

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

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


Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:	Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος , Καθηγητής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη , Αναπλ. Καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αναστασία Κανέλλου , Αναπλ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας Άννα Σαΐτη , Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Δέσποινα Σδράλη , Επιστημονική συνεργάτης Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Διαμάντω Τριάδη , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:	Αντώνιος Ζαμπέλας , Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αμαλία Φλέσσα , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας Παρασκευή Σπανέα , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:	Τριάς Γανώση , Σκιτσογράφος-Εικονογράφος
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Σοφία Στέρπη , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:	Γεώργιος Γρ. Παπάς , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:	Ιωάννης Βουτυράκης , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ:	Καλλιόπη Ζούνη , Ζωγράφος
ΠΡΩΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:	ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ 

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

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ.
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

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

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

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

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ	6
1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια	6
1.2 Οικογενειακή αγωγή	10
1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων	13
1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας	16
1.5 Η κοινωνικότητα των νέων	19
Ανακεφαλαίωση	21
2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	22
2.1 Οικονομικοί πόροι	22
2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας	25
2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός	28
Ανακεφαλαίωση	30
3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	31
3.1 Τροφή και τρόφιμα	31
3.2 Ομάδες τροφίμων	36
3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	40
3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά	43
3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί	46
3.6 Ομάδα 4η: Κρέας-ψάρι-όσπρια	49
3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια	52
3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά	55
3.9 Σχεδιασμός γευμάτων	59
Ανακεφαλαίωση	62
4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ	63
4.1 Ατομική υγιεινή	63
4.2 Στοματική υγεία	66
4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα.....	68
4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα	71
4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους	73
4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή	76
Ανακεφαλαίωση	78
5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ	79
5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο	79
5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας	81
5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία	84
5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας.....	87
5.5 Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας	88
Ανακεφαλαίωση	89
6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ	90
6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο	90
6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία	92
6.3 Τύποι ένδυσης - Πρώτες ύλες - Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας.....	95
Ανακεφαλαίωση	97
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ	98
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΩΝ	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	102

Αγαπητέ μαθητή,

Κάθε φορά που γράφεται ένα εκπαιδευτικό βιβλίο, ο συγγραφέας επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του με τους μαθητές-αναγνώστες, επιδιώκοντας, με αυτό τον τρόπο, τη βελτίωση των γνώσεων και της ζωής τους. Έτσι, με αυτό το βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας προσπαθήσαμε να δώσουμε τις γνώσεις που θα συμβάλουν στην καλύτερη ζωή, τόσο της δικής σου όσο και της οικογένειάς σου.

Η Οικιακή Οικονομία ασχολείται με την οικογένεια και γενικότερα με το ανθρώπινο περιβάλλον. Προσφέρει γνώση για τη δημιουργία ενός φυσικού, κοινωνικού, οικονομικού, πολιτισμικού αλλά και αισθητικού περιβάλλοντος, με σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής, την ευημερία του ατόμου, της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου θα σου προσφέρει σημαντικές γνώσεις γύρω από πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως για την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο, τα οικονομικά της οικογένειας, τη διατροφή, την αγωγή υγείας και την πρόληψη των ατυχημάτων, την κατοικία και την ενδυμασία.

Γνωρίζοντας τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς της ηλικίας σου, το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να διευρύνει τους ορίζοντές σου και να σταθεί κοντά στα προβλήματά σου. Θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις και να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να αναπτύξεις κοινωνικότητα και ικανότητα για συνεργασία και συλλογική προσπάθεια.

Τις γνώσεις που σου παρέχει το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας μπορείς να τις εφαρμόσεις στην οικογένειά σου και στον κοινωνικό σου χώρο και να τις συνδέσεις με άλλες γνώσεις που σου έχουν δοθεί ή δίδονται μέσα από άλλα μαθήματα. Έτσι, θέματα διατροφής τα οποία αναλύονται στο βιβλίο αυτό μπορεί να συνδεθούν με τη Βιολογία και τη Χημεία, θέματα ενδυμασίας και κατοικίας με την Ιστορία κ.ο.κ.

Το τετράδιο εργασιών και ο εργαστηριακός οδηγός θα σε βοηθήσουν, είτε αυτενεργώντας είτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές σου, να εμπεδώσεις καλύτερα τη θεωρία, να αναπτύξεις την κριτική σου σκέψη και να καλλιεργήσεις τη δημιουργικότητά σου.

Η Οικιακή Οικονομία θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις ικανότητες και δεξιότητες, ώστε να εξελιχθείς σε μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να ζήσεις δημιουργικά.

Οι συγγραφείς

1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να κατανοήσουν τη σημασία της οικογένειας και της συγγένειας.
- Να γνωρίσουν τη φυσιογνωμία της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας (αγροτικής και αστικής).
- Να αντιληφθούν την αλλοίωση της παραδοσιακής ζωής στη χώρα μας και ιδιαίτερα στον αγροτικό χώρο.

Λέξεις – κλειδιά: οικογένεια, τύποι οικογένειας, ιστορική εξέλιξη, ελληνική οικογένεια, αγροτική οικογένεια, αστική οικογένεια, αλλοίωση παραδοσιακής ζωής, συγγένεια

α. Έννοια και τύποι της οικογένειας

Οικογένεια είναι το σύνολο των ανθρώπων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη και συνδέονται μεταξύ τους με γάμο και συγγένεια.

Η οικογένεια είναι η πρώτη κοινωνική ομάδα που με τη διαδοχική διεύρυνσή της δημιουργήσει την κοινωνία. Ο σχηματισμός της οικογένειας οφείλεται στην προσπάθεια του ανθρώπου να καλύψει τις βιολογικές και συναισθηματικές ανάγκες του.

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο σχολείο της ζωής. Μέσα σ' αυτήν ο άνθρωπος:

- ✓ ικανοποιεί τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του
- ✓ αποκτά κοινωνικές αρετές (ειλικρίνεια, φιλοπατρία κ.ά.)
- ✓ διδάσκεται ηθικές αξίες
- ✓ διαμορφώνει και καλλιεργεί το χαρακτήρα του
- ✓ αποκτά γνώσεις και λύνει τις απορίες του.

Σκοπός της οικογένειας είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ηθικού περιβάλλοντος, όπου θα ζήσουν ευτυχισμένα όλα τα μέλη της. Τα παιδιά θα αναπτυχθούν σωματικά και πνευματικά, θα καλλιεργηθούν ψυχικά, θα διαμορφώσουν προσωπικότητα και θα γίνουν ικανά να ενταχθούν στην ευρύτερη κοινωνία.



Εικ. 1.1 Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της ζωής

- ▶▶ Επομένως, η σωστή λειτουργία μιας κοινωνίας εξαρτάται από τη διατήρηση μιας σταθερής, ασφαλούς και ήρεμης οικογενειακής ζωής.

Στη σημερινή κοινωνία η οικογένεια διακρίνεται σε:

- 📌 **Πυρηνική οικογένεια:** αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας. Δημιουργείται με το γάμο και αποτελείται από τους συζύγους μόνο ή από τους συζύγους και τα παιδιά τους.
- 📌 **Μονογονεϊκή οικογένεια:** αποτελείται από ένα ή περισσότερα παιδιά και τον έναν γονέα. Σε αυτόν τον τύπο οικογένειας συμπεριλαμβάνονται και οι ανύπαντρες μητέρες με παιδιά.
- 📌 **Οικογένεια χωρίς γάμο:** αποτελείται από ζευγάρια που συζούν, με ή χωρίς παιδιά.
- 📌 **Εκτεταμένη οικογένεια:** αποτελείται από τρεις ή περισσότερες γενιές που ζουν στο ίδιο σπίτι (π.χ. παππούς-γιαγιά, γονείς, παιδιά).

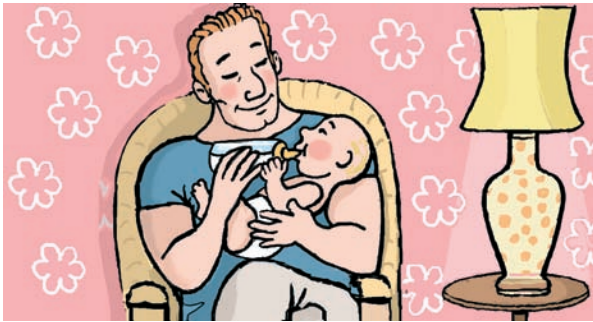


Εικ. 1.2 Η πυρηνική οικογένεια αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας

β. Ιστορική αναδρομή του θεσμού

- ➔ Στην προϊστορική εποχή, **πριν την εμφάνιση του αρότρου**, ηγετική θέση στην οικογένεια είχε η γυναίκα (μητριαρχία). Η γυναίκα είχε την αποκλειστική μέριμνα στην αγωγή και στην ανατροφή των παιδιών και όλοι τη σέβονταν και την εκτιμούσαν. Την εποχή της μητριαρχίας τα παιδιά έπαιρναν το όνομα της μητέρας, ενώ η περιουσία περνούσε στις κόρες. **Με την εμφάνιση του αρότρου** η εξουσία περνά στον άνδρα (πατριαρχία), αφού η γυναίκα δεν έχει τη σωματική δύναμη για να οργώνει. Η γυναίκα θεωρείται κατώτερη, υποτάσσεται στις απαιτήσεις του άνδρα και περιορίζεται στις οικιακές εργασίες και στην ανατροφή των παιδιών.
- ➔ Στην **αρχαία Ελλάδα** επικρατούσε η πατριαρχική οικογένεια. Τη μεγάλη πατριαρχική οικογένεια αποτελούσαν οι γέροντες γονείς με τους στενούς συγγενείς, τους υπηρέτες και τους βοηθούς με τις οικογένειές τους. Αρχηγός και υπεύθυνος για την οργάνωση και τη διαχείριση του σπιτιού ήταν ο άνδρας. Η θέση της γυναίκας ποίκιλε ανάλογα με τον τόπο. Για παράδειγμα, στην **αρχαία Αθήνα** η γυναίκα ήταν όλη τη μέρα κλεισμένη στο σπίτι και ασχολούνταν με τις δουλειές του σπιτιού και την ανατροφή των παιδιών. Αντίθετα, στην **αρχαία Σπάρτη** η γυναίκα είχε απεριόριστη ελευθερία, τύγχανε του ίδιου σεβασμού με τον άνδρα, μορφωνόταν και είχε γνώμη για όλα τα θέματα. Στην **Κρήτη** και στην **Κύπρο** αρχηγός της οικογένειας ήταν η γυναίκα (μητριαρχία).
- ➔ Στη **Ρωμαϊκή εποχή** ο άνδρας ήταν αρχηγός της οικογένειας και είχε απόλυτη εξουσία πάνω στη γυναίκα και στα παιδιά του.

Ο **Χριστιανισμός** διακήρυξε την αρχή της ισότητας μεταξύ όλων των ανθρώπων και έκανε τη γυναίκα ισότιμη με τον άνδρα. Δίδαξε την αγάπη, την αλληλοκατανόηση και το σεβασμό ανάμεσα στα μέλη της χριστιανικής οικογένειας.



Εικ. 1.3 Η απασχόληση της γυναίκας έξω από το σπίτι οδήγησε στο να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του πατέρα

- ➔ Η βιομηχανική επανάσταση ώθησε τη γυναίκα να περάσει στον παραγωγικό χώρο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του άνδρα και ο ίδιος να συμμετάσχει ενεργά στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.
- ➔ Σήμερα και οι δύο γονείς προσπαθούν να προσφέρουν την καλύτερη διαπαιδαγώγηση στα παιδιά τους, χωρίς να διαχωρίζονται οι ρόλοι.

γ. Χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας

• Η σημερινή ελληνική οικογένεια είναι κυρίως πυρηνικής μορφής (γονείς-παιδιά), ενώ τα ηλικιωμένα άτομα (παππούς, γιαγιά) απομακρύνονται όλο και περισσότερο από το ίδιο σπίτι.

• Αρχηγός της οικογένειας παύει να είναι ο πατέρας. Η γυναίκα θεωρείται ισότιμη με τον άνδρα και πολύτιμη σύντροφος που συμβάλλει στην ευημερία της οικογένειας.

• Η μητέρα δουλεύει όλο και πιο συχνά έξω από το σπίτι.

• Ο χρόνος παραμονής των μελών της σημερινής οικογένειας στο σπίτι έχει μειωθεί. Η μείωση αυτή οφείλεται στην επαγγελματική απασχόληση και των δύο γονιών, στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής, στις πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών, στη γρήγορη απομάκρυνση των παιδιών από το πατρικό τους σπίτι για σπουδές εκτός του τόπου κατοικίας τους ή για αναζήτηση εργασίας.

Με την απασχόληση της μητέρας έξω από το σπίτι:

- Αυξήθηκε το οικογενειακό εισόδημα.
- Ο πατέρας αρχίζει να συμμετέχει όλο και περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.
- Μειώθηκε ο αριθμός των παιδιών (υπογεννητικότητα), ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της ελληνικής κοινωνίας, το οποίο οφείλει να αντιμετωπίσει η πολιτεία.
- Μειώθηκε ο χρόνος που αφιερώνει η μητέρα στην ανατροφή των παιδιών.
- Οργανωμένες υπηρεσίες (παιδικοί σταθμοί, ολοήμερο σχολείο κ.ά.) ή πρόσωπα έξω από την οικογένεια (γιαγιάδες, συγγενικά ή μη πρόσωπα) βοηθούν στη φύλαξη των παιδιών.

δ. Αγροτική και αστική οικογένεια - αίτια σύγκλισης

Τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν, εμφανίζονται τόσο στην αγροτική όσο και στην αστική οικογένεια.

Αγροτική είναι η οικογένεια που ζει στην ύπαιθρο και ασχολείται κυρίως με τις αγροτικές εργασίες (γεωργία-κτηνοτροφία). **Αστική** είναι η οικογένεια που ζει στις πόλεις και ασχολείται με διά-

Η αλλοίωση του παραδοσιακού τρόπου ζωής της αγροτικής οικογένειας οφείλεται:

- στην πρόοδο της τεχνολογίας
- στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας
- στη μείωση των αποστάσεων από τα αστικά κέντρα, η οποία οδήγησε την αγροτική οικογένεια να λειτουργεί περισσότερο ως καταναλωτική μονάδα παρά ως παραγωγική.