

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 περιέργους 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 αναισθητός.
- 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:

ΛΩΣΤΕ 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, επιδέχνουμε το τραύμα όχι όμως πολύ σφιχτά για να μη σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος συνεχίζοντας να κρατάμε το σημείο της πληγής ψηλά.
- ✓ 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 ή βαμβάκι μέσα στη μύτη.
- ✓ Αν υπάρχει υποψία για εσωτερική αιμορραγία, χαλαρώνουμε τα ρούχα του πάσχοντα, δεν τον μετακινούμε και περιμένουμε να έρθει βοήθεια.



Εικ. 9.6 Δένουμε με αποστειρωμένη γάζα την πληγή που αιμορραγεί

Όταν έχουμε λιποθυμίες:

- ✓ Ανεβάζουμε τα πόδια του για να βελτιωθεί η ροή του αίματος στον εγκέφαλο.
- ✓ Χαλαρώνουμε τα σφικτά ρούχα του.
- ✓ Δροσιζουμε τον ασθενή κάνοντάς του αέρα.

**Πνίξιμο:**

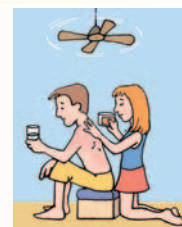
- ✓ Ενθαρρύνουμε τον πάσχοντα να βήξει.
- ✓ Του δίνουμε 5 χτυπήματα στην πλάτη.
- ✓ Σπρώχνουμε πιέζοντας στο στέρνο πέντε φορές (τεχνητός βήχας).
- ✓ Ελέγχουμε το στόμα του.
- ✓ Σπρώχνουμε, πιέζοντας την κοιλιά πέντε φορές.
- ✓ Ελέγχουμε και πάλι το στόμα του.
- ✓ Επαναλαμβάνουμε τον κύκλο.

**Έγκαυμα:**

- ✓ Σταματάμε τη διαδικασία καψίματος.
- ✓ Δροσιζουμε 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 ξαναδροσιζουμε.
- ✓ Κόβουμε περιφερειακά όποιο κομμάτι ρούχου 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.

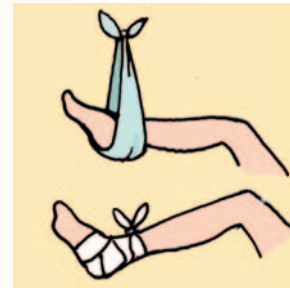
**Κατάγματα: π.χ. στο βραχίονα**

- ✓ 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 κάλσα 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**.

α. Σεισμός

Από την αρχαιότητα έως σήμερα κανένα άλλο φυσικό φαινόμενο δεν προκάλεσε τόσο φόβο και ανασφάλεια όσο ο σεισμός. Και αυτό γιατί ο σεισμός τις περισσότερες φορές εκδηλώνεται ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση, 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. 9.10 Παλιρροϊκά κύματα (τσουνάμι) προξένησαν, ύστερα από μεγάλο σεισμό, τεράστιες καταστροφές και χάθηκαν εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι σε πολλές χώρες της Ν. Α. Ασίας στο τέλος του 2004



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 του σειμού:

- ✓ 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 παλιροεικών κυμάτων (τσουνάμι).

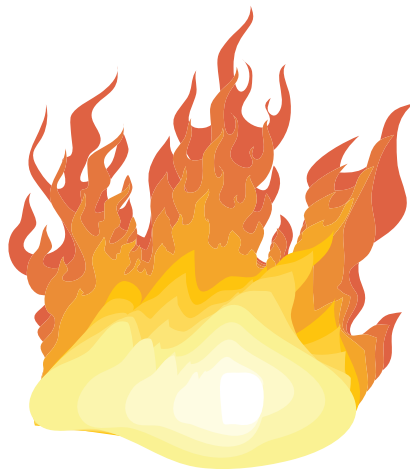


Εικ. 9.12 Μόνο με ψυχραιμία και τις γνώσεις μπορούμε να πετύχουμε προσεισμική προστασία και να προστατεύσουμε τις πόλεις και τους ανθρώπους της

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 συναγερομό 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 δραματίσει 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 κοινωνίες 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.



Εικ. 10.2 Η οικογένεια έχει παιδαγωγικό ρόλο

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.

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 ορ-

γανωμένες κοινωνίες. Έτσι, μεγαλώνοντας μπορούμε να συμμετέχουμε σε μεγαλύτερες κοινωνικές ομάδες, όπως είναι το σχολείο, ο χώρος εργασίας, η εκκλησία κ.λπ.

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

Η οικογένεια είναι μια οικονομική μονάδα



Εικ. 10.4 Τα μέλη της οικογένειας εργάζονται

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 μελλοντικοί 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 μελλοντικοί 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.



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

Στις περισσότερες χώρες, όπως και στη χώρα μας, οι μελλοντικοί 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.

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

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

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).

Οι σύζυγοι φροντίζουν από κοινού, με ισότιμο τρόπο, για την αντιμετώπιση των οικογενειακών αναγκών. Οι βιολογικές και



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

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.

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.



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

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 ανθρώπινων 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 ή 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 ποιοι είμαστε, ούτε να αμφιβάλουμε 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 μελλόνυμφοι 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 στόχους της οικογένειας είναι η γέννηση και ανατροφή απογόνων. Οι γονείς έχουν το δικαίωμα να αποφασίσουν πότε 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.



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

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.

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.




Εικ. 10.12 Κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να γίνονται διαγνωστικοί έλεγχοι



Εικ. 10.13 Το υπερηχογράφημα δείχνει αν το έμβρυο αναπτύσσεται ομαλά

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.


 **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 νέφης στο γαμπρό.

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

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΩΝ

A

αβιοτικοί παράγοντες 90
 αγαθά 21, 29, 30, 38, 43, 44
 αγορά 33, 34
 αγορά εντόκων γραμματίων 35
 αγορά μετοχών χρηματιστηρίου 35
 αγορά ομολόγων του ελληνικού δημοσίου 35
 άγχος 42, 89, 109
 αγωγή του καταναλωτή 32
 αθλητισμός 119
 αίμα 42, 53, 55, 62, 111, 121
 αιολική ενέργεια 79, 80
 αισθήσεις 121
 αισθητική 14, 17, 85
 αισιοδοξία 113, 134
 αλιπάσωση 75
 αλκοόλ 118, 122, 137
 αλκοολισμός 118
 αλληλοσυμπλήρωση πρωτεϊνών 50
 αλλοίωση 73, 109
 άμεση δράση 121
 αμίαντος 91, 110
 αμινοξέα 49
 αμινοξέα, απαραίτητα 49
 αμινοξέα, μη απαραίτητα 49
 αμόλυβδη βενζίνη 110
 άμυλο 53, 54
 ανάγκες 8, 20, 25, 32, 42, 47, 77, 115, 129
 αναπνοή 44, 45, 83, 121
 ανεπανόρθωτες βλάβες 118
 ανόργανα στοιχεία 63
 αντηλιακά 83, 110, 134
 αξίες 20, 71
 αξιολόγηση 19
 απεξάρτηση 118
 άπνοια 83
 αποδομητές 78
 αποστείρωση 74
 αποταμίευση 34, 35

αρχαία Ελλάδα 8

ασβέστιο 43, 63, 71
 ασθένειες 41, 49, 109, 112, 120
 ασθενοφόρο 121
 άσκηση 46, 66, 67, 109, 113
 ασκορβικό οξύ 61
 αστυνομία 121
 αστυφιλία 88
 ασφαλιστικά ταμεία 112
 ατμόσφαιρα 80, 81, 82, 97
 άτυπη πνευμονία (σύνδρομο SARS) 111
 αυτογνωσία 117, 120, 124
 αυτοεκτίμηση 119, 131
 αφυδάτωση 65, 67, 75

B

Βασικός Μεταβολισμός 46
 βιοκλιματικός σχεδιασμός 93
 βιολογική αξία πρωτεϊνών 50
 βιολογική καλλιέργεια 88
 βιολογικοί παράγοντες 37
 βιοτικοί παράγοντες 77
 βιταμίνες 42, 60, 61, 62, 67
 βιταμίνη A 60, 62
 βιταμίνη B1 61
 βιταμίνη B2 61
 βιταμίνη B12 61
 βιταμίνη C 61, 64
 βιταμίνη D 62
 βιταμίνη E 62
 βιταμίνη K 62
 βρεφική ηλικία 69, 70
 Βυζάντιο 10, 11, 14, 16

Γ

γάμος 15, 129, 130, 135
 γεροντική ηλικία 72
 γλυκογόνο 53, 54, 66
 γλυκόζη 53, 77
 γνώσεις 10, 17, 19, 21, 120
 γονίδια 41

Δ

δαπάνες 28, 35
 Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) 72
 δεξιότητες 19, 120
 διάγνωση 117, 120
 διαδικασία 19, 22, 52, 75, 97
 διαιτητικές ίνες 55, 56, 71
 διαπροσωπικές σχέσεις 132
 διατροφή 9, 17, 41, 58, 68, 110, 113
 διαφήμιση 33, 71
 διαφορετικότητα 116
 διαφυλικές σχέσεις 114
 διέξοδος 119
 διοξείδιο του αζώτου 90
 διοξείδιο του άνθρακα 52, 82
 δισακχαρίτες 52, 53
 διφθερίτιδα 112
 δοκιμή 118

E

εγκεφαλικά επεισόδια 110
 εγκυμοσύνη 44, 68, 136, 137
 έθιμα 16, 130
 εθισμός 118
 Εθνικό Σύστημα Υγείας 112
 Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων 117
 ειδικά γάλατα εμπορίου 69
 εισόδημα 30, 32, 34, 37, 38
 εισόδημα των καταναλωτών 30, 32
 ΕΚΑΒ 121
 εκπαίδευση 21, 28, 39, 88, 129
 εκπομπές καυσαερίων 83, 97
 εκρήξεις ηφαιστειών 81
 έκτακτα εισοδήματα 34
 ελεύθερα αγαθά 25, 132
 εμβολιασμοί 112

εναλλακτικές λύσεις 23
 ενδιαφέροντα 150
 ενέργεια 42, 48, 59, 66, 79
 ενεργητικότητα 24
 ένζυμα 49, 55, 73, 74
 ενήλικες 45, 47, 72, 114, 117
 ενίσχυση προσωπικότητας
 119, 135
 εντομοκτόνα 88, 91
 εξάρτηση 118
 επένδυση 34
 επιδόματα 28, 34
 επιθυμίες 19, 20, 33, 115,
 119
 επικοινωνία 9, 33, 96, 113,
 114, 124
 επιτυχία 107, 119, 131, 134
 επιχείρηση 27, 33
 έρευνα αγοράς 33
 ερημοποίηση 82
 Ερυθρός Σταυρός 120
 έσοδα 28, 35
 εστία 8
 ευτυχία 16, 41, 115, 119
 εφηβεία 42, 48, 70, 114, 118

Z

ζήτηση 25, 29, 30
 ζύμωση 75, 76

H

ήθη 16
 ηλεκτρισμός 96
 ηλεκτρολύτες 63, 65
 ηλεκτροπληξία 102
 ηλιακή ενέργεια 80, 99
 ηλιοθεραπεία 110
 ηλιοφάνεια 83
 ηχορρύπανση 89, 94

Θ

θειαμίνη 61
 θερμαντικά σώματα 100
 θερμίδα 44
 θερμόμετρο 99, 117

θερμοσίφωνες 99, 101
 θεσμός 128, 129, 130, 131
 θηλασμός 69
 θρεπτικά συστατικά 42, 52,
 63, 68, 71, 78
 θρεπτική αξία 42, 43

I

ιατρική βοήθεια 120, 123
 ισοζύγιο ενέργειας 47
 ισορροπημένη διατροφή 42,
 66, 72, 113
 ισότητα 132, 135
 ισοτιμία 114, 116
 ιχνοστοιχεία 63
 ιώδιο 64

K

κάλιο 64
 κάπνισμα 42, 90, 92, 109,
 137
 καρδιοπάθειες 42, 72, 110
 καρκίνοι 110
 κατάθεση σε λογαριασμό
 ταμειτηρίου 35
 καταλυτικά αυτοκίνητα 110
 καταναλωτής 27, 32, 38, 78
 κατανόηση 114, 129, 133
 κατάχρηση 118
 κατάψυξη 74, 100
 κατολισθήσεις 124
 κβασιδόροχο 51
 κέντρο δηλητηριάσεων 121, 123
 κληρονομικότητα 41
 κλιματιστικά 91, 100, 104
 κοβαλαμίνη 61
 κοινωνικοί λειτουργοί 118
 κοινωνικοί παράγοντες 37
 κοινωνικοποίηση 129
 κοκίτης 112
 κομποστοποίηση 86
 κονσερβοποίηση 74
 κόστος παραγωγής 26
 κουτί πρώτων βοηθειών 117,
 125

κράτος 27, 28, 34, 112, 113
 κυλικείο 33
 κυτταρίνη 54

Λ

λαϊκή παράδοση 17
 λαϊκή τέχνη 14
 λαϊκός πολιτισμός 17
 λακτόζη 52, 53
 λαμπτήρες ηλεκτρονικοί 99
 λαμπτήρες πυράκτωσης 98
 λαμπτήρες φθορισμού 98
 λήψη Αποφάσεων 23, 39
 λιπαρά οξέα, απαραίτητα
 49, 58
 λιπαρά οξέα, κορεσμένα 58
 λιπαρά οξέα, μονοακόρεστα
 58
 λιπαρά οξέα, πολυακόρεστα
 58
 λιπάσματα 88
 λιπίδια 57

M

μαγνήσιο 63
 μαρασμός 51
 Μάσλοου, Αβραάμ 20
 μεσογειακή διατροφή 9
 μεταβολές 77, 109, 114
 μεταδοτικές ασθένειες 110
 μέταλλα 63, 97, 107
 μητρικό γάλα 69
 μικροοργανισμοί 73, 75, 77
 μικροοργανισμοί, παθογό-
 νοι 73, 74
 μιμητισμός 118
 μισθός 26
 μόλυβδος 110
 μόλυνση 81, 109, 110
 μόλυνση περιβάλλοντος 81,
 109
 μονάδες επεξεργασίας λυ-
 μάτων 84
 μονάδες επεξεργασίας νε-
 ρού 84

μονοξείδιο του άνθρακα 90
 μονοσακχαρίτες 52
 μουσελίνα 13
 μουσική 119

N

ναρκωτικές ουσίες 118
 νάτριο 64
 νερό 26, 65, 67, 74, 84, 99, 109
 νέφος 83
 νιασίνη 61
 νοικοκυριό 8, 27, 86
 νόμος της ζήτησης 30
 νόμος της προσφοράς 30
 νυχτερινό ρεύμα 101

Ξ

ξήρανση 74

O

οδηγίες χρήσης 117
 οικιακή παραγωγή 25
 οικογένεια 8, 20, 25, 34, 70, 98, 112, 128, 130
 οικογενειακό δίκαιο 135
 οικογενειακός προγραμματισμός 136
 οικογενειακός προϋπολογισμός 34
 οικολογία 77
 οικολογικό σήμα 94
 οικολογικός σχεδιασμός 93
 οικονομία 25
 οικονομικά 25
 οικονομικοί παράγοντες 37
 οικοσύστημα 77, 85
 ομάδα 109, 114
 όξινη βροχή 84
 Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών 128, 135
 οργάνωση 8, 19
 ορθολογική χρήση ενέργειας 103
 ορυκτά καύσιμα 79

Π

Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας 137
 παθητικοί καπνιστές 90, 110
 παιδική ηλικία 70, 114, 129
 παραγωγή 25, 86, 94, 97
 παραγωγοί 30, 77, 88
 παραδόσεις 16, 37
 παραδοσιακή διατροφή 12
 παστερίωση 74
 περιβάλλον 41, 77, 87, 109
 περιβάλλον, ανθρωπογενές 78
 περιβάλλον, φυσικό 77, 93
 περιουσιακά στοιχεία 34
 πηγές ρύπανσης, ανθρωπογενείς 81
 πηγές ρύπανσης, φυσικές 81
 πληθωρισμός 38
 πλημμύρες 124, 126
 πλυντήρια 101
 πνευματική κατάσταση 109
 ποιοτική υποβάθμιση 73
 πολιτιστικοί 37
 πολυσακχαρίτες 53
 πόροι 19, 25, 79
 προγεννητικός έλεγχος 136
 προγραμματισμός 136
 προϊόντα 12
 προληπτικές εξετάσεις 113
 πρόληψη 41, 55, 86, 112, 136
 προστασία καταναλωτή 38
 προσφορά 30
 προτιμήσεις καταναλωτών 30
 πρότυπα 20, 71, 86
 πρωτεΐνες 49
 πρώτες βοήθειες 117, 120
 πτητικές οργανικές ενώσεις 91
 πυρκαγιά 102, 126
 πυροσβεστική υπηρεσία 121, 126

P

ραδόνιο 91
 ρετινόλη 62
 ριβοφλαβίνη 61
 ρύπανση 81
 ρύπανση νερών 84
 ρύπανση περιβάλλοντος 81

Σ

σακχαρόζη 53
 σεβασμός 20, 114, 129
 σεισμοί 124
 σίδηρος 64, 71
 σκόνη 90, 92
 στόχοι 22
 συμβίωση 130
 συμπεριφορά καταναλωτή 32
 συμπτώματα στέρησης 118
 συναίσθημα 114
 συναλλαγές 36
 συνθήκες υγιεινής 113
 συντάξεις 34
 συντήρηση τροφίμων 73
 συντηρητικά 75
 σφυγμός 121
 σωλήνες ύδρευσης 110
 σωματική κατάσταση 109

T

τέτανος 112
 τέχνες 14, 119
 τεχνολογία τροφίμων 73
 τεχνολογική πρόοδος 30
 τεχνολογικοί παράγοντες 37
 τιμές άλλων προϊόντων 30
 τιμές παραγωγικών συντελεστών 30
 τόκοι 34
 τοκοφερόλη 62
 τραυματίας 121
 τριγλυκερίδια 57
 τρίτη ηλικία 72
 τρόποι προφύλαξης 124
 τροφική αλυσίδα 78

τρούπα του όζοντος 82
 τσιγάρο 90, 109, 118
 τσουνάμι 124
 τυχαίοι παράγοντες 31

Υ

υγεία 20, 28, 38, 41, 81, 91,
 104, 109, 136
 υγρασία 67, 75, 90
 υδατάνθρακες 52
 υδατικοί πόροι, επιφανεια-
 κοί 84
 υδατικοί πόροι, υπόγειοι 84
 υδράργυρος (να σβηστεί)
 υδρογόνο 49, 80
 υδροδυναμική ενέργεια 80
 υπερβιταμίνωση 60
 υποβιταμίνωση 60
 υποχρεώσεις καταναλωτή
 38

Φ

φαινόμενο θερμοκηπίου 82
 φαρμακείο 117
 φαρμακευτικές ουσίες 117
 φάρμακο 117
 φιλία 9, 114, 119
 φορμαλδεύδη 91
 φρουκτόζη 53
 φυλλικό οξύ 61
 φυσικές καταστροφές 124
 φυσική δραστηριότητα 47,
 65, 66, 72
 φυσική ζωή 113
 φυσικοί παράγοντες 31
 φυσικοί πόροι 25, 79
 φυτοφάρμακα 87
 φώσφορος 63
 φωτοβολταϊκά συστήματα
 80

Χ

χοληστερόλη 55, 57, 58
 χόμπι 119
 χρήμα 36

χρόνος 21, 33
 χώροι υγειονομικής ταφής
 αποβλήτων 85

Ψ

ψευδαίσθηση 118
 ψευδάργυρος 64
 ψύξη 73, 74
 ψυχίατροι 118
 ψυχικές διαταραχές 110
 ψυχική κατάσταση 109
 ψυχολογικοί παράγοντες 37
 ψυχολόγοι 118
 ψυχραμία 125, 134

Ω

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

- Εικ. 1.1 Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, Εκδοτική Αθηνών, τόμ. Β', σ. 446
 Εικ. 1.2 Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, Εκδοτική Αθηνών, τόμ. Β', σ. 448
 Εικ. 1.3 Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, Εκδοτική Αθηνών, τόμ. Η', σ. 199
 Εικ. 1.4 Άγιο Όρος, Μονή Διονυσίου
 Εικ. 1.5 Γεννάδειος Βιβλιοθήκη, Αθήνα
 Εικ. 1.6 Αρχείο Αγγελικής Λαγού
 Εικ. 1.7 Οδηγός Μ. Μπενάκη, σ.117
 Εικ. 1.8 Οδηγός Μ. Μπενάκη, σ.155
 Εικ. 1.9 Οδηγός Μ. Μπενάκη, σ.166
 Εικ. 1.10 Γεννάδειος Βιβλιοθήκη, Αθήνα
 Εικ. 1.11 φωτ.: Μάνος Αναστασιάδης
 Εικ. 5.5 Sizer F, Whitney E. Nutrition: Concepts and controversies, 8th Edition. Belmont: West/Wadsworth, 1997
 Εικ. 5.8 <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/9563.htm>
 Εικ. 5.9 <http://img.infoplease.com/images/photosynthesis.gif>
 Εικ. 5.10 Sizer F, Whitney E. Nutrition: Concepts and controversies, 8th Edition. Belmont: West/Wadsworth, 1997
 Εικ. 5.12 Sizer F, Whitney E. Nutrition: Concepts and controversies, 8th Edition. Belmont: West/Wadsworth, 1997
 Εικ. 5.15 Sizer F, Whitney E. Nutrition: Concepts and controversies, 8th Edition. Belmont: West/Wadsworth, 1997
 Εικ. 5.16 Ματάλα Α, Καμμένου Μ, Πιτέρκου Ι. Διατροφή, ΤΕΕ - Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, Β' Τάξη. Αθήνα, ΥΠΕΠΘ - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2000
 Εικ. 5.24 Whitney EN, Cataldo CB, Rolfes SR. Understanding normal and Clinical Nutrition, 5th Edition, Belmont, Wadsworth Publishing Company, 1998
 Εικ. 5.26 Whitney EN, Cataldo CB, Rolfes SR. Understanding normal and Clinical Nutrition, 5th Edition, Belmont, Wadsworth Publishing Company, 1998
 Εικ. 5.29 Mahan LK, Escott-Stump S. (eds). Krause's Food, Nutrition and Diet therapy. W.B. Philadelphia: Saunders Company, 2000
 Εικ. 6.1β <http://www.natuurbeleven.nl/images/haas4.jpg>
 Εικ. 6.1γ <http://www.parks.it/indice/galleria/foto-flora-fauna/Vulpes-vulpes.jpg>
 Εικ. 6.5α <http://www.newspundit.net/volcano.jpg>
 Εικ. 6.6 Intergovernmental Panel on Climate Change, O.H.E.
 Εικ. 6.8 http://tec.uno.edu/noctiite/greece/Images/GrWeb03/pages/Athens55Smog_jpg.htm
 Εικ. 6.17 <http://europa.eu.int/comm/environment/ecolabel/>
 Εικ. 7.5 <http://www.kotsovolos.gr/kotsovolos/content/default.asp>
 Εικ. 10.1α Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας, εκδ. Αλκυών, 1990
 Εικ. 10.1δ Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας, εκδ. Αλκυών, 1990
 Εικ. 10.12 Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας, εκδ. Αλκυών, 1990
 Εικ. 10.13 Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας, εκδ. Αλκυών, 1990

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

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ***I. Ελληνική*

- Αλεξιάδης Μ. (2006), *Νεωτερική Ελληνική Λαογραφία – Συναγωγή Μελετών*, Αθήνα: Ινστιτούτο του Βιβλίου- Α. Καρδαμίτσα
- Αποστολόπουλος Κ. (1999), *Οικιακή Οικονομία. Ιστορική και Φιλοσοφική Θεώρηση*, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Γραβάνη, Ζ., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Παυλόπουλος, Κ., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία. Για τη Β' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή*, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2000), Παναγής Α. *Χαροκόπος (1835-1911). Η ζωή και το έργο του*, Αθήνα: Νέα Σύνορα- Α. Α. Λιβάνη.
- Dalby, A. (2001), *Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και της Γαστρονομίας στην Ελλάδα*, μετάφραση Ελ. Πατριζίου, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Επτά Ημέρες - Η Καθημερινή* (18- 19 Απριλίου 1998) («Ελληνική Κουζίνα»)
- Ζώρα, Π. (1994), *Λαϊκή Τέχνη*, Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Koder, J. (1992), *Ο Κηπουρός και η Καθημερινή Κουζίνα στο Βυζάντιο*, Αθήνα: Ίδρυμα Γουλανδρή- Χορν.
- Κουκουλές, Φ. (1948-57), *Βυζαντινών Βίος και πολιτισμός*, 6 τόμοι, Αθήνα: Παπαδήμας.
- Κουτρούμπα, Κ., & Αποστολόπουλος, Κ. (2003), *Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα και οι Απαρχές της Σύγχρονης Ανθρωποοικολογίας*, Αθήνα: Σταμούλης.
- Λουκάτος, Δ., (1975), «Λαϊκός Βίος», *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, τόμ. ΙΑ', Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών, σ. 273-284.
- Μερακλής Μ. (2004), *Ελληνική Λαογραφία*, Αθήνα: Οδυσσεύς.
- Πετρόπουλος, Δημ. (1971), «Ο Ιδιωτικός Βίος των Ελλήνων», *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*, τόμ. Β', Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών, σ.438-471.

II. Ξενόγλωσση

- Brothwell, D. & Brothwell, P. (1998), *Food in Antiquity*, Baltimore- London: The John Hopkins University Press.
- Kiple, K.F. & Ornelas, K. C. (2000), *The Cambridge World History of Food*, 2 τόμοι, Cambridge: Cambridge University Press.
- Kyriakides, St. (1968), *Two Studies on Modern Greek Folklore*, Thessaloniki: Institute for Balkan Studies.
- Matalas, A-L., Zampelas, A., Stavrinou, V., Wolinsky, I. (2001), *The Mediterranean Diet: Constituents and Health Promotion*, U.S.A.: CBC Press.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ*I. Ελληνική*

- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Γραβάνη, Ζ., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Παυλόπουλος, Κ., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία, Για τη Β' τάξη Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή*, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997), *Ψυχολογία Κινήτρων*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαγνήσαλης, Κ. (1997), «*Η Συμπεριφορά του Καταναλωτή*», Αθήνα: Interbooks.
- Παγκάκης, Γ. (2003), *Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων*, Αθήνα: Σάκκουλα.
- Sdorow, L. (1993), *Ψυχολογία*, τ. 3, Αθήνα: Ηλιάδη.
- Χυτήρης, Λ. (1996), *Οργανωσιακή Συμπεριφορά*, Αθήνα: Interbooks.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ*I. Ελληνική*

Begg, D., Fischer, S. and Dornbusch, R. (1998). *Εισαγωγή στην οικονομική* (Σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Α'), Αθήνα: Κριτική.

Samuelson, P.A. and Nordhaus, W.D. (2000). *Μακροοικονομική* (σε μετάφραση Σταματάκης Ν. και Αθανασίου, Θ.) (Τόμος Α'), Αθήνα: Παπαζήση.

Αποστολόπουλος Κ., Γεωργιτσογιάννη Ε., Γραβάνη Ζ., Ζαμπέλας Α., Ματάλα Α., Παυλόπουλος Κ., Σδράλη Δ., Χονδρογιάννης Γ., *Οικιακή Οικονομία, Για τη Β' τάξη Γυμνασίου Βιβλίο Μαθητή*, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα, 2001.

Κώττης, Γ. και Πετράκη-Κώττη, Α. (2000). *Σύγχρονη Μικροοικονομική*. Αθήνα: Μπένου.

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

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ*I. Ελληνική*

Abel, A. and Bernanke, B. (2002). *Μακροοικονομική* (Σε μετάφραση Λαντούρης Γ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Α'), Αθήνα: Κριτική.

Begg, D., Fischer, S. and Dornbusch, R. (1998). *Εισαγωγή στην οικονομική* (Σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Α'), Αθήνα: Κριτική.

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

Samuelson, P.A. and Nordhaus, W.D. (2000). *Μακροοικονομική* (σε μετάφραση Σταματάκης Ν. και Αθανασίου, Θ.) (Τόμος Α'), Αθήνα: Παπαζήση.

Αποστολόπουλος Κ., Γεωργιτσογιάννη Ε., Γραβάνη Ζ., Ζαμπέλας Α., Ματάλα Α., Παυλόπουλος Κ., Σδράλη Δ., Χονδρογιάννης Γ., *Οικιακή Οικονομία, Για τη Β' τάξη Γυμνασίου Βιβλίο Μαθητή*, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα, 2001.

Κέντρο Μελετών και Τεκμηρίωσης της ΟΛΜΕ (1997). *Αγωγή του Καταναλωτή*. (Για το Γυμνάσιο, Γενικό Μέρος). Υπεύθυνος συγγραφής του τόμου: Πάσιας Γ. Συνεργάτες: Αρβανίτη, Ν., Μάγος, Κ., Περάκη, Β., Ρουσάκης, Γ. & Σοφριανού, Ε., Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.

Κώττης, Γ. και Πετράκη-Κώττη, Α. (2000). *Σύγχρονη Μικροοικονομική*. Αθήνα: Μπένου.

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

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

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ*I. Ελληνική*

Abraham, S. And Llewellyn-Jones, D. (1990), *Η αλήθεια για τις διαταραχές της διατροφής*, Αθήνα: Χατζηνικολή.

Dalby, A. (2000). *Σειρήνια δείπνα: η ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο.

Williams, ΜΗ. (Επιστ. Επιμέλεια Α. Συντώσης) (2003). *Διατροφή και Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση*, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα.

Ζαμπέλας, Α., Γιαννακούλα, Μ., Καλομοίρη, Ν. (2000), *Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής*, ΤΕΕ - Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, Β' Τάξη, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

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

Ματάλα, Α., Καμμένου, Μ., Πιπέρο, Ι. (2000), *Διατροφή, ΤΕΕ - Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, Β' Τάξη*, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Τριχοπούλου Α. (1992), *Πίνακες συνθέσεως τροφίμων και Ελληνικών Φαγητών*.

II. Ξενόγλωσση

Dong, L., Block, G. and Mandel, S. (2004). *Activities contributing to total energy expenditure in the United States: results from NHAPS*

study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1:4, 1-11.

Sizer, F. and Whitney, E. (1997), *Nutrition: Concepts and controversies*, West/Wadsworth, Belmont CA.

Truswell, SA. (1999), *ABC of Nutrition*, BMJ Books, London.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΑ

I. Ελληνική

Γεωργόπουλος, Α. (2002). *Γη, ένας μικρός και εύθραυστος πλανήτης*, Αθήνα: Gutenberg.

Αλεξιάκης, Αλ. (1999). *Ηλιακή ενέργεια*, Αθήνα: Σιδέρη.

Αλεξιάκης, Αλ. (1999). *Αιολική ενέργεια*, Αθήνα: Σιδέρη.

Καλδέλλης, Ι. (1999). *Διαχείριση της Αιολικής Ενέργειας*, Αθήνα: Α. Σταμούλης.

Σκορδύλης, Α. (2001), *Ελεγχόμενη Εναπόθεση Στερεών μη Επικίνδυνων Αποβλήτων*, Αθήνα: Α. Σταμούλης.

Γεντεκάκης, Ι. (1999), *Ατμοσφαιρική ρύπανση*, Θεσσαλονίκη: Τζιόλας.

Τσίπρας, Κ. (2000), *Βιοκλιματικός Σχεδιασμός Κτιρίων*, Εκδόσεις π-SYSTEMS International A.E.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΟΙΚΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

I. Ελληνική

Λουκάτος, Δ. (1992). *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, Δ' έκδοση, Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.

Κεφαλάς, Χ. και Μαστρογιάννης, Ν. (1989). *Φωτοτεχνία και Οικιακές Συσκευές*, Αθήνα: ΙΩΝ.

Σκορδύλης, Α. και Μπούσιου, Ε. (2002). *Εναλλακτική Διαχείριση Συσκευασιών*, Αθήνα: ΙΩΝ.

Καρακασίδης, Ν. (1999). *Συσκευασία και Περιβάλλον*, 2η έκδοση, Αθήνα: ΙΩΝ.

Μουσιόπουλος, Ν. (1999). *Ανακύκλωση*, Β' έκδοση, Θεσσαλονίκη: Ζήτη.

Παναγιωτακόπουλος, Δ. (2001). *Βιώσιμη Διαχείριση Στερεών Αποβλήτων*, Θεσσαλονίκη: Ζυγός.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

I. Ελληνική

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Γραβάνη, Ζ., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Παυλόπουλος, Κ., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία. Για τη Β' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή*, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Καστορίνης, Α., Κατσώρχης, Θ., Μουτζούρη-Μανούσου, Ε., Παυλίδης, Γ., Περάκη, Β., Σαπναδέλη-Κολόκα, Α. (1998), *Βιολογία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή*, β' έκδοση, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Σώκου, Κ. (2000), *Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ΥΠΕΠΘ-ΕΙΝ-ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ (2000), *Σεξουαλική αγωγή-Διαφυλικές σχέσεις για μαθητές 11-14 ετών*. Αθήνα: Εθνική Σχολική Δημόσιας Υγείας

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

I. Ελληνική

Αβραμίδης, Αθ. (1991), *Η απομυθοποίηση των ναρκωτικών*, Αθήνα: Ακρίτας.

Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός (2000), *Πρώτες Βοήθειες*, 7η έκδοση, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας.

Γερμενής, Τ. (1994), *Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών δια επαγγέλματα Υγείας*, Αθήνα: Βήτα.

Διονυσιάδης, Σ.Α., *Εγχειρίδιο Αντιμετώπισης Εκτάκτων Περιστατικών και Καταστροφών*, Αθήνα: ΙΩΝ.

Ναρκωτικά – Πρόληψη – Θεραπεία – Κοινωνική επανένταξη, ΕΙΝ- Γεν. Γραμματεία Νέας Γενιάς, Θεσσαλονίκη 1995.

ΣΕΙΣΜΟΣ - η γνώση είναι προστασία. Αντισεισμική προστασία σχολείων. ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.

Τσόχας, Κ. και Πετρούδης, Α. (1998), *Πρώτες Βοήθειες. Βασικές γνώσεις*, Αθήνα: Λύχνος.

II. Ξενόγλωσση

American Red Cross (2003), *Textbook of First Aid Fast*, 2η έκδοση, εκδ. American National Red Cross.

Emergency Care and transportation of the sick and injured, American Academy of Orthopaedic Surgery 2002.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

I. Ελληνική

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

Giddens, A. (1993), *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία*, Κονιαβίτης Θ. (επιμ.), Αθήνα: Οδυσσέας.

Herbert, M. (1996), *Ψυχολογικά Προβλήματα Εφηβικής Ηλικίας*, Καλαντζή-Αζίζι Α. (επιμ.), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κορώσης, Κ. (1997), *Έφηβοι και Οικογένεια*, Αθήνα: Gutenberg.

Κουλουγλιώτης, Ν. (1995), *Κοινωνιολογία*, Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική.

Κουρκούτας, Η. (2001), *Η Ψυχολογία του Εφήβου*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μπαρτσόκας, Χ. (1986), *Πρόληψη Κληρονομικών Νοσημάτων, Προληπτική Ιατρική*, Τριχοπούλου Α. και Τριχοπούλος Δ. (επιμ.), Αθήνα: Παρισιάνος.

Παπαχρίστου, Θ. (1997), *Εγχειρίδιο Οικογενειακού Δικαίου*, Αθήνα: Σάκκουλα.

Τσαρδάκης, Δ. (1993), *Η Γέννηση του Κοινωνικού Ανθρώπου* (διαδικασίες κοινωνικοποίησης), Αθήνα: Παπαζήση.

Χουρδάκη, Μ., Μαρούδα, Α. και Σταύρου, Μ. (1989), *Θέματα Προετοιμασίας για το Γάμο - Συμβίωση και Σχέσεις στην Οικογένεια*, Πανελληνίου Συνεδρίου Σχολών Γονέων, Αθήνα.

Χουρδάκη, Μ. (1992), *Οικογενειακή Ψυχολογία*, β' έκδοση, Αθήνα: Γρηγόρης.

II. Ξενόγλωσση

Commaile, J. and F. de Singly (1997), *The European Family: The Family Question in the European Community*, Dordrecht (Netherlands): Kluwer Academic Publishers.

Rice, P. (1997), *Child and Adolescent Development*, N. Jersey: Prentice Hall Inc.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΤΑΓΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Άρθρο 4. Ισότητα των Ελλήνων

Άρθρο 5. Ελεύθερη Ανάπτυξη της Προσωπικότητας

Άρθρο 21 Προστασία της Οικογένειας, του Γάμου, της Μητρότητας και της Παιδικής Ηλικίας

- §1. Η οικογένεια ως θεμέλιο της συντήρησης και προαγωγής του Έθνους, καθώς και ο γάμος, η μητρότητα και η παιδική ηλικία τελούν υπό την προστασία του Κράτους.
- §2. Πολύτεκνες οικογένειες, ανάπηροι πολέμου και ειρηνικής περιόδου, θύματα πολέμου, χήρες και ορφανά εκείνων που έπεσαν στον πόλεμο, καθώς και όσοι πάσχουν από ανίατη σωματική ή πνευματική νόσο έχουν δικαίωμα ειδικής φροντίδας από το Κράτος.
- §3. Το Κράτος μεριμνά για την υγεία των πολιτών και παίρνει ειδικά μέτρα για την προστασία της νεότητας, του γήρατος, της αναπηρίας και για την περίθαλψη των απόρων.
- §4. Η απόκτηση κατοικίας από αυτούς που τη στερούνται ή που στεγάζονται ανεπαρκώς αποτελεί αντικείμενο ειδικής φροντίδας του Κράτους.
- §5. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή δημογραφικής πολιτικής, καθώς και η λήψη όλων των αναγκαίων μέτρων αποτελεί υποχρέωση του Κράτους.
- §6. Τα άτομα με αναπηρίες έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν μέτρων που εξασφαλίζουν την αυτονομία, την επαγγελματική ένταξη και τη συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή της Χώρας.

ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ο.Η.Ε., 20 Νοεμβρίου 1959 (Απόφαση 1386).

Η Γενική Συνέλευση, προκηρύσσει αυτή τη Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του ΠΑΙΔΙΟΥ, με σκοπό να μπορεί να έχει μια ευτυχή παιδική ηλικία και να απολαμβάνει, για το καλό το δικό του και της κοινωνίας, τα δικαιώματα και τις ελευθερίες που θεσπίζονται με αυτή και καλεί τους γονείς, άνδρες και γυναίκες ως άτομα, και τους οργανισμούς εθελοντών, τις τοπικές αρχές και τις εθνικές Κυβερνήσεις να αναγνωρίσουν αυτά τα δικαιώματα και να αγωνιστούν για την εφαρμογή τους με νομοθετικά και άλλα μέτρα, σύμφωνα με τις ακόλουθες αρχές:

Αρχή 1.

Το ΠΑΙΔΙ θα απολαμβάνει όλα τα δικαιώματα που περιλαμβάνονται σε αυτή τη Διακήρυξη, χωρίς καμιά εξαίρεση, χωρίς διάκριση ή διαχωρισμό λόγω φυλής, χρώματος, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, πολιτικής ή άλλης γνώμης, εθνικής ή κοινωνικής καταγωγής, φτώχειας, γέννησης ή άλλης κατάστασης δικής του ή της οικογένειάς του.

Αρχή 2.

Το ΠΑΙΔΙ θα απολαμβάνει ειδική προστασία, και θα του δίνονται ευκαιρίες και διευκολύνσεις από το νόμο ή άλλα μέσα, για να μπορεί να αναπτυχθεί σωματικά, διανοητικά, ηθικά, πνευματικά και κοινωνικά με υγιεινό και φυσικό τρόπο και με συνθήκες ελευθερίας και αξιοπρέπειας. Στην ενεργοποίηση των νόμων γ' αυτό το σκοπό, τα ιδιαίτερα συμφέροντα του παιδιού θα είναι η υπέρτατη σκέψη.

Αρχή 3.

Το ΠΑΙΔΙ από την γέννησή του θα φέρει ένα όνομα και μια εθνικότητα.

Αρχή 4.

Το ΠΑΙΔΙ θα απολαμβάνει τα αγαθά της κοινωνικής ασφάλισης. Θα έχει το δικαίωμα να μεγαλώνει και να αναπτύσσεται υγιεινά γ' αυτό θα παρέχεται ειδική φροντίδα και προστασία και σε αυτό και στη μητέρα του, λαμβάνοντας επαρκή προγεννητική και μεταγεννητική φροντίδα. Το παιδί θα έχει το δικαίωμα για επαρκή διατροφή, στέγαση, ψυχαγωγία και ιατρική βοήθεια.

Αρχή 5.

Στο ΠΑΙΔΙ που είναι σωματικά, πνευματικά ή κοινωνικά μειονεκτικό θα παρέχεται ειδική μεταχείριση, εκπαίδευση και φροντίδα που απαιτείται από την ιδιαίτερη κατάστασή του.

Αρχή 6.

Το ΠΑΙΔΙ, για την πλήρη και αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητάς του, χρειάζεται αγάπη και κατανόηση. Θα μεγαλώνει, όταν είναι δυνατό, με τη φροντίδα και την ευθύνη των γονέων του και πάντοτε σε μια ατμόσφαιρα στοργής και ηθικής και σωματικής (υλικής) ασφάλειας. Ένα παιδί τρυφερής ηλικίας δε θα αποχωρίζεται από τη μητέρα του, εκτός από εξαιρετικές περιπτώσεις. Η κοινωνία και οι δημόσιες αρχές έχουν καθήκον να προσφέρουν ιδιαίτερη φροντίδα σε παιδιά χωρίς οικογένεια και σ' αυτά που δεν έχουν επαρκή μέσα υποστήριξης. Κρατική επιχορήγηση και άλλη βοήθεια για την υποστήριξη των παιδιών πολυμελών οικογενειών, είναι επιθυμητή.

Αρχή 7.

Το ΠΑΙΔΙ έχει το δικαίωμα για εκπαίδευση που θα είναι δωρεάν και υποχρεωτική, τουλάχιστον στα βασικά στάδια και θα προάγει τη γεννητική του μόρφωση και θα του δίνει τη δυνατότητα, με βάση τις ίσες ευκαιρίες, να αναπτύξει τις δυνατότητές του, την ατομική του κρίση, και την αίσθησή του για ηθική και κοινωνική υπευθυνότητα και να γίνει ένα χρήσιμο μέλος της κοινωνίας. Τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα του παιδιού θα είναι η καθοδηγητική αρχή εκείνων που είναι υπεύθυνοι, για την εκπαίδευση και τη συμβουλευτική του, η ευθύνη αυτή βρίσκεται στην πρώτη θέση και για τους γονείς του. Το παιδί θα έχει πλήρη ευκαιρία για παιχνίδι και διασκέδαση, που θα κατευθύνεται προς τους ίδιους σκοπούς όπως και η εκπαίδευση η κοινωνία και οι δημόσιες αρχές θα προσπαθούν να προάγουν την απόλαυση αυτού του δικαιώματος.

Αρχή 8.

Το ΠΑΙΔΙ σε όλες τις περιπτώσεις θα είναι μεταξύ των πρώτων που θα απολαμβάνουν προστασία και περίθαλψη.

Αρχή 9.

Το ΠΑΙΔΙ θα προστατεύεται από κάθε μορφή αμέλειας, σκληρότητας και εκμετάλλευσης και δε θα είναι το υποκείμενο οποιασδήποτε δοσοληψίας. Το ΠΑΙΔΙ δε θα επιτρέπεται να εργάζεται πριν από κάποια ελάχιστη ηλικία σε καμιά περίπτωση δε θα γίνεται αιτία ή θα του επιτρέπεται να ασχολείται σε οποιοδήποτε επάγγελμα ή εργοδοσία, που θα ζημιώνει την υγεία του ή την εκπαίδευσή του ή θα ερχόταν σε σύγκρουση με τη σωματική, πνευματική η ηθική του ανάπτυξη.

Αρχή 10.

Το ΠΑΙΔΙ θα προστατεύεται από δραστηριότητες που θα μπορούσαν να δυναμώσουν φυλετική, θρησκευτική και κάθε άλλης μορφής διάκριση. Θα ανατρέφεται σ' ένα πνεύμα κατανόησης, ανεκτικότητας, φιλίας ανάμεσα στους λαούς, ειρήνης και παγκόσμιας αδελφοσύνης, και με πλήρη συνείδηση ότι η ενεργητικότητα και το ταλέντο του θα αφιερώνονται στην εξυπηρέτηση των συνανθρώπων του.

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο 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').

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

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 Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.