

Η επίδραση της Τεχνολογίας στον σύγχρονο τρόπο ζωής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Μεταφορές
3. Επικοινωνίες
4. Ελεύθερος χρόνος
5. Άσκηση-Άθληση
6. Διατροφή
 - α. Στην αρχαία Ελλάδα
 - β. Στα σύγχρονα χρόνια
 - γ. Έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες
7. Ενδυμασία
8. Επίλογος
9. Πηγές

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τεχνολογία είναι η επιστήμη και η τέχνη της κατασκευής και χρησιμοποίησης κάθε λογής αντικειμένων. Ο άνθρωπος είναι το μοναδικό πλάσμα που μπορεί να μετατρέπει τα ακατέργαστα υλικά σε εργαλεία, μηχανές και συστήματα που κάνουν τη ζωή πιο εύκολη. Οι άνθρωποι είναι ικανοί να διαπιστώσουν καινούριες ανάγκες, να βρίσκουν νέους τρόπους ικανοποίησής τους και να συνειδητοποιούν την αξία τυχαίων ανακαλύψεων. Η ανακάλυψη της φωτιάς, για παράδειγμα, και η ικανότητά της να μεταμορφώνει τον πηλό σε κεραμικά είδη υπήρξε το θεμέλιο του σύγχρονου κόσμου.

Ο άνθρωπος βελτιώνοντας σταδιακά την τεχνολογία του κατάφερε να περάσει από τις σπηλιές στους ουρανοξύστες, από τα σήματα καπνού στους δορυφόρους επικοινωνιών, από τα πέτρινα εργαλεία στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, από το γαϊδούρι στα διαστημόπλοια. Η εξέλιξη αυτή δεν ήταν σταδιακή και ομαλή, αλλά συνέβη μέσα από μια σειρά τεχνολογικών αλμάτων. Ήταν αποτέλεσμα τριών τεχνολογικών επαναστάσεων:

-Της Γεωργικής Επανάστασης όπου ο άνθρωπος σταμάτησε να αναζητεί την τροφή του και άρχισε να την παράγει.

-Της Βιομηχανικής Επανάστασης όπου έμαθε να χρησιμοποιεί τον ατμό και τον ηλεκτρισμό και να κατασκευάζει μηχανήματα που αντικατέστησαν τα ανθρώπινα χέρια σε μία σειρά εργασιών.

-Της Υψηλής Τεχνολογίας Επανάστασης με την ατομική της ενέργεια, τα διαστημόπλοια και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές που αντικαθιστούν την ανθρώπινη εργασία, σωματική και πνευματική.

Κάθε τεχνολογική επανάσταση προκαλεί επανάσταση και στους άλλους τομείς της ζωής των ανθρώπων, στις ιδέες, στις συνήθειες, στις σχέσεις τους, στον τρόπο ψυχαγωγίας, με άλλα λόγια στην καθημερινότητα.

Στο ξεκίνημα του 21^{ου} αιώνα, είμαστε όλοι μάρτυρες μιας τεχνολογικής επανάστασης που με ταχύτατους ρυθμούς επιφέρει τεράστιες αλλαγές στη ζωή μας. Με τα

τεχνολογικά επιτεύγματα που διαδέχονται το ένα το άλλο ο κόσμος γίνεται ολοένα και πιο μικρός. Το ραδιόφωνο, η τηλεόραση, το τηλέφωνο, το αυτοκίνητο, το αεριωθούμενο, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, ο δορυφόρος μετέβαλαν τον κόσμο μας ριζικά σε όλους τους τομείς.

Από την πληθώρα των μεταβολών ου σημειώθηκαν επιλέξαμε τη συνοπτική παρουσίαση στοιχείων που αφορούν τις αλλαγές σε βασικούς τομείς, άμεσα συνδεδεμένους με την καθημερινότητα του μέσου ανθρώπου. Οι τομείς αυτοί είναι: οι μεταφορές, οι επικοινωνίες, ο ελεύθερος χρόνος ο αθλητισμός, η διατροφή, η ενδυμασία.

2. ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

Με τον όρο μεταφορές νοούνται το σύνολο των διαφόρων τρόπων μετακίνησης προσώπων ή πραγμάτων από τόπο σε τόπο. Τα μέσα μεταφοράς μπορούμε να τα χωρίσουμε σε τρεις ομάδες:

- μέσα για χερσαίες μεταφορές
- μέσα για θαλάσσιες μεταφορές και
- μέσα για εναέριες μεταφορές

Η ιστορία των μεταφορών είναι συνυφασμένη με την ύπαρξη της ανθρώπινης ζωής. Ο πρωτόγονος άνθρωπος μετακινούνταν σε αναζήτηση τροφής, για να γνωρίσει το περιβάλλον του και για την προστασία του από τους διάφορους φυσικούς κινδύνους (όπως για να αναζητήσει καταφύγιο). Γρήγορα όμως κατάλαβε ότι οι φυσικές του αντοχές για να διανύει μεγάλες αποστάσεις ήταν περιορισμένες. Οι αδυναμίες αυτές τον οδήγησαν σε αναζήτηση διαφόρων μέσων μεταφοράς τόσο για τον ίδιο όσο και για τα αγαθά του, ξεκινώντας αρχικά από τη χρησιμοποίηση ζώων στην ξηρά και από τη χρησιμοποίηση του μονόξυλου στις λίμνες, τους ποταμούς και τη θάλασσα. Η αρχή αυτή είχε συνέχεια και ο άνθρωπος κατάφερε να φτάσει από τον τροχό, το κουπί, το πανί και τον ατμό στους σύγχρονους αεροστρόβιλους των εξελιγμένων σύγχρονων μέσων μεταφορών.

Χερσαίες μεταφορές

Στην αρχή ο άνθρωπος μετακινιόταν με τα ζώα χρησιμοποιώντας κυρίως σκύλους, άλογα, γαϊδούρια, μουλάρια και καμήλες. Σταθμός στην ανάπτυξη των χερσαίων

μετακινήσεων ήταν ο τροχός, το 3000 π.Χ. Επόμενος σταθμός στην εξέλιξη ήταν η εμφάνιση των ταχυδρομικών αμαξών, τον 15ο αιώνα. Ακολούθησε το 1700 η επινοήση της ατμομηχανής, ενώ το 1782 έχουμε την τελειοποίηση της ατμομηχανής από τον Watt. Έτσι ακολουθεί η εμφάνιση ατμοκίνητων ποταμόπλοιων και στη συνέχεια η εφαρμογή της ατμομηχανής σε τροχοφόρα οχήματα (1771). Καθώς η κοινωνία επέβαλλε τη μεταφορά μεγάλων και βαριών αντικειμένων, εμφανίστηκε ο σιδηρόδρομος, που βελτιώθηκε με τον κινητήρα εσωτερικής καύσης και στη συνέχεια με τον ηλεκτροκινητήρα, ενώ το αυτοκίνητο εξελίσσεται συνεχώς.

Θαλάσσιες μεταφορές

Σταθμός στην ανάπτυξη των θαλάσσιων μεταφορών ήταν η επινοήση των πανιών και η κατασκευή των πρώτων ιστιοφόρων. Επόμενος σταθμός στην ανάπτυξη ήταν η αξιοποίηση του ατμού και στη συνέχεια των ντίζελ-κινητήρων.

Εναέριες μεταφορές

Το 18ο αιώνα κατασκευάζεται το αερόστατο. Επόμενος σταθμός το αεροπλάνο των αδελφών Ράιτ, για να φτάσουμε στον πύραυλο και το διαστημόπλοιο. Τα κύρια ορόσημα στην ιστορία των μεταφορών ήταν ο τροχός, το ιστίο, η ατμομηχανή, ο κινητήρας εσωτερικής καύσης, ο ηλεκτροκινητήρας και το μεγάλο επίτευγμα της πτήσης, ενώ ο πυραυλοκινητήρας στην αυγή του 21ου αιώνα υπόσχεται να καταργήσει την εξάρτηση του ανθρώπου απ' τη γήινη ατμόσφαιρα και του επιτρέπει να οραματίζεται ταξίδια σε άλλους πλανήτες.

Παράλληλα έγιναν μεγάλα έργα υποδομής (δρόμοι, γέφυρες, σήραγγες κλπ) που επέτρεψαν τη γρηγορότερη μετακίνηση ανθρώπων αλλά και εμπορευμάτων.

Η επανάσταση που συντελέστηκε στα μεταφορικά μέσα έφερε την επανάσταση και στην καθημερινότητά μας. Ο κόσμος μας διευρύνθηκε, τα σύνορα του νου μας επεκτάθηκαν. Η επικοινωνία με άλλους λαούς είναι πια πιο εύκολη, όπως ευκολότερη είναι και η απόκτηση αγαθών που παράγονται σε διάφορα σημεία του πλανήτη. Είναι γεγονός ότι ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει περισσότερα καταναλωτικά αγαθά από ότι στο παρελθόν και σε χαμηλότερο κόστος. Επιπλέον, η εξέλιξη στα μεταφορικά μέσα ευνοεί τα ταξίδια, επαγγελματικά και αναψυχής. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει λοιπόν την ευκαιρία να γνωρίσει άλλες περιοχές του τόπου του, άλλες χώρες, άλλους πολιτισμούς διευρύνοντας έτσι τους ορίζοντές του και τις γνώσεις του.

Οι μεταφορές, όπως επίσης και οι επικοινωνίες, έχουν συμβάλει ώστε να γίνουμε όλοι οι κάτοικοι του πλανήτη γείτονες σε ένα οικουμενικό χωριό.

3. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Με τον όρο επικοινωνία εννοούμε την ανταλλαγή μηνυμάτων μεταξύ των ανθρώπων. Με τον όρο τηλεπικοινωνίες χαρακτηρίζεται η κάθε μορφής (ενσύρματη ή ασύρματη, ηλεκτρομαγνητική, ηλεκτρική κ.λ.π.) ακουστική και οπτική επικοινωνία, που πραγματοποιείται ανεξαρτήτως απόστασης. Στους σύγχρονους καιρούς αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει, σχεδόν πάντα, την αποστολή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων ή ηλεκτρικών σημάτων από κατάλληλες ηλεκτρικές συσκευές. Σήμερα οι τηλεπικοινωνίες είναι εξαιρετικά διαδεδομένες και οι συσκευές που υποβοηθούν τη διαδικασία, όπως το τηλέφωνο, το ραδιοτηλέφωνο, το τηλέτυπο, το τηλεομοιοτυπικό αλλά και το ραδιόφωνο, η τηλεόραση και το διαδίκτυο είναι πολύ κοινές στα περισσότερα μέρη του πλανήτη. Υπάρχει επίσης μια απέραντη σειρά δικτύων που διασυνδέουν αυτές τις συσκευές, όπως τα δίκτυα υπολογιστών, τα δημόσια τηλεφωνικά δίκτυα, τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας, καθώς και τα ραδιοφωνικά και τηλεοπτικά δίκτυα.

Χωρίς τη συνδρομή της τεχνολογίας η επικοινωνία θα ήταν περιορισμένη, αφού η ομιλία μας ακούγεται σε μικρή ακτίνα, ενώ η μνήμη μας συχνά μας προδίδει. Για τη μετάδοση των μηνυμάτων σε μεγάλες αποστάσεις βοήθησε η επινόηση συστημάτων γραφής, που άρχισε πριν από 6000 χρόνια, ενώ επανάσταση στον χώρο της επικοινωνίας αποτέλεσε το 15^ο αιώνα η ανακάλυψη της τυπογραφίας που έκανε προσιτή τη μετάδοσή τους στο ευρύ κοινό. Το νέο μεγάλο άλμα θα γίνει το 19^ο αιώνα με τη χρησιμοποίηση του ηλεκτρισμού στην επικοινωνία που συρρίκνωσε το χρόνο αποστολής των μηνυμάτων από βδομάδες σε δευτερόλεπτα.

Στα μέσα επικοινωνίας ανήκουν τα βιβλία - τα περιοδικά - οι εφημερίδες, ο τηλεγράφος, το τηλέφωνο, η τηλεόραση, το ραδιόφωνο και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές.

Βιβλία – εφημερίδες – περιοδικά

Στην αρχή, όταν ο άνθρωπος δεν ήξερε να γράφει, η μεταφορά ενός μηνύματος ήταν δύσκολη. Μετά την επινόηση της γραφής, αγγελιοφόροι, άμαξες, ταξιδευτές μετέφεραν γράμματα από τον ένα τόπο στον άλλο, στην αρχή σε πλάκες, σε παπύρους, σε περγαμινές και αργότερα σε χαρτί. Τα βιβλία γράφονταν στο χέρι και ήταν πανάκριβα και λιγоста.

Η επανάσταση της τυπογραφίας έκανε το βιβλίο προσιτό σε όλους. Με την ανακάλυψη από τον Γουτεμβέργιο του κινητού τυπογραφικού στοιχείου για πρώτη φορά έγιναν διαθέσιμα τα βιβλία σε όλους τους ανθρώπους και όχι μόνο στους "εκλεκτούς". Από τον Γουτεμβέργιο και το τυπογραφείο του με τα κινητά στοιχεία, τα εκτυπωτικά μηχανήματα που κινούνταν με τα χέρια ή με μοχλούς, έχουμε φτάσει στα τυπογραφία που κινούνται με ηλεκτρισμό.

Τηλέγραφος – Ασύρματος -Τηλέφωνο

Πρόδρομος της ηλεκτρονικής επανάστασης ήταν η ανακάλυψη του τηλέγραφου στα μέσα του 19ου αιώνα. Με την καθιέρωση του τηλεγραφικού συστήματος για τη μετάδοση μηνυμάτων, εφευρέτες προσπάθησαν να μετατρέψουν τα ηχητικά κύματα σε ηλεκτρικά σήματα και το αντίστροφο.

Το 1876 ο Γκράχαμ Μπελ επινόησε το τηλέφωνο. Το 1895 ο Μαρκόνι εφηύρε τον ασύρματο. Το 1906 ο Ντεφόρεστ φτιάχνει το ασύρματο τηλέφωνο, ενώ το 1979 τα εργαστήρια Μπελ παρουσιάζουν το πρώτο κινητό.

Ραδιόφωνο

Το πρώτο ραδιοφωνικό μήνυμα του Μαρκόνι που διέσχισε τον Ατλαντικό στις 12 Δεκεμβρίου του 1901 ήταν το γράμμα S σε κώδικα Μορς. Αυτό επιβεβαίωσε τη δυνατότητα του ραδιόφωνου να γίνει η βάση για τις επικοινωνίες σε μεγάλες αποστάσεις. Ήδη από τη δεκαετία του 1920 άρχισαν να μεταδίδονται ενημερωτικές και ψυχαγωγικές εκπομπές.

Τηλεόραση

Η τηλεόραση ήταν ένα ακόμη ορόσημο στην ιστορία της έρευνας και της χρησιμοποίησης του ηλεκτρισμού και εμφανίζεται ταυτόχρονα σαν υπηρέτης και επικυρίαρχος του ανθρώπου. Αποτελεί ένα σύστημα τηλεπικοινωνίας που χρησιμεύει στη μετάδοση και λήψη κινούμενων εικόνων και ήχου εξ αποστάσεως.

Η τηλεόραση δεν επινοήθηκε από έναν μόνο εφευρέτη. Οι πρώτες εκπομπές εικόνας άρχισαν τον Αύγουστο του 1928 σε δύο πολιτείες των Η.Π.Α. και δύο μήνες αργότερα κυκλοφόρησαν στην αγορά οι πρώτες τηλεοράσεις. Μετά από τις προσπάθειες πολλών ανθρώπων για τη μετάδοση της εικόνας, τελικά το 1945 πετυχαίνουν να υπάρξει εικόνα. Η πρώτη έγχρωμη εκπομπή πραγματοποιήθηκε στις Η.Π.Α. το 1953. Από το τέλος του Β Παγκοσμίου Πολέμου και μετά παρατηρείται σταδιακή αύξηση στις πωλήσεις των τηλεοπτικών δεκτών.

Η τηλεόραση κατέχει εξέχουσα θέση στον τομέα των τηλεπικοινωνιών, αφού μέσω αυτής είναι εφικτή η ζωντανή μετάδοση με εικόνα και ήχο. Αποτελεί το κυριότερο και δημοφιλέστερο μέσο Μαζικής Επικοινωνίας και η χρήση της είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ηλεκτρονικοί υπολογιστές

Επεξεργάζονται πολύ γρήγορα κάθε είδους πληροφορία. Με το διαδίκτυο η πληροφορία αποστέλλεται πολύ γρήγορα σε οποιοδήποτε σημείο του πλανήτη μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Οι πρώτοι υπολογιστές το 1946 ήταν οι ENIAC και ήταν μεγάλου μεγέθους. Ο πρώτος μικροϋπολογιστής της Apple κατασκευάστηκε το 1976 από τους S. Wozniak και S. Jobs.

Η εποχή της πληροφορίας

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την έκρηξη της πληροφορίας. Συνώνυμο της πληροφορίας είναι ο όρος δεδομένα (data). Νέα συστήματα επικοινωνίας μάς επιτρέπουν να αξιοποιούμε τα δεδομένα (πληροφορίες) με σχετική ευκολία. Για τον λόγο αυτό πολλοί άνθρωποι αναφέρονται στην εποχή μας χαρακτηρίζοντάς την ως εποχή της πληροφορίας.

Οι κυριότερες αλλαγές στον τομέα της επικοινωνίας που πραγματοποιούνται αυτή την περίοδο είναι η μετατροπή των συστημάτων, ώστε να μπορούν να συνδέονται με υπολογιστές, ο περιορισμός του όγκου των υπολογιστών, η αυξανόμενη χρήση υπολογιστών στο σπίτι, η ψηφιοποίηση και η ενοποίηση των συστημάτων επικοινωνίας.

Ενοποίηση συστημάτων επικοινωνίας.

Αφού τα δεδομένα για τα μέσα εκτύπωσης, ήχου, εικόνας και φωτογράφησεως γίνονται ψηφιακά, τα διάφορα συστήματα μπορούν να συνδεθούν το ένα με το άλλο. Τα ψηφιακά δεδομένα μπορούν να μεταφερθούν εύκολα από το ένα σύστημα στο άλλο. Για παράδειγμα, μία ψηφιακή φωτογραφία μπορεί να περάσει εύκολα σε ένα ψηφιακό σύστημα εκτύπωσης.

Η ενοποίηση χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό τις επικοινωνίες. Για παράδειγμα, τα τηλεμοιότυπα (fax) σε καθημερινή βάση στέλνουν και δέχονται ψηφιακά κείμενα και εικόνες προς και από σημεία που απέχουν χιλιάδες χιλιόμετρα. Εικόνες και κείμενα εύκολα ενοποιούνται με έναν υπολογιστή. Η ενοποίηση των συστημάτων έχει σημαντική επίπτωση στη ζωή μας. Προϊόντα όπως τα τηλέφωνα με εικόνα, οι εφημερίδες που θα ομιλούν, το ηλεκτρολόγιο υπολογιστών που θα λειτουργεί με φωνή και η διαλογική τηλεόραση είναι σήμερα διαθέσιμα.

Επίδραση στην καθημερινότητα

Η αλματώδης εξέλιξη στις τηλεπικοινωνίες έχει αλλάξει ριζικά την καθημερινή ζωή. Τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας μπορούμε να θεωρήσουμε ότι νικάν τον χώρο και τον χρόνο. Με αυτά είναι δυνατόν κάποιος να επικοινωνήσει από όπου και αν βρίσκεται, με κάποιον στην άλλη άκρη του κόσμου. Μπορεί επίσης να αναζητήσει πληροφορίες, ακόμη και να σπουδάσει από το σπίτι του. Από το σπίτι του μπορεί να διεκπεραιώσει μια σειρά εργασιών, όπως να πουλήσει μετοχές, να πληρώσει λογαριασμούς, να κάνει αγορές, να υποβάλει αιτήσεις και άλλες. Όπως χαρακτηριστικά έχει ειπωθεί, έχουμε γίνει όλοι γείτονες σε ένα οικουμενικό χωριό.

Από την άλλη μεριά, παρατηρούνται και αρνητικά. Τα τελευταία χρόνια λόγω της συχνά υπερβολικής χρήσης νέων τεχνολογιών, οι συνήθειες των ανθρώπων, κυρίως

των νέων, έχουν αλλάξει σημαντικά. Δεν είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς ότι οι αλλαγές αυτές έχουν σοβαρές επιπτώσεις στις κοινωνικές σχέσεις. Από έρευνες διαπιστώθηκε ότι οι περισσότερες σχέσεις μεταξύ των νέων ξεκινάνε με μηνύματα και οι μισές διακόπτονται δια της ίδιας μεθόδου! Το 75% δεν μπορεί να αντέξει χωρίς το κινητό τηλέφωνο. Έτσι οι νέοι δεν κοινωνικοποιούνται πλέον με την παραδοσιακή άμεση επαφή, αλλά κοινωνικοποιούνται στρεβλά ή καλύτερα αποκοινωνικοποιούνται μέσω μιας ιδιόμορφης επικοινωνίας - τηλεπικοινωνίας. Ο αυθορμητισμός και η διαδικασία του να κάνεις φίλιες και σχέσεις, πλέον αντικαθίσταται με την εύκολη μετάδοση σύντομων μηνυμάτων με τραγικές επιπτώσεις στην έννοια της συλλογικότητας.

4. ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Με την τεχνολογική ανάπτυξη που σημειώθηκε τους τελευταίους αιώνες παρατηρείται μείωση του χρόνου εργασίας και αύξηση του ελεύθερου χρόνου. Οι παράγοντες που συνέβαλαν μείωση του εργάσιμου χρόνου έχουν τις ρίζες τους στη βιομηχανική επανάσταση. Η βιομηχανική παραγωγή που χαρακτηρίζεται από τη μηχανοποίηση και τον αυτοματισμό αύξησε την παραγωγικότητα της εργασίας, με αποτέλεσμα να αποδεσμευτεί ο άνθρωπος και να αυξηθεί ο ελεύθερος χρόνος του. Σταδιακά ο ελεύθερος χρόνος απέκτησε ιδιαίτερη σημασία στη σύγχρονη κοινωνία, που χαρακτηρίζεται, μεταξύ των άλλων, και ως κοινωνία του ελεύθερου χρόνου.

Με την τεχνολογική ανάπτυξη, η αλλαγή όσον αφορά τον ελεύθερο χρόνο δεν είναι μόνο ποσοτική αλλά και ποιοτική, καθώς άλλαξαν ριζικά οι τρόποι με τους οποίους τον αξιοποιούμε.

Παλαιότερα, οι άνθρωποι στον ελεύθερο χρόνο τους κουβέντιαζαν στις παρέες τους, έπαιζαν παιχνίδια, όπως χαρτιά ή μπάλα, διάβαζαν, πήγαιναν βόλτες, διασκεδάζαν στα σπίτια ή στα πανηγύρια. Στα ελληνικά χωριά για χρόνια κυριάρχησε το παραδοσιακό καφενείο, ένας χώρος διάδοσης των νέων, ανταλλαγής πληροφοριών και εμπειριών και διασκέδασης. Γενικότερα οι άνθρωποι αφιέρωναν τον ελεύθερο χρόνο τους στις συναναστροφές και οι δραστηριότητες που ανέπτυσαν ήταν χαμηλού οικονομικού κόστους.

Τώρα η τεχνολογία έχει αυξήσει τις επιλογές προσφέροντας αναρίθμητες δυνατότητες. Σταδιακά μπήκε στην καθημερινότητα η μουσική (που παλιότερα μόνο ζωντανά μπορούσαν οι άνθρωποι να απολαύσουν). Η αρχή έγινε με το γραμμόφωνο για να φτάσουμε στο CD player και το MP3. Ακολούθησαν το ραδιόφωνο, ο κινηματογράφος, η τηλεόραση. Το θέατρο άνθισε, οι συναυλίες και οι ποικίλες άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις πολλαπλασιάστηκαν. Πληθώρα κέντρων ψυχαγωγίας προσφέρουν πολλές διεξόδους για μία πλούσια νυχτερινή ζωή. Επινοήθηκαν εκατοντάδες παιχνίδια κάθε είδους για παιδιά αλλά και ενήλικες. Ο υπολογιστής προσφέρει κι αυτός απεριόριστες ευκαιρίες για επικοινωνία και ψυχαγωγία. Η επανάσταση στα μέσα μεταφοράς μας δίνει τη δυνατότητα να γνωρίσουμε τον κόσμο με εξορμήσεις και εκδρομές που στο παρελθόν ήταν αδιανόητες.

Παρότι οι εναλλακτικές δυνατότητες είναι πάμπολλες, το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου αφιερώνεται σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τον υπολογιστή και την τηλεόραση. Ο σύγχρονος άνθρωπος ξοδεύει πολλές ώρες μπροστά σε έναν υπολογιστή αναζητώντας πληροφορίες, μαθαίνοντας οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο, επικοινωνώντας και παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια. Πολλοί είναι μάλιστα αυτοί που παραμένουν συνδεδεμένοι συνεχώς με τον υπολογιστή τους.

Οι δυνατότητες λοιπόν που προσφέρονται για ενημέρωση, μάθηση, διασκέδαση και επικοινωνία στον ελεύθερο χρόνο είναι πολλές. Υπάρχει όμως ο κίνδυνος ο σημερινός άνθρωπος εγκλωβιστεί στα αγαθά της τεχνολογίας και να χάνει την ευκαιρία να ζει πραγματικά και να έρχεται σε επαφή με άλλους ανθρώπους.

Προτάσεις για μια ουσιαστική διάθεση του ελεύθερου χρόνου

Προκειμένου να αξιοποιούμε τις δυνατότητες που μας προσφέρει η τεχνολογία σήμερα, χωρίς όμως να γινόμαστε θύματά της, προτείνουμε τους εξής τρόπους διάθεσης του ελεύθερου χρόνου:

- Παρακολούθηση ποιοτικών εκπομπών ή ποιοτικών ταινιών, ενασχόληση με Η/Υ, ηλεκτρονικά παιχνίδια και διαδίκτυο με την προϋπόθεση της ορθής επιλογής και της ενεργητικής συμμετοχής.

- Αθλητισμός και ομαδικά παιχνίδια που προσφέρουν εκγύμναση ψυχής, σώματος αλλά και πνεύματος.
- Ενασχόληση με την τέχνη, όπως το θέατρο, ο κινηματογράφος, η μουσική.
- Επισκέψεις σε ιστορικούς χώρους, μουσεία, εκθέσεις και πινακοθήκες.
- Συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις.
- Εκδρομές που τονώνουν την επαφή με τη φύση.
- Ταξίδια (στο εσωτερικό και στο εξωτερικό) για να γνωρίσουμε τα ήθη και τα έθιμα, την κουλτούρα και την ιστορία άλλων λαών, πόλεων, περιοχών.
- Προσωπική έκφραση (π.χ. ερασιτεχνικές δραστηριότητες).
- Επικοινωνία με φιλικά πρόσωπα, ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων.
- Ανάγνωση ποιοτικών βιβλίων που επιφέρει καλλιέργεια πνεύματος.
- Εθελοντισμός που αποτελεί ενεργό συμμετοχή στα κοινά.
- Χρόνος για περισυλλογή και για αυτοκριτική.

Αντίθετα, γινόμαστε μάλλον θύματα της τεχνολογίας όταν επιδιόμαστε στις ακόλουθες μορφές ψυχαγωγίας:

- Πνευματική αδρανοποίηση με την παθητική τηλεθέαση.
- Κατάχρηση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (περιστολή της φαντασίας, εσωστρέφεια, αντικοινωνικότητα).
- Παρακολούθηση πολιτιστικών έργων χαμηλής ποιότητας (εμπορικό θέαμα ή ακρόαμα, προγράμματα ευτελούς αισθητικής, όπως τηλεοπτικές σειρές, στις οποίες προβάλλονται αρνητικά πρότυπα και υποβαθμίζεται το αισθητικό κριτήριο. Θεάματα στα οποία κυριαρχεί η αισχρολογία που υποτιμά τη νοημοσύνη και την αισθητική.)
- Εκτονωτική διασκέδαση .

- Καταναλωτισμός
- Μανία ταχύτητας, που, πέρα από τους κινδύνους για τη σωματική ακεραιότητα, οδηγεί τους νέους στην ταύτιση της αξίας τους με τα αντικείμενα χρήσης.

5. ΑΣΚΗΣΗ - ΑΘΛΗΣΗ

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο και με ειδική μεθοδολογία, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση και την ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες. Θα πρέπει να διαχωριστεί η έννοια της άθλησης από την έννοια της άσκησης. Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα ένας που τρέχει στο δρόμο κάνει άσκηση, ωστόσο εάν έχει κάποιον αντίπαλο για το ποιος θα τερματίσει πρώτος ή ακόμα και αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, με το χρονόμετρο κάνει άθληση.

Η άσκηση και η άθληση έχουν ευεργετικά οφέλη στον οργανισμό μας. Δημιουργούν ένα σφιχτό και υγιές σώμα προφυλάσσοντας την υγεία μας, ενώ παράλληλα έχουν ευεργετικά αποτελέσματα σε πρόσκαιρα ή χρόνια προβλήματα, πόνους και παθήσεις (οσφυαλγία, ισχιαλγία, αυχενικό, παθήσεις γονάτων, οστεοπόρωση, σκολίωση, κύφωση κ.λ.π.).

Επίσης προσφέρουν πολλά οφέλη στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα, προλαμβάνοντας διάφορες παθήσεις, όπως υπέρταση, χοληστερίνη, θρομβώσεις κ.λ.π.

Τέλος έχουν ευεργετική επίδραση στον εγκέφαλο, μειώνοντας τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης. Δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας, χαλάρωσης, εσωτερικής πληρότητας, ισορροπίας και αυτοπεποίθησης, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται τη γενική μας διάθεση.

Ζώντας όλοι μας σε μια εποχή με πολλές υποχρεώσεις, συνήθως δε βρίσκουμε χρόνο για να ασκηθούμε. Συχνά περνάμε πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή και δεν πηγαίνουμε σε ένα γυμναστήριο ή δεν βγαίνουμε έξω να αθληθούμε εις βάρος της σωματικής υγείας.

Επίδραση της τεχνολογίας

Η τεχνολογία έχει διεισδύσει σε όλους τους τομείς του αθλητισμού και θα μπορούσαμε να πούμε ότι τον έχει "μεταφέρει" σ' ένα άλλο επίπεδο. Χωρίς την προοδευτική ανάπτυξη της τεχνολογίας δε θα υπήρχαν πολλά μέσα που χρησιμοποιούνται σήμερα στους αθλητικούς αγώνες. Αυτό ισχύει για το πιο απλό πράγμα όπως είναι τα παπούτσια και ρούχα των αθλητών, που είναι σχεδιασμένα να τους διευκολύνουν σε κάθε τους κίνηση και να τους επιτρέπουν να χρησιμοποιούν στο έπακρο τη σωματική τους δύναμη και τις σωματικές τους αντοχές, μέχρι το πιο σύνθετο όπως είναι η επαναστατική τεχνολογία των μικροτσιπ για την ακριβή μέτρηση των αποδόσεων και της κατάστασης της υγείας των αθλητών, οι 3D κάμερες για την κάλυψη αγώνων (κυρίως ποδοσφαίρου), τα εξελιγμένα όργανα γυμναστικής κ.α. Ακόμη σημαντική είναι και η παρουσία της τεχνολογίας στη διαμόρφωση των αθλητικών σταδίων όπως στην εξέλιξη του τάπητα για διάφορα είδη αγώνων, στη δημιουργία εξελιγμένων γηπέδων τόσο για τη διευκόλυνση των αθλητών, όσο και για την καλύτερη δυνατή επαφή των οπαδών με το άθλημα, στην απόκτηση καλύτερων μέσων ασφαλείας κ.α. Τέλος ένας ακόμη παράγοντας που χάρη στην υποστήριξη της τεχνολογίας έχει βελτιωθεί αισθητά είναι αυτός της αντικειμενικότερης λήψης αποφάσεων και διαμόρφωσης αποτελεσμάτων.

Γενικά, θα λέγαμε ότι η αθλητική τεχνολογία ευνόησε τις επιδόσεις των αθλητών, που σε ορισμένα αθλήματα μάλιστα υπήρξαν εντυπωσιακές. Στο στίβο, στους δρόμους ταχύτητας και ιδίως στο αγώνισμα των 100 μ. για παράδειγμα, η ραγδαία βελτίωση των επιδόσεων στις πρώτες δεκαετίες του αιώνα οφείλεται στην εξέλιξη της τεχνικής της εκκίνησης, στοιχείο της οποίας υπήρξε και η χρήση ειδικού βατήρα.

Καθιστική ζωή



Παρότι τα θετικά της άσκησης δεν αμφισβητούνται και παρότι ο αθλητισμός γνωρίζει ανάπτυξη, ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού δεν ασκείται αρκετά. Σίγουρα υπάρχουν και εξαιρέσεις, όμως η πικρή αλήθεια είναι πως η πλειοψηφία του πληθυσμού κάνει καθιστική ζωή. Περνά ολόένα και περισσότερο χρόνο μπροστά από μια οθόνη, σε ένα γραφείο, πίσω από το τιμόνι και στον καναπέ του σπιτιού του. Η σύγχρονη εποχή με την τεχνολογική της ανάπτυξη έχει θέσει την άσκηση στο περιθώριο. Η χειρωνακτική εργασία έχει περιοριστεί, το ίδιο και η σημασία της δύναμης και άλλων σωματικών αρετών. Ο σύγχρονος άνθρωπος, λοιπόν, στην εργασία του κινείται ελάχιστα, καθότι ασχολείται με καθιστικές συνήθως εργασίες. Συχνά όμως και στον ελεύθερο χρόνο του ζει καθιστική ζωή, καθηλωμένος μπροστά στην οθόνη είτε του υπολογιστή είτε της τηλεόρασης..

Ξέρουμε ότι το καθιστό «κάνει κακό». Ότι η έλλειψη άσκησης έχει ένα σωρό επιπτώσεις στην υγεία μας. Ότι δεν κατασκευαστήκαμε για να καθόμαστε σε μια καρέκλα ή ένα καναπέ. Όμως δεν κάνουμε τίποτα για αυτό και κάπως έτσι η παχυσαρκία τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο, τουλάχιστον στις δυτικές κοινωνίες.

Ποιες είναι όμως συγκεκριμένα, οι επιπτώσεις της καθιστικής ζωής στην υγεία μας; Από την στιγμή που καθόμαστε, η δραστηριότητα των μυών επιβραδύνεται και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός, οι θερμίδες δηλαδή που καίμε σε κατάσταση ηρεμίας, «πέφτει» στην μία θερμίδα ανά λεπτό. Σκεφτείτε ότι αυτό είναι περίπου το ένα τρίτο από τις θερμίδες που θα καταναλώναμε με απλό περπάτημα.

Χτίζοντας τη συνήθεια της άσκησης

Αν και είναι αρκετά δύσκολο, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής και της έλλειψης ελεύθερου χρόνου, να εντάξουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας, θα πρέπει να βρούμε τον τρόπο ώστε να γυμναζόμαστε αρκετά συχνά και να κάνουμε την άσκηση τρόπο ζωής.

Όσον αφορά στο είδος της άσκησης που θα κάνουμε, οι επιλογές που έχουμε είναι πάρα πολλές. Ο καθένας, ανάλογα με τη φυσική του κατάσταση και τις δικές του ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις, μπορεί να βρει τον κατάλληλο τρόπο εκγύμνασης. Υπάρχουν όμως κάποιοι απλοί τρόποι που μπορούν να μας βοηθήσουν να μάθουμε να ασκούμαστε. Μπορούμε να ακολουθήσουμε τα παρακάτω 7 βήματα:

1. Βάλε το στόχο σου. Τι θέλεις να πετύχεις;

Μεγαλύτερους μύες;

Λιγότερο λίπος;

Περισσότερη δύναμη;

Περισσότερη ταχύτητα;

2. Όρισε μια προθεσμία. Όρισε μια ημερομηνία, μέχρι την οποία θα έχεις φτάσει τον στόχο σου.

3. Φτιάξε το σχέδιό σου.

Ποιες ασκήσεις θα κάνεις;

Πόσα σετ θα κάνεις; Των πόσων επαναλήψεων;

Πόσες φορές τη βδομάδα θα πηγαίνεις στο γυμναστήριο;

4. Κάνε την προπόνησή σου πρωί πρωί. Όταν μόλις είχες μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, μπορεί να είναι δύσκολο να περάσεις άλλη μια ώρα στη γυμναστική σου. Μια λύση είναι να ασκείσαι το πρωί, πριν από οτιδήποτε άλλο.

- Ξύπνα νωρίς.
- Φάε πρωινό.
- Ετοίμασε τα πράγματα που χρειάζεσαι για τη δουλειά.

- Πήγαινε στο γυμναστήριο.

5. Μείνε στο σχέδιο σου.

6. Ασκήσου με κάποιον που έχει τη συνήθεια της άσκησης. Αν ο παρτενέρ σου στις προπονήσεις τα παρατήσει, πιθανόν να καταλήξεις να τα παρατήσεις κι εσύ. Αλλά αν ο παρτενέρ σου “καλά κρατεί”, θα είναι και για σένα μια πρόκληση.

7. Να έχεις αυτοπεποίθηση.

6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί τη βάση της υγείας μας για μια ολόκληρη ζωή. Στα παιδιά και τους εφήβους η διατροφή συνδέεται με τη σωστή ανάπτυξη του σώματος και του εγκεφάλου, την καλή υγεία. Ακόμα, η υγιεινή διατροφή συνδέεται και με τη υγιή σχέση του παιδιού-εφήβου με το φαγητό. Γι’ αυτό είναι απαραίτητη μία ισορροπημένη διατροφή. Τι εννοούμε όμως λέγοντας ισορροπημένη διατροφή; Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων) ανάλογα με την ηλικία και τη δραστηριότητα, καθώς επίσης και την επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών (βιταμινών και ιχνοστοιχείων) για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και τη διατήρηση της υγείας. Μερικά παραδείγματα ασθενειών λόγω κακής διατροφής είναι: καθυστέρηση ανάπτυξης, σιδηροπενική αναιμία, ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο, τερηδόνα, νευρική ανορεξία. Συχνές είναι επίσης οι διατροφικές διαταραχές που χαρακτηρίζονται από σοβαρές ανισορροπίες στη διατροφική συμπεριφορά. Ένα άτομο που πάσχει από διατροφική διαταραχή μπορεί να παρουσιάζει υπερβολική μείωση ή υπερβολική αύξηση στην κατανάλωση φαγητού που συνήθως συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα άγχους ή ανησυχίας για το βάρος ή το σχήμα του σώματος.

Οι διατροφικές συνήθειες από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας έχουν μεταβληθεί σημαντικά, μεταβολή στην οποία έχει συμβάλει και η τεχνολογική ανάπτυξη.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα. Θεμέλιό τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί. Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, κυρίως το σιτάρι και,

σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά και όσπρια (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες καταλάωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.

Δημητριακά

Είδη δημητριακών που υπήρχαν ήταν ο «κριναβίτης άρτος», που γινόταν από σμιγδάλι, ο «όμοφος», που ήταν ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι, ο «άρτος ορύνδης», ένα είδος ρυζιού που φύτευε στις όχθες του Νείλου και οι σημερινές λαγάνες, που όμως δεν είχαν σχέση με το έθιμο της καθαρά Δευτέρας.

Φρούτα και λαχανικά

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν την ποικιλία των φρούτων που έχουμε σήμερα. Παρόλα αυτά τα αγαπούσαν πολύ. Μερικά από τα φρούτα που υπήρχαν ήταν τα αχλάδια, τα ρόδια, τα μήλα, τα σύκα, τα μούρα, τα κεράσια, τα δαμάσκηνα. Τα λαχανικά ήταν σπάνια. Ωστόσο πολλά σπίτια καλλιεργούσαν στους κήπους και στα χωράφια τους κρεμμύδια, σκόρδα, φασόλια, μαρούλια, βλίτα, αρακά, φακές, ρεβίθια, αγκινάρες, αγγούρια. Επίσης καρύκευαν τα φαγητά τους με διάφορα μυρωδικά, όπως άνηθο, δυόσμο και σέλινο.

Μπαχαρικά

Συνήθιζαν να δίνουν γεύση στα πιάτα τους με διάφορα μπαχαρικά, όπως αλάτι, ρίγανη, ξύδι, θυμάρι, σουσάμι, κάπαρη, κύμινο και διάφορα άλλα.

Κρέας και ψάρια

Δε συνήθιζαν να αγοράζουν κρέας, γιατί ήταν πανάκριβο. Το χρησιμοποιούσαν κυρίως για τις θυσίες. Στην ύπαιθρο πολλοί έτρεφαν ζώα, όπως γουρουνόπουλα, κατσίκια, αρνιά, πουλερικά. Αυτοί έτρωγαν συχνότερα κρέας. Γενικά έτρωγαν πολύ

περισσότερο ψάρι παρά κρέας. Κάποια ψάρια ήταν ο κολιός, το σκουμπρί, η σαρδέλα, η γόπα, η μαρίδα και άλλα.

Όσπρια

Έτρωγαν πολύ συχνά όσπρια, όπως φακές, φασόλια και ρεβίθια που τα προτιμούσαν ψημένα, τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν συνήθως σε πουρέ, και τα λούπινα.

Ροφήματα

Οι αρχαίοι Έλληνες εκτός από το κρασί που συνόδευε τα γεύματά τους, είχαν και κάποια άλλα ροφήματα που έπιναν κυρίως το πρωί, όπως ο κεκεώνας, το κατσικίσιο γάλα και ένα μείγμα από χλιαρό νερό και μέλι

Κρασί

Ήταν ένα από τα πιο διαδεδομένα ποτά τους. Συνόδευε όλα τα γεύματά τους και τα συμπόσια. Το έπιναν νερωμένο, γιατί κατανάλωναν άφθονο και δεν ήθελαν να μεθούν. Το κρασί ήταν χλιαρό ή κρύο ανάλογα με την εποχή. Μερικές φορές έβαζαν μέσα παγάκια που τα έφερναν από τα βουνά και τα διατηρούσαν μέσα σε άχυρο. Υπήρχαν τέσσερα είδη κρασιού. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο ήταν το ελαφρότερο και πολύ χωνευτικό, το κιτρινωπό είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο είχαν γλυκιά γεύση και ήταν πιο περιζήτητα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΧΡΟΝΙΑ

Οι διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα δε σχετίζονται με τις συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων. Σήμερα, με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, με την είσοδο των γυναικών στον χώρο εργασίας και με την πρόοδο της τεχνολογίας, όλα έχουν ανατραπεί, με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να αναζητούνται οι εύκολες λύσεις. Έτσι, τη θέση των ακατέργαστων δημητριακών έχει πάρει το άσπρο ψωμί και τα κατεργασμένα ζυμαρικά. Τη θέση του ελαιόλαδου έχουν πάρει άλλα έλαια, καθώς και τα βούτυρα ή οι μαργαρίνες. Τα κρέατα και τα τυριά δεν είναι πλέον τόσο αγνά και χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο τα κόκκινα κρέατα. Καταναλώνονται κυρίως βιομηχανοποιημένα

προϊόντα με βάση το τυρί και το κρέας πλούσια σε λιπαρά. Συχνά, επίσης ο σύγχρονος άνθρωπος στρέφεται στην εύκολη λύση του έτοιμου φαγητού, του λεγόμενου fast food.

Fast food

Το fast food είναι το φαγητό το οποίο ετοιμάζεται και σερβίρεται αρκετά γρήγορα. Αν και το κάθε γεύμα με μικρό χρόνο ετοιμασίας, μπορεί να θεωρηθεί fast food, γενικά ο όρος αναφέρεται στο φαγητό το οποίο σερβίρεται στα εστιατόρια ή σε κάποιο μαγαζί με προθερμασμένα ή προμαγειρεμένα χημικά συστατικά και σερβίρεται στους πελάτες μέσα σε ειδική συσκευασία. Ο όρος fast food αναγνωρίστηκε από το λεξικό το 1951.

Η Αμερική είναι το έθνος που έδωσε στον κόσμο το fast food, τουλάχιστον με τη μορφή που το ξέρουμε σήμερα. Όσο κι αν το fast food υπήρχε στην Ευρώπη ως τρόπος γρήγορου φαγητού, κανείς δεν έκανε καλύτερη δουλειά στον τομέα αυτό από τους Αμερικάνους. Εκεί «ανακαλύφθηκαν» τόσα και τόσα είδη fast food, εκεί ξεκίνησε η ιδέα της μαζικής παραγωγής, εκεί άρχισε η προώθηση και το marketing. Η ιστορία του fast food ξεκινάει λοιπόν στις αρχές του 20ού αιώνα. Η πρώτη καταγραφή του χάμπουργκερ με τη σημερινή του μορφή έγινε στη Διεθνή Έκθεση του St. Louis το 1904, ωστόσο έπρεπε να περάσει άλλος μισός αιώνας πριν τα αδέρφια McDonald παρουσιάσουν το περίφημο «Speedee Service System» και εγκαινιάσουν έτσι το φαινόμενο του fast food που εξαπλώθηκε από τη Βόρεια Αμερική στα πέρατα του κόσμου. Ανάλογα καταστήματα ήταν τα Burger King και KFC που εγκαινιάστηκαν στην συνέχεια.

Το fast food θεωρείται ανθυγιεινό. Γενικότερα, το έτοιμο φαγητό είτε αυτό είναι fast food είτε είναι τύπου σουβλάκι ή πίτσα θα πρέπει να εκπληρώνει μια βασική προϋπόθεση, να είναι γευστικό. Για τον λόγο αυτό, όλων των τύπων το έτοιμο φαγητό περιέχει αρκετό αλάτι και λιπαρά, σε πολλές περιπτώσεις κορεσμένα. Στην περίπτωσή μας το fast food περιέχει και τα δύο. Το αλάτι όταν καταναλώνεται σε υψηλές ποσότητες, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, ενώ έχει σχετιστεί και με διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνος του παχέως εντέρου. Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρήσει κανείς ότι η κατανάλωση 1 – 2 φορές την εβδομάδα γρήγορου φαγητού οδηγεί σε υπέρταση ή

καρκίνο. Όταν όμως η διατροφή μας βασίζεται αποκλειστικά σε αυτό, τότε δημιουργείται ένα θετικό περιβάλλον για την ανάπτυξη τέτοιων προβλημάτων. Όσον αφορά τα λιπαρά, αυτά βρίσκονται κυρίως στις διάφορες σάλτσες που χρησιμοποιούνται, στα προϊόντα κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό), όπως μπιφτέκια, αλλαντικά, καθώς επίσης και στα έλαια που χρησιμοποιούνται για το μαγείρεμα και τηγάνισμα των τροφών, π.χ. για τις τηγανιτές πατάτες. Η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων σχετίζεται σήμερα με νοσήματα, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος κ.α.

Μεσογειακή διατροφή

Στον αντίποδα του fast food βρίσκεται η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, που ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

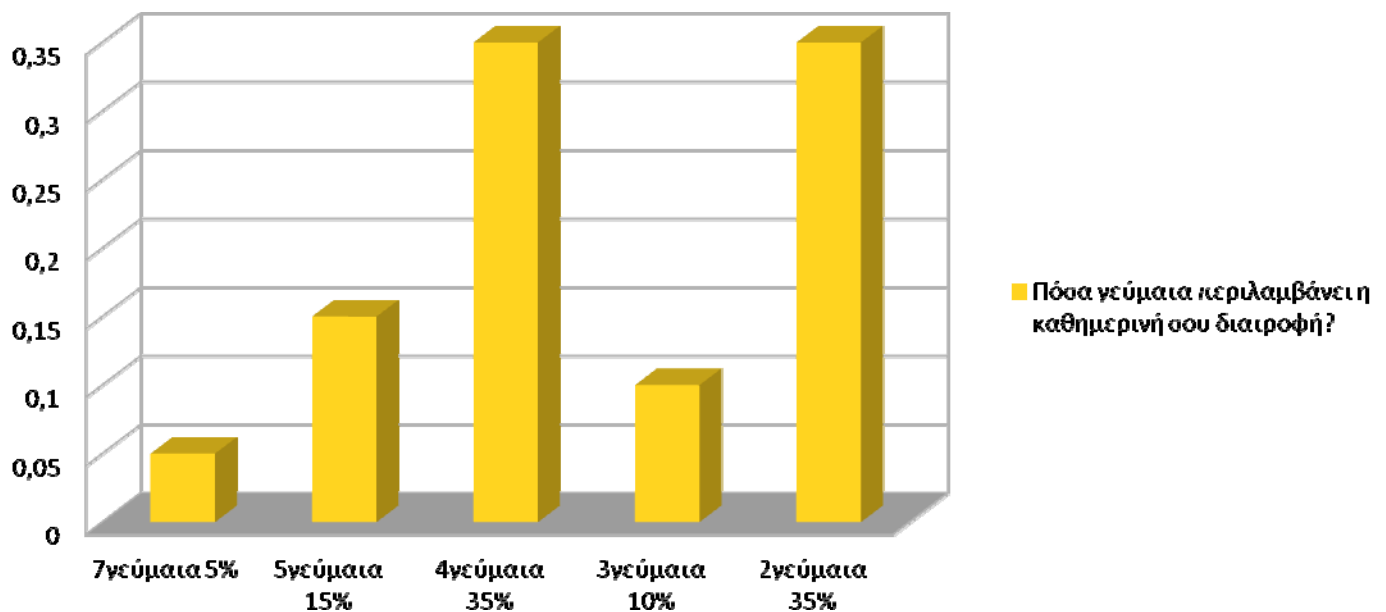
- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί / δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

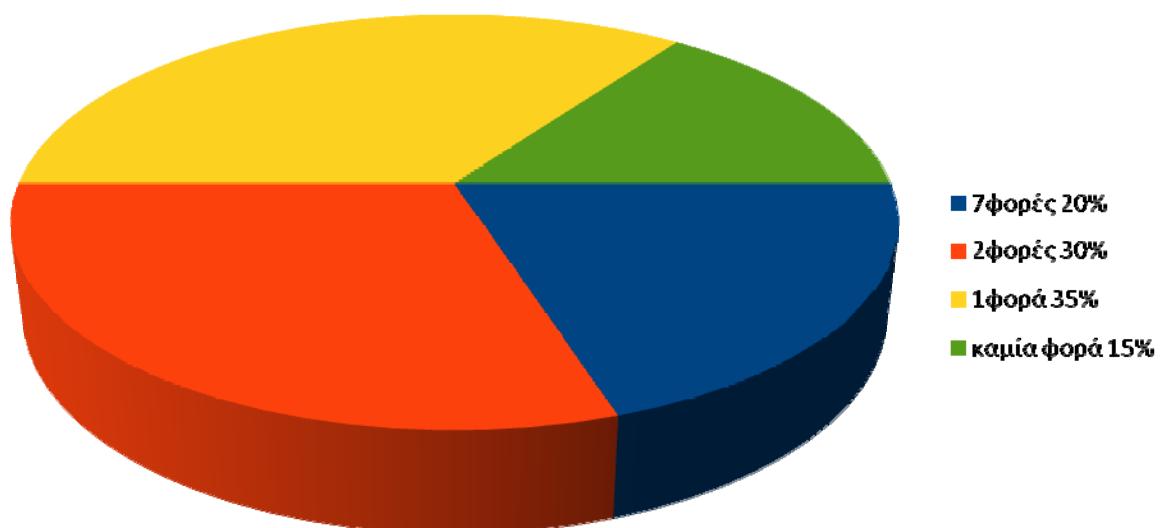
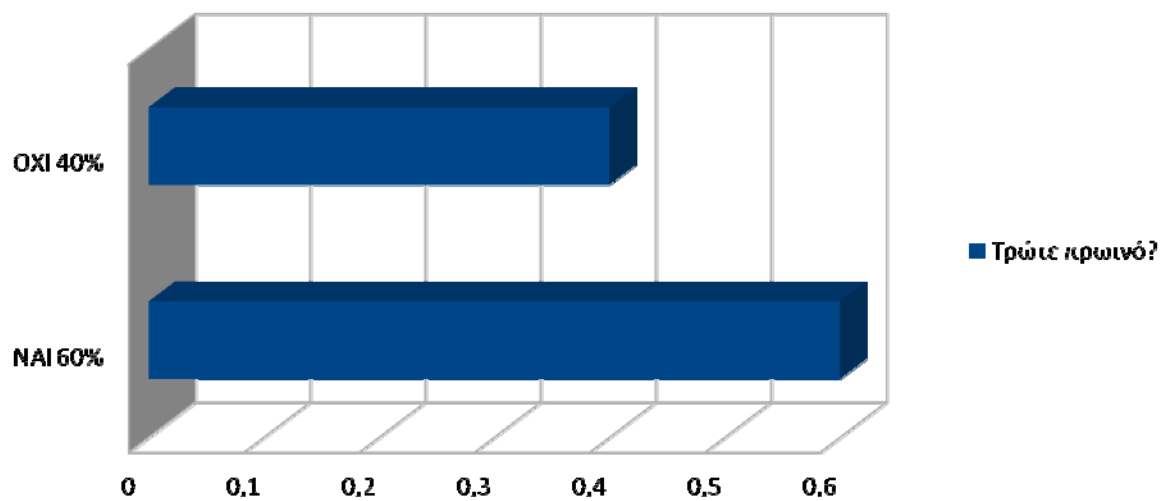
Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της μεσογειακής διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιοαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης. Προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με

το γήρας. Ειδικά η Ελλάδα έχει εξαιρετικά από άποψη γεύσης τρόφιμα και ποτά: ελιές, ελαιόλαδο, τυριά, γλυκά του κουταλιού, ούζο, κρασί, μέλι, ξύδια, ζυμαρικά, φρούτο-χυμούς, μπαχαρικά, ψάρια. Αυτό που καθιστά το μεσογειακό διατολόγιο τόσο ευεργετικό είναι ο συνδυασμός των τροφών και πιθανότατα οι χημικές αλληλεπιδράσεις των συστατικών τους.

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Με σκοπό να εξετάσουμε τις διατροφικές συνήθειες των νέων σήμερα, διενεργήσαμε μία έρευνα, στο πλαίσιο της οποίας συμπληρώθηκαν σχετικά ερωτηματολόγια από τους μαθητές της Α Λυκείου του 1^{ου} Γυμνασίου Αυλώνα. Τα ευρήματα ήταν τα εξής:

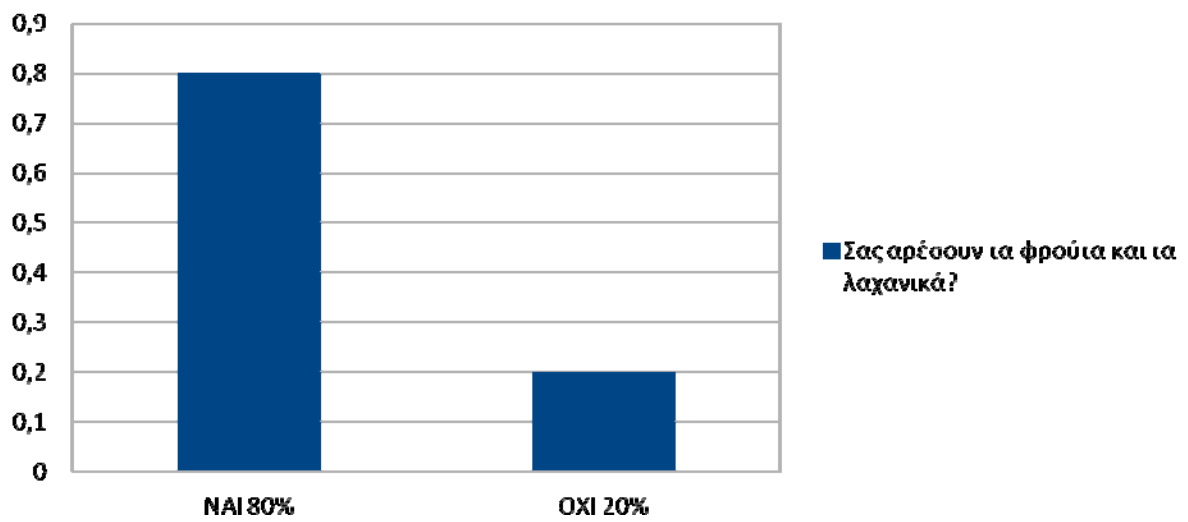


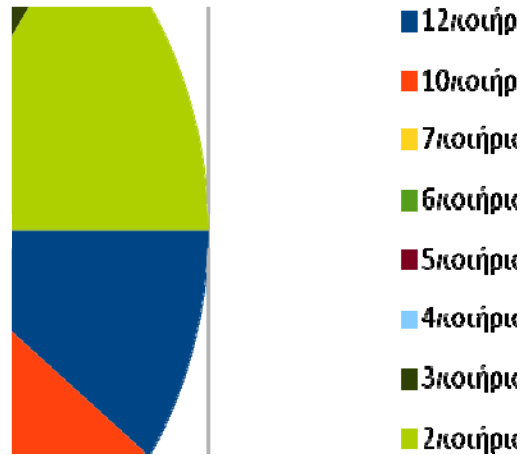


- Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε fast food / chips / γλυκά;



- Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε κόκκινο κρέας;





- Πόσο νερό καταναλώνετε σε καθημερινή βάση (ποτήρια);

7. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Η ενδυμασία έχει πολύ μεγάλη σημασία στη ζωή του ανθρώπου. Καταρχάς, είναι απαραίτητη για την υγεία, γιατί προστατεύει το σώμα από τις άσχημες καιρικές συνθήκες. Συνδέεται όμως και με τον χαρακτήρα του ανθρώπου. Καθένας διαλέγει τον τρόπο που ντύνεται ανάλογα με την προσωπικότητά του. Υπάρχει επίσης αλληλεπίδραση μεταξύ ενδυμασίας και ανθρώπινης συμπεριφοράς. Γι' αυτό, όταν κάποιος θέλει να κάνει μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του, φροντίζει αμέσως να αλλάξει το ντύσιμό του προς το καλύτερο. Έτσι εκφράζει τη διάθεσή του για αλλαγή και βελτίωση του εαυτού του. Εξάλλου, όταν κάποιος είναι ωραία ντυμένος, νιώθει ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης που αντανακλάται στη συμπεριφορά του. Επίσης, τα

χρώματα που διαλέγει ο άνθρωπος για το ντύσιμό του όχι μόνο αποκαλύπτουν την προσωπικότητά του, αλλά και επιδρούν στη διάθεση και στη συμπεριφορά του.

Η ενδυμασία μπορεί να δηλώνει την κοινωνική τάξη ενός ανθρώπου και τον ρόλο του μέσα σ' αυτήν (π.χ. οι ειδικές βασιλικές ενδυμασίες), κάτι που συνέβαινε ιδιαίτερα στο παρελθόν.

Σε γενικές γραμμές, η ενδυμασία αποτελεί ένα είδος κώδικα επικοινωνίας. Είναι μια σιωπηλή γλώσσα που φανερώνει πολλά, όχι μόνο για το άτομο που τη φοράει, αλλά και για το κοινωνικό σύνολο και το πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο το άτομο αυτό ζει. Είναι συγχρόνως μια μορφή καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Εξέλιξη της ενδυμασίας

Τα πρώτα ενδύματα δημιουργήθηκαν κατά την Παλαιολιθική εποχή. Οι άνθρωποι τότε συνήθιζαν να διακοσμούν το δέρμα τους με σχέδια, χρώματα και τατουάζ. Κάλυπταν, επίσης, το σώμα τους χρησιμοποιώντας δέρματα ζώων, γούνες και φύλλα από δέντρα. Κατά τη Νεολιθική εποχή δημιουργήθηκε η υφαντική με την εφεύρεση του αργαλειού. Έτσι άρχισαν να κατασκευάζονται τα πρώτα υφάσματα.

Στη συνέχεια, η ενδυμασία διαμορφώθηκε στους πρώτους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στη Μεσοποταμία και στην Αίγυπτο. Στη Μεσοποταμία έφτιαχναν ρούχα από υφάσματα με κρόσσια, τα οποία θύμιζαν τις τούφες μαλλιού στα δέρματα ζώων που φορούσαν οι πρωτόγονοι. Στην Αίγυπτο οι άντρες φορούσαν ως κύριο ρούχο ένα κοντό κομμάτι ύφασμα που τύλιγαν γύρω από την περιφέρειά τους. Οι γυναίκες ήταν ντυμένες με ένα απλό μακρύ, πολύ εφαρμοστό φόρεμα.

Η αρχαία ελληνική ενδυμασία αποτελούνταν από ορθογώνια υφάσματα που φορούσαν και τα δύο φύλα. Τα τύλιγαν με διάφορους τρόπους γύρω από το σώμα σχηματίζοντας πτυχώσεις. Τα κυριότερα ήταν ο χιτώνας, που φοριόταν κατάσαρκα και ραβόταν στους ώμους, και το ιμάτιο, που χρησίμευε ως πανωφόρι. Ήταν ρούχα απλά και λειτουργικά, που αντανακλούσαν το πνεύμα του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού. Οι βασικές πρώτες ύλες ήταν ζωικές, φυτικές και μεταλλικές με κυριότερες το μαλλί, το λινάρι και το μετάξι. Για την ύφανση χρησιμοποιούνταν ο

κάθετος αργαλειός με βάρη. Τα υφάσματα ράβονταν με ραφίδες ή βελόνες χάλκινες, σιδερένιες ή οστέινες.

Οι Ρωμαίοι επηρεάστηκαν από τον ελληνικό πολιτισμό και στον τομέα της ενδυμασίας. Τα ρούχα τους ήταν παρόμοια με τα ελληνικά. Η ενδυμασία στο Βυζάντιο διατήρησε ορισμένα στοιχεία από την ελληνορωμαϊκή παράδοση, αλλά δέχτηκε και ανατολικές επιδράσεις, καθώς και την επίδραση της χριστιανικής θρησκείας. Γενικά, η βυζαντινή ενδυμασία χαρακτηρίζεται από επισημότητα και μεγαλοπρέπεια.

Η μεσαιωνική ενδυμασία στη Δυτική Ευρώπη συνδύαζε στοιχεία από τη ρωμαϊκή φορεσιά με άλλα, που προέρχονταν από τα γερμανικά φύλα που είχαν κατακτήσει τη Δύση. Οι γυναίκες φορούσαν δύο μακριά φορέματα, το ένα πάνω από το άλλο. Οι άντρες συνήθιζαν να φορούν ένα κοντό πουκάμισο και παντελόνια. Από τότε καθιερώθηκαν τα φορέματα για τις γυναίκες και τα παντελόνια για τους άντρες.

Στην Αναγέννηση (15ος-16ος αι.) τα ενδύματα ήταν πολυτελή και έδιναν όγκο στο σώμα. Κατά το 17ο αιώνα συνηθίζονταν πολλές δαντέλες και φιόγκοι στα ρούχα, καθώς και περούκες στο κεφάλι για άντρες και γυναίκες.

Κατά το 18ο αιώνα η ενδυμασία χαρακτηριζόταν από κομψότητα, χάρη και απαλά χρώματα. Κατά το 19ο αιώνα, οι άντρες υιοθέτησαν το - αγγλικής προέλευσης - κοστούμι, που παρέμεινε, με μικρές αλλαγές, μέχρι σήμερα η κύρια αντρική ενδυμασία. Οι γυναίκες φορούσαν κρινολίνο και καπέλο.

Κατά τον 20ό αιώνα σημειώθηκε μεγάλη αλλαγή στην ενδυμασία. Η εξέλιξη της τεχνολογίας (συνθετικά υλικά, μαζική παραγωγή έτοιμων ρούχων), οι κοινωνικές αλλαγές και ο νέος τρόπος ζωής δημιούργησαν έναν πιο απλό τρόπο ντυσίματος. Οι γυναίκες δανείζονται στοιχεία της αντρικής ενδυμασίας, όπως τα παντελόνια, κόβουν κοντά τα μαλλιά τους και κονταίνουν τις φούστες τους. Θέλουν να δείξουν έτσι τον καινούργιο ρόλο τους στην κοινωνία. Οι άντρες τολμούν ένα πιο άνετο και χαρούμενο ντύσιμο.

Όπως γίνεται φανερό, στο πέρασμα των χρόνων διαφοροποιήθηκε η μόδα, τα υλικά και ο τρόπος κατασκευής. Τα πρώτα υλικά ήταν δέρματα ζώων, φύλλα, διάφορα

φυτά, φτερά πουλιών. Αργότερα με την ανάπτυξη της γεωργίας και της κτηνοτροφίας δημιουργούνται υφάσματα από ζωικές και φυτικές ύλες, όπως μαλλί, λινάρι, μετάξι και βαμβάκι. Κατά την τελευταία 20ετία του 19^{ου} αιώνα δημιουργούνται οι πρώτες τεχνητές ίνες με βάση την κυτταρίνη. Στη συνέχεια ακολούθησαν άλλες ίνες προερχόμενες από χημικές διεργασίες, όπως το νάιλον, τα ακριλικά, το ορλόν και άλλα συνθετικά υφάσματα που αντικατέστησαν σε μεγάλο βαθμό τα μάλλινα και βαμβακερά υφάσματα και χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα. Στην εποχή μας χρησιμοποιούνται φυσικές υφαντικές ίνες (φυτικές και ζωικές), καθώς και τεχνητές υφαντικές ίνες, που κατασκευάζονται από διάφορες ύλες, όπως από την κυτταρίνη των δέντρων, το πετρέλαιο ή χημικές ουσίες. Συνηθίζεται επίσης και η ανάμειξη φυσικών και τεχνητών ινών.

Όσον αφορά τον τρόπο κατασκευής, σταδιακά περάσαμε από τη ρόκα, τις ραφίδες και τον ξύλινο αργαλειό στη βιοτεχνική παραγωγή. Στη συνέχεια η βιομηχανική πρόοδος που σημειώθηκε τον 19^ο αι. απλούστευσε και διευκόλυνε σε μεγάλο βαθμό την παραγωγή ενδυμάτων παραμερίζοντας τη βιοτεχνική παραγωγή, τη ραπτική και προπάντων την οικιακή τέχνη.

Οι αλλαγές αυτές τόσο στις πρώτες ύλες όσο και στον τρόπο κατασκευής έφεραν τη μαζική παραγωγή, που με τη σειρά της έφερε την πτώση των τιμών. Έτσι σήμερα κυκλοφορεί πληθώρα ενδυμάτων για όλα τα γούστα αλλά και για όλα τα βαλάντια και οι επιλογές που έχει στη διάθεσή του ο καταναλωτής είναι πάρα πολλές, όπως πάρα πολλά σε σχέση με το παρελθόν είναι και τα ρούχα που διαθέτει η γκαρνταρόμπα του.

8. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ζούμε σε μια εποχή που τα πάντα γύρω μας αλλάζουν. Αντιλαμβανόμαστε ότι αυτό έχει να κάνει με τον αυξανόμενο ρυθμό των τεχνολογικών εξελίξεων, τις νέες εφευρέσεις, τις νέες επινοήσεις. Συνέπεια όλων αυτών είναι η αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και ενεργούμε, καθώς και οι ριζικές αλλαγές σε μια σειρά τομείς. Οι μεταφορές και οι επικοινωνίες, η διατροφή, η ψυχαγωγία, η ένδυση είναι μερικοί από τους τομείς που συνδέονται άμεσα με την καθημερινότητά μας. Σε γενικές γραμμές οι τεχνολογικές εξελίξεις φαίνονται να κάνουν πιο εύκολη τη ζωή

μας, να βελτιώνουν την καθημερινότητα και να προσφέρουν πλήθος από επιλογές και δυνατότητες, ενώ οι αρνητικές πτυχές τους συνδέονται κυρίως την εξάρτηση από την τεχνολογία και τον εγκλωβισμό σε αυτή και πλήττουν περισσότερο τις κοινωνικές σχέσεις.

9. ΠΗΓΕΣ

1. Τεχνική Εγκυκλοπαίδεια «Πως Λειτουργεί», εκδόσεις Αλκυών
2. Εγκυκλοπαίδεια « Ανακαλύπτω την επιστήμη», εκδ. Ερευνητές
3. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, «Μεταφορές»

<http://www.zenhabits.gr/7-tropoi-xtiseis-synitheia-askisis/#sthash.L1ytZuTM.dpuf>

<http://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/268751/thn-katsame-oi-epiptoseis-ths-kathistikhs-zohs.html>

<http://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/268751/thn-katsame-oi-epiptoseis-ths-kathistikhs-zohs.html>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%8E%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%82>

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-B110/93/737,2759/>

http://users.sch.gr/violetastaurou/images/stories/____copy.pdf

Η εργασία πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές:

- i. Αλιφιεράκη Κατερίνα
- ii. Αναγνωστόπουλος Τάσος
- iii. Αρμένη Ξανθή
- iv. Γιώτη Χριστίνα
- v. Δενδρινός Βαγγέλης
- vi. Δήμα Δήμητρα
- vii. Ζαρογκίκα Έλενα
- viii. Καλόγηρος Ιάσονας
- ix. Καλύβα Κατερίνα
- x. Κεμανετζής Γιώργος

- xi. Κολιμάτση Μαρίνα
- xii. Κορλού Ιωάννα
- xiii. Λέκκα Ιωάννα
- xiv. Λέκκας Μάριος
- xv. Λιάκουρης Κώστας
- xvi. Λιάκουρης Μίλτος
- xvii. Μαγγίνας Γιώργος
- xviii. Μακροδημήτρης Γιώργος
- xix. Μακροδημήτρης Σπύρος
- xx. Μαρούλη Γεωργιάνα