

ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2018 – 2019



ΘΕΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

« ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΙΑ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ »

ΟΜΑΔΑ 1^η

5 ΜΕΚΑΝ

Ατία Μάριος

Κυπραίου Αικατερίνη

Λάνι Ανδρέας

Τσέλα Έλλη

Νένος Νικόλαος

ΟΜΑΔΑ 2^η

ΜΕΛΙΣΣΕΣ

Αβδουραμάνης Χρήστος

Ίσσαρη Δήμητρα

Σμάτσι Γεώργιος

Σιαμπάνη Αντωνία

Γκίνη Ευαγγελία

Καούρ Τζασπρίτ

Υπεύθυνος καθηγητής

Μεσσαλάς Αθανάσιος (ΠΕ 11 Φυσικής Αγωγής)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α΄ Μέρος

Κεφάλαιο 1^ο

1.1 Ορισμός της εφηβείας .

1.2 Τα ηλικιακά στάδια της εφηβείας .

1.3 Τα χαρακτηριστικά και η συμπεριφορά των εφήβων .

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Ορισμός του εθισμού .

2.2 Λόγοι που οδηγούν τους εφήβους στον εθισμό .

2.3 Οι κυριότεροι εθισμοί των εφήβων .

α. Κάπνισμα

β. Αλκοόλ

γ. Ναρκωτικά

δ. Διαδίκτυο

2.4 Συμπεράσματα ερωτηματολογίου

Β΄ Μέρος

Κεφάλαιο 3ο

- 3.1 Βασικά συστατικά των τροφών .**
- 3.2 Διατροφικές ανάγκες των εφήβων .**
- 3.3 Διατροφικές συνήθειες των εφήβων .**
- 3.4 Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την διατροφή των εφήβων .**
- 3.5 Οι κυριότερες διατροφικές διαταραχές**
- 3.6 Συμπεράσματα ερωτηματολογίου διατροφής .**
- 3.7 Μέτρα για την υιοθέτηση θετικών διατροφικών συνηθειών .**

Γ΄ Μέρος

Κεφάλαιο 4^ο

- 4.1 Ελεύθερος χρόνος και έφηβοι .**
- 4.2 Αθλητισμός και έφηβοι .**
- 4.3 Τα θετικά οφέλη του αθλητισμού .**
- 4.4 Οι αρνητικές πτυχές του αθλητισμού .**
- 4.5 Η φιλία κατά την διάρκεια της εφηβείας .**
- 4.6 Τρόποι επικοινωνίας των εφήβων .**
- 4.7 Δημιουργία αφίσας – Φυλλαδίου οδηγιών**

Κεφάλαιο 5^ο

5.1 Συμπεράσματα .

5.2 Αξιολόγηση .

5.3 Επίλογος

Παράρτημα

Ερωτηματολόγια

Αφίσα

Φυλλάδιο οδηγιών

Βιβλιογραφία

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι νέοι αποτελούν το σημαντικότερο ηλικιακό κομμάτι της κοινωνίας γιατί αυτοί θα διαμορφώσουν τον κόσμο του μέλλοντος .

Αποτελούν το πιο ζωντανό , ενθουσιώδες και ταυτόχρονα πιο εκρηκτικό τμήμα της .

Σε όλες τις οργανωμένες κοινωνίες , πολιτικοί , φιλόσοφοι , εκπαιδευτικοί ασχολήθηκαν με τους έφηβους προσπαθώντας να τους ενημερώσουν , διαπαιδαγωγήσουν ή να τους χειραγωγήσουν .

Στην εποχή μας οι νέοι μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον γεμάτο προκλήσεις αλλά και κινδύνους . Η πολιτεία πρέπει να ενημερώνει , να ευαισθητοποιεί και να παρέχει στους εφήβους εκείνα τα εφόδια ώστε να δημιουργήσουν ένα καλύτερο αύριο .

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ασχοληθήκαμε με την « εφηβεία μια μεταβατική περίοδο » γιατί είμαστε οι ίδιοι έφηβοι και για να κατανοήσουμε τις αλλαγές που μας συμβαίνουν τόσο σε βιολογικό όσο και σε ψυχολογικό , νοητικό επίπεδο .

Πιστεύουμε πως το θέμα είναι επίκαιρο και η γνώση , ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους που απειλούν τους νέους ανθρώπους είναι η καλύτερη πρόληψη .

Τέλος για την διάχυση των γνώσεων που αποκτήσαμε πραγματοποιήσαμε ενημερώσεις και παρουσιάσεις τόσο στην σχολική κοινότητα όσο και στην ευρύτερη κοινωνία που ζούμε .

ΣΤΟΧΟΙ

Στόχος μας ήταν να καταλάβουμε αυτά που συμβαίνουν στο σώμα μας κατά την διάρκεια της εφηβείας αλλά και τις γενικότερες ψυχολογικές και νοητικές αλλαγές .

Να κατανοήσουμε τις συνέπειες των εθισμών , να ανιχνεύσουμε τις γνώσεις και συμπεριφορές της σχολικής μας κοινότητας πάνω σε αυτό το θέμα και να προτείνουμε μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης .

Παράλληλα ενημερωθήκαμε πάνω σε θέματα διατροφής ώστε να υιοθετήσουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες .

Τέλος ερευνήσαμε πως οι συμμαθητές μας αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους , τα ενδιαφέροντα τους και πως επικοινωνούν μεταξύ τους .

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η ερευνητική μας εργασία χωρίστηκε σε τρία κύρια θέματα . Για να ερευνήσουμε τα θέματα αυτά , τα χωρίσαμε σε υποθέματα και συλλέξαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο .

Μελετήσαμε αποσπάσματα από το βιβλίο της Ψυχολογίας Β' Λυκείου καθώς και από το βιβλίο Οικιακής Οικονομίας της Α' Γυμνασίου . Συντάξαμε δύο ερωτηματολόγια , το πρώτο με θέμα την εφηβεία και τους εθισμούς και το δεύτερο με θέμα την διατροφή . Ζητήσαμε από την σχολική κοινότητα να απαντήσει στα ερωτηματολόγια μας . Τους ευχαριστούμε για την συμμετοχή τους . Συλλέξαμε τις πληροφορίες , σχολιάσαμε τα αποτελέσματα και βγάλαμε συμπεράσματα .

Στην συνέχεια προχωρήσαμε σε προτάσεις και στην δημιουργία μιας αφίσας με θέμα την ερευνητική μας εργασία .

Μέρος Α΄

“ δεν είμαι παιδί , δεν είμαι ενήλικας ”

Κεφάλαιο 1ο

1.1 Ορισμός της εφηβείας

Η έννοια της εφηβείας αλλάζει στην σημερινή εποχή χρονολογικά αλλά και εννοιολογικά.

Ας πάρουμε τα πράγματα όμως με μία σειρά . Στις αρχές του 20ού αιώνα ένας αμερικανός ο Στάνλεϋ Χολ (1846-1924), πρωτοπόρος ψυχολόγος και εκπαιδευτικός, προσδιόρισε την εφηβεία ως την αναπτυξιακή περίοδο που καλύπτει τις ηλικίες 14 ως 24 ετών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) πρότεινε να ορίζεται ως περίοδος της εφηβείας εκείνη που καλύπτει τα 10 ως 19 έτη, διατυπώνοντας ότι ενώ η αρχή αυτής της περιόδου είναι πιο εύκολο να προσδιοριστεί αφού ξεκινά με τις βιολογικές αλλαγές, το τέλος της είναι πολύ πιο δύσκολο να οριστεί.

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών , στην Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού , ορίζει ένα άτομο ηλικίας 0-18 ετών ως παιδί και την εφηβεία ως την περίοδο που καλύπτει τις ηλικίες 10-19 ετών.

Οι περισσότερες χώρες ορίζουν νομικά ως ανώτατο όριο της εφηβείας και έναρξη της ηλικίας ενηλικίωσης τα 18 έτη . Είναι η στιγμή που κάποιος παύει να θεωρείται ανήλικος και αναλαμβάνει την ευθύνη των ενεργειών και αποφάσεων του .

Σύγχρονοι ερευνητές διατυπώνουν απόψεις σχετικά με την διάρκεια της εφηβείας διαφορετικές από αυτές που υπάρχουν στα επίσημα χαρτιά και ισχυρίζονται πως αυτή η τόσο σημαντική περίοδο της ζωής του ανθρώπου διαρκεί περισσότερα χρόνια .

Συγκεκριμένα η έναρξη της εφηβείας με την εμφάνιση των χαρακτηριστικών που διαφοροποιούν τα δύο φύλα , ξεκινά πιο νωρίτερα

σε σύγκριση με τις προηγούμενες δεκαετίες , γεγονός που συμβαίνει εξαιτίας της καλύτερης διατροφής και καλύτερης παιδικής ηλικίας . Παράλληλα υποστηρίζουν με επιστημονικά κριτήρια ότι ο εγκέφαλος συνεχίζει να αλλάζει στην δομή και στην λειτουργία του και κατά την τρίτη δεκαετία της ζωής του ανθρώπου και ιδιαίτερα τα κέντρα που συνδέονται με τα συναισθήματα και τις κοινωνικές σχέσεις , με αποτέλεσμα η λήξη αυτής της περιόδου να παρατείνεται .

Εννοιολογικά υπάρχει σύγκλιση . Η εφηβεία είναι μια περίοδο που συντελούνται μεγάλες βιολογικές , ψυχικές και κοινωνικές αλλαγές στην ζωή του ανθρώπου . Είναι το πέρασμα από την παιδική ζωή στην ώριμη ηλικία , από την κηδεμονία των γονέων στην αυτόνομη ζωή και στην ανάληψη των ευθυνών για πράξεις και αποφάσεις . Εξαιτίας των σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών είναι μια χρονική περίοδο κρίσεων και έλλειψης ισορροπίας που διαφέρουν από έφηβο σε έφηβο .

1.2 Τα ηλικιακά στάδια της εφηβείας .

Όπως έχουμε αναφέρει η εφηβεία είναι τα μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ενηλικίωση . Με την ολοκλήρωση της ο έφηβος θα γίνει ενήλικος . Περιλαμβάνει τρία στάδια : την ήβη , την κυρίαρχη ή μέση εφηβεία και το εφηβικό κλείσιμο ή τελική εφηβεία . Τα χρονικά όρια του κάθε σταδίου δεν είναι απόλυτα αλλά υπάρχει μια τυπική απόκλιση από άτομο σε άτομο που εξαρτάται από ενδογενείς αλλά και εξωγενείς παράγοντες .

Πρώτο στάδιο : ήβη

Το στάδιο αυτό προσδιορίζεται χρονικά από τα έντεκα έως τα δεκατέσσερα έτη. Σωματικά ξεκινούν οι ορμονικές και βιολογικές αλλαγές που αρχίζουν να διαφοροποιούν τα δύο φύλα . Υπάρχει μια επιτάχυνση της σωματικής ανάπτυξης . Ο νέος σταδιακά απαγκιστρώνετε από την οικογένεια του και αναζητά την παρέα των συνομήλικων του .

Δεύτερο στάδιο : κυρίαρχη ή μέση εφηβεία

Χρονικά κρατάει από τα δεκατέσσερα μέχρι τα δεκαεπτά έτη . Οι σωματικές αλλαγές συνεχίζονται όμως είναι πιο ευδιάκριτες οι αλλαγές στην

συμπεριφορά και στον χαρακτήρα . Πλέον οι γονείς αμφισβητούνται , υπάρχει η ανάγκη για αυτονομία , εμφανίζονται εκρήξεις οργής και εναλλαγής συναισθημάτων ευφορίας και στεναχώριας .

Τρίτο στάδιο : τελική εφηβεία

Στο τελευταίο στάδιο που διαρκεί από τα δεκαεπτά μέχρι τα είκοσι έτη , οι βιολογικές αλλαγές επιβραδύνονται , σταθεροποιείτε ο χαρακτήρας του εφήβου και αρχίζει να έχει πιο ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του .

Περιορίζονται οι συγκρούσεις με τους γονείς και αποκαθίστανται σταδιακά οι σχέσεις με το οικογενειακό περιβάλλον ενώ παράλληλα οι απαιτήσεις της ενήλικης ζωής αναγκάζουν τον έφηβο να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα πιο ρεαλιστικά .

1.3 Τα χαρακτηριστικά και η συμπεριφορά των εφήβων

Ο Αριστοτέλης μιλώντας για τα ήθη αναφέρετε στα χαρακτηριστικά των νέων . Τονίζει ότι αισθάνονται σφοδρές επιθυμίες και δεν μπορούν να ελέγχουν αυτές που σχετίζονται με το σώμα . Νευριάζουν εύκολα και πράττουν αυτό που αποφάσισαν πάνω στον θύμος τους χωρίς να μπορούν να συγκρατηθούν . Δεν δέχονται την περιφρόνηση και αγανακτούν όταν αδικούνται . Τους αρέσουν οι τιμές και θέλουν να υπερέχουν , γι' αυτό αγαπούν την νίκη που σημαίνει υπεροχή . Είναι καλοπροαίρετοι και ευκολόπιστοι γιατί ακόμη δεν έχουν εξαπατηθεί από διεφθαρμένους ανθρώπους . Είναι γεμάτοι αισιοδοξία για το μέλλον γιατί έχουν όλη την ζωή μπροστά τους και δεν έχουν γευτεί ακόμη αποτυχίες .

Προτιμούν να κάνουν αυτό που τους αρέσει παρά ότι τους συμφέρει γιατί λειτουργούν με βάση την καρδιά και όχι με ψυχρούς ιδιοτελής υπολογισμούς .

Θέλουν την παρέα των συνομήλικών τους , παρά των μεγαλύτερων, τους αρέσουν τα αστεία και τα πειράγματα .

Πιστεύουν ότι ξέρουν τα πάντα και υπερβάλουν σε όλα .

Στην σημερινή εποχή οι επιστήμονες με βάση τα ηλικιακά στάδια της εφηβείας , αναφέρουν ανάλογα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που εμφανίζονται σε κάθε στάδιο .

Στο πρώτο στάδιο (ήβη) υπάρχει συναισθηματική αστάθεια και συχνές συναισθηματικές αλλαγές . Ενθουσιάζεται εύκολα αλλά ταυτόχρονα απογοητεύεται πολύ γρήγορα . Είναι αυθόρμητος και εκφράζει άμεσα αυτό που αισθάνεται . Αυτό οδηγεί σε συγκρούσεις με θεσμούς όπως η οικογένεια και το σχολείο . Αρχίζει να αποφεύγει την επαφή με την οικογένεια , με μεγαλύτερους , αναζητά την παρέα των συνομήλικων και θέλει να προσδιορίσει την ταυτότητα του .

Στη μέση εφηβεία , οι γονείς παύουν να είναι αντικείμενα θαυμασμού , υπάρχει έντονος ανταγωνισμός και ο νέος ψάχνει νέα πρότυπα στα οποία αναζητεί στήριξη που πλέον δεν μπορεί να πάρει από το οικογενειακό του περιβάλλον .

Τον απασχολεί η εξωτερική εμφάνιση γιατί έχει ενδιαφέρον για το άλλο φύλο . Εκδηλώνονται φανταστικοί έρωτες , καταστάσεις έντονου πάθους ενώ στην πραγματικότητα ο σύντροφος κρατιέται σε απόσταση .

Στην τελική εφηβεία η προσωπικότητα του εφήβου σταθεροποιείται . Συμφιλιώνεται με τους γονείς , ενώ οι ανάγκες της ζωής τον οδηγούν να προσαρμοστεί ρεαλιστικά στην πραγματικότητα . Οι σχέσεις με το άλλο φύλο γίνονται πιο ώριμες και μεγαλύτερης διάρκειας .

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Ορισμός του εθισμού .

Εθισμός είναι μια κατάσταση στην οποία το άτομο είναι εξαρτημένο σε μια συνήθεια ή σε μια ουσία.

Κάθε συνήθεια που πραγματοποιείται εκτός μέτρου , έχει αρνητικές συνέπειες και το άτομο δυσκολεύεται ή αδυνατεί να την ελαττώσει ή να την τερματίσει θεωρείται εθισμός . Οι ειδικοί δεν μπορούν να μας πουν με σαφήνεια εάν αποτελεί μια αρρωστημένη κατάσταση ή μια ψυχική διαταραχή .

2.2 Λόγοι που οδηγούν τους εφήβους στον εθισμό

Λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν τον έφηβο στον εθισμό :

- Το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον που ζει.
Είναι πιθανό ο έφηβος να δοκιμάσει μια ουσία από περιέργεια, όταν ένα μέλος της οικογένειας είναι εθισμένο σε αυτή την ουσία .
Το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον όταν δημιουργεί ανασφάλεια , άγχος μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο σε λανθασμένες επιλογές και σε εξαρτήσεις .

- Η προσωπικότητα του ατόμου.
Ένα άτομο που είναι ευαίσθητο , έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση παρασύρετε εύκολα σε εθισμούς.
Επίσης όταν είναι παρορμητικό και περίεργο μπορεί σταδιακά να οδηγηθεί σε εξαρτήσεις .

- Η διαθεσιμότητα των ουσιών.
Στην κοινωνία που ζούμε είναι εύκολο και απλό να βρεις οποιαδήποτε ουσία επιθυμείς .

- Η αποξένωση.
Ο έφηβος που μένει μονός , απομονώνεται και πιστεύει ότι με την χρήση κάποιων ουσιών θα ξεπεράσει τα προβλήματα που τον απασχολούν.

- Η παρέα με χρήστες ουσιών

Η παρέα του εφήβου όταν είναι εθισμένη μπορεί να τον παρασύρει εύκολα να υιοθετήσει τις ίδιες συνήθειες.

- Η αβεβαιότητα ως προς αξίες , στόχους και προτεραιότητες.
Η κρίση των αξιών , η τάση για αμφισβήτηση και η επιλογή λανθασμένων προτύπων μπορούν να οδηγήσουν σε κάποια μορφή εθισμού.

- Η αναζήτηση ευχαρίστησης
Ο έφηβος όταν βιώνει μια δύσκολη και δυσάρεστη κατάσταση, πιστεύει ότι μέσα από κάποιες ουσίες θα βιώσει μια ατμόσφαιρα ευτυχίας .

Όλα αυτά που αναφέραμε παραπάνω μπορούν να οδηγήσουν έναν έφηβο σε διάφορες καταστάσεις εθισμού .

2.3 Οι κυριότεροι εθισμοί των εφήβων .

Οι κυριότεροι εθισμοί στους εφήβους είναι το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το διαδίκτυο. Ο εθισμός επηρεάζει τα εθισμένα άτομα αλλά και τον περίγυρό τους (οικογένεια , φίλους).

α. Κάπνισμα

Οι έφηβοι ξεκινούν να καπνίζουν από περιέργεια , για να αποδείξουν ότι έχουν μεγαλώσει , για να κερδίσουν την εκτίμηση της παρέας ή για να ξεπεράσουν το άγχος που ενδεχομένως να έχουν .

Η συστηματική χρήση προκαλεί σοβαρά σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα όπως :

- Άσθμα
- Χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης)
- Επεισόδια βρογχίτιδας
- Μειωμένη λειτουργικότητα του αναπνευστικού συστήματος

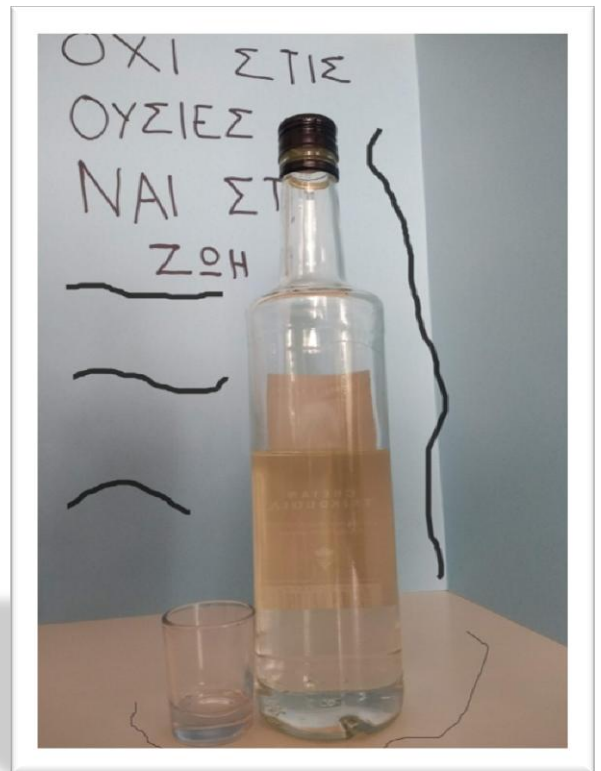


β. Αλκοόλ

Δυστυχώς το πρόβλημα του αλκοολισμού στις μέρες μας λαμβάνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις . Οι έφηβοι δεν έχουν την αίσθηση του μέτρου και η κατανάλωση είναι υπερβολική και καθημερινή . Σχετίζεται με την εμφάνιση κατάθλιψης , μαθησιακών δυσκολιών και αγχώδους συμπεριφοράς . Επίσης ο έφηβος μπορεί να ξεκινήσει το ποτό για να γίνει αποδεκτός από την παρέα , γιατί κάνει κάτι που είναι απαγορευτικό, πράγμα που νομίζει ότι ενισχύει την προσωπικότητα του ή γιατί νιώθει ευχάριστα .

Ανάλογα με την ποσότητα αλκοόλ που έχει καταναλωθεί τα συμπτώματα είναι :

- Αναστολή φραγμών
- Διαταραχές συνειδήσεως
- Εκδήλωση επιθετικότητας
- Μειωμένη αντίληψη έως κώμα ή θάνατος



γ. Ναρκωτικά

Η χρήση ναρκωτικών ουσιών , ιδιαίτερα από όλο και νεαρότερα άτομα αποτελεί ίσως το σημαντικότερο πρόβλημα στις δυτικές κοινωνίες . Ο έφηβος που γίνεται χρήστης δεν μπορεί να ξεπεράσει τις ανασφάλειες του , γίνεται ευάλωτος και ανίκανος να αυτονομηθεί. Τα ναρκωτικά του δίνουν μια ψευδαίσθηση παντοδυναμίας για να καλύψει την αδυναμία που πραγματικά αισθάνεται .

Οι συνέπειες από την χρήση τους είναι οδυνηρές για την υγεία του χρήστη με αύξηση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας του .

δ. Διαδίκτυο

Είναι μια νέα μορφή εξάρτηση . Το διαδίκτυο δίνει την δυνατότητα στον έφηβο να υιοθετήσει διαφορετικούς ρόλους , παρέχει ανωνυμία χωρίς άμεσες συνέπειες και περιορισμούς . Συνήθως νέοι που βιώνουν δύσκολες καταστάσεις , κατάθλιψη, άγχος , κοινωνική φοβία και διαταραχές προσωπικότητας αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο



διαδίκτυο .

Ο έφηβος που καταναλώνει πολύ χρόνο στο διαδίκτυο έχει μειωμένη επίδοση στο σχολείο , σταδιακά απομονώνεται από την οικογένεια του , τους φίλους του και ζει σε μια εικονική πραγματικότητα .

Σε πιο προχωρημένο στάδιο δεν κοιμάται , παραμελεί την προσωπική του υγιεινή , έχει διατροφικές διαταραχές ή ακόμη μπορεί να σταματήσει και το σχολείο .

2.4 Συμπεράσματα ερωτηματολογίου

Πραγματοποιήσαμε μια έρευνα – ερωτηματολόγιο με θέμα την εφηβεία στην οποία έλαβαν μέρος ογδόντα (80) μαθητές του σχολείου μας , σαράντα τρία (43) αγόρια και τριάντα επτά (37) κορίτσια . Ζητήσαμε να το συμπληρώσουν , επεξεργαστήκαμε τις απαντήσεις τους και καταλήξαμε σε κάποια συμπεράσματα . Τους ευχαριστούμε για την συνεργασία τους .

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε είναι :

Οι πλειοψηφία των μαθητών γνωρίζουν για την έννοια της εφηβείας και αντιλαμβάνονται τις αλλαγές που τους συμβαίνουν .

Περισσότερο αντιληπτές είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και στην συμπεριφορά . Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα . Ακόμη δεν συνειδητοποιούν την ανάπτυξη των νοητικών τους ικανοτήτων .

Η κύρια πηγή ενημέρωσης είναι η οικογένεια και ακολουθούν το σχολείο , οι παρέες και το διαδίκτυο . Η οικογένεια φαίνεται να αποτελεί τον καθοριστικό παράγοντα ενημέρωσης και διαμόρφωσης του εφήβου καθώς και η σχέση που έχει ο έφηβος με τους γονείς του .

Σχετικά με τον χαρακτήρα τους , το 50% των μαθητών είναι αισιόδοξοι για το μέλλον όμως θυμώνουν εύκολα , παραφέρονται ενώ το 30% αμφισβητεί και συγκρούεται με τους μεγαλύτερους . Τέλος το 20% είναι ευκολόπιστοι και αφελής . Μπορούμε να πούμε ότι είναι κύριο χαρακτηριστικό των εφήβων να είναι καταρχάς αισιόδοξοι για το μέλλον καθώς έχουν όλη την ζωή μπροστά τους . Να αμφισβητούν γιατί πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν καλύτερα και να είναι ευκολόπιστοι γιατί ακόμη δεν έχουν γευτεί την απογοήτευση και την εξαπάτηση .

Γνωρίζουν την έννοια του εθισμού και ευτυχώς το 70% δεν είναι εθισμένοι . Ένα πολύ μικρό ποσοστό 12% πιστεύουν ότι είναι εθισμένοι στο αλκοόλ και στο κάπνισμα ενώ το 18% θεωρεί ότι κάνει κατάχρηση στο διαδίκτυο .

Θεωρούν ότι η οικογένεια αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα για να αποκτήσει ο έφηβος καλές ή κακές συνήθειες . Παράλληλα το σχολείο που αποτρέπει φαινόμενα διάκρισης , σωματικής ή ψυχολογικής βίας εις βάρος μαθητών , που σέβεται την προσωπικότητα όλων , ενημερώνει και παρέχει τις ίδιες ευκαιρίες σε όλους , παίζει επίσης πολύ σπουδαίο ρόλο μετά την οικογένεια .

Μέρος Β΄

“ πες μου τι τρώς για να σου πω , πως θα είσαι ”

Κεφάλαιο 3ο

3.1 Βασικά συστατικά των τροφών

Κρίνουμε σκόπιμο να κάνουμε μια μικρή αναφορά στα βασικά συστατικά των τροφών . Οι τροφές που καταναλώνουμε συστηματικά και σε τέτοιες ποσότητες ώστε να αποτελούν το κυρίαρχο τμήμα της διατροφής μας , καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειακών μας αναγκών και συμβάλουν σημαντικά στην πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων ανάλογα με την ποιότητα τους . Η τροφή έχει βασικά συστατικά τα οποία συμβάλουν στην καλή λειτουργία του σώματος και της νόησης. Τα βασικά συστατικά των τροφών είναι :

- **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικά συστατικά των μεμβρανών του κυττάρου και επιτελούν μια συγκεκριμένη λειτουργία, τη δημιουργία πρωτεϊνικών συμπλοκών. Χαρακτηριστικές πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας είναι: το κρέας , τα πουλερικά, το ψάρι, τα αυγά, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ αντίστοιχα πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας: είναι τα λαχανικά, τα χόρτα και τα σιτηρά.

- **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**

Οι υδατάνθρακες ονομάζονται και σάκχαρα ή ακόμη και γλυκίδια. Έχουμε τους μονοσακχαρίτες (π.χ. γλυκόζη, φρουκτόζη), και τους πολυσακχαρίτες, όπως το άμυλο και την κυτταρίνη. Πηγές σακχάρων είναι: τα φρούτα, τα λαχανικά & το μέλι, ενώ τρόφιμα πλούσια σε άμυλο είναι: το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, και τα όσπρια. Φρούτα, λαχανικά & μέλι είναι καλές πηγές γλυκόζης και φρουκτόζης.

- **ΛΙΠΙΔΙΑ**

Τα λιπίδια περιλαμβάνουν τα τριγλυκερίδια, που ανήκουν στην υποομάδα των λιπιδίων. Στα λιπίδια συμπεριλαμβάνονται επίσης μόρια όπως τα λιπαρά οξέα και τα παράγωγά τους (π.χ. μονογλυκερίδια, διγλυκερίδια, φωσφολιπίδια) και μεταβολίτες, όπως η χοληστερίνη. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε δύο κύριες ομάδες: κορεσμένα και ακόρεστα.

Ως κορεσμένα χαρακτηρίζονται τα λιπαρά οξέα χωρίς κανένα διπλό δεσμό μεταξύ των ατόμων άνθρακα που σχηματίζουν το μόριό τους, ενώ ως ακόρεστα χαρακτηρίζονται τα λιπαρά οξέα με έναν ή περισσότερους διπλούς δεσμούς μεταξύ των ατόμων άνθρακα.

Τα λιπαρά οξέα, απαντώνται σε τρόφιμα όπως: βούτυρο, τυρί, πλήρες γάλα, γιαούρτι, μαργαρίνη (κορεσμένα λιπαρά οξέα) ελιές, ξηροί καρποί, αβοκάντο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα) λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, ρέγκα, πέστροφα, σαρδέλα), καρύδια, σογιέλαιο. (ω-3 λιπαρά οξέα-πολυακόρεστα με 3 διπλούς δεσμούς), ηλιόσποροι, σουσάμι, καλαμπόκι, καρύδια, ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο.

- **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

Οι βιταμίνες είναι οργανικές χημικές ενώσεις που είναι απαραίτητες για την αύξηση και διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού. Υπάρχουν στην τροφή των (ετερότροφων) οργανισμών, δρουν ακόμη και όταν υπάρχουν σε πολύ μικρές ποσότητες, ενώ δεν έχουν θερμιδική αξία. Ως λιποδιαλυτές θεωρούνται οι βιταμίνες A, D, E, K και F, ενώ στις υδατοδιαλυτές συγκαταλέγονται η B, η H και η C.

- **ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ/ΑΛΑΤΑ**

Τα ανόργανα συστατικά των τροφίμων δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες, για τη σωστή λειτουργία του. Χαρακτηριστικά μικροστοιχεία είναι το ασβέστιο (Ca), ο σίδηρος (Fe), το μαγνήσιο (Mg), ο φώσφορος (P) κ.α. Πηγές ανόργανων συστατικών/αλάτων είναι τα γαλακτοκομικά, κρέας (βοδινό, κοτόπουλο, μπριζόλες), αυγά, λάχανα κ.α.

3.2 Διατροφικές ανάγκες των εφήβων

Η διατροφή των εφήβων πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες τους λόγω του γρήγορου ρυθμού ανάπτυξης, των οστών και των μυών. Η σωστή διατροφή δεν βοηθά μόνο την ανάπτυξη αλλά τις νοητικές ικανότητες, την εμφάνιση, την υγεία και τις σωματικές λειτουργίες. Ο έφηβος που τρέφεται σωστά, έχει καλή διάθεση, εμφάνιση, βαθμούς και αθλητικές επιδώσεις.

Πέρα από αυτά, η σωστή διατροφή κατά την περίοδο της εφηβείας διαφυλάττει σε μεγάλο βαθμό κατά την διάρκεια της ενηλικίωσης από σοβαρές παθήσεις όπως οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία που οφείλονται σε μεγάλο ποσοστό στις λανθασμένες διατροφικές επιλογές .

Κατά την εφηβεία αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων του σώματος και η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την ηλικία αυτή συνδυάζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα παραμονής της κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία αποτελεί μάστιγα της εποχής μας και κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου των ενηλίκων.

Σημαντικό ποσοστό κακοηθειών στον άνθρωπο σχετίζονται με τη διατροφή και η πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί με την αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμινών), κατανάλωση φυτικών ινών (προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου) και μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων ζωικών λιπών που έχουν συσχετισθεί με τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.

Στην εφηβική ηλικία είναι απαραίτητο η ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου να είναι 1300mg (4 ποτήρια γάλα ή 3 ποτήρια ή ισοδύναμες μερίδες γαλακτοκομικών) γιατί η οστική μάζα αποκτάει τις μέγιστες τιμές της και η ηλικία αυτή είναι το ορόσημο για την πρόληψη της οστεοπόρωσης των ενηλίκων.

Επίσης αυξάνονται οι ανάγκες σε σίδηρο λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δύο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και της ανάπτυξης του μυϊκού ιστού στα αγόρια. Ο σίδηρος που περιέχεται σε τροφές φυτικής προέλευσης απορροφάται πολύ λίγο (1-5%), ενώ ο σίδηρος που περιέχεται σε κρέατα και ψάρια έχει σημαντικά μεγαλύτερο συντελεστή απορρόφησης (25%). Η βιταμίνη C συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου. Παράλληλα στους εφήβους που

αθλούνται, οι ανάγκες σε σίδηρο είναι ακόμη μεγαλύτερες και μπορεί να χρειαστεί και εξωγενής χορήγηση σιδήρου.

Παράλληλα ο νέος θα πρέπει να προσλαμβάνει τις απαραίτητες θερμίδες καθώς και να καλύπτει τις ανάγκες του στα επιμέρους θρεπτικά συστατικά. Για να εξασφαλίσει την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών θα πρέπει να καταναλώνει μια ποικιλία τροφίμων.

Έτσι, μία τυπική διατροφή εφήβου για να είναι πλήρης σε θρεπτικά συστατικά καλό είναι να περιέχει τα ακόλουθα:

- Καθημερινά 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών
- Καθημερινά 5-7 μερίδες φρούτων και λαχανικών
- Καθημερινά 6-8 μερίδες αμυλούχων τροφίμων
- 1 -2 φορές εβδομαδιαία κοτόπουλο.
- 1 -2 φορές εβδομαδιαία ψάρι
- 1 -2 φορές εβδομαδιαία κόκκινο κρέας.

Τέλος εξαιτίας των αυξημένων αναγκών σε θρεπτικά συστατικά μετά από καθοδήγηση ειδικού διατροφολόγου , διαιτολόγου , μπορεί να χρειαστεί και η κατανάλωση πολυβιταμινούχων συμπληρωμάτων διατροφής τα οποία σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν τα γεύματα που πρέπει να προσλαμβάνουμε .

3.3 Διατροφικές συνήθειες των εφήβων

Κατανοήσαμε τις διατροφικές ανάγκες της εφηβικής ηλικίας και πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή διατροφή που καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες αλλά ταυτόχρονα παρέχει και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

.

Παρόλο αυτά οι νέοι αναζητούν εύκολες και γρήγορες λύσεις φαγητού χωρίς να τους απασχολεί τι είναι αυτό που τρώνε αλλά να είναι απολαυστικό και νόστιμο. Με αυτόν τον τρόπο καταλήγουν στην επιλογή φαγητών που δεν τους προσφέρουν αυτά που πραγματικά χρειάζονται πάρα μόνο την απόλαυση της στιγμής .Οι πιο συνηθισμένες διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι :

Fast food όπως

- Πίτσα
- Σουβλάκια , πιτόγυρα

- Burger
- Hot dog
- Club sandwich
- Πατάτες

Junk food όπως

- Πατατάκια
- Γαριδάκια
- Αναψυκτικά
- Σοκολάτες
- Κρουασάν

Δυστυχώς σπάνια θα δούμε έναν νέο να τρώει ένα φρούτο αντί για ένα κρουασάν ή να πίνει φυσικό χυμό αντί για ένα αναψυκτικό .

3.4 Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την διατροφή των εφήβων

Στην σημερινή εποχή οι περισσότεροι νέοι έχουν υιοθετήσει έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής και διατροφής ειδικότερα .Οι λόγοι που τους έχουν οδηγήσει σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες είναι :

- Η διαφήμιση προϊόντων που είναι πλούσια σε λιπαρές ουσίες και κεκορεσμένα λίπη . Τα προϊόντα αυτά έχουν ταυτιστεί με το πρότυπο του πετυχημένου δηλαδή όποιος τα καταναλώνει είναι όμορφος , πετυχημένος και περιζήτητος στην παρέα .
- Δεν υπάρχει σπιτικό φαγητό . Οι γονείς εργάζονται συνήθως πολλές ώρες και γι αυτό τον λόγο δεν προλαβαίνουν να μαγειρέψουν . Άρα καταφεύγουν σε εύκολες και γρήγορες ανθυγιεινές λύσεις .
- Στα σχολικά κυλικεία δεν υπάρχουν υγιεινές τροφές αλλά και αν βρίσκονται οι μαθητές δεν τις επιλέγουν .
- Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λιπαρές ουσίες , ζύμες , ζάχαρη είναι συνήθως χαμηλού κόστους παραγωγής με αποτέλεσμα να είναι πιο φθηνά

από τα υγιεινά τρόφιμα . Έτσι οι έφηβοι τα προτιμούν και τα καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες .

- Επειδή αισθάνονται απόλυτα υγιείς – δεν έχουν λογούς για να αλλάξουν τη διατροφή τους .
- Δεν μπορούν να αντιληφθούν τις συνέπειες που θα έχει η ανθυγιεινή διατροφή στην μελλοντική τους υγεία. Είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις μελλοντικές συνέπειες .

3.5 Οι κυριότερες διατροφικές διαταραχές

Η διατροφή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της υγείας και του ιδανικού σωματικού βάρους . Η σωστή πρόσληψη θερμίδων, η ισορροπία των θρεπτικών συστατικών καθώς και η κατανομή των γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας σχετίζονται άμεσα με την αρμονική και ισορροπημένη σύσταση του σώματος.

Υπάρχουν όμως περιπτώσεις διατροφικής διαταραχής που προκαλούν σοβαρά προβλήματα στην υγεία του ατόμου και ειδικά στην περίοδο της εφηβείας. Τέτοιες περιπτώσεις είναι η νευρική ανορεξία και η πάθηση της βουλιμιά.

Νευρική ανορεξία

Η νευρική ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ασυνήθιστα χαμηλό σωματικό βάρος, έντονο φόβο του ασθενούς ότι θα παχύνει και μια διαστρεβλωμένη αντίληψη για το κατάλληλο σωματικό βάρος.

Τα αίτια της είναι βιολογικά , ψυχολογικά και κοινωνικά .

- Βιολογικά αίτια: εικάζεται ότι υπάρχουν γενετικές αλλαγές που κάνουν μερικούς ανθρώπους πιο ευαίσθητους στη νευρική ανορεξία.
- Ψυχολογικά: η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να συμβάλλει στην ανορεξία. Αρκετά κορίτσια έχουν λανθασμένη εικόνα του εαυτού τους και για αυτό τον λόγο μπαίνουν σε διαδικασία αναζήτησης τρόπων αδυνατίσματος που πολλές φορές είναι επικίνδυνη για την υγεία.
- Κοινωνικοί παράγοντες: Στην σημερινή εποχή οι έφηβοι δίνουν έμφαση στην διαμόρφωση ενός λεπτού και γυμνασμένου σώματος . Η

επιτυχία και η ατομική αξία ενός ατόμου συχνά ταυτίζεται με το να είναι αδύνατο ή όχι. Η πίεση που ασκείται από τον κοινωνικό περιβάλλον κάνουν τους εφήβους και κυρίως τα κορίτσια να νομίζουν ότι η επιτυχία και η αποδοχή από τους άλλους πετυχαίνετε με ένα αδύνατο σώμα.

Φυσικά συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας είναι η πείνα και η συναισθηματική διαταραχή. Παράλληλα εκδηλώνονται και προβλήματα στην συμπεριφορά που σχετίζονται με μια μη ρεαλιστική αντίληψη του σωματικού βάρους.

Τα κυριότερα σωματικά συμπτώματα είναι :

- Η ακραία απώλεια βάρους
- Μη φυσιολογικές τιμές στις εξετάσεις αίματος
- Κούραση
- Αϋπνία
- Ζάλη ή λιποθυμία
- Μαλλιά που λεπταίνουν, σπάνε ή πέφτουν
- Δυσκοιλιότητα
- Ξηρό ή κιτρινωπό δέρμα
- Ανωμαλίες στον καρδιακό ρυθμό
- Αφυδάτωση
- Οστεοπόρωση

Τα συμπτώματα είναι και ψυχολογικά όπως :

- Ανεξήγητη ενασχόληση με τις τροφές και τις θερμίδες τους
- Άρνηση να φάει
- Φόβος ότι θα παχύνει
- Μειωμένο ενδιαφέρον για σεξ
- Καταθλιπτική διάθεση
- Σκέψεις αυτοκτονίας

Βουλιμιά

Η βουλιμιά είναι μια σοβαρή διατροφική διαταραχή που μπορεί να επηρεάσει την υγεία του πάσχοντος και να διαταράξει τις σχέσεις με το περιβάλλον του.

Τα ακριβή αίτια της βουλιμίας δεν είναι γνωστά. Φαίνεται πως σχετίζονται πολλοί παράγοντες και εμπλέκουν την προσωπικότητα των ατόμων, την έκθεσή τους στα πρότυπα των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών αναφορικά με την κομψότητα και την ομορφιά αλλά και μια μικρή γενετική συνδρομή.

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι :

- Ο ασθενής προκαλεί εμετό ή κάνει χρήση διουρητικών, καθαρικών ή χαπιών για την απώλεια βάρους.
- Κάνει υπερβολική γυμναστική και ακραίες μορφές δίαιτας για να χάσει βάρος.
- Έχει λάθος εκτίμηση για το βάρος του σώματος του.

Η ψυχογενής βουλιμιά συνοδεύεται τις περισσότερες φορές από άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση, γι' αυτό η κατάσταση του πάσχοντος θα πρέπει να αξιολογείται από ψυχίατρο. Αν υπάρχει κατάθλιψη, είναι πιθανόν να χρειαστεί να λάβει φαρμακευτική αγωγή.

Παράλληλα, προτείνεται στο άτομο να κάνει ψυχοθεραπεία προκειμένου να διαχειριστεί τις καταστάσεις που το οδηγούν σε βουλιμικά επεισόδια και να υιοθετήσει μια κανονική διατροφή.

Με βάση τα παραπάνω καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι την περίοδο της εφηβείας το άτομο δέχεται κριτικές από τον κοινωνικό του περίγυρο ως αφορά την εμφάνιση του , γίνετε ποιο ευαίσθητο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υποκύπτει σε διάφορες διατροφικές διαταραχές όπως η ανορεξία και η βουλιμιά .

3.6 Συμπεράσματα ερωτηματολογίου διατροφής

Στην εργασία μας σχετικά με την διατροφή των εφήβων μοιράσαμε στα παιδιά όλου του σχολείου ένα ερωτηματολόγιο το οποίο ήταν αυστηρά ανώνυμο και αναφερόταν στον καθένα προσωπικά . Οι ερωτήσεις είχαν

ως θέμα τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες . Μέσα από την επεξεργασία των απαντήσεων καταλήξαμε σε συμπεράσματα που παραθέτουμε παρακάτω .

Οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν τα βασικά συστατικά των τροφών , είναι ενημερωμένοι για τις τροφές που καταναλώνουν και προσέχουν την διατροφή τους. Υπάρχει όμως ένα μικρό ποσοστό που δεν γνωρίζει τα συστατικά των τροφών διότι πολύ πιθανόν να μην έχουν ασχοληθεί με το τι περιέχουν η απλά δεν τους ενδιαφέρει.

Παράλληλα η έρευνα μας δείχνει ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό καταναλώνει καθημερινά φρούτα και λαχανικά. Αρά κατανοούν την σημασία να καταναλώνουν τρόφιμα που δεν είναι επεξεργασμένα .

Σχετικά με το πρωινό , οι μισοί μαθητές το λαμβάνουν καθημερινά σε αντίθεση με το υπόλοιπο ποσοστό που δεν καταναλώνει πρωινό σε τόσο συχνή βάση γιατί δεν έχει χρόνο, το θεωρεί ασήμαντο ή απλά δεν πεινάει . Η έλλειψη πρωινού έχει ως συνέπεια οι μαθητές να μην έχουν διάθεση και να είναι υποτονικοί κατά την διάρκεια της μέρας . Επίσης αυτό τους δημιουργεί αίσθημα πείνας με αποτέλεσμα να επιλέγουν συνήθως μια ανθυγιεινή τροφή από το κυλικείο.

Η πλειοψηφία των μαθητών λαμβάνει δεκατιανό και απογευματινό καθημερινά με αποτέλεσμα να μην καταναλώνουν επιβαρυσμένα μεσημεριανά και βράδυνα .

Επίσης οι περισσότεροι μαθητές καταναλώνουν λίγα ανθρακούχα ποτά ανά την εβδομάδα . Αυτό είναι καλό για την υγεία τους διότι τα αναψυκτικά περιέχουν πολλές κενές θερμίδες και αρκετά χημικά συντηρητικά .

Η πλειοψηφία των μαθητών καταναλώνουν κόκκινο κρέας μία έως δύο φορές εβδομαδιαίως , ενώ η μειοψηφία καταναλώνει τρεις και περισσότερες φορές. Αυτό αποδεικνύει ότι γνωρίζουν τα συστατικά του κόκκινου κρέατος και τον σημαντικό ρόλο που παίζει για την σωματική τους ανάπτυξη .

Καταναλώνουν περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα γαλακτοκομικά, ενώ ένα μικρό ποσοστό τα προτιμά μια φορά την εβδομάδα. Τα άτομα που καταναλώνουν σε καθημερινή βάση γαλακτοκομικά είναι πολύ πιθανόν κατά την ενηλικίωση να μην αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα οστεοπόρωσης .

Η πλειοψηφία των μαθητών καταναλώνει γλυκά μία φορά την εβδομάδα, ενώ παράλληλα ένα πιο χαμηλό ποσοστό καταναλώνει πάνω από μια φορά την εβδομάδα. Είναι προφανές ότι οι μαθητές που τηρούν μία χαμηλή κατανάλωση γλυκισμάτων, να μην εμφανίσουν ζάχαρο – διαβήτη στο μέλλον.

Τέλος οι περισσότεροι έφηβοι του σχολείου μας, θεωρούν ότι εφαρμόζουν μια σωστή και υγιεινή διατροφή. Η διατήρηση της υγιεινής διατροφής συμβάλλει θετικά στην σωστή λειτουργία του οργανισμού μας και αυτό αντανακλάται στην εμφάνιση και στην διάθεση του νέου.

3.7 Μέτρα πρόληψης για την υιοθέτηση θετικών διατροφικών συνηθειών

Όπως σε κάθε ασθένεια ή σε κάθε δυσάρεστη κατάσταση το πιο σημαντικό μέτρο είναι η πρόληψη δηλαδή τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να αποφύγουμε ένα τέτοιο γεγονός . Στην περίπτωση μας προτείνουμε μερικά μέτρα όπως :

- Ενδιαφέρον των γονιών για την διατροφή των παιδιών τους.
- Μεγαλύτερη προσοχή των εφήβων για την υγεία τους.
- Επίσκεψη σε διατροφολόγους .
- Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα.
- Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας.
- Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
- Λιγότερα λίπη και ζάχαρη.
- Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες.
- Άφθονα φρούτα και λαχανικά.
- Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά.
- Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους.
- Αργό μάσημα.

- Άφθονο νερό.
- Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών.
- Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι και τέλος άσκηση καθημερινά .

Μέρος Γ΄

“ ελεύθερος χρόνος των εφήβων ”

Κεφάλαιο 4^ο

4.1 Ελεύθερος χρόνος και έφηβοι

Όταν ένα παιδί μπαίνει στην εφηβεία, όλα αλλάζουν. Για το ίδιο, σωματικά και ψυχολογικά, αλλά και για τους γονείς του. Ο ελεύθερος χρόνος αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών και των εφήβων, δικαίωμα στην αυτενέργεια και την αυτοδιάθεση. Κατά τον ελεύθερο χρόνο τα παιδιά ξεδιπλώνουν τη δημιουργικότητά τους, αποκτούν πολύτιμες δεξιότητες, εξελίσσονται, κοινωνικοποιούνται. Καθώς έχει άρρηκτη σχέση με την ψυχική υγεία, βοηθά το παιδί να αναπτύξει όχι μόνο το γνωστικό και το βιοσωματικό τομέα, αλλά και τον κοινωνικό και συναισθηματικό.

Μερικοί τρόποι αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου του εφήβου είναι ο αθλητισμός, τα βιβλία, το διαδίκτυο-μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

4.2 Αθλητισμός και έφηβοι

Ο αθλητισμός είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής από την αρχαιότητα. Οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα ήταν ένα γεγονός πανελληνίας εμβέλειας ενώ οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες είναι ένα παγκόσμιο γεγονός με περισσότερα αθλήματα (πχ μπάσκετ, ποδόσφαιρο) που είναι γνωστά και διαδεδομένα παντού. Πολλά αθλήματα από την αρχαιότητα συνεχίζουν να διεξάγονται μέχρι σήμερα. Με το πέρασμα των χρόνων έχουν αλλάξει πολλά σχετικά με τους αγώνες . Για παράδειγμα ο νικητής στην αρχαιότητα στεφανωνόταν με ένα κλαδί ελιάς, ενώ στην σημερινή εποχή γίνεται ένας τζίρος με κέρδη πολλών εκατομμυρίων .

Η αγωγή στην αρχαία Σπάρτη ήταν μέρος της Λυκούργειας νομοθεσίας, είχε πρωτότυπο χαρακτήρα και αποτελούσε βασική προϋπόθεση για να γίνει κάποιος πολίτης. Η εκγύμναση των νέων ήταν δημόσια σε αντίθεση

με την Αθήνα, όπου η εκπαίδευση στον αθλητισμό ήταν ιδιωτική. Επίσης στην αρχαία Αθήνα το περιεχόμενο της αγωγής εναπόκειντο στην επιλογή των γονέων οι οποίοι φρόντιζαν και για την πληρωμή των διδασκάλων, ενώ στη Σπάρτη η πολιτεία καθόριζε το περιεχόμενό της. Τα κορίτσια της Σπάρτης είχαν την δυνατότητα να αθλούνται σε καθημερινή βάση σε αντίθεση με τις Αθηναίες που δεν είχαν τέτοιο δικαίωμα. Στην σημερινή εποχή τόσο το κράτος όσο και ο ιδιωτικός τομέας παρέχουν τη δυνατότητα της άθλησης και στα δύο φύλα.

Στο σημείο αυτό δεν θα ασχοληθούμε με την έννοια της συστηματικής εκγύμνασης που έχει στόχο την βελτίωση των επιδόσεων και την συμμετοχή σε αγώνες . Αλλά θα αναζητήσουμε τα θετικά και αρνητικά του σημερινού αθλητισμού ειδικά για τους νέους επειδή είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας και ποιότητα ζωής για όλους .

4.3 Τα θετικά οφέλη του αθλητισμού

Η φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική τόσο για την ψυχική, όσο και για την σωματική υγεία ενός ανθρώπου .

Συγκεκριμένα, τα παιδιά έχουν ανάγκη να παίζουν, να τρέχουν και να εκτονώνουν την ενέργεια τους.

Ο αθλητισμός, περισσότερο από κάθε άλλη δραστηριότητα, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση , ενισχύει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση του εφήβου. Γιατί είναι σημαντικό να ασχοληθούν οι νέοι με τον αθλητισμό:

- Μέσα από την τακτική άθληση αποκτούν καλή φυσική κατάσταση .
- Ανήκουν σε μία ομάδα και μαθαίνουν να συνεργάζονται με τα υπόλοιπα μέλη. Μέσα στην ομάδα ο καθένας έχει έναν ρόλο .Για να μπορέσει η ομάδα να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα θα πρέπει ο καθένας να επιτελέσει τον ρόλο του σε συνδυασμό με τους ρόλους των άλλων μελών της ομάδος.
- Μαθαίνουν να υπακούνε σε κανόνες. Για να τελεσθεί ένας αγώνας θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες του , να υπάρχει σεβασμός στον αντίπαλο και στις αποφάσεις του διαιτητή.
- Από την ομαδική συνεργασία μαθαίνουν να σέβονται τα μέλη της ομάδας τους .
- Μαθαίνουν να διαχειρίζονται την επιτυχία αλλά και την αποτυχία. Γιατί

δεν γίνεται να νικάμε συνεχεία .

- Μαθαίνουν να θέτουν στόχους ατομικούς και ομαδικούς σε όλους τους τομείς της ζωής τους .
- Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες τους ώστε να τις ξεπερνούν .
- Ενισχύεται η αυτοπεποίθηση τους όταν αισθάνονται ότι προσπάθησαν , τα έδωσαν όλα , άσχετα με το αποτέλεσμα του αγώνα .
- Μέσα από ένα άθλημα ο έφηβος μπορεί να διακριθεί και να ασχοληθεί στο μέλλον επαγγελματικά με αυτό .

Ο αθλητισμός για κάθε παιδί μπορεί να αποτελέσει μία πολύ θετική εμπειρία και να διαμορφώσει τον χαρακτήρα του. Οι γονείς αυτό που μπορούν να κάνουν αρχικά είναι να αφιερώσουν λίγο χρόνο στο παιδί τους για να καταλάβουν ποιο άθλημα του ταιριάζει, προτού το εντάξουν σε μία ομάδα. Υπάρχουν νέοι που δυσκολεύονται να κοινωνικοποιηθούν, προτιμούν να παίζουν μόνοι τους , έχουν παρορμητική συμπεριφορά και δεν υπακούνε σε κανόνες . Σε τέτοιες περιπτώσεις οι γονείς είναι προτιμότερο να απευθυνθούν σε έναν ειδικό για εκτίμηση και συμβουλές .

Τα οφέλη της ενασχόλησης με κάποιο άθλημα στη σωματική ευεξία κατά την περίοδο της εφηβείας – και όχι μόνο – μας είναι λίγο έως πολύ γνωστά: ενίσχυση του μυϊκού συστήματος, βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, ρύθμιση του σωματικού βάρους, αύξηση του μεταβολισμού, μέσω της μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας των ορμονικών εκκρίσεων .

4.4 Οι αρνητικές πτυχές του αθλητισμού

Ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει πολλά θετικά στοιχεία σε έναν έφηβο αλλά υπάρχουν και αρνητικές πτυχές του που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα. Στην εφηβεία και όχι μόνο, ο αθλητισμός γίνεται πολλές φορές επιπόλαια και χωρίς μετρώ. Τα αρνητικά του αθλητισμού και οι συνέπειες τους είναι :

- Χρήση απαγορευμένων ουσιών (ναρκωτικά) . Μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο και καταστρέφει την υγεία .
- Δημιουργία αντιπαλότητας , αθέμιτου ανταγωνισμού που οδηγούν σε αρνητικές συμπεριφορές ανάμεσα στους αθλητές με σκοπό τη νίκη .
- Σοβαροί Τραυματισμοί . Η επίπονη προπόνηση και η άσκηση πέρα από τα φυσιολογικά όρια , οδηγεί σε τραυματισμούς με συνέπεια ο νέος να

απογοητεύετε , να σταματάει τον αθλητισμό και το γεγονός αυτό να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του μελλοντικά .

- Παραμέληση των μαθημάτων , χαμηλοί βαθμοί στο σχολείο με συνέπεια να μειώνονται οι μελλοντικές προοπτικές για συνέχιση των σπουδών που εξασφαλίζουν καλύτερες επαγγελματικές προοπτικές .
- Απογοήτευση και ψυχικές διαταραχές . Η εμμονή με την νίκη και η μη επίτευξη της οδηγεί σε κατάθλιψη και σε έλλειψη αυτοπεποίθησης .
- Διατροφικές διαταραχές . Κίνδυνος ανορεξίας και άλλων σοβαρών διατροφικών προβλημάτων .
- Πίεση (προπονητές, κοινωνικός περίγυρος) . Όταν υπάρχει απόλυτη προσήλωση στην νίκη και δεν τονίζονται η ευγενή άμιλλα , η σημασία της προσπάθειας άσχετα με το αποτέλεσμα , δημιουργείται στον έφηβο άγχος που επηρεάζει αρνητικά την υγεία, την ψυχολογία και προκαλεί ανασφάλεια .
- Απομάκρυνση από φίλους και οικογένεια . Όταν αφιερώνει πολύ ενέργεια για τέτοιους στόχους , ο ελεύθερος χρόνος είναι περιορισμένος , απομονώνεται και κλείνεται στον εαυτό του .

4.5 Η φιλία κατά την διάρκεια της εφηβείας

Η εφηβεία είναι το μεταβατικό στάδιο από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση . Ο έφηβος νιώθει μέσα του αρκετές συγκρούσεις και βρίσκεται σε συνεχείς αναζητήσεις . Προβληματίζεται για το μέλλον του και αποκτάει άποψη για θέματα κοινωνικά και πολιτικά . Στην περίοδο αυτή αρχίζει να απομακρύνεται από τους γονείς του και να αναζητά την παρέα συνομηλίκων . Θέλει να δημιουργεί σχέσεις , με άτομα της ίδιας περίπου ηλικίας , που διέπονται από εμπιστοσύνη , αλληλοϋποστήριξη , στοργή , μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων .

Είναι πολύ σημαντικό για τον νέο να γίνει αποδεκτός από μία ομάδα συνομηλίκων . Για θέματα εμφάνισης , απόψεων και συμπεριφοράς αναζητά την αποδοχή των φίλων . Μαζί τους μοιράζεται τις ίδιες πεποιθήσεις , προβληματισμούς , συνήθειες και αναπτύσσει παρόμοιες συμπεριφορές . Είναι πολύ σημαντικό για την αυτοεκτίμηση του να κερδίσει την επιδοκιμασία των φίλων του .

Έχει την ανάγκη της παρέας για να τολμήσει νέα πράγματα που μόνος του φοβάται να πραγματοποιήσει . Δημιουργείται μέσα του μια εσωτερική σύγκρουση γιατί πιστεύει ότι μπορεί να κάνει τα πάντα μόνος του αλλά από την άλλη μεριά αναζητά την στήριξη της παρέας . Θέλει να

ανεξαρτητοποιηθεί από τους γονείς του κάνοντας παρέα με φίλους καθημερινά χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θέλει να απογαλακτοποιηθεί οριστικά από την οικογένεια του .

Η επιρροή των φίλων παίζει τεράστιο ρόλο στα ενδιαφέροντα και στις εμπειρίες της εφηβείας . Η επιρροή αυτή μπορεί να ευνοήσει θετικά την εξέλιξη του νέου . Μπορεί να ανεβάσει την αυτοεκτίμηση του , να δοκιμάσει νέες δραστηριότητες , να γίνει πιο δημιουργικός στο σχολείο .

Μπορεί όμως να οδηγήσει και σε λανθασμένες συμπεριφορές όπως αλκοόλ , κάπνισμα που είναι επιζήμιες τόσο για την ψυχική όσο και για την σωματική του υγεία . Συνήθως ο νέος που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο ευάλωτος στις επιρροές των φίλων γιατί αισθάνεται ότι ο μόνος τρόπος για να γίνει αποδεκτός είναι να υιοθετήσει τις συμπεριφορές της ομάδος .

Οι σχέσεις με τους συνομήλικους είναι πολύ σημαντικές για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου . Η φιλία είναι απαραίτητη για την κοινωνικοποίηση και ενηλικίωση του. Μέσα από τις φιλίες δίνεται στον νέο η δυνατότητα να αξιολογεί καταστάσεις , συμπεριφορές , να επιλέγει τι του ταιριάζει και να διαμορφώνει αξίες και αρχές .

4.6 Τρόποι επικοινωνίας των εφήβων

Η επικοινωνία των νέων στις μέρες μας έχει να κάνει με την εξέλιξη της τεχνολογίας . Η τεχνολογία έχει αναπτυχθεί τόσο ώστε να μας διευκολύνει κατά ένα μεγάλο βαθμό σε πολλούς τομείς. Στα πλαίσια αυτής της τεχνολογικής ανάπτυξης , σημαντικό ρολό στην επικοινωνία έπαιξαν ο ηλεκτρονικός υπολογιστής , το κινητό τηλέφωνο, SMS και τα social media .

Μέσα Επικοινωνίας

- Υπολογιστής : στην σημερινή εποχή σχεδόν όλοι οι νέοι έχουν υπολογιστή στο σπίτι τους . Αυτό τους διευκολύνει στην επικοινωνία αλλά και στην αναζήτηση πληροφοριών μέσω διαδικτύου .
- Κινητό : είναι μια ασύρματη ηλεκτρονική συσκευή με την οποία μπορείς να επικοινωνείς μέσω τηλεφωνικών κλήσεων , μηνυμάτων και

βιντεοκλήσεων . Τα τελευταίας γενιάς έξυπνα κινητά είναι ένας μικρός φορητός υπολογιστής που χωράει στην παλάμη του χεριού μας .

- SMS : είναι τα μηνύματα που στέλνουν οι νέοι από το κινητό τους . Στην ουσία συνομιλούν με γραπτά μηνύματα από απόσταση, με άμεση αποστολή και χωρίς την χρήση διαδικτύου .

- Social Media : είναι εφαρμογές που υπάρχουν σε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές επικοινωνίας . Social media είναι το Facebook, το Instagram, twitter κ.λπ. όπου μέσω αυτών των εφαρμογών οι νέοι επικοινωνούν με SMS, βιντεοκλήσεις με την χρήση διαδικτύου .

Οι νέοι σήμερα έχουν περισσότερα μέσα επικοινωνίας σε σχέση με τα χρόνια που ζούσαν οι γονείς μας και οι παππούδες μας. Πλέον τα πράγματα έχουν γίνει ευκολότερα σε σχέση με εκείνες τις εποχές που δεν μπορούσαν να επικοινωνήσουν με τέτοια ευκολία .

Αυτή η ευκολία όμως δημιούργησε προβλήματα που δεν υπήρχαν στο παρελθόν . Στα Social Media ο καθένας μπορεί να δηλώνει διαφορετικούς ρόλους ή ταυτότητες καθώς υπάρχει ανωνυμία , κατεξοχήν χαρακτηριστικό του διαδικτύου . Το άτομο μπορεί να δημιουργήσει μια δική του εικονική πραγματικότητα και να λειτουργεί ανεξέλεγκτα καθώς δεν υπάρχουν περιορισμοί και συνέπειες . Υπάρχουν νέοι που έχουν δεκάδες ή και εκατοντάδες φίλους ή ακόλουθους στις διαδικτυακές εφαρμογές τους οποίους δεν γνωρίζουν καθόλου με ότι κινδύνους αυτό μπορεί να συνεπάγεται .

Παράλληλα η άμεση επαφή και επικοινωνία έχει αντικατασταθεί από την τηλεπικοινωνία με τις κινητές συσκευές και τα Social Media .

Οι νέοι σπαταλούν πολύ χρόνο αφοσιωμένοι στο smartphone , αδιαφορώντας για οτιδήποτε άλλο . Το παράδοξο είναι πως ακόμη και αν βρεθούν με τους φίλους τους σε κάποιο χώρο , δεν επικοινωνούν , δεν ανταλλάσσουν απόψεις μεταξύ τους , απλά ο καθένας είναι απορροφημένος στο κινητό του .

4.7 Δημιουργία αφίσας

Στην ολομέλεια του τμήματος στα πλαίσια δημιουργίας τεχνήματος , αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε μια αφίσα και ένα φυλλάδιο οδηγιών .

Ειπώθηκαν ιδέες , ανταλλάξαμε απόψεις και τελικά υλοποιήσαμε μια αφίσα και ένα φυλλάδιο με πολλά μηνύματα και προβληματισμούς .

Κεφάλαιο 5^ο

5.1 Συμπεράσματα

Κάθε οργανωμένη κοινωνία για να απενίξει το μέλλον της με αισιοδοξία πρέπει να επενδύσει στους νέους της . Η επένδυση αυτή δεν αφορά μόνο τις γνώσεις για επαγγελματική αποκατάσταση αλλά και όλα εκείνα τα εφόδια που θα τους βοηθήσουν να ενταχθούν γόνιμα και αρμονικά μέσα στο κοινωνικό σύνολο δηλαδή νέους που θα διακατέχονται από πνεύμα ομαδικότητας , συνεργασίας , αυτοεκτίμησης , υπευθυνότητας , ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης , με αρχές τιμιότητας , δικαιοσύνης και αξιοκρατίας .

Οι έφηβοι που έχουν αυτά τα εφόδια μπορούν να αντισταθούν στους εθισμούς και στις εξαρτήσεις .

Μπορούν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους και να αποκτήσουν χρήσιμες δεξιότητες . Να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες , με ότι θετικό αυτό συνεπάγεται για την σωματική και συναισθηματική τους υγεία .

Τέλος να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις με τους συνομήλικους τους και όχι μόνο , καθώς οι σχέσεις αυτές είναι πολύ σημαντικές για την κοινωνική και ψυχολογική τους ανάπτυξη .

5.2 Αξιολόγηση

Στο ξεκίνημα της ερευνητικής μας εργασίας θέσαμε στόχους και πιστεύουμε ότι επιτεύχθηκαν σε ικανοποιητικό βαθμό .

Χωριστήκαμε σε ομάδες , έγινε κατανομή ρόλων και ανάθεση εργασιών . Μέσα από αυτή την διαδικασία οι μαθητές έδειξαν πνεύμα συνεργασίας , ομαδικότητας και υπευθυνότητας .

Επίσης μέσα από την συγκέντρωση και επεξεργασία των πληροφοριών , απέκτησαν γνώσεις για την εφηβεία , τις αλλαγές που τους συμβαίνουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά , κοινωνικά και πρότειναν νέες ιδέες , μέτρα πρόληψης στους κινδύνους που τους ελλοχεύουν .

Παράλληλα έγινε διάχυση αυτών των ιδεών και συμπερασμάτων στην υπόλοιπη σχολική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία γενικότερα .

5.3 Επίλογος

Τελειώνοντας την ερευνητική μας εργασία παρουσιάζουμε τα δύο ερωτηματολόγια , την αφίσα και το φυλλάδιο που επινοήσαμε .

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΣΩΠΙΑΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο είναι αυστηρά ανώνυμο. Οποιαδήποτε πληροφορία παρέχουν οι ερωτώμενοι αποσκοπεί αποκλειστικά και μόνο στην εξυπηρέτηση της συγκεκριμένης έρευνας.

Παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις για να συνδράμετε στην αποτελεσματική διεξαγωγή της έρευνάς μας.

Ηλικία:

α) 13-15

β) 16-18

Φύλο:

α) Αγόρι

β) Κορίτσι

1. Γνωρίζεις την έννοια της εφηβείας και τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την διάρκεια της :

α) ναι

β) όχι

2. Αντιλαμβάνεσαι τις αλλαγές που σου συμβαίνουν :

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

α) στο σώμα

β) στις νοητικές ικανότητες

γ) στην συμπεριφορά

δ) τίποτα από τα παραπάνω

3. Από που λαμβάνεις πληροφορίες για τις αλλαγές που σου συμβαίνουν κατά την διάρκεια της εφηβείας : (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

α) Οικογένεια

β) Σχολείο (μέσα από κάποια μαθήματα)

γ) Διαδίκτυο

ε) Κάποιος άλλος φορέας

δ) Κοινωνικός Περίγυρος (συνομήλικοι, φίλοι)

4. Ποιο από τα παρακάτω πιστεύεις ότι σε εκφράζει περισσότερο :

α) αισιοδοξία για το μέλλον

β) σύγκρουση με τους μεγαλύτερους

γ) ευκολόπιστος και αφελής

δ) παραφέρομαι και θυμώνω εύκολα

5. Γνωρίζεις την έννοια του εθισμού :

α) ναι

β) όχι

6. Θεωρείς ότι είσαι εθισμένος :

α) Στο κάπνισμα

β) Στο αλκοόλ

γ) Στο διαδίκτυο

δ) Στα ναρκωτικά

ε) Σε τίποτα από τα παραπάνω

7. Πόσο σπουδαίο ρόλο παίζουν για να αποκτήσει ο έφηβος καλές ή κακές συνήθειες :

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα Πολύ
α) Η οικογένεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β) Οι συνομήλικοι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ) Το σχολείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ) Τίποτα από τα παραπάνω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ !!!

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΣΩΠΙΑΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο είναι αυστηρά ανώνυμο. Οποιαδήποτε πληροφορία παρέχουν οι ερωτώμενοι αποσκοπεί αποκλειστικά και μόνο στην εξυπηρέτηση της συγκεκριμένης έρευνας.

Παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις για να συνδράμετε στην αποτελεσματική διεξαγωγή της έρευνάς μας.

1) Γνωρίζετε τα βασικά συστατικά των τροφών ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

2) Καταναλώνεται φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

3) Λαμβάνεις πρωινό καθημερινά ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

4) Λαμβάνεις δεκατιανό και απογευματινό καθημερινά ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

5) Ποσό συχνά καταναλώνεις ανθρακούχα ποτά;

Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα Πολύ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις κόκκινο κρέας;

μία φορά	δύο φορές	τρεις φορές	περισσότερες φορές
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις γαλακτοκομικά ;

μία φορά	δύο φορές	τρεις φορές	περισσότερες φορές
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) πόσο συχνά καταναλώνεις γλυκά μέσα στην εβδομάδα ;

μία φορά	δύο φορές	τρεις φορές	περισσότερες φορές
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9) Πιστεύεις ότι κάνεις σωστή και υγιεινή διατροφή ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Ευχαριστούμε πολύ !!!

ΑΦΙΣΑ

Οι έφηβοι χρειάζονται αλλά και θέλουν όρια!

>Λέμε **όχι** στο κάπνισμα, στα
ναρκωτικά και στην απομόνωση
του νέου

>Λέμε **ναι** στον αθλητισμό,
στο σχολείο και στην ζωή

Θυμίσου! Είσαι έφηβος, ΤΩΡΑ αρχίζει η ζωή σου..



Θυμήσου δεν είσαι μόνος !

Η εφηβεία :

- σε Πληγώνει
- σε μΠερδεύει
- σε στέφει Προς τις ουσίες
- σε απομονώνει



Εσύ πρέπει :

- να επιλέξεις τον αθλητισμό και όχι την χρήση ουσιών
- να ζητήσεις βοήθεια αν την χρειαστείς
- να βρεις χρόνο για τους φίλους σου και την οικογένεια σου

**Μπορεί να μεγάλωσες
άλλα είσαι ακόμα παιδί.**

**Πρόσεχε τις επιλογές σου και
ζήσε σωστά την ζωή σου.**

- <https://www.infokids.gr>
- <http://youth-health.gr>
- <https://www.psychology.gr>
- <https://www.protothema.gr>
- Βιβλίο `` Οικιακής Οικονομίας `` Α' Γυμνασίου