

# Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

**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, *Σκίτσογράφος-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**

**ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

# 1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

## 1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια

**A1.** Να κατατάξετε τα ακόλουθα χαρακτηριστικά που μπορούν να εμφανιστούν σε μία οικογένεια, σε καθεμιά από τις κατηγορίες που αναγράφονται μέσα στα πλαίσια.

*Στενότερη επαφή των παιδιών με τον παππού και τη γιαγιά, οικονομικά προβλήματα, ευκολία χωρισμού των συντρόφων, πολύπλοκες ευθύνες του γονέα, οικονομική βοήθεια, συναισθηματική ασφάλεια, στενότερη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού.*



Πυρηνική οικογένεια

Μονογονεϊκή οικογένεια

Οικογένεια χωρίς γάμο

Εκτεταμένη οικογένεια

**A2.** Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης.

1. Προϊστορική εποχή

2. Αρχαία Αθήνα

3. Αρχαία Σπάρτη

4. Αρχαία Ρώμη

5. Χριστιανισμός

6. Βιομηχανική Επανάσταση

7. 21ος αιώνας

α. μοναδική απασχόληση της γυναίκας οι δουλειές του σπιτιού

β. ανάμειξη της γυναίκας στα δημόσια ζητήματα

γ. απόλυτη εξουσία του άνδρα πάνω στη γυναίκα και στα παιδιά

δ. μητριαρχία

ε. μείωση των αριθμού των παιδιών

ζ. ισότητα μεταξύ των συζύγων

η. αύξηση της γυναικείας απασχόλησης



**A3.** Να σημειώσετε το είδος της συγγένειας (εξ αίματος, εξ αγχιστείας) που έχουν μεταξύ τους τα παρακάτω πρόσωπα.

πατέρας – κόρη

γιαγιά – εγγόνι

συννυφάδες

γαμπρός – πεθερά

πρώτα ξαδέρφια

πεθερός – νύφη

---

---

---

---

---

---

---

**B.** Σκεφτείτε κάποιο φίλο σας ή συγγενικό σας πρόσωπο που μένει σε διαφορετική περιοχή από τη δική σας (αγροτική, αστική). Ποιες διαφορές παρατηρείτε μεταξύ του προσώπου αυτού και του εαυτού σας; Να τις καταγράψετε στον παρακάτω πίνακα. Αφού συγκρίνετε τις δύο στήλες του πίνακα, σε ποια συμπεράσματα οδηγείστε;

	Ο εαυτός μου	Ο φίλος μου / συγγενής
Τύπος οικογένειας		
Επάγγελμα μητέρας		
Εξωσχολικές δραστηριότητες		
Διασκέδαση		



## 1.2 Οικογενειακή αγωγή

**A.** Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1. Ποιοι είναι οι σκοποί της οικογενειακής αγωγής;

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



2. Σε ποιες περιπτώσεις είναι αναγκαία η αναπλήρωση της οικογενειακής αγωγής;

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

**B.** Η μητέρα του μικρού Γιώργου σε λίγες ημέρες θα ξεκινήσει να εργάζεται. Έτσι οι δύο σύζυγοι συζητούν σχετικά με τη φύλαξη του παιδιού κατά τις ώρες της εργασίας τους. Οι γονείς έχουν να επιλέξουν ανάμεσα στις εξής λύσεις:

α) να στείλουν το παιδί σε δημόσιο παιδικό σταθμό,  
β) να φυλάξει το παιδί μια κυρία επί πληρωμή,  
γ) να φυλάξει το παιδί η γιαγιά του. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης; Ποιο μπορεί να είναι το κριτήριο της τελικής επιλογής;

	<b>ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ</b>
<b>Δημόσιος παιδικός σταθμός</b>	
<b>Κυρία επί πληρωμή</b>	
<b>Γιαγιά του παιδιού</b>	

	<b>ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ</b>
<b>Δημόσιος παιδικός σταθμός</b>	
<b>Κυρία επί πληρωμή</b>	
<b>Γιαγιά του παιδιού</b>	

## 1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων

**A.** Να βάλετε σε κύκλο τις λέξεις ή φράσεις που νομίζετε ότι είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής των κανόνων στο σχολείο.



**B. Να συμπληρώσετε την παρακάτω ακροστιχίδα.**

1. **Σ** \_ \_ \_ \_ \_
2. **Ε** \_ \_ \_ \_ \_
3. **Β** \_ \_
4. **Α** \_ \_ \_ \_
5. **Σ** \_ \_ \_ \_ \_
6. **Μ** \_ \_ \_ \_ \_
7. **Ο** \_ \_ \_ \_ \_
8. **Σ** \_ \_ \_ \_ \_

1. Έχει χαρακτηριστεί ως «μικρογραφία της κοινωνίας».
2. Πρέπει να χαρακτηρίζει τη ζωή των μαθητών τόσο μέσα στο σχολείο, όσο και στον κοινωνικό τους περίγυρο.
3. Είναι καλό να λύνουμε τις διαφορές μας με το διάλογο και όχι με τη .....
4. Αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία της ελληνικής κοινότητας.
5. Μέσα από αυτήν ο άνθρωπος μπορεί να πετύχει πολλά και σπουδαία πράγματα.
6. Δε θα πρέπει να είναι η σχέση κοινότητας – ατόμου.
7. Οι κανόνες στο σχολείο βοηθούν στην καλύτερη και λειτουργία του.
8. Με τη ..... στην τάξη μετατρέπονται οι θεωρητικές γνώσεις σε πράξη.

## 1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας

**A. Να διαγράψετε από τις παρακάτω λέξεις όσες δε βοηθούν στην αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας.**

Αλήθεια, ασάφεια, ειλικρίνεια, ελευθερία έκφρασης, ήπιο κλίμα, καλοπροαίρετη διάθεση, υποκρισία, φλυαρία.

**B. Να διαβάσετε τις ιστορίες που ακολουθούν.**

1. Να σημειώσετε με ένα ✓ στην αντίστοιχη ενέργεια που θα κάνατε, εάν ήσαστε στη θέση του Αλέξη και να συζητήσετε μέσα στην τάξη τις αντιδράσεις σας.

Ένα απόγευμα ο Αλέξης βλέπει στην τηλεόραση μια διαφήμιση για ένα καινούργιο μοντέλο κινητού τηλεφώνου. Ενθουσιάζεται από τη διαφήμιση, σκέφτεται την εντύπωση που θα προκαλέσει στους φίλους του και ζητά από τους γονείς του να του το αγοράσουν. Εκείνοι όμως αρνούνται, λέγοντας ότι έχει ήδη ένα κινητό τηλέφωνο. Εξάλλου, δεν το έχει πραγματικά ανάγκη.

– Κλαίτε, μέχρι να πείσετε τους γονείς σας να σας το αγοράσουν.

– Αρχίζετε να μαζεύετε το χαρτζιλίκι σας για να το αγοράσετε με δικά σας χρήματα.

– Προσπαθείτε να πείσετε τον παππού ή τη γιαγιά να σας το αγοράσουν εκείνοι.

– Σκέφτεστε αν πραγματικά το χρειάζεστε και για ποιους λόγους θα νιώσετε ικανοποίηση αν το αποκτήσετε.

**2. Να συζητήσετε μέσα στην τάξη ποιες ενέργειες θα κάνατε, εάν ήσαστε στη θέση της Μαρίας.**

**Η Μαρία στον ελεύθερο χρόνο της ασχολείται με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Τον τελευταίο καιρό συνηθίζει να συνομιλεί στο Διαδίκτυο σε απευθείας σύνδεση με άλλους συνομήλικούς της. Ένας από αυτούς της προτείνει να συναντηθούν και να γνωριστούν από κοντά.....**

**– Τι θα κάνατε αν τον συναντούσατε ή πώς και γιατί θα αρνιόσασταν μια τέτοια συνάντηση; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.**

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.5 Η κοινωνικότητα των νέων

**A.** Να συμπληρώσετε τα κενά με μία από τις παρακάτω λέξεις

Αποδεκτός, ακούμε, αληθινός, αμοιβαία, ανυπόμονοι, απωθήσουμε, διαφορετικότητας, δύναμη, δυσκολευόμαστε, ενδιαφέρον, ενδιαφέροντα, εύκολη, καλή, νοιαζόμαστε, χρόνο.



Η φιλία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Δεν είναι όμως μια ..... υπόθεση. Μερικά σημαντικά βήματα για να κάνουμε καλούς φίλους και να τους διατηρήσουμε είναι τα εξής:

**Βήμα 1ο:** Εάν θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ..... φιλία, γνωριζόμαστε με κάποιον που μας αρέσει πραγματικά και έχουμε τα ίδια ..... Η συμμετοχή σε ομάδες που έχουν κοινά ενδιαφέροντα μπορούν να κάνουν τις πρώτες επαφές και συνομιλίες πιο εύκολες. Επίσης, εάν ..... να κάνουμε φίλους, μπορούμε να μάθουμε πολλά, παρατηρώντας πώς ενεργούν άλλοι άνθρωποι που κάνουν πιο εύκολα σχέσεις.

**Βήμα 2ο:** Όταν βρούμε κάποιον με τα ίδια ενδιαφέροντα, θα πρέπει να τον γνωρίσουμε καλύτερα. Δεν πρέπει να είμαστε ..... . Χρειάζεται χρόνος για να διαπιστώσουμε εάν είναι ..... φίλος. Γι' αυτό αρχίζουμε με προσεκτικά βήματα, μοιραζόμαστε στην αρχή πράγματα ή μυστικά που δεν έχουν μεγάλη σημασία για μας για να μπορέσουμε να αντιληφθούμε καλύτερα τη ..... της φιλίας μας.

**Βήμα 3ο:** Οι φιλίες χρειάζονται ..... για να διατηρηθούν. Πρέπει να αφιερώνουμε στους φίλους μας μέρος του χρόνου μας, να τους ..... προσεκτικά, να δείχνουμε ..... για τη ζωή τους και τα προβλήματά τους.

**Βήμα 4ο:** Η φιλία πρέπει να στηρίζεται στην ..... εμπιστοσύνη, στο σεβασμό, στην υποστήριξη και στην αποδοχή της ..... μας. Εάν απαιτούμε οι φίλοι μας να έχουν την ίδια συμπεριφορά με μας, τότε είναι πιθανό να ..... ανθρώπους που θα ήταν πολύ καλοί φίλοι.

**Βήμα 5ο:** Τώρα που βρήκαμε έναν καλό φίλο, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να τον κρατήσουμε. Θα πρέπει να ακολουθήσουμε τα παραπάνω βήματα, να κάνουμε το φίλο μας να νιώθει ..... και να του δείχνουμε ότι ..... γι' αυτόν.

## **B. Να διαβάσετε την ιστορία που ακολουθεί.**

Οι στενοί φίλοι του Μανόλη είναι ο Αχιλλέας και ο Παύλος. Ο Αχιλλέας είναι ο αρχηγός της παρέας και αγαπητός σε όλους. Είναι έξυπνος, έχει θάρρος, παίρνει πρωτοβουλίες, είναι όμως απαιτητικός από τους φίλους του. Για παράδειγμα, τους ζητά να του αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου φαγητό, να του δανείζουν συχνά χρήματα, να πηγαίνουν σε μέρη που εκείνος θέλει, συνήθειες που πολλές φορές δεν αρέσουν στους φίλους του. Όμως, ο Μανόλης και ο Παύλος τον θαυμάζουν. Κάποιο απόγευμα στον κινηματογράφο ο Μανόλης ζητά από τον Αχιλλέα να του δανείσει χρήματα για να πάρει μία πορτοκαλάδα,



## 2. Οικονομικά της Οικογένειας

### 2.1 Οικονομικοί πόροι

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποιοι είναι οι παραγωγικοί συντελεστές; Να εξηγήσετε δίνοντας μερικά παραδείγματα για τον καθένα.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Πώς ορίζεται γενικά η παραγωγή και τι είναι η οικιακή παραγωγή;**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

**3. Να αναφέρετε με ποιον τρόπο η οικογένειά σας συμμετέχει στην οικιακή παραγωγή.**

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

**B. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει σε κάθε πρόταση.**

- 1. Το πρόβλημα της έλλειψης πόρων υφίσταται σε:**
- α) ατομικό επίπεδο**
  - β) οικογενειακό επίπεδο**
  - γ) κοινωνικό επίπεδο**
  - δ) όλα τα παραπάνω.**

- 2. Εάν βελτιωθεί η τεχνολογία, τότε μπορούμε:**
- α) να παράγουμε πιο πολλά αγαθά**
  - β) να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας**
  - γ) να ετοιμάσουμε γρηγορότερα το φαγητό μας**
  - δ) όλα τα παραπάνω.**

**3. Παραγωγικός συντελεστής δεν είναι:**

- α) η εργασία
- β) το κεφάλαιο
- γ) τα χρήματα
- δ) το έδαφος.

**Γ. Ομαδική Εργασία:** Θέλετε να ανοίξετε μια επιχείρηση που θα παράγει μπισκότα. Να παρουσιάσετε τη διαδικασία της παραγωγής (Ποιους παραγωγικούς συντελεστές θα χρησιμοποιήσετε, πώς θα τους χρησιμοποιήσετε, πώς θα αποφασίσετε την ποσότητα που θα παράγετε, πώς θα αποφασίσετε σε ποια τιμή θα τα πουλήσετε). Να κάνετε προτάσεις για την επιτυχία της επιχείρησής σας.



## 2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Να περιγράψετε την αγοραστική δραστηριότητα μιας οικογένειας. Να χρησιμοποιήσετε ένα παράδειγμα.**

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

**2. Πώς η οικογένεια επηρεάζει την ανάπτυξη της οικονομίας;**

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

**3. Τι ορίζουμε ως μιας χρήσης ή καταναλωτά και τι ως παραγωγικά αγαθά; Να αναφέρετε παραδείγματα.**

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει σε κάθε πρόταση.**

**1. Η κατανάλωση εξαρτάται από:**

- α) την ηλικία των καταναλωτών
- β) το διαθέσιμο εισόδημα
- γ) τον ελεύθερο χρόνο
- δ) όλα τα παραπάνω.

**2. Ποια από τα παρακάτω δεν ανήκει στην οικιακή παραγωγή:**

- α) η ανατροφή των παιδιών
- β) η καθαριότητα του σπιτιού
- γ) η κατασκευή ενός ποδηλάτου
- δ) το πλύσιμο των πιάτων.

**3. Ο καταναλωτής μπορεί να επιλέξει:**

- α) το χρόνο πραγματοποίησης των αγορών
- β) την ποσότητα των αγαθών
- γ) τα αγαθά που θα αγοράσει
- δ) όλα τα παραπάνω.



**Γ. Να κατατάξετε τα παρακάτω αγαθά σε διαρκή και μη διαρκή, μέσα στα πλαίσια που ακολουθούν.**

*Αυτοκίνητο, εξοχική κατοικία, μήλα, εφημερίδα, βιβλίο, φάρμακα, κονσέρβα με φαγητό, μηχανάκι, παπούτσια, ρούχα, διαμέρισμα, χυμός πορτοκάλι, ηλιακός θερμοσίφωνας.*

Διαρκή αγαθά

Μη διαρκή αγαθά

## 2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός



**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Τι είναι ο οικογενειακός προϋπολογισμός και ποια η σημασία του στα οικονομικά της οικογένειας;**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Να περιγράψετε τις βασικές εισοδηματικές πηγές.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Γιατί η αποταμίευση είναι αναγκαία τόσο σε ατομικό όσο και σε οικογενειακό επίπεδο;**

.....

.....

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

**4. Τι είναι κατανάλωση και ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν;**

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

**B1. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει σε κάθε πρόταση.**

**1. Το οικογενειακό εισόδημα μπορεί να προέλθει από:**  
α) τους μισθούς  
β) τους τόκους καταθέσεων  
γ) τα επιχειρηματικά κέρδη  
δ) όλα τα παραπάνω.

**2. Σήμερα ο καταναλωτής χρησιμοποιεί ως κύριο μέσο συναλλαγής:**  
α) το χρήμα  
β) άλλα αγαθά  
γ) τις επιταγές  
δ) την πιστωτική κάρτα.

**B2.** Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (σωστό) ή το Λ (λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι ο προγραμματισμός των εσόδων και των εξόδων του νοικοκυριού. | Σ | Λ |
| 2. Το μέρος του εισοδήματος που δεν καταναλώνεται αποταμιεύεται.                                     | Σ | Λ |
| 3. Το εισόδημα το διαθέτουν τα νοικοκυριά για αποταμίευση ή για επένδυση.                            | Σ | Λ |
| 4. Οι συναλλαγές πραγματοποιούνται σήμερα με ανταλλαγές αγαθών.                                      | Σ | Λ |

**Γ.** Ομαδική Εργασία. Να σχολιάσετε περιπτώσεις από το οικογενειακό σας περιβάλλον που αφορούν τον οικογενειακό προϋπολογισμό, το σχεδιασμό του και την εκτέλεσή του.

## 3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### 3.1 Τροφή και τρόφιμα

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Γιατί η τροφή θεωρείται αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό;**

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

**2. Ποιοι είναι οι στόχοι της υγιεινής διατροφής σήμερα;**

**α)** .....

.....  
.....

**β)** .....

.....  
.....

**3. Τι είναι ο υποσιτισμός και ποιες οι επιπτώσεις του στον οργανισμό μας;**

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

4. Τι είναι η υπερφαγία και τι μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό μας;

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

5. α) Σε ποια ηλικία διαμορφώνονται οι διατροφικές μας συνήθειες και β) ως πότε μπορούμε να τις αλλάξουμε με επιτυχία;

α) .....  
β) .....

6. Ενδέχεται να προκαλέσω μια ασθένεια όταν μακροχρόνια δεν τρώω υγιεινά;

ΝΑΙ ..... ΟΧΙ.....

αν ΝΑΙ, ποιες από τις ακόλουθες:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> διαβήτη       | <input type="checkbox"/> υπερθυρεοειδισμό     |
| <input type="checkbox"/> υπέρταση      | <input type="checkbox"/> καρκίνο              |
| <input type="checkbox"/> δυσκοιλιότητα | <input type="checkbox"/> εγκεφαλικό επεισόδιο |
| <br>                                   |   |
| <input type="checkbox"/> έμφραγμα      |   |
| <input type="checkbox"/> παχυσαρκία    |   |
| <input type="checkbox"/> αναιμία       |   |

**7. Εάν παχύνω πως θα αλλάξει:**

**α) η διάθεσή μου;**

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

**β) οι δραστηριότητες και γενικότερα η ποιότητα της ζωής μου;**

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

**8. Τι εννοούμε όταν λέμε ότι ένα άτομο έχει κληρονομική προδιάθεση για κάποια ασθένεια;**

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

**B1.** Να μετρήσετε πόσο συχνά τρώτε τροφές που συστήνεται να αποφεύγουμε και να συμπληρώσετε τον πίνακα.

Είδος τροφίμου	Συχνότητα κατανάλωσης		
	κάθε μέρα	2-3 φορές / εβδομάδα	λίγες φορές / μήνα (έως 4 φορές)
γλυκά (σοκολάτα, τούρτα)			
σνακς (τσιπς, γαριδάκια)			
αναψυκτικά			
<i>Να συμπληρωθεί ο πίνακας μέσα στην τάξη</i>			
Αριθμός μαθητών			
Ποσοστό %			

Συστήνεται να τρώμε το καθένα από αυτά περίπου μια φορά την εβδομάδα δηλαδή έως 4 φορές / μήνα! Συζητήστε τα αποτελέσματα της καταμέτρησής σας.

**B2.** Να μετρήσετε πόσο συχνά, κατά μέσο όρο, τρώτε γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά, και να συμπληρώσετε τον πίνακα.

Είδος τροφίμου	Συχνότητα κατανάλωσης		
	Κάθε μέρα	2-3 φορές εβδομάδα	Λίγες φορές / μήνα (έως 4 φορές)
γάλα, τυρί, γιαούρτι			
φρέσκα φρούτα, φρεσκοστυμμένοι χυμοί			
σαλάτες, λαδερά, βρασμένα λαχανικά			
<i>Να συμπληρωθεί ο πίνακας μέσα στην τάξη</i>			
Αριθμός μαθητών			
Ποσοστό %			

Επειδή τις τροφές αυτές πρέπει να τις τρώτε καθημερινά, συζητήστε πώς σας φαίνονται τα αποτελέσματα της καταμέτρησής σας.



## 3.2 Ομάδες τροφίμων

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων; Να τα κατατάξετε σε θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα.**

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

**2. Ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων και ποιες είναι οι αντιπροσωπευτικές τροφές κάθε ομάδας; Να απαντήσετε στα παραπάνω ερωτήματα και για την κατηγορία «γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά».**

**Ομάδες τροφίμων**

**Αντιπροσωπευτικές τροφές**

**1.....**

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

**2.....**

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

**3.....**

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

4.....  
.....  
.....  
.....

5.....  
.....  
.....  
.....

**Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά:** .....  
.....  
.....

**3. Ποια είναι η δράση των αντιοξειδωτικών ουσιών; Σε ποιες τροφές περιέχονται;**

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

**4. Πώς αντιλαμβάνεστε ένα ισορροπημένο και με ποικιλία τροφίμων διαιτολόγιο;**

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

**B. Να σημειώσετε με κύκλο το γράμμα Σ (σωστό) ή το Λ (λάθος), ανάλογα με το αν πιστεύετε ότι η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.**

Καταναλώνοντας διατροφικά συμπληρώματα για να προσλάβω τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σκέφτομαι (σωστά ή λάθος) ότι:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Δεν απορροφώνται τα θρεπτικά συστατικά τόσο καλά.  | Σ | Λ |
| 2. Επαναπαύομαι και δεν τρώω κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά, γιατί νομίζω ότι τις βιταμίνες τους θα μου τις δώσει ένα χάπι.      | Σ | Λ |
| 3. Χάνω τη θετική δράση από τα «μη-θρεπτικά συστατικά» που περιέχουν οι τροφές.   | Σ | Λ |
| 4. Νομίζω ότι θα με προστατέψουν και από τις ανθυγιεινές τροφές και έτσι δεν προσέχω τι τρώω και συνεπώς επιβαρύνω το σώμα μου. | Σ | Λ |



### 3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποια θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει η ομάδα των γαλακτοκομικών;**

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

**2. Σε ποιες μορφές επεξεργασίας κυκλοφορεί το γάλα στην αγορά;**

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

**3. Ποιους τύπους γάλακτος γνωρίζετε ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια;**

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

4. Ποιες οι συνέπειες της έλλειψης ασβεστίου στην υγεία μας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Τι προσφέρει το μητρικό γάλα στον οργανισμό των νεογέννητων;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B.** Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα».

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> κρέμα γάλακτος | <input type="checkbox"/> σοκολατούχα ροφήματα              |
| <input type="checkbox"/> αβγό           | <input type="checkbox"/> γιαούρτι                          |
| <input type="checkbox"/> γάλα light     | <input type="checkbox"/> ρυζόγαλο                          |
| <input type="checkbox"/> τυρί           | <input type="checkbox"/> γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά |
| <input type="checkbox"/> τυρί για τοστ  |  |
| <input type="checkbox"/> ξινόγαλα       |  |



### 3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων και χορταρικών;**

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

**2. Να αναφέρετε περιληπτικά τις ευεργετικές ιδιότητες της ομάδας των φρούτων και χορταρικών.**

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

**3. Γιατί η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και χορταρικών θεωρείται πιο υγιεινή από την κατανάλωση τυποποιημένων χυμών που κυκλοφορούν στην αγορά;**

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

4. Ποια είναι η ευεργετική επίδραση των φυτικών (ή διαιτητικών) ινών στον οργανισμό μας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B1.** Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «φρούτα και χορταρικά».

- πατάτες
- λάχανο
- ξερά δαμάσκηνα
- φασολάκια λαδερά
- φιστίκια Αιγίνης
- χορτόσουπα
- άνηθος και βασιλικός
- φασολάδα



**B2.** Να σημειώσετε με ένα ✓ ποιες μορφές σαλάτας θεωρείτε πιο υγιεινές.  
χωριάτικη

- τονοσαλάτα ή σαλάτα με θαλασσινά
- σαλάτα του σεφ με αλλαντικά και σάλτσα σαλάτας
- σαλάτες με σάλτσες μαγιονέζας
- σαλάτες με φασόλια
- σαλάτες με καλαμπόκι
- σαλάτες με ξηρούς καρπούς
- σαλάτες με μυρωδικά
- σαλάτες με σάλτσα γιαουρτιού
- σαλάτες με λαδόξιδο ή λάδι και λεμόνι



### 3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποια θρεπτικά συστατικά προσφέρει η ομάδα δημητριακών και ψωμιού στον ανθρώπινο οργανισμό;**

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

**2. Ποια η διαφορά του ψωμιού ολικής άλεσης από το λευκό, ως προς το σπόρο και τα συστατικά του; Ποιο είδος ψωμιού είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε;**

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

**3. Ποιες από τις ομάδες τροφίμων που έχετε διδαχθεί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες;**

**α)** .....

.....

**β)** .....

.....

4. Για ποιους λόγους προτιμάμε την κατανάλωση των τροφίμων της ομάδας δημητριακών και ψωμιού;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B.** Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «δημητριακά και ψωμί».

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ψωμί του τοστ      | <input type="checkbox"/> ρυζόγαλο        |
| <input type="checkbox"/> ψωμί μπαγκέτα      | <input type="checkbox"/> πατάτες φούρνου |
| <input type="checkbox"/> ψωμί χωριάτικο     | <input type="checkbox"/> σταφιδόψωμο     |
| <input type="checkbox"/> ψωμί ολικής άλεσης | <input type="checkbox"/> φακές           |
| <input type="checkbox"/> φρυγανιές          | <input type="checkbox"/> αμύγδαλα        |
| <input type="checkbox"/> ρύζι               | <input type="checkbox"/> χυλοπίτες       |



### 3.6 Ομάδα 4η: Κρέας – ψάρι – όσπρια

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποια είναι τα συστατικά της ομάδας κρέατος – ψαριού – οσπρίων και ποια από αυτά συστήνεται να αποφεύγουμε;**

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

**2. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των οσπρίων; Σε τι διαφέρουν από τα υπόλοιπα τρόφιμα της ομάδας του κρέατος;**

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

**3. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά:**

- του αβγού

.....  
.....

- των ψαριών

.....  
.....

**B1.** Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «κρέας – ψάρι – όσπρια».

- όσπρια
- αβγό
- καλαμαράκια τηγανητά
- κοτόπουλο σουβλάκι καλαμάκι
- ζαμπόν
- γύρος στο σουβλάκι
- μπιφτέκι σχάρας
- γαλοπούλα αλλαντικό
- φιστίκια Αιγίνης

**B2.** Να σημειώσετε τα τρόφιμα της ομάδας του κρέατος που συστήνεται να αποφεύγουμε. Μετά να δικαιολογήσετε την απάντησή σας τραβώντας γραμμές στη δεξιά στήλη.

- |              |   |   |
|--------------|---|---|
| Αλλαντικά    | • | • Περιέχουν πολλές θερμίδες.              |
| Θαλασσινά    | • | • Περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα. |
| Ξηροί καρποί | • | • Περιέχουν πολύ αλάτι.                   |
| Όσπρια       | • | • Παχαίνουν.                              |
| Ψάρια        | • | • Περιέχουν πολλή χοληστερόλη.            |
| Αβγό         | • | • Ανεβάζουν τη χοληστερόλη.               |

**Γ. Να διαβάσετε προσεκτικά την ετικέτα της συσκευασίας ενός αλλαντικού και να καταγράψετε τα συστατικά του.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

1. Ποια είναι τα κύρια θρεπτικά συστατικά που προσφέρει η ομάδα των λιπών και ελαίων;

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

2. Ποιες είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου;

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

3. Ποιες τροφές περιέχουν χοληστερόλη;

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

4. Ποια συστατικά της τροφής προκαλούν αύξηση της τιμής της χοληστερόλης στο αίμα;

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

5. Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε για να μην ανέβει η τιμή της χοληστερόλης;

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

**6. Ποια είναι η διαφορά της μαργαρίνης από το βούτυρο ως προς την πρώτη ύλη; Ποιο από τα δύο θεωρείται πιο υγιεινό;**

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

**7. Ποιες ομάδες / κατηγορίες περιέχουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία συνιστάται να αποφεύγουμε; Να αναφέρετε τουλάχιστον 2 τρόφιμα από κάθε ομάδα.**

***Ομάδες***

- α) .....
- β) .....
- γ) .....

***κατηγορία***

- α) .....
- β) .....

**8. Γιατί πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωση των τροφών της ομάδας των λιπών και ελαίων;**

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

**9. Τι ονομάζουμε «κρυμμένο λίπος» και σε ποιες τροφές περιέχεται;**

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

**B. Να σημειώσετε τα τρόφιμα της ομάδας των λιπών και ελαίων, τα οποία συστήνεται να αποφεύγουμε. Μετά να δικαιολογήσετε την απάντησή σας τραβώντας γραμμές στη δεξιά στήλη.**

- |                |   |  |
|----------------|---|--|
| Μαργαρίνη      | • | • Περιέχουν πολλές θερμίδες.                       |
| Ελαιόλαδο      | • | • Περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα.          |
| Ξηροί Καρποί   | • | • Περιέχουν πολλά ακόρεστα λιπαρά οξέα.            |
| Σπορέλαια      | • | • Παχαίνουν περισσότερο από τα άλλα είδη λιπιδίων. |
| Βούτυρο        | • | • Περιέχουν πολλή χοληστερόλη.                     |
| Κρέμα γάλακτος | • | • Ανεβάζουν τη χοληστερόλη                         |



### 3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

1. Τι ονομάζουμε «κενές ή περιττές» θερμίδες και ποιες τροφές τις περιέχουν;

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

2. Τι είναι τα πρόσθετα τροφίμων; Γιατί πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωση των τροφών που τα περιέχουν;

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

3. Τρώγοντας ένα παγωτό ή ένα κομμάτι τούρτας με τι κυρίως θα «τροφοδοτήσουμε» τον οργανισμό μας;

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



**B1. Ποια είναι τα μειονεκτήματα των ζαχαρούχων αναψυκτικών; Να σημειώσετε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ.**

1. περιέχουν ζάχαρη \_\_\_\_\_
2. περιέχουν ανθρακικό \_\_\_\_\_
3. «κόβουν» την όρεξη \_\_\_\_\_
4. περιέχουν βιταμίνη C \_\_\_\_\_
5. περιέχουν «πρόσθετα» \_\_\_\_\_
6. αντικαθιστούν τους φρέσκους χυμούς \_\_\_\_\_
7. ενδέχεται να προκαλέσουν παχυσαρκία \_\_\_\_\_

**B2. Να διακρίνετε τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών για τους ενήλικες, σημειώνοντας με + ή – αντίστοιχα.**

- Σε μέτριες ποσότητες προστατεύουν την καρδιά στους ενήλικες.
- Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα.
- Ορισμένα περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Το οινόπνευμα που περιέχουν μας παχαίνει ευκολότερα.
- Σε μικρές ποσότητες τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος των ενηλίκων.
- Ωθούν ορισμένα άτομα στο κοινωνικό περιθώριο γιατί γίνονται αλκοολικοί.

**B3. Πώς μπορώ να παχύνω ευκολότερα; Να σημειώσετε με ✓**

- τρώγοντας καθημερινά σαλάτες με ελαιόλαδο
- τρώγοντας καθημερινά 3-4 φρέσκα φρούτα
- τρώγοντας συχνά τροφές τηγανισμένες
- πίνοντας καθημερινά αναψυκτικά
- τρώγοντας συχνά τυποποιημένες και επεξεργασμένες τροφές.

**B4. Πώς μπορώ να αποφύγω τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ζάχαρη; Να σημειώσετε με ✓ .**

- Να περιορίσω το ελαιόλαδο στα φαγητά μου.
- Να περιορίσω τα τηγανιτά φαγητά.
- Να περιορίσω τους ξηρούς καρπούς αντί για άλλα σνακ.
- Να περιορίσω τα γλυκά χωρίς κρέμα ζαχαροπλαστικής (π.χ. ταψιού).
- Να μην τρώω τυρί.
- Να αποφεύγω τα αλλαντικά.
- Να περιορίσω παστέλι (που δεν περιέχει ζωικό λίπος) αντί για μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά.
- Να περιορίσω τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά.
- Να μην πίνω φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων.



### 3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

**A.** Να σημειώσετε κάθε ημέρα τι τρώτε για ολόκληρη την επόμενη εβδομάδα και να παρατηρήσετε ποιες ομάδες τροφίμων δεν τρώτε στη συχνότητα που συστήνει η πυραμίδα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

Ομάδες τροφίμων της πυραμίδας	<i>Σημειώστε με γραμμές κάθε φορά που τρώτε τρόφιμο μιας ομάδας τροφίμων</i>						
Κάθε ημέρα	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Δημητριακά και προϊόντα τους							
Φρούτα							
Χορταρικά							
Ελαιόλαδο							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							

Ομάδες τροφίμων της πυραμίδας	<i>Σημειώστε με γραμμές κάθε φορά που τρώτε τρόφιμο μιας ομάδας τροφίμων</i>						
Μέσα στην εβδομάδα	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Ψάρια							
Πουλερικά							
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί							
Πατάτες							
Αβγά							
Γλυκά							
Κόκκινο κρέας							

Να σημειώσετε όσα φάγατε, αλλά δε γνωρίζετε σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν.

.....

.....

.....

.....



<b>Κολατσιό</b>						
<b>Πρωινό</b>						
<b>Κυριακή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Παρασκευή</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Δευτέρα</b>

**B.** Να σκεφτείτε ποιες τροφές αγαπάτε και να προσπαθήσετε να συντάξετε το διατολόγιό σας για μια εβδομάδα, σύμφωνα και με τις διατροφικές οδηγίες.

<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Κυριακή</b>
<b>Μεσημεριανό</b>						
<b>Απογευματινό</b>						

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Βραδινό</b>						
<b>Άλλα ενδιαφέροντα γεύματα</b>						

## 4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

### 4.1 Ατομική υγιεινή

**A.** Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1. Τι ονομάζουμε:

α) Αγωγή Υγείας;

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

β) Υγεία;

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

γ) Ατομική Υγιεινή;

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



**2. Πού διαφημίζονται τα ενδύματα και τα καλλυντικά; Να χωρίσετε τους χώρους διαφήμισης αναλυτικά κατά ομάδες (οπτικές, ακουστικές, οπτικοακουστικές).**

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

**3. Τι προσέχετε περισσότερο πριν την αγορά προϊόντων, την ποιότητα ή την τιμή τους; Μπορείτε να αναφέρετε και άλλους λόγους που επηρεάζουν τη λήψη των αποφάσεών σας.**

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

**4. Πώς πρέπει να αντιμετωπίζεται η ακμή της εφηβικής ηλικίας;**

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

**B. Να σημειώσετε με κύκλο τις απαντήσεις που πιστεύετε ότι ταιριάζουν σε κάθε πρόταση.**

*1. Για να είναι σωστή η στάση του σώματος πρέπει:*

- α) η σπονδυλική στήλη να είναι κατακόρυφη
- β) τα μέρη του σώματος να βρίσκονται σε ισορροπία
- γ) η σπονδυλική στήλη να έχει κλίση δεξιά ή αριστερά
- δ) όλα τα παραπάνω.

**2. Τα μαλλιά για να είναι καθαρά, πυκνά, στιλπνά και υγιή χρειάζονται:**

- α) σωστή διατροφή
- β) καλό βούρτσισμα
- γ) τακτικό λούσιμο
- δ) κόψιμο
- ε) χτένισμα με το πιστολάκι
- στ) όλα τα παραπάνω.

**Γ. Σε κάθε πλαίσιο να σημειώσετε και να δώσετε μηνύματα με απλές καθημερινές δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σας, όπως άθληση κ.ά.**

**Πρωί**


**Μεσημέρι**


## Απόγευμα


## Βράδυ


Να μελετήσετε αυτές τις δραστηριότητές σας και να τις συνδέσετε με παρόμοια θέματα άλλων μαθημάτων, που θα σας βοηθήσουν στην κατανόηση και βελτίωση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων.

## 4.2 Στοματική υγεία

**A.** Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί.

1. Ποιες είναι οι σπουδαιότερες παθήσεις του στόματος και ποιες αιτίες τις δημιουργούν;

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

**B.** Να αντιστοιχίσετε σωστά τις λέξεις της στήλης A με τις κατάλληλες λέξεις της στήλης B.



A	B
τερηδόνα, ουλίτιδα	• • σφραγίσματα
βούρτσισμα δοντιών	• • παθήσεις των δοντιών
φθόριο, ασβέστιο, βιταμίνες	• • πρόληψη – φθορίωση
οδοντίατρος	• • γερά ούλα και δόντια
ζαχαρούχα τρόφιμα	• • μετά από κάθε γεύμα

**Γ.** Να σημειώσετε στον παρακάτω πίνακα οτιδήποτε τρώτε και κάνετε, οποιαδήποτε ώρα και ημέρα της εβδομάδας, για να έχετε γερά δόντια.

<b>Πότε;</b>	<b>Τι;</b>	<b>Πόσο;</b>	<b>Τι θα βελτιώνες;</b>

## 4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα

**A.** Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία μας;

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

2. Ποιες είναι οι συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ;

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



**B.** Να συμπληρώσετε την παρακάτω ακροστιχίδα.

1. Κ \_\_\_\_\_
2. Α \_\_\_\_\_
3. Π \_\_\_\_\_
4. Ν \_\_\_\_\_
5. Ι \_\_\_\_\_
6. Σ \_\_\_\_\_
7. Μ \_\_\_\_\_
8. Α \_\_\_\_\_

1. Τέτοιου είδους επεισόδια προκαλεί το κάπνισμα.
2. Αγωγή κατά του καπνίσματος.
3. Ένας από τους λόγους που οδηγεί τους νέους να αρχίσουν το κάπνισμα.
4. Μία από τις επικίνδυνες ουσίες που περιέχει ο καπνός του τσιγάρου.
5. Από τη χώρα αυτή κατάγονταν οι εξερευνητές που έφεραν τον καπνό στην Ευρώπη.
6. Η ..... σε πολιτιστικούς συλλόγους ή περιβαλλοντικά προγράμματα μπορεί να βοηθήσει τους νέους να αποκτήσουν υγιείς και δημιουργικές συνήθειες.
7. Ο μη καπνιστής κερδίζει υγεία και .....
8. Η σωματική άσκηση και ο ..... συντελούν κατά του καπνίσματος.

## 4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα

**A.** Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1. Τι είναι τα φάρμακα;

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

2. Ποιες θα πρέπει να είναι οι συνθήκες φύλαξης ενός οικιακού φαρμακείου;

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

**B.** Να συμπληρώσετε τα παρακάτω κενά.

1. Φ \_ \_ \_ \_ \_
2. \_ A \_ \_ \_
3. \_ P \_ \_ \_
4. \_ \_ M \_ \_ \_ \_
5. \_ \_ \_ \_ \_ A
6. \_ \_ \_ K \_
7. E \_ \_ \_ \_
8. \_ \_ \_ \_ I \_ \_
9. \_ \_ O \_ \_ \_ \_



1. Τα χρησιμοποιούμε όταν είμαστε άρρωστοι.
2. Φάρμακα εσωτερικής χρήσης.
3. Χρησιμοποιήθηκαν και αυτά για την παραγωγή φαρμάκων.
4. Θα πρέπει να υπάρχει σε κάθε φαρμακείο του σπιτιού.
5. Για κάθε ασθενή υπάρχει διαφορετική «ασφαλής .....».
6. Τα φάρμακα θα πρέπει να έχουν την έγκριση κυκλοφορίας από τον ..... Οργανισμό Φαρμάκων.
7. Φαινόμενο από τη συνεχή λήψη φαρμάκων.
8. Τα ..... είναι φάρμακα που μπορούν να οδηγήσουν σε εξάρτηση.
9. Το φαρμακείο μέσα στο σπίτι θα πρέπει να βρίσκεται σε ψηλό μέρος και με εύκολη ..... σ' αυτό.

## 4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Να αναφέρετε κατά σειρά επικινδυνότητας τα ατυχήματα που μπορούν να συμβούν στο σπίτι, στο σχολείο και σε δημόσιους χώρους.**

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

**2. Ποιες είναι οι κυριότερες αιτίες που προκαλούν εγκαύματα;**

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

**3. Πώς θα αντιμετωπίζατε ένα έγκαυμα;**

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

4. Ποια είναι η διαφορά του πνιγμού από την πνιγμονή;

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

**B1.** Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης.

1. απορρυπαντικά –  
γεωργικά φάρμακα

α. εγκαύματα

2. καυτό νερό

β. πνιγμός

3. μπάνιο στη θάλασσα  
αμέσως μετά το φαγητό

γ. κάψιμο

4. θερμαντικά σώματα

δ. δηλητηρίαση











5. γκάζι – φιάλη υγραερίου

ε. ασφυξία

6. γρήγορη κατάπωση

στ. πνιγμονή

**B2. Να αντιστοιχίσετε σωστά τα σήματα της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης**

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  |    | α. Πληροφορίες                                      |
| 2.  |    | β. Αφύλακτη σιδηροδρομική διάβαση                   |
| 3.  |    | γ. Έξοδος κινδύνου                                  |
| 4.  |    | δ. Έξοδος δεξιά                                     |
| 5.  |    | ε. Σταθμός πρώτων βοηθειών                          |
| 6.  |   | στ. Έξοδος προς τα πάνω                             |
| 7.  |  | ζ. Δυνατότητα πρόσβασης σε άτομα με ειδικές ανάγκες |
| 8.  |  | η. Εύφλεκτα υλικά                                   |
| 9.  |  | θ. Ραδιενεργά υλικά                                 |
| 10. |  | ι. Τοξικές ουσίες                                   |

**B3. Να σημειώσετε με κύκλο τις απαντήσεις που πιστεύετε ότι ταιριάζουν στην παρακάτω ερώτηση.**

*1. Εάν σου έπεφτε στο χέρι βραστό νερό τι θα έκανες;*

- α) θα τηλεφωνούσες στο γιατρό
- β) θα ζητούσες βοήθεια
- γ) θα έβρεχες το χέρι σου με κρύο νερό
- δ) όλα τα παραπάνω.

**B4.** Η μητέρα της Αγγελικής, η οποία είναι έγκυος στον 8ο μήνα, έπεσε από τη σκάλα του σπιτιού. Ο πατέρας της και τα αδέρφια της έλειπαν από το σπίτι. Η μικρή Αγγελική σκέπασε τη μητέρα της με μια κουβέρτα και τηλεφώνησε στις Πρώτες Βοήθειες αλλά δεν απαντούσαν. Άφησε, λοιπόν, μόνη τη μητέρα της και έτρεξε στη γειτονιά να βρει γιατρό. Δεν μπόρεσε, όμως, να βρει και έτρεξε στο φαρμακείο.

- Έπραξε σωστά και άφησε μόνη τη μητέρα της η Αγγελική;
- Έπρεπε να πάει στο φαρμακείο;
- Ποιες πληροφορίες έπρεπε να δώσει στο φαρμακείο;

**Γ.** Να φτιάξετε έναν κατάλογο με χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα για περίπτωση ανάγκης.

## 4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποιες είναι οι κυριότερες αιτίες των τροχαίων ατυχημάτων;**

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

**2. Να αναφέρετε κατά σειρά προτεραιότητας από πού ενημερώνεστε για θέματα Αγωγής Υγείας και πρόληψης τροχαίων ατυχημάτων.**

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

**3. Τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση ενός ατυχήματος στο δρόμο;**

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

**4. Τι είδους τραύματα μπορούν να συμβούν ενώ αθλείστε;**

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

**5. Πού οφείλεται η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων οδηγών δικύκλων;**

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

**B1. Σε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με τις ακόλουθες λέξεις.**

*Αλυσίδες, ζώνη ασφαλείας, λάδια, λάστιχα, προσεκτικά, φρένα, φώτα.*

Στο αυτοκίνητό μου φροντίζω τα .....  
Ελέγχω τα ....., αλλάζω τα .....  
και τα ..... όταν χρειάζεται. Οδηγώ  
....., φοράω τη .....  
και σε περίοδο χιονοπτώσεων τοποθετώ στο  
αυτοκίνητο .....

**B2. Να σημειώσετε με κύκλο το ΝΑΙ ή το ΟΧΙ, ανάλογα με το αν συμφωνείτε ή όχι με το περιεχόμενο της κάθε πρότασης.**

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1. Όλοι οι οδηγοί χρειάζεται να εφαρμόζουν πιστά τον Κ.Ο.Κ.   | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 2. Όλα τα δίκυκλα θα πρέπει να κινούνται στη δεξιά πλευρά του δρόμου.   | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 3. Ο οδηγός του ποδηλάτου πρέπει να κάνει νοήματα με τα χέρια του έτσι ώστε να δείχνει την κατεύθυνσή του στους άλλους οδηγούς. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 4. Οι οδηγοί δικύκλων πρέπει να φορούν σε όλες τις περιπτώσεις κράνος.  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 5. Το κράνος πρέπει να είναι καλής ποιότητας.   | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 6. Η χρήση κινητών τηλεφώνων ή ακουστικών μουσικής κατά την ώρα της οδήγησης προκαλεί ατύχημα.                                  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

**Γ1.** Να οργανώσετε μια έρευνα για τα ατυχήματα που γίνονται στο σπίτι, στο σχολείο και στο δρόμο της περιοχής σας. Συνεργαστείτε και με την ομάδα Αγωγής Υγείας-Κυκλοφοριακής Αγωγής του σχολείου σας και με τους υπεύθυνους καθηγητές. Να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα στην τάξη ή και σε εκδηλώσεις του σχολείου.

**Γ2. Να δημιουργήσετε αφίσες και σκίτσα και να γράψετε μηνύματα από την εμπειρία σας κατά την επίσκεψή σας σε πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής της περιοχής σας, καθώς και από άλλες δραστηριότητές σας.**



## 5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ

### 5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Η τεχνολογική εξέλιξη και ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρέασαν τη σχέση ανθρώπου και κατοικίας; Να αναφέρετε παραδείγματα.**

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

**2. Πώς διαμορφώνεται η προσωπικότητα του ανθρώπου στο χώρο της κατοικίας;**

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

**3. Γιατί η κατοικία αποτελεί δείγμα του πολιτισμού ενός τόπου;**

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

**B. Σε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με τις ακόλουθες λέξεις.**

*Υγιεινή, πολιτισμού, τροφή, οικογένεια, προστασία.*

1. Πρωταρχικός λόγος δημιουργίας της κατοικίας ήταν η ..... του ανθρώπου από τις άσχημες καιρικές συνθήκες.
2. Η κατοικία συνδέεται στενά με την .....
3. Η κατοικία αποτελεί δείγμα ..... ενός τόπου.
4. Στο χώρο της κατοικίας εξυπηρετούνται βασικές λειτουργίες που ανταποκρίνονται σε αντίστοιχες ανθρώπινες ανάγκες: η ....., η θέρμανση, η εργασία, ο ύπνος και η ατομική .....

**Γ. Να επισημάνετε στην πόλη ή στο χωριό σας σπίτια που θεωρείτε περισσότερο και λιγότερο όμορφα, να φωτογραφίσετε κάποια από αυτά και να τα παρουσιάσετε στην τάξη, σχολιάζοντάς το γιατί τα επιλέξατε.**

## 5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Πότε και γιατί δημιουργήθηκαν οι πρώτοι μόνιμοι οικισμοί;**

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

**2. Ποιες διαφορές υπάρχουν ανάμεσα στην αρχαία ελληνική και στη βυζαντινή κατοικία και πού οφείλονται;**

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

**3. Ποια είναι τα σπουδαιότερα πολιτισμικά ρεύματα από το 15ο ως το 18ο αιώνα και πώς συνδέονται με την κατοικία;**

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

**B. Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης.**

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. παλαιολιθική εποχή        | α. ακάλυπτο αίθριο    |
| 2. νεολιθική εποχή           | β. Μπαρόκ             |
| 3. 17ος αιώνας               | γ. καλύβες από κλαδιά |
| 4. Αρχαία Ελλάδα             | δ. μέγαρο / έπαυλη    |
| 5. Ρώμη                      | ε. μπετόν - αρμέ      |
| 6. Μεσαίωνας                 | στ. μόνιμοι οικισμοί  |
| 7. Αναγέννηση                | ζ. κλειστό αίθριο     |
| 8. Βιομηχανική<br>Επανάσταση | η. πύργοι             |
| 9. 20ός αιώνας               | θ. πολυκατοικίες      |

**Γ. Να βρείτε, σε συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σας, εικόνες χαρακτηριστικών κατοικιών από διάφορες ιστορικές περιόδους – είτε σε βιβλία είτε στο Διαδίκτυο – και να τις σχολιάσετε στην τάξη.**

## 5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

1. Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας; Ποιοι παράγοντες καθόρισαν τη διαμόρφωσή τους;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ποια ήταν η σχέση της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας με το περιβάλλον;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Πώς ήταν εξοπλισμένη η ελληνική παραδοσιακή κατοικία;**

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

**4. Ποια είναι η σημασία της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας;**

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

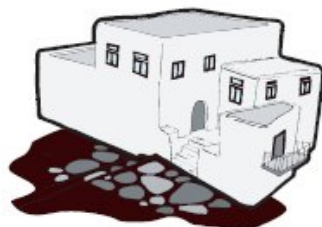
**B. Στην επόμενη σελίδα να παρατηρήσετε προσεκτικά τα γράμματα οριζόντια, κάθετα και διαγώνια και να εντοπίσετε τις λέξεις που ακολουθούν, οι οποίες είναι σχετικές με την ελληνική παραδοσιακή κατοικία. Αφού βρείτε τις λέξεις, να περιγράψετε προφορικά την ελληνική παραδοσιακή κατοικία εξελικτικά.**

Μ	Β	Κ	Α	Ρ	Χ	Ο	Ν	Τ	Ι	Κ	Α	Ρ
Ο	Μ	Ο	Υ	Σ	Α	Ν	Τ	Ρ	Α	Α	Ζ	Η
Ν	Λ	Ε	Η	Κ	Μ	Π	Ο	Τ	Σ	Τ	Η	Λ
Ο	Μ	Ι	Ε	Χ	Β	Γ	Ω	Κ	Ο	Α	Μ	Ι
Σ	Ο	Φ	Α	Σ	Η	Ι	Σ	Ν	Α	Χ	Ρ	Α
Π	Υ	Ρ	Γ	Ο	Ι	Κ	Ξ	Ο	Π	Υ	Φ	Κ
Ι	Β	Ι	Δ	Ω	Μ	Α	Σ	Υ	Π	Σ	Α	Ο
Τ	Θ	Κ	Ν	Ζ	Ν	Δ	Ο	Ξ	Α	Τ	Ο	Σ
Ο	Χ	Α	Μ	Φ	Ι	Ι	Π	Λ	Η	Ρ	Σ	Α
Σ	Ο	Φ	Ρ	Α	Σ	Χ	Α	Γ	Ι	Α	Τ	Ι

1. ΑΝΩΙ
2. ΑΡΧΟΝΤΙΚΑ
3. ΓΩΝΙΑ
4. ΔΟΞΑΤΟ
5. ΔΩΜΑ
6. ΗΛΙΑΚΟΣ
7. ΚΑΤΑΧΥΣΤΡΑ
8. ΚΑΤΩΙ

9. ΜΟΝΟΣΠΙΤΟ
10. ΜΟΥΣΑΝΤΡΑ
11. ΠΥΡΓΟΙ
12. ΣΑΛΑ
13. ΣΟΦΑΣ
14. ΣΟΦΡΑΣ
15. ΧΑΓΙΑΤΙ

**Γ.** Να παρουσιάσετε μια παραδοσιακή κατοικία, κατά προτίμηση του τόπου απ' όπου κατάγεστε ή του τόπου όπου ζείτε.



## 5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποιοι είναι οι κύριοι τύποι της σύγχρονης κατοικίας; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα κάθε τύπου;**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Ποιες είναι οι κύριες μορφές της σύγχρονης κατοικίας; Ποια πλεονεκτήματα και ποια μειονεκτήματα παρουσιάζει η καθεμιά και γιατί;**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B. Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει στην κάθε πρόταση.**

**1. Η πολυκατοικία δημιουργήθηκε:**

- α) από την ανάγκη να δοθεί λύση στο πρόβλημα στέγασης των ανθρώπων που ζουν στις μεγαλουπόλεις
- β) για να υπάρχει δυνατότητα αλληλοβοήθειας μεταξύ των ενοίκων
- γ) λόγω των οικονομικών προβλημάτων του πληθυσμού των πόλεων.

**2. Οι κυριότερες μορφές της σύγχρονης κατοικίας είναι:**

- α) η αστική και η αγροτική
- β) η κεντρική και η αγροτική
- γ) η αστική και η εξοχική.



## 5.5 Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας

**A. Να απαντήσετε στην ερώτηση που ακολουθεί.**

1. Ποιες βασικές αρχές πρέπει να ακολουθεί ο σχεδιασμός μιας κατοικίας και γιατί;

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

**B. Να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης.**

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. αναλογία  | α. δημιουργείται από την επανάληψη ενός στοιχείου  |
| 2. ισορροπία | β. η ιδιαίτερη προβολή ενός αντικειμένου   |
| 3. ρυθμός    | γ. δημιουργείται όταν τα αντικείμενα τοποθετούνται έτσι ώστε να δένουν μεταξύ τους                         |
| 4. έμφαση    | δ. δημιουργείται όταν τα μεγέθη των αντικειμένων είναι ανάλογα με τις διαστάσεις του χώρου και μεταξύ τους |
| 5. αρμονία   | ε. δημιουργείται με τη σωστή τοποθέτηση των αντικειμένων στο χώρο  |

**Γ. Να σχεδιάσετε με το χέρι ή με τη χρήση Η/Υ το δωμάτιο ενός σπιτιού, όπως το φαντάζεστε.**

## 6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

### 6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

**1. Ποιοι ήταν οι κύριοι λόγοι δημιουργίας της ενδυμασίας;**

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

**2. Με ποιους τρόπους η ενδυμασία επηρεάζει τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου;**

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

**3. Γιατί η ενδυμασία αποτελεί μια μορφή καλλιτεχνικής δημιουργίας;**

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

**B.** Να σημειώσετε με κύκλο την απάντηση που πιστεύετε ότι ταιριάζει σε κάθε πρόταση.

1. Η παλαιότερη μορφή ενδυμασίας ήταν:

- α) τα δέρματα ζώων
- β) τα φύλλα από δέντρα
- γ) το βάψιμο του προσώπου και του σώματος.

2. Πρωταρχικός λόγος δημιουργίας της ενδυμασίας ήταν:

- α) η προστασία του σώματος από το κρύο
- β) η επιθυμία του ανθρώπου να φαίνεται πιο δυνατός και πιο όμορφος
- γ) η ικανοποίηση του αισθήματος της ντροπής.

3. Η ενδυμασία ανήκει στις:

- α) εφαρμοσμένες τέχνες
- β) πρακτικές τέχνες
- γ) δημιουργικές τέχνες.

4. Μόδα είναι:

- α) οι διαφορετικές ενδυμασίες
- β) οι αλλαγές στον τρόπο ντυσίματος
- γ) οι πιο εντυπωσιακές ενδυμασίες.

**Γ.** Να βρείτε, σε συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σας, ενδυμασίες που δηλώνουν επάγγελμα, ή χαρακτηριστικές εθνικές ενδυμασίες από διάφορα κράτη και να τις παρουσιάσετε στην τάξη, με εικονογραφικό υλικό, εάν υπάρχει η δυνατότητα.



## 6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

1. Ποια είναι τα κύρια στάδια εξέλιξης της ανθρώπινης ενδυμασίας;

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

2. Ποιες αλλαγές σημειώθηκαν στην ενδυμασία κατά τον 20ό αιώνα και πού οφείλονται;

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

3. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ελληνικής παραδοσιακής ενδυμασίας;

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

**B. Στην επόμενη σελίδα να αντιστοιχίσετε σωστά τους αριθμούς της α' στήλης με τα γράμματα της β' στήλης.**

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Μεσοποταμία                    | α. κρόσσια                      |
| 2. Αρχαία Ελλάδα                  | β. φουστανέλα                   |
| 3. Βυζάντιο                       | γ. κοντό κάλυμμα<br>περιφέρειας |
| 4. Μεσαίωνας                      | δ. σιγκούνι                     |
| 5. Αίγυπτος                       | ε. κοντή φούστα                 |
| 6. 19ος αιώνας                    | στ. φουστάνι                    |
| 7. 20ός αιώνας                    | ζ. χιτώνας                      |
| 8. ολόμαλλο γυναικείο<br>πανωφόρι | η. παντελόνια                   |
| 9. φόρεμα δυτικής<br>προέλευσης   | θ. κρινολίνο                    |
| 10. ρούχο των<br>πολεμιστών       | ι. επισημότητα                  |

**Γ1.** Να βρείτε, σε συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σας, εικόνες χαρακτηριστικών ενδυμασιών από διάφορες ιστορικές περιόδους – είτε σε βιβλία είτε στο Διαδίκτυο – και να τις σχολιάσετε στην τάξη. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, να σχολιάσετε τις εικόνες της παρούσας υποενότητας.

**Γ2.** Να βρείτε στοιχεία σχετικά με μία παραδοσιακή ενδυμασία (ρωτώντας ηλικιωμένους ή χρησιμοποιώντας τη βιβλιογραφία ή το Διαδίκτυο), κατά προτίμηση του τόπου από όπου κατάγεστε. Στη συνέχεια, να τα παρουσιάσετε στην τάξη με τη συνοδεία εικόνων, εάν είναι δυνατόν.

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

**A. Να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.**

1. Ποιοι είναι οι βασικότεροι τύποι ένδυσης;

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

2. Τι είναι οι υφαντικές ίνες και σε ποια είδη διακρίνονται;

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

3. Ποια είναι τα σπουδαιότερα κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας;

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

**B. Σε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε τα κενά με τις ακόλουθες λέξεις.**

*Αντίθετα ή συμπληρωματικά, φυσικές, κλωστοϋφαντουργία, ανάλογα ή γειτονικά, τεχνητές.*

1. Από ..... ίνες κατασκευάζονται τα νάιλον και τα ακρυλικά υφάσματα.

2. Τα χρώματα που βρίσκονται ακριβώς απέναντι στο «δίσκο των χρωμάτων» λέγονται .....
3. Τα χρώματα που βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο ονομάζονται .....
4. Τα ρούχα από ..... ίνες είναι πιο υγιεινά, γιατί επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και δεν προκαλούν ερεθισμούς.
5. Η ..... υπήρξε ο παλαιότερος κλάδος της ελληνικής βιομηχανίας.

**Γ. Να βρείτε, σε συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σας, ρούχα ή υφάσματα από τις σπουδαιότερες φυσικές και τεχνητές πρώτες ύλες, να τα φέρετε στην τάξη και να συζητήσετε για τις ιδιότητές τους.**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Η Οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια .....	6
1.2 Οικογενειακή αγωγή.....	10
1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων .....	12
1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας .....	14
1.5 Η κοινωνικότητα των νέων .....	16
<b>2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ .....</b>	<b>19</b>
2.1 Οικονομικοί πόροι .....	19
2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας .....	22
2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός .....	25
<b>3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....</b>	<b>28</b>
3.1 Τροφή και τρόφιμα .....	28
3.2 Ομάδες τροφίμων .....	34
3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα .....	37
3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά .....	39
3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί .....	42
3.6 Ομάδα 4η: Κρέας – ψάρι – όσπρια .....	45
3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια .....	48
3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά .....	51
3.9 Σχεδιασμός γευμάτων .....	54
<b>4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ .....</b>	<b>59</b>
4.1 Ατομική υγιεινή .....	59
4.2 Στοματική υγεία .....	63

4.3 Κάπνισμα - Οινόπνευμα .....	65
4.4 Φαρμακείο - Φάρμακα .....	67
4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους .....	69
4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή .....	73
<b>5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ.....</b>	<b>77</b>
5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο.....	77
5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας.....	79
5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία .....	81
5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας .....	84
5.5 Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας .....	86
<b>6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ .....</b>	<b>88</b>
6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο .....	88
6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία .....	90
6.3 Τύποι ένδυσης – Πρώτες ύλες – Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας .....	92

**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.***