

# **Οικιακή Οικονομία**

**Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Τόμος 4ος**

**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**

**Δημήτριος Γ. Βλάχος**

**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***

**Αναπληρωτής 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:

Κ. Αμπελιώτης, *Λέκτ. Χαρ. Παν/μίου*  
Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,  
*Καθηγητής Χαροκοπείου Παν/μίου.*  
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη *Αναπλ.*  
*Καθηγ. Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*  
Μαρία Γιαννακούλια, *Λέκτορας*  
*Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*  
Ε. Κροκίδη, *Σχ. Σύμβ. Οικ. Οικονομ.*  
Σοφία Προβατάρη, *Οικ. Οικονομίας*  
*Εκπαιδ. Β/θμιας Εκπαίδευσης*  
Α. Σαΐτη, *Επικ. Καθ. Χαρ. Παν/μίου*

## ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:

Νικόλαος Ανδρικόπουλος, *Καθηγ.*  
*Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*  
Κανέλλα Λαγάκου, *Σχολική*  
*Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*  
Ζακελίν Γραβάνη, *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:**

**Ναυσικά Πάστρα, Γλύπτρια**

**ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:**

**ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ**

**Στην συγγρ. του α' μέρους (1/3)**

**έλαβε μέρος και ο Κ. Μουτζούρης,**

**Λέκτ. Γεωπ. Παν/μίου Αθηνών.**

**ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**

**ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ**

**ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ**

**Ομάδα Εργασίας**

**Αποφ. 16158/6-11-06 και**

**75142/Γ6/11-7-07 ΥΠΕΠΘ**

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

**Κωνσταντίνος Αμπελιώτης,  
Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος  
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη,  
Μαρία Γιαννακούλια  
Ευαγγελία Κροκίδη,  
Σοφία Προβατάρη, Άννα Σαΐτη**

**ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ**

**Ελληνικά Γράμματα**

**Οικιακή Οικονομία**

**Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Τόμος 4ος**

## 7.4 Ανακύκλωση

**🔒 Λέξεις – κλειδιά: 🔑**  
**πρόληψη της ρύπανσης,  
αξιοποίηση στερών αποβλήτων,  
ανακύκλωση**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

🎯 να συνδέσουν τη σύγχρονη οικιακή τεχνολογία με τη χρήση οικολογικών υλικών, καθώς και με τις διάφορες τεχνικές ανακύκλωσης, με σκοπό την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και για το γενικότερο όφελος της κοινωνίας

🎯 να αντιληφθούν το πόσο καθοριστική για την ανακύκλωση είναι η συμμετοχή του κάθε μέλους της οικογένειας

**🎯 να εφαρμόσουν τις αρχές της ανακύκλωσης στην καθημερινή ζωή.**

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονες κοινωνίες είναι η διαχείριση των στερεών αποβλήτων. Ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις το πρόβλημα έχει πάρει εκρηκτικές διαστάσεις. Υπολογίζεται ότι μια τετραμελής οικογένεια που ζει σήμερα σε μια μεγάλη πόλη της Ελλάδας παράγει καθημερινά πάνω από 5 κιλά σκουπίδια.

Όπως είδαμε στην υποενότητα 6.3, με βάση τα σύγχρονα δεδομένα, η πιο διαδεδομένη και αποδοκτική μέθοδος επεξεργασίας των στερεών αποβλήτων είναι η υγειονομική ταφή. Όταν τα νοικοκυριά παράγουν υπερβολικές ποσότητες

σκουπιδιών, δημιουργείται πρόβλημα λόγω έλλειψης χώρων για την υγειονομική ταφή των απορριμμάτων. Το πρόβλημα αυτό γίνεται μεγαλύτερο κοντά στα μεγάλα πολεοδομικά συγκροτήματα (όπως της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης), όπου η αξία της γης είναι πολύ υψηλή.

Για τη μείωση, λοιπόν, του όγκου των στερεών αποβλήτων που φτάνουν στους χώρους υγειονομικής ταφής, απαιτείται μια νέα προσέγγιση: αρχικά, η πρώτη προτεραιότητα, που πρέπει όλοι να έχουμε στο μυαλό μας, είναι η πρόληψη της ρύπανσης. Ορισμένα πρακτικά μέτρα που μπορούμε να εφαρμόσουμε προς την κατεύθυνση της πρόληψης είναι τα ακόλουθα:

- ➔ Να μη χρησιμοποιούμε προϊόντα μιας χρήσης, αλλά να προτιμάμε

αυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά. Για παράδειγμα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε γυάλινα ποτήρια αντί για πλαστικά στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις.

➔ Να επιλέγουμε ανάμεσα σε ομοειδή προϊόντα, αυτά τα οποία έχουν την πιο απλή και μικρή συσκευασία. Για παράδειγμα, δε χρειάζεται να αγοράζουμε απορρυπαντικά σε σκόνη τα οποία περιέχονται σε μεγάλο κουτί από χαρτόνι. Μπορούμε να αγοράσουμε τη βαριά συσκευασία από χαρτόνι μόνο την πρώτη φορά και στη συνέχεια να χρησιμοποιούμε το ίδιο κουτί αντικαθιστώντας το απορρυπαντικό με αυτό που προσφέρεται στις ελαφρότερες συσκευασίες από πλαστικό.

➔ Όταν πηγαίνουμε στα καταστήματα τροφίμων, να χρησιμοποιούμε πάνινες τσάντες για τη μεταφορά των αγαθών, έτσι ώστε να αποφεύγουμε τη χρήση των αντίστοιχων πλαστικών.

➔ Να χρησιμοποιούμε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες αντί αυτών της μιας χρήσης.

Επίσης, απαιτείται η αξιοποίηση κάποιων συστατικών των στερεών αποβλήτων έτσι, ώστε να μειώνεται ο όγκος αυτών που καταλήγουν στους χώρους υγειονομικής ταφής. Ένας από τους τρόπους αξιοποίησης των υλικών που υπάρχουν στο μίγμα των στερεών αποβλήτων είναι η ανακύκλωση. Ανακύκλωση είναι η δυνατότητα να ξαναχρησιμοποιήσουμε αντικείμενα και υλικά που θα κατέληγαν στα σκουπίδια.

**Τα υλικά αυτά, ενώ μοιάζουν άχρηστα, στην πραγματικότητα διατηρούν ένα σημαντικό μέρος της αξίας τους. Τα υλικά που συνήθως ανακυκλώνουμε είναι το χαρτί, το γυαλί και τα διάφορα μέταλλα, όπως το αλουμίνιο.**

**Τι χρειάζεται για την ανακύκλωση; Για την επιτυχία κάθε προγράμματος ανακύκλωσης απαραίτητη είναι η ενεργή συμμετοχή των πολιτών. Πρέπει να ξεχωρίζουμε σε διαφορετικά σημεία το χρησιμοποιημένο χαρτί, τα κουτάκια αλουμινίου από τα αναψυκτικά, αλλά και τις γυάλινες φιάλες από τα διάφορα ποτά που καταναλώνουμε. Η συμπεριφορά που μόλις περιγράψαμε ονομάζεται διαλογή στην πηγή. Με ποια πρακτικά μέτρα μπορούμε να βοηθήσουμε στην**

**επιτυχία ενός προγράμματος  
ανακύκλωσης;**

**✓ Να είμαστε πολύ προσεκτικοί  
όταν τοποθετούμε τα υλικά που  
προορίζονται για ανακύκλωση  
στους αντίστοιχους κάδους.**

**✓ Να ενθαρρύνουμε την  
ανακύκλωση ξεκινώντας από τα  
μέλη της οικογένειάς μας, τους  
φίλους και τους γνωστούς μας.**

**✓ Να προτιμάμε για τις αγορές μας  
προϊόντα που προέρχονται από  
ανακυκλωμένα υλικά.**



**Εικ. 7.8 Κάδος ανακύκλωσης χαρτιού**

**Πέρα όμως από τη διαλογή στην  
πηγή, τα σημερινά συστήματα**

διαχείρισης στερεών αποβλήτων προβλέπουν την ύπαρξη και λειτουργία ειδικών κέντρων μηχανικής διαλογής. Στα σημεία αυτά, συλλέγονται τα απορρίμματα από μια ευρύτερη περιοχή και τα ανακυκλώσιμα υλικά που αυτά περιέχουν, διαχωρίζονται με τη χρήση κάποιων μηχανημάτων.

Το σημαντικότερο πλεονέκτημα της ανακύκλωσης είναι η εξοικονόμηση των πρώτων υλών. Τι είναι όμως οι πρώτες ύλες; Το χαρτί, το γυαλί και το αλουμίνιο δεν υπάρχουν στη φύση στη μορφή που τα ξέρουμε. Παράγονται από κάποια άλλα υλικά που τα λέμε πρώτες ύλες. Οι πρώτες ύλες αποτελούν μια κατηγορία των φυσικών πόρων που είδαμε στην υποενότητα 6.2. Για παράδειγμα η κύρια πρώτη ύλη για το χαρτί είναι το ξύλο, για το

**γυαλί η άμμος και για το αλουμίνιο ο βωξίτης, ένα ορυκτό μετάλλευμα.**

**Τι μπορεί να παραχθεί από ανακυκλωμένα υλικά; Τα ανακυκλωμένα χαρτιά και χαρτόνια χρησιμοποιούνται ξανά για την παραγωγή νέων χαρτιών και νέων χαρτονιών. Το ανακυκλωμένο γυαλί μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά για τη δημιουργία νέων γυάλινων μπουκαλιών. Τέλος το ανακυκλωμένο αλουμίνιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά για τη δημιουργία κουφωμάτων αλουμινίου.**

**Η ανακύκλωση λοιπόν προσφέρει τρία σημαντικά πλεονεκτήματα:**

- ✓ εξοικονόμηση πρώτων υλών**
- ✓ εξοικονόμηση ενέργειας**
- ✓ εξοικονόμηση όγκου στους χώρους υγειονομικής ταφής**



**Εικ. 7.9 Διαχωρισμός αλουμινίου σε εργοστάσιο μηχανικής διαλογής**

**Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι η έμπρακτη συμμετοχή στην ανακύκλωση συντελεί στην περιβαλλοντική διαπαιδαγώγηση όλων μας, υποβοηθώντας έτσι την ανάπτυξη της γενικότερης περιβαλλοντικής συνείδησης και ευαισθητοποίησης.**

## ⏪⏪ ⏩ || Ανακεφαλαίωση

Οι ευκολίες που μας προσφέρει η σύγχρονη οικιακή τεχνολογία είναι αναμφισβήτητες. Σε αυτό το γεγονός καθοριστική υπήρξε η συμβολή του εξηλεκτρισμού της Ελλάδας. Η σύγχρονη οικιακή τεχνολογία παρέχει σημαντικές ανέσεις στους οικιακούς χρήστες και απλοποιεί το φωτισμό, τη θέρμανση και την ψύξη των χώρων καθώς και την παραγωγή του ζεστού νερού, ενώ επιτρέπει και την ικανοποίηση των αναγκών μας για την ετοιμασία και συντήρηση των φαγητών, την ψυχαγωγία και την επικοινωνία.

Όμως όλα τα πράγματα στη ζωή έχουν ένα τίμημα. Έτσι λοιπόν και οι σύγχρονες συσκευές πολλές φορές απειλούν την περιουσία μας

**αλλά και τη σωματική μας ακεραιότητα. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να λαμβάνουμε από την πλευρά μας όλα τα απαραίτητα μέτρα για την αποφυγή των κινδύνων. Βασική προϋπόθεση για την ασφαλή χρήση των συσκευών είναι η γνώση της σωστής λειτουργίας τους.**

**Πέρα από τους κινδύνους που εγκυμονεί η σύγχρονη οικιακή τεχνολογία για τον άνθρωπο, έχει και πολύ σημαντικές επιπτώσεις στο περιβάλλον καθώς κατά τη διάρκεια της παραγωγής και της χρήσης της ηλεκτρικής ενέργειας, ελευθερώνονται σημαντικές ποσότητες ρύπων στην ατμόσφαιρα. Για να περιορίσουμε τις αρνητικές αυτές επιπτώσεις στο περιβάλλον πρέπει να χρησιμοποιούμε με σύνεση τις διάφορες οικιακές**

**συσκευές και να εξοικονομούμε ενέργεια.**

**Τέλος, σημαντική θέση στη σύγχρονη οικιακή τεχνολογία κατέχει και η ανακύκλωση των υλικών, η οποία βοηθάει στην εξοικονόμηση των φυσικών πόρων και περιορίζει τη ρύπανση του περιβάλλοντος γενικότερα. Ο οικιακός χώρος, ως ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς στερεών αποβλήτων, παίζει σημαντικό ρόλο για την επιτυχία των προγραμμάτων της ανακύκλωσης.**




## 8. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

### 8.1 Νοσήματα και ασθένειες

#### **Λέξεις – κλειδιά:**

**υγεία, περιβάλλον, κάπνισμα, αμίαντος, αμόλυβδη βενζίνη, ηλιοθεραπεία, διατροφή, άσκηση, τρόπος ζωής, ατομική καθαριότητα**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

-  να κατανοήσουν τα αίτια και τους τρόπους μετάδοσης ασθενειών και νοσημάτων**
-  να χρησιμοποιούν τη σχετική ορολογία**
-  να ενισχύσουν την προσπάθεια αλλαγής στάσεων και συμπεριφορών που αφορούν την υγεία.**



**Εικ. 8.1 Όταν έχουμε καλή υγεία μπορούμε να πετύχουμε παντού!!**

**Βασικό στοιχείο για την ποιότητα της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου είναι η υγεία. Όταν λέμε υγεία εννοούμε την καλή σωματική, ψυχική και πνευματική κατάσταση που κάνουν τον άνθρωπο να είναι ισορροπημένος σωματικά, ψυχικά, διανοητικά και κοινωνικά. Ο υγιής άνθρωπος μπορεί να συμμετέχει σε όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις αλλά και να εργάζεται και να συνεργάζεται με τους άλλους ανθρώπους του περιβάλλοντός του. Έτσι, θα**

είναι σε θέση να προσφέρει όσο μπορεί περισσότερα στον εαυτό του, στην ομάδα που ανήκει και γενικά στο κοινωνικό σύνολο.

Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου οφείλονται:

- στο περιβάλλον (αλλοιώσεις φυσικού περιβάλλοντος, καπνός τσιγάρου, αμίαντος, μόλυβδος, έκθεση στον ήλιο κ.ά.)
- στον τρόπο ζωής (ζωή με άγχος, διατροφή, άσκηση κ.ά.).

## ➔ Το Περιβάλλον

### *Αλλοιώσεις φυσικού περιβάλλοντος*

Οι επεμβάσεις του ανθρώπου στο φυσικό περιβάλλον έχουν ως αποτέλεσμα τις συνεχείς μεταβολές

του. Οι αλλοιώσεις που υφίσταται το φυσικό περιβάλλον από τις μεταβολές αυτές είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου. Η ηχορρύπανση, η μόλυνση και η ρύπανση της ατμόσφαιρας, του εδάφους και του νερού μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρές ασθένειες.



Εικ. 8.2 Ρύπανση μπορεί να υπάρχει στη γη, στο νερό, στον αέρα

## *Ο καπνός του τσιγάρου*

Πολλές έρευνες αλλά και διαρκείς ιατρικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι το κάπνισμα μπορεί να δημιουργήσει καρκίνο του πνεύμονα αλλά και άλλες ασθένειες, όπως άσθμα ή άλλα αναπνευστικά προβλήματα

καθώς και καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης, οι έγκυες όταν καπνίζουν μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα όχι μόνο στο δικό τους οργανισμό αλλά και στο έμβρυο. Και αυτό γιατί εκτός από τους ίδιους τους καπνιστές, τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος δέχονται και οι παθητικοί καπνιστές.

## *Ο αμίαντος*

Κάποιες ασθένειες μπορεί να προκληθούν ακόμη και από διάφορα υλικά τα οποία χρησιμοποιούνται στις κατασκευές. Ένα από αυτά είναι ο αμίαντος, υλικό που χρησιμοποιείται στους σωλήνες ύδρευσης, στις μονώσεις κ.ά. Ευτυχώς τα τελευταία χρόνια απαγορεύθηκε γιατί αποδείχθηκε ότι είναι καρκινογόνος.



**Εικ. 8.3** Οι σωλήνες ύδρευσης αντικαταστάθηκαν από άλλους που δεν περιείχαν αμίαντο στη σύνθεσή τους

## **Ο μόλυβδος**

**Ειδικοί επιστήμονες αποφάσισαν ότι και αυτό το υλικό πρέπει να αποφεύγεται γιατί είναι αιτία σοβαρής μόλυνσης της ατμόσφαιρας και κατά συνέπεια αιτία διάφορων ασθενειών. Για το λόγο αυτόν τα καινούργια αυτοκίνητα είναι καταλυτικά και χρησιμοποιούν αμόλυβδη βενζίνη, δηλαδή βενζίνη χωρίς μόλυβδο.**



**Εικ. 8.4** Τα σύγχρονα αυτοκίνητα χρησιμοποιούν αμόλυβδη βενζίνη

## **➔ Ο Τρόπος Ζωής**

### ***Η έκθεση στον ήλιο***

**Για να αποφύγουμε τις άσχημες συνέπειες που μπορεί να έχει ο ήλιος στον οργανισμό μας, όπως είναι τα απλά εγκαύματα αλλά και ο καρκίνος του δέρματος, πρέπει να τηρούμε τις σωστές ώρες ηλιοθεραπείας. Να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο κατά τις ώρες 11-5μ.μ. Να χρησιμοποιούμε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και να φοράμε γυαλιά ηλίου που μας έχει συστήσει ειδικός οπτικός.**

**Η ζωή του ανθρώπου, ειδικά στις μεγάλες πόλεις, χαρακτηρίζεται από υπερβολικό άγχος, το οποίο μπορεί να δημιουργήσει πολλές ασθένειες και διαταραχές στην ψυχική υγεία.**

Η διατροφή και η άσκηση είναι, επίσης, βασικά στοιχεία καλής υγείας. Οι άνθρωποι που προσέχουν τη διατροφή τους και ασκούνται, αποφεύγουν σοβαρά προβλήματα.

Μερικές από τις πιο σημαντικές ασθένειες της εποχής μας που σήμερα ταλαιπωρούν τους ανθρώπους είναι:

- 👉 καρδιοπάθειες
- 👉 εγκεφαλικά επεισόδια
- 👉 καρκίνοι
- 👉 ψυχικές διαταραχές.

Υπάρχουν, επίσης, ασθένειες οι οποίες είναι μεταδοτικές. Αυτές μεταδίδονται είτε με την άμεση επαφή με άρρωστους ανθρώπους, είτε από τον αέρα, το νερό, τα τρόφιμα, ή ακόμη και από μολυσμένα ζώα. Για το λόγο αυτόν η

**ατομική υγιεινή είναι πολύ σημαντική.**

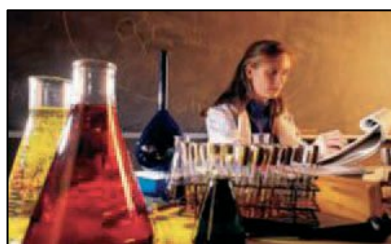


**Εικ. 8.5 Η πολύωρη ηλιοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του δέρματος αν δεν είμαστε προστατευμένοι με καπέλα και αντηλιακό.**

**Ποτέ δεν πρέπει να ξεχνάμε το πλύσιμο των χεριών μας και ιδιαίτερα πριν από το φαγητό. Επίσης, να είμαστε σίγουροι για την ποιότητα του νερού και των τροφίμων που καταναλώνουμε. Να αποφεύγουμε καταστήματα τροφίμων για την ποιότητα των οποίων αμφιβάλουμε. Επίσης, ελέγχουμε αν στα εστια-**

**τόρια που συχνάζουμε τηρούνται οι οδηγίες καθαριότητας και υγιεινής.**

**Υπάρχουν, τέλος, νοσήματα που μπορεί να μεταδοθούν από χώρα σε χώρα και να προκαλέσουν πανικό στον πληθυσμό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι εκείνο της άτυπης πνευμονίας (σύνδρομο SARS) που παρουσιάστηκε το 2003 σε πολλές χώρες της Ασίας και η νόσος των πτηνών που εμφανίστηκε το 2005. Η συμβολή, όμως, της πολιτείας με τις υπηρεσίες υγείας προσφέρει στον πολίτη την ανάλογη προστασία.**



**Εικ. 8.6 Η πολιτεία με τις υπηρεσίες της πρέπει να κάνει συνεχείς ελέγχους στα καταστήματα τροφίμων**

# **Οξύ Σύνδρομο Ανοσοανεπάρκειας (AIDS)**

**Πάνω από δύο δεκαετίες, ο κόσμος μας έχει αλλάξει σημαντικά από το Οξύ Σύνδρομο Ανοσοανεπάρκειας (AIDS). Το AIDS είναι μια από τις πιο καταστροφικές ασθένειες που έχει ποτέ αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα. Από το 1981 που πρωτοεμφανίστηκε ο ιός έως σήμερα, επιστήμονες σ' όλο τον κόσμο αγωνίζονται εντατικά για την αντιμετώπιση αυτής της ασθένειας.**

**Ο ιός μεταδίδεται:**

**👉 Με το αίμα (π.χ. από μεταγγίσεις μολυσμένου με το φορέα του ιού αίμα σε υγιή άνθρωπο).**

**👉 Από τη σεξουαλική επαφή χωρίς μέτρα προστασίας.**

**Ο ιός δεν μεταδίδεται:**

👉 Από κοινωνικές επαφές όπως χειραψία, αγκάλιασμα ή φιλί στο μάγουλο.

👉 Στο χώρο της δουλειάς ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο στον οποίο συναθροίζονται άνθρωποι όπως θέατρα, στάδια, σχολεία, γραφεία κτλ.

👉 Από τη θάλασσα ή την πισίνα.

👉 Από τον ιδρώτα και το σάλιο.

👉 Από ρούχα, σκεπάσματα, πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, τηλέφωνα.

👉 Από τις τουαλέτες.

👉 Από κουνούπια ή άλλα έντομα.

Το AIDS παραμένει μια σοβαρή και θανατηφόρος νόσος η οποία μελετάται συνεχώς από τους επιστήμονες. Τα καινούρια «κοκτέιλ φαρμάκων» που έχουν βρεθεί για

την αντιμετώπισή της και δίνονται στους φορείς της ασθένειας, έχουν πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Επιμηκύνουν σημαντικά το χρόνο επιβίωσης, ενώ συγχρόνως επιδρούν καταλυτικά στην ποιότητα της ζωής των φορέων αυτής της ασθένειας.



Εικ. 8.7 Η διαπαιδαγώγηση και η συνεχής ενημέρωση των νέων και του κοινού γενικά, για τη θανατηφόρο επιδημία του AIDS που εξελίσσεται παγκοσμίως, είναι ο θεμέλιος λίθος μιας αποτελεσματικής στρατηγικής πρόληψης της σύγχρονης αυτής μάστιγας.

## 8.2 Πρόληψη

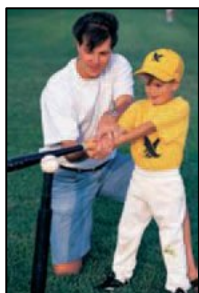
### **Λέξεις – κλειδιά:**

**οργανωμένο σύστημα υγείας, ενημέρωση, πολιτεία, οικογένεια, βιβλιάριο υγείας, προγεννητικός έλεγχος, εμβολιασμοί, διατροφή, άσκηση, φυσική ζωή, συνθήκες υγιεινής**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

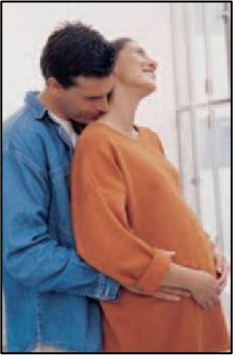
- 🎯 να κατανοήσουν την έννοια της πρόληψης των νοσημάτων και των ασθενειών**
- 🎯 να αποκτήσουν κριτική ικανότητα για τις πληροφορίες που παίρνουν**
- 🎯 να συνειδητοποιήσουν την ατομική ευθύνη στο ρόλο της πρόληψης**

**🎯 να αποκτήσουν σωστές στάσεις και συμπεριφορές στον τομέα της πρόληψης.**



**Εικ. 8.7 Η υγεία είναι το σπουδαιότερο αγαθό του ανθρώπου**

**Για να μπορέσουμε να αποφύγουμε τις ασθένειες και να διατηρούμε την υγεία μας σε όλα τα επίπεδα πρέπει να φροντίζουμε για την πρόληψη. Να γνωρίζουμε δηλαδή όλους εκείνους τους παράγοντες που μπορούν να μας βοηθήσουν στην αποφυγή των ασθενειών. Η πρόληψη οφείλει να γίνεται ομαδικά, από την πολιτεία και την οικογένεια, αλλά και ατομικά από το κάθε άτομο προσωπικά.**



**Εικ. 8.8 Οι έγκυες γυναίκες έχουν διπλή ευθύνη: τη δική τους υγεία αλλά και του παιδιού που θα φέρουν στον κόσμο**

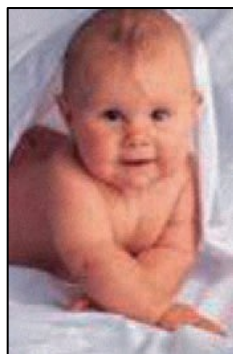
**Η πολιτεία είναι υποχρεωμένη να προστατεύει τους πολίτες της και να προσέχει όσο γίνεται περισσότερο την υγεία τους. Γι' αυτό σε κάθε κράτος υπάρχει μια συγκεκριμένη πολιτική η οποία αφορά στο θέμα της πρόληψης της υγείας των πολιτών της χώρας. Η φροντίδα για τους πολίτες πρέπει να ξεκινά πριν ακόμη γεννηθούν. Έτσι, οι έγκυες γυναίκες είναι υποχρεωμένες να κάνουν προγεννητικό έλεγχο. Οφείλουν να ακολουθούν τις ιατρικές οδηγίες που τους δίνονται, ώστε να γεννήσουν ένα γερό και υγιές μωρό.**

**Το νεογέννητο εξετάζεται από ειδικούς παιδίατρους και στη συνέχεια μέσα στο πρώτο δίμηνο της ζωής του δέχεται τον πρώτο του εμβολιασμό, που αναγράφεται στο βιβλιάριο υγείας του, προκειμένου να προφυλαχθεί από νοσήματα τα οποία μπορεί να του δημιουργήσουν προβλήματα στη ζωή του.**

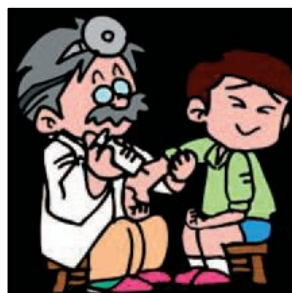
**Οι εμβολιασμοί συνεχίζονται μέχρι το παιδί να μεγαλώσει και σε κάποιες περιπτώσεις ασθενειών (π.χ. το εμβόλιο που μας προφυλάσσει από τον τέτανο) συνεχίζονται και στην ενήλικη ζωή.**

**Ασθένειες, όπως ο κοκίτης ή η διφθερίτιδα, έχουν σχεδόν εξαφανιστεί και παρουσιάζονται μόνο στα παιδιά υποανάπτυκτων χωρών, όπου δεν υπάρχει η δυνατότητα εμβολιασμού. Σε όλες τις περιπτώσεις η πολιτεία οφείλει να παρέχει**

**όλες τις απαραίτητες διευκολύνσεις μέσα από τα ασφαλιστικά ταμεία και το Εθνικό Σύστημα Υγείας, προκειμένου να μπορούν οι πολίτες να κάνουν ό,τι είναι αναγκαίο για την πρόληψη της υγείας τους.**



**Εικ. 8.9 Ένα υγιές μωρό μπορεί να είναι ένα υγιές παιδί και ένας υγιής ενήλικας**



**Εικ. 8.10 Οι εμβολιασμοί είναι απαραίτητοι**

**Η οικογένεια είναι υποχρεωμένη να προσέχει την υγεία των μελών της και με την πρόληψη. Οφείλει να παρακολουθεί την υγεία των ατόμων που την αποτελούν και να ενημερώνεται για οτιδήποτε χρειάζεται προκειμένου να διατηρείται η σωστή πρόληψη. Είναι υποχρεωμένη να εκπαιδεύει η ίδια τα μέλη της αλλά και να τα παροτρύνει σε συχνές προληπτικές ιατρικές εξετάσεις. Η οικογένεια πρέπει, επίσης, να στηρίζει όλα τα μέλη της με πολλή αγάπη και φροντίδα σε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας παρουσιαστεί. Η οικογένεια πρέπει να απευθύνεται σε ειδικούς όταν υπάρχει ανάγκη ψυχολογικής ή άλλου είδους βοήθειας.**

**Εκτός όμως από το κράτος, και το ίδιο το άτομο είναι υποχρεωμένο να φροντίζει την υγεία του,**

**επιδιώκοντας να γνωρίζει τους παράγοντες που μπορεί να το βοηθήσουν στην πρόληψη.**



**Εικ. 8.11 Μόνο με τη φροντίδα και την αγάπη της οικογένειας επιτυγχάνεται η πρόληψη και η καλή υγεία**

**Τέτοιοι παράγοντες είναι:**

### **❶ *Η καλή διατροφή***

**Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με την κατανάλωση φυσικών τροφίμων είναι εκείνη που παρέχει όλα τα θρεπτικά στοιχεία, τα οποία έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός στις σωστές ποσότητες και μπορούν να αποτελέσουν**

**ΤΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΟΥ  
ΚΑΤΆ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ.**



**Εικ. 8.12 Η καλή διατροφή  
βοηθά στην υγεία**

### **ⓘ Η άσκηση**

**Ένας οργανισμός θωρακίζεται  
καλύτερα κατά των ασθενειών όταν  
ασκείται σε καθημερινή βάση,  
ανάλογα με την ηλικία του, το φύλο,  
τη φυσική του κατάσταση και τις  
συνθήκες διαβίωσης. Ταυτόχρονα,  
η άσκηση βοηθά στην απόκτηση  
καλής διάθεσης και μεγαλύτερης  
αισιοδοξίας.**



**Εικ. 8.13 Η άσκηση είναι  
σημαντικός παράγοντας στη  
διατήρηση της υγείας μας**

## **❶ Η ήρεμη φυσική ζωή**

Η αποφυγή του άγχους, η αίσθηση της ασφάλειας και της οικογενειακής αγάπης, η προσπάθεια γνωριμίας με τον εαυτό μας, η αισιοδοξία, η επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους και γενικά η θετική στάση στην καθημερινότητα αποτελούν τα συστατικά μιας ήρεμης και ισορροπημένης ζωής που οδηγεί σε καλή σωματική αλλά και ψυχική υγεία.



Εικ. 8.14 Όταν είμαστε υγιείς όλα είναι ομορφότερα και ευκολότερα γύρω μας

## **❶ Οι συνθήκες υγιεινής**

Οι συνθήκες υγιεινής, όπως η σχολαστική καθαριότητα, η μεγάλη προσοχή στη χρήση της τουαλέτας

**σε κοινόχρηστους χώρους (σχολείο, καφετέρια κ.λπ.) είναι απαραίτητες όταν μιλάμε για πρόληψη υγείας.**






**Εικ. 8.15 Οι καλές και σωστές συνθήκες υγιεινής στο σπίτι μας βοηθούν στην καλή μας υγεία**

## 8.3 Εφηβεία – Διαφυλικές σχέσεις

### **Λέξεις – κλειδιά:**

*εφηβεία, συναισθήματα, φιλικές - διαφυλικές σχέσεις, ισοτιμία δυο φύλων, συντροφικότητα, ρόλοι*

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

-  να ενημερωθούν για τα γνωρίσματα και τις αλλαγές της εφηβείας
-  να γνωρίσουν τις διαφυλικές σχέσεις
-  να ασκηθούν στην αναγνώριση αξιών, να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους και να ενισχυθεί η προσωπικότητά τους.

**Η εφηβεία είναι το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη**

**ζωή. Τα παιδιά δεν γίνονται «μεγάλοι» από τη μια στιγμή στην άλλη. Αυτό συμβαίνει σιγά σιγά με μια σειρά από αλλαγές και μεταβολές σε όλες τις λειτουργίες του σώματος, τα μέλη και τα όργανα και παράλληλα στον τρόπο σκέψης αλλά και στα συναισθήματα. Ο αδέννας της ανάπτυξης που βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου και λέγεται υπόφυση δημιουργεί όλες αυτές τις αλλαγές στην ηλικία της εφηβείας, ηλικία που θα αρχίσει η «γενετήσια λειτουργία».**

**Έτσι τα αγόρια των 12-15 ετών παρατηρούν να αναπτύσσονται όλα τα μέλη και τα όργανά τους. Μπορούν να διακρίνουν διαφορές από τα κορίτσια, όπως π.χ. στη λεκάνη τους που είναι πιο στενή, στο θώρακά τους που είναι φαρδύτερος, στη φωνή τους που γίνεται**

**όλο και πιο χονδρή, και στο μυϊκό τους σύστημα που αναπτύσσεται πιο έντονα σ' αυτά απ' ό,τι στα κορίτσια.**

**Τα κορίτσια αναγνωρίζουν ότι στην ανάπτυξή τους υπάρχουν αλλαγές όπως η αύξηση του στήθους και του μεγέθους της λεκάνης τους, αλλαγές που θα εξυπηρετήσουν το σκοπό της δημιουργίας και της συνέχισης της ζωής όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή.**

**Ταυτόχρονα, αγόρια και κορίτσια ψηλώνουν και μεγαλώνουν πολύ γρήγορα με αποτέλεσμα να γίνονται πολλές φορές αδέξια και αμήχανα στις κινήσεις τους.**

**Οι αλλαγές αυτές σε άλλους είναι πιο γρήγορες και πιο εμφανείς και σε άλλους πιο αργές και λιγότερο φανερές. Συνήθως, όμως, δημιουργούν μεγάλη εσωτερική**

**αναστάτωση, την οποία άλλοι έφηβοι εκφράζουν έντονα, ενώ άλλοι την αντιμετωπίζουν σιωπηλά.**

**Στην εφηβεία τα παιδιά αναζητούν μια παρέα, μια σταθερή ομάδα με κανόνες και όρους διαφορετικούς από εκείνους που ισχύουν στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία που έχουν φτιάξει οι ενήλικες. Προσπαθούν να δημιουργήσουν σχέσεις που θα προσεγγίζουν περισσότερο τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους αλλά και να δοκιμάσουν τις ικανότητες και αν αρέσουν στον περίγυρό τους.**

**Ένα από τα βασικά ερωτήματα που απασχολεί τους εφήβους είναι το πώς θα διακρίνουν το συναίσθημα της συμπάθειας και της αγάπης, που στα εφηβικά χρόνια αρχίζει να βιώνεται για πρώτη φορά. Ίσως, όμως, αυτό το ερώτημα θα έπρεπε**

να αντικατασταθεί από το κατά πόσο μπορούμε να συνυπάρξουμε με ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εμάς. Τόσο μια φιλική όσο και μια σχέση συμπάθειας και αγάπης μπορεί να διατηρηθεί, να αναπτυχθεί και να ανανεωθεί, όταν υπάρχει αλληλοσεβασμός, εκτίμηση, κατανόηση, ειλικρίνεια, σωστή επικοινωνία και συμπαράσταση στον άλλον.



Εικ. 8.16 Η εφηβεία είναι το τρένο που οδηγεί στην αυτονομία της ενήλικης ζωής

**Θα ήταν καλό να αναρωτηθούμε: κατά πόσο επιτρέπουμε στο φίλο η στη φίλη μας, στον αγαπημένο η στην αγαπημένη μας να σκέφτεται, να αισθάνεται και να εκφράζεται ελεύθερα, ανεξάρτητα από εμάς;**

**Οι σχέσεις συμπάθειας και αγάπης σίγουρα δεν μπορούν να στηριχθούν στη ζήλια, στην υποταγή ή στην ισοπέδωση του άλλου. Καθώς μεγαλώνουμε, διαπιστώνουμε ότι όσο περισσότερο γνωρίζουμε και αγαπάμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο γινόμαστε ικανοί να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τους άλλους. Έτσι, μπορούμε να επιλέγουμε τους κατάλληλους ανθρώπους με τους οποίους θα δημιουργήσουμε μια ουσιαστική φιλική σχέση στην οποία μπορεί να υπάρξει και συνέχεια.**

**Όσο πιο πλούσια είναι η ζωή μας, γεμάτη ενδιαφέροντα και στοχους, τόσο καλύτερα θα αντέξουμε τη διάλυση μιας φιλικής ή οποιασδήποτε συναισθηματικής σχέσης χωρίς την αίσθηση ότι χάνεται η ζωή μας ή ότι δεν αξίζουμε τίποτε ή ότι τίποτε δεν έχει αξία γύρω μας.**

**Στην εποχή της εφηβείας αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε τα συναισθήματά μας, τη λύπη, τη χαρά, τον πόνο, την ευτυχία ή τη δυστυχία. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα αποδεχόμαστε γιατί μόνο έτσι μπορούμε να τα επεξεργαστούμε και να λειτουργήσουμε αληθινά σε σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους.**

**Η ζωή είναι ένας συνεχής αγώνας εξισορρόπησης των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και**

**αυτό είναι κάτι που χαρακτηρίζει όλες τις σχέσεις των ανθρώπων. Η αγάπη και βαθιά φιλία στα χρόνια της εφηβείας μοιάζει περισσότερο με αναζήτηση. Είναι η ανακάλυψη της σωματικής έλξης σε σχέση με ένα πρόσωπο του άλλου φύλου, ως την ημέρα που θα είμαστε αρκετά ώριμοι για να συναντήσουμε τον άνδρα ή τη γυναίκα της ζωής μας και να προχωρήσουμε στην απόφαση του γάμου.**

**Σ' όλη αυτή την πορεία της αναζήτησης εμφανίζονται διάφορα ερωτήματα που αναζητούν την απάντηση. Παρότι τα κοινωνικά στερεότυπα έχουν αλλάξει αισθητά στην εποχή μας, υπάρχει ακόμη έντονη η νοοτροπία και η αντίληψη που θέλουν τον άνδρα επιτυχημένο, δυναμικό, επιθετικό, ανεξάρτη-**

**το, ενώ στη γυναίκα προβάλλεται ο ρόλος της ευγενικής, χαριτωμένης, τρυφερής, συναισθηματικής και αφοσιωμένης, ο ρόλος της καλής συζύγου και μητέρας.**

**Όσο όμως βελτιώνεται το μορφωτικό και πολιτισμικό επίπεδο ενός λαού, τόσο μειώνεται και η απόσταση στους ρόλους που έχουν επιβληθεί στους άνδρες και στις γυναίκες. Οι ενήλικες για να λειτουργήσουν καλά στην κοινωνία χρειάζονται τα θετικά χαρακτηριστικά και από τα ανδρικά και από τα γυναικεία στερεότυπα. Όσον αφορά τις συναισθηματικές σχέσεις, τα δυο φύλα είναι ισότιμα γιατί έχουν την ίδια ανάγκη για αγάπη, τρυφερότητα και κατανόηση. Αυτό που αγόρια και κορίτσια οφείλουν να κάνουν, είναι να αποδεχθούν τη διαφορετικότητά τους με σεβασμό**

στις επιθυμίες και στις ανάγκες του άλλου.

**Τα δυο φύλα δεν είναι άνισα αλλά διαφορετικά.**



Εικ. 8.17 Άνδρες και γυναίκες έχουν τις ίδιες συναισθηματικές ανάγκες

## ⏪⏪ ◀ || Ανακεφαλαίωση

Η υγεία είναι το σημαντικότερο αγαθό. Αυτό διατηρείται μόνο με την πρόληψη και τη γνώση όλων των παραγόντων που μπορεί να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των ασθενειών. Η καλή υγεία διατηρείται καλή με τη γνώση όλων των παραγόντων που βοηθούν σ' αυτό και με την αποφυγή εκείνων που τη βλάπτουν.

Η πρόληψη πρέπει να γίνεται ομαδικά από την πολιτεία και την οικογένεια αλλά και ατομικά.

Η εφηβεία είναι περίοδος μεγάλων αλλαγών και μεταμορφώσεων.

Οι έφηβοι προσπαθούν να δημιουργήσουν νέες παρέες σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.

**Οι σωστές διαφυλικές σχέσεις επιτυγχάνονται όταν υπάρχει ισοτιμία και αλληλοσεβασμός αλλά και κατανόηση της διαφορετικότητας των δυο φύλων.**

**Η άνοδος του μορφωτικού και του πολιτιστικού επιπέδου μιας κοινωνίας βοηθάει στη μείωση της ανισότητας και στον καθορισμό των ρόλων των δυο φύλων.**

**Άνδρες και γυναίκες έχουν τις ίδιες συναισθηματικές ανάγκες. Τα δυο φύλα δεν είναι άνισα αλλά διαφορετικά. Η πλούσια σε ενδιαφέροντα και στόχους ζωή βοηθάει στην αντιμετώπιση των δυσκολιών στις σχέσεις μας.**


## 9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ


### 9.1 Φαρμακευτικές ουσίες – Ναρκωτικά

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**φάρμακα, οδηγίες χρήσης  
φαρμάκων, φαρμακείο, ναρκωτικά,  
καπνός, αλκοόλ, ευάλωτο άτομο**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι  
μαθητές και οι μαθήτριες:**

 **να αποκτήσουν ειδικές γνώσεις  
και δεξιότητες σχετικά με τα  
φάρμακα και τη σωστή τους χρήση  
να ενισχύσουν την απόκτηση αξιών  
και τη δυνατότητα άρνησης στις  
εξαρτήσεις να χρησιμοποιούν τη  
σχετική ορολογία**

 **να ενισχύσουν την αυτογνωσία,  
την προσωπικότητά και την  
αυτοεκτίμησή τους.**

**Οι φαρμακευτικές ουσίες είναι χημικές ή φυσικές ουσίες που έχουν υποστεί επεξεργασία και χρησιμεύουν για να ανακουφίσουν τον πόνο ή να θεραπεύσουν ένα νόσημα.**

**Φαρμακευτικές ουσίες είναι:**

### ***❶ Τα φάρμακα***

**Τα φάρμακα λαμβάνονται από τον άρρωστο πάντοτε μετά από ιατρική διάγνωση και συνταγή. Ο άρρωστος πρέπει να ακολουθεί τις συμβουλές του γιατρού για τη σωστή χρήση και δοσοληψία. Διαφορετικά το φάρμακο μπορεί να γίνει «φαρμάκι», δηλαδή δηλητήριο, και αντί να ωφελήσει και να θεραπεύσει τον οργανισμό, να τον δηλητηριάσει και να τον βλάψει ανεπανόρθωτα.**

**Σε κάθε χώρο που κινούμαστε και ζούμε (σπίτι, σχολείο, γυμναστήριο, αυτοκίνητο) θα πρέπει να υπάρχει ένα καλά εξοπλισμένο φαρμακείο, με όλα εκείνα που μπορεί να χρειαστούν σε καθημερινά απλά προβλήματα υγείας αλλά και σε περιπτώσεις πρώτων βοηθειών. Θα πρέπει να βρίσκεται τα μακριά από τα μικρά παιδιά και να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικες που μπορούν να διαβάσουν τις οδηγίες χρήσης.**



**Εικ. 9.1 Τα φάρμακα πρέπει να έχουν πάνω στο κουτί τους γραμμένο τον αριθμό άδειας κυκλοφορίας της έγκρισής τους από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων και την ημερομηνία λήξης τους**

**Το οικιακό φαρμακείο (κουτί πρώτων βοηθειών) θα πρέπει να είναι πάντα πλήρως εξοπλισμένο και να περιέχει:**

**Παυσίπονα**

**Αντιπυρετικά**

**Σιρόπι αντιβηχικό**

**Αντιεμετικά**

**Χάπια αντιδιαρροϊκά**

**Αλοιφή καψίματος**

**Αλοιφή για μολύνσεις**

**Γάζες αποστειρωμένες**

**Ελαστικό επίδεσμο**

**Θερμόμετρο**

**Καθαρό οινόπνευμα**

**Βάμμα ιωδίου ή μερκουροχρώμ**

**Βαμβάκι**

**Λευκοπλάστη**

**Αποσυμφορητικό μύτης**

**Βαζελίνη**

**Αλοιφή αντιαλλεργική**

**Σύριγγα αναφλεκτικού σοκ**

## **ⓘ *Ναρκωτικά***

**Τα ναρκωτικά είναι ουσίες που προέρχονται από φυτά τα οποία έχουν υποστεί επεξεργασία ή από ουσίες οι οποίες έχουν φτιαχτεί μέσα σε ένα χημικό εργαστήριο.**

**Τα ναρκωτικά εμφανίστηκαν στο τέλος του 19ου αιώνα και για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκαν στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο για να ανακουφίσουν τους πόνους των τραυματιών. Στη συνέχεια και κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα, μέχρι και σήμερα, χρησιμοποιούνται για ιατρικούς λόγους. Όμως υπάρχουν και άτομα ευάλωτα ψυχολογικά, στην απελπισμένη προσπάθειά τους να βρουν λύση στα προβλήματά τους και να αισθανθούν καλά, χρησιμοποιούν επιπόλαια και απερίσκεπτα τις ουσίες αυτές.**

**Δυστυχώς, όταν περάσει η επήρεια της ουσίας, η ψευδαίσθηση αυτή μετατρέπεται σε απελπισία και απόγνωση. Τότε ο χρήστης αρχίζει μια συνεχή, αγωνιώδη προσπάθεια ανεύρεσης καινούριας ποσότητας της ουσίας. Όταν ο χρήστης δεν μπορεί να βρει και να καταναλώσει την ουσία, παρουσιάζει συμπτώματα στέρησης που χαρακτηρίζονται από φρικτούς πόνους στο σώμα και δυσκολία επιβίωσης. Φυσικά δεν είναι λίγες οι φορές που ο θάνατος ακολουθεί τη χρήση της ουσίας.**

**Η θεραπεία από τη χρήση ναρκωτικών είναι πολύ δύσκολη και επίπονη. Απαιτεί χρόνο και μεγάλα αποθέματα ψυχικής δύναμης από τους ίδιους τους ασθενείς αλλά και από το οικογενειακό και συγγενικό περιβάλλον. Σε αυτές τις**

περιπτώσεις το πρόβλημα μπορεί να είναι πολύ μεγάλο και αντιμετωπίζεται μόνο από ειδικούς επιστήμονες και σε ειδικά κέντρα αποτοξίνωσης. Ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί και άλλοι επιστήμονες, με τη συνεργασία του ασθενή και της οικογένειάς του, μπορούν να εντοπίσουν τις αιτίες που έχουν οδηγήσει σε αυτό το πρόβλημα και να βοηθήσουν στην απεξάρτηση του ατόμου.

Υπάρχουν όμως και άλλες ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν εθισμό και να δημιουργήσουν πολλά προβλήματα στους ανθρώπους. Οι πιο σημαντικές συνήθειες που γίνονται εύκολα εξαρτήσεις είναι:

### **❶ *Αλκοόλ και καπνός***

Οι ουσίες αυτές είναι φυσικές, όπως το αλκοόλ, ή κατεργασμένες,

**όπως ο καπνός. Το αλκοόλ (π.χ. το κρασί σε μικρή ποσότητα) χρησιμοποιείται για την αλλαγή διάθεσης και για την ευχαρίστηση που φαίνεται να προσφέρει στο άτομο.**

**Όμως η κατάχρησή του μπορεί να οδηγήσει σε πολύ σοβαρά προβλήματα, όπως είναι ο αλκοολισμός.**

**Όσον αφορά τη συνήθεια του καπνίσματος όλα τα ιατρικά παγκόσμια συνέδρια επισημαίνουν τις ανεπανόρθωτες βλάβες που αυτό προκαλεί στην υγεία μας.**

**Οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν έναν έφηβο στη χρήση μιας εξαρτησιογόνου ουσίας είναι πολλοί.**

**✓ Η περιέργεια οδηγεί συχνά στην πρώτη χρήση. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι ακόμη και η δοκιμή μιας ουσίας μπορεί να είναι**

**επικίνδυνη και να έχει άσχημα αποτελέσματα.**

✓ Η διάθεση των έφηβων να ανεξαρτητοποιηθούν και να νιώσουν ότι είναι μεγάλοι και δυνατοί. Η γνωστή «μαγκιά» μερικές φορές συνοδεύεται ίσως από τη δοκιμή τσιγάρου ή άλλης ουσίας.

✓ Ο μιμητισμός και η προσπάθεια να μοιάσει ένας έφηβος σε κάποιο είδωλό του.

✓ Η αίσθηση ότι τα προβλήματα που παρουσιάζονται στην εφηβεία είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν και να βρουν λύση.



**Εικ. 9.2 Στα κουτιά των τσιγάρων αναγράφονται οι συνέπειες του καπνίσματος**



**Εικ. 9.3** Μήπως η ευχάριστη παρέα και η καλή μουσική είναι αρκετά για να αποκτήσουμε κέφι;

**Τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αντισταθούμε στη χρήση αυτών των ουσιών:**

✦ Η απόκτηση αξιών και σκοπών που μας βοηθούν στις καθημερινές δυσκολίες. Η φιλία είναι μια δυνατή αξία, αλλά και η απόφαση για ενασχόληση με ένα χόμπι μπορεί να είναι μια διέξοδος στις εφηβικές ανησυχίες.

✦ Η ενίσχυση της προσωπικότητας με ασχολίες όπως το διάβασμα, η παρακολούθηση μια καλής ταινίας, η παρακολούθηση διαλέξεων και συζητήσεων που μας ενδιαφέρουν. Ένα άτομο με δυνατή προσωπικότητα μπορεί να συνειδητοποιεί

τις βαθύτερες επιθυμίες του, να θέτει στόχους και να λέει «όχι» όπου χρειάζεται.

✦ Η συνειδητοποίηση ότι πριν από εμάς πολλές γενιές εφήβων βίωσαν παρόμοια προβλήματα με τα δικά μας, όμως τα ξεπέρασαν χωρίς να χρησιμοποιήσουν ουσίες.

✦ Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, τη μουσική και τις τέχνες γενικότερα δίνουν δύναμη και ενισχύουν με περαιτέρω στόχους τους εφήβους.

✦ Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και η διαρκής προσπάθεια να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας.



Η ζωή από μόνη της είναι ένα πανέμορφο ονειρικό ταξίδι. Γιατί να ψάξεις αλλού;  
Η θλίψη και οι δυσκολίες όταν ξεπεραστούν οδηγούν στη μοναδική ευτυχία της επιτυχίας.

**Αν οι φίλοι μου δεν με θέλουν δίπλα τους επειδή λέω «όχι» σε ουσίες, τότε δεν αξίζουν να είναι φίλοι μου. ΜΠΟΡΩ να λέω «όχι» σε όλες εκείνες τις ουσίες που δεν πιστεύω ότι μου χρειάζονται και αυτό είναι η μεγαλύτερη ικανοποίηση. ΜΠΟΡΩ να βρω άλλες διεξόδους στις εφηβικές μου ανησυχίες. Ο αθλητισμός είναι μια από αυτές**





**Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ  
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ. ΛΕΜΕ ΟΧΙ  
ΣΕ ΟΛΕΣ ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ  
ΜΑΣ ΑΠΟΤΡΕΠΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΑΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ  
ΟΝΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΑΣ**



## 9.2 Πρώτες βοήθειες

 **Λέξεις – κλειδιά:**   
πρώτες βοήθειες, ψυχραιμία,  
γνώσεις, πρώτα βήματα,  
απαραίτητα τηλέφωνα

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

-  να αποκτήσουν ειδικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την έγκαιρη αντιμετώπιση ατυχημάτων και παροχή πρώτων βοηθειών
-  να χρησιμοποιούν τη σχετική ορολογία
-  να αποκτήσουν κριτική ικανότητα και ικανότητα στη λήψη αποφάσεων
-  να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους και την προσωπικότητά τους

- 🎯 να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη αλληλοβοήθειας
- 🎯 να αποκτήσουν κοινωνικότητα, ικανότητα συνεργασίας και ομαδικό αίσθημα.



Εικ. 9.4 Οι πρώτες βοήθειες δίνονται πριν έρθει η ιατρική βοήθεια

Στην καθημερινή ζωή πολλές φορές συμβαίνουν ατυχήματα ή ξαφνικές ασθένειες που μας φέρνουν σε πολύ δύσκολη θέση. Σε αυτές τις περιπτώσεις και μέχρι να φθάσει η ιατρική βοήθεια χρειάζεται να δοθούν πρώτες βοήθειες ώστε οι πάσχοντες να διατηρηθούν στη ζωή και να μη χειροτερέψει η κατάστασή τους.

Τα πρώτα λεπτά σε οποιαδήποτε τέτοια περιστατικά μπορεί να

**είναι πολύ κρίσιμα για την υγεία του ατόμου. Γι' αυτό όσοι συνάνθρωποί του τυχαίνει να βρίσκονται γύρω του, πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για να τον σώσουν αλλά και να τον τονώσουν ηθικά.**

**Έχει διαπιστωθεί ότι πολλές φορές όταν ο πάσχοντας έχει υψηλό ηθικό μπορεί να δώσει ο ίδιος στον εαυτό του δύναμη να αντέξει και να δυναμώσει μέχρι να αφεθεί στα χέρια των ειδικών που θα προχωρήσουν στην σωστή διάγνωση και θεραπεία.**

**Το άτομο που θα δώσει τις πρώτες βοήθειες θα πρέπει:**

**⇒ Να έχει σχετικές γνώσεις και δεξιότητες και να ξέρει τι μπορεί να κάνει ανάλογα με την περίπτωση που αντιμετωπίζει.**

**⇒ Να μπορεί να εκτιμήσει την κατάσταση και να πάρει τη σωστή**

**απόφαση (π.χ. να αποφασίσει να εκκενώσει το χώρο όπου έχει συμβεί το περιστατικό).**

**⇒ Να είναι ψύχραιμος και να μην πανικοβληθεί σε καμιά περίπτωση (π.χ. όταν βρεθεί μπροστά στο θέαμα μιας πληγής που μπορεί να είναι αποκρουστικό).**

**⇒ Να μην υπερεκτιμά τις δυνατότητές του. Να είναι σίγουρος ότι η ιατρική βοήθεια είναι κοντά και ότι απλά προσφέρει ό,τι καλύτερο μπορεί.**

**⇒ Να δημιουργήσει ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στον ασθενή.**

**⇒ Να επιστρατεύσει όλη του την αγάπη και τη συμπάρασταση για τον ασθενή που υποφέρει εκείνη τη στιγμή.**

**Οι γνώσεις Πρώτων Βοηθειών αποκτώνται με ειδικά μαθήματα στα**

οποία ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επανεξετάζεται και να ενημερώνεται για τις καινούργιες τεχνικές. Τέτοια μαθήματα προσφέρει δωρεάν ο Ερυθρός Σταυρός.



Εικ. 9.5 Είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσουμε τη δυσκολία όταν διατηρούμε την ψυχραιμία μας και δεν πανικοβαλλόμαστε

***Ποιες πρέπει να είναι οι πρώτες ενέργειες που θα γίνουν σε μια δύσκολη περίπτωση;***

⇒ Αν μπορείτε, αναλάβετε την ευθύνη του «αρχηγού». Αλλιώς

**βοηθήστε όποιον άλλον έχει τη δυνατότητα να αναλάβει δράση.**

**⇒ Διώξτε τους περίεργους που μπορεί να βρίσκονται στον τόπο του ατυχήματος. Ο ανθρώπινος πόνος δεν μπορεί να γίνεται δημόσιο θέαμα.**

**⇒ Κάντε χώρο γύρω από τον πάσχοντα και βοηθήστε τον να πάρει αέρα. Αν χρειάζεται βγάλτε ή ξεκουμπώστε του κάποια ρούχα που μπορεί να τον δυσκολεύουν στην αναπνοή. Παρατηρήστε γρήγορα και ήρεμα τι συνέβη.**

**⇒ Ανακαλύψτε τους ενδεχόμενους κινδύνους για σας και τον πάσχοντα.**

**⇒ Αν είναι βαριά τραυματισμένος μην τον μετακινήσετε.**

**⇒ Μην τον τραντάζετε και φυσικά μην τον χαστουκίζετε για να συνέλθει αν είναι αναίσθητος.**

⇒ Ειδοποιήστε **ΑΜΕΣΩΣ** την αρμόδια υπηρεσία που μπορεί να βοηθήσει (ασθενοφόρο, ΕΚΑΒ, αστυνομία) και αν μπορείτε κάποιους συγγενείς του ασθενή – πάσχοντα.

**Απαραίτητα τηλέφωνα που πρέπει να είναι πάντα σε πρώτη θέση:**

○ Άμεσης Δράσης ☞ **100**

○ Πυροσβεστικής ☞ **199**

○ ΕΚΑΒ - Πρώτων βοηθειών  
☞ **166**



○ Ερυθρού Σταυρού  
☞ **210.64.14.000**

○ Κέντρο δηλητηριάσεων  
☞ **210.77.93.777**

○ Νοσοκομείου και οικογενειακού  
γιατρού:

## **ΔΩΣΤΕ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ:**

**Ελέγξτε αν ο πάσχων – ασθενής:**

- ✓ έχει τις αισθήσεις του
- ✓ έχει ανοιχτές τις αναπνευστικές οδούς του
- ✓ αναπνέει
- ✓ έχει σφυγμό.

**Αυτά θα σας βοηθήσουν να κρίνετε την κατάσταση του πάσχοντα και να αποφασίσετε για το μέγεθος της βοήθειας που θα ζητήσετε.**

***Τι μπορούμε να κάνουμε:***

***Όταν υπάρχει αιμορραγία:***

- ✓ Προσπαθούμε να τη σταματήσουμε τοποθετώντας και πιέζοντας πάνω στην πληγή αποστειρωμένη γάζα ή ένα καθαρό πανί.
- ✓ Υψώνουμε το σημείο που αιμορραγεί ψηλά, πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.

✓ Καλύπτουμε την πληγή με αποστειρωμένο επίδεσμο πλατύτερο από αυτήν, επιδένουμε το τραύμα όχι όμως πολύ σφιχτά για να μη σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζοντας να κρατάμε το σημείο της πληγής ψηλά.



Εικ. 96 Δένουμε με αποστειρωμένη γάζα την πληγή που αιμορραγεί

✓ Όταν τρέχει αίμα από τη μύτη την κλείνουμε σφιχτά με τα δάχτυλα για 10 λεπτά και κρατάμε το κεφάλι γερμένο προς τα μπρος. Τοποθετούμε στο μέτωπο μια παγοκύστη ή ένα σακουλάκι με παγάκια. Δε βάζουμε γάζες η βαμβάκι μέσα στη μύτη.

✓ Αν υπάρχει υποψία για εσωτερική αιμορραγία, χαλαρώνουμε τα ρούχα του πάσχοντα, δεν τον

**μετακινούμε και περιμένουμε να έρθει βοήθεια.**

***Όταν έχουμε λιποθυμίες:***

✓ **Ανεβάζουμε τα πόδια του για να βελτιωθεί η ροή του αίματος στον εγκέφαλο.**



✓ **Χαλαρώνουμε τα σφικτά ρούχα του.**

✓ **Δροσίζουμε τον ασθενή κάνοντας του αέρα.**

***Πνίξιμο:***

✓ **Ενθαρρύνουμε τον πάσχοντα να βήξει.**

✓ **Του δίνουμε 5 χτυπήματα στην πλάτη.**

✓ **Σπρώχνουμε πιέζοντας στο στήρνο πέντε φορές (τεχνητός βήχας).**

✓ **Ελέγχουμε το στόμα του.**



- ✓ Σπρώχνουμε, πιέζοντας την κοιλιά πέντε φορές.
- ✓ Ελέγχουμε και πάλι το στόμα του.
- ✓ Επαναλαμβάνουμε τον κύκλο.

### *Έγκαυμα:*

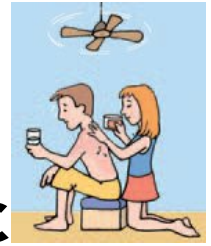
- ✓ Σταματάμε τη διαδικασία καψίματος.
- ✓ Δροσίζουμε με κρύο νερό για τουλάχιστον δέκα λεπτά την περιοχή που πάσχει.
- ✓ Βγάζουμε τα ρούχα, αν υπάρχουν, από την περιοχή που πάσχει, όταν πια αυτή έχει κρυώσει, και αν ο πόνος επιμένει ξαναδροσίζουμε.
- ✓ Κόβουμε περιφερειακά όποιο κομμάτι ρούχο είναι κολλημένο στο δέρμα.
- ✓ Δεν αγγίζουμε το έγκαυμα και δε σπάμε καμιά φουσκάλα.



## **Έγκαυμα από τον ήλιο:**

✓ Μετακινούμε τον πάσχοντα στη σκιά ή τον πηγαίνουμε σε ένα δροσερό δωμάτιο και του δίνουμε ένα κρύο ρόφημα.

✓ Αλείφουμε την περιοχή που πάσχει με κρέμα ειδική για έγκαυμα για να μαλακώσει το δέρμα.



## **Κατάγματα: π.χ. στο πόδι**

✓ Υποστηρίζουμε το πόδι στις αρθρώσεις πάνω και κάτω από το τραύμα.

✓ Σταθεροποιούμε το τραυματισμένο πόδι με «φάσκιωμα». Τοποθετούμε μια τυλιγμένη πετσέτα από την έξω πλευρά του τραυματισμένου μέλους και μια ανάμεσα στα πόδια του.

✓ Το διατηρούμε ζεστό.



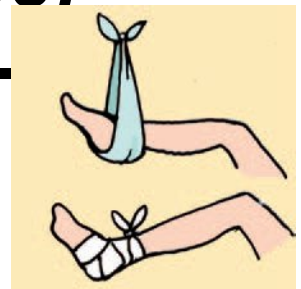
## **Κατάγματα: π.χ. στο βραχίονα**

- ✓ Τοποθετούμε το βραχίονα διαγώνια στο στέρνο.
- ✓ Ζητάμε από τον πάσχοντα να υποστηρίξει το τραυματισμένο μέλος.
- ✓ Τοποθετούμε γύρω από το τραύμα φασκιώματα φτιαγμένα από πετσέτες.
- ✓ Υποστηρίζουμε το τραύμα με έναν επίδεσμο δεμένο σαν θηλιά κρεμασμένο από το λαιμό.



## **Στραμπούλιγμα αστραγάλου:**

- ✓ Σηκώνουμε και υποστηρίζουμε το πόδι για να ελαχιστοποιήσουμε το πρήξιμο.
- ✓ Βγάζουμε κάλτσα και παπούτσι.
- ✓ Εφαρμόζουμε μια κρύα κομπρέσα και κρατάμε τον αστράγαλο ανυψωμένο.



- ✓ **Τυλίγουμε με βαμβακερό επίδεσμο.**
- ✓ **Τον δένουμε σταθερά στη θέση του.**

### **Δηλητηριάσεις:**

- ✓ **Προσπαθούμε να εντοπίσουμε την αιτία της δηλητηρίασης. Μπορεί να είναι από χημικό, φάρμακο, απορρυπαντικό ή και αλκοόλ. Αν μπορούμε κρατάμε το μπουκάλι για να το δείξουμε όταν μας ζητηθεί.**
- ✓ **Σκουπίζουμε το στόμα και τη γύρω περιοχή από τα υπολείμματα που μπορεί να υπάρχουν.**
- ✓ **Δίνουμε λίγο νερό ή γάλα.**
- ✓ **Ειδοποιούμε γρήγορα για ιατρική βοήθεια και τηλεφωνούμε στο Κέντρο Δηλητηριάσεων.**
- ✓ **ΔΕΝ προκαλούμε με κανένα τρόπο εμετό γιατί μπορεί να**

**δημιουργήσουμε σοβαρότερο πρόβλημα.**



**Εικ. 9.7 Δηλητηριάσεις παθαίνουν συνήθως τα μικρά παιδιά όταν καταπίνουν αφύλακτα φάρμακα και απορρυπαντικά**

***Δαγκώματα και τσιμπήματα:***

- ✓ Αν πρόκειται για επιπόλαιο δάγκωμα από ζώο πλένουμε την πληγή με τρεχούμενο νερό και σαπούνι και καλύπτουμε με γάζα ή αποστειρωμένο μικρό επίδεσμο.**
- ✓ Αν το δάγκωμα είναι μεγαλύτερο και υπάρχει αιμορραγία, πιέζουμε την πληγή με καθαρό επίδεσμο προσπαθώντας να σταματήσουμε**

την αιμορραγία, σηκώνουμε ψηλά το πληγωμένο μέλος και δένουμε σφιχτά την πληγή. Ειδοποιούμε ιατρική βοήθεια.

✓ Αν το δάγκωμα έγινε από κατοικίδιο ζώο, φροντίζουμε να μάθουμε το τηλέφωνο του ιδιοκτήτη του καθώς και στοιχεία για το ζώο, όπως αν έχει κάνει εμβόλια και αν έχει εξεταστεί από γιατρό.

✓ Αν πρόκειται για τσίμπημα από έντομα (μέλισσες, σφήκες, σκορπιούς, αράχνες και τσούχτρες) αλείφουμε την περιοχή με ειδική αλοιφή ή αμμωνία και τοποθετούμε πάνω στο σημείο του τσιμπήματος κρύα κομπρέσα για να ανακουφιστεί ο πόνος.

✓ Είναι σημαντικό να ξέρουμε αν ο ασθενής έχει αλλεργία στα τσιμπήματα των εντόμων. Τότε πρέπει οπωσδήποτε να τον πάμε όσο

γίνεται πιο γρήγορα στο γιατρό ή στο νοσοκομείο γιατί κινδυνεύει η ζωή του.



Εικ. 9.8 Τα κατοικίδια ζώα πρέπει να κάνουν εμβόλια στον κτηνίατρο

**Δαγκώματα από φίδι:**

- ✓ Ξαπλώνουμε το θύμα, ώστε το δάγκωμα να είναι χαμηλότερα από την καρδιά.
- ✓ Ακινητοποιούμε το θύμα. Παίρνουμε ένα κομμάτι ύφασμα και το δένουμε περίπου 10 εκατοστά πάνω από το δάγκωμα, με κατεύθυνση προς την καρδιά.
- ✓ Μεταφέρουμε το θύμα στο πλησιέστερο νοσοκομείο.



**Εικ. 9.9 Όταν περπατάμε στους αγρούς χωρίς ψηλές μπότες είναι επικίνδυνο να μας δαγκώσει φίδι**

## 9.3 Φυσικές καταστροφές

### **Λέξεις – κλειδιά:**

**φυσικές καταστροφές, φυσικά φαινόμενα, σεισμοί, προσεισμική προστασία, πλημμύρες, πυρκαγιές, ψυχραιμία**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

- 🎯 να αποκτήσουν ειδικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την έγκυρη αντιμετώπιση σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, όπως σεισμούς, πλημμύρες, πυρκαγιές**
- 🎯 να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους και την προσωπικότητά τους**
- 🎯 να συνειδητοποιήσουν την αξία και την προσφορά της οικογένειας και της κοινότητας στην αντιμετώπιση φυσικών καταστροφών.**

**Υπάρχουν πολλά φυσικά φαινόμενα που οφείλονται στις δυνάμεις της γης (ενδογενείς ή εξωγενείς) αλλά και σε ανθρωπογενή αίτια. Τα φαινόμενα αυτά αποτελούν φυσικές – γεωλογικές διεργασίες, που παρατηρούνται στη γη εδώ και εκατομμύρια χρόνια και προκαλούν φόβο, τρόμο και δέος. Τέτοια φαινόμενα είναι οι πλημμύρες, οι εκρήξεις ηφαιστείων, οι κατολισθήσεις, οι θύελλες, οι σεισμοί και οι πυρκαγιές. Άμεση ή έμμεση συνέπεια αυτών των φαινομένων είναι ο τραυματισμός ή ο θάνατος ανθρώπων αλλά και οι απώλειες υλικών αγαθών. Κατά μέσο όρο 139 εκατομμύρια άνθρωποι επηρεάζονται κάθε χρόνο από φυσικά καταστροφικά γεγονότα.**



**Εικ. 9.10 Παλιρροϊκά κύματα (τσου-  
νάμι) προξένησαν, ύστερα από  
μεγάλο σεισμό, τεράστιες κατα-  
στροφές και χάθηκαν εκατοντάδες  
χιλιάδες άνθρωποι σε πολλές χώρες  
της Ν. Α. Ασίας στο τέλος του 2004**


### ***α. Σεισμός***

**Από την αρχαιότητα έως σήμερα  
κανένα άλλο φυσικό φαινόμενο δεν  
προκάλεσε τόσο φόβο και ανασφά-  
λεια όσο ο σεισμός. Και αυτό γιατί ο  
σεισμός τις περισσότερες φορές  
εκδηλώνεται ξαφνικά, χωρίς προει-  
δοποίηση, ενώ συνήθως δεν  
υπάρχουν πολλά περιθώρια για  
προφύλαξη και δράση. Οι ειδικοί  
αναφέρουν ότι περισσότεροι από**

**3000 σεισμοί ετησίως γίνονται αντιληπτοί και μάλιστα με μέγεθος μεγαλύτερο από 5 ρίχτερ.**

**Τα στοιχειώδη μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνονται αφορούν τον καθένα ατομικά, την οικογένεια, τη γειτονιά, τον εργασιακό χώρο γενικότερα και την πολιτεία (ο Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας έχει αυτό το ρόλο).**

**Πριν το σεισμό η κάθε οικογένεια θα πρέπει να έχει φροντίσει:**

** Να έχει ελέγξει το κτίριο ή το σπίτι στο οποίο μένει και να αποφεύγει τις προσθήκες ή παρεμβάσεις σ' αυτό, οι οποίες μπορούν να μεταβάλουν τη στατική επάρκειά του.**

** Να έχουν στερεωθεί έπιπλα, συσκευές, να αποφεύγεται η**


**τοποθέτηση μεγάλων αντικειμένων σε χαμηλά ράφια, ή πάνω από τα κρεβάτια και να είναι καλά στερεωμένοι οι καθρέπτες ή τα μεγάλα κάδρα.**


**✎ Να γνωρίζουν όλα τα μέλη της πως μπορούν να διακόψουν τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού, όταν παρουσιαστεί ανάγκη.**


**✎ Να έχει πραγματοποιηθεί τουλάχιστον μία εξάσκηση με όλα τα μέλη της οικογένειας για τι θα πρέπει να κάνουν σε περίπτωση σεισμού.**




**Εικ. 9.11 Η οικογένεια έχει υποχρέωση να συντάξει προσεισμικό σχέδιο για την προστασία της**

 Να υπάρχει οικογενειακό σχέδιο για σεισμό σε περίπτωση που τα μέλη της οικογένειας είναι διασκορπισμένα, δηλαδή τα παιδιά στο σχολείο και οι γονείς στις εργασίες τους. Σ' αυτό το σχέδιο θα πρέπει να έχει γίνει πρόβλεψη για την επικοινωνία και τη συνάντηση των μελών της οικογένειας. Οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν το σχολικό σχέδιο έκτακτης ανάγκης, ώστε να μπορούν να βρουν τα παιδιά τους.

 Να έχει γίνει ενημέρωση από σχετικά έντυπα ή εκδηλώσεις για την αντισεισμική προστασία. Όλα τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να λαμβάνουν μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας, όπου αυτές γίνονται (στο σχολείο ή στο χώρο εργασίας).

 Να υπάρχει μέριμνα για τα κατοικίδια ζώα, εάν υπάρχουν.

 Να υπάρχουν κάποια εφόδια που είναι απαραίτητα για την επιβίωση τα οποία θα βρίσκονται σε ασφαλές και εύκολο σε πρόσβαση μέρος και το κάθε μέλος της οικογένειας θα πρέπει να ξέρει πού είναι και πώς να τα χρησιμοποιήσει. Τα πιο απαραίτητα εφόδια είναι:

- ◆ κουτί πρώτων βοηθειών
- ◆ φακός με μπαταρίες
- ◆ σφυρίχτρα
- ◆ φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες.

*Την ώρα τον σεισμού:*

✓ Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και φροντίζουμε να κάνουν και οι άλλοι το ίδιο.

***Μετά το σεισμό αυτά που πρέπει να κάνουμε είναι:***

- ✓ Να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας.**
- ✓ Να διακόψουμε τις παροχές ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού.**
- ✓ Να απομακρυνθούμε από τους εσωτερικούς χώρους χωρίς πανικό παίρνοντας τις προμήθειες έκτακτης ανάγκης.**
- ✓ Να μη χρησιμοποιήσουμε ανελκυστήρα.**
- ✓ Να αποφεύγουμε να συνωστιζόμαστε στις σκάλες και στις εξόδους.**
- ✓ Να μη βγαίνουμε στα μπαλκόνια.**
- ✓ Να απομακρυνθούμε αμέσως από τις ακτές γιατί υπάρχει ο κίνδυνος δημιουργίας παλιρροϊκών κυμάτων (τσουνάμι).**



**Εικ. 9.12 Μόνο με ψυχραιμία και τις γνώσεις μπορούμε να πετύχουμε προσεισμική προστασία και να προστατεύσουμε τις πόλεις και τους ανθρώπους της**

## ***β. Πυρκαγιές***

**Σε περιπτώσεις πυρκαγιάς στο σπίτι μας ή γενικά στο κτίριο που βρισκόμαστε πρέπει να ακολουθούμε τις εξής οδηγίες:**

- 1. Ειδοποιούμε αμέσως την Πυροσβεστική Υπηρεσία.**
- 2. Σημαίνουμε συναγερμό πυρκαγιάς, αν διαθέτει το κτίριο.**

**3. Ακινητοποιούμε το ασανσέρ αφού βεβαιωθούμε ότι δεν υπάρχει κανείς μέσα.**

**4. Βγαίνουμε από τα δωμάτια, αφού κλείσουμε τις πόρτες και τα παράθυρα ώστε να μην μπορεί να δημιουργηθεί ρεύμα που θα δυναμώσει τη φωτιά.**



**Εικ. 9.13 Η πυρκαγιά μπορεί να προκληθεί όταν δεν λαμβάνουμε τα μέτρα μας για την προστασία, τη δική μας και των σπιτιών μας, από τη φωτιά**

**5. Μεταφερόμαστε στο ισόγειο από τη σκάλα, αν φυσικά δεν έχει αποκλειστεί από τη φωτιά.**

**6. Καταπολεμάμε την πυρκαγιά με ό,τι μέσα διαθέτουμε,**

πυροσβεστήρες κ.λπ., ώστε να την καθυστερήσουμε μέχρι να έρθει η πυροσβεστική υπηρεσία.

7. Βοηθάμε τραυματίες ή άλλα ανήμπορα άτομα να βγουν από τους επικίνδυνους χώρους και τους οδηγούμε σε ασφαλή μέρη.

8. Δεν μπαίνουμε σε φλεγόμενους χώρους παρά μόνο για να διασώσουμε άνθρωπο και αφού βεβαιωθούμε ότι δεν κινδυνεύουμε.

### ***γ. Πλημμύρες***

Σε περίπτωση πλημμύρας πρέπει να γνωρίζουμε τα εξής:

✓ Δεν παραμένουμε σε υπόγειο χώρο που έχει πιθανότητα να πλημμυρίσει, και κυρίως αν ήδη έχει αρχίσει η εισροή του νερού, γιατί υπάρχει κίνδυνος να μην μπορέσουμε να βγούμε αργότερα

λόγω της ορμής του νερού ή πιθανού τραυματισμού.

✓ Διακόπτουμε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος σε κάθε χώρο στον οποίο είναι πιθανό να μπουν νερά.

✓ Αν ο χώρος έχει ήδη πλημμυρίσει και η ροή του νερού έχει δύναμη, δεν προσπαθούμε να απομακρυνθούμε από αυτό το χώρο, γιατί το νερό μπορεί να μας παρασύρει. Βρίσκουμε ένα ψηλό σημείο και παραμένουμε εκεί.

✓ Η πυροσβεστική υπηρεσία και ο στρατός διαθέτουν εκπαιδευμένο προσωπικό και σωστικά μέσα (π.χ. ελικόπτερο) που είναι τα πλέον κατάλληλα για γρήγορη και ασφαλή επέμβαση σ' αυτές τις περιπτώσεις. Γι' αυτό καλύτερα να μην επεμβαίνουμε εμείς, εκτός αν υπάρχουν πολύ σοβαροί λόγοι.

## ⏪⏪ ◀ || Ανακεφαλαίωση

Τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται πάντα κατόπιν ιατρικής οδηγίας στις σωστές δόσεις και στο σωστό χρόνο. Πρέπει, επίσης, να φυλάγονται στο κατάλληλο σημείο και μακριά από τα μικρά παιδιά. Σε κάθε χώρο που ζούμε και εργαζόμαστε πρέπει να υπάρχει πλήρες εξοπλισμένο φαρμακείο.

Η ενίσχυση της προσωπικότητας των εφήβων με όλους τους τρόπους μπορεί να είναι ο σημαντικότερος τρόπος άμυνας κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Σε όλες τις έκτακτες περιπτώσεις (ατυχήματα–φυσικές καταστροφές) η ψυχραιμία είναι ο καλύτερος σύμμαχος. Για να δώσουμε πρώτες βοήθειες πρέπει να έχουμε τις

**κατάλληλες γνώσεις και την ειδική εξάσκηση, την οποία μπορούμε να αποκτήσουμε παρακολουθώντας τα μαθήματα Πρώτων Βοηθειών που έχει στα προγράμματά του ο Ερυθρός Σταυρός.**

**Οι φυσικές καταστροφές μπορούν να δημιουργήσουν πολλά θύματα και υλικές ζημιές. Γι αυτό και πρέπει να λαμβάνουμε τα μέτρα μας, προληπτικά, ατομικά και οικογενειακά. Το κράτος έχει δημιουργήσει ειδικές υπηρεσίες για την πρόληψη των φυσικών καταστροφών και την προστασία των πολιτών του.**

**Η οικογένεια παίζει το σημαντικότερο ρόλο στην αντιμετώπιση κάθε είδους φυσικών καταστροφών. Πρέπει να έχει προβλέψει και να έχει ετοιμάσει σχέδια και**

**ενέργειες οι οποίες θα ακολουθηθούν από όλα τα μέλη της όταν συμβεί μια φυσική καταστροφή. Τα μέλη της θα πρέπει, επίσης, να παίρνουν μέρος στις αντισεισμικές ασκήσεις που πραγματοποιούνται στο σχολείο ή στις εργασίες τους για την καλύτερη προετοιμασία και ετοιμότητά τους.**

# 10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ


## 10.1 Ο ρόλος της οικογένειας

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**κοινωνικός ρόλος της οικογένειας,  
θεσμός, διαπαιδαγώγηση,  
άτομο –κοινωνία**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι  
μαθητές και οι μαθήτριες:**

 **να κατανοήσουν το σημαντικό  
ρόλο της οικογένειας ως κυττάρου  
της κοινωνίας**

 **να αντιληφθούν την επίδραση  
της οικογένειας στην ανάπτυξη των  
εφήβων και το ρόλο της στη  
σύγχρονη κοινωνικοοικονομική  
πραγματικότητα.**

Η οικογένεια είναι ένας σημαντικός κοινωνικός θεσμός. Αυτό σημαίνει ότι η οικογένεια θεωρείται το θεμέλιο στην οργάνωση των ανθρώπινων κοινωνιών και γι' αυτό προστατεύεται από νόμους. Για παράδειγμα, στο Σύνταγμα της Ελλάδας, η οικογένεια θεωρείται *«θεμέλιο της συντήρησης και προαγωγής του Έθνους»* και βρίσκεται *«υπό την προστασία του Κράτους»* (πρώτη παράγραφος του Άρθρου 21). Αλλά και στη Σύμβαση (συμφωνία) που υπέγραψαν οι χώρες-μέλη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) για τα Δικαιώματα του Παιδιού το 1990 και αποτελεί νόμο του Ελληνικού Κράτους από το 1992, αναφέρεται ότι *«επειδή η οικογένεια είναι η θεμελιώδης μονάδα της κοινωνίας... για την ανάπτυξη και την ευημερία*

**όλων των μελών της, και ιδιαίτερα των παιδιών, πρέπει να έχει την προστασία και την υποστήριξη που χρειάζεται για να μπορέσει να διαδραματίσει πληρέστερα το ρόλο της στην κοινότητα».**



**Εικ. 10.1 Η οικογένεια είναι πανανθρώπινος κοινωνικός θεσμός**

**Ποιος είναι όμως αυτός ο ρόλος; Ο θεσμός της οικογένειας εμφανίζεται σε όλες τις ανθρώπινες κοινω-**

**νίες από τα πανάρχαια χρόνια και οι βασικοί στόχοι του είναι:**

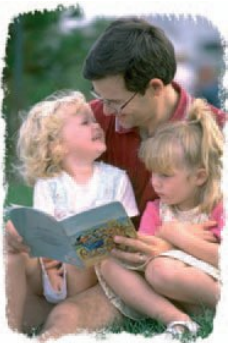
**α) η βιολογική αναπαραγωγή της κοινωνίας, δηλαδή η γέννηση και ανατροφή απογόνων, ώστε να διατηρούνται και να αναπτύσσονται οι ανθρώπινες κοινωνίες**

**β) η αγωγή, η εκπαίδευση και η κοινωνικοποίηση των ατόμων, δηλαδή η προετοιμασία των νέων, ώστε να ενταχθούν με ομαλό τρόπο στην κοινωνία και να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τη ζωή τους ως υπεύθυνα άτομα και ως υπεύθυνοι πολίτες**

**γ) η αμοιβαία προστασία και υποστήριξη των μελών της, που πηγάζουν από την αγάπη και τη στοργή που τα συνδέει.**

**Οι άνθρωποι ζούμε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας ή και ολόκληρη τη ζωή μας μέσα σε μια**

**οικογένεια. Η οικογένεια φροντίζει για την ανατροφή των παιδιών, ικανοποιώντας τις φυσιολογικές τους ανάγκες. Ταυτόχρονα, μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον όταν κυριαρχούν η αγάπη, ο σεβασμός και η κατανόηση, τα άτομα ωριμάζουν πνευματικά και ψυχικά και αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους.**



**Εικ. 10.2 Η οικογένεια έχει παιδαγωγικό ρόλο**

**Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον κόσμο πρώτα μέσα από την οικογένεια. Η οικογένεια μας διαπαιδαγωγεί και μας βοηθά να αποκτήσουμε αξίες και αρχές, μας διδάσκει να αναλαμβάνουμε ευθύνες, πρωτοβουλίες κ.λπ.**

**Μέσα στην οικογένεια διαμορφώνουμε τις θρησκευτικές μας πεποιθήσεις και μαθαίνουμε ότι είμαστε πολιτικά όντα, δηλαδή πλασμένοι να ζούμε σε οργανωμένες κοινωνίες. Έτσι, μεγαλώνοντας μπορούμε να συμμετέχουμε σε μεγαλύτερες κοινωνικές ομάδες, όπως είναι το σχολείο, ο χώρος εργασίας, η εκκλησία κ.λ.π.**

**Η οικογένεια είναι μια οικονομική μονάδα. Όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενα κεφάλαια, η οικογένεια καταναλώνει αγαθά και υπηρεσίες. Για να μπορέσει να τα αποκτήσει και να ικανοποιήσει τις ανάγκες της, τα μέλη της εργάζονται, συμβάλλοντας έτσι στην παραγωγή των αγαθών. Η οικονομική συμπεριφορά της οικογένειας – του νοικοκυριού επηρεάζει την οικονομική ανάπτυξη μιας χώρας.**

**Είναι γεγονός ότι η οικογένεια σήμερα δοκιμάζεται. Όμως, η Πολιτεία, αναγνωρίζοντας την κοινωνική σημασία της οικογένειας, παίρνει μέτρα για την προστασία και τη στήριξη αυτού του θεσμού αλλά και άλλων που συνδέονται με αυτή, όπως ο γάμος, η μητρότητα, η παιδική ηλικία κ.λπ.**

**Ανεξάρτητα από τη μορφή της (πυρηνική, μονογονεϊκή, θετή, πολύτεκνη κ.ά.), κύρια φροντίδα της οικογένειας είναι τα παιδιά. Η κοινωνία μοιράζεται με την οικογένεια την ευθύνη της ανατροφής και διαπαιδαγώγησης των παιδιών και στα ίδια τα παιδιά εμπιστεύεται το μέλλον της!**



Εικ. 10.3 Τα μέλη της οικογένειας καταναλώνουν



Εικ. 10.4 Τα μέλη της οικογένειας εργάζονται



***Η οικογένεια είναι μια οικονομική μονάδα***

## 10.2 Γάμος και οικογένεια

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**θρησκευτικός – πολιτικός γάμος, συμβίωση, οικογενειακό δίκαιο**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

-  **να κατανοήσουν τη σημασία του θεσμού του γάμου**
-  **να γνωρίσουν τις νομικές προϋποθέσεις για τη δημιουργία οικογένειας.**

Ο γάμος είναι η νόμιμη ένωση ενός άντρα με μια γυναίκα, που γίνεται με τη θέληση και των δύο. Μέσα στο γάμο και την οικογένεια τα άτομα μοιράζονται τις δυσκολίες και τις χαρές της ζωής και ολοκληρώνονται ως προσωπικότητες. Ο

**γάμος, όπως και η οικογένεια, είναι ένας θεσμός. Πρόκειται για μια συμφωνία που κάνουν δύο άνθρωποι ότι θα σεβαστούν τους νόμους και τις ηθικές αρχές που διέπουν την ένωσή τους. Η «συμφωνία» αυτή των συζύγων είναι μια σοβαρή νομική πράξη που μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:**

**✓ Πολιτικός γάμος:** είναι η τελετή κατά την οποία οι μελλόνυμφοι δηλώνουν δημόσια σε εκπρόσωπο της Πολιτείας (π.χ. δήμαρχο) και με την παρουσία μαρτύρων ότι συμφωνούν να γίνουν σύζυγοι.

**✓ Θρησκευτικός γάμος:** είναι η θρησκευτική τελετή κατά την οποία η συμφωνία για το γάμο γίνεται σε εκκλησία (ναό) με θρησκευτικό λειτουργό (ιερέα). Στο θρησκευτικό γάμο οι μελλόνυμφοι πρέπει να

**έχουν το ίδιο θρήσκευμα, διαφορετικά ο γάμος θα γίνει δύο φορές, σύμφωνα με το θρήσκευμα κάθε μελλονύμφου. Με τη θρησκευτική τελετή του γάμου συνδέονται στοιχεία της πολιτιστικής παράδοσης κάθε λαού, όπως τα έθιμα του γάμου.**

**Στις περισσότερες χώρες, όπως και στη χώρα μας, οι μελλόνυμφοι μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα στον πολιτικό και το θρησκευτικό γάμο. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να ακολουθήσουν μια ορισμένη διαδικασία. Ο μελλοντικός γάμος πρέπει να γνωστοποιηθεί στον τύπο (εφημερίδα) και να εκδοθεί «άδεια γάμου» (από την Πολιτεία). Ο γάμος είναι έγκυρος, δηλαδή αναγνωρίζεται νομικά, εφόσον υπάρξουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:**

**α) να υπάρχει εκούσια συμφωνία και των δύο μελλονύμφων**

**β) να είναι ενήλικοι (να έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους). Για να επιτραπεί σε ανήλικους να παντρευτούν πρέπει να υπάρχει σπουδαίος λόγος και αυτό το κρίνει το Δικαστήριο**

**γ) να έχουν δικαιοπρακτική ικανότητα (να έχουν οι ίδιοι την ικανότητα να ασκούν τα νομικά τους δικαιώματα και να μη χρειάζεται να τα ασκεί κάποιος άλλος για λογαριασμό τους)**

**δ) να μην είναι μεταξύ τους συγγενείς (εξ αίματος μέχρι 4ου βαθμού, εξ αγχιστείας μέχρι 3ου βαθμού και από υιοθεσία)**

**ε) να μην είναι έγγαμοι, γιατί δεν επιτρέπεται ο γάμος ανάμεσα στους ανθρώπους που ο ένας ή και**

**οι δύο είναι ήδη δεσμευμένοι με  
έγκυρο γάμο.**



**Εικ. 10.5 Ο γάμος είναι μια σοβαρή  
δέσμευση, κυρίως συναισθηματική**

**Οι προϋποθέσεις αυτές υπάρχουν για να προστατεύονται οι σύζυγοι αλλά και ο θεσμός της οικογένειας. Δύο άνθρωποι που αποφασίζουν να ενωθούν με γάμο πρέπει να έχουν την ανάλογη ψυχολογική ωριμότητα. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να δείχνουν αμοιβαίο σεβασμό και κατανόηση, και να αναλαμβάνουν ρόλους και ευθύνες μέσα στην οικογένεια (π.χ. ως σύζυγοι, ως γονείς).**

**Ο γάμος είναι μια σοβαρή δέσμευση. Οι άνθρωποι είναι έτοιμοι να δημιουργήσουν μια ευτυχισμένη οικογένεια όταν μπορούν:**

**○ να έχουν αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση αλλά και να δείχνουν σεβασμό και εκτίμηση στους άλλους**

**○ να αναλαμβάνουν και να μοιράζονται ευθύνες**

**○ να περιορίζουν τον εγωισμό τους και να κατανοούν τις ανάγκες των άλλων**

**○ να συζητούν, να υποχωρούν όταν πρέπει και να αποφεύγουν τις υπερβολές στις αντιδράσεις τους**

**○ να προσφέρουν με ανιδιοτέλεια στην οικογενειακή ζωή.**

**Οι άνθρωποι πρέπει να αντιμετωπίζουν το θεσμό του γάμου με**

**υπευθυνότητα. Με το γάμο και τη δημιουργία οικογένειας τα άτομα ικανοποιούν ψυχολογικές ανάγκες, όπως την ανάγκη για συντροφικότητα, την ανάγκη να νιώθουν αγάπη, ασφάλεια και εμπιστοσύνη, την ανάγκη για μητρότητα ή πατρότητα κ.λπ.**

**Στις σύγχρονες κοινωνίες, παρατηρείται το φαινόμενο της μείωσης του ποσοστού των ανθρώπων που ενώνονται με γάμο καθώς και το φαινόμενο της αύξησης του ποσοστού εκείνων που συμβιώνουν χωρίς να δεσμεύονται με γάμο. Αυτό οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως είναι τα πολλά και ποικίλα οικονομικά προβλήματα (π.χ. ανεργία, μετανάστευση), η αλλαγή των προτύπων ζωής και ο διαρκής αγώνας για απόκτηση αγαθών και επαγγελματική**

**επιτυχία. Δυστυχώς, αυτός ο τρόπος ζωής οδηγεί τους ανθρώπους σε μοναξιά και δημιουργεί αίσθημα ανασφάλειας στους νέους, σε αντίθεση με το αίσθημα πληρότητας και ασφάλειας που δημιουργεί ο γάμος και η οικογένεια.**

**Πιν. 10.1 Οι αριθμοί «μιλούν» για την κρίση του θεσμού της οικογένειας στη χώρα μας**

<b>Έτος</b>	<b>Αριθμός Γάμων</b>	<b>Αριθμός Διαζυγίων</b>	<b>Αριθμός Γεννήσεων</b>
<b>1971</b>	<b>73.350</b>	<b>3.675</b>	<b>141.126</b>
<b>1981</b>	<b>71.178</b>	<b>6.349</b>	<b>140.953</b>
<b>1991</b>	<b>65.568</b>	<b>6.351</b>	<b>102.620</b>
<b>2001</b>	<b>58.491</b>	<b>11.309</b>	<b>102.282</b>


**Πηγή: Εθνική Στατιστική Υπηρεσία της Ελλάδος (2003)**

## 10.3 Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**ισότητα, κατανομή ρόλων, προσωπικότητα, σχέσεις γονέων-παιδιών (εφήβων)**

**Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

 να γνωρίσουν τις αρχές στις οποίες πρέπει να στηρίζονται οι σχέσεις μεταξύ των συζύγων

 να κατανοήσουν τις σχέσεις γονέων και παιδιών μέσα στην οικογένεια

 να αναγνωρίσουν τις ιδιαιτερότητες στις διαπροσωπικές σχέσεις των εφήβων.

**Τα μέλη μιας οικογένειας συμβιώνουν, αναπτύσσουν μεταξύ τους σχέσεις και αναλαμβάνουν ρόλους. Οι σχέσεις των μελών της οικογένειας βασίζονται στις αρχές της ισότητας και του σεβασμού της ανθρώπινης προσωπικότητας.**

**Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής γίνεται ελεύθερα από τα μέλη της οικογένειας. Οι άνθρωποι που δημιουργούν οικογένεια θεωρούνται υπεύθυνα άτομα, τα οποία έχουν το δικαίωμα να ρυθμίζουν τα ίδια την οικογενειακή τους ζωή. Όμως, οι ρόλοι, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις, καθώς και οι σχέσεις των μελών της οικογένειας δεν θα πρέπει να προσβάλουν την ανθρώπινη προσωπικότητα και αξιοπρέπεια. Μέσα στην οικογένεια η προσωπικότητά μας προστατεύεται και αναπτύσσεται. Δεν πρέπει**

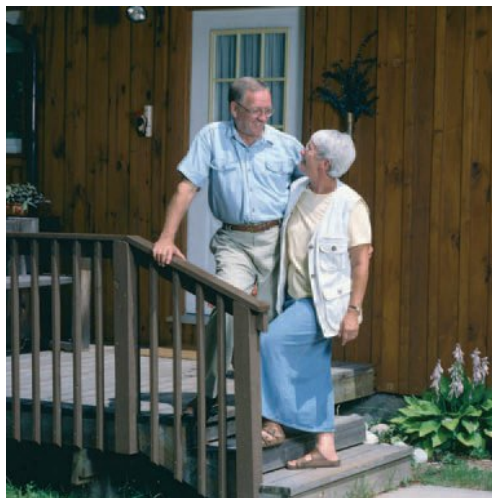
**να καταπιέζεται ή να προσβάλλεται (π.χ. άσκηση σωματικής ή ψυχολογικής βίας).**



**Εικ. 10.6,10.7 Η συμβολή κάθε συζύγου στην αντιμετώπιση των οικογενειακών αναγκών διαφέρει από οικογένεια σε οικογένεια**

**Οι σύζυγοι φροντίζουν από κοινού, με ισότιμο τρόπο, για την αντιμετώπιση των οικογενειακών αναγκών. Οι βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες των μελών της οικογένειας ικανοποιούνται με τη σωστή οργάνωση και λειτουργία του νοικοκυριού. Κάθε σύζυγος συμβάλλει ανάλογα με τις ιδιαίτερες**

**δυνατότητές του. Για παράδειγμα, όταν ο ένας από τους δύο γονείς εργάζεται, οι οικιακές εργασίες γίνονται κυρίως από το γονέα που δεν εργάζεται, επειδή αυτός έχει περισσότερο διαθέσιμο χρόνο.**



**Εικ. 10.8 Η παρουσία και προσφορά των ηλικιωμένων μελών είναι πολύτιμη**

**Στις σύγχρονες κοινωνίες χρειάζεται να προσπαθήσουμε πολύ για να χτίσουμε υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Ιδιαίτερα μέσα στην οικογένεια είναι απαραίτητο να**

**αναλαμβάνουμε τους ρόλους μας ακόμη και όταν αυτοί έρχονται σε σύγκρουση μεταξύ τους, π.χ. οι εργαζόμενοι γονείς, ιδίως οι εργαζόμενες μητέρες, έχουν πολλές υποχρεώσεις μέσα και έξω από την οικογένεια. Υπάρχουν περιπτώσεις που η αδυναμία των συζύγων να αναπτύξουν μεταξύ τους υγιείς σχέσεις οδηγεί στο χωρισμό τους στο διαζύγιο.**

**Ορισμένα από τα μέλη της οικογένειας, όπως τα μικρά παιδιά, τα άτομα με αναπηρίες και οι ηλικιωμένοι (παππούς, γιαγιά), χρειάζονται περισσότερη στήριξη και βοήθεια. Η οικογένεια οφείλει να περιβάλλει με αγάπη τα μέλη αυτά που έχουν ιδιαίτερες ανάγκες.**

**Τα μικρά παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι οι γονείς και τα μεγαλύτερα μέλη της οικογένειας τα**

αγαπούν. Αλλά και οι ηλικιωμένοι αισθάνονται την ανάγκη να νιώθουν ότι είναι χρήσιμοι και ότι έχουν το σεβασμό και την αγάπη των νεότερων μελών της οικογένειας.

Οι σχέσεις των ηλικιωμένων με τα εγγόνια είναι τρυφερές και πολλές φορές η βοήθειά τους στην οικογένεια είναι πολύτιμη, π.χ. φροντίζουν τα παιδιά, όταν οι γονείς εργάζονται, βοηθούν οικονομικά το ζευγάρι κ.λπ. Στις μέρες μας, δυστυχώς, δεν αναγνωρίζεται πάντα η προσφορά των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας και πολλοί ηλικιωμένοι ζουν μακριά από τα παιδιά και τις οικογένειές τους.



Εικ. 10.9 Με το διάλογο μπορούν να οικοδομηθούν υγιείς ανθρώπινες σχέσεις

## **Λέξεις – κλειδιά των αρμονικών ανθρωπινών σχέσεων**

**συζητώ, προτείνω, συμβουλεύω,  
ακούω, ενδιαφέρομαι, εμείς,  
έχω τη γνώμη, κατανοώ, σέβομαι,  
προσπαθώ, αγαπώ**

## **Λέξεις – κλειδιά για ένα βέβαιο καβγά**

**έτσι!, απαιτώ, εγώ, επιβάλλω,  
αδιαφορώ, απειλώ, ειρωνεύομαι,  
κατηγορώ**



**Εικ. 10.10 Όταν διατηρούμε την  
αγανάκτηση και το θυμό μας  
δημιουργούμε ευκαιρίες για νέες  
εντάσεις**

**Οι δυσκολίες της ζωής και τα καθημερινά προβλήματα είναι δυνατό να προκαλέσουν διαφωνίες και εντάσεις μέσα στην οικογένεια. Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστούν αυτά είναι ο διάλογος και η αλληλοκατανόηση. Όταν τα μέλη της οικογένειας συζητούν με ειλικρίνεια και εκφράζουν ελεύθερα τη γνώμη τους, αλλά και σέβονται τη γνώμη των άλλων, δεν μπορεί παρά να βρεθούν ικανοποιητικές λύσεις στα προβλήματα που απασχολούν την οικογένεια.**

**Η σημασία των οικογενειακών σχέσεων φαίνεται στις σχέσεις γονέων και παιδιών. Οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους και προσπαθούν να τα προστατεύσουν από κάθε είδους κίνδυνο. Τα παιδιά, ιδιαίτερα οι έφηβοι, πολλές φορές παρεξηγούν**

**η αμφισβητούν τα κίνητρα των γονέων τους και έρχονται σε σύγκρουση μ' αυτούς. Για να αποκατασταθούν οι σχέσεις των γονέων με τα παιδιά απαιτείται διάλογος και αμοιβαία εμπιστοσύνη.**

**Στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, όπως ακριβώς και στις σχέσεις μέσα στην οικογένεια, μπορούμε να αναδεικνύουμε θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας. Από τη δική μας πλευρά βοηθάμε να αναπτυχθούν οι σχέσεις μας, όταν:**

- ✓ διαμορφώνουμε τη δική μας άποψη και γνώμη και είμαστε έτοιμοι να σκεφτούμε και να αναλάβουμε δράση!**
- ✓ αντιμετωπίζουμε κατάματα την πραγματικότητα**

- ✓ αποδεχόμαστε και προσέχουμε τον εαυτό μας
- ✓ απολαμβάνουμε τις ανθρώπινες σχέσεις και μπορούμε να δημιουργούμε συναισθηματικούς δεσμούς
- ✓ δείχνουμε ενδιαφέρον για όσα συμβαίνουν γύρω μας και αναλαμβάνουμε τις υποχρεώσεις μας
- ✓ σεβόμαστε τις ιδέες και τα δικαιώματα των άλλων
- ✓ διαμορφώνουμε το χαρακτήρα μας με βάση τις αξίες που έχουμε δεχτεί
- ✓ είμαστε ευέλικτοι στις διάφορες καταστάσεις και μπορούμε να αλλάζουμε και να προσαρμοζόμαστε
- ✓ αντιμετωπίζουμε τη ζωή με αισιοδοξία και καλή διάθεση!

Πολλές φορές οι δυσκολίες της ζωής και τα καθημερινά προβλήματα δημιουργούν εντάσεις και συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια.

**Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων να διατηρούμε την ψυχραιμία μας, διότι όταν είμαστε ήρεμοι μπορούμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας και την ίδια την κατάσταση. Μπορούμε να αποφύγουμε μια συμπεριφορά για την οποία θα μετανιώσουμε και αργότερα θα ντρεπόμαστε για τον εαυτό μας. Δε θα πρέπει να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στα πράγματα απ' αυτή που πραγματικά αξίζουν. Εξάλλου, είναι βέβαιο ότι υπάρχουν θετικά στοιχεία, όσο μεγάλο και αν φαίνεται το πρόβλημα που δημιουργεί τη σύγκρουση. Είναι σημαντικό να τα αναζητήσουμε και να εντοπίσουμε ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα. Δε χρειάζεται να αποδείξουμε στους άλλους ποιο είμαστε, ούτε να αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας.**

**Δεν είναι πάντα εύκολο να αποφεύγουμε τις συγκρούσεις, όμως είναι εύκολο να μη δίνουμε συνέχεια σε αυτές. Το μόνο που καταφέρνουμε όταν διατηρούμε την αγανάκτηση και το θυμό μας είναι να δημιουργούμε ευκαιρίες για νέες εντάσεις.**

**Την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε με επιτυχία μια δύσκολη κατάσταση ή θα βοηθήσετε να αποφευχθεί μια σύγκρουση, μην ξεχάσετε να πείτε στον εαυτό σας: «Χειρίστηκα πολύ καλά την κατάσταση. Τα κατάφερα!»**

## 10.4 Στοιχεία Οικογενειακού Δικαίου

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**Οικογενειακό Δίκαιο, ισότητα των δύο φύλων, δικαιώματα του παιδιού**

**Στόχος της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:**

 **να κατανοήσουν βασικά στοιχεία του Οικογενειακού Δικαίου.**

Οι νομικοί κανόνες που αναφέρονται στις οικογενειακές σχέσεις, κυρίως στις σχέσεις μεταξύ των συζύγων και σε εκείνες των γονέων και των παιδιών, αποτελούν το **Οικογενειακό Δίκαιο**. Οι νομικοί κανόνες του Οικογενειακού Δικαίου, περιλαμβάνονται στον **Αστικό Κώδικα**, δηλαδή είναι μέρος

**των νομικών διατάξεων που ρυθμίζουν τις σχέσεις μεταξύ προσώπων σε μια Πολιτεία.**

**Οι κανόνες που περιέχονται στο ελληνικό Οικογενειακό Δίκαιο, είναι σύμφωνοι με Ευρωπαϊκές και Διεθνείς Συμβάσεις για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων του ανθρώπου, την ισότητα των δύο φύλων και την προστασία του παιδιού.**

**Από το 1982 μέχρι σήμερα στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί πολλές αλλαγές στο περιεχόμενο των νόμων του Οικογενειακού Δικαίου, που θεωρείται από τα πιο σύγχρονα. Η υπογραφή της Διεθνούς Σύμβασης του ΟΗΕ για την εξάλειψη κάθε μορφής διάκρισης κατά των γυναικών και η αναγνώριση της ισότητας των δύο φύλων, οδήγησε στην αναθεώρηση του Οικογενειακού Δικαίου και στη**

χώρα μας. Η Ελλάδα, ως μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης και άλλων διεθνών οργανισμών, σεβάστηκε τις ευρωπαϊκές και διεθνείς συμφωνίες και προσαρμοσε το Οικογενειακό Δίκαιο.

Τα βασικά χαρακτηριστικά του Οικογενειακού Δικαίου είναι:

- ✓ η υποχρεωτική και όχι προαιρετική τήρησή του, π.χ. οι μελλονύμφοι υποχρεούνται να είναι ενήλικοι, διαφορετικά ο γάμος τους δεν ισχύει.
- ✓ ο σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα και ελευθερίες, π.χ. ισότητα των δύο φύλων, ενίσχυση της συντροφικότητας και της υπευθυνότητας, δικαιώματα του παιδιού, σεβασμός στις θρησκευτικές πεποιθήσεις κ.λπ.

**Οι αρχές που διέπουν το Οικογενειακό Δίκαιο προβλέπονται από το Σύνταγμα της χώρας μας καθώς και τις Διεθνείς Συμβάσεις και Διακηρύξεις. Πράγματι, στο Σύνταγμα της χώρας μας αναγνωρίζονται τα «ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα» των πολιτών, όπως η ισότητα των Ελλήνων, η ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας, το απαραβίαστο της κατοικίας και της ιδιωτικής ζωής, η προστασία της οικογένειας, του γάμου, της μητρότητας και της παιδικής ηλικίας.**

**Η αναγκαιότητα να απολαμβάνουν τα παιδιά ειδική προστασία εξαγγέλθηκε στη Διακήρυξη της Γενεύης του 1924 για τα Δικαιώματα του Παιδιού, στην Παγκόσμια Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου (1950) και στη Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του**


**Παιδιού, που υιοθέτησε η Γενική Συνέλευση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών στις 20 Νοεμβρίου 1959, καθώς και στη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που υπογράφηκε το 1990 από τις χώρες μέλη του ΟΗΕ και την Ελλάδα (1992).**

## 10.5 Οικογενειακός προγραμματισμός

 **Λέξεις – κλειδιά:** 

**οικογενειακός προγραμματισμός,  
κληρονομικότητα, προγεννητικός  
έλεγχος, σωματική και ψυχική υγεία**

**Στόχος της υποενότητας είναι οι  
μαθητές και οι μαθήτριες:**

 **να κατανοήσουν τη σημασία του  
οικογενειακού προγραμματισμού  
για την εξασφάλιση της ψυχικής και  
σωματικής υγείας των μελών της  
οικογένειας.**

**Ένας από τους βασικούς στο-  
χους της οικογένειας είναι η γέννη-  
ση και ανατροφή απογόνων. Οι  
γονείς έχουν το δικαίωμα να απο-  
φασίσουν τότε και πόσα παιδιά**

**θέλουν να αποκτήσουν. Όμως, οι γονείς έχουν επίσης την υποχρέωση να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, ώστε να ικανοποιούνται οι ανάγκες και να προστατεύεται η σωματική και ψυχική υγεία των μελών της οικογένειάς τους.**

**Η επιλογή του ζευγαριού να αποκτήσει παιδί ή παιδιά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι από αυτούς είναι η οικονομική κατάσταση του ζευγαριού, η ηλικία των συζύγων, η υγεία των συζύγων κ.ά. Οι μελλοντικοί γονείς θα πρέπει να σταθμίσουν όλους αυτούς τους παράγοντες πριν πάρουν την απόφαση να γίνουν γονείς. Η επιλογή τους πρέπει να είναι συνειδητή (να ξέρουν τι κάνουν) και όχι αναγκαστική ή τυχαία.**

**Ο Οικογενειακός Προγραμματισμός αναφέρεται στο δικαίωμα**

**και στην υποχρέωση του ζευγαριού να επιλέγει πότε θα αποκτήσει παιδιά καθώς και πόσα παιδιά επιθυμεί να αποκτήσει. Είναι μια διαδικασία πρόληψης για την προστασία της υγείας των μελών της οικογένειας, γιατί μέσω της πληροφόρησης και της παροχής βοήθειας από ειδικούς προετοιμάζει ψυχολογικά τα άτομα και τα διαπαιδαγωγεί αντίστοιχα, ώστε να αναλάβουν υπεύθυνα το ρόλο του γονέα.**

**Με τον οικογενειακό προγραμματισμό τα ζευγάρια μπορούν:**

- να έχουν βοήθεια, όταν θέλουν αλλά δεν μπορούν, λόγω προβλημάτων υγείας, να αποκτήσουν παιδιά**
- να προλαμβάνουν την εμφάνιση κληρονομικών ασθενειών ή νοσημάτων στα παιδιά τους**

**- να λάβουν μέτρα για την προστασία της υγείας τους, πριν τη σύλληψη ενός παιδιού, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στην αρχή της ζωής του, ώστε να εξασφαλίσουν τη δική του υγεία.**

**Πολλά ζευγάρια δεν μπορούν να αποκτήσουν παιδιά, μολονότι το επιθυμούν. Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν ιατρικές εξετάσεις που μπορούν να δείξουν ποιο είναι το πρόβλημα. Εφόσον εντοπιστεί το πρόβλημα, υπάρχουν ειδικές θεραπείες που βελτιώνουν τη γονιμότητα του ζευγαριού (δηλαδή την ικανότητα σύλληψης ενός παιδιού). Εκτός από τις θεραπείες υπάρχουν και άλλες μέθοδοι γονιμοποίησης, όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση, οι οποίες**

**εφαρμόζονται για να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα γονιμότητας.**



**Εικ. 10.11 Με τον οικογενειακό προγραμματισμό εξασφαλίζεται η υγεία των μελών της οικογένειας**

**Για την πρόληψη κληρονομικών νοσημάτων το ζευγάρι μπορεί να λάβει κατάλληλα μέτρα, ώστε να περιοριστεί η πιθανότητα τα παιδιά που θα γεννηθούν να έχουν προβλήματα υγείας. Έτσι, το ζευγάρι είναι χρήσιμο να γνωρίζει αν κάποιο μέλος της οικογένειάς του πάσχει από κληρονομική ασθένεια. Εφόσον υπάρχει στην οικογένεια τέτοιο ιατρικό ιστορικό θα πρέπει να γίνουν οι κατάλληλες εξετάσεις για να διαπιστωθεί αν υπάρχει**

**κίνδυνος να εμφανιστεί η ασθένεια στα παιδιά του (π.χ. μεσογειακή αναιμία, ψυχικές ασθένειες κ.ά.). Επίσης, το ζευγάρι όταν αποφασίζει να αποκτήσει παιδιά, θα πρέπει να βρίσκεται σε κατάλληλη ηλικία αναπαραγωγής, κατά τη σύλληψη. Η ηλικία του ζευγαριού κατά τη σύλληψη έχει σημασία για την ομαλή διανοητική ανάπτυξη του παιδιού. Οι σύζυγοι, κυρίως η γυναίκα, δεν θα πρέπει να βρίσκονται ούτε σε πολύ νεαρή αλλά ούτε και σε προχωρημένη ηλικία γιατί υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να γεννήσουν παιδί με διάφορα προβλήματα υγείας.**

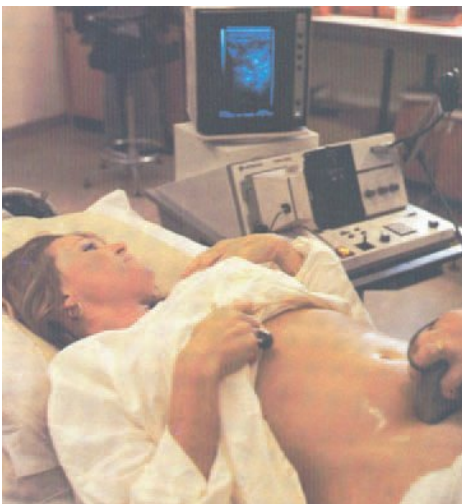
**Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η έγκυος θα πρέπει να φροντίζει, σύμφωνα με τις συμβουλές γιατρού, να διατρέφεται σωστά και να αποφεύγει ουσίες ή συνήθειες**

**που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή του εμβρύου ή να του προκαλέσουν προβλήματα υγείας (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ, εντατική εργασία). Ακόμη, θα πρέπει να αποφεύγει το άγχος, τη στενοχώρια, τις εντάσεις και την ψυχολογική βία και να ζει σε ήρεμο περιβάλλον. Σε αυτό θα πρέπει να βοηθά ο σύζυγος και όσοι βρίσκονται κοντά της. Η έγκυος θα πρέπει να παρακολουθείται από γιατρό καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό. Επίσης, θα πρέπει να γίνονται συχνοί διαγνωστικοί έλεγχοι (π.χ. υπερηχογράφημα) για να διαπιστωθεί αν το έμβρυο αναπτύσσεται φυσιολογικά, αλλά και έλεγχοι μετά τη γέννηση για να διαπιστωθεί ότι το νεογνό είναι υγιές.**

**Σήμερα, ο οικογενειακός προγραμματισμός γίνεται στα Κέντρα Οικογενειακού Προγραμματισμού, ενώ η σημασία του έχει αναγνωριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.**



**Εικ. 10.12 Κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να γίνονται διαγνωστικοί έλεγχοι**



**Εικ. 10.13 Το υπερηχογράφημα δείχνει αν το έμβρυο αναπτύσσεται ομαλά**

## ⏪⏪ ◀ || Ανακεφαλαίωση

Η οικογένεια είναι το θεμέλιο της κοινωνίας των ανθρώπων. Βασικοί στόχοι της είναι η γέννηση και ανατροφή των απογόνων, η αγωγή και κοινωνικοποίησή τους καθώς και η αμοιβαία προστασία των μελών της. Η σύγχρονη οικογένεια είναι μια οικονομική μονάδα, αλλά κυρίως μια παιδαγωγική μονάδα που μαζί με το σχολείο προετοιμάζει τους νέους, ώστε να ενταχθούν στην κοινωνία. Σήμερα ο θεσμός της οικογένειας δοκιμάζεται, όμως η Πολιτεία αναγνωρίζοντας την κοινωνική σημασία της, λαμβάνει μέτρα για την προστασία και τη στήριξη του θεσμού αυτού.

Ο γάμος είναι μια σοβαρή νομική δέσμευση που οδηγεί στη δημιουργία οικογένειας.

**Στις περισσότερες χώρες, όπως και στη χώρα μας, οι μελλοντικοί μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα στον πολιτικό και το θρησκευτικό γάμο. Ο γάμος δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα μέλη της οικογένειας, εφόσον οι σχέσεις των μελών της βασίζονται στις αρχές της ισότητας και του σεβασμού της ανθρώπινης προσωπικότητας.**

**Το σύνολο των νόμων που αναφέρονται στις οικογενειακές σχέσεις αποτελούν το Οικογενειακό Δίκαιο. Οι αρχές που διέπουν το Οικογενειακό Δίκαιο προβλέπονται από το Σύνταγμα της Ελλάδας και από διεθνείς Συμβάσεις και Διακηρύξεις.**

**Ο οικογενειακός προγραμματισμός είναι μια διαδικασία πρόληψης για την προστασία της**

**σωματικής και ψυχικής υγείας των μελών της οικογένειας, γιατί μέσω της πληροφόρησης και της παροχής βοήθειας από ειδικούς προετοιμάζει ψυχολογικά και διαπαιδαγωγεί τα άτομα, ώστε να αναλάβουν υπεύθυνα το ρόλο του γονέα.**

# ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

**Αυτοπραγμάτωση:** ψυχολογική ανάγκη που αναφέρεται στην επιθυμία των ανθρώπων να επιτύχουν την αυτογνωσία, να ολοκληρωθούν, να αποδίδουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

**Θεσμός:** ένα σύνολο κοινωνικών σχέσεων και τρόπων συμπεριφοράς που η κοινωνία θεωρεί σημαντικούς και προστατεύει με νόμους.

**Κίνητρο:** οτιδήποτε παρακινεί, ωθεί ή παρασύρει τον άνθρωπο να θέτει στόχους και να αναλαμβάνει δράση για την επίτευξή τους.

**Κοινωνικοποίηση:** η διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι αφομοιώνουν αξίες, κανόνες και τρόπους

**συμπεριφοράς που αποδέχεται η κοινωνία ή η κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκουν.**

**Κοσμικός: λαϊκός (σε αντίθεση με το: εκκλησιαστικός).**

**Μουσελίνα: είδος λεπτού και αραιού υφάσματος, καλής ποιότητας.**

**Προίκα: ο εξοπλισμός του σπιτιού και τα περιουσιακά στοιχεία που δίνει η οικογένεια της νύφης στο γαμπρό.**

**Σύνταγμα (της Ελλάδας): είναι το σύνολο των νόμων, με βάση τους οποίους συντάσσονται οι νόμοι της (ελληνικής) Πολιτείας.**

# **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ 4ου ΤΟΜΟΥ**

## **7. ΟΙΚΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ**

**7.4 Ανακύκλωση.....6**

## **8. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**8.1 Νοσήματα και ασθένειες .....19**

**8.2 Πρόληψη .....32**

**8.3 Εφηβεία –  
    Διαφυλικές σχέσεις .....42**

## **9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

**9.1 Φαρμακευτικές ουσίες –  
    Ναρκωτικά .....54**

**9.2 Πρώτες βοήθειες .....66**

**9.3 Φυσικές καταστροφές.....84**

## **10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ     ΜΕΛΛΟΝ**

**10.1 Ο ρόλος της οικογένειας.....99**

**10.2 Γάμος και οικογένεια.....107**

<b>10.3 Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας.....</b>	<b>115</b>
<b>10.4 Στοιχεία Οικογενειακού Δικαίου .....</b>	<b>127</b>
<b>10.5 Οικογενειακός προγραμματισμός.....</b>	<b>132</b>
<b>ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ.....</b>	<b>143</b>



**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.**