οι φόροι έχουν μεγάλη σημασία γιατί βοηθούν στη χρηματοδότηση βασικών υπηρεσιών που ωφελούν την κοινωνία, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση και οι υποδομές. Μέσω των φόρων, η κυβέρνηση μπορεί να εξασφαλίσει ότι οι υπηρεσίες αυτές είναι διαθέσιμες για όλους. Επίσης, οι φόροι παίζουν ρόλο στην πιο δίκαιη κατανομή του πλούτου, καθώς βοηθούν στη μείωση των ανισοτήτων και προάγουν την κοινωνική δικαιοσύνη. Τέλος, οι φόροι επηρεάζουν την οικονομική ανάπτυξη και την οικονομική σταθερότητα, καθώς είναι αναγκαίοι για να υποστηρίξουν τη λειτουργία του κράτους και τη συνολική πρόοδο της χώρας».

- Εξετάστε πώς οι φόροι συμβάλλουν στη χρηματοδότηση δημοσίων υπηρεσιών (π.χ. υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση, υποδομές).
- Αναλύστε τον ρόλο των φόρων στη διανομή του πλούτου και στην προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης.
- Εξηγήστε πώς οι φόροι επηρεάζουν την οικονομική ανάπτυξη και τη δημοσιονομική σταθερότητα.

3 Φορολογική ηθική

- Ορίστε την έννοια της φορολογικής ηθικής. Τι εννοούμε όταν μιλάμε για φορολογική ηθική;
- Αναλύστε τη σημασία της φορολογικής ηθικής για την αποτελεσματικότητα του φορολογικού συστήματος και τη συμμόρφωση των πολιτών.
- Εξετάστε πώς η έλλειψη φορολογικής ηθικής (π.χ. φοροδιαφυγή) επηρεάζει τη δημόσια χρηματοδότηση.

Γράψτε μια συνοπτική έκθεση (μέχρι 200 λέξεις) προτείνοντας στρατηγικές και μέτρα που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη φορολογική ηθική και να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα του φορολογικού συστήματος. Συμπεριλάβετε δύο πραγματικά παραδείγματα χωρών ή περιοχών που έχουν επηρεαστεί από τη φορολογική ηθική ή την έλλειψη αυτής (π.χ. χώρες με υψηλά επίπεδα φοροδιαφυγής ή χώρες με ισχυρά φορολογικά συστήματα). Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.



Οικονομικές μονάδες και η σχέση τους με το κράτος



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.Α.Λ.Ο.)

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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

Εισαγωγή

Η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία αναδεικνύει την αξία της συνεργασίας και της συλλογικής ευημερίας, προτάσσοντας την κοινωνική δικαιοσύνη και τη βιωσιμότητα πάνω από το κέρδος. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά οικονομικά μοντέλα, που επικεντρώνονται στη μεγιστοποίηση του κέρδους, η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία προάγει την ισότητα και τη συμμετοχή. Συνδυάζει την επιχειρηματικότητα με την **κοινωνική ευθύνη**, ενισχύοντας την τοπική ανάπτυξη και υποστηρίζοντας δομές, όπως συνεταιρισμούς, κοινωνικές επιχειρήσεις και πρωτοβουλίες εθελοντισμού. Μέσα από τη δημιουργία τοπικών δικτύων και την προώθηση ηθικών αξιών, προσφέρει μια εναλλακτική προσέγγιση στη δημιουργία αξίας, βασισμένη στην αλληλεγγύη, την αμοιβαία υποστήριξη και τη βιωσιμότητα της κοινότητας.



Δραστηριότητα 2 ■ Κοινωνικές – Συνεταιριστικές επιχειρήσεις (ΚΟΙΝ.ΣΕΠ) (25΄)

Θεωρητικό πλαίσιο

Οι Κοινωνικές – Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚΟΙΝ.ΣΕΠ) αποτελούν ένα ιδιαίτερο είδος επιχείρησης που συνδυάζει επιχειρηματική δράση με κοινωνικούς και συνεταιριστικούς στόχους. Αυτές οι επιχειρήσεις στοχεύουν στη δημιουργία κοινωνικής αξίας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μελών και της κοινότητας. Τα κύρια χαρακτηριστικά των ΚΟΙΝ.ΣΕΠ περιλαμβάνουν:

- **κοινωνικό σκοπό:** Ο κύριος στόχος των ΚΟΙΝ.ΣΕΠ είναι η επίτευξη κοινωνικού οφέλους, όπως η ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, η δημιουργία θέσεων εργασίας για ευπαθείς ομάδες ή η προώθηση της αειφορίας,
- **συνεταιριστική δομή:** Οι ΚΟΙΝ.ΣΕΠ λειτουργούν με βάση την αρχή της συνεργασίας και της συλλογικότητας, με την ισότιμη συμμετοχή των μελών στις αποφάσεις και στη διαχείριση της επιχείρησης,
- **κοινωνική ευθύνη:** Δίνουν προτεραιότητα στην κοινωνική ευθύνη και στη βιωσιμότητα, ενσωματώνοντας πρακτικές που προάγουν την περιβαλλοντική και κοινωνική υπευθυνότητα,
- **αξιοκρατία και διαφάνεια:** Λειτουργούν με διαφάνεια και ισότιμο τρόπο, διασφαλίζοντας ότι όλα τα μέλη έχουν λόγο στις σημαντικές αποφάσεις της επιχείρησης.

Οι ΚΟΙΝ.ΣΕΠ συνεισφέρουν στην τοπική ανάπτυξη και την κοινωνική συνοχή, δημιουργώντας ευκαιρίες απασχόλησης και προάγοντας την κοινωνική ένταξη. Ενσωματώνοντας τις αρχές της συνεργασίας και της κοινωνικής ευθύνης, συμβάλλουν σε ένα πιο δίκαιο και βιώσιμο οικονομικό μοντέλο.

Μελέτη Περίπτωσης για Κοινωνικές – Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚΟΙΝ.ΣΕΠ)



- *Η εφαρμογή αυτή έχει στόχο να ενισχύσει την κατανόηση των Κοινωνικών – Συνεταιριστικών Επιχειρήσεων και να αναπτύξει δεξιότητες ανάλυσης και στρατηγικού σχεδιασμού στον τομέα της κοινωνικής επιχειρηματικότητας.*

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Οδηγίες

- Σηριζτε τις απαντήσεις σας με παραδείγματα από την περίπτωση της GreenFuture ή με γενικές πληροφορίες για τις ΚΟΙΝ.ΣΕΠ.
- Εστιάστε στην ανάλυση των κοινωνικών και επιχειρηματικών πτυχών της επιχείρησης.
- Σκεφτείτε και αναπτύξτε προτάσεις που μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία και την κοινωνική συνεισφορά της επιχείρησης.

Σενάριο

Η επιχείρηση GreenFuture είναι μια κοινωνική-συνεταιριστική επιχείρηση που δραστηριοποιείται στον τομέα της ανακύκλωσης και της βιώσιμης ανάπτυξης. Ιδρύθηκε με στόχο την προώθηση της περιβαλλοντικής συνείδησης και την παροχή θέσεων εργασίας σε άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Η επιχείρηση απασχολεί 20 άτομα, από τα οποία το 60% ανήκει σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, όπως άνεργοι και άτομα με αναπηρία. Οι εργαζόμενοι συμμετέχουν ισότιμα στις αποφάσεις και τη διαχείριση της επιχείρησης και η διοίκηση λειτουργεί με βάση τις αρχές της διαφάνειας και της συμμετοχής. Η GreenFuture συνεργάζεται με τοπικούς δήμους και οργανισμούς για την υλοποίηση προγραμμάτων ανακύκλωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας. Επιπλέον, έχει αναπτύξει εκπαιδευτικά σεμινάρια για τη βιώσιμη διαχείριση αποβλήτων και προγράμματα κοινωνικής ένταξης.



Κοινωνική και
Αλληλέγγυα
Οικονομία



Πόροι και περιβάλλον της οικίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

3.1

Σέβομαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας μου

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργατίδες μου:

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



Εισαγωγή

Το φυσικό περιβάλλον είναι το σπίτι μας και πηγή ζωής για όλα τα όντα στον πλανήτη μας. Η φροντίδα και η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας του πλανήτη και της ευημερίας των μελλοντικών γενεών. Για να διατηρήσουμε την ισορροπία και την ευημερία της Γης, πρέπει να αναλαμβάνουμε δράση και να μη μιλάμε μόνο θεωρητικά. Αυτό σημαίνει να μειώνουμε τη ρύπανση, να προστατεύουμε τη βιοποικιλότητα, να διαχειριζόμαστε τους πόρους με φροντίδα και να επενδύουμε σε αειφόρο τρόπο ζωής. Να υποστηρίζουμε δηλαδή τη βιώσιμη ανάπτυξη.



Ψηφιακό Γλωσσάρι Οικιακή ευημερία και ικανότητες

Το Ψηφιακό Γλωσσάρι περιέχει τις λέξεις του κειμένου που διαφοροποιούνται χρωματικά σε κάθε θεματικό πεδίο

δραστηριότητα 1 ■ Ερευνώ και συνεργάζομαι: Βρίσκω το δικό μου αποτύπωμα! (10')

Το οικολογικό αποτύπωμα είναι ένα μέτρο που χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει τον αντίκτυπο που έχει η ανθρώπινη δραστηριότητα στο περιβάλλον. Αναφέρεται στο σύνολο των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που προκαλεί μία συγκεκριμένη δραστηριότητα, μια ομάδα ανθρώπων, ένας οργανισμός ή ακόμη και μία χώρα. Μετρείται συνήθως σε μονάδες και αφορά όλον τον πλανήτη.

Αυτό το μέτρο λαμβάνει υπόψη την κατανάλωση πόρων (όπως ενέργεια, νερό, φυσικά αποθέματα), τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που προκύπτουν από τη δραστηριότητα, τα απόβλητα, καθώς και άλλους παράγοντες που σχετίζονται με την ανθρώπινη επίδραση στο περιβάλλον.

Ποιες από τις παρακάτω καθημερινές μας συνήθειες αυξάνουν το οικολογικό μας αποτύπωμα;

Δραστηριότητα	Αυξάνω το αποτύπωμα	Μειώνω το αποτύπωμα
Χρησιμοποιώ συχνά το ποδήλατό μου για τις καθημερινές μου μετακινήσεις		
Αφήνω τις συσκευές σε λειτουργία αναμονής, όταν δεν τις χρησιμοποιώ		
Αγοράζω νέα ρούχα κάθε εβδομάδα;		
Καταναλώνω τοπικά και εποχιακά φρούτα και λαχανικά		
Πετάω τα ηλεκτρονικά μου απόβλητα στον κάδο αντί να τα ανακυκλώνω		
Μου αρέσουν τα εξωτικά φρούτα και τα καταναλώνω συχνά		
Χρησιμοποιώ επαναχρησιμοποιούμενη τσάντα αντί για πλαστικές σακούλες		
Πετάω τα αναψυκτικά μου μπουκάλια στον κάδο αντί να τα ανακυκλώνω		
Κάθομαι μπροστά στον υπολογιστή για πολλές ώρες την ημέρα		
Συμμετέχω σε ομάδες εργασίας για καθαρισμό κοινόχρηστων χώρων		
Πηγαίνω στο σχολείο με λεωφορείο αντί για το αυτοκίνητο		
Προτιμώ να φάω περισσότερα φυτικά τρόφιμα αντί για κρέας καθημερινά		
Αφήνω τα φώτα ανοιχτά, όταν δεν είμαι στο δωμάτιο		

Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη: «Ποια συμπεριφορά είναι προτιμότερη για το περιβάλλον: Η μείωση ή η αύξηση του οικολογικού μας αποτυπώματος και γιατί;»

.....

.....

.....

.....

.....

δραστηριότητα 2 ■ Ερευνώ και συνεργάζομαι: Μαθαίνω για τις περιβαλλοντικές οργανώσεις (15΄)

Χωριστείτε σε ομάδες των 4 μαθητών/-τριών. Γνωρίζετε κάποιες περιβαλλοντικές οργανώσεις; Ερευνήστε και αναζητήστε στο διαδίκτυο διεθνείς και τοπικές περιβαλλοντικές οργανώσεις και τις δράσεις τους.



Friends of the Earth

The Nature Conservancy



Καταγράψτε το όνομα, το πεδίο ενδιαφέροντος, και κάποιες από τις δράσεις τους για 3 από αυτές. Παρουσιάστε στη τάξη.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

δραστηριότητα 3 ■ Χρώμα-σύμβολο-εικόνα:

Φτιάξε το logo της δικής σου περιβαλλοντικής οργάνωσης (20')



- Η οργάνωση και η δημιουργία λογότυπου (logo) για τη δική σας περιβαλλοντική οργάνωση (Π.Ο.) με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

■ Οδηγίες

Συνεργαστείτε με την ομάδα σας και καθορίστε το πεδίο ενδιαφέροντος της περιβαλλοντικής σας οργάνωσης. Σκεφτείτε, για παράδειγμα:

- ▶ Εξοικονόμηση ενέργειας
- ▶ Καθαριότητα και ανακύκλωση
- ▶ Προστασία των δασών ή των θαλάσσιων οικοσυστημάτων
- ▶ Εκπαίδευση για περιβαλλοντικά θέματα κ.ά.

■ Όνομα και σκοπός

- ▶ Σκεφτείτε ένα όνομα που αντιπροσωπεύει την αποστολή και το έργο της οργάνωσης.

- ▶ Περιγράψτε τον σκοπό της οργάνωσης. Τι επιδιώκετε να επιτύχετε με τις δράσεις σας; Ποιες είναι οι αρχές και οι αξίες σας;

■ Δημιουργία λογότυπου (logo)

Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το Canva, το Adobe Spark ή το Crello για να δημιουργήσετε το λογότυπο της οργάνωσής σας. Αυτά τα εργαλεία προσφέρουν εύχρηστες επιλογές για τη δημιουργία επαγγελματικών λογότυπων, ακόμα κι αν δεν έχετε προηγούμενη εμπειρία στον σχεδιασμό. Σκεφτείτε τα εξής:

- ▶ **Χρώματα:** Ποια χρώματα σάς αντιπροσωπεύουν καλύτερα; Π.χ. το πράσινο για το περιβάλλον, το μπλε για τη θάλασσα ή τον ουρανό, το καφέ για το χώμα.
- ▶ **Σύμβολα:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εικόνες της φύσης, όπως δέντρα, λουλούδια ή ζώα.
- ▶ **Εικόνα:** Δημιουργήστε μια εικόνα που να εκφράζει τον σκοπό της οργάνωσής σας. Μπορεί να είναι κάτι αφηρημένο ή ένα σύμβολο που συνδέεται άμεσα με τη δράση σας.

■ Δράσεις

Σκεφτείτε τουλάχιστον δύο δράσεις που θα μπορούσατε να οργανώσετε για να προάγετε τους σκοπούς της οργάνωσης.

- ▶ **Δράση 1:** Περιγράψτε τη δράση και πώς θα την υλοποιήσετε. Ποιους στόχους επιδιώκετε;
- ▶ **Δράση 2:** Προτείνετε μια δεύτερη δράση, ιδανικά συνδεδεμένη με την πρώτη, για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

■ Παρουσίαση στην τάξη

Όταν ολοκληρώσετε τη δημιουργία του λογότυπου και των δράσεων, ετοιμαστείτε να παρουσιάσετε την περιβαλλοντική σας οργάνωση στην τάξη. Εξηγήστε τους σκοπούς της, το λογότυπο που δημιουργήσατε και τις προτεινόμενες δράσεις σας.

Παράδειγμα σκέψης

για το λογότυπο και τις δράσεις

- ◆ **Όνομα Π.Ο.:** «Πράσινη Αρχή»
- ◆ **Σκοπός:** Προστασία των δασών και ενίσχυση της αναδάσωσης σε περιοχές που πλήττονται από την αποδάσωση.
- ◆ **Λογότυπο:** Χρησιμοποιήστε το πράσινο χρώμα για να δηλώσετε τη φύση και τα δέντρα ως σύμβολα αναδάσωσης.
- ◆ **Δράση 1:** Οργάνωση εκστρατείας αναδάσωσης και καθαρισμού δασικών περιοχών.
- ◆ **Δράση 2:** Δημιουργία ενημερωτικών φυλλαδίων και ψηφιακών περιεχομένων για την εκπαίδευση των νέων σχετικά με τη σημασία των δασών.



♦ Προστατευόμενοι παραδοσιακοί ελληνικοί οικισμοί

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Η γνώση για τα παραδοσιακά σπίτια και οικισμούς της περιοχής μας είναι σημαντική, γιατί μας συνδέει με την ιστορία, την ταυτότητα και την κληρονομιά μας. Τα παραδοσιακά σπίτια και οι οικισμοί αντικατοπτρίζουν τον τρόπο ζωής, τις τεχνικές κατασκευής, την τέχνη, την αρχιτεκτονική και την κοινωνική οργάνωση των προγόνων μας.

Γνωρίζοντας και διατηρώντας αυτήν την πολιτισμική κληρονομιά, διασφαλίζουμε ότι οι μοναδικές παραδόσεις και ιστορίες της περιοχής μας θα παραμείνουν ζωντανές για τις μελλοντικές γενιές. Επιπλέον, η γνώση αυτή μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τον πολιτισμό μας, να διατηρήσουμε τον τοπικό χαρακτήρα και να ενισχύσουμε το **αίσθημα ταύτισης** με την περιοχή μας. Επίσης, μας επιτρέπει να αντιληφθούμε τις αλλαγές που έχουν συμβεί με την πάροδο του χρόνου και να εκτιμήσουμε την εξέλιξη της κοινότητάς μας.



- Η ευαισθητοποίηση σε θέματα πολιτισμικής κληρονομιάς και ταυτότητας στο σύγχρονο περιβάλλον.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

■ Προαπαιτούμενες γνώσεις:

- ▶ Τι είναι τα παραδοσιακά κτίρια, οικοσκευή και οικισμοί.
- ▶ Γνώση βασικών αρχών της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και των χαρακτηριστικών των τοπικών οικισμών.
- ▶ Βασικές γνώσεις σχετικά με την πολιτισμική κληρονομιά και την αξία της διατήρησης της παράδοσης.

■ Απαιτούμενα όργανα και υλικά:

- ▶ Η/Υ με διαδίκτυο (για αναζήτηση πληροφοριών και εικόνων παραδοσιακών οικισμών).
- ▶ Ψηφιακό μαγνητόφωνο (για καταγραφή συνεντεύξεων ή ηχητικών παρατηρήσεων).
- ▶ Λογισμικό για επεξεργασία εικόνας και παρουσίασης (π.χ. PowerPoint, Canva).
- ▶ Εκτυπωτής (για εκτύπωση πληροφοριών ή εικόνων για παρουσίαση).

■ Απαιτούμενες ουσίες:

- ▶ Παράδειγμα παραδοσιακών αντικειμένων (μπορεί να περιλαμβάνει φωτογραφίες ή αντικείμενα που σχετίζονται με την παραδοσιακή οικοσκευή ή αρχιτεκτονική).
- ▶ Σχέδια ή φωτογραφίες από παραδοσιακούς οικισμούς της περιοχής (για μελέτη και ανάλυση).
- ▶ Σύνδεσμοι προς διαδικτυακές πηγές που παρέχουν πληροφορίες για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική (π.χ. ιστοσελίδες, βίντεο, άρθρα).

δραστηριότητα 1 ■ Έρευνα στο διαδίκτυο.

Βρείτε τα παραδοσιακά κτίρια και οικισμούς στην περιοχή σας (15')

Γνωρίζετε κάποιο προστατευόμενο παραδοσιακό κτίριο στην περιοχή σας; Έχετε επισκεφτεί κάποιος;

.....

.....

.....

.....

.....

δραστηριότητα 2 ■ Έρευνα από αξιόπιστες πηγές. Παραδοσιακοί οικισμοί (20')

<i>Παραδοσιακά κτίρια</i>	<i>Περιοχή</i>	<i>Σύντομη περιγραφή</i>	<i>Φωτογραφία</i>

Ερευνήστε στο διαδίκτυο για τους παραδοσιακούς οικισμούς και παρατηρήστε προσεκτικά π.χ. της Μονεμβασιάς. Τι είναι αυτό που τον κάνει μοναδικό; Μπορείτε να σημειώσετε κάποια ιδιαίτερα στοιχεία του; Γιατί νομίζετε ότι πρέπει να διασωθεί;

Αφού μελετήσετε το έγγραφο [Παραδοσιακοί Οικισμοί](https://ikee.lib.auth.gr/record/266861/files/Paradosiakoi.pdf) (βιβλιοθήκη ΑΠΘ) (<https://ikee.lib.auth.gr/record/266861/files/Paradosiakoi.pdf>), καταγράψτε τρόπους προστασίας των παραδοσιακών οικισμών. Ποια μέτρα μπορεί να πάρει η πολιτεία για να διατηρηθούν;

.....

.....

.....

.....

.....

Δραστηριότητα 3 ■ Παραδοσιακά σπίτια και οικοσκευή

μπορεί να γίνει με κατάλληλη προετοιμασία και συνεννόηση ως διδακτική επίσκεψη ή ατομικά

Συλλογή ιστορικών αφηγήσεων: Κάντε ένα podcast με κατοίκους χωριών ή με παππούδες - γιαγιάδες που έχουν κάποια εμπειρία από παραδοσιακά σπίτια και οικοσκευή. Ανεβάστε το στην ιστοσελίδα του σχολείου σας και ακούστε τις αφηγήσεις τους. Μην ξεχάσετε να ενημερώσετε τους συνομιλητές σας για τη διαδικασία και να ζητήσετε την αδειά τους πριν από την έναρξη. Μπορείτε, επίσης, να συλλέξετε ψηφιακές φωτογραφίες.

Βήματα για την έρευνά σας

- Καθορίστε τους στόχους της έρευνας: Καθορίστε τι ακριβώς θέλετε να μάθετε για τα παραδοσιακά σπίτια και την οικοσκευή, π.χ. καταγραφή αντικειμένων και χρησιμότητά τους, αρχιτεκτονικά στοιχεία κ.τ.λ.
- Προετοιμασία: α. Κάνετε έρευνα για τον παραδοσιακό οικισμό ή τα σπίτια που επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα. β. Καθορίστε ποιους ανθρώπους θα επισκεφθείτε για συνεντεύξεις. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με παππούδες, γιαγιάδες, γείτονες ή ανθρώπους που έχουν βιώσει τις αλλαγές στην περιοχή.
- Επικοινωνία: Επικοινωνήστε με τους ανθρώπους που έχετε επιλέξει για συνεντεύξεις. Εξηγήστε τον σκοπό της έρευνας και ζητήστε τη συνεργασία τους.
- Ορίστε ημερομηνία και ώρα για τη συνέντευξη και εξηγήστε πώς θα διεξαχθεί.
- Συνεντεύξεις: Καταγράψτε τις συνεντεύξεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κινητό τηλέφωνο. Κάνετε ερωτήσεις σχετικές με την ιστορία, την αρχιτεκτονική, τις παραδόσεις και τις προσωπικές εμπειρίες τους σχετικά με τα παραδοσιακά σπίτια.
- Ανάλυση και τεκμηρίωση: Συλλέξτε όλες τις πληροφορίες και τις ηχογραφήσεις σας. Καταγράψτε τα ονόματα των ατόμων που παρευρέθηκαν στις συνεντεύξεις και τις ημερομηνίες των συναντήσεων.
- Αξιοποίηση των πληροφοριών: Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που συλλέξατε για την προετοιμασία της έρευνάς σας, ενσωματώνοντάς τες στην ψηφιακή σας τάξη με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Δραστηριότητα 4 ■ Παρουσίαση και συζήτηση (10')

Παρουσιάστε την έρευνά σας και τα αποτελέσματά της στην τάξη. Να συζητήσετε τις ομοιότητες και τις διαφορές από την ερευνητική εργασία των διαφορετικών ομάδων.



◆ Γνωρίζω τα υφάσματα και φροντίζω τα ρούχα μου

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Η ποιότητα των υφασμάτων και τα υλικά που είναι φτιαγμένα τα ρούχα μας επηρεάζουν την υγεία μας και την άνεση που μας προσφέρουν. Είναι απαραίτητο να φροντίζουμε για την καθαριότητα και τη συντήρηση των ενδυμάτων μας, γιατί έτσι όχι μόνο φροντίζουμε για την υγεία μας, αλλά εξοικονομούμε και χρήματα και δεν σπαταλάμε φυσικούς πόρους.



- Η βιωματική εμπειρία για την ποιότητα των υφασμάτων και των ρούχων.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- **Προσπαιτούμενες γνώσεις:** Προέλευση των υλικών με τα οποία φτιάχνονται τα υφάσματα.
- **Απαιτούμενα όργανα και υλικά:** Η/Υ και διαδίκτυο, ένα πακέτο από μικρά κομμάτια υφασμάτων διαστάσεων περίπου 10Χ10 εκ. (α. βαμβακερά, β. μάλλινα, γ. λινά, δ. μεταξωτά, ε. συνθετικά), οικιακό σίδερο, ετικέτες ρούχων, μαρκαδόροι-μολύβια

Δραστηριότητα 1 ■ Ποιότητα και υλικά (10´)

Αφού παρατηρήσετε τις παρακάτω φωτογραφίες ή τα κομμάτια υφασμάτων που σας έχει φέρει ο/η εκπαιδευτικός:

- 1 Αντιστοιχίστε κάθε εικόνα (ή το κάθε κομμάτι υφάσματος) σε μια από τις παρακάτω ποιότητες υφασμάτων:
α. βαμβακερά β. μάλλινα γ. λινά δ. μεταξωτά ε. συνθετικά
- 2 Στη συνέχεια, συμπληρώστε τον πίνακα.

	1	2	3	4	5
					
Κατηγορία ακριβό ή φτηνό					
Έχει προέλευση από					
Ευαίσθητο / καταστρέφεται εύκολα					
Απορροφά τον ιδρώτα / δεν δημιουργεί αλλεργίες					

Η φροντίδα των ρούχων από διάφορα υλικά είναι σημαντική για να διατηρηθεί η ποιότητά τους και να αυξηθεί η διάρκεια ζωής τους.



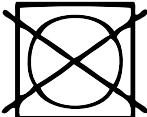

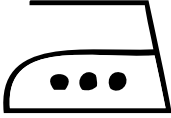
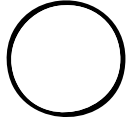


Πάντα «Του Μεγαλέξανδρου», Επιτοίχιο κάλυμμα σταμπωτό και ζωγραφιστό. 1920-1930. Εργαστήριο Ιωαννίδη, Τύρναβος. Συλλογή Λαογραφικού Ιστορικού Μουσείου Λάρισας (ΛΙΜΛ)

δραστηριότητα 2 ■ Τι σημαίνουν οι ετικέτες; (15´)



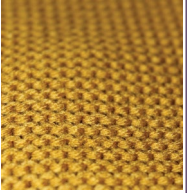
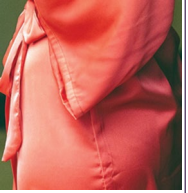
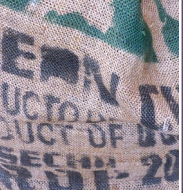
Οδηγίες:

Ερευνήστε στο διαδίκτυο για τη σημασία των συμβόλων στις ετικέτες ρούχων, ή εναλλακτικά, κοιτάξτε προσεκτικά τις ετικέτες που θα σας δώσει ο/η εκπαιδευτικός. Τα σύμβολα στις ετικέτες των ρούχων συνήθως υποδεικνύουν πώς να πλένετε, να σιδερώνετε και να φροντίζετε τα ρούχα για να τα διατηρήσετε σε καλή κατάσταση. Στη συνέχεια, θα σας δοθούν συγκεκριμένες προτάσεις για τη φροντίδα των ρούχων (π.χ. «Πλύσιμο στους 30°C», «Μην σιδερώνετε», «Στεγνωτήριο σε χαμηλή θερμοκρασία»). Η αποστολή σας είναι να βρείτε το αντίστοιχο σύμβολο για κάθε οδηγία και να το ζωγραφίσετε όσο καλύτερα μπορείτε. Παρουσιάστε τα σύμβολα που ζωγραφίσατε και εξηγήστε τι σημαίνει το κάθε σήμα, ώστε να κατανοήσετε τη σημασία τους στην καθημερινή φροντίδα των ρούχων.

Πλένεται στο πλυντήριο		
Πλένεται μόνο στο χέρι		
Απαγορεύεται το στεγνωτήριο		
Πλένεται στους 60°		
Σιδερώνεται σε υψηλή θερμοκρασία		
Μόνο στεγνό καθάρισμα		

δραστηριότητα 3 ■ Επιπτώσεις της υψηλής θερμοκρασίας στη ποιότητα των ρούχων (15')

Ανάψτε, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, το οικιακό σίδερο στην υψηλότερη θερμοκρασία και σιδερώστε κάθε κομμάτι υφάσματος ξεχωριστά. Σημειώστε τον χρόνο και τι παρατηρείτε στην ποιότητα του υφάσματος.

	1	2	3	4	5
					
Επιπτώσεις της υψηλής θερμοκρασίας στην ποιότητα των ρούχων					

δραστηριότητα 4 ■ Συμπεράσματα-ανακεφαλαίωση (5')

Να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω προτάσεις ως Σωστές (Σ) ή Λανθασμένες (Λ):

1. Τα ακριβά ρούχα είναι πάντα άνετα. Σ Λ
2. Δεν είναι καλή ιδέα να κοιτάμε τις ετικέτες γιατί δεν μας δίνουν καμία πληροφορία. Σ Λ
3. Το να επιλέγουμε ρούχα από ανακυκλωμένα υλικά είναι απλώς μόδα και δεν έχει σημαντικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Σ Λ
4. Το βαμβάκι είναι ένα από τα πιο ανθεκτικά υλικά για ρούχα. Σ Λ
5. Είναι καλύτερο να επιλέγουμε συνθετικά υφάσματα, γιατί είναι πιο υγιεινά. Σ Λ

◆ Επιλέγω προσεκτικά τα ρούχα και τα αξεσουάρ μου

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Τα ρούχα παίζουν σημαντικό ρόλο για τους/τις έφηβους/-ες από πολλές απόψεις. Οι ενδυματολογικές τους επιλογές εκφράζουν την προσωπικότητά τους, τα ενδιαφέροντά τους και το προσωπικό τους στιλ. Είναι ένας τρόπος να αποτυπώσουν τον εαυτό τους και να δημιουργήσουν ταυτότητα. Οι έφηβοι/-ες συχνά ακολουθούν μόδες και τάσεις, προσπαθώντας να είναι ενημερωμένοι για το τι φορούν οι άλλοι στην ηλικία τους.



Στυλ μόδας



- Η ανάπτυξη κριτικής σκέψης σε σχέση με τις ενδυματολογικές επιλογές μας.

ΟΜΑΔΑ 2
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- Προαπαιτούμενες γνώσεις: Τι είναι η μαζική παραγωγή ρούχων και ποιες οι επιπτώσεις της.
- Απαιτούμενα όργανα και υλικά: Η/Υ και διαδίκτυο

δραστηριότητα 2 ■ Ερευνώ και επιλέγω (20')

Σκεφτείτε ποιες είναι οι αγαπημένες σας μάρκες ρούχων, παπουτσιών ή αξεσουάρ. Συζητήστε στην ομάδα σας, ερευνήστε στο διαδίκτυο και απαντήστε στις ερωτήσεις:

α) Γιατί ξεχωρίζετε αυτές τις μάρκες;

.....

β) Πού βρίσκονται τα εργοστάσια παραγωγής τους;

.....

γ) Πιστεύετε ότι η τιμή τους ανταποκρίνεται στην ποιότητά της και γιατί;

.....

δ) Πιστεύετε ότι το ηλεκτρονικό εμπόριο βοηθά στο να βρίσκετε πιο εύκολα τα αγαπημένα σας ρούχα ή παπούτσια; Ποια μέτρα μπορούμε να παίρνουμε για να προστατευόμαστε από τις ηλεκτρονικές απάτες;

.....

Στη συνέχεια, να επιλέξετε ένα ρούχο που ξεχωρίζετε, να το δείξετε στην τάξη (ψηφιακή φωτογραφία ή απόκομμα) και να εξηγήσετε γιατί σας αρέσει.

.....

.....

δραστηριότητα 3 ■ Τι μας λέει η φωτογραφία; (25')



Μεσημέρι στην κλωστοϋφαντουργία Vivian στο Cheryville της Β. Καρολίνας

Παρατηρήστε την παραπάνω εικόνα και περιγράψτε την. Τι συναισθήματα σας προκαλεί; Εντοπίζετε κάτι που σας προβληματίζει; Ποιο είναι το πρόβλημα; Πού συμβαίνει; Πότε συμβαίνει; Γιατί συμβαίνει; Ποιος εμπλέκεται στο πρόβλημα; Πώς θα μπορούσε να ξεπεραστεί;

.....

.....

◆ **Θρεπτικά συστατικά και μεταβολισμός**

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

.....
.....
.....**Εισαγωγή**

Ο μεταβολισμός είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας μετατρέπει το φαγητό και τα ροφήματα που καταναλώνουμε σε ενέργεια, για να λειτουργήσει κανονικά. Την ενέργεια, τη χρειαζόμαστε για ανάπτυξη και διατήρηση των ιστών μας και των κυττάρων μας και για τις σωματικές δραστηριότητές μας. Αν προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από αυτή που καταναλώνουμε, αυτή η ενέργεια αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος. Τη διατροφική ενέργεια τη μετράμε σε θερμίδες. Ο τύπος για τον υπολογισμό του ενεργειακού ισοζυγίου είναι ο εξής:

Ενεργειακό ισοζύγιο (kcal/ημέρα) = πρόσληψη ενέργειας - κατανάλωση ενέργειας

Είναι σημαντικό να βρούμε τη σωστή ισορροπία, ώστε να διατηρούμε το σωστό βάρος και να προστατεύουμε την υγεία μας.



- Η εξοικείωση με τα θρεπτικά συστατικά, ο υπολογισμός των ημερήσιων διατροφικών ενεργειακών αναγκών, η ευαισθητοποίηση για το ζήτημα του ελέγχου βάρους και της θετικής συνεισφοράς της άσκησης.

ΟΜΑΔΑ 2
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- Προαπαιτούμενες γνώσεις: Θρεπτικά συστατικά, πρόσληψη-δαπάνη ενέργειας από τη διατροφή, μεταβολισμός.
- Απαιτούμενα όργανα και υλικά: Η/Υ και διαδίκτυο

δραστηριότητα 1 ■ Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά; (15')

Ανατρέξτε στο σχολικό βιβλίο ή δείτε την εφαρμογή τα θρεπτικά συστατικά από το Φωτόδεντρο και περιγράψτε σύντομα τον ρόλο που παίζουν για τον οργανισμό. Να δώσετε και ένα παράδειγμα από τρόφιμο που τα περιέχει.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

δραστηριότητα 2 ■ Θρεπτικά συστατικά και ενέργεια (15')

Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν θερμίδες (ενέργεια) ονομάζονται θερμιδογόνα. Αυτά περιλαμβάνουν: υδατάνθρακες (1 γραμμάριο υδατάνθρακες = 4 θερμίδες), πρωτεΐνες (1 γραμμάριο πρωτεΐνης = 4 θερμίδες) και λίπη (1 γραμμάριο λίπος = 9 θερμίδες). Από την άλλη πλευρά, τα θρεπτικά συστατικά που δεν περιέχουν θερμίδες, δηλαδή δεν παρέχουν ενέργεια στο σώμα, ονομάζονται μη θερμιδογόνα. Αυτά περιλαμβάνουν τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ινώδη συστατικά και το νερό.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Γάλα Αγελάδος Συμπυκνωμένο Άπαχο, Γάλα Αγελάδος Άπαχο, Ανθόγαλα, Μαγιά Γιαουρτιού. INGREDIENTS: Concentrated Skimmed Cow's Milk, Skimmed Cow's Milk, Milk Cream, Yoghurt Culture. KEEP REFRIGERATED	
Θρεπτικά Συστατικά Ανά 100g Nutritional Information Per 100g	
Ενέργεια/Energy	67kcal
Πρωτεΐνες/Protein	8,4g
Υδατάνθρακες/Carbohydrate	3,8g
Λιπαρά/Fat	2g

Σας δίνεται η ετικέτα από ένα προϊόν γάλακτος.

Σκεφτείτε έναν τρόπο και ελέγξτε αν αναγράφεται σωστά το ποσό της ενέργειας που καταγράφεται ανά 100γρ προϊόντος.

Εξηγήστε τον τρόπο που επιλέξατε να λύσετε το πρόβλημα.

Υπόδειξη: Πρέπει να προσθέσετε τις θερμίδες από τα θερμιδογόνα συστατικά.

-
-
-

δραστηριότητα 3 ■ Συζήτηση (15')

Συζητήστε στις ομάδες σας και προτείνετε τρόπους που μπορεί να βοηθήσουν στο να αποκτήσουν οι έφηβοι υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

♦ Ομάδες τροφίμων και ισορροπημένη διατροφή

Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Οι ομάδες τροφίμων είναι 5 κατηγορίες τροφίμων που μας παρέχουν διάφορα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Καθένα από αυτά τα τρόφιμα συνεισφέρει με μοναδικό τρόπο στην υγεία και την **ευεξία** μας. Η ισορροπημένη διατροφή βασίζεται στον κανόνα της καθημερινής κατανάλωσης τροφίμων και από τις 5 ομάδες.



- Να συζητήσουμε σχετικά με την εποχική διατροφή, τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή μας, και να γίνει αφορμή για να εξερευνήσουμε και να γευτούμε νέα τρόφιμα.

ΟΜΑΔΑ 2
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- **Προαπαιτούμενες γνώσεις:** Θρεπτικά συστατικά, πρόσληψη-δαπάνη ενέργειας από τη διατροφή, μεταβολισμός.
- **Απαιτούμενα όργανα και υλικά:** Η/Υ και διαδίκτυο, διαθέσιμο πρόγραμμα ζωγραφικής ή collage.
- **Εναλλακτικά:** Μαρκαδόροι / περιοδικά με φωτογραφίες φρούτων και λαχανικών / Ξυλομπογιές
- **Απαιτούμενες ουσίες:** Δείγματα τροφίμων, π.χ. το δεκατιανό των μαθητών/-τριών για το σχολείο.

Δραστηριότητα 1 ■ Γευσιγνωσία ομάδων τροφίμων (20')

Εργαστείτε σε ομάδες των 4 ατόμων. Δοκιμάστε τα τρόφιμα του δεκατιανού σας. Προσφέρετε δείγματα τροφίμων στα μέλη της ομάδας σας και γευτείτε τα, αν θέλετε (π.χ. φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμί, κρέας). Ταξινομήστε τα τρόφιμά σας μετά τις δοκιμές τους σε μια ομάδα τροφίμων. Μετά τη δοκιμή, συζητήστε και να καταγράψετε τα οφέλη και τις ιδιαιτερότητες κάθε ομάδας τροφίμων. Μπορείτε να συμβουλευτείτε και το σχολικό βιβλίο.

Τρόφιμο	Ομάδα τροφίμων	Οφέλη	Ιδιαιτερότητες

Επιλέξτε το καλύτερο για την ομάδα σας. Γιατί το επιλέξατε;

.....

.....

.....

.....

Δραστηριότητα 2 ■ Πίνακας ζωγραφικής με θέμα: Τέσσερις εποχές (25')

Ο Giuseppe Arcimboldo ήταν Ιταλός ζωγράφος της Αναγέννησης. Σε πίνακές του, όπως οι Εποχές, τα πρόσωπα παριστάνονται με τρόφιμα και φυτά και δημιουργείται ένα μοναδικό και ευφάνταστο αποτέλεσμα. Έργα του βρίσκονται στο Kunsthistorisches Museum στη Βιέννη, το Λούβρο στο Παρίσι, την Πινακοθήκη του Πράδο και αλλού.

Βήμα 1: Αναζητήστε στο διαδίκτυο τα έργα του Giuseppe Arcimboldo που αντιπροσωπεύουν τις τέσσερις εποχές, όπως την Άνοιξη, το Καλοκαίρι, το Φθινόπωρο και τον Χειμώνα. Σκεφτείτε πώς χρησιμοποίησε τρόφιμα και φυτά για να δημιουργήσει τα χαρακτηριστικά των προσώπων. Επιλέξτε μια εποχή (Άνοιξη, Καλοκαίρι, Φθινόπωρο, Χειμώνας).

Βήμα 2: Συγκεντρώστε φωτογραφίες ή ζωγραφίστε σχέδια τροφίμων και φυτών που σχετίζονται με την επιλεγμένη εποχή.

Βήμα 3: Σχεδιάστε ένα πρόσωπο στο χαρτί ζωγραφικής και χρησιμοποιήστε τις φωτογραφίες ή τα σχέδια, για να δημιουργήσετε τα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Βήμα 4: Κολλήστε ή ζωγραφίστε τα τρόφιμα και τα φυτά ή ζωικά προϊόντα στον πίνακά σας, για να δημιουργήσετε τα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Βήμα 5: Χρησιμοποιήστε μολύβια, μαρκαδόρους και ξυλομπογιές, για να προσθέσετε λεπτομέρειες.

Βήμα 6: Παρουσιάστε τον πίνακά σας στην τάξη.

→ η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί και ψηφιακά στο Εργαστήριο σε πρόγραμμα ζωγραφικής ή δημιουργίας collage

◆ Επιλέγω και αποφασίζω για τη διατροφή μου

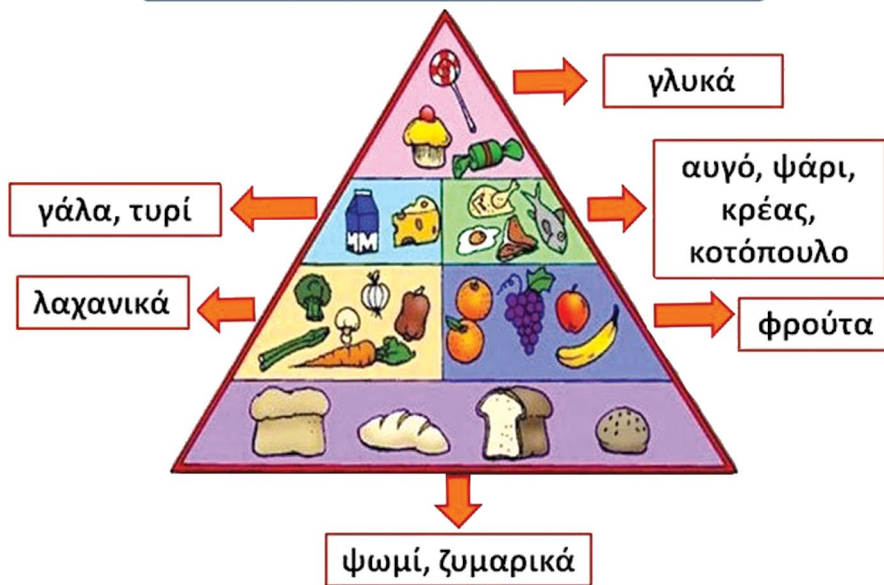
Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



- Η ευαισθητοποίηση για θέματα που προκύπτουν στη σύγχρονη εποχή σχετικά με τα τρόφιμα και τον τρόπο παραγωγής τους και η δημιουργία ενός προσωπικού οδηγού διατροφής για κάθε μαθητή/-τρια.

ΟΜΑΔΑ 6
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- Προσπαιτούμενες γνώσεις: -
- Απαιτούμενα όργανα και υλικά: Η/Υ και διαδίκτυο

δραστηριότητα 1 ■ Ερευνώ... αναρωτιέμαι... συνεργάζομαι και μοιράζομαι: Ο ενημερωμένος καταναλωτής (15')

Οι ομάδες θα αναζητήσουν και θα ερευνήσουν το διαδίκτυο για τα παρακάτω θέματα:

γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα • βιολογικά τρόφιμα • «τροφοχιλιόμετρα»

Μπορείτε να αναλάβετε ένα από τα τρία παραπάνω θέματα σε ομάδες των δύο.

Στη συνέχεια θα πρέπει να συζητήσετε στην αρχική σας ομάδα (των 6) και να φτιάξετε συνεργατικά ένα φυλλάδιο του ενημερωμένου καταναλωτή με οδηγίες και παραινέσεις για σωστή και βιώσιμη καταναλωτική συμπεριφορά.

δραστηριότητα 2 ■ Γ.Τ.Ο., τι είναι τελικά; (10')

Αναζητήστε στο διαδίκτυο πληροφορίες για τους Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς (Γ.Τ.Ο.) και καταγράψτε τρόφιμα που προέρχονται από Γ.Τ.Ο. καθώς και πιθανούς κινδύνους που προέρχονται από αυτά. Δημιουργήστε μια παρουσίαση με:

- α)** Τι είναι;
- β)** Ποιες ανησυχίες υπάρχουν σχετικά;
- γ)** Τι δικαιώματα έχουν οι καταναλωτές;
- δ)** Ποιος είναι υπεύθυνος για την ανίχνευση προϊόντων από Γ.Τ.Ο.;

Μπορείτε να ανατρέξετε και στο σχολικό βιβλίο.

Ενδεικτικές πηγές:

<https://eur-lex.europa.eu/EL/legal-content/glossary/genetically-modified-organisms-gmo.html>

https://contentarchive.wwf.gr/images/pdfs/pe/agriculture_material_metallagmena_gmotaneoteradedomena.pdf

[https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/All/FCFB889D886EFD05C22583C5003E691E/\\$file/%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%20%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CE%AF.pdf](https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/All/FCFB889D886EFD05C22583C5003E691E/$file/%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%20%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CE%AF.pdf)

δραστηριότητα 3 ■ Βιολογικά τρόφιμα (5')

Ερευνήστε στο διαδίκτυο ή σε ένα κατάστημα βιολογικών προϊόντων: Ποια η διαφορά μεταξύ βιολογικού, οργανικού ή με βιολογικά συστατικά προϊόντος;

.....

.....

.....

.....

δραστηριότητα 4 ■ Ερευνώ... αναρωτιέμαι... μοιράζομαι: Τι είναι τα «τροφοχιλιόμετρα»; (15´)

Παρατηρήστε το παρακάτω infoγράφημα για τα τροφοχιλιόμετρα . Συζητήστε στην ομάδα σας και περιγράψτε σύντομα τι είναι τα τροφοχιλιόμετρα και τι πιστεύετε ότι συμβολίζει αυτή η λέξη.

.....

.....

.....

.....



Ποιο προϊόν διατροφής «διανύει» τη μεγαλύτερη απόσταση, μέχρι να εισαχθεί στην Ελλάδα; Ποια, κατά τη γνώμη σας, είναι η βασική αιτία τέτοιου είδους εισαγωγών; Προτείνετε μια αειφορική καταναλωτική συμπεριφορά απέναντι στα τρόφιμα που διανύουν πολλά τροφοχιλιόμετρα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Στη συνέχεια, με βάση τον Δεκάλογο για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από τη διατροφή μας,

http://kalyterizoi.gr/sites/kalyterizoi.gr/files/upload/dekalogos_apotypoma.pdf,

να γράψετε τους τρεις πιο σημαντικούς παράγοντες, κατά την άποψη σας, που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα από τη διατροφή μας.



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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

Περιβαλλοντική πυραμίδα



Πυραμίδα τροφίμων

Εισαγωγή

Η μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη δίαιτα εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της νότιας Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας, της Αλβανίας, της Αιγύπτου, της Αλγερίας, του Ισραήλ στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, **ανεπεξεργαστα δημητριακά**, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

δραστηριότητα ■ Μεσογειακή διατροφή (χαρακτηριστικά-οφέλη-εβδομαδιαίο πρόγραμμα Μεσογειακής Διατροφής) (40')



- Να κατανοήσετε και να αναλύσετε τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής και να εξετάσετε τους λόγους για τους οποίους η Μεσογειακή διατροφή έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Σενάριο-Μελέτη περίπτωσης

Η Ελένη είναι μια γυναίκα 45 ετών που ζει στην Ελλάδα. Τον τελευταίο καιρό, άρχισε να ανησυχεί για την υγεία της, καθώς έχει πάρει λίγο βάρος και νιώθει συχνά κουρασμένη. Η γιατρός της την ενημέρωσε ότι οι εξετάσεις της έδειξαν ελαφρώς αυξημένη χοληστερίνη, και της συνέστησε να κάνει κάποιες αλλαγές στη διατροφή της για να βελτιώσει την υγεία της και να αισθάνεται καλύτερα.

Η Ελένη άκουσε από φίλους και ειδικούς για τη μεσογειακή διατροφή, η οποία θεωρείται ιδανική για τη διατήρηση καλής υγείας. Έτσι, αποφάσισε να την υιοθετήσει για να δει πώς μπορεί να την βοηθήσει. Παρακάτω παρουσιάζονται οι αλλαγές που έκανε η Ελένη στη διατροφή της και τα αποτελέσματα που παρατήρησε.

1 Η καθημερινή διατροφή της Ελένης πριν τη μεσογειακή διατροφή

Πριν αρχίσει τη μεσογειακή διατροφή, η Ελένη συνήθιζε να τρώει πολύ κρέας, ειδικά κόκκινο κρέας, καθώς και αρκετά επεξεργασμένα τρόφιμα όπως ψωμί και μακαρόνια από άσπρο αλεύρι. Τα γεύματά της συχνά περιείχαν πολλά τηγανητά, ενώ η χρήση βουτύρου ήταν συχνή στα φαγητά της. Επιπλέον, έτρωγε ελάχιστα φρούτα και λαχανικά, και κατανάλωνε αναψυκτικά και γλυκά σχεδόν καθημερινά. Η Ελένη κατάλαβε ότι αυτή η διατροφή δεν τη βοηθούσε να νιώθει καλά και ότι ήταν ένας λόγος που η υγεία της άρχισε να επιβαρύνεται. Έτσι, αποφάσισε να αλλάξει τις συνήθειές της.

2 Οι αλλαγές της Ελένης με τη μεσογειακή διατροφή

Αφού συμβουλευτήκε έναν διατροφολόγο, η Ελένη άρχισε να ακολουθεί τις βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής. Παρακάτω περιγράφονται οι αλλαγές που έκανε.

- *Περισσότερα φρούτα και λαχανικά.* Η Ελένη άρχισε να καταναλώνει περισσότερα φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Προσπάθησε να προσθέτει σαλάτες στα γεύματά της και να τρώει φρούτα ως σνακ. Για παράδειγμα, το πρωινό της περιλαμβάνει τώρα ένα μολ με γιασούρι, μέλι και φρούτα, αντί για επεξεργασμένα δημητριακά και γλυκά.
- *Χρήση ελαιόλαδου.* Αντικατέστησε το βούτυρο με ελαιόλαδο. Σταμάτησε να τηγανίζει τα φαγητά της και άρχισε να μαγειρεύει με ελαιόλαδο στον φούρνο ή να φτιάχνει φαγητά στον ατμό. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιεί και στις σαλάτες της, κάνοντάς τις πιο υγιεινές.
- Η Ελένη μείωσε το *κόκκινο κρέας* και έβαλε στη διατροφή της περισσότερα ψάρια, κοτόπουλο και όσπρια. Για παράδειγμα, δύο φορές την εβδομάδα τρώει ψάρι, όπως σαρδέλες ή σολομό, που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Επίσης, αντικατέστησε το κρέας με φακές, φασόλια και άλλα όσπρια σε ορισμένα γεύματα.
- *Δημητριακά ολικής άλεσης.* Αντί για άσπρο ψωμί και ζυμαρικά, η Ελένη άρχισε να καταναλώνει προϊόντα ολικής άλεσης, όπως ψωμί από σιτάρι ολικής άλεσης και ζυμαρικά ολικής άλεσης. Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- *Κατανάλωση ξηρών καρπών.* Πρόσθεσε επίσης μικρές ποσότητες ξηρών καρπών, όπως αμύγδαλα και καρύδια, ως σνακ στη διατροφή της. Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε υγιεινά λιπαρά και πρωτεΐνες, ενώ συμβάλλουν στην αίσθηση κορεσμού.

Ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής θα μπορούσε να στηρίζεται στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής γνωστό και ως «Μεσογειακή Διατροφή» και με το οποίο συνδέεται άμεσα η παραδοσιακή ελληνική διατροφή.

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών και σπόρων, τη μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών και πουλερικών, την περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τη χρήση του ελαιόλαδου ως βασικό προστιθέμενο λιπαρό στοιχείο και τη μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος, κυρίως κόκκινου κρασιού.

Η σχετικά υψηλή κατανάλωση «καλού» λίπους καθιστά την καθημερινή κατανάλωση μακροθρεπτικών συστατικών, δηλαδή υδατανθράκων, λίπους και πρωτεϊνών να κατανέμεται ως εξής: 45-55% υδατάνθρακες 30-35% λίπος 15-20% πρωτεΐνη

Να ετοιμάσετε ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής (αυτό που ακολούθησε η Ελένη), το οποίο στηρίζεται στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής και με το οποίο συνδέεται άμεσα η παραδοσιακή ελληνική διατροφή. Να θυμάστε ότι η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών και σπόρων, τη μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών και πουλερικών, την περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τη χρήση του ελαιόλαδου ως βασικό προστιθέμενο λιπαρό στοιχείο και τη μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος, κυρίως κόκκινου κρασιού.

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής μπορεί να έχει την παρακάτω εικόνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και εικόνες με τρόφιμα και να τα τοποθετήσετε στις αντίστοιχες περιοχές.

Ημέρες Γεύματα	Ημέρες						
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	1 ποτήρι γάλα 1,5% 1 φλιτζ. δημητριακά ολικής άλεσης 1 φρούτο εποχής						
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							

Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε ή τον πίνακα που ετοιμάσατε.



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

«Κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν». Αυτό το γνωστό ρητό του του Ιπποκράτη ισχύει σχεδόν για όλα στη ζωή, αλλά κυρίως ισχύει για την υγεία. Η πρόληψη μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της εμφάνισης ασθενειών, στην έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση των ασθενειών και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η πρόληψη μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορους τομείς της υγείας, όπως:

Προληπτικές εξετάσεις: Οι προληπτικές εξετάσεις μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση ασθενειών, όταν είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν. Για παράδειγμα, οι προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο του

μαστού μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση της νόσου, όταν έχει περισσότερες πιθανότητες να θεραπευτεί.

Καλή διατροφή και άσκηση: Μια υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη πολλών ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και ο καρκίνος.

Η πρόληψη είναι σημαντική για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή κατάστασης υγείας. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς η υγεία τους διαμορφώνεται σε αυτές τις ηλικίες.

Μέσω της πρόληψης, μπορούμε να βελτιώσουμε την υγεία μας και την ποιότητα ζωής μας.



- Η ευαισθητοποίηση σε θέματα πρόληψης όσον αφορά τον εμβολιασμό στην παιδική ηλικία και το κάπνισμα.

ΟΜΑΔΑ 2
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- Προσπαιτούμενες γνώσεις: -
- Απαιτούμενα όργανα και υλικά: Η/Υ και διαδίκτυο
- Απαιτούμενες ουσίες: -

δραστηριότητα 1 ■ Μαθαίνω για τον εμβολιασμό (20´)

1. Αφού συμβουλευτείτε το βιβλίο σας και κάνετε μια μικρή έρευνα στη βιβλιοθήκη του σχολείου σας ή στο σχετικό έγγραφο με πληροφορίες για τον εμβολιασμό από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας, να αναφέρετε σύντομα τα οφέλη από τον εμβολιασμό για τους ανθρώπους και την κοινότητα.

.....

.....

2. Συμπληρώστε τον πίνακα:

<i>Ασθένειες από τις οποίες μπορεί να προστατευτούμε με εμβολιασμό</i>	<i>Ποιες ασθένειες από αυτές νομίζετε ότι επηρεάζουν περισσότερο τα παιδιά;</i>

Παρουσιάστε τα ευρήματά σας στην τάξη.

Εναλλακτικά: Επισκεφθείτε ένα τοπικό κέντρο υγείας, αφού έχει προηγηθεί η προετοιμασία από τον/την εκπαιδευτικό, όπου θα παρέχονται πληροφορίες για τους εμβολιασμούς στην περιοχή σας. Σημειώστε τα κύρια σημεία που θα αντλήσετε και παρουσιάστε τα σε συμμαθητές/-τριές σας.

δραστηριότητα 2 ■ Μαθαίνω και μάχομαι εναντίον του καπνίσματος (15´)



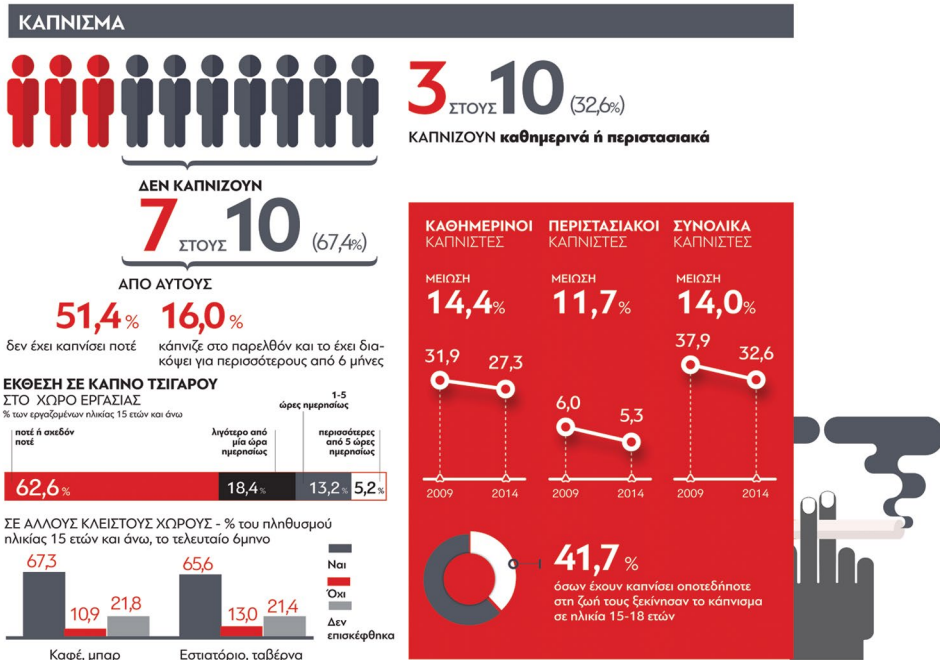
Παρατηρήστε την παραπάνω εικόνα και γράψτε ένα σύντομο κείμενο με θέμα: «Γιατί όταν λέω Όχι στις τοξικές ουσίες του τσιγάρου, φωνάζω με χαρά "Ναι στην υγεία, που χαρίζει ομορφιά"».

.....

.....

.....

Αφού συμβουλευτείτε την παρακάτω απεικόνιση για τα στατιστικά στοιχεία σε σχέση με το κάπνισμα, συζητήστε στην ομάδα σας και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:



1. Κατά τα έτη 2009 με 2014 αυξήθηκαν ή μειώθηκαν οι καπνιστές στην Ελλάδα;

.....

.....

.....

2. Υπάρχει έκθεση σε καπνό σε χώρους εργασίας; Σε ποια μαγαζιά είναι πιο πιθανό να εκτεθούμε σε καπνό;

.....

.....

.....

δραστηριότητα 3 ■ Ελληνικός Πληθυσμός και προληπτικές εξετάσεις (10')



Με βάση την παραπάνω απεικόνιση των στατιστικών στοιχείων σχετικά με την πρόληψη στην Ελλάδα, πιστεύετε ότι οι Έλληνες λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για την υγεία τους; Χρειάζεται να γίνει περαιτέρω ενημέρωση και προσπάθεια σε θέματα πρόληψης;

Να διατυπώσετε δύο επιχειρήματα για να ενθαρρύνετε έναν/μία έφηβο/-η να κάνει προληπτικές εξετάσεις υγείας.

.....

.....

.....



Ημερομηνία:

.....

Οι συνεργάτες/συνεργάτιδές μου:

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



Εισαγωγή

Φάρμακο γενικά ονομάζεται κάθε χημική ουσία ικανή να επηρεάσει τη λειτουργία του οργανισμού κάθε έμβιου όντος ή μικροοργανισμού όταν εισέλθει σε αυτόν. Απλούστερα χαρακτηρίζεται κάθε ουσία ή **παρασκεύασμα** που ανακουφίζει, είτε θεραπεύει πόνους του ανθρώπινου οργανισμού και γενικότερα αποκαθιστά την ανθρώπινη υγεία. Τα περισσότερα φάρμακα είναι συνταγογραφούμενα (για να τα πάρεις χρειάζεται συνταγή γιατρού) και πρέπει η χρήση τους να γίνεται κατόπιν ιατρικής οδηγίας και σύμφωνα πάντα με τις εγκεκριμένες οδηγίες του φαρμάκου από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων (ΕΟΦ).



- Να κατανοήσετε και να αναλύσετε τα βασικά χαρακτηριστικά των φαρμάκων και να εξετάσετε τους λόγους για τους οποίους έχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία μας, αλλά και κινδύνους από την υπερβολική χρήση τους.

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Σενάριο-Μελέτη περίπτωσης

Ο Νίκος είναι ένας άνδρας 50 ετών που ζει σε μια μικρή πόλη. Τον τελευταίο καιρό άρχισε να έχει προβλήματα με την υγεία του. Ο γιατρός του διέγνωσε υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση) και χοληστερίνη. Για να βελτιώσει την κατάστασή του, ο γιατρός του συνέστησε να αρχίσει να παίρνει κάποια φάρμακα. Ο Νίκος, όμως, ανησυχούσε για τις παρενέργειες των φαρμάκων και δεν ήταν σίγουρος αν ήθελε να τα αρχίσει. Παρακάτω παρουσιάζεται η διαδικασία που ακολούθησε ο Νίκος για να αποφασίσει τι θα κάνει, καθώς και τα αποτελέσματα που παρατήρησε από τη λήψη των φαρμάκων.

1 Τα προβλήματα υγείας του Νίκου

Ο Νίκος ένιωθε συχνά κουρασμένος και είχε πονοκεφάλους, ιδιαίτερα όταν δούλευε για πολλές ώρες. Αρχικά, νόμιζε ότι αυτό οφειλόταν στο άγχος ή την κούραση από τη δουλειά. Όταν, όμως, επισκέφθηκε τον γιατρό για τις ετήσιες εξετάσεις του, τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή πίεση και χοληστερίνη. Ο γιατρός του εξήγησε ότι αυτά τα προβλήματα μπορούν να είναι επικίνδυνα για την καρδιά και τα αγγεία του, αν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως. Επίσης, τον ενημέρωσε ότι υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να τον βοηθήσουν να ελέγξει αυτά τα προβλήματα.

2 Η απόφαση του Νίκου να αρχίσει φαρμακευτική αγωγή

Ο Νίκος ήταν αρχικά διστακτικός στο να πάρει φάρμακα. Είχε ακούσει από φίλους του ότι τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες, και φοβόταν μήπως επιδεινωθούν τα συμπτώματά του. Έτσι, αποφάσισε να μάθει περισσότερα για τα φάρμακα που του πρότεινε ο γιατρός.

- *Συζήτηση με τον γιατρό.* Ο Νίκος ρώτησε τον γιατρό του για τα φάρμακα που του συνταγογράφησε. Ο γιατρός τον διαβεβαίωσε ότι τα φάρμακα είναι ασφαλή όταν λαμβάνονται σωστά και ότι οι πιθανές παρενέργειες είναι συνήθως ήπιες και σπάνιες. Τον ενημέρωσε, επίσης, ότι είναι σημαντικό να πάρει φάρμακα για να αποφύγει πιο σοβαρά προβλήματα υγείας στο μέλλον, όπως καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.
- *Έρευνα στο διαδίκτυο.* Ο Νίκος έκανε και μια έρευνα στο διαδίκτυο για τα φάρμακα που του πρότεινε ο γιατρός. Βρήκε πολλές πληροφορίες, αλλά ορισμένες τον μπερδέψαν ή τον τρόμαξαν. Κατάλαβε ότι είναι καλύτερο να εμπιστευτεί τον γιατρό του και να μην ανησυχεί υπερβολικά για πληροφορίες που δεν προέρχονται από αξιόπιστες πηγές.
- *Συμβουλή από φαρμακοποιό.* Επισκέφθηκε τον τοπικό φαρμακοποιό του και συζήτησε για τα φάρμακα που του πρότειναν. Ο φαρμακοποιός τον βοήθησε να καταλάβει πώς να παίρνει σωστά τα φάρμακα και του εξήγησε ότι είναι σημαντικό να τηρεί τη δοσολογία και να μην σταματήσει τα φάρμακα χωρίς να μιλήσει πρώτα με τον γιατρό του.

3 Τα φάρμακα που παίρνει ο Νίκος

Τελικά, ο Νίκος αποφάσισε να ακολουθήσει τις οδηγίες του γιατρού του και ξεκίνησε να παίρνει τα εξής φάρμακα:

- *Φάρμακο για την πίεση:* Το φάρμακο αυτό βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ώστε να είναι σε φυσιολογικά επίπεδα. Ο Νίκος πρέπει να το παίρνει κάθε πρωί με ένα ποτήρι νερό.
- *Φάρμακο για τη χοληστερίνη:* Αυτό το φάρμακο μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος καρδιακών προβλημάτων. Ο Νίκος το παίρνει μία φορά την ημέρα πριν κοιμηθεί.

Ο γιατρός τού συνέστησε να κάνει κάποιες αλλαγές στη διατροφή του και να αρχίσει να ασκείται περισσότερο, καθώς αυτά τα μέτρα θα ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων.

4 Τα αποτελέσματα μετά από τρεις μήνες

Μετά από τρεις μήνες λήψης των φαρμάκων, ο Νίκος επισκέφθηκε ξανά τον γιατρό για επαναληπτικές εξετάσεις. Παρατήρησε ήδη ορισμένες θετικές αλλαγές:

- *Βελτίωση της πίεσης και της χοληστερίνης.* Οι εξετάσεις του Νίκου έδειξαν ότι η πίεση και η χοληστερίνη του είχαν μειωθεί σημαντικά. Ο γιατρός του ήταν πολύ ικανοποιημένος με την πρόοδο του και του είπε ότι, αν συνεχίσει έτσι, θα μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιακά προβλήματα στο μέλλον.
- *Περισσότερη ενέργεια.* Ο Νίκος παρατήρησε ότι έχει περισσότερη ενέργεια καθημερινά και δεν αισθάνεται πλέον τόσο κουρασμένος. Αυτό τον βοήθησε να απολαμβάνει περισσότερο τη δουλειά του και τις καθημερινές του δραστηριότητες.
- *Ελάχιστες παρενέργειες.* Οι παρενέργειες που φοβόταν ο Νίκος ήταν τελικά πολύ ήπιες. Αρχικά ένωσε λίγη ζαλάδα τις πρώτες μέρες που ξεκίνησε τα φάρμακα, αλλά αυτό πέρασε γρήγορα. Ο φαρμακοποιός του τον είχε ενημερώσει ότι αυτό είναι συνηθισμένο και δεν πρέπει να τον ανησυχεί.
- *Καλύτερη ποιότητα ζωής.* Ο Νίκος αισθάνεται γενικά καλύτερα με τον εαυτό του. Η υγεία του έχει βελτιωθεί, και αυτό του δίνει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να ζήσει πιο δραστήρια και να απολαμβάνει την καθημερινότητά του χωρίς να ανησυχεί συνεχώς για την υγεία του.

Η περίπτωση του Νίκου δείχνει ότι η σωστή χρήση των φαρμάκων, σε συνδυασμό με την επικοινωνία με τον γιατρό και τον φαρμακοποιό, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη βελτίωση της υγείας. Παρότι ο Νίκος είχε αρχικά ανησυχίες για τη λήψη φαρμάκων, η ενημέρωση και η υποστήριξη από τους επαγγελματίες υγείας τον βοήθησαν να πάρει τη σωστή απόφαση. Σήμερα, με τη βοήθεια των φαρμάκων και των αλλαγών στον τρόπο ζωής του, ο Νίκος απολαμβάνει καλύτερη υγεία και περισσότερη ενέργεια.

Γράψτε ένα σύντομο κείμενο (μέχρι 150 λέξεις) σχολιάζοντας το παρακάτω κείμενο-συμπέρασμα:

Η περίπτωση του Νίκου δείχνει ότι η σωστή χρήση των φαρμάκων, σε συνδυασμό με την επικοινωνία με τον γιατρό και τον φαρμακοποιό, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη βελτίωση της υγείας. Παρότι ο Νίκος είχε αρχικά ανησυχίες για τη λήψη φαρμάκων, η ενημέρωση και η υποστήριξη από τους επαγγελματίες υγείας τον βοήθησαν να πάρει τη σωστή απόφαση. Σήμερα, με τη βοήθεια των φαρμάκων και των αλλαγών στον τρόπο ζωής του, ο Νίκος απολαμβάνει καλύτερη υγεία και περισσότερη ενέργεια.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε.

δραστηριότητα 2 ■ Αναγνώριση φαρμακευτικών φυτών Μπορείτε να βρείτε το φαρμακευτικό φυτό (15')



- Η διερεύνηση φαρμακευτικών φυτών. Θα μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε με βάση την εμφάνιση και τη μυρωδιά τους!

ΟΜΑΔΑ 4
ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

- **Απαιτούμενα υλικά:** Δείγματα από αποξηραμένα ή φρέσκα φαρμακευτικά φυτά (λεβάντα, χαμομήλι, φασκόμηλο, δεντρολίβανο κ.λπ.)

Οδηγίες

- **Παρουσίαση Φυτών:** Αρχικά, θα δείτε και θα μυρίσετε διάφορα δείγματα φαρμακευτικών φυτών. Κάθε φυτό έχει μοναδικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διαφορετικές θεραπείες.
- **Αναγνώριση:** Θα λάβετε δείγματα φυτών και θα προσπαθήσετε να τα αναγνωρίσετε. Χρησιμοποιήστε τις αισθήσεις σας για να καταλάβετε ποιο φυτό έχετε μπροστά σας. Δείτε το σχήμα των φύλλων, μυρίστε το άρωμα και προσπαθήστε να θυμηθείτε ποιες ιδιότητες έχει κάθε φυτό.
- **Σημείωση των Απαντήσεων:** Σε κάθε δείγμα, θα γράψετε στο φύλλο εργασίας που θα σας μοιράσει ο/η εκπαιδευτικός σας ποιο φυτό πιστεύετε ότι είναι και ποιες είναι οι φαρμακευτικές του χρήσεις.

Σκεφτείτε και απαντήστε στα τρία παρακάτω ερωτήματα:

1. Γιατί νομίζετε ότι αυτά τα φυτά χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική;
2. Έχετε ξανακούσει για τις χρήσεις τους;
3. Πώς νομίζετε ότι τα φυτά αυτά βοηθούν στην υγεία μας;

.....

.....

.....

.....

.....

Συζητήστε μεταξύ σας και παρουσιάστε στην τάξη το κείμενο που γράψατε ή τον πίνακα που ετοιμάσατε.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

