

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τόμος 2ος

**Γ΄ Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία
Πράξεων 2.2.1.α: «Αναμόρφωση των προγραμμάτων
σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»**

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ Πρόεδρος του
Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

**Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων βιβλίων και
παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με
βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»**

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημ. Υπεύθ. Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγ. Ινστιτούτου

Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγ. Ινστιτ.
**Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό
Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,
Καθηγητής Χαροκοπείου Παν/μίου
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη,
Αναπ. Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστ.
Αναστασία Κανέλλου
Αναπληρώτρ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας
Άννα Σαΐτη,
Αναπληρώτρια Καθηγ. Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
Δέσποινα Σδράλη,
Επιστημονική συνεργ. Χαροκοπείου Πανεπιστ.
Διαμάντω Τριάδη,
Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας

ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:

Αντώνιος Ζαμπέλας, *Αναπληρωτής Καθηγ. Διατροφής
του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου*
Αμαλία Φλέσσα,
Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
Παρασκευή Σπανέα,
Οικιακ. Οικον., Εκπαιδ. Β/θμιας Εκπαίδευσης

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:

Τριάς Γανώση, *Σκιτσογράφος-Εικονογράφος*

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Σοφία Στέρπη, *Φιλολόγος*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:

Γεώργιος Γρ. Παπάς, *Σύμβ. του Π.Ι.*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:

**Ιωάννης Βουτυράκης,
Οικιακ. Οικον., Εκπ. Β/θμιας Εκπαίδευσης**

ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Καλλιόπη Ζούνη, Ζωγράφος

**ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:
ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ**

**ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ**

Ομάδα Εργασίας

Αποφ. 16158/6-11-06 και 75142/Γ6/11-7-07 ΥΠΕΠΘ

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

**Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη,
Αναστασία Κανέλλου,
Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη**

**ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ
Ελληνικά γράμματα**

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Τόμος 2ος

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ **Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά.**
- ➔ **Να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.**
- ➔ **Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.**
- ➔ **Να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.**
- ➔ **Να αναγνωρίζουν τις τροφές οι οποίες, όταν καταναλώνονται συστηματικά σε μεγάλες ποσότητες, ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό, ώστε να τις αποφεύγουν.**

Λέξεις – κλειδιά: ζάχαρη, κενές θερμίδες, παραδοσιακά γλυκά, οινοπνευματώδη ποτά, κρασί, αλκοολισμός, αναψυκτικά, ροφήματα, νερό.



Εικ. 3.28 Συστήνεται να περιορίζουμε τα γλυκά, τα οποία εκτός από ζάχαρη περιέχουν και λιπίδια

Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως:

- ❖ σοκολάτες, γκοφρέτες
- ❖ καραμέλες, τσίχλες
- ❖ παγωτά και γρανίτες
- ❖ τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- ❖ κέικ, μπισκότα
- ❖ γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- ❖ γλυκά ταψιού.

Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η ζάχαρη, η οποία προκαλεί τερηδόνα και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, γιατί αποτελείται από απλούς υδατάνθρακες. Οι θερμίδες που προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται κενές ή περιττές θερμίδες και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς

καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε νερό, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας. Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.

Οι χυμοί έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξεργασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά

λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην ετικέτα της συσκευασίας τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί.



Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν μπορούν να αντικατασταθούν από ανθρακούχα αναψυκτικά

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «κενές θερμίδες». Επιπλέον περιέχουν συνήθως «πρόσθετα» τροφίμων, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση – άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγχμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα

αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα ροφήματα, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

Στα αλκοολούχα ποτά ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπίρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οινόπνευματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπίρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του αλκοολισμού, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή

παρανομούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων! Πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων

Σχόλια για τροφές πλούσιες σε λιπίδια και ζάχαρη

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν πολλά τρόφιμα από την ομάδα των λιπών και αρκετά γλυκίσματα όπως:

- ❖ βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- ❖ σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- ❖ μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- ❖ γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- ❖ τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ❖ ζαχαρούχα αναψυκτικά
- ❖ τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές.

3.31 Απέφευγε τις «κενές θερμίδες»



Όπως πιθανώς διαπιστώνετε, στην κατηγορία αυτήν ανήκουν τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο. Οι περισσότερες τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε. Μάλιστα είναι «κρυμμένα» και έτσι δε βλέπουμε πόση ποσότητα λιπιδίων τρώμε. Αν περιορίσουμε την κατανάλωση τους, περιορίζουμε αυτόματα και την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπιδίων.

Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και πολύ αλάτι που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα. Γνωρίζετε ότι τα μπισκότα θεωρούνται αλμυρή τροφή, ενώ στο νου μας τα έχουμε μόνο ως κάτι γλυκό;

Όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη, ενώ τα υποκατάστατα ζάχαρης (ασπαρτάμη, ζαχαρίνη), τα οποία δεν περιέχουν θερμίδες, δε θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά ούτε και απαραίτητα. Θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη. Με άλλα λόγια, συστήνονται καθημερινά ως 4 επεισόδια ζάχαρης. Εάν, για παράδειγμα καταναλώσω μέσα στην ημέρα: 1ο επεισόδιο – γάλα και δημητριακά με ζάχαρη για πρωινό, 2ο επεισόδιο – ένα σοκολατάκι μετά το μεσημεριανό γεύμα, 3ο επεισόδιο – ψωμί με μέλι για απογευματινό και 4ο επεισόδιο – γάλα με κακάο και ζάχαρη στο βραδινό, έχω ακολουθήσει τη σύσταση για την πρόσληψη της ζάχαρης.

Τονίζουμε όμως ότι δεν υπάρχει **απαγορευμένη τροφή**, αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά. Δοκιμάστε να τρώτε ένα είδος, μια φορά κάθε εβδομάδα. Μπορούμε για παράδειγμα, μια φορά την εβδομάδα να πιούμε ένα αναψυκτικό, την επόμενη εβδομάδα να φάμε μια σοκολάτα ή λίγα μπισκότα και τη μεθεπόμενη μια μερίδα πατάτες τηγανητές κ.ο.κ.



Εικ. 3.32 Απολαμβάνουμε τις λιχουδιές, αλλά με μέτρο

3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

α. Διατροφικές οδηγίες για Έλληνες ενήλικες



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να γνωρίζουν την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή της.
- ➔ Να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας.
- ➔ Να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο.
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή επηρεάζει την έκβαση της υγείας και την ποιότητα της ζωής μας.

Λέξεις – κλειδιά: πυραμίδα διατροφής, Ελληνική Μεσογειακή διατροφή, οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων

Για να προσλαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και να αποφεύγουμε όσα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας, πρέπει να αναρωτηθούμε: Τι πρέπει τελικά να τρώμε και πόσο συχνά;

Επειδή πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι σωστό να τρώνε, το 1999 το Υπουργείο Υγείας δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ακολουθούσαν οι Έλληνες παλαιότερα (τη δεκαετία του 1960) και ζούσαν υγιείς και για περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άλλους λαούς. Οι οδηγίες απευθύνονται σε

ενήλικες² και τις παρουσιάζουμε, αφού ως ενήλικες θα ζήσετε τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας. Αν τις ακολουθήσετε θα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής γιατί θα είστε πιθανότατα υγιείς και γεμάτοι ενέργεια εφόσον δε θα σας λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.

Για να είναι κατανοητές και απλές οι οδηγίες, απεικονίζονται σε σχήμα τριγώνου ή πυραμίδας. Όσες τροφές εμφανίζονται στη βάση της πυραμίδας είναι πολύ σημαντικές, άρα πρέπει να τις τρώμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή τις πυραμίδας, τόσο περιορίζουμε σε ποσότητα και συχνότητα την κατανάλωση των τροφίμων. Εύκολα διακρίνουμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποιες μερικές ημέρες της εβδομάδας και ποιες ακόμα πιο σπάνια. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε περίπου το πόσο πρέπει να τρώμε, αναφέρονται όλες οι ποσότητες σε μικρομερίδες³. Να θυμάσαι ότι μια μερίδα εστιατορίου αντιστοιχεί περίπου σε 2 μικρομερίδες, δηλαδή σε ένα πιάτο φαγητό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι πρέπει καθημερινά να τρώμε:

- ✓ αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, παξιμάδια. Για να το πετύχουμε αυτό καλό είναι να καθιερώσουμε να τρώμε ψωμί στα περισσότερα γεύματά μας

² Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για παιδιά

³ Για έναν άνθρωπο μετρίου αναστήματος και με φυσιολογικό βάρος

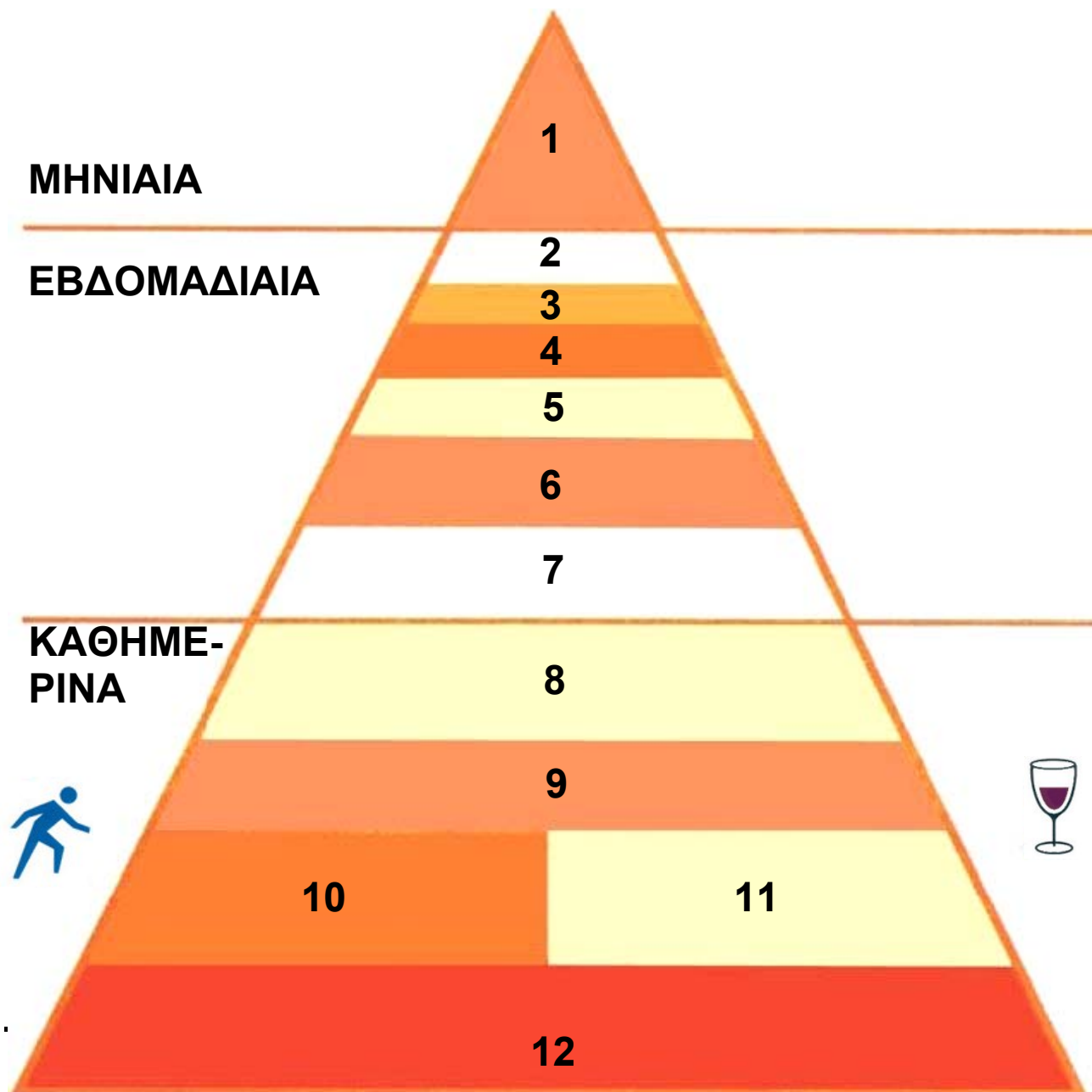
- ✓ φρούτα, λαχανικά με ελαιόλαδο (και όχι με σάλτσες για σαλάτες)
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί
- ✓ κυρίως ελαιόλαδο και όχι άλλο είδος λιπιδίων.

Βλέπουμε επίσης ότι μέσα στην εβδομάδα είναι πιο σημαντικό να τρώμε ψάρια/ θαλασσινά και πουλερικά, παρά κόκκινο κρέας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια, όπως φακές, ρεβίθια και φασόλια. Όταν πεινάμε είναι καλύτερο να φάμε ξηρούς καρπούς αντί για άλλο σνακ. Μια άλλη νόστιμη ιδέα για ενδιαμέσο γεύμα είναι οι ελιές με ψωμί και τομάτα. Τα αβγά δεν τα φοβόμαστε πλέον, γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη. Τα απολαμβάνουμε σε λογικές ποσότητες γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι πολύτιμα για τα παιδιά που μεγαλώνουν.

Τα γλυκά δεν απαγορεύονται αλλά τα τρώμε με μέτρο (π.χ. μια φορά την εβδομάδα). Καλό είναι να προτιμήσουμε παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο μπακλαβάς ή το κανταΐφι, η καρυδόπιτα ή τα «γλυκά του κουταλιού», γιατί δεν περιέχουν κρέμα ζαχαροπλαστικής, δηλαδή τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια από το ζωικό λίπος, αλλά κυρίως ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας.

Από τα παραπάνω μπορεί κανείς καθημερινά να επιλέξει να τρώει όσα του αρέσουν, ώστε να απολαμβάνει το κάθε γεύμα του, να φροντίζει την υγεία του και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα



(το σχήμα της προηγούμενης σελίδας)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΗΝΙΑΙΑ

1 Κόκκινο κρέας 4 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

2 Γλυκά, 3 μικρομερίδες

3 Αυγά, 3 μικρομερίδες

4 Πατάτες, 3 μικρομερίδες

5 Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί,
3-4 μικρομερίδες

6 Πουλερικά 4 μικρομερίδες

7 Ψάρια 5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



σωματική άσκηση



κρασί με μέτρο

8 Γαλακτοκομικά προϊόντα, 2 μικρομερίδες

9 Ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο

10 Φρούτα 3 μικρομερίδες

11 Λαχανικά (μη ξεχνάτε τα χόρτα) 6 μικρομερίδες

12 αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.ά.) 8 μικρομερίδες

μικ. = Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορονομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- **πίνετε άφθονο νερό**
- **αποφεύγετε το αλάτι· χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του**

β. Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:






- ➔ Να είναι σε θέση να συντάξουν το προσωπικό ενδεικτικό διαιτολόγιό τους.**
- ➔ Να διακρίνουν τη δυνατότητα των εναλλακτικών λύσεων στο σχεδιασμό του διαιτολογίου.**
- ➔ Να προτείνουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, με εναλλακτικές προτάσεις σε όλα τα γεύματα.**

Λέξεις – κλειδιά: ισορροπημένο διαιτολόγιο, ποικιλία τροφίμων, μέτρο στην ποσότητα τροφής







Ας δούμε πώς ένας μαθητής θα μπορέσει να επιλέξει τις τροφές σωστά, όπου και να βρεθεί, έτσι ώστε να του αρέσουν και να είναι υγιεινές. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο στο σημερινό τρόπο ζωής είναι το ακόλουθο:

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο 

Πρωινό (εναλλακτικές προτάσεις)

- ~~ Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης~~
- ~~ Ψωμί με τυρί~~
- ~~ Ψωμί με ταχίνι (ή βούτυρο) και μέλι~~
- ~~ Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα~~
- ~~ Ψωμί με ελιές και τομάτα~~







Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο (εναλλακτικές προτάσεις)

-  Κουλούρι σουσαμένιο
-  Σταφιδόψωμο
-  Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
-  Σάντουιτς ή τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
-  Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
-  Φρούτα

Εικ. 3.34 Τρώγε ψωμί και στα μικρά γεύματα



Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας

-  Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο.
-  Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι (π.χ. λεμονάτο, κοκκινιστό) ή κρέας με λαχανικά και ψωμί (π.χ. φρικασέ, χοιρινό σελινάτο, μοσχάρι με μελιτζάνες).
-  Μια ημέρα ψάρι/ θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο.
-  Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά.
-  Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό.
-  Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, ιμάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί.

- ✘ Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή ό,τι προκύπτει στη βόλτα με την οικογένεια ή τους φίλους μας (π.χ. μουςακάς, πίτες, σουβλάκι, φαγητό σε ταβέρνα ή εστιατόριο και ό,τι άλλο τραβάει η ψυχή μας), ίσως και μαζί με αναψυκτικό και γλυκό. Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα με ωμή (π.χ. χωριάτικη, μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη (χόρτα, κολοκυθάκια) σαλάτα, όταν το κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά.

Απογευματινό

- ✘ Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

Βραδινό γεύμα (εναλλακτικές προτάσεις)

- ✘ Ψωμί με τυρί
- ✘ Ψωμί με αβγό
- ✘ Ψωμί με ελιές
- ✘ Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- ✘ Κρέμα ή ρυζόγαλο
- ✘ Χορτόπιτα ή τυρόπιτα
- ✘ Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα



Εικ. 3.35 Χαρακτηριστικά πιάτα μιας ελληνικής ταβέρνας

Καθημερινά δεν παραλείπουμε τα 2 ποτήρια γάλα, 2-3 φρούτα, το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στις μαγειρεμένες συνταγές (ακόμα και στις τηγανισμένες). Συνοδεύουμε μια φορά την ημέρα με σαλάτα (ωμή ή βρασμένη) το γεύμα εκείνο που δεν περιέχει λαχανικά π.χ. το κρέας με ρύζι. Ενώ όταν το μαγειρεμένο φαγητό περιέχει λαχανικό (π.χ. λαδερά φασολάκια, χορτόπιτα) δε χρειάζεται να προσθέσουμε και σαλάτα. Καλό είναι να συνοδεύουμε κάθε γεύμα μας με ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα τι ταιριάζει καλύτερα. Θυμόμαστε να δώσουμε νοστιμιά με μπαχαρικά, μυρωδικά και με σωστό τρόπο μαγειρέματος και αποφεύγουμε το αλάτι. Τέλος, δεν ξεχνάμε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι).

① Ανακεφαλαίωση

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε

πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας [Π.Ο.Υ.], υγεία είναι «η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

Αγωγή Υγείας είναι «η διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν αυτοί λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολα, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» [Ευρωπαϊκή Ένωση, συμπόσιο στο Λουξεμβούργο].

Προαγωγή της Υγείας είναι «η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους» [Δημοσιεύτηκε στον καταστατικό χάρτη της Οτάβα].

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.

4.1 Ατομική υγιεινή



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό και να αντιληφθούν την πολύπλευρη αξία της ατομικής υγιεινής.**

Λέξεις – κλειδιά: αυτοέλεγχος, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, ατομική υγιεινή, ενδυμασία, πρόληψη, διατροφή, σκολίωση, ενεργός καταναλωτής

Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

α. Καθημερινή καθαριότητα και περιποίηση του σώματος

Η καθαριότητα του σώματος, αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Οι Σπαρτιάτες, γνωστοί για τη δύναμη και την πειθαρχία τους, έκαναν το λουτρό τους στα κρύα νερά του ποταμού Ευρώτα.

Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα.

Το δέρμα του σώματός μας είναι ευαίσθητο στην υπέρυθρη ακτινοβολία και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί ρυτίδωση και καρκίνο του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνεται η αποφυγή κολύμβησης και η έκθεση στον ήλιο από τις 12.00 το μεσημέρι έως τις 3.00 μ.μ. διότι εκτιθέμεθα σε περισσότερες υπέρυθρες ακτίνες.

Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Γιατρός δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του καρκίνου στο άρθρο 5 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει: «Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο γιατί τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία, μπορούν να δημιουργήσουν καρκίνο του δέρματος (π.χ. μελανώματα)».



Εικ. 4.1 Η καθαριότητα τον σώματος βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου

Κανόνες ατομικής υγιεινής:

- ✓ τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- ✓ τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- ✓ τακτικό πλύσιμο προσώπου
- ✓ καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- ✓ χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λπ.
- ✓ χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- ✓ αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- ✓ απολύμανση χτενών.

Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και

ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.

β. Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων

Οδηγίες για σωστό ντύσιμο:

- ➔ Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο, εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.
- ➔ Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, του κόστους κ.ά.
- ➔ Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.
- ➔ Τα καθημερινά ενδύματα και παπούτσια θα πρέπει να είναι κομψά, αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.

Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο, όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι ευδιάθετο σε κάθε δραστηριότητα.

Εικ. 4.2 Τα ρούχα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη



γ. Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους

Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά ή τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.

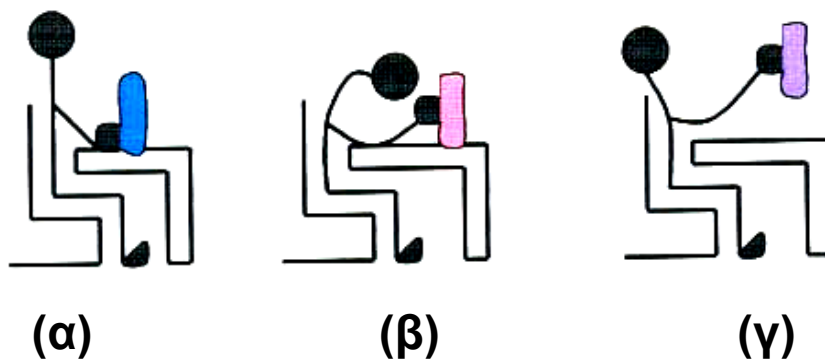
Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

- ✓ διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης
- ✓ προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς
- ✓ ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο
- ✓ ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).

δ. Σωστή στάση του σώματος

Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη θέση και είναι σημαντική για την όλη στατική του σώματος.

Πολύ συνηθισμένη στην προεφηβεία, κυρίως στα κορίτσια, είναι η εμφάνιση της σκολίωσης.



Εικ. 4.3 Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη (α)

Οι καλές συνήθειες, όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (γάλα και παράγωγά του, κρέας, ψάρια, όσπρια, σαλάτες), η αποφυγή μεταφοράς βάρους στη νηπιακή και σχολική ηλικία και η σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη στο σπίτι και στο σχολείο συντελούν κατά της σκολίωσης.

ε. Υγιεινός ύπνος – Εργασία και ξεκούραση – Ένταση και τρόποι εκτόνωσης

Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

- ✓ αποφυγή άγχους, χαλάρωση
- ✓ αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
- ✓ ένα φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα
- ✓ ένα ντους
- ✓ θετικές σκέψεις
- ✓ ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
- ✓ αγαπημένα μουσικά ακούσματα.



Εικ. 4.4 Ο ύπνος έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο, ο καλός αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18°C , ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα.

Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, όπως με τη συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

4.2 Στοματική υγεία



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να ενημερωθούν για τη στοματική τους υγεία και τα προβλήματα της στοματικής τους κοιλότητας.**

Λέξεις – κλειδιά: τερηδόνα, μικροβιακή πλάκα, τρυγία, αδαμαντίνη, φθορίωση

α. Στοματική Υγεία - Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

- Η **τερηδόνα**, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προ-καλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.
- Η **περιοδοντίτιδα**. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα. Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση

των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα (πρώτη φάση της περιοδοντικής νόσου). Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμείνει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αφαιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα ή τρυγία.

Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

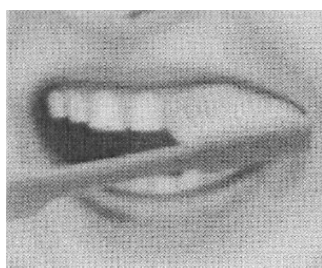
β. Μέτρα προστασίας – φροντίδας στοματικής κοιλότητας

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

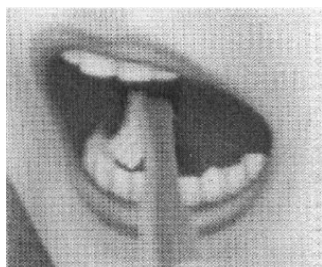
- ✓ Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.
- ✓ Η χρήση μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας και η αλλαγή της κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.
- ✓ Η χρήση οδοντικού νήματος, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- ✓ Η χρήση φθοριούχου διαλύματος μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.
- ✓ Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.
- ✓ Σωστή διατροφή. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο,

φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες κ.ά. Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.

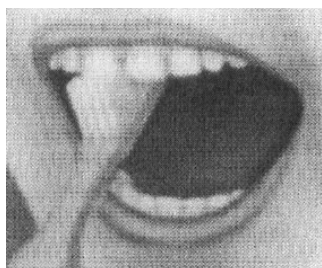
Ο οδοντίατρος πρέπει να ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας μας και για πιθανά νοσήματα, όπως ορμονικές μεταβολές, ηπατίτιδα Β, AIDS (HIV – λοίμωξη) κ.ά.



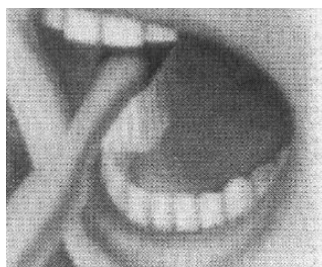
Βούρτισε μαλακά τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών με κυκλικές κινήσεις.



Γύρισε συνέχεια τη βούρτσα λίγο προς τα πάνω και βούρτισε εκεί που ενώνονται τα ούλα με τα δόντια.



Βούρτισε τα δόντια εσωτερικά, χωρίς να τραυματίζεις τα ούλα.



Βούρτισε τις επιφάνειες που μασάμε με οριζόντιες κινήσεις. Χρησιμοποίησε το οδοντικό νήμα μια φορά την ημέρα.

Η υγιεινή του στόματος και τα καθαρά δόντια χαρίζουν υγεία, ευεξία, ομορφιά και ένα φωτεινό και λαμπερό χαμόγελο.



Εικ. 4.5 Σωστή διατροφή σημαίνει γερά λαμπερά δόντια, σωματική και ψυχική υγεία. Το μήνυμα των νέων.



1 ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ

ΑΥΞΑΝΟΥΝ:

- τη χοληστερίνη στο αίμα
- την αρτηριακή πίεση
- τα εγκεφαλικά
- τις καρδιοπάθειες

2 ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΟΥ ΣΤΙΣ ... ΣΕΙΡΗΝΕΣ

3 **Πρωτεΐνες:** θρεπτικές ουσίες χρήσιμες για την αύξηση και αποκατάσταση των ιστών και **Λίπη:** ουσίες που παράγουν ενέργεια **Βιταμίνες** και τα **Ανόργανα άλατα:** ουσίες ρυθμιστικές και προστατευτικές

4 ΟΣΠΡΙΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΡΟΝΕΜΕΝΑ

ΤΟ ... κρέας των φτωχών

4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:



Να μάθουν τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία και να προωθηθεί η αντικαπνιστική αγωγή στο σχολείο.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, αυτοαντίληψη, αυτοσεβασμός, ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα, πρόληψη, αλκοολικός, εξάρτηση, εξαρτησιογόνες ουσίες

α. Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία (εξάρτηση) – Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα – Λόγοι που οδηγούν στο κάπνισμα – Μέτρα πρόληψης

Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες που προκαλεί σοβαρές συνέπειες στην υγεία είναι το κάπνισμα.

Τον καπνό (*Nicotiana Tabacum*) τον έφεραν από την Αμερική στην Ευρώπη Ισπανοί εξερευνητές στις αρχές του 16ου αιώνα. Εκείνος, όμως, που διέδωσε τον καπνό στις χώρες της Ευρώπης ήταν ο Γάλλος πρεσβευτής Ζαν Νικό (*Jean Nikot*), από τον οποίο πήρε το όνομά της η νικοτίνη. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος επέβαλε δασμό στην εισαγωγή των τσιγάρων και επεσήμανε τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Από το 1950 γίνονται μεγάλες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο είναι επικίνδυνο και επιβαρύνει την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και των μη καπνιστών, που εισπνέουν τον καπνό των άλλων (παθητικοί καπνιστές).



Εικ. 4.6 Το κάπνισμα έχει θεωρηθεί υπεύθυνο για το θάνατο πολλών ανθρώπων σε ολόκληρο το πλανήτη

Ο καπνός των τσιγάρων περιέχει περίπου 4700 επικίνδυνες ουσίες, όπως μονοξειδίο του άνθρακα, πίσσα, νικοτίνη κ.ά., που καθιστούν το κάπνισμα επικίνδυνο.

Το κάπνισμα προκαλεί:

- βρογχίτιδα
- καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια
- πρόωρο θάνατο του εμβρύου
- ελλιποβαρή νεογνά από καπνίστριες μητέρες
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- πεπτικό έλκος
- διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του πνεύμονα
- κιτρινισμένα δόντια και ρυτίδωση του δέρματος.

Ο καπνιστής:

- ↘ **Επιβαρύνει την υγεία του και τη δημόσια υγεία.**
- ↘ **Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία.**
- ↘ **Ξοδεύει χρήματα.**

Ο μη καπνιστής:

- ↗ **Κερδίζει υγεία και μακροζωία.**
- ↗ **Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.**
- ↗ **Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.**
- ↗ **Αυξάνει το εισόδημά του.**

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα είναι: τα αυξημένα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η περιέργεια και η μίμηση, η διαφήμιση, η έλλειψη ενημέρωσης, η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων κ.ά. Η κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με τον αθλητισμό, τη ζωγραφική, τη συμμετοχή σε πολιτιστικούς συλλόγους, περιβαλλοντικά προγράμματα, προγράμματα Αγωγής Υγείας κ.ά. μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες. Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση και η αντικαπνιστική αγωγή των νέων από μικρή ηλικία, τόσο από την οικογένεια, όσο και από το σχολείο, την κοινότητα και τους ειδικούς.



Εικ. 4.7 Το μήνυμα των νέων

β. Οινοπνευματώδη ποτά – Οινόπνευμα και υγεία – Αλκοολισμός και συνέπειες (εξάρτηση) – Προληπτικά μέτρα – Θεραπεία

Από τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι έπιναν οινοπνευματώδη ποτά για να ικανοποιήσουν την πείνα τους, να ξεχάσουν τα προβλήματά τους και να διασκεδάσουν.

Ο Διόνυσος ήταν θεός του αμπελιού και του κρασιού. Ο πρώτος που έδωσε οδηγίες για τον αλκοολισμό ήταν ο Ιπποκράτης, ενώ αργότερα ο Γαληνός ανέλυσε τις ολέθριες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Οινοπνευματώδη ή αλκοολούχα ποτά είναι αυτά που περιέχουν αιθανόλη. Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$) ανήκει σε μια οικογένεια χημικών ενώσεων που λέγονται αλκοόλες.

Το αλκοόλ κατά τη διαδρομή του στο σώμα απορροφάται από τα τοιχώματα του στομάχου και του εντέρου και με την κυκλοφορία του αίματος διοχετεύεται σε όλο το σώμα.



Εικ. 4.8 Προσοχή στο αλκοόλ, σκοτώνει - πάντα με μέτρο

Η μέτρια ή μικρή κατανάλωση οινοπνεύματος (περίπου 15-40 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες άνδρες και 10-30 γραμμάρια την ημέρα για τις ενήλικες γυναίκες) έχει κάποιες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Αντίθετα, η τακτική και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα και ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία μας.

Τα μέρη του σώματος που διατρέχουν κίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- ✓ ο εγκέφαλος: διαταραχές στη μνήμη, στην όραση, στην ακοή, τραυλισμός
- ✓ το συκώτι: κίρρωση του ήπατος
- ✓ το δέρμα: υποθερμία
- ✓ η καρδιά: βλάβη του μυϊκού ιστού (καρδιομυοπάθεια).

Το αλκοόλ συντελεί, επίσης, στην παχυσαρκία –ένα γραμμάριο αλκοόλ δίνει 7 θερμίδες– προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου και νευρικές διαταραχές. Επίσης, αποτελεί αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων.



Εικ. 4.9 Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων

Τα κυριότερα αίτια που οδηγούν τους νέους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- ➔ τα προβλήματα με την οικογένεια
- ➔ τα προβλήματα της εφηβείας
- ➔ η μη τακτική φοίτηση στο σχολείο
- ➔ η ύπαρξη αλκοολικού ατόμου στο στενό περιβάλλον
- ➔ η επίδραση των συνομηλίκων
- ➔ τα πρότυπα των γονέων και των φίλων
- ➔ η διαφήμιση.

Μέτρα πρόληψης:

- ✓ Να αποφεύγεις το ποτό πριν την οδήγηση.
- ✓ Να μην πίνεις με κενό στομάχι.
- ✓ Να μην πίνεις όταν εργάζεσαι.
- ✓ Να μην καταναλώνεις ποτό μαζί με φάρμακα.
- ✓ Να μην παρασύρεσαι από τους άλλους.
- ✓ Να έχεις αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση.

Το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο γιατί η υπερβολική κατανάλωση οδηγεί σε εθισμό και εξάρτηση.

Ο αλκοολικός δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του, στην οικογένειά του, στην εργασία του και στον κοινωνικό του περίγυρο. Για να αποτοξινωθεί χρειάζεται ειδική θεραπεία σε κέντρα αποτοξίνωσης.

Ο αλκοολικός αποτελεί κοινωνικό πρόβλημα και η Πολιτεία αναλαμβάνει μέτρα για την αντιμετώπισή του.



Εικ. 4.10 Δραστηριότητες Αγωγής Υγείας - «Στηρίζομαι στα Πόδια μου»(άμυνα για το κάπνισμα και το αλκοόλ)

4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για τα φάρμακα και να ενημερωθούν για την υπεύθυνη και σωστή χρήση τους.**

Λέξεις – κλειδιά: υπευθυνότητα, αυτοεκτίμηση, αγωγή πρώτων βοηθειών, φάρμακα, φαρμακείο, εξάρτηση, εθισμός

α. Γενικές γνώσεις για τα φάρμακα

Φάρμακο είναι κάθε χημική ουσία, η οποία παρέχεται σε καθορισμένη ποσότητα και δρα ευεργετικά στον οργανισμό, σταματά τον πόνο, ανακουφίζει από κάθε ενόχληση, θεραπεύει την αρρώστια και συντελεί στην καλή υγεία.

Τα φάρμακα προέρχονται από τα φυτά, τα ζώα και τα ορυκτά. Χωρίζονται σε ομάδες, όπως φάρμακα αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, παυσίπονα και, ανάλογα με τη χρήση τους, μπορεί να είναι εσωτερικής χρήσης (σταγόνες, χάπια κ.ά.), εξωτερικής χρήσης (αλοιφές) ή εναίσιμης μορφής.



Εικ. 4.11 Φαρμακείο σπιτιού

β. Αίτια και τρόποι προμήθειας φαρμάκων

Η προμήθεια των φαρμάκων και η λήψη τους για την πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας θα πρέπει να γίνεται πάντα με συνταγή και οδηγίες γιατρού. Για κάθε άρρωστο υπάρχει διαφορετική «ασφαλής δοσολογία». Ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η χορήγηση φαρμάκων σε έγκυες γυναίκες, γιατί μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία και στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Οδηγίες για τον καταναλωτή:

- ✓ Φάρμακα αγοράζουμε από το φαρμακείο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.
- ✓ Διαβάζουμε τη σύνθεση του φαρμάκου, τις οδηγίες χρήσης του, την ημερομηνία λήξης, τις παρενέργειες κ.ά.
- ✓ Τηρούμε αυστηρά τη συνιστώμενη από το γιατρό δοσολογία και τον ενημερώνουμε, εάν παρατηρήσουμε αδιαθεσία μετά τη λήψη του φαρμάκου.
- ✓ Τα φάρμακα θα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Όλα τα φάρμακα θα πρέπει να έχουν την έγκριση κυκλοφορίας του Ε.Ο.Φ. (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων).

γ. Χώρος και συνθήκες φύλαξης φαρμάκων

Το φαρμακείο μέσα στο σπίτι θα πρέπει να βρίσκεται σε ασφαλή θέση, σχετικά ψηλά, σε δροσερό μέρος και σε ειδικό ντουλάπι και να γνωρίζουν τη θέση του όλα τα μέλη της οικογένειας. Φαρμακείο θα πρέπει να υπάρχει στο σπίτι, στο σχολείο, στο αυτοκίνητο, στο γυμναστήριο, στους χώρους εργασίας, στους χώρους αναψυχής και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Τι περιέχει το οικιακό φαρμακείο: Στο φαρμακείο του σπιτιού θα πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα τα είδη πρώτων βοηθειών, όπως οξυζενέ, ιώδιο, οινόπνευμα, αλοιφή για κάψιμο και αλλεργία, παυσίπονα, αντιπυρετικά φάρμακα, αιμοστατικά, αμμωνία, λευκοπλάστη, αυτοκόλλητοι και απλοί επίδεσμοι, γάντια, θερμομέτρο, ψαλίδι και αποστειρωμένες γάζες.

Οι συνθήκες φύλαξης των φαρμάκων θα πρέπει να πληρούν ορισμένες προδιαγραφές, όπως:

- ➔ να βρίσκονται σε δροσερό μέρος, μακριά από εστίες θερμότητας
- ➔ να είναι ασφαλισμένα και να έχουν πρόσβαση σε αυτά μόνο τα ενήλικα μέλη της οικογένειας
- ➔ να μη φυλάσσονται στο λουτρό, διότι αλλοιώνονται από την υγρασία
- ➔ να φυλάσσονται στη συσκευασία τους μαζί με το φυλλάδιο οδηγιών χρήσης.

δ. Φάρμακα και εθισμός

Η υπερβολική κατανάλωση ορισμένων φαρμάκων έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία και η συχνή χρήση τους προκαλεί εθισμό και εξάρτηση. Ο εθισμός, που είναι η επιθυμία του οργανισμού να λαμβάνει μεγαλύτερες ποσότητες φαρμάκων, ελαττώνει τη δραστητικότητά τους. Η εξάρτηση είναι συνήθεια και δεν μπορεί να διακοπεί εύκολα. Η εξάρτηση οδηγεί το άτομο στον εθισμό και μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση ή ακόμα και στο θάνατο. Τέτοιου είδους φάρμακα είναι τα ηρεμιστικά, τα υπνωτικά, τα αναισθητικά κ.ά.

Παρά την ευεργετική δράση των φαρμάκων στην υγεία μας, η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ **Να ενημερωθούν σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης ατυχημάτων.**
- ➔ **Να αναπτύξουν αυτοαντίληψη και κατάλληλη συμπεριφορά για τους κινδύνους που διατρέχουν στο σπίτι, στο σχολείο και στους δημόσιους χώρους.**

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, ατυχήματα, πτώσεις, πνιγμονές, πνιγμοί, αμέλεια, απροσεξία

Το σπίτι, το ασφαλέστερο καταφύγιο του ανθρώπου, θα πρέπει να είναι ευχάριστο, καθαρό, υγιεινό και ασφαλές από κάθε κίνδυνο για όλα τα μέλη της οικογένειας. Συχνά όμως συμβαίνουν ατυχήματα όχι μόνο στο σπίτι αλλά και σε δημόσιους χώρους. Τα ατυχήματα, σύμφωνα με την Π.Ο.Υ., είναι η πρώτη αιτία θανάτων και τραυματισμών των νέων, ηλικίας έως 25 ετών. Τα ατυχήματα διακρίνονται σε οικιακά, εργασιακά, αθλητικά, τροχαία κ.ά.

Τα αίτια των περισσότερων ατυχημάτων είναι η απροσεξία, η αμέλεια, η απειρία, η άγνοια, η έλλειψη επίβλεψης των παιδιών κ.ά. Στα οικιακά ατυχήματα περιλαμβάνονται οι δηλητηριάσεις, τα εγκαύματα, η ηλεκτροπληξία, η πυρκαγιά, οι τραυματισμοί, οι πτώσεις και τα δαγκώματα από κατοικίδια ζώα ή ερπετά.

α. Δηλητηριάσεις και πρόληψη

Κάθε χρόνο συμβαίνουν εκατοντάδες δηλητηριάσεις στο σπίτι με θύματα παιδιά και εφήβους. Η οικογένεια και το σχολείο θα πρέπει να λαμβάνουν ορισμένα μέτρα πριν συμβεί το ατύχημα, όπως:

- ✓ Να αναγράφεται σε κάθε συσκευασία το περιεχόμενό της.
- ✓ Όλα τα απορρυπαντικά, γεωργικά φάρμακα, χρώματα, καλλυντικά, βαφές μαλλιών κ.ά. να φυλάσσονται κλειδωμένα σε ειδικό ντουλάπι και σε ασφαλές μέρος, μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Να διαβάζονται προσεκτικά οι οδηγίες χρήσης του κάθε υλικού.
- ✓ Τα επικίνδυνα υλικά να παραμένουν στην αρχική συσκευασία τους.

Τα δηλητήρια δρουν άμεσα στον οργανισμό μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος και επιδρούν στο νευρικό σύστημα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης είναι αναγκαία η άμεση βοήθεια και η κλήση του κέντρου δηλητηριάσεων.

β. Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων

Τα παιδικά ατυχήματα περιλαμβάνουν τους τραυματισμούς και τα κατάγματα από πτώσεις, τα τροχαία και τα αθλητικά ατυχήματα. Στην Ελλάδα, τα περισσότερα παιδιά μέχρι την ηλικία των 14 ετών παθαίνουν ατυχήματα στο χώρο του σχολείου. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν έντονη κινητικότητα, χωρίς να κατανοούν τον κίνδυνο. Πολλά ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν, όταν οι γονείς και οι

εκπαιδευτικοί λαμβάνουν υπεύθυνα μέτρα πρόληψης. Οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τις ηλεκτρικές συσκευές, τις υδραυλικές εγκαταστάσεις, τα δάπεδα, τους χώρους αποθήκευσης στο σπίτι κ.ά. Οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι μαθητές θα πρέπει να επιμορφώνονται και να συμμετέχουν σε προγράμματα πρόληψης ατυχημάτων. Η συστηματική διακριτική επίβλεψη των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο τους είναι απαραίτητη.

γ. Εγκαύματα και πρόληψη

Τα εγκαύματα είναι κακώσεις των ιστών του σώματος που δημιουργούν πληγές. Τα αίτια που προκαλούν τα εγκαύματα είναι κυρίως τα βραστά υγρά και η φωτιά, οι χημικές ουσίες (καυστικές ουσίες), τα θερμαντικά σώματα, οι σόμπες πετρελαίου και υγραερίου, η ηλεκτροπληξία, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο και η ραδιενέργεια.

Οδηγίες πρόληψης εγκαυμάτων

- ✓ Διαρκής ενημέρωση.
- ✓ Προσοχή στους διακόπτες με βρεγμένα χέρια.
- ✓ Προσοχή στις εστίες της κουζίνας.
- ✓ Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας να είναι πάντοτε προς τα μέσα.
- ✓ Προσοχή στις φιάλες υγραερίου, στα θερμαντικά σώματα, στα δυναμιτάκια και στις φωτοβολίδες.
- ✓ Ύπαρξη πυροσβεστήρα, όπου χρειάζεται.



Εικ. 4.12 Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας πρέπει να είναι πάντοτε προς τα μέσα

δ. Πτώσεις και κατάγματα

Το σπίτι είναι ένας χώρος όπου συμβαίνουν πολλοί τραυματισμοί, συνήθως από απροσεξία και αμέλεια. Τα τραύματα από πτώσεις και κατάγματα είναι πολύ επικίνδυνα σε όλες τις ηλικίες, αλλά κυρίως στα παιδιά και στα ηλικιωμένα άτομα.

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί μπορεί να οφείλονται στον ανεπαρκή φωτισμό, στην τοποθέτηση διάφορων αντικειμένων και σκευών σε μεγάλο ύψος, στα γλιστερά πατώματα, στα μικρά χαλιά, στα καλώδια στο δάπεδο, στα μικροέπιπλα, στα κακής κατασκευής κάγκελα του σπιτιού.

Ατυχήματα στο σχολείο και στο δρόμο συμβαίνουν πολλά, κυρίως λόγω της απροσεξίας των μαθητών στις αίθουσες και στον προαύλιο χώρο του σχολείου, όπως το τρέξιμο στις σκάλες, στην έξοδο και στο δρόμο. Άλλες αιτίες των ατυχημάτων αυτών είναι η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων, οι δύσκολες διαβάσεις για τους πεζούς, το απότομο φρενάρισμα και ξεκίνημα των λεωφορείων και των αυτοκινήτων, η κακή σήμανση και ο κακός φωτισμός των δρόμων.

Η πρόληψη των ατυχημάτων στο σπίτι, στο δρόμο και στο σχολείο απαιτεί την κατάλληλη αγωγή των παιδιών από τους γονείς, το σχολείο και τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Μέτρα προφύλαξης

- ✓ Να τοποθετούνται κάγκελα (ειδικές προεκτάσεις) για την προφύλαξη των μικρών παιδιών.
- ✓ Να αποφεύγονται γλάστρες σε βεράντες που συχνάζουν μικρά παιδιά.
- ✓ Τα δωμάτια να είναι άνετα, χωρίς περιττά είδη και αντικείμενα.
- ✓ Να υπάρχουν ειδικά πατάκια στο λουτρό.
- ✓ Να ασφαρίζονται οι διάφορες οικιακές συσκευές.
- ✓ Τα παιδιά να μην επιτηρούνται από ηλικιωμένους με προβλήματα υγείας.
- ✓ Να αποφεύγεται το νερό στα δάπεδα της κουζίνας και του μπάνιου.

ε. Πνιγμός και πρόληψη

Διακρίνουμε δυο είδη πνιγμών: την πνιγμονή, που είναι η απόφραξη των αεροφόρων οδών (φάρυγγα και λάρυγγα) με ξένο σώμα, στερεό φαγητό κ.ά., και τον πνιγμό, που μπορεί να συμβεί στη θάλασσα ή σε πισίνα με την εισροή νερού στις αεροφόρους οδούς. Οι πνιγμονές και οι πνιγμοί μπορεί να οφείλονται σε παθολογικά αίτια, σε απροσεξία ή σε απρόβλεπτο ατύχημα.

Μέτρα πρόληψης πνιγμού:

- ✓ Να γνωρίζουμε κολύμπι και να μην κολυμπάμε προτού συμπληρωθούν τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα. Να αποφεύγουμε τα επικίνδυνα παιχνίδια στη θάλασσα.

- ✓ Να αποφεύγουμε το κολύμπι στα λιμάνια και κοντά σε πλεούμενα.
- ✓ Να μην διανύουμε μεγάλες αποστάσεις κολύμβησης. Σε περίπτωση κινδύνου να ζητάμε βοήθεια.
- ✓ Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιτηρούνται από έναν εκπαιδευμένο ενήλικα.



Εικ. 4.13 Το κολύμπι στην πισίνα, όπως και στη θάλασσα, απαιτεί προσοχή

στ. Δαγκώματα

Στη χώρα μας κάθε χρόνο συμβαίνουν πολλά ατυχήματα από δαγκώματα που προέρχονται από κατοικίδια ζώα και ερπετά, καθώς και κεντρίσματα και τσιμπήματα από έντομα.

Ειδικότερα, παρατηρείται αύξηση κρουσμάτων από δαγκώματα κατοικίδιων ζώων και φιδιών σε αγροτικές κυρίως περιοχές, που είναι συνδεδεμένες με αγροτικές δραστηριότητες.

Στη χώρα μας δηλητηριώδη φίδια είναι συνήθως η οχιά και ο αστρίτης. Το δάγκωμα της οχιάς προκαλεί έντονο πόνο, πρήξιμο και μπορεί να αποβεί θανατηφόρο.



Εικ. 4.14 Τους καλοκαιρινούς κυρίως μήνες παρατηρείται αύξηση τσιμπημάτων από έντομα

Απλές πρώτες βοήθειες που πρέπει να γνωρίζει ο καθένας:

- ✓ **Δέσιμο πάνω από το σημείο του δαγκώματος, όχι περισσότερο από 10 λεπτά.**
- ✓ **Βοήθεια με αντισηπτική ουσία, όπως κόκκινο ιώδιο, αντιβιοτική αλοιφή, αποστειρωμένη γάζα κ.ά.**
- ✓ **Επιβάλλεται αντιτετανικός και αντιλυσσικός ορός σε ιατρείο ή νοσοκομείο.**
- ✓ **Άμεση μεταφορά στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή ιατρείο.**

4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή Αγωγή



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να ενημερωθούν για τη σημασία της Κυκλοφοριακής Αγωγής και του ρόλου του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟ.Κ).
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν τα μέτρα πρόληψης των τροχαίων ατυχημάτων.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, ευαισθητοποίηση, ασφάλεια, αμέλεια, απροσεξία, πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής, ζώνη ασφαλείας, σήματα, Κ.Ο.Κ, κράνος

α. Αγωγή των νέων με σκοπό την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων

Τα ατυχήματα είναι η κυριότερη αιτία θανάτου, συνήθως σε άτομα ηλικίας έως 45 ετών. Καθημερινά διαπιστώνεται ότι πολλοί άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε κάποιο ατύχημα, είτε τροχαίο, είτε αεροπορικό, είτε σιδηροδρομικό, είτε θαλάσσιο.

Η ζώνη ασφαλείας είναι το σπουδαιότερο μέσο για την πρόληψη των ατυχημάτων. Ζώνη ασφαλείας θα πρέπει να φορά τόσο ο οδηγός όσο και ο συνοδηγός, αλλά και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα.

Σύμφωνα με στατιστικές μελέτες, στα κράτη όπου εφαρμόζεται η χρήση των ζωνών ασφαλείας τα ατυχήματα έχουν μειωθεί κατά 25%. Σήμερα τα σύγχρονα αυτοκίνητα διαθέτουν και αερόσακο για λόγους ασφαλείας.



Εικ. 4.15 Ζώνη ασφαλείας εκτός από τον οδηγό θα πρέπει να φορούν και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα

Σύμφωνα με μελέτες, οι αιτίες που προκαλούν τα τροχαία ατυχήματα είναι: η υπερβολική ταχύτητα, η κατανάλωση αλκοόλ, η κούραση των οδηγών, η απροσεξία των πεζών, η παράβαση του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ), οι αφύλακτες διαβάσεις και το κακό οδικό δίκτυο, η κακή σήμανση, η μη χρήση ζώνης, η έλλειψη αερόσακου και η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων.



Εικ. 4.16 Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Ο Δεκάλογος του καλού οδηγού

1. Φοράει ζώνη ασφαλείας και κράνος.
2. Ελέγχει και προσέχει την ταχύτητα.
3. Δεν καταναλώνει αλκοόλ.
4. Δε συνομιλεί στο κινητό τηλέφωνο.

5. Δεν αποσπά την προσοχή του και δε συζητά με τους συνεπιβάτες του.
6. Προσέχει τους πεζούς.
7. Βάζει τα παιδιά στο πίσω κάθισμα.
8. Προσέχει τα σήματα και τις οδηγίες των τροχονόμων.
9. Έχει πάντα μαζί του την άδεια οδήγησης.
10. Ελέγχει τακτικά την κατάσταση του αυτοκινήτου.

Κανόνες που πρέπει να ακολουθούν οι πεζοί για την πρόληψη των ατυχημάτων:

- ✓ Ακολουθούμε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- ✓ Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο.
- ✓ Διασχίζουμε τις διαβάσεις προσεκτικά.
- ✓ Κατά τις βραδινές ώρες φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και έχουμε μαζί μας φακό.

Τρία ενδεικτικά δικαιώματα του πεζού από τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Δικαιωμάτων

- ✓ Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δικαιούνται ειδικά μέτρα για να αναπτύσσουν την κινητικότητά τους, την κριτική τους σκέψη κ.ά.
- ✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε ένα υγιές περιβάλλον το οποίο θα του εξασφαλίζει σωματική και ψυχική υγεία.
- ✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε αστικά κέντρα που διαθέτουν υποδομή γι' αυτόν.

β. Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή – Σύμβολα και Σήματα

Στη σημερινή εποχή, τα παιδιά από τη μικρή ηλικία θα πρέπει να μαθαίνουν τη σημασία της κυκλοφοριακής αγωγής και το ρόλο του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) για την πρόληψη των ατυχημάτων. Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή σημαίνει ευαισθητοποίηση, συνειδητοποίηση και εφαρμογή των σημάτων, των συμβόλων και των κανόνων του Κ.Ο.Κ



Εικ. 4.17 Τα σήματα με κόκκινο κύκλο είναι απαγορευτικά, ενώ τα σήματα με τριγωνική μορφή αναγγέλλουν κίνδυνο

γ. Εντοπισμός επικίνδυνων σημείων και μέτρα αντιμετώπισης

Ο εντοπισμός και η καταγραφή των επικίνδυνων σημείων σε κάθε περιοχή και ιδιαίτερα στις αφύλακτες διαβάσεις και κοντά στους εθνικούς δρόμους συμβάλλουν στη μείωση των ατυχημάτων. Για τη μείωση των ατυχημάτων θα πρέπει να γίνεται συντήρηση των δρόμων, δημιουργία πεζοδρομίων και ενημέρωση όλων των κατοίκων από τη δημοτική αρχή για

ενεργοποίηση και συμμετοχή σε δραστηριότητες με έμφαση στον πεζό, τον επιβάτη και τον οδηγό δικύκλου. Επίσης, οι επισκέψεις σε πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής είναι απαραίτητες.

Ακόμα θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας, να στηριζόμαστε πάντα από τις χειρολαβές και να μη βγάζουμε το κεφάλι μας έξω από το μεταφορικό μέσο (τρόλεϊ, λεωφορείο, τρένο κ.ά.).

Η επιμόρφωση και η συνεργασία των γονέων, των καθηγητών και των μαθητών με το Δήμο, την Τροχαία και άλλους φορείς είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη.

δ. Νέοι και μοτοσικλές

Στη χώρα μας συμβαίνουν πολλά ατυχήματα σε παιδιά, εφήβους και νέους που οδηγούν μοτοσικλές και μοτοποδήλατα (δίκυκλα). Τα δίκυκλα είναι επικίνδυνα, διότι ο οδηγός είναι περισσότερο εκτεθειμένος στον κίνδυνο. Οι νέοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την οδήγηση δικύκλων και να τηρούν αυστηρά τα σήματα οδικής κυκλοφορίας.

Για τη μείωση των κινδύνων και των ατυχημάτων με τη χρήση κυρίως μοτοσικλετών μεγάλου κυβισμού θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα και να τηρείται ο δεκάλογος των οδηγών.

Οδηγίες για μοτοσικλετιστές:

- ✓ Να φορούν, τόσο οι ίδιοι όσο και οι συνεπιβάτες τους, κράνος, άνετα παπούτσια και δερμάτινα ενδύματα, που προστατεύουν σε περίπτωση ατυχήματος.
- ✓ Να ελέγχουν σε τακτά χρονικά διαστήματα την ημερομηνία λήξης του κράνους.

- ✓ Να είναι προσεκτικοί και να έχουν πάντα την άδεια οδήγησης.
- ✓ Να προσέχουν τους οδηγούς των αυτοκινήτων, τις λακκούβες των δρόμων, να αποφεύγουν τη μεγάλη ταχύτητα και να εφαρμόζουν τον Κ.Ο.Κ.
- ✓ Να προσέχουν τις στροφές των δρόμων, τις στάσεις των λεωφορείων και τους φωτεινούς σηματοδότες.
- ✓ Να ασκούνται στα πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- ✓ Να μην κάνουν άστοχες ακροβατικές κινήσεις (π.χ. «σούζες») οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ατυχήματα.



Εικ. 4.18 Απαραίτητο εφόδιο για την οδήγηση μοτοσικλέτας είναι το κράνος

Οδηγίες για ποδηλάτες:

- ✓ Να φορούν ειδικά κράνη.
- ✓ Να γνωρίζουν τη νομοθεσία για τα ποδήλατα και να την εφαρμόζουν.
- ✓ Να κάνουν σωστά νοήματα με τα χέρια.
- ✓ Τα παιδιά θα πρέπει να προστατεύουν τα πόδια τους φορώντας επιγονατίδες.



Εικ. 4.19 Για να χαιρόμαστε τα οφέλη της ποδηλασίας πρέπει να είμαστε κατάλληλα εξοπλισμένοι

Ανακεφαλαίωση

Στην ενότητα της Αγωγής Υγείας αναπτύχθηκαν τα σπουδαιότερα θέματα που αφορούν τις αρχές της ατομικής υγιεινής για τη βελτίωση και προαγωγή της υγείας, σύμφωνα με τον ορισμό της Π.Ο.Υ. Τονίστηκε η σημασία της καθαριότητας του σώματος, των μαλλιών, των επιμέρους οργάνων του σώματος και των ενδυμάτων στην υγεία του ανθρώπου. Επισημάνθηκαν οι καλές συνήθειες που θα πρέπει να καλλιεργούνται από μικρή ηλικία, καθώς και η σημασία της φροντίδας της στοματικής υγείας, η αποφυγή του καπνίσματος και του οινοπνεύματος και οι βλαβερές συνέπειές τους. Αναφέρθηκε η έννοια των φαρμάκων, οι τρόποι προμήθειάς τους, η σωστή χρήση τους και οι θετικές αλλά και οι αρνητικές επιδράσεις τους στον οργανισμό.

Παράλληλα, τονίστηκε η σημασία του Κ.Ο.Κ., δόθηκαν βασικοί κανόνες για υπεύθυνη συμπεριφορά και για σωστή οδήγηση, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές, και επισημάνθηκε ο ρόλος των γονέων, των εκπαιδευτικών και των φορέων στην πρόληψη των ατυχημάτων.

Τα θέματα Αγωγής Υγείας και Κυκλοφοριακής Αγωγής παρουσιάζονται με ιδιαίτερες παιδαγωγικές μεθόδους και τεχνικές, εντός και εκτός του σχολείου, και έχουν στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αυτοπεποίθησης, κριτικής σκέψης, ευρηματικότητας και πρωτοβουλιών για σωστές καθημερινές συνήθειες από τη μικρή ηλικία, καθώς και τη μετάδοση θετικών μηνυμάτων.

5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ

5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:



Να κατανοήσουν τη σημασία της κατοικίας στη ζωή του ανθρώπου.

Λέξεις – κλειδιά: κατοικία, υγεία, βασικές λειτουργίες, οικογένεια, προσωπικότητα, κοινωνία, οικονομία, πολιτισμός

Με τη λέξη κατοικία εννοούμε το χώρο, είτε φυσικό καταφύγιο είτε οικοδόμημα, όπου μένει ο άνθρωπος, μόνιμα ή προσωρινά. Πρωταρχικός λόγος δημιουργίας της κατοικίας ήταν η προστασία του ανθρώπου από τις άσχημες καιρικές συνθήκες και από διάφορους κινδύνους που προκαλούσαν τα ζώα ή οι άλλοι άνθρωποι. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, η κατοικία απέκτησε μεγάλη σημασία στη ζωή του ανθρώπου, γιατί συνδέθηκε στενά με τον ψυχικό κόσμο του, με την οικογενειακή και την κοινωνική ζωή του και αποτέλεσε έκφραση του πολιτισμού του.

Κύριος σκοπός της κατοικίας είναι να προφυλάσσει τη ζωή και την υγεία του ανθρώπου. Γι' αυτό το σπίτι πρέπει να κτίζεται με γερά και συγχρόνως αβλαβή για την υγεία υλικά (οικολογικά) και να είναι ευάερο και ευήλιο. Στο χώρο της κατοικίας εξυπηρετούνται πέντε βασικές λειτουργίες που ανταποκρίνονται σε αντίστοιχες ανθρώπινες ανάγκες: η θέρμανση, η τροφή,

η εργασία, ο ύπνος και η ατομική υγιεινή. Βέβαια, στις μέρες μας η τεχνολογική εξέλιξη και ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχουν επιφέρει πολλές αλλαγές. Εκείνο, πάντως, που δεν έχει μεταβληθεί είναι η επιθυμία του ανθρώπου να εξασφαλίζει στο σπίτι του την απαραίτητη ηρεμία και άνεση που χρειάζεται. Μόνο τότε μπορεί να νιώσει ασφαλής και να αισθανθεί το χώρο δικό του.

Η κατοικία δεν έχει πάψει να συνδέεται κυρίως με την οικογένεια και να αποτελεί χώρο αγάπης και συντροφικότητας, αλλά και συγκρούσεων και αντιθέσεων μεταξύ των μελών της.

Στο σπίτι, εξάλλου, διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό η προσωπικότητα του ανθρώπου. Εκεί διαπλάθεται ο χαρακτήρας τα πρώτα χρόνια της ζωής του και εκεί μαθαίνει να ζει μαζί με άλλους, όχι μόνο με μέλη της οικογένειας, αλλά και με ξένους, επισκέπτες ή φιλοξενούμενους.



Εικ. 5.1 Κατοικία

Η κατοικία μπορεί να φανερώνει, εξάλλου, την κοινωνική τάξη και την οικονομική κατάσταση των ενοίκων της. Γι' αυτό, χρησιμεύει σε ορισμένους και ως μέσο κοινωνικής προβολής. Αποτελεί, επίσης, αντικείμενο οικονομικής συναλλαγής, δηλαδή πουλιέται, αγοράζεται ή νοικιάζεται. Η αγορά, η κατασκευή, ο εξοπλισμός και η διακόσμηση της κατοικίας αποτελούν

πολύ ζωτικούς κλάδους της οικονομικής ζωής. Είναι γεγονός, επίσης, ότι οι δαπάνες για την απόκτηση ή την ενοικίαση μιας κατοικίας, τον εξοπλισμό και τη συντήρησή της αποτελούν σημαντικότερα οικονομικά βάρη για τον άνθρωπο και πρωταρχική φροντίδα κάθε οικογένειας. Η κατοικία, λοιπόν, έχει οικονομική και κοινωνική διάσταση.



Εικ. 5.2 Σκηνή οικογενειακής ζωής μέσα σε σπίτι (Γ. Ιακωβίδης, Τα πρώτα βήματα)

Μια άλλη διάσταση της κατοικίας είναι η πολιτισμική. Η αρχιτεκτονική και η διακόσμηση κάθε σπιτιού εκφράζουν την αισθητική του τόπου και της εποχής που κτίστηκε, των κατασκευαστών και των ενοίκων του. Έτσι, υπάρχουν σπίτια που ξεχωρίζουν για την ομορφιά τους και αποτελούν έργα τέχνης. Τα περισσότερα από αυτά είναι παλαιά. Αυτό συμβαίνει, επειδή στο παρελθόν οι άνθρωποι έδιναν ιδιαίτερη σημασία στην ομορφιά του σπιτιού τους και η κατοικία δεν αντιμετωπιζόταν ως εμπόρευμα. Υπάρχουν, όμως, και σπίτια ακαλαίσθητα. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε πολλά από τα σπίτια που χτίστηκαν στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα από κατασκευαστές οι οποίοι είχαν ως μοναδικό στόχο τους το κέρδος. Γενικά, η κατοικία, ως κύτταρο της πόλης ή του χωριού, αποτελεί δείγμα του πολιτισμού ενός τόπου.

5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:



Να γνωρίσουν την παγκόσμια πολιτισμική κληρονομιά στον τομέα της κατοικίας.

Λέξεις – κλειδιά: κατοικία, ιστορία, εξέλιξη, τεχνολογία

α. Η κατοικία κατά τους προϊστορικούς χρόνους

Στην Παλαιολιθική εποχή (600.000–9/8.000 π.Χ.) οι άνθρωποι ζούσαν από το κυνήγι και γι' αυτό ήταν αναγκασμένοι να ακολουθούν τα ζώα στις μετακινήσεις τους. Συνήθως κατέφευγαν προσωρινά σε σπήλαια ή σε πρόχειρες καλύβες που έφτιαχναν από κλαδιά. Οι καλύβες αυτές αποτελούν την αρχαιότερη κατασκευή ανθρώπινης κατοικίας. Στη Νεολιθική εποχή (9/8.000–3.000 π.Χ.) δημιουργήθηκαν οι πρώτοι μόνιμοι οικισμοί, ως αποτέλεσμα της γενικότερης μεταβολής του τρόπου ζωής των ανθρώπων, οι οποίοι έγιναν γεωργοί και κτηνοτρόφοι. Οι νεολιθικοί οικισμοί ήταν συχνά οχυρωμένοι και αποτελούνταν από σπίτια κυκλικά ή ορθογώνια με ένα ή δύο δωμάτια, μικρά παράθυρα και εστία.



Εικ. 5.3 Νεολιθικός οικισμός στο Σέσκλο Μαγνησίας

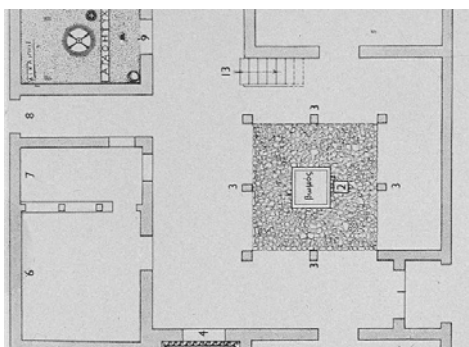
β. Η κατοικία στη Μεσοποταμία και Αίγυπτο

Οι πρώτες πόλεις σχηματίστηκαν στη Μεσοποταμία και στην Αίγυπτο την Εποχή του Χαλκού (3.000–1.200 π.Χ.). Τα σπίτια στη Μεσοποταμία ήταν συνήθως διώροφα, με εσωτερική αυλή (αίθριο), άλλοτε στεγασμένη και άλλοτε όχι. Τα σπίτια των πλουσίων είχαν και δευτερεύουσες αυλές, ιδιωτικά ιερά, λουτρά με αποχέτευση και δωμάτια υποδοχής.

Στην Αίγυπτο, οι φτωχοί κατοικούσαν σε απλά πήλινα ορθογώνια σπίτια. Οι κατοικίες των πλουσίων ήταν ισόγειες και πολύ ευρύχωρες. Διέθεταν και χώρους υγιεινής, καθώς και δωμάτια για τους δούλους.

γ. Η κατοικία στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη

Οι κατοικίες στην αρχαία Ελλάδα (12ος–1ος αι. π.Χ.) ήταν ορθογώνιες, με δωμάτια γύρω από μια ακάλυπτη εσωτερική αυλή (αίθριο) που αποτελούσε και την κύρια πηγή για το φωτισμό και αερισμό των χώρων. Το ισόγειο περιλάμβανε τον ανδρώννα (δωμάτιο όπου τελούνταν τα συμπόσια), το καθημερινό, την τραπεζαρία, την κουζίνα, το λουτρό και ένα κελάρι. Τα υπνοδωμάτια, ο γυναικωνίτης και τα δωμάτια των δούλων βρίσκονταν στον πάνω όροφο. Τα θεμέλια ήταν λίθινα και οι τοίχοι από πηλό και ξύλο, ενώ οι στέγες σκεπάζονταν με κεραμίδια. Γενικά, τα σπίτια ήταν απλά, χωρίς ιδιαίτερη πολυτέλεια, σύμφωνα με το λιτό τρόπο ζωής των αρχαίων Ελλήνων.



Εικ. 5.4 Αρχαία ελληνική κατοικία (Όλυνθος)

Οι Ρωμαίοι (6ος αι. π.Χ.–5ος αι. μ.Χ.) κατοικούσαν σε τριών ειδών σπίτια: μονοκατοικίες, επαύλεις και πολυώροφα κτίρια. Οι μονοκατοικίες προορίζονταν για την αστική τάξη και έμοιαζαν με τα ελληνικά σπίτια, με τη διαφορά ότι διέθεταν κλειστό αίθριο, εξαιτίας του ψυχρότερου κλίματος. Οι επαύλεις ήταν πολυτελέστατες κατοικίες πλουσίων. Τέλος, τα πολυώροφα κτίρια ήταν οι πρώτες πολυκατοικίες στην ιστορία και προορίζονταν για τα μεσαία και κατώτερα κοινωνικά στρώματα.

δ. Η κατοικία στο Βυζάντιο

Την εποχή του Βυζαντίου (4ος–15ος αι. μ.Χ.), για λόγους προφύλαξης από τις εχθρικές επιδρομές, τα σπίτια κτίζονταν μέσα σε οχυρωμένους οικισμούς (κάστρα), όπου ο χώρος ήταν περιορισμένος. Έτσι ήταν συνήθως πολύ απλά διώροφα. Τα αρχοντικά όμως είχαν συχνά και έναν πύργο για λόγους προστασίας. Στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν και πολυτελέστατες κατοικίες.



Εικ. 5.5 Βυζαντινό αρχοντικό με πύργο στο Μυστρά

ε. Η κατοικία στη Δύση κατά το Μεσαίωνα

Στα χρόνια του Μεσαίωνα στη Δυτική Ευρώπη (5ος-15ος αι. μ.Χ.), οι αριστοκράτες ζούσαν στην ύπαι-

θρο, σε οχυρωμένες κατοικίες. Κάθε κατοικία αποτελού-
νταν από έναν τριώροφο πέτρινο πύργο όπου ζούσε ο
άρχοντας, και διάφορους βοηθητικούς χώρους που
βρίσκονταν σε μια αυλή περιφραγμένη με πέτρινο
τείχος.



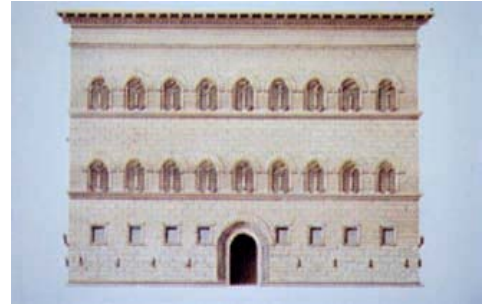
*Εικ. 5.6 Μεσαιωνικός πύργος
(Τουρ ντε Σεζάρ, Γαλλία)*

Οι χωρικοί κατοικούσαν σε απλές φτωχικές καλύ-
βες. Αστικές κατοικίες άρχισαν να δημιουργούνται μετά
το 1000 μ.Χ., όταν άρχισαν να σχηματίζονται οι πρώτες
πόλεις. Τα σπίτια αυτά, συνήθως ξύλινα, ήταν διώροφα
ή τριώροφα.

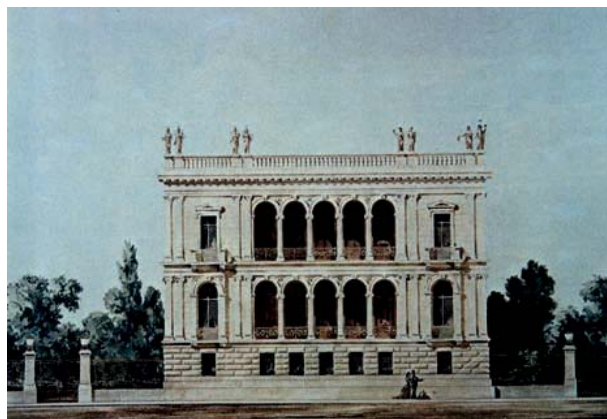
στ. Η κατοικία στους νεότερους χρόνους

Την εποχή της Αναγέννησης (15ος–16ος αι. μ.Χ.),
δημιουργήθηκαν δύο τύποι κατοικίας που επέζησαν επί
αιώνες στην Ευρώπη, το μέγαρο και η έπαυλη. Κάθε
μέγαρο καταλάμβανε ένα ολόκληρο οικοδομικό
τετράγωνο. Είχε εσωτερική αυλή με κιονοστοιχίες,
ακολουθώντας την ελληνορωμαϊκή αρχιτεκτονική και
συνήθως ήταν τριώροφο και πέτρινο. Οι επαύλεις ήταν
μεγαλοπρεπή κτίρια που κτίζονταν στην εξοχή.

*Εικ. 5.7 Αναγεννησιακό Μέγαρο
(Παλάτσο Στρότσι, Ιταλία)*



Κατά το **17ο αιώνα**, εποχή του ρυθμού Μπαρόκ, οι αρχοντικές κατοικίες στολίζονταν με πλούσια διακόσμηση και είχαν πολλά μικρά δωμάτια. Κατά το **18ο αιώνα** το κίνημα του Νεοκλασικισμού, που εμπνεόταν από την ελληνορωμαϊκή τέχνη, επηρέασε πολύ την κατοικία. Έτσι, η διαρρύθμιση και η διακόσμηση των σπιτιών έγιναν πιο απλές. Κατά το **19ο αιώνα**, η Βιομηχανική Επανάσταση επέδρασε στον τομέα της κατοικίας. Κυριαρχούσαν τα μεγάλα αστικά σπίτια, με πολυτέλεια και ανέσεις που άρχισε να προσφέρει η τεχνολογία. Συγχρόνως άρχισαν να κτίζονται και πολυκατοικίες, για να στεγαστεί ο μεγάλος αριθμός των εργατών.



*Εικ. 5.8 Σπίτι τον 19ου αιώνα
(Οικία Σλήμαν, Αθήνα)*

Ωστόσο, οι μεγαλύτερες αλλαγές συνέβησαν κατά τον 20ό αιώνα. Η αύξηση των μεγαλουπόλεων, η μεγάλη τεχνολογική πρόοδος και η χρήση νέων υλικών οικοδομής, κυρίως του μπετόν-αρμέ, άλλαξαν ριζικά την κατοικία. Επικράτησαν οι πολυκατοικίες, σχεδόν ομοιόμορφες, με διαμερίσματα – κουτιά. Αυτά πρόσφεραν ανέσεις, αλλά ήταν σχεδιασμένα χωρίς ενδιαφέρον για την ομορφιά του χώρου και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Από τα τέλη του αιώνα όμως άρχισε να γίνεται προσπάθεια ώστε να κτίζονται κατοικίες που να έχουν καλύτερη σύνδεση με το περιβάλλον και με τον άνθρωπο.

5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να γνωρίσουν τη σπουδαιότητα της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας και τη σημασία της διατήρησής της.**

Λέξεις – κλειδιά: κατοικία, ιστορία, παράδοση, πολιτισμός

α. Κύρια χαρακτηριστικά και τυπολογία της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας

Ελληνική παραδοσιακή κατοικία ονομάζουμε το σύνολο των κατοικιών που κτίστηκαν μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Τούρκους (1453) μέχρι τις πρώτες δεκαετίες μετά την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους (1830). Η μεγάλη ανάπτυξη της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας σημειώθηκε ωστόσο στους δύο τελευταίους αιώνες της ξένης κυριαρχίας και συμβαδίζει με τη γενικότερη οικονομική και πολιτισμική ακμή του ελληνισμού την εποχή αυτή.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να διακρίνουμε δύο βασικές κατηγορίες ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών: **τα νησιώτικα και τα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας.** Ανάλογα με την κοινωνική τάξη των κατοίκων τους, διακρίνονται με τη σειρά τους, σε **λαϊκά, σε μεσαία (νοικοκυρόσπιτα) και σε αρχοντικά.**

Ο πιο απλός τύπος νησιώτικου σπιτιού είναι το **μονόσπιτο**, που αποτελείται από ένα μικρό μακρόστενο πέτρινο δωμάτιο με επίπεδη στέγη από χώμα (**δύμα**). Το **μονόσπιτο** περιλαμβάνει όλες τις λειτουργίες ενός σπιτιού. Πρώτο σημαντικό στοιχείο του είναι ο **σοφάς ή**

κρέβατος, μια ξύλινη κατασκευή, λίγο πιο ψηλά από το δάπεδο, όπου πάνω της οι άνθρωποι έστρωναν για να κοιμηθούν, ενώ από κάτω αποθήκευαν διάφορα αγαθά. Δεύτερο στοιχείο αποτελεί το τζάκι, που χρησίμευε για θέρμανση και για μαγείρεμα.

Εικ. 5.9 Εσωτερικό νησιώτικου σπιτιού: ο σοφάς (Όθος, Κάρπαθος)



Πιο εξελιγμένος τύπος είναι το διώροφο, κατοικία για τη μεσαία τάξη. Πρόκειται για ορθογώνιο σπίτι, όπου στο ισόγειο (κατώι) βρίσκονται οι βοηθητικοί χώροι (στάβλοι και αποθήκες), ενώ οι άνθρωποι ζούσαν στον πάνω όροφο (ανώι). Πολλά σπίτια έχουν επίσης αυλές και βεράντες (ηλιακούς).

Οι πιο εύποροι κατοικούσαν σε *αρχοντικά*, που ήταν μεγάλα σπίτια με περισσότερη διακόσμηση. Υπήρχαν επίσης και τα *πυργόσπιτα* στην ύπαιθρο, μόνιμες ή εποχικές οχυρές κατοικίες των μεγάλων κτηματιών.

Στα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας διακρίνονται οι ίδιοι τύποι που υπάρχουν και στα νησιά, αλλά, επειδή το κλίμα και οι κοινωνικές – οικονομικές συνθήκες διέφεραν, παρουσιάζονται ορισμένες διαφορές. Έτσι το *μονόσπιτο* έχει στέγη από κεραμίδια. Το κυριότερο σημείο του χώρου είναι η *γωνιά*, δηλαδή η εστία, που δίπλα της οι κάτοικοι μαγειρεύουν, τρώνε και κοιμούνται. Στο *διώροφο* υπάρχει το *χαγιάτι*, ένας

ανοιχτός εξώστης που στεγάζεται με την προεξοχή της στέγης.

Τα *αρχοντικά* που ξεχωρίζουν ιδιαίτερα είναι αυτά που έκτισαν πλούσιοι έμποροι και τεχνίτες στη Βόρεια και στην Κεντρική Ελλάδα. Είναι μεγαλοπρεπή σπιτία, με χαρακτηριστικούς ξύλινους εξώστες, τα *σαχνισιά* στον πάνω όροφο. Εκεί βρίσκεται και ο κεντρικός χώρος υποδοχής, ο *ηλιακός* ή *δοξάτο*, με χαμηλά παράθυρα και πολύχρωμους γυάλινους φεγγίτες. Βρίσκονται, επίσης, και τα δωμάτια διαμονής της οικογένειας, διακοσμημένα με ξυλόγλυπτα και τοιχογραφίες.

Τα *πυργόσπιτα* ήταν συνήθως διώροφα, με επάλξεις στο πάνω μέρος, *καταχύστρα* που προστάτευε την είσοδο και πολλές *πολεμίστρες*. Ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν οι *μανιάτικοι πύργοι* που χρησίμευαν μόνο για πόλεμο (*πολεμόπυργοι*).



Εικ. 5.10 Το αρχοντικό Τσιατσαπά στην Καστοριά



Εικ. 5.11 Μανιάτικος πύργος (Φλομοχώρι)

Τα υλικά που χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή των ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών εξαρτιόνταν από το φυσικό περιβάλλον κάθε τόπου. Στις περισσό-

τερες περιοχές γινόταν συνδυασμός υλικών: ο κύριος κορμός του σπιτιού κατασκευαζόταν από πέτρα, ενώ το ξύλο προοριζόταν για τα δευτερεύοντα μέρη ή για τον πάνω όροφο.

β. Ο εξοπλισμός της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας

Αρχικά τα σπίτια είχαν ελάχιστα έπιπλα. Συνήθως, οι άνθρωποι κάθονταν στο πάτωμα και έτρωγαν σ' ένα στρογγυλό χαμηλό τραπέζι, το σοφρά ή τάβλα. Αργότερα άρχισαν να χρησιμοποιούν σταθερούς ξύλινους πάγκους και χαμηλά σκαμνιά. Με την οικονομική ανάπτυξη του 18ου–19ου αιώνα εμφανίστηκαν και κινητά έπιπλα.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει η επίπλωση των αρχοντικών της Βόρειας και της Κεντρικής Ελλάδας. Στο εσωτερικό των δωματίων διαμονής υπήρχαν εντοιχισμένα ντουλάπια (μουσάντρες), συνήθως σκαλιστά ή ζωγραφισμένα.



Εικ. 5.12 Μουσάντρα (Καστοριά)

Χρησίμευαν για την αποθήκευση τροφίμων, ρουχισμού και πολύτιμων ειδών. Τα δωμάτια (οντάδες) είχαν επίσης χαμηλούς σοφάδες, όπου οι άνθρωποι μπορούσαν να κάθονται ή και να κοιμούνται. Ο

κεντρικός χώρος υποδοχής (ηλιακός ή δοξάτο) ήταν περιτριγυρισμένος από χαμηλά συνεχόμενα καθιστικά (μιντέρια)

Κάθε σπίτι διέθετε, οπωσδήποτε, σκεύη για το φαγητό, την αποθήκευση των τροφίμων, τη διακόσμηση του σπιτιού και άλλες χρήσεις. Τα σκεύη αυτά ήταν χάλκινα, ξύλινα και πήλινα. Στα περισσότερα σπίτια υπήρχε και ο αργαλειός, απαραίτητος για την κατασκευή του ρουχισμού της οικογένειας. Δεν έλειπε, εξάλλου, από πουθενά το εικονοστάσι. Όλα τα σπίτια, επίσης, στολίζονταν με υφαντά και κεντήματα.

γ. Η σημασία της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας

Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία παρουσιάζει ενδιαφέρον όχι μόνο για τους αρχιτέκτονες, τους διακοσμητές και τους επιπλοποιούς που έχουν συχνά εμπνευστεί από την αρχιτεκτονική και από τον εξοπλισμό της, αλλά και για τον καθένα μας. Τα παραδοσιακά σπίτια μπορούν να αποτελέσουν έναν πολύτιμο οδηγό για το πώς μπορεί να ταιριάξει το ωραίο με το λειτουργικό στο χώρο της κατοικίας, ακόμα και στις πιο απλές κατασκευές. Αποτελούν, επίσης, πρότυπα «οικολογικού» σπιτιού, δηλαδή ενός σπιτιού που προσαρμόζεται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον του τόπου του, κτισμένο με τα διαθέσιμα υλικά, χωρίς περιττές σπατάλες. Τα περισσότερα εξάλλου από τα σπίτια αυτά θεωρούνται και είναι έργα τέχνης. Τα παραδοσιακά σπίτια αξίζουν, λοιπόν, το σεβασμό και την προσοχή μας και πρέπει όλοι να φροντίζουμε για τη διάσωση και τη διατήρησή τους.

5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ **Να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των διαφόρων τύπων και μορφών κατοικίας.**

Λέξεις – κλειδιά: κατοικία, μονοκατοικία, πολυκατοικία, αστική, αγροτική

α. Τύποι κατοικίας

Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει, ανάλογα με την οικονομική κατάσταση, τις προτιμήσεις του και την περιοχή όπου βρίσκεται, ανάμεσα σε δύο βασικούς τύπους κατοικίας, στη **μονοκατοικία** και την **πολυκατοικία**.



Εικ. 5.13 Μονοκατοικία



Εικ. 5.14 Πολυκατοικία

Η **μονοκατοικία** είναι ένα σπίτι όπου κατοικεί μία οικογένεια ή ένας άνθρωπος που ζει μόνος του. Το σπίτι αυτό μπορεί να είναι είτε ένα απλό ισόγειο κτίριο ή μια πιο σύνθετη κατασκευή. Μονοκατοικίες βρίσκονται περισσότερο στα προάστια των πόλεων, σε μικρές πόλεις και σε χωριά, όπου δηλαδή υπάρχει άνεση χώρου. Η **πολυκατοικία** είναι ένα κτίριο από πολλούς ορόφους, που έχουν διαμορφωθεί σε διαφορετικούς

χώρους κατοικιών, στα *διαμερίσματα*. Οι πολυκατοικίες συναντώνται περισσότερο στις μεγάλες πόλεις και δημιουργήθηκαν από την ανάγκη να δοθεί λύση στο πρόβλημα στέγασης των ανθρώπων που συγκεντρώθηκαν σ' αυτές.

β. Μορφές κατοικίας

Η σύγχρονη κατοικία διακρίνεται σε δύο κυρίως μορφές, στην *αστική* και την *αγροτική*, ανάλογα με το αν βρίσκεται στην πόλη ή στην ύπαιθρο.

Αστική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε πόλεις. Η αστική κατοικία προσφέρει όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην πόλη, όπως καλύτερες δυνατότητες στην παροχή υπηρεσιών υγείας, στην ψυχαγωγία, στις αγορές κ.ά. Από την άλλη όμως παρουσιάζει μειονεκτήματα (θόρυβο, καυσαέρια, πολυκοσμία, έλλειψη επαφής με τη φύση, κ.ά.). Αυτά μειώνονται βέβαια στην περίπτωση που η κατοικία βρίσκεται στα προάστια, όπου, όμως, υπάρχει το πρόβλημα της απόστασης από το κέντρο.

Αγροτική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε χωριά ή σε κωμοπόλεις. Η αγροτική κατοικία προσφέρει όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην ύπαιθρο, όπως ησυχία, καθαρό αέρα, επαφή με τη φύση, δυνατότητα για πιο υγιεινή ζωή κ.ά. Λείπουν, αντίθετα, οι ευκολίες της πόλης.



Εικ. 5.15 Αγροτική κατοικία

5.5 Λειτουργικότητα, αισθητική και υγιεινή των χώρων της κατοικίας



Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:



Να ενημερωθούν σχετικά με τη λειτουργικότητα, την αισθητική και την υγιεινή των χώρων της κατοικίας.

Λέξεις – κλειδιά: κατοικία, λειτουργικότητα, αισθητική, προσωπικότητα, διακόσμηση, προσανατολισμός, υγιεινή

α. Λειτουργικότητα και αισθητική της κατοικίας

Η κατοικία είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένας κτισμένος χώρος. Έχει επιπλέον συναισθηματική αξία για τον άνθρωπο και παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Γι' αυτό, ο σχεδιασμός μιας κατοικίας πρέπει να βασίζεται στη μελέτη της ανθρώπινης ψυχολογίας. Δεν υπάρχουν έτοιμες λύσεις για το θέμα αυτό, αφού κάθε σπίτι πρέπει να καλύπτει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που θα ζήσουν σ' αυτό. Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες βασικές αρχές που πρέπει, πρώτα απ' όλα, να ακολουθούνται. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο το σπίτι:

- να προσφέρει ασφάλεια στους ενοίκους του
- να είναι άνετο και ευχάριστο
- να είναι υγιεινό και προσαρμοσμένο στο περιβάλλον.

Ακόμα και στην περίπτωση που το σπίτι είναι ήδη κτισμένο, μπορούν να γίνουν κατάλληλες αλλαγές

στους εσωτερικούς χώρους.

Οι χώροι κάθε σπιτιού χρειάζεται όχι απλά να έχουν την κατάλληλη διαρρύθμιση αλλά και να δημιουργούν μια αίσθηση ομορφιάς, ζεστασιάς και ανθρωπιάς, που να ανταποκρίνεται στην προσωπικότητα και στις προτιμήσεις των ανθρώπων που το κατοικούν. Οι ένοικοι του σπιτιού πρέπει να βάζουν τη σφραγίδα τους στο χώρο και στα πράγματα που υπάρχουν σ' αυτόν.

Για να πραγματοποιηθεί η διακόσμηση με επιτυχία, χρειάζεται να συνδυαστούν αρμονικά τα αρχιτεκτονικά στοιχεία του σπιτιού με την επίπλωση, το φωτισμό, το χρώμα και τα διακοσμητικά αντικείμενα.



Εικ. 5.16 Δωμάτιο με αρμονικούς συνδυασμούς χρωμάτων, καλό φωτισμό και σωστή τοποθέτηση των επίπλων

Μια σωστή διακόσμηση πρέπει να αντέχει στο χρόνο. Γι' αυτό, καλό είναι να στηρίζεται σε ορισμένες βασικές αρχές, που είναι: η *αναλογία*, η *ισορροπία*, ο *ρυθμός*, η *έμφαση* και η *αρμονία*.

Αναλογία δημιουργείται, όταν τα μεγέθη των αντικειμένων που βρίσκονται σε έναν χώρο ταιριάζουν με τις διαστάσεις του χώρου και μεταξύ τους. Για παράδειγμα, σ' ένα μεγάλο δωμάτιο πρέπει να τοποθετούνται περισσότερα μεγάλα έπιπλα. Ισορροπία

πετυχαίνεται, όταν γίνεται σωστή κατανομή των αντικειμένων στο χώρο. Γι' αυτό δεν πρέπει να τοποθετούνται πολλά αντικείμενα σε μια πλευρά του χώρου και ελάχιστα σε μια άλλη. Ρυθμός δημιουργείται από την επανάληψη ενός στοιχείου σε δύο ή περισσότερες επιφάνειες. Ένα διακοσμητικό μοτίβο, για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει και στο ύφασμα των επίπλων και στις κουρτίνες ενός δωματίου. Έμφαση δίνεται, όταν προβάλλεται ιδιαίτερα ένα αντικείμενο (π.χ. ένας ζωγραφικός πίνακας), με διάφορους τρόπους, όπως με κατάλληλο φωτισμό ή με την ξεχωριστή τοποθέτηση του σ' έναν τοίχο. Αρμονία, τέλος, δημιουργείται από την τοποθέτηση διάφορων αντικειμένων στο χώρο, όπως επίπλων και διακοσμητικών, έτσι ώστε να ταιριάζουν μεταξύ τους σχηματίζοντας ένα αρμονικό σύνολο.

β. Υγιεινή της κατοικίας

Για να είναι μια κατοικία υγιεινή, χρειάζεται να έχει σωστό προσανατολισμό. Γενικά θεωρείται ότι ο νοτιο-ανατολικός προσανατολισμός ενός σπιτιού είναι ο καλύτερος, επειδή το χειμώνα, που ο ήλιος είναι χαμηλά, ένα άνοιγμα του σπιτιού προς αυτή την κατεύθυνση φέρνει το φως και τη ζεστασιά μέσα στο χώρο. Το καλοκαίρι, αντίθετα, που ο ήλιος είναι ψηλότερα, εξασφαλίζεται περισσότερη δροσιά. Ακόμα όμως κι αν ένα σπίτι δεν έχει κτιστεί με ιδανικό προσανατολισμό, μπορούμε να καθόμαστε περισσότερο στο δωμάτιο που είναι πιο φωτεινό, γιατί ο φυσικός φωτισμός είναι απαραίτητος για την υγεία. Το ηλιακό φως εξασφαλίζει απολύμανση και μειώνει την υγρασία.

Πρέπει να φροντίζουμε πάντοτε, επίσης, να γίνεται καλή κυκλοφορία του αέρα, ανοίγοντας συχνά τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού. Έτσι αναπληρώ-

νεται το οξυγόνο που έχουμε καταναλώσει με την αναπνοή μας και μειώνονται τα μικρόβια που υπάρχουν στο χώρο.

Τέλος, η κατοικία χρειάζεται να έχει καλή αποχέτευση, σωστές υδραυλικές εγκαταστάσεις και καλή θέρμανση. Δεν πρέπει, εξάλλου, να λείπει ποτέ η συνεχής ανθρώπινη φροντίδα για τη συντήρηση και την καθαριότητα του σπιτιού.

Ανακεφαλαίωση

Η κατοικία συνδέεται πολύ στενά με τον άνθρωπο και έχει πολλαπλή σημασία, βιολογική, ψυχοκοινωνική, οικονομική και πολιτισμική. Η ιστορία της ξεκινά από τις καλύβες της προϊστορικής εποχής, προχωρεί στις ορθογώνιες κατοικίες με εσωτερική αυλή του αρχαίου κόσμου, στις οχυρές κατοικίες του Μεσαίωνα, στα μέγαρα και στις επαύλεις των νεότερων χρόνων και φτάνει στα σύγχρονα πολυώροφα κτίρια.

Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία διακρίνεται στη νησιώτικη και σε εκείνη της ηπειρωτικής Ελλάδας. Με τη σειρά τους κι αυτές διαχωρίζονται σε τέσσερις τύπους, στο μονόσπιτο, στο διώροφο, στο αρχοντικό και στον πύργο. Όλοι αυτοί οι τύποι χαρακτηρίζονται από την αρμονική σύνδεση αισθητικής και λειτουργικότητας, που είναι φανερή τόσο στην αρχιτεκτονική όσο και στον εξοπλισμό των σπιτιών.

Η σύγχρονη κατοικία διακρίνεται σε δύο τύπους, στη μονοκατοικία και στην πολυκατοικία, και σε δύο μορφές, την αστική και την αγροτική. Γενικά, η διαρρύθμιση και η διακόσμηση των χώρων ενός σπιτιού της εποχής μας καλό είναι να καθορίζονται από ορισμένες γενικές αρχές, με στόχο τη δημιουργία ενός ευχάριστου και υγιεινού περιβάλλοντος για τους ενοίκους του.

6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:



Να κατανοήσουν τη σημασία της ενδυμασίας στη ζωή του ανθρώπου.



Να γνωρίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη της μόδας.

Λέξεις – κλειδιά: ενδυμασία, υγεία, προσωπικότητα, τέχνη, μόδα, επικοινωνία



Εικ. 6.1 Ρούχα και αξεσουάρ

Η ενδυμασία αποτελείται από κάθε τι με το οποίο ο άνθρωπος καλύπτει και στολίζει το σώμα του. Περιλαμβάνει, δηλαδή, τα ρούχα και τα συμπληρώματά τους (αξεσουάρ), όπως είναι τα παπούτσια, οι τσάντες, τα καπέλα, τα γάντια και άλλα. Σ' αυτήν περιλαμβάνονται επίσης τα κοσμήματα, το μακιγιάζ, ακόμα και το χτένισμα.

Ο άνθρωπος άρχισε πρώτα να στολίζεται και μετά να ντύνεται. Παλαιότερες μορφές ενδυμασίας ήταν πιθανόν το βάψιμο του προσώπου και του σώματος, καθώς και το τατουάζ, δηλαδή η χάραξη διάφορων σχεδίων στο ανθρώπινο δέρμα.

Με τη διακόσμηση του σώματός του, ο πρωτόγονος άνθρωπος ήθελε να φαίνεται πιο δυνατός και όμορφος. Πίστευε, επίσης, ότι έτσι προστατευόταν από τα κακά πνεύματα. Στην τελευταία περίοδο της παλαιολιθικής εποχής, όταν το κλίμα της γης άρχισε να γίνεται ψυχρό, ο άνθρωπος αισθάνθηκε την ανάγκη να καλύψει το σώμα του για να το προφυλάξει από το κρύο. Αργότερα άρχισε να χρησιμοποιεί την ενδυμασία για να δείξει τη θέση του στην κοινωνία, καθώς και για να ικανοποιήσει το αίσθημα της ντροπής.

Η ενδυμασία έχει πολύ μεγάλη σημασία στη ζωή του ανθρώπου. Καταρχάς, είναι απαραίτητη για την υγεία, γιατί προστατεύει το σώμα από τις άσχημες καιρικές συνθήκες. Συνδέεται όμως και με το χαρακτήρα του ανθρώπου. Καθένας διαλέγει τον τρόπο που ντύνεται ανάλογα με την προσωπικότητά του. Υπάρχει επίσης αλληλεπίδραση μεταξύ ενδυμασίας και ανθρωπίνης συμπεριφοράς. Γι' αυτό όταν κάποιος θέλει να κάνει μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του, φροντίζει αμέσως να αλλάξει το ντύσιμό του προς το καλύτερο. Έτσι εκφράζει τη διάθεσή του για αλλαγή και βελτίωση του εαυτού του. Εξάλλου, όταν κάποιος είναι ωραία ντυμένος, νιώθει ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης που αντανακλάται στη συμπεριφορά του. Επίσης, τα χρώματα που διαλέγει ο άνθρωπος για το ντύσιμό του όχι μόνο αποκαλύπτουν την προσωπικότητά του, αλλά και επιδρούν στη διάθεση και στη συμπεριφορά του.

Η ενδυμασία μπορεί να δηλώνει την κοινωνική τάξη ενός ανθρώπου και το ρόλο του μέσα σ' αυτήν (π.χ. οι ειδικές βασιλικές ενδυμασίες), κάτι που συνέβαινε ιδιαίτερα στο παρελθόν. Φανερώνει όμως συχνά και το φύλο του ανθρώπου. Για παράδειγμα, στο δυτικό πολιτισμό το φόρεμα αποτελούσε το χαρακτηριστικό γυναικείο ρούχο και τα παντελόνια το αντίστοιχο

αντρικό. Η ενδυμασία μπορεί, επίσης, να δείχνει την ηλικία, όπως τα κοντά παντελόνια που φορούσαν παλαιότερα μόνο τα μικρά αγόρια. Άλλοτε, πάλι, δείχνει την οικογενειακή κατάσταση. Έτσι, στο παρελθόν, σε διάφορες κοινωνίες, οι παντρεμένες γυναίκες κάλυπταν τα μαλλιά τους με μαντήλι, ενώ οι ανύπαντρες κυκλοφορούσαν με το κεφάλι ακάλυπτο. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα ρούχα φανερώνουν το επάγγελμα ενός ατόμου, όπως συμβαίνει με τις στολές των αστυνομικών. Άλλες φορές η ενδυμασία δηλώνει την εθνικότητα (π.χ. οι χαρακτηριστικές εθνικές ενδυμασίες), τη θρησκεία (π.χ. το μαντήλι που καλύπτει συχνά το πρόσωπο των μουσουλμάνων γυναικών) ή την ιδεολογία του ανθρώπου (π.χ. το ντύσιμο των χίπις).

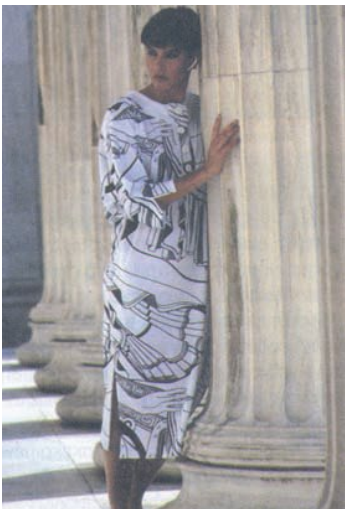
Επιπλέον, η ενδυμασία έχει και οικονομική σημασία. Η κατασκευή της αποτελούσε στο παρελθόν σημαντική οικοτεχνία και βιοτεχνία. Στην εποχή μας ο κλάδος του ενδύματος είναι ένας πολύ ζωτικός τομέας της οικονομίας.

Η ενδυμασία είναι και ένα είδος τέχνης. Ανήκει στις λεγόμενες εφαρμοσμένες τέχνες, όπως είναι η κεραμική, η επιπλοποιία και άλλες, που παράγουν αντικείμενα τα οποία έχουν πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Η ενδυμασία κάθε ιστορικής περιόδου παρουσιάζει κοινά χαρακτηριστικά με τις άλλες τέχνες που άνθησαν την ίδια εποχή. Από τον 20ό αιώνα μάλιστα η σχέση ενδυμασίας και τέχνης έγινε πιο στενή, μια και διάφοροι σχεδιαστές ενδυμάτων εμπνεύστηκαν συχνά από έργα τέχνης.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της ενδυμασίας αποτελεί η μόδα. Μόδα ή συρμός είναι οι αλλαγές στον τρόπο ντυσίματος που χαρακτηρίζουν μια χρονική

περίοδο. Οι αλλαγές της μόδας εξαρτώνται από τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, από τις αισθητικές αντιλήψεις κάθε περιόδου, καθώς και από την εξέλιξη της τεχνολογίας. Σήμερα η μόδα καθορίζεται κυρίως από επιχειρήσεις που ασχολούνται με την ενδυμασία.

Σε γενικές γραμμές, η ενδυμασία αποτελεί ένα είδος κώδικα επικοινωνίας. Είναι μια σιωπηλή γλώσσα που φανερώνει πολλά, όχι μόνο για το άτομο που τη φοράει, αλλά και για το κοινωνικό σύνολο και το πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο το άτομο αυτό ζει. Είναι συγχρόνως μια μορφή καλλιτεχνικής δημιουργίας.



Εικ. 6.2 Φόρεμα του σχεδιαστή Γιάννη Τσεκλένη εμπνευσμένο από αρχαία ελληνικά αγγεία

6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- **Να γνωρίσουν την παγκόσμια πολιτισμική κληρονομιά στον τομέα της ενδυμασίας.**
- **Να γνωρίσουν την ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία.**

Λέξεις – κλειδιά: ενδυμασία, ιστορία, εξέλιξη, παράδοση, πολιτισμός

α. Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας

Τα πρώτα ενδύματα δημιουργήθηκαν κατά την **Παλαιολιθική εποχή**. Οι άνθρωποι τότε συνήθιζαν να διακοσμούν το δέρμα τους με σχέδια, χρώματα και τατουάζ. Κάλυπταν, επίσης, το σώμα τους χρησιμοποιώντας δέρματα ζώων, γούνες και φύλλα από δέντρα. Κατά τη **Νεολιθική εποχή** δημιουργήθηκε η υφαντική με την εφεύρεση του αργαλειού. Έτσι άρχισαν να κατασκευάζονται τα πρώτα υφάσματα.

Στη συνέχεια, η ενδυμασία διαμορφώθηκε στους πρώτους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στη **Μεσοποταμία** και στην **Αίγυπτο**. Στη **Μεσοποταμία** έφτιαχναν ρούχα από υφάσματα με κρόσσια, τα οποία θύμιζαν τις τούφες μαλλιού στα δέρματα ζώων που φορούσαν οι πρωτόγονοι. Στην **Αίγυπτο** οι άντρες φορούσαν ως κύριο ρούχο ένα κοντό κομμάτι ύφασμα που τύλιγαν γύρω από την περιφέρειά τους. Οι γυναίκες ήταν ντυμένες με ένα απλό μακρύ, πολύ εφαρμοστό φόρεμα.

Η αρχαία ελληνική ενδυμασία αποτελούνταν από ορθογώνια υφάσματα που φορούσαν και τα δύο φύλα. Τα τύλιγαν με διάφορους τρόπους γύρω από το σώμα σχηματίζοντας πτυχώσεις. Τα κυριότερα ήταν ο χιτώνας, που φοριόταν κατάσαρκα και ραβόταν στους ώμους, και το *ιμάτιο*, που χρησίμευε ως πανωφόρι. Ήταν ρούχα απλά και λειτουργικά, που αντανακλούσαν το πνεύμα του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

Οι Ρωμαίοι επηρεάστηκαν από τον ελληνικό πολιτισμό και στον τομέα της ενδυμασίας. Τα ρούχα τους ήταν παρόμοια με τα ελληνικά. Η ενδυμασία στο Βυζάντιο διατήρησε ορισμένα στοιχεία από την ελληνορωμαϊκή παράδοση, αλλά δέχτηκε και ανατολικές επιδράσεις, καθώς και την επίδραση της χριστιανικής θρησκείας. Γενικά, η βυζαντινή ενδυμασία χαρακτηρίζεται από επισημότητα και μεγαλοπρέπεια.



Εικ. 6.4 Βυζαντινές ενδυμασίες (Ο αυτοκράτορας Αλέξιος Γ' Κομνηνός της Τραπεζούντας και η σύζυγός του, Μονή Διονυσίου, Άγιο Όρος, χειρόγραφο)



Εικ. 6.3 Αρχαία ελληνική ενδυμασία (Άγαλμα Κόρης, Μουσείο Ακρόπολης)

Η μεσαιωνική ενδυμασία στη Δυτική Ευρώπη συνδύαζε στοιχεία από τη ρωμαϊκή φορεσιά με άλλα, που προέρχονταν από τα γερμανικά φύλα που είχαν κατακτήσει τη Δύση. Οι γυναίκες φορούσαν δύο μακριά φορέματα, το ένα πάνω από το άλλο. Οι άντρες συνηθίζαν να φορούν ένα κοντό πουκάμισο και παντελόνια. Από τότε καθιερώθηκαν τα φορέματα για τις γυναίκες και τα παντελόνια για τους άντρες.



Εικ. 6.5 Μεσαιωνικές Ενδυμασίες

Στην Αναγέννηση (15ος–16ος αι.) τα ενδύματα ήταν πολυτελή και έδιναν όγκο στο σώμα. Κατά το 17ο αιώνα συνηθίζονταν πολλές δαντέλες και φιόγκοι στα ρούχα, καθώς και περούκες στο κεφάλι για άντρες και γυναίκες.

Κατά το 18ο αιώνα η ενδυμασία χαρακτηριζόταν από κομψότητα, χάρη και απαλά χρώματα. Κατά το 19ο αιώνα, οι άντρες υιοθέτησαν το –αγγλικής προέλευσης– κοστούμι, που παρέμεινε, με μικρές αλλαγές, μέχρι σήμερα η κύρια αντρική ενδυμασία. Οι γυναίκες φορούσαν κρινολίνο και καπέλο.

Κατά τον 20ό αιώνα σημειώθηκε μεγάλη αλλαγή στην ενδυμασία. Η εξέλιξη της τεχνολογίας (συνθετικά υλικά, μαζική παραγωγή έτοιμων ρούχων), οι κοινωνικές αλλαγές και ο νέος τρόπος ζωής δημιούργησαν

έναν πιο απλό τρόπο ντυσίματος. Οι γυναίκες δανείζονται στοιχεία της αντρικής ενδυμασίας, όπως τα παντελόνια, κόβουν κοντά τα μαλλιά τους και κονταίνουν τις φούστες τους. θέλουν να δείξουν έτσι τον καινούργιο ρόλο τους στην κοινωνία. Οι άντρες τολμούν ένα πιο άνετο και χαρούμενο ντύσιμο.



Εικ. 6.6 Ενδυμασίες του 17ου αιώνα



Εικ. 6.7 Ενδυμασίες του 19ου αιώνα

β. Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία περιλαμβάνει τις φορεσιές των Ελλήνων στην περίοδο της Τουρκοκρατίας. Οι φορεσιές αυτές εξακολούθησαν να φοριούνται και μετά την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους, αλλά με το πέρασμα του χρόνου αντικαταστάθηκαν από ενδυμασίες δυτικού τύπου.

Οι παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές αποτελούν συνέχεια της βυζαντινής ενδυμασίας, αλλά έχουν δεχτεί επιδράσεις τόσο από την Ανατολή όσο και από τη Δύση. Μοιάζουν πολύ με τις αντίστοιχες ενδυμασίες των γειτονικών λαών. Κύριο στοιχείο τους είναι το **πουκάμισο**, ένα φόρεμα με μανίκια, μακρύ ή κοντό, που φοριέται κατάσαρκα.

Οι γυναίκες φορούσαν ως βασικό ρούχο ένα μακρύ πουκάμισο. Πάνω από αυτό φορούσαν είτε το καβάδι, ένα μακρύ, λινό ή μεταξωτό, φόρεμα με μανίκια, ανοιχτό μπροστά, είτε το σιγκούνι, ένα ολόμαλλο ρούχο, επίσης ανοιχτό μπροστά αλλά χωρίς μανίκια, που προτιμούσαν στις περιοχές με πιο ψυχρό κλίμα. Σε νησιά και σε παράλιες περιοχές συνηθιζόταν το φουστάνι, που προερχόταν από τα φορέματα των γυναικών της Δυτικής Ευρώπης. Σε γενικές γραμμές, οι γυναικείες φορεσιές ήταν πολύχρωμες και στολισμένες με πολλά κεντήματα.



Εικ. 6.8 Ελληνική παραδοσιακή γυναικεία ενδυμασία με καβάδι (Σουφλί Θράκης)



Εικ. 6.9 Ελληνική παραδοσιακή γυναικεία ενδυμασία με σιγκούνι (Περαχώρα Κορινθίας)

Αντίθετα, τα αντρικά ενδύματα είχαν πιο απλή διακόσμηση και περιορισμένο χρωματολόγιο. Κύριο αντρικό ένδυμα ήταν το κοντό πουκάμισο (*πουκαμίσα*), που φοριόταν με μεγάλες πλεκτές λευκές κάλτσες ή με παντελόني. Στα νησιά και στα παράλια συνήθιζαν τη *βράκα*, ένα φουφουλωτό παντελόني. Οι πολεμιστές φορούσαν τη *φουστανέλα*, μια πολύπτυχη μακριά φούστα. Στην επανάσταση του 1821 το ρούχο αυτό διαδόθηκε πολύ και αργότερα αποτέλεσε την αντρική εθνική ενδυμασία. Η αντίστοιχη γυναικεία ενδυμασία είχε ως βάση το ευρωπαϊκό φουστάνι, συνδυασμένο με στοιχεία της παραδοσιακής φορεσιάς. Ονομάστηκε «*φορεσιά Αμαλίας*», από το όνομα της πρώτης βασίλισσας της Ελλάδας που την καθιέρωσε.



Εικ. 6.10 Ελληνική παραδοσιακή αντρική ενδυμασία με πουκαμίσα (Κορινθία)



Εικ. 6.11 Ελληνική παραδοσιακή αντρική ενδυμασία με βράκα (Κρήτη)

Οι ελληνικές παραδοσιακές ενδυμασίες, όπως και κάθε άλλη μορφή ενδυμασίας του παρελθόντος, αποτελούν ένα σημαντικό στοιχείο της πολιτισμικής κληρονομιάς. Είναι δημιουργήματα με καλλιτεχνική αξία και συγχρόνως φανερώνουν πολλά για την ιστορία, την κοινωνία και τον πολιτισμό της εποχής τους.

6.3 Τύποι ένδυσης – Πρώτες ύλες – Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας



Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ **Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα υλικά και τον τρόπο κατασκευής της ενδυμασίας, καθώς και τους διάφορους τύπους ένδυσης.**
- ➔ **Να αποκτήσουν σωστή καταναλωτική συμπεριφορά στον τομέα της ενδυμασίας και να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της υγιεινής της ενδυμασίας.**

Λέξεις – κλειδιά: ενδυμασία, υφαντικές ίνες, υφάσματα, χρώμα, σχέδιο, κλωστοϋφαντουργία, επιλογή, υγιεινή

a. Τύποι ένδυσης

Τα ενδύματα ανάλογα με τον τρόπο που φοριούνται διακρίνονται σε δύο τύπους: α) εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα το οποίο τυλίγεται γύρω από το σώμα με διάφορους τρόπους, όπως ο χιτώνας και το ιμάτιο και β) εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα το οποίο κόβεται και ράβεται, όπως τα σακάκια και τα παντελόνια.

Άλλοι διαχωρισμοί των ρούχων γίνονται:

α) ανάλογα με το φύλο εκείνου που τα φορά, σε γυναικεία και ανδρικά, β) ανάλογα με την ηλικία, σε βρεφικά, παιδικά, εφηβικά και ρούχα ενηλίκων, γ) ανάλογα με την εποχή του χρόνου που φοριούνται, σε φθινοπωρινά, χειμωνιάτικα, ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά, δ) ανάλογα με την ώρα που φοριούνται, σε πρωινά, τα οποία είναι συνήθως πιο απλά και πρακτι-

κά, σε απογευματινά, λιγότερο απλά, και σε βραδινά, που είναι πιο επίσημα, ε) ανάλογα με την περίσταση που φοριούνται, σε καθημερινά, σε γιορτινά και σε ρούχα για ειδικές περιστάσεις (π.χ. τα γαμπριάτικα ή τα νυφικά) όπως και σε ρούχα για το σπίτι και ρούχα για την εργασία. Στην εποχή μας, ωστόσο, δεν υπάρχει αυστηρή διάκριση μεταξύ των διάφορων αυτών τύπων ενδυμασίας. Μια ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν τα θεατρικά κοστούμια, που εμπνέονται συχνά από το παρελθόν.



Εικ. 6.12 Ενδυμασία από σχολική θεατρική παράσταση εμπνευσμένη από την ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

β. Πρώτες ύλες

β.1 Υφαντικές ίνες και υφάσματα – Χρώμα και σχέδιο

Για την κατασκευή της ενδυμασίας χρησιμοποιούνται κυρίως οι υφαντικές ίνες, δηλαδή, πολύ λεπτά μικρά νήματα, από τα οποία φτιάχνονται τα υφάσματα. Οι υφαντικές ίνες, ανάλογα με την προέλευσή τους, διακρίνονται σε φυσικές και σε τεχνητές.

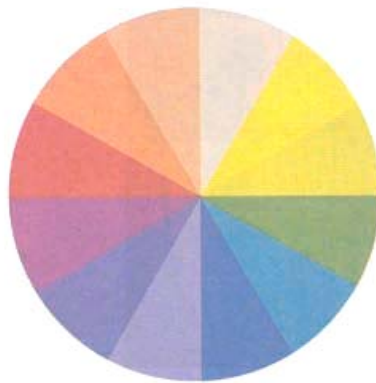
Φυσικές υφαντικές ίνες ονομάζονται εκείνες που προέρχονται από τη φύση και είναι οι πρώτες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Αυτές χωρίζονται σε:
α) φυτικές, που είναι κυρίως το βαμβάκι και το λινάρι, και β) ζωικές, που είναι το μαλλί των ζώων και το μετάξι, το οποίο προέρχεται από το κουκούλι που φτιάχνει ο μεταξοσκώληκας.

Τεχνητές υφαντικές ίνες ονομάζονται εκείνες που κατασκευάζονται από διάφορες ύλες, όπως από την κυτταρίνη των δέντρων, από το πετρέλαιο ή από χημικές ουσίες. Από τεχνητές ίνες κατασκευάζονται, για παράδειγμα, τα νάιλον, τα ακριλικά και άλλα συνθετικά υφάσματα. Στην εποχή μας συνηθίζεται και η ανάμειξη φυτικών και τεχνητών ινών.

Μετά από κατάλληλη επεξεργασία, οι υφαντικές ίνες γίνονται νήματα κατάλληλα για την κατασκευή υφασμάτων. Τα υφάσματα κατασκευάζονται με τρεις τρόπους: α) με ύφανση στον αργαλειό (υφαντά), β) με πλέξιμο σε πλεκτομηχανή (πλεκτά), γ) με συμπίεση των υφαντικών ινών (τσόχα). Τα περισσότερα υφάσματα είναι αρχικά άσπρα και στη συνέχεια βάφονται. Άλλα, όμως, φτιάχνονται από νήματα που έχουν ήδη βαφεί.

Όσον αφορά στα χρώματα, αξιωματικώς ότι η εντύπωση που δημιουργούν οι συνδυασμοί τους εξαρτάται από τη θέση τους στο λεγόμενο «δίσκο των χρωμάτων», ο οποίος περιλαμβάνει τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Από αυτά, το μπλε, το κόκκινο και το κίτρινο λέγονται *πρώτα ή βασικά χρώματα*. *Δεύτερα ή σύνθετα* είναι το μενεξεδί, το πορτοκαλί και το πράσινο, που προέρχονται από δύο βασικά. *Τρίτα χρώματα* ονομάζονται εκείνα που δημιουργούνται από την ανάμειξη ενός βασικού με ένα σύνθετο.

Τα χρώματα που βρίσκονται ακριβώς απέναντι στο «δίσκο των χρωμάτων» λέγονται *αντίθετα* ή *συμπληρωματικά*. Όταν τα συνδυάζουμε, δημιουργείται ένα χαρούμενο σύνολο. Τα χρώματα που βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο είναι τα *ανάλογα* ή *γειτονικά*. Ο συνδυασμός τους δίνει ένα αρμονικό αποτέλεσμα. *Τριαδικά* είναι τρία χρώματα που απέχουν το ίδιο μεταξύ τους στο δίσκο. Δημιουργούν ζωηρούς και έντονους συνδυασμούς.



Εικ. 6.13 Ο δίσκος των χρωμάτων

β.2 Η κλωστοϋφαντουργία στην Ελλάδα

Η τέχνη της υφαντικής έχει μεγάλη παράδοση στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια. Κύριο εργαλείο της ήταν ο ξύλινος αργαλειός. Μετά τη δημιουργία του νεοελληνικού κράτους όμως άρχισε να αναπτύσσεται η κλωστοϋφαντουργία, δηλαδή η βιομηχανία κατασκευής υφασμάτων. Η κλωστοϋφαντουργία βασίζεται σε μηχανήματα, ιδιαίτερα στη χρήση του μηχανικού αργαλειού. Η τεχνική της ύφανσης παραμένει ωστόσο η ίδια: ανάμεσα στο στημόνι, δηλαδή στις κάθετες κλωστές, περνάει οριζόντια ένα συνεχές νήμα, το υφάδι, με τη βοήθεια της σαΐτας.



Εικ. 6.14 Γυναίκα υφαίνει σε ξύλινο αργαλειό (Όλυμπος Καρπάθου)

Η κλωστοϋφαντουργία υπήρξε ο παλαιότερος κλάδος της ελληνικής βιομηχανίας. Ιδιαίτερη άνθησή της παρατηρήθηκε στις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες και βοήθησε πολύ στην ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας.

γ. Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας

γ.1 Κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας

Όταν θέλουμε να αγοράσουμε ένα ρούχο, θα πρέπει πρώτα να σκεφτούμε, κυρίως:

α. εάν η αγορά του ξεπερνά ή όχι τις οικονομικές μας δυνατότητες

β. εάν το έχουμε πραγματικά ανάγκη και σε ποιες περιστάσεις θέλουμε να το φορέσουμε

γ. εάν ταιριάζει με την ηλικία, τη σωματική μας κατάσταση και τα χρώματά μας

δ. εάν τονίζει τα ωραία σημεία μας και καλύπτει τις ατέλειές μας

ε. εάν η τιμή του είναι ανάλογη με την ποιότητά του

στ. εάν είναι άνετο, ανθεκτικό, καλής ποιότητας και εάν καθαρίζεται εύκολα.

Γενικά, είναι καλό να προγραμματίζουμε από πριν τι θέλουμε να αγοράσουμε και να αποφεύγουμε τις βιαστικές αγορές ή τα ρούχα που δε μας ταιριάζουν, αλλά είναι της μόδας. Δεν πρέπει, επίσης, να παρασυρόμαστε από τη χαμηλή τιμή ενός ρούχου ή από τα λόγια άλλων.

γ.2 Υγιεινή της ενδυμασίας

Η ενδυμασία πρέπει να είναι κυρίως καθαρή, ελαφριά και άνετη, για να μη δημιουργήσει προβλήματα στην υγεία μας. Πρέπει να προτιμάμε τα υφάσματα από φυσικές ίνες, γιατί επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και δεν προκαλούν ερεθισμούς. Σε κάθε εποχή εξάλλου είναι απαραίτητο να φοράμε ανάλογα ρούχα, δηλαδή ζεστά το χειμώνα και δροσερά το καλοκαίρι. Το ίδιο ισχύει και για τα χρώματα. Το χειμώνα είναι καλύτερα τα σκούρα χρώματα, γιατί ζεσταίνουν περισσότερο, επειδή απορροφούν πιο πολύ τις ακτίνες του ήλιου. Αντίθετα, το καλοκαίρι τα ανοιχτά χρώματα εξασφαλίζουν την απαραίτητη δροσιά.

Τα παπούτσια χρειάζεται να είναι άνετα, μαλακά, και να ταιριάζουν σωστά στο μέγεθος των ποδιών μας. Είναι μάλιστα προτιμότερο να έχουν μέτρια τακούνια, γιατί τα πολύ ψηλά τακούνια βλάπτουν τη σπονδυλική στήλη, ενώ τα τελείως ίσια παπούτσια δε διευκολύνουν το βάδισμα.

ⓘ Ανακεφαλαίωση

Η ενδυμασία αποτελείται από κάθε τι με το οποίο ο άνθρωπος καλύπτει και στολίζει το σώμα του. Αίτια δημιουργίας της ενδυμασίας ήταν η επιθυμία του ανθρώπου: α) να φαίνεται πιο δυνατός και πιο όμορφος, β) να προστατεύεται από τα κακά πνεύματα, γ) να προφυλάσσεται από το κρύο, δ) να φανερώνει τη θέση του στην κοινωνία και ε) να ικανοποιεί το αίσθημα της ντροπής.

Η ενδυμασία συνδέεται πολύ στενά με τον άνθρωπο και έχει πολλαπλή σημασία, βιολογική, ψυχοκοινωνική, οικονομική και πολιτισμική. Η ιστορία της ξεκινά από την Παλαιολιθική εποχή. Στη συνέχεια, κύρια ενδύματα υπήρξαν διαδοχικά: τα κρόσσια, οι χιτώνες, τα παντελόνια – φορέματα.

Οι ελληνικές παραδοσιακές ενδυμασίες παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Οι γυναικείες αποτελούνται από μακρύ πουκάμισο και καβάδι, σιγκούνι ή φουστάνι. Οι αντρικές από κοντό πουκάμισο, είτε μόνο του είτε με παντελόνι, βράκα ή φουστανέλα.

Η ενδυμασία διακρίνεται σε διάφορους τύπους. Ως υλικά κατασκευής της χρησιμοποιούνται οι υφαντικές ίνες, φυσικές και τεχνητές. Τα υφάσματα παράγονται σήμερα με μηχανικούς αργαλειούς (κλωστοϋφαντουργία). Για τη σωστή επιλογή των ενδυμάτων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες, όπως η τιμή, η ποιότητα, η αισθητική και άλλα. Σημαντική, τέλος, είναι η υγιεινή της ενδυμασίας.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Αισθητική: Οι αντιλήψεις σχετικά με το ωραίο.

Αναγέννηση: Πολιτισμικό κίνημα (15ος-16ος αιώνας), που ξεκίνησε από την Ιταλία και εξαπλώθηκε στη συνέχεια στην υπόλοιπη Ευρώπη. Χαρακτηριζόταν από πίστη στον άνθρωπο και έμπνευση από τον ελληνορωμαϊκό πολιτισμό.

Ανώι (ή ανώγι): Το πάνω πάτωμα σπιτιού.

Αξεσουάρ: Συμπληρώματα της ενδυμασίας, π.χ. παπούτσια, τσάντες, καπέλα, γάντια και άλλα.

Αργαλειός: Ξύλινο εργαλείο υφαντικής.

Βράκα: Φουφουλωτό παντελόνι.

Δώμα: Η επίπεδη στέγη κτιρίου, ταράτσα.

Ε.Ο.Φ.: Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων.

Έπαλξη: Το ανώτατο τμήμα των τειχών φρουρίου ή πύργου.

Ηλιακός: α. (ή λιακός) Βεράντα νησιώτικου σπιτιού, β. (ή δοξάτο) Κεντρικός χώρος αρχοντικού.

Ιμάτιο: Αρχαίο ελληνικό μακρύ πανωφόρι που τυλίγεται στο σώμα. Φοριέται και από τα δύο φύλα.

Κ.Ο.Κ.: Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας.

Καβάδι: Μακρύ, λινό ή μεταξωτό, πανωφόρι με μανίκια, ανοιχτό μπροστά.

Καταχύστρα: Πολεμική κατασκευή στον τοίχο πύργου, με τρύπα από όπου έχυναν καυτό νερό στους εχθρούς.

Κατώι (ή κατώγι): Το κάτω πάτωμα σπιτιού.

Κιονοστοιχία: Σειρά από κολόνες (κίονες) σε κανονικές μεταξύ τους αποστάσεις.

Κριολίνο: Συρμάτινος σκελετός που φοριέται κάτω από τη φούστα, για να την κάνει να «στέκεται» και να φαίνεται πιο φαρδιά.

Λειτουργικότητα: Η ιδιότητα του λειτουργικού, δηλαδή αυτού που εκτελεί ικανοποιητικά το σκοπό για τον οποίο έχει φτιαχτεί.

Μόδα (ή συρμός): Οι αλλαγές στο ντύσιμο που χαρακτηρίζουν μια χρονική περίοδο.

Μονόχωρο σπίτι: Μονόσπιτο, σπίτι που αποτελείται μόνο από ένα δωμάτιο.

Μπαρόκ: Τεχνοτροπία που κυριάρχησε κατά το 17ο αιώνα και χαρακτηρίζεται από δυναμικές γραμμές, μεγαλοπρέπεια και υπερβολή.

Μπετόν αρμέ: Οπλισμένο σκυρόδεμα, οικοδομικό υλικό μεγάλης αντοχής.

Νεοκλασικισμός: Τεχνοτροπία που κυριάρχησε κατά το 18ο αιώνα και εμπνεόταν από την κλασική (ελληνορωμαϊκή) τέχνη.

Οικοσκευή: Το σύνολο των σκευών και των επίπλων ενός σπιτιού.

Πέτρα (ή τρυγία): Ενασβεστωμένη μικροβιακή πλάκα, η οποία ερεθίζει τα ούλα και βοηθά στη συσσώρευση και προσκόλληση μικροβίων και στη δημιουργία παθήσεων στα ούλα.

Πουκάμισο: Φόρεμα, μακρύ ή κοντό, που φοριέται κατάσαρκα και προέρχεται από τη ρωμαϊκή δαλματική.

Σιγκούνι: Ολόμαλλο γυναικείο πανωφόρι, ανοιχτό μπροστά, χωρίς μανίκια.

Τατουάζ: Η χάραξη διάφορων σχεδίων πάνω στο δέρμα.

Φουστανέλα: Πολύπτυχη μακριά φούστα.

Φουστάνι: Φόρεμα.

Φουφούλα: Φουσκωτό παντελόνι.

Χίπις: Νέος των δεκαετιών 1960 και 1970, που αρνιόταν τις κοινωνικές και πνευματικές αξίες του σύγχρονου κόσμου.

Χιτώνας: Είδος ρούχου που φορούσαν οι αρχαίοι Έλληνες κατάσαρκα. Αποτελείται από ύφασμα που τυλίγεται γύρω από το σώμα.

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικ. 1.5 Χρήστου Χ., Η Ελληνική Ζωγραφική 1832–1922, εκδ. Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα, 1993

Εικ. 1.6 Education Leadership, 61, October 2003, p. 35

Εικ. 1.11 Χρήστου Χ., Η Ελληνική Ζωγραφική 1832–1922, εκδ. Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα 1993

Εικ. 1.12 Education Leadership, 59, February 2002, p.37

Εικ. 1.13 Education Leadership, 61, October 2003, p. 55

Εικ. 1.15 Education Leadership, 61, October 2003, p. 35

Εικ. 1.17 Education Leadership, 58, October 2000, p. 67

Εικ. 2.1 Συλλογή Digital Vision σε CD

Εικ. 2.2 Master Photos Συλλογή

Εικ. 2.5 Συλλογή Hemera Photo – Objects

Εικ. 2.8 Συλλογή Hemera Photo – Objects

Εικ. 3.14 Υπουργείο Γεωργίας

Εικ. 3.15 Υπουργείο Γεωργίας

Εικ. 3.21 Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Εικ. 4.12 Παπαδόπουλος Ι., Ατυχήματα: Η πρόληψή τους είναι κατορθωτή, Ανωτάτη Συνομοσπονδία Πολυτέκνων Ελλάδος, 1996

Εικ. 5.2 Εθνική Πινακοθήκη

Εικ. 5.3 Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. Α΄, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα

Εικ. 5.4 Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. Β΄, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα

- Εικ. 5.5** Χατζηδάκης Μ., Μυστράς, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα, 1989
- Εικ. 5.8** Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. ΙΓ΄, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα
- Εικ. 5.9** Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 3, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
- Εικ. 5.10** Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 7, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
- Εικ. 5.11** Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, Μάνη, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
- Εικ. 5.12** Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 7, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
- Εικ. 5.15** Ιδανικό Σπίτι (3/1993), σ. 99
- Εικ. 5.16** Walton St. Η Εγκυκλοπαίδεια της Διακόσμησης, Ι, εκδ. Μανιατέας, Αθήνα
- Εικ. 6.2** Αρχείο Γιάννη Τσεκλένη
- Εικ. 6.3** Μουσείο Ακρόπολης (Άγαλμα Κόρης, αρ.685)
- Εικ. 6.4** Μονή Διονυσίου, Άγιο Όρος, χρυσόβουλο (1349-90 μ.Χ.) [Βυζάντιο. Μεταξύ Ανατολής και Δύσης, Κατάλογος έκθεσης 1993, ΥΠΠΟ, σ.22]
- Εικ. 6.8** Χατζημιχάλη Αγγ., Η ελληνική λαϊκή φορεσιά, τόμ. 2ος, Μ. Μπενάκη–Μέλισσα, Αθήνα, 1985
- Εικ. 6.9** Χατζημιχάλη Αγγ., Η ελληνική λαϊκή φορεσιά, τόμ. 1ος, Μ. Μπενάκη–Μέλισσα, Αθήνα, 1985
- Εικ. 6.10** Παπαντωνίου Ι., Ελληνικές τοπικές ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο, 1996
- Εικ. 6.11** Παπαντωνίου Ι., Ελληνικές τοπικές ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο, 1996
- Εικ. 6.12** Αρχείο Αγγελίνας Λαγού
- Εικ. 6.14** Φωτ. Νίκου Κασέρη

Σημ.: Οι υπόλοιπες εικόνες προέρχονται από το προσωπικό αρχείο των συγγραφέων.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Ανδριοπούλου, Φ., κ.ά. (1998), Προγράμματα Αγωγής Υγείας, Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία, Αθήνα.

Αποστολόπουλος, Κ. (1998), Μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Οικογένειας, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α΄ τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Αρχαιολογία 2 (Φεβρουάριος 1982) («Κατοικία»).

Αρχαιολογία και Τέχνες 82 (Μάρτιος 2002) («Η Ένδυση στην αρχαιότητα»), 83 (Ιούνιος 2002) («Η Ένδυση στο Βυζάντιο»), 84 (Σεπτέμβριος 2002) («Ένδυση: Νεότερη και Σύγχρονη Εποχή»), Δ.Ο.Λ., Αθήνα.

Βάθης, ΑΦ. (2000), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Αθήνα: Μεταίχμιο.

Βελέντζας, Δ., Τριάδη, Δ. (2003), θέματα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2001), Στοιχεία Ενδυματολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα (Πανεπιστημιακές παραδόσεις).

Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2005), Ιστορία Ενδυμασίας Ι, ΤΕΕ Α' Τάξη – Α΄ Κύκλος, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Γκούβρα, Μ., Κυρίδης Α., Μαυρικάκη, Ε. (2002), Αγωγή Υγείας και Σχολείο, Αθήνα: Τυποθήτω – Γ.Δαρδανός.

Δ/ση Δ.Ε. (2000), Αγωγή Υγείας στα Σχολεία, Κυκλοφοριακή Αγωγή–Ατυχήματα, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ. Δελτίο Αντικαρκινικής Εταιρείας (2000), Αθήνα.

Δημητρέλης, Λ. (1987), Το χρώμα και τα μυστικά του, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρέλη.

Δημητρέλης, Λ. (1990), Ιστορική Εξέλιξη της Κατοικίας, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρέλη.

Διατροφή (1999), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β' τάξη, Α' κύκλου, Αθήνα.

Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής (1999), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β' τάξη, Αθήνα.

Ευθυμιάδου, Σ. (2000), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/σης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.

Ευθυμιάδου, Σ. (2003), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/σης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.

Ζαμπέλας, Α. (2003), Η Διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα: Πασχαλίδης.

Καλογεράς, Ν. (1979), Άνθρωπος και Κατοικία, Αθήνα: Ε.Μ.Π.

Κομπόλη-Κοντοβαζενίτη, Μ., Πα-νής, Β. (2002), Παθολογία περιοδο-ντικών ασθενών με συστηματικά νοσήματα, Αθήνα: Τεχνόγραμμα.

Κούσουλας, Γ. (2002), Περιβαλλο-ντική Εκπαίδευση, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.

Κώττη, Α., Κώττης, Γ. (2000), Σύγχρονη Μακροοικονομική, Αθήνα: Μπένου.

Λάββας, Γ. (2002), Επίτομη Ιστορία της Αρχιτεκτονικής, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

- Λαγάκου, Ν. (1998), Η Ενδυμασία δια Μέσου των Αιώνων, Αθήνα–Ιωάννινα: Δωδώνη.
- Μάλλιαρης, Π.Γ. (2002), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.
- Μαράτου–Αλιμπράντη, Λ. (1999), Η Οικογένεια στην Αθήνα. Οικογενειακά Πρότυπα και Συζυγικές Πρακτικές, Αθήνα: ΕΚΚΕ.
- Μαρκαντώνης, Ι. κ.ά. (1991), Οικογένεια, μητρότητα, αναδοχή, Αθήνα: Μαυρομμάτης.
- Μόρτογλου, Κ, Μόρτογλου, Τ. (2002), Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, Τόμος Ι και ΙΙ, Αθήνα: Γιαλελή.
- Μπαρούτη, Ζ., Θέλω να ζήσω με ένα έξυπνο μυαλό σ' ένα λυγερόκορμο κορμί, παρέα μ' όλο τον κόσμο, 3ο Γυμνάσιο Κηφισιάς, εκδ. ΕΙΝ, ΥΠΕΠΘ.
- Μπόλμπυ, Τ. (1995), Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών, μετάφρ.: Π. Στρατή, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Οδηγός Κατοικίας (χ.χ.), Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.
- Παπαδόπουλος, Ν. (1988), Σύγχρονη Ψυχολογία: Θέματα και Προβλήματα, Αθήνα.
- Παπαντωνίου, Ιω. (1996), Ελληνικές Τοπικές Ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο.
- Παπαντωνίου, Ιω. (2000), Η Ελληνική Ενδυμασία. Από την Αρχαιότητα ως τις Αρχές του 20ού αιώνα, Αθήνα: Εμπορική Τράπεζα της Ελλάδος.
- Πετρίδου – Γκούβρα, Μ. (2002), Αγωγή Υγείας, Αθήνα: Τυποθήτω–Γ. Δαρδανός.

Σαΐτη, Α. (2000), Εκπαίδευση και Οικονομική Ανάπτυξη, Αθήνα: Τυπωθήτω.

Σαΐτης, Χ. (2000), Οργάνωση & Διοίκηση της Εκπαίδευσης, Αυτοέκδοση, Αθήνα.

Σαρσέντης, Β. (1993), Λογισμός Επιχειρηματικής Δραστηριότητας: Διοικητική Λογιστική, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.

Safety pack (1992), Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, Αθήνα.

Skynner, R. (1997), Οικογενειακές υποθέσεις, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Στάππα–Μουρτζίνη, Μ. (2003), Μορφολογία των δοντιών, Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου.

Σώκου, Αικ. (1999), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Τριάδη, Δ. (1999), Αγωγή Υγείας, Δελτίο ΕΛΜΕ Α-Γ ΕΛΜΕ Ανατ. Αττικής, Αθήνα.

Τριάδη, Δ. (2000), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Αθήνα: Αντικαρκινική Εταιρεία.

Τριάδη, Δ. (2001), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Εφημερίδα Περισκόπηση.

Τριχόπουλος, Δ., Καλαποθάκη, Β., Πετρίδου, Ε. (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Ζήτα.

Χατζημιχάλη, Α. (1985) Η Ελληνική Λαϊκή Φορεσιά, 2 τόμοι, Αθήνα: Μουσείο Μπενάκη–Μέλισσα.

Χονδρογιάννης, Γ. (2003), Οικονομικά της Οικογένειας (Σημειώσεις για τους φοιτητές του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας), Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Χουντουμάδη, Α. (1994), Παιδιά και γονείς στο ξεκίνημα μιας σχέσης, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ξενόγλωσση

Begg.D, Fischer, S., Dornbusch, R. (1998), Εισαγωγή στην οικονομική (σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια

Μινόγλου Θ.) (Τόμος Β), Αθήνα: Κριτική.

Borneman E. (1988), Η πατριαρχία, Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας.

Boucher, F. (A History of Costume in the West, Paris: Thames and Hudson.

Conran, T. (1999), Easy Living, London: Conran Octopus

Deslandres, Y. (1976),Le Costume Image de L' Homme, Paris: Albin Michel

Dornbusch, R., Fischer, S. (1993), Μακροοικονομική (σε μετάφραση Ανδροβιτσάνεας Χ. και Πανταζίδης, Σ.), Αθήνα: Κριτική.

Fletcher, B. (1978), A History of Architecture on the Comparative Method, London.

Flugel, J.C. (1971), The Psychology of Clothes, New York: International University Press.

Hoephner, W., Schwandner, E-L (1994), Haus und Stadt im Klassischen Griechenland. Neubearbeitung, Munchen- Berlin: Deutscher Kunstverlag.

Kaiser, S.B. (1997), The Social Psychology of Clothing. Symbolic Appearances in Context, New York:Fairchild.

Laver, J. (1999) History de la Mode et du Costume, Paris: Thames and Hudson.

Lawrence, R. (1987), Housing, Dwellings and Homes, Great Britain: John Wiley & Sons.

Peiss, K., Clark–Smith, B. (1998), Men and Woman: A History of Costume, Gender and Power, National Museum of American History, Washington D.C.

Tortora, Ph., Eubank, K. (1994), Survey of history costume, New York: Fairchild.

Wilhide, E. (2002), The New Book. Designing and Transforming your Living Space, London|: Time–life Books

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ (Συνέχεια από 1ο τόμο)	6
3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά.....	6
3.9 Σχεδιασμός γευμάτων	14
Ανακεφαλαίωση.....	23
4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ	25
4.1 Ατομική υγιεινή	25
4.2 Στοματική υγεία.....	32
4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα	37
4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα	44
4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους.....	47
4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή Αγωγή.....	54
Ανακεφαλαίωση.....	60
5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ	61
5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο.....	61
5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας.....	64
5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία	70
5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας.....	75
5.5 Λειτουργικότητα, αισθητική και υγιεινή των χώρων της κατοικίας	77
Ανακεφαλαίωση.....	80
6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ	81
6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο.....	81
6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία	85
6.3 Τύποι ένδυσης – Πρώτες ύλες – Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας	91
Ανακεφαλαίωση.....	97
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ	97

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.