



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
«ΜΕΛΙΤΗ»**

*(Οδηγός για Εκπαιδευτικούς, Επαγγελματίες Υγείας και Αποκατάστασης,  
Κοινωνικούς Επιστήμονες, Στελέχη φορέων και υπηρεσιών)*

*Συντονισμός – Σύνταξη*  
Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ)

*Συνεργαζόμενοι φορείς:*  
Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας -Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας,  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)

Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ)

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (Ι.Υ.Π), Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής  
Παιδιατρικής





**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ**  
**ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
**ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**  
**«ΜΕΛΙΤΗ»**

*(Οδηγός για Εκπαιδευτικούς, Επαγγελματίες Υγείας και Αποκατάστασης,  
Κοινωνικούς Επιστήμονες, Στελέχη φορέων και υπηρεσιών)*

*Συντονισμός – Σύνταξη*

*Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ)*

*Συνεργαζόμενοι φορείς:*

*Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας -Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας,  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)*

*Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ)*

*Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (Ι.Υ.Π), Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής  
Παιδιατρικής*



*Το Εγχειρίδιο για την ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής, αφιερώνεται σε όλους τους συνεργάτες που συνέβαλαν στην οργάνωση και υλοποίηση των εργαστηρίων, καθώς και στη σύνταξη αυτού, στους Εκπαιδευτικούς που εργάστηκαν και εργάζονται με παιδιά που έχουν Αναπηρία Όρασης και Πολυαισθητηριακές Αναπηρίες.*

*Αφιερώνεται επίσης, στον Ευάγγελο Πασσιούρα που ως τυφλός με δίδαξε από νωρίς σε μικρή ηλικία τη μαγεία των ήχων, των οσμών και του αγγίγματος στις ομορφιές της φύσης και στην επικοινωνία με τους ανθρώπους.*

*Στρατής Χατζηχαράλαμπος*



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α΄ ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	11
Β΄ ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	19

### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ:

#### ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΣΜΩΝ

#### ΣΕΒΙΟ-ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.....23

1. Λειτουργία της όσφρησης, διαστάσεις στην αναπτυξιακή εξέλιξη του παιδιού και του εφήβου, Πρασούλη Αλεξία.....25
2. Κοινωνικές και πολιτισμικές διαστάσεις των οσμών και της οσφρητικής διεργασίας , Χατζηχαραλάμους Ευστράτιος.....30
3. Ψυχολογικές διαστάσεις της όσφρησης και των οσμών , Πράπας Χρήστος.....42
4. Ανακαλύπτοντας τον κόσμο μέσα από τις Οσμές: Η σημασία της Οσφρητικής Αγωγής στην Παιδική Ηλικία, Αλέξανδρος – Σταμάτιος Αντωνίου.....51
5. Μυρωδιές και αρώματα στην Ελληνική παράδοση , Ευάγγελος Καραμανές.....59
6. Ο ρόλος της όσφρησης για τα άτομα με αναπηρία όρασης, Μαρία Πλαστήρα.....62
7. Η Οσφρητική Αγωγή στο Πλαίσιο της Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας στην Κοινότητα, Σακελλάρη Ευανθία.....64
8. Ο ρόλος του Εργοθεραπευτή/τριας στην ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής στο πλαίσιο της ενδυνάμωσης των δεξιοτήτων και της αποκατάστασης.....70

### ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ:

#### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.....75

(ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ)

#### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1. Φιλοσοφία – Σκοποί.....77
2. Μεθοδολογία με την οποία αναπτύχθηκε το πρόγραμμα.....79

3. Συνεργαζόμενοι φορείς.....	80
4. Διαδικασία ανάπτυξης.....	80
5. Δράσεις - Παραγόμενο - Έργο.....	81
6. Υλικό ανάπτυξης.....	82
7. Συμπεράσματα.....	87
8. Πληθυσμός – φορείς ανάπτυξης.....	90
9. Διαδικασία ανάπτυξης.....	91

### ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ:

#### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΟΣΜΩΝ.....93

1 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση – Ταυτότητες Οσμών Σώματος.....	95
2 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Ρούχων.....	101
3 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Κατοικίας.....	109
4 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Μπάνιου - Καθαριστικών.....	117
5 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Κουζίνας.....	127
6 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Υλικών Κουζίνας.....	135
7 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Ψυγείου.....	143
8 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Αποθηκευτικών Χώρων.....	149
9 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Χώρου Στάθμευσης - Εργαλείων.....	153
10 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Κήπου.....	161
11 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Φυτών – Βοτάνων – Αιθέριων Ελαίων.....	167
12 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Αυτοκινήτου – Οχήματος Μεταφορικού Μέσου.....	175
13 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Γειτονιάς – Περιοχής μου.....	179
14 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Φούρνου - Ζαχαροπλαστείου.....	185
15 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Καλλυντικών.....	197
16 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Φαρμάκων.....	205
17 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Σούπερ Μάρκετ.....	213
18 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Παντοπωλείου.....	221
19 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Κρέατος - Ψαριών.....	229
20 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Οπωροπωλείου.....	233
21 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Καταστημάτων Ξηρών Καρπών.....	241
22 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Εστιατορίου.....	249
23 <sup>η</sup> Κατηγοριοποίηση/Ομαδοποίηση - Ταυτότητες Οσμών Ροφημάτων και Ποτών (Καφέ – Μπάρ).....	257

<b>ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>269</b>
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. Φύλλο Ταυτότητας Οσμών.....	271
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2. Υγιεινή Εργαστηρίων.....	275
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3. Διενέργεια Εργαστηρίων- Δράσεων στο Σχολείο.....	279
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4. Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής (ΒΟΑ).....	285
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5. Καταστάσεις που ανιχνεύονται κατά τη διαδικασία της Οσφρητικής Αγωγής.....	289
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6. Συναισθήματα που καταγράφονται κατά την οσφρητική ανίχνευση.....	293
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7. Κατάλογος οσμών ανά κατηγοριοποίηση/ομαδοποίηση (οικογένεια) οσμών.....	303
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8. Τυποποίηση οσμών ανά κατηγορία/ομάδα οσμών.....	309
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9. Έκφραση ευχαριστιών.....	315



## **Α' ΠΡΟΛΟΓΟΣ**



## **Η σημασία της Οσφρητικής Αγωγής για την προστασία και την προαγωγή υγείας ευάλωτων ομάδων πληθυσμού**

Η αίσθηση της όσφρησης, αν και συχνά υποτιμημένη, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή ζωή. Η σημασία της είναι πολυδιάστατη, καθώς συμβάλλει στην έγκαιρη ανίχνευση κινδύνων, επηρεάζει την όρεξη και τις διατροφικές συνήθειες, ενώ συνδέεται στενά με τη μνήμη, τη συναισθηματική κατάσταση και τη γενικότερη κατάσταση του ατόμου. Επιπλέον, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ατομικής και κοινωνικής ταυτότητας.

Μια νέα αλλά διαρκώς εξελισσόμενη προσέγγιση που έχει αναδειχθεί είναι η οσφρητική αγωγή. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στην επαναλαμβανόμενη και συστηματική έκθεση του ατόμου σε συγκεκριμένες οσμές, στοχεύοντας στην ενίσχυση της οσφρητικής ευαισθησίας και της μνήμης που σχετίζεται με την όσφρηση, καθώς και στην επανεκπαίδευση του εγκεφάλου στην αναγνώριση και επεξεργασία οσφρητικών ερεθισμάτων.

Κατά τη διάρκεια της οσφρητικής αγωγής, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με συγκεκριμένες οσμές όπως, άρωμα τριαντάφυλλου, λεμονιού, ευκαλύπτου και γαρίφαλου κ.α.. Η επαναλαμβανόμενη αυτή διαδικασία, η οποία διαρκεί αρκετές εβδομάδες έχει δείξει θετικά αποτελέσματα συμβάλλοντας στην ενδυνάμωση των συνδέσεων μεταξύ όσφρησης, μνήμης και συναισθημάτων. Η μέθοδος αυτή συνιστά μια ολιστική προσέγγιση που ενσωματώνει αισθητηριακά, γνωστικά και ψυχοσωματικά στοιχεία, προκειμένου να ενισχύσει σημαντικά την ποιότητα ζωής, την αυτονομία και την ευεξία των ατόμων. Εφαρμόζεται από ειδικούς επαγγελματίες υγείας σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων, σε ψυχοκοινωνικά κέντρα και σε άλλους χώρους παροχής υπηρεσιών φροντίδας υγείας και παράλληλα, μπορεί να συνδυαστεί με άλλες συμπληρωματικές μεθόδους και άλλες ψυχοθεραπευτικές τεχνικές.

Η οσφρητική αγωγή αναδεικνύεται ως ένα καινοτόμο, βιωματικό εργαλείο προστασίας και προαγωγής της ολιστικής υγείας για τις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Στο πλαίσιο αυτό, αξίζει να ενταχθεί σε σύγχρονα προγράμματα προαγωγής υγείας, αναδεικνύοντας τη σημασία της όσφρησης ως παράγοντα ευεξίας και ανοίγοντας νέους δρόμους και προοπτικές για ολιστική φροντίδα των πιο ευάλωτων μελών της κοινωνίας μας.

*Λάγριου Αρετή, Καθηγήτρια, Δ/ντρια του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)*



## **Β' ΠΡΟΛΟΓΟΣ**



Η εκπαίδευση των μαθητών με αναπηρία όρασης απαιτεί μια προσέγγιση πολυδιάστατη και προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Σε αυτή τη διαδικασία, η αξιοποίηση και ενίσχυση των υπόλοιπων αισθήσεων, όπως η ακοή, η αφή και κυρίως η όσφρηση, παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτονομίας και της αντίληψής τους για τον κόσμο. Η οσφρητική αγωγή, δηλαδή η εκπαίδευση στην αναγνώριση, διάκριση και αξιοποίηση των μυρωδιών, αποτελεί βασικό εργαλείο ενίσχυσης των δεξιοτήτων των μαθητών με αναπηρία όρασης.

Ειδικότερα, η συστηματική εκπαίδευση στην όσφρηση, βοηθά τους μαθητές με αναπηρία όρασης να προσανατολίζονται στο περιβάλλον, να αναγνωρίζουν πρόσωπα και χώρους και να αντιλαμβάνονται καταστάσεις που για βλέποντες θεωρούνται αυτονόητες μέσω της όρασης. Μέσα από τα παιδαγωγικά προγράμματα του εν λόγω εγχειριδίου για την οσφρητική αγωγή, οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την όσφρησή τους ως εργαλείο πληροφόρησης, αντίληψης και επικοινωνίας.

Η σημασία αυτής της εκπαίδευσης δεν περιορίζεται μόνο στην πρακτική διάσταση της καθημερινότητας. Συμβάλλει καθοριστικά και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους, την αίσθηση ασφάλειας και την ενεργή συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική και κοινωνική ζωή. Επομένως, η οσφρητική αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας ολοκληρωμένης ειδικής εκπαίδευσης, που στοχεύει στην ισότιμη ένταξη και την πλήρη ανάπτυξη των δυνατοτήτων των μαθητών με αναπηρία όρασης.

Εκ μέρους του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ) θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, για την άψογη συνεργασία και να εξάρουμε τη σημασία της ανάπτυξης προγραμμάτων, που αφορούν την οσφρητική αγωγή, με απώτερο σκοπό την ολόπλευρη εκπαίδευση των ατόμων με αναπηρία όρασης, για την ενίσχυση της αίσθησης της αυτονομίας.

***Χαμονικολάου Σοφία, Φιλόλογος, Ειδική Αγωγή, Πρόεδρος του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ)***



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα όνειρο γίνεται πραγματικότητα!!!

Είναι πρόκληση στη ζωή μας να συλλαμβάνουμε όνειρα και να διαμορφώνουμε οράματα, που μας ενεργοποιούν, μας καθοδηγούν και μας βάζουν σε μία περιπέτεια να μάθουμε, να συναναστραφούμε και να δημιουργήσουμε νέες καταστάσεις κι εμπειρίες.

Το ταξίδι για την ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής στην Ελλάδα ξεκίνησε όταν ως Πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ), άρχισα να εμπλέκομαι σε θέματα αγωγής και καλλιέργειας δεξιοτήτων σε παιδιά και άτομα με Συνδυαστική Αναπηρία Ακοής και Όρασης (ΣΑΑΟ), αλλά και όταν περίπου το 2000 ως εκπρόσωπος του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας συμμετείχα στη Διοίκηση του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ). Την περίοδο αυτή ξεκίνησε μία προσπάθεια ανάπτυξης και οργάνωσης σχετικών υπηρεσιών και αναζητήθηκε η τεχνογνωσία και η εμπειρία από διάφορες χώρες, όπως η Ιταλία, η Γαλλία, η Αγγλία και ο Καναδάς, στον οποίο πραγματοποιήθηκε το 2001 το Παγκόσμιο Συνέδριο για τις ΣΑΑΟ, όπου συμμετείχε αντιπροσωπεία του ΚΕΑΤ. Στο πλαίσιο των επιστημονικών συναντήσεων που έγιναν ένα από τα θέματα που συζητήθηκαν ήταν και η αξιοποίηση της Όσφρησης και της ανίχνευσης των οσμών σε προγράμματα εκπαίδευσης και αποκατάστασης ατόμων με πολυαισθητηριακές αναπηρίες και με διάχυτες διαταραχές ανάπτυξης. Από τότε άναψε μία φλόγα ενδιαφέροντος για το πώς θα οργανωθεί και θα αναπτυχθεί η Οσφρητική Αγωγή στην Ελλάδα, αποκτώντας διαστάσεις σε πολλά επίπεδα και σε πολλούς τομείς.

Όπως γίνεται συνήθως κάθε ιδέα και κάθε όραμα δεν είναι έτοιμο να εκκολαφθεί αν δεν έρθουν οι κατάλληλες συνθήκες, αν δε βρεθούν οι κατάλληλοι άνθρωποι με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και αν δεν υπάρχει η ωριμότητα του χρόνου, ώστε να μπορεί αυτή η σκέψη να μπολιαστεί και να ευδοκιμήσει. Έτσι, οι συνθήκες αυτές ωρίμασαν κατά την περίοδο της πανδημίας της Νόσου covid-19, όπου μας έδωσε τη δυνατότητα να σκεφτούμε και να επαναπροσδιορίσουμε πολλά πράγματα. Στο πλαίσιο αυτό ξεκίνησε η διαμόρφωση και η σύνταξη μίας πρότασης για την οργάνωση της Παρέμβασης/Προγράμματος για την ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής, αξιοποιώντας τον χώρο των Ατόμων με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ), Τυφλών και Μερικώς Βλεπόντων.

Η πρόταση συντάχθηκε το 2021 από την ΠΕΑ όπου και κατατέθηκε προς έγκριση στο ΚΕΑΤ, με προοπτική έναρξης των Εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής, όταν θα το επέτρεπαν οι συνθήκες και τα προληπτικά μέτρα προστασίας δημόσιας υγείας, που είχαν τεθεί στο πλαίσιο της πανδημίας. Έτσι, η συγκρότηση των ομάδων με ΑμΑΟ και η οργάνωση του υλικού οδήγησε στην έναρξη των Εργαστηρίων την άνοιξη του 2022, τα οποία και ολοκληρώθηκαν έως και τον Ιούνιο του 2023. Σε ειδική ενότητα του Εγχειριδίου περιγράφεται όλη η διαδικασία ανάπτυξης των Εργαστηρίων, της μεθοδολογίας που επιλέχθηκε και των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από το όλο αυτό εγχείρημα.

Από το καλοκαίρι του 2023 έως και το 2024, έγινε η οργάνωση του υλικού που διαμορφώθηκε από την υλοποίηση των Εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής, καθώς και η επεξεργασία αυτού με στόχο να συνταχθεί το παρόν Εγχειρίδιο με τον τίτλο «ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ/ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ – ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ», με τη διακριτική ονομασία «ΜΕΛΙΤΗ».

Στο ταξίδι της Παρέμβασης/Προγράμματος για την ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής, αυτά τα πέντε (5) έτη συμμετείχε μια πλειάδα ανθρώπων, ειδικών επιστημόνων, στελεχών διοικητικής υποστήριξης και Ατόμων με Αναπηρία Όρασης διαφόρων ηλικιών, χωρίς τη συμβολή των οποίων δε θα μπορούσε το ταξίδι αυτό να περάσει από πολλούς «σταθμούς» και να μας γεμίσει από πολλές και πλούσιες εμπειρίες. Σε όλους αυτούς θέλουμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες, να τους υποσχεθούμε ότι η ουσιαστική και ενεργή συμμετοχή τους σε αυτή την προσπάθεια θα οδηγήσει σε καρποφόρα αποτελέσματα, δίνοντας τη δυνατότητα να συνεχιστεί το ταξίδι αυτό σε νέους προορισμούς, με νέους επιβάτες και με πρόσληψη πρωτόγνωρων καταστάσεων.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζονται στην Επιστημονική Ομάδα Συντονισμού της Παρέμβασης/ Προγράμματος Οσφρητικής Αγωγής, η οποία από τον σχεδιασμό έως και την υλοποίηση και σύνταξη του Εγχειριδίου συνέβαλλε ουσιαστικά και καθοριστικά στην επιτυχία του έργου. Η σύνθεση της Επιστημονικής Ομάδας Συντονισμού είναι:

- Λάγιου Αρετή, Καθηγήτρια, Δ/ντρια του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)
- Πρασούλη Αλεξία, Καθηγήτρια Παιδιατρικής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, (Ι.Υ.Π)
- Ξεκαλάκη Αδαμαντία, Παιδίατρος, Διευθύντρια Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού
- Σακελλάρη Ευανθία, Αναπλ. Καθηγήτρια, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)
- Πράπας Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)
- Χατζηχαραλάμους Ευστράτιος, Κοινωνιολόγος, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ)
- Χαμονικολάου Σοφία, Φιλολόγος, Ειδική Αγωγή, Πρόεδρος του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ)

Ιδιαίτερα θερμές και ειλικρινείς ευχαριστίες εκφράζονται στην κα. Ιωάννα Μπαζιάνα, Εργοθεραπεύτρια, Στέλεχος του Κέντρου Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών με Αναπηρία Όρασης του ΚΕΑΤ, που συνέβαλλε στην υλοποίηση των Εργαστηρίων και την καταγραφή των δεδομένων για την ταυτοποίηση των οσμών, καθώς και στην κα. Αρετή Ζαννιά, Επόπτρια Δημόσιας Υγείας, Στέλεχος Διοίκησης της ΠΕΑ, η οποία ανέλαβε όλο το έργο της διοικητικής, οργανωτικής και τεχνικής υποστήριξης του έργου, προμήθειας των υλικών, προετοιμασίας των χώρων και εργαστηρίων, τήρησης του αρχείου, συστηματοποίησης του υλικού, καθώς και συμμετοχής στη σύνταξη και διαμόρφωση του σχετικού Εγχειριδίου.

Η Παρέμβαση/Πρόγραμμα Οσφρητικής Αγωγής έδωσε σε όλους που συμμετείχαν στην προσπάθεια αυτή, πλούσιες και γόνιμες εμπειρίες, πρόσφερε την ευκαιρία συνεργασίας σε διάφορα επίπεδα και οδήγησε σε ιδιαίτερα σημαντικά συμπεράσματα και αποτελέσματα,

που είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν στην καλλιέργεια και ανάπτυξη δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης, σε διάφορες κατηγορίες πληθυσμού.

Στο πλαίσιο αυτής ανιχνεύθηκαν ενενήντα (90) οσμές, συντάσσοντας τις σχετικές ταυτότητες οσμών, οι οποίες κατηγοριοποιούνται σε είκοσι τρεις (23) κατηγοριοποιήσεις/οικογένειες οσμών. Παράλληλα έχουν συνταχθεί εννιά (9) παραρτήματα, τα οποία συμβάλουν στην τήρηση της σχετικής μεθοδολογίας ανάπτυξης των Εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής και στην αξιοποίηση αυτών σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο.

Η Παρέμβαση/Πρόγραμμα Οσφρητικής Αγωγής αξιοποίησε αρχικώς της εμπειρία των ΑμΑΟ, λαμβάνοντας ως αφετηρία την κοινή πεποίθηση ότι η απουσία ή η μείωση της όρασης συμβάλλει στην ανάπτυξη άλλων αισθητηριακών διαδικασιών, όπως της Ακοής, της Όσφρησης και της Αφής. Έτσι, με την καταγραφή διάφορων εμπειριών συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με την ταυτοποίηση οσμών, τον τρόπο διαφοροποίησής τους, τη διαδικασία σύνδεσής τους με συναισθήματα, εικόνες και καταστάσεις και με την απόκτηση σχετικών δεξιοτήτων, συμβάλλοντας στη βελτίωση των γνώσεων και των νοητικών λειτουργιών. Η πορεία ανάπτυξης της Παρέμβασης έδειξε ότι αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο σε όλες τις κατηγορίες των ατόμων με αναπηρία, όλων των ηλικιών, στο πλαίσιο οργανωμένων εκπαιδευτικών δομών Ειδικής Αγωγής, αλλά και οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών – Συλλόγων.

Επίσης, είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί ως Εργαστήριο καλλιέργειας δεξιοτήτων σε μαθητικό πληθυσμό των σχολικών μονάδων σε επίπεδο Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης για παιδιά και εφήβους από τεσσάρων (4) ετών και άνω, ανάλογα με τον τρόπο οργάνωσης και τα στάδια κλιμάκωσης κατά την υλοποίηση των Εργαστηρίων. Παράλληλα, η Παρέμβαση συστήνεται να αναπτυχθεί σε Προγράμματα Φυσικής και Κοινωνικής Αποκατάστασης, σε άτομα με ήπιες μορφές διαταραχών μνήμης και άλλες νευρολογικές διαταραχές, σε ηλικιωμένα άτομα, καθώς και σε εργαζόμενους διάφορων κατηγοριών στο πλαίσιο των προγραμμάτων ενίσχυσης της επικοινωνίας και ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού, ακόμη και με μορφή παιχνιδιού.

Καλό ταξίδι, γεμάτο ευωδίες και χαρούμενες εμπειρίες!!!

**Στρατής Χατζηχαραλάμπους**

**Πρόεδρος Πανελλήνιας Ένωσης Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ)**



**ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ**  
**ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ**  
**ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΣΜΩΝ ΣΕ ΒΙΟ-ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**



# 1. Λειτουργία της όσφρησης, διστάσεις στην αναπτυξιακή εξέλιξη του παιδιού και του εφήβου

*Πρασούλη Αλεξία, Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Δ/νση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού*

## Εισαγωγή

Το αισθητήριο όργανο της όσφρησης είναι ο οσφρητικός βλεννογόνος, που καλύπτει εσωτερικά το πάνω τμήμα της ρινικής κοιλότητας. Αντιστοιχεί στην ανατομική περιοχή της οσφρητικής σχισμής που καθορίζεται από το ελεύθερο χείλος της άνω ρινικής κόγχης, το απέναντι τμήμα βλεννογόνου του ρινικού διαφράγματος και την περιοχή βλεννογόνου που καλύπτει το τετριμμένο πέταλο του ηθμοειδούς. Έχει επιφάνεια περίπου 5 cm<sup>2</sup> και ανανεώνεται πλήρως σε κύκλο 30-40 ημερών. Αποτελείται από επιθηλιακά κύτταρα και υποδοκτικά τριχοφόρα κύτταρα, οι βλεφαρίδες των οποίων προεκβάλλουν στη ρινική κοιλότητα. Οι χημικές ουσίες που εισέρχονται στη ρινική κοιλότητα σε αέρια μορφή διαλύονται στα υγρά που περιβάλλουν τις βλεφαρίδες και έρχονται σε επαφή με αυτές, με αποτέλεσμα τη δημιουργία νευρικής ώσης. Οι νευρικές ώσεις μεταφέρονται, μέσω του οσφρητικού νεύρου, στο κέντρο της όσφρησης, στη βάση του κροταφικού λοβού.

Η αίσθηση της όσφρησης πραγματοποιείται μέσω δύο διαφορετικών οδών.

Η πρώτη, η ορθορινική οδός, γίνεται με την εισπνοή οσμηγόνων ουσιών, από το εξωτερικό περιβάλλον, μέσω των ρωθώνων, προς τα κύτταρα-υποδοχείς στον οσφρητικό βλεννογόνο. Η δεύτερη οδός, η οπισθορινική, γίνεται με την απελευθέρωση οσμηγόνων ουσιών κατά τη μάσηση της τροφής εντός της στοματικής κοιλότητας και τη μεταφορά τους, μέσω της στοματοφαρυγγικής οδού, προς τους υποδοχείς του οσφρητικού βλεννογόνου.

Οι οσμές που γίνονται αντιληπτές με την οπισθορινική οδό, σε συνδυασμό με τη γεύση, παίζουν σημαντικό ρόλο στην αξιολόγηση της τροφής και στη διαμόρφωση της όρεξης και των διατροφικών επιλογών. Με τον τρόπο αυτό, η αίσθηση της όσφρησης καθορίζει τη διάκριση πολλών διαφορετικών γεύσεων, πέρα από τις 5 βασικές που ανιχνεύει η αίσθηση της γεύσης.

Ομάδες υποδοχέων στον οσφρητικό βλεννογόνο αναγνωρίζουν μία ή περισσότερες ουσίες και μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε, με διαφορετική ευαισθησία, μεγάλη ποικιλία οσμηγόνων ουσιών. Υπάρχουν αρκετές εκατοντάδες διαφορετικών υποδοχέων στον οσφρητικό βλεννογόνο, και εκτιμάται ότι ο άνθρωπος είναι ικανός να διακρίνει περίπου 10.000 διαφορετικές οσμές. Η ικανότητα αυτή σχετίζεται με κάποια ειδικής μορφής πρωτεϊνοσύνθεση που ρυθμίζεται από γονιδιακό σύστημα στο οποίο συμμετέχουν περίπου 1.000 γονίδια. Σημειώνεται ότι ύστερα από την επίδραση συγκεκριμένης ουσίας, για ορισμένο χρονικό διάστημα, συμβαίνει εξοικείωση της αντίστοιχης ομάδας υποδοχέων, δηλαδή η αίσθηση της όσφρησης μειώνεται ή χάνεται.

Μία μυρωδιά είναι ικανή να ξυπνήσει αναμνήσεις και συναισθήματα που σχετίζονται με πρόσωπα, μέρη και γεγονότα του μακρινού παρελθόντος. Αυτό συμβαίνει επειδή ο οσφρητικός βολβός συνδέεται άμεσα με την αμυγδαλή (περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την επεξεργασία των συναισθημάτων) και με τον ιππόκαμπο (περιοχή που συνδέεται με τη μνήμη και τη συνειρμική μάθηση). Επίσης, συνδέσεις του νευρικού συστήματος της όσφρησης με περιοχές του αυτόνομου νευρικού συστήματος ερμηνεύουν την έκλυση αντιδράσεων που σχετίζονται με την όσφρηση, όπως μεταβολή της ψυχικής διάθεσης, έκκριση σιέλου ή και γαστρικών υγρών έως ναυτία και έμετο, ανάλογα με το ευχάριστο ή δυσάρεστο του οσφρητικού ερεθίσματος.

Οι εγκεφαλοι των ανθρώπων που έχουν γεννηθεί τυφλοί ή τυφλώνονται πολύ γρήγορα μετά τη γέννησή τους δημιουργούν νέες νευρωνικές συνδέσεις, έτσι ώστε, αναπληρώνοντας την απουσία των οπτικών ερεθισμάτων, να βελτιώνεται, μεταξύ των άλλων αισθήσεων, και αυτή της όσφρησης. Στα άτομα αυτά, η αίσθηση της όσφρησης μπορεί να αποτελεί πλούσια πηγή πληροφοριών, πέρα από την προέλευση μιας μυρωδιάς. Για παράδειγμα, όταν ένας τυφλός ακολουθεί μια συγκεκριμένη διαδρομή, η αίσθηση της όσφρησης μπορεί να τον βοηθήσει να σχηματίσει έναν νοερό χάρτη που μπορεί να περιλαμβάνει π.χ. καφετέριες, εστιατόρια και άλλες οσμηγόνες εστίες.

Επίσης, όσοι είναι εκ γενετής τυφλοί, δεν βλέπουν καθόλου εικόνες στα όνειρά τους, αλλά βιώνουν μια ένταση των αισθήσεων, περιλαμβανομένης της όσφρησης.

Η όσφρηση είναι η λιγότερο μελετημένη αίσθηση στον άνθρωπο. Η κύρια χρήση της όρασης και της ακοής για την αντίληψη του περιβάλλοντος και την επικοινωνία στον σύγχρονο κόσμο έχει αφήσει στο παρασκήνιο την αίσθηση της όσφρησης. Πρόσφατα δεδομένα, όμως, καταδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο της όσφρησης στην αναπτυξιακή εξέλιξη του παιδιού, από την εμβρυική μέχρι την εφηβική ηλικία.

### **Όσφρηση: από την εμβρυική έως την εφηβική ηλικία**

Οι οσφρητικές προτιμήσεις του νεογέννητου έχουν αφετηρία στην εμβρυική ηλικία. Οι ρινικοί χημειουποδοχείς, βυθισμένοι στο αμνιακό υγρό, αρχίζουν να λειτουργούν κατά τη διάρκεια του τελευταίου τριμήνου της κύησης. Το αμνιακό υγρό είναι πλούσιο σε οσμηγόνες ουσίες που μεταφέρονται με ευκολία διαπλακουντιακά και των οποίων η σύσταση καθορίζεται από φυσιολογικούς, γενετικούς, ανοσολογικούς, διατροφικούς, κοσμητικούς και στρεσογόνους παράγοντες της εγκύου. Μελέτες δείχνουν ότι το έμβρυο αντιδρά σε οσμές στις οποίες εκτίθεται ενδομήτρια (π.χ. γλυκάνισο) ενώ το νεογέννητο δείχνει προτίμηση στις οσμές αμνιακού υγρού και ιδιαίτερα στην οσμή του δικού του αμνιακού υγρού. Συχνή έκθεση του εμβρύου, μέσω της εγκύου, σε φαγητά με έντονες οσμές (π.χ. σκόρδο, καρότα, ψάρι, τυρί, πράσινα λαχανικά) μπορεί να επηρεάσει τις οσφρητικές προτιμήσεις του παιδιού αργότερα, για περιόδους μηνών ή και χρόνων.

Η ποικιλία οσμών του αμνιακού υγρού προετοιμάζει το έμβρυο για τον εξωτερικό κόσμο προσαρμόζοντας την όσφρησή του να αναγνωρίζει αργότερα μυρωδιές στο σώμα της μητέρας και στο γάλα της. Πειράματα σε ζώα δείχνουν ότι ενδομήτρια έκθεση σε μία οσμή μπορεί να επάγει επιγενετικές αλλαγές στην έκφραση οσφρητικών υποδοχέων του κυήματος και να κατευθύνει τη δημιουργία και την οργάνωση συνάψεων, με τελικό αποτέλεσμα το «κούρδισμα» της ευαισθησίας του για όσφρηση. Με τον παραπάνω τρόπο, η εγκύος μπορεί να «σχεδιάζει» τους υποδοχείς της όσφρησης στο έμβρυο και να κάνει ομαλότερη και πιο οικεία τη μετάβαση από την ενδομήτρια στην εξωμήτρια ζωή.

Η μεγάλη σημασία αυτής της «οσφρητικής συνέχειας» μεταξύ εγκύου και εμβρύου φαίνεται από τις οδυνηρές συνέπειες που έχει η διακοπή της. Πολλά παραδείγματα σε ζώα, δείχνουν ότι η δυσαρμονία οσμών μεταξύ εμβρυικής και περιγεννητικής περιόδου μπορεί να σταθεί εμπόδιο στο θηλασμό (πιάσιμο της θηλής) και να προκαλέσει αύξηση του στρες. Στον άνθρωπο, παράδειγμα τέτοιας δυσαρμονίας είναι η σίτιση του νεογνού με ξένο γάλα. Το νεογνό, που θηλάζει από τη γέννηση, δείχνει προτίμηση προς το μητρικό γάλα σε σχέση με το αμνιακό υγρό ήδη από την 4η μέρα ζωής, ενώ το νεογνό που σιτίζεται με τροποποιημένο γάλα αγελάδας στρέφεται προς την οσμή του αμνιακού υγρού και όχι προς το ξένο γάλα. Επίσης, η

παραμονή της οσμής του αμνιακού υγρού στο δέρμα του νεογνού τις πρώτες 12 ώρες μετά τη γέννηση και η αποφυγή ξεπλύματός της, σχετίζεται με καλύτερη ανταπόκριση του νεογνού στη σίτιση και με αυξημένη πρόσληψη βάρους.

Η οσφρητική επικοινωνία μητέρας και παιδιού, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη του παιδιού, μέσω του θηλασμού. Ο Δαρβίνος είχε διαισθανθεί ότι κάποια φυσική μυρωδιά ελκύει το μωρό προς τη θηλή του μητρικού στήθους. Έναν αιώνα αργότερα, δοκιμασίες με εμπλουτισμένο με άρωμα μητρικού στήθους βαμβακερό ύφασμα, έδειξαν έλξη και στροφή του νεογνού (ηλικίας 2-7 ημερών) προς αυτό, σε σύγκριση με αντίστοιχο ύφασμα ουδέτερο οσμής. Άλλες μελέτες, στη συνέχεια, επιβεβαίωσαν την ιδιαίτερη έλξη των νεογέννητων προς την οσμή του μητρικού στήθους. Έτσι, νεογνά ηλικίας 2 εβδομάδων, που σιτίζονται από τη γέννησή τους με ξένο γάλα, στρέφονται περισσότερο προς το στήθος άλλης θηλάζουσας μητέρας παρά στο άρωμα του γάλακτος που πίνουν ή στο άρωμα της μητέρας από άλλη περιοχή, όπως π.χ. τη μασχάλη. Επίσης, εντός μιας ώρας από τη γέννηση, νεογέννητα που τοποθετούνται μπρούμυτα στον κορμό της μητέρας, έρπουν προς το στήθος ενώ σε άλλες καταστάσεις, το άρωμα του μητρικού στήθους/γάλακτος επάγει ανακούφιση, καθυστερεί το κλάμα και μειώνει τις αντιδράσεις στρες και πόνου στο νεογνό.

Η προέλευση της οσμής του μητρικού στήθους που ελκύει και ενισχύει το νεογνό δεν έχει πλήρως διευκρινιστεί. Φαίνεται πως ιδιαίτερο ρόλο παίζει η οσμή των εκκρίσεων των αδένων Montgomery. Πολύ σημαντική, βέβαια, είναι η συνεισφορά του μητρικού πρωτογάλακτος. Νεογέννητα, τελειόμηνα ή πρόωρα, αντιδρούν στο πρωτόγαλα με στροφή της κεφαλής και στοματο-προσωπικές εκφράσεις όρεξης πριν ακόμα εκτεθούν στο άρωμα του μητρικού στήθους. Το άρωμα του μητρικού γάλακτος φαίνεται να αυξάνει την αποτελεσματικότητα των σιτιστικών στοματικών κινήσεων, ακόμα και στο βρέφος που τρέφεται με ξένο γάλα.

Η σημασία της οσφρητικής «ταυτότητας» του στήθους της μητέρας για την έλξη/ανταπόκριση του νεογνού και την καθοδήγηση του θηλασμού τονίζεται, επίσης, από τις περιπτώσεις κατά τις οποίες αυτή διαταράσσεται. Για παράδειγμα, η διατροφή ή η άσκηση της μητέρας μπορεί να μεταβάλλει την οσμή του μητρικού γάλακτος και να επηρεάσει παροδικά τη θηλαστική συμπεριφορά του νεογνού. Θηλές των οποίων έχει αλλάξει πειραματικά η οσμή απορρίπτονται από το νεογνό, ενώ σε μη διαγνωσμένες περιπτώσεις ετερόπλευρου καρκίνου του μαστού έχει παρατηρηθεί ότι τα θηλάζοντα βρέφη απορρίπτουν τη θηλή της πάσχουσας περιοχής και προτιμούν μόνο την άλλη. Έτσι, τα βρέφη είναι δυνατόν να μεταβάλουν την όρεξή τους ή την ανταπόκριση στο μητρικό στήθος, ανάλογα με τις αλλαγές στο οσφρητικό αποτύπωμα του μητρικού στήθους ή γάλακτος.

Η έκθεση του παιδιού σε νέες οσμές μέσω του αμνιακού υγρού και του μητρικού γάλακτος βοηθά αργότερα το βρέφος στον επιτυχή απογαλακτισμό του. Η «μνήμη» και η οικειότητα των οσμών στις οποίες το έμβρυο έχει εκτεθεί ενδομήτρια μπορεί να διαρκέσει για μήνες μετά τη γέννησή του και μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αποδοχή των νέων τροφών. Στην αποδοχή αυτή συμβάλει, επίσης, και η επαναλαμβανόμενη ή παρατεταμένη έκθεση του βρέφους σε οσμές και γεύσεις που το καθιστούν ικανό να ανεχτεί τελείως νέες ή ασυνήθιστες τροφές.

Άλλη σημαντική συμβολή της όσφρησης στην ανάπτυξη των παιδιών αποτελεί η δυνατότητα, μέσω των διαφορετικών οσμών, να ξεχωρίζουν τους ανθρώπους και τα άτομα που τα φροντίζουν, αποκτώντας έτσι «κοινωνική γνώση». Το νεογέννητο που θηλάζει γυρίζει το κεφάλι του περισσότερο χρόνο στο άρωμα του γάλακτος της μητέρα τους σε σχέση με το γάλα άλλης θηλάζουσας. Οσμές και από άλλες περιοχές του ανθρώπινου σώματος, όπως

στοματική κοιλότητα, κεφάλι, τράχηλος ή μασχάλη, φαίνεται ότι προάγουν τη διάκριση των ανθρώπων και των χαρακτηριστικών τους, βοηθώντας στην ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ των ατόμων και στη βελτίωση της κοινωνικής αντίληψης. Η όσφρηση, συμβάλει στην κοινωνική αντίληψη και μέσω ενίσχυσης των άλλων αισθήσεων. Για παράδειγμα, η μυρωδιά του μητρικού στήθους μπορεί να κινητοποιήσει την όραση του βρέφους. Τα νεογέννητα που μυρίζουν το μητρικό στήθος έχουν για περισσότερο χρόνο τα μάτια ανοικτά. Η συνδυασμένη, ταυτόχρονη αυτή οσφρητικο-οπτική αντίληψη έχει σαν αποτέλεσμα μεγαλύτερη στοματοκινητική δραστηριότητα του βρέφους, απ' ό,τι η κάθε μία αίσθηση ξεχωριστά.

Μετά τη βρεφική ηλικία, το οσφρητικό αποτύπωμα των ατόμων βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει τους γονείς, τα αδέρφια ή τους φίλους του. Στο οσφρητικό αυτό αποτύπωμα συμβάλει και η χρήση αρωμάτων από τα οικεία πρόσωπα. Έτσι, παιδιά ηλικίας 5 ετών είναι ικανά να αναγνωρίζουν με ακρίβεια το άρωμα που φοράει η μητέρα τους. Βέβαια, όσο το παιδί μεγαλώνει η ανάγκη για αναγνώριση των οικείων προσώπων από την οσμή τους μειώνεται καθώς υπάρχουν διαθέσιμοι άλλοι τρόποι αναγνώρισης, μέσω της όρασης και της ακοής. Η ανάγκη αυτή, όμως, εξακολουθεί να είναι σημαντική για τα άτομα που είναι τυφλά ή/και κωφά.

Εκτός από τη συμβολή στην αναγνώριση οικείων προσώπων, η όσφρηση μπορεί να υποκινήσει κοινωνικές συμπεριφορές. Σε καταστάσεις στρες, η μυρωδιά της μασχάλης των ενηλίκων οδηγεί στην έκλυση αντιδράσεων φόβου σε παιδιά προ-εφηβικής ηλικίας. Μέσω των οσμών τα παιδιά αναγνωρίζουν, παρακολουθούν και θυμούνται συναισθηματικές αντιδράσεις των ενηλίκων, διαμορφώνοντας, έτσι, την αποδοχή ή την απόρριψή τους. Έφηβοι και ενήλικες συχνά αναφέρουν ότι ευχάριστες οσφρητικές αναμνήσεις από τους οικείους τους, ιδιαίτερα τη μητέρα τους, ανάγονται χρονικά στα πρώτα παιδικά τους χρόνια. Οι αναμνήσεις αυτές είναι ικανές να δημιουργήσουν αισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στο άτομο και να βοηθήσουν στην αυτορρύθμιση σε καταστάσεις συναισθηματικά φορτισμένες. Ακόμα και σε φυσική απουσία της μητέρας, η παραμονή της μητρικής μυρωδιάς στην ατμόσφαιρα ή σε ένα ρούχο, βοηθούν στη διαχείριση καταστάσεων αποχωρισμού και στρες.

Τέλος, καθώς το παιδί μεγαλώνει σε ηλικία, η ευαισθησία και ο ουδός στις οσμές μεταβάλλεται, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τους ενήλικες. Έτσι, ορμονικές οσμές ενηλίκων φαίνεται να είναι απωθητικές προ-εφηβικά, αλλά ελκυστικές στην όψιμη εφηβεία ή κατά την ωορρηκτική φάση του έμμηνου κύκλου. Επίσης, η όσφρηση των εφήβων κοριτσιών συχνά γίνεται πιο οξεία όταν βρίσκονται στην ωορρηκτική φάση. Υποστηρίζεται ότι ανάμεσα στους πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν την ηλικία εμμηναρχής περιλαμβάνονται και οσφρητικά ερεθίσματα.

Σε πρωτεύοντα θηλαστικά, η παρουσία του πατέρα στην οικογένεια και το οσφρητικό αποτύπωμα που τον συνοδεύει φαίνεται να καθυστερεί την εμμηναρχή, μέσω αναστολής νευρο ενδοκρινικών διαδικασιών. Αντίθετα, η απουσία του πατέρα στην οικογένεια μειώνει τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, μέσω επιτάχυνσης της έναρξης ήβης. Επίσης, αντικείμενο μελέτης αποτελεί σε τι βαθμό πρώιμες οσφρητικές εμπειρίες του παιδιού μπορεί να επηρεάσουν, αργότερα στην εφηβεία, τη σεξουαλική του συμπεριφορά και την επιλογή συντρόφου.

Η μεγάλη σημασία της όσφρησης για την εξέλιξη του ανθρώπου τονίζεται από τις περιπτώσεις που αυτή είναι διαταραγμένη. Τα άτομα που έχουν γεννηθεί με συγγενή ανοσμία παρουσιάζουν αυξημένη κοινωνική ανασφάλεια και έχουν προβλήματα στην αλληλεπίδραση με άλλους. Επίσης, οι οσφρητικές διαταραχές συσχετίζονται συχνότερα με διαταραχές ψυχικής υγείας και ιδιαίτερα με κατάθλιψη. Λίγα, όμως, είναι γνωστά για τη νευροβιολογική βάση

αυτής της συσχέτισης και συγκεκριμένα για το εάν οι οσφρητικές διαταραχές προηγούνται και οδηγούν σε αλλοιωμένη διάθεση ή εάν η τελευταία προηγείται και επιφέρει αλλαγές στην οσφρητική αντίληψη.

Συμπερασματικά, η όσφρηση, παρούσα ήδη από την ενδομήτρια περίοδο, προετοιμάζει το έμβρυο για τον εξωτερικό κόσμο, καθοδηγεί τον θηλασμό αλλά και τον απογαλακτισμό με την αποδοχή νέων τροφών και βοηθά, μέσω των διαφορετικών οσμών, στη διάκριση των ανθρώπων και στην απόκτηση κοινωνικής γνώσης και αντίληψης. Επίσης, υποκινεί κοινωνικές και συναισθηματικές αντιδράσεις και συμβάλει στη διαχείριση καταστάσεων αποχωρισμού και στρες. Όλα τα παραπάνω, είναι πολύ σημαντικά για την αντίληψη του περιβάλλοντος, το αίσθημα κοινωνικής ασφάλειας και την επιτυχημένη αλληλεπίδραση με τους άλλους.

#### Βιβλιογραφία

Boesveldt S, Parma V. The importance of the olfactory system in human well-being, through nutrition and social behavior. *Cell Tissue Res.* 2021; 383:559-67. Hierl K, Croy I, Schäfer L. Body Odours Sampled at Different Body Sites in Infants and Mothers-A Comparison of Olfactory Perception. *Brain Sci.* 2021; 11:820. Roberts SC, Havlíček J, Schaal B. Human olfactory communication: current challenges and future prospects. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2020; 375:20190258. Sarnat HB, Flores-Sarnat L. Development of the human olfactory system. *Handb Clin Neurol.* 2019; 164:29-45. Schaal B, Saxton TK, Loos H, Soussignan R, Durand K. Olfaction scaffolds the developing human from neonate to adolescent and beyond. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2020; 375:2019026. Tristão RM, Lauand L, Costa KSF, Brant LA, Fernandes GM, Costa KN, Spilski J, Lachmann T. Olfactory sensory and perceptual evaluation in newborn infants: A systematic review. *Dev Psychobiol.* 2021;63:e22201. Wagner S, Issanchou S, Chabanet C, Lange C, Schaal B, Monnery-Patris S. Weanling Infants Prefer the Odors of Green Vegetables, Cheese, and Fish When Their Mothers Consumed These Foods During Pregnancy and/or Lactation. *Chem Senses.* 2019;44:257-65.

## 2. Κοινωνικές και πολιτισμικές διαστάσεις των οσμών και της οσφρητικής διεργασίας

*Χατζηχαράλαμους Ευστράτιος, Κοινωνιολόγος, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ)*

Κάθε τι γύρω μας μπορεί να φαίνεται, να είναι ορατό ή απτό, αλλά επίσης είναι δυνατόν να γίνεται αντιληπτό υπό συνθήκες ή καταστάσεις που δεν είναι ορατές. Έτσι για παράδειγμα μπορούμε να βλέπουμε ένα λουλούδι, να το αγγίζουμε, αλλά δεν μπορούμε να προσδιορίσουμε με ακρίβεια την οσμή του σε διάφορες καταστάσεις ή τον ήχο που μπορεί να παράγει. Αυτές οι ιδιότητες προσδιορίζονται από στοιχεία που δεν είναι ορατά, αλλά προσλαμβάνονται ως μικρομόρια που εμπεριέχουν χημικές ενώσεις ή ηχητικά κύματα που ως ενέργεια διαχέονται στο περιβάλλον.

Έστω ότι βρισκόμαστε στην κουζίνα της μαμάς και με πολύ λαχτάρα παρακολουθούμε την προετοιμασία ενός πολύ αγαπημένου μας φαγητού, όπως κεφτεδάκια με πατάτες τηγανητές. Έτσι, βλέπουμε τον κιμά, τα αβγά, το ψωμί, τα μπαχαρικά, το λάδι, τις ωμές πατάτες που καθαρίζονται, το λάδι που καίει στο τηγάνι, τα κεφτεδάκια ή τις πατάτες που τηγανίζονται και που μετά σερβίρονται σε πιατέλες με τη συνοδεία κάποιας μουστάρδας ή άλλης σάλτσας και σαλατικών.

Πέρα από αυτό που βλέπουμε, προσλαμβάνουμε και τους ήχους που παράγονται καθ' όλη τη διαδικασία, χωρίς να μπορούμε να τους εντοπίσουμε και να τους διακρίνουμε εύκολα, γιατί διαφοροποιούνται ανάλογα με τις ιδιότητες και τη χρήση των υλικών, τις ενέργειες προετοιμασίας του φαγητού, τις συνθήκες μας κλπ., έτσι ακούμε το πλάσιμο του κιμά που κάνουμε με τα χέρια μας, το σπάσιμο των αβγών, το τρίψιμο των μπαχαρικών με τους μύλους, τον ήχο του λαδιού που καίγεται στο τηγάνι, τον ήχο του τηγανίσματος, τους ήχους του σερβιρίσματος στις πιατέλες με τα κουτάλια κ.ο.κ..

Αντίστοιχα, πιο απτή είναι η κατάσταση όταν πιάνουμε τα υλικά αυτά με τα χέρια μας ή μέσω χρήσης συσκευών, οπότε αντιλαμβανόμαστε τη διαφορετική υφή που υπάρχει καθ' όλη τη διαδικασία προετοιμασίας του γεύματος, από την πρώτη ύλη ως το έτοιμο φαγητό.

Άυλη είναι επίσης η σταδιακή εμφάνιση των οσμών καθ' όλη τη διαδικασία, είτε αυτές εντοπίζονται μεμονωμένα, είτε όταν αναμειγνύονται τα υλικά, όταν διαχέονται από την διαδικασία του μαγειρέματος και όταν σερβίρονται προς κατανάλωση. Έτσι, αλλιώς μυρίζει ο κιμάς (χοιρινός, αρνίσιος, μοσχαρίσιος), αλλιώς τα αβγά, το βρεγμένο ψωμί, το κίμινο, το πιπέρι, η προσθήκη μπύρας ή ούζου, αλλιώς όταν ζυμωθούν όλα αυτά μαζί, διαφορετικά όταν τα αλευρώνω ή τα πανάρω τα κεφτεδάκια και όταν τα τηγανίζω στο καυτό λάδι, καθώς και όταν τα σερβίρω ή και τα τρώω. Οι μυρωδιές εκτοξεύονται τριγύρω απ' το καθένα προϊόν ανάλογα με την κατάσταση επεξεργασίας τους, από τις ενέργειες που επιτελούνται για το μαγείρεμα, για το σερβίρισμα και για την κατανάλωση φαγητού.

Αν κλείσουμε τα μάτια μας και ανακαλέσουμε στο μυαλό μας σκέψεις από μια τέτοια εμπειρία μαγειρέματος με τη μαμά, στην κουζίνα του σπιτιού μας, χωρίς να έχουμε τα υλικά μπροστά μας, χωρίς να μπορούμε να τα πιάσουμε, χωρίς ακόμα και να τα ακούσουμε, μπορούμε να ανακαλέσουμε τις μυρωδιές που εκπέμπουν και έτσι να έρθουν μπροστά μας συναισθήματα, εμπειρίες, καταστάσεις, γεγονότα, που κάνουν έντονη την παρουσία τους.

Παντού γύρω μας στο φυσικό, τεχνητό και κοινωνικό περιβάλλον, κυριαρχούν εικόνες, χρώματα, ήχοι, μυρωδιές που μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε, συνήθως συνδυαστικά και αρκετά δύσκολα αποκομμένες μεταξύ τους. Γι' αυτό είναι και δύσκολη η απομόνωση αυτών των ερεθισμάτων από άλλα, όμοια ή διαφορετικά μεταξύ τους, ώστε να τα ταυτοποιήσουμε, να τα διακρίνουμε, να προσδώσουμε την ανάλογη σημασία και να τα αξιοποιήσουμε στην καθημερινή μας ζωή.

Οι οσμές ανάλογα με την πηγή τους, την ενέργεια που επιτελείται και τα αποτελέσματα που επέρχονται, διαφοροποιούνται έντονα παρ' όλο που μπορεί να υπάρχει μία κοινή συνισταμένη αυτών, π.χ. το αβγό έχει μία χαρακτηριστική οσμή που μεταβάλλεται ανάλογα με τις ενέργειες που κάνω για να το επεξεργαστώ (σπάσιμο, χτύπημα για να παρασκευάσουμε ένα κέικ, να αβγοκόψουμε μία σούπα, να τηγανίσουμε μία ομελέτα κ.ο.κ.), το γάλα, που διαφοροποιείται η οσμή του ως πρώτη ύλη από τις οσμές που προκύπτουν από διάφορες ενέργειες και προϊόντα, όπως γιαούρτι, κρέμα, γαλακτομπούρεκο, κρέμα γάλακτος κ.ο.κ., τη ντομάτα, που η οσμή της διαφοροποιείται ως λαχανικό και ανάλογα με την επεξεργασία της, ως πελτές, ως χυμός – κοκτέιλ, ως σάλτσα σε φαγητό ή πίτσα κλπ.

Οι οσμές, μέσω της οσφρητικής διαδικασίας και της ταυτοποίησης, αναγνώρισης, κατανόησης και αξιοποίησης αυτών, μας βοηθούν να προσδιορίσουμε διάφορες καταστάσεις, να προσανατολιστούμε προς κάποιες κατευθύνσεις, να εντοπίσουμε κινδύνους, να αποκτήσουμε δεξιότητες, να εκφράσουμε συναισθήματα, να νιώσουμε ασφάλεια και να δημιουργήσουμε νέες συνθήκες στην καθημερινότητά μας, που να τις πλαισιώνουν διάφορες συνθέσεις οσμών.

Στην φύση, τόσο στη χλωρίδα όσο και στην πανίδα, αλλά και στα ανόργανα υλικά, μπορούν να παραχθούν και να ενεργοποιηθούν διάφοροι τύποι και μορφές οσμών, που διαδραματίζουν ένα ιδιαίτερο κάθε φορά ρόλο, ανάλογα με το τι η φύση έχει επιλέξει για την αξιοποίηση των οσμών αυτών ή ο άνθρωπος έχει μάθει να τις προσδιορίζει και να τις αξιοποιεί για διάφορους σκοπούς. Έτσι για παράδειγμα, τα λουλούδια μυρίζουν όμορφα για να ελκύουν τα έντομα και να γίνει η γονιμοποίηση αυτών για την παραγωγή καρπών, ενώ άλλες πάλι φορές δυσάρεστες οσμές ανθέων ή καρπών οδηγούν στην αποτροπή κατανάλωσής τους από ζώα ή ανθρώπους. Επίσης, στο ζωικό βασίλειο, ανάλογα με την έκκριση ορμονών ή την σύνθεση διαφόρων υλικών, επικρατούν διάφορες οσμές που μπορούν να ελκύουν τα ζώα για γονιμοποίηση ή είναι δυσάρεστες και δηλώνουν επιθετικότητα, προκαλούν φόβο και αποτρέπουν τον εχθρό ή τον κίνδυνο π.χ. οι μυρωδιές που βγάζει ο κάστορας, ο ασβός, το πρόβατο, η επιδερμίδα των ζώων, τα υγρά που εκκρίνουν (σάλιο, ούρα) κλπ..

Αντίστοιχα, στον άνθρωπο υπάρχουν οι φυσικές οσμές που παράγονται από το σώμα του, όπως έχει προσδιορίσει η φύση, π.χ. έκκριση ορμονών, υγρών, κοπράνων κλπ., ενώ η πολιτισμική και κοινωνική εξέλιξη έχει προσθέσει στο ανθρώπινο είδος και διάφορες άλλες οσμές που ενισχύουν ή δηλώνουν την παρουσία του, καθώς και τη διαφοροποιούν με βάση τις καταστάσεις, τους ρόλους και τους στόχους που έχει, π.χ. φοράει κολόνιες και καλλυντικά, διάφορα ρούχα που μυρίζουν διαφορετικά, έχει συνήθειες που του προσδίδουν οσμές (καπνίζει, πίνει αλκοόλ), την υγιεινή του κατάσταση (καθαρός, ακάθαρτος) κλπ..

Τη σημασία και την αξία της οσφρητικής διαδικασίας, και γενικότερα της αίσθησης της όσφρησης, την αντιλαμβάνεται περισσότερο ο άνθρωπος όταν βρίσκεται μέσα σε ένα περιβάλλον που κυριαρχούν πολλές και έντονες οσμές. Αντίθετα, όταν συντρέχουν διάφορες καταστάσεις όπως αλλεργίες, μούκωμα της μύτης από κρυολόγημα, ανοσμία ως σύμπτωμα μιας πάθησης όπως η νόσος covid-19, ή όταν υπάρχει εθισμός σε συγκεκριμένες οσμές που κυριαρχούν συνέχεια στο περιβάλλον του ατόμου, όπως οσμές από καύσιμα, καπνό, χημικά

υλικά/μπογιές κλπ., τότε γίνεται κατανοητή η σημασία της οσφρητικής διαδικασίας στην συλλογή πληροφοριών από οσμές, που μπορεί να κατανοεί ότι υπάρχουν γιατί βλέπει ή ακούει το ερέθισμα, αλλά δεν μπορεί να εισπράξει τη διάσταση της μυρωδιάς.

Συνεπώς, η καλλιέργεια και η ενδυνάμωση της οσφρητικής διαδικασίας, ώστε να ταυτοποιούνται, να κατανοούνται και να αξιοποιούνται οι οσμές διαφόρων τύπων, κατηγοριών και μορφών, είναι ιδιαίτερα σημαντική διότι δίνει τη δυνατότητα ενεργητικής, βιωματικής προσέγγισης των καταστάσεων, διευκολύνοντας την έκφραση συναισθημάτων και την απόκτηση δεξιοτήτων.

Σε διαφορετικές διαστάσεις κοινωνικής και πολιτισμικής ζωής του ανθρώπου, δίνεται η δυνατότητα έκφρασης και αναγνώρισης διαφόρων οσμών που τους προσδίδονται έντονα κοινωνικά χαρακτηριστικά, ανεξάρτητα από την αντικειμενική τους υφή και τον χαρακτήρα τους.

### **Ειδικότερα, μπορούμε να επισημάνουμε τις ακόλουθες διαστάσεις:**

#### **Φύλο, ηλικία, φυλή**

Οι οσμές διαφοροποιούνται στο ανθρώπινο σώμα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την φυλή. Για παράδειγμα, η έκκριση διαφορετικών ορμονών στον άνδρα και στη γυναίκα προσδίδουν διαφορετικές οσμές, ενώ ανάλογα με την ηλικία έχουμε ποικίλες οσμές σε ένα νεογνό ή παιδί, σε έναν έφηβο ή σε νεαρά άτομα, σε μεσήλικες ή ηλικιωμένους, ανάλογα με τις συνήθειες, τις ενέργειες και τα χαρακτηριστικά τους.

Αντίστοιχα, άτομα που προέρχονται από διαφορετικές φυλές, πέρα από τις κοινές οσμές που μπορούμε να εντοπίσουμε στο σώμα, υπάρχουν και σημαντικές διαφοροποιήσεις οσμών που μπορούν να οφείλονται στα βιολογικά και κοινωνικοπολιτισμικά χαρακτηριστικά της φυλής, π.χ. ανάλογα με το τι καταναλώνει ως τροφές (μπαχαρικά, βολβούς, αλκοόλ κλπ.), πώς περιποιείται και παρεμβαίνει στο σώμα και στο δέρμα (τατουάζ, κολόνιες, επιθέματα σώματος κλπ.), την υγιεινή του σώματος ανάλογα με τις συνθήκες διαβίωσης και πρόσληψης νερού (διαθεσιμότητα μέσων και ειδών ατομικής υγιεινής), τη συμμετοχή σε διάφορες τελετουργίες (θεραπείας, προετοιμασία για μάχη, κνήγι), τις επαγγελματικές δραστηριότητες (αγρότης, ψαράς, τεχνίτης, στέλεχος γραφείου) κλπ..

#### **Κατάσταση υγείας**

Επίσης, οι άνθρωποι, όπως και τα ζώα, ανάλογα με την κατάσταση υγείας τους (δηλαδή αν έχουν ένα χρόνιο νόσημα ή νοσούν εκτάκτως), εμφανίζουν διάφορες οσμές στο σώμα τους που σχετίζονται με την φύση της πάθησης, τις επιπλοκές που συχνά δημιουργεί, τις εκκρίσεις που αποβάλλονται, τη θεραπευτική αγωγή που ακολουθείται κλπ.. Έτσι έχουμε διαφορετικές οσμές, αν ένα άτομο εκπέμπει από την στοματική κοιλότητα οσμές που σχετίζονται με ουλίτιδα, φλεγμονές, αμυγδαλίτιδα, πεπτικές ή αναπνευστικές παθήσεις, από το δέρμα οσμές που σχετίζονται με πληγές – τραύματα, κακοήθη ιδρώτα, μολύνσεις, εκζέματα, σπυριά, από τις απεκκρίσεις των ούρων και των κοπράνων, οσμές από το τριχωτό της κεφαλής, των νυχιών (μυκητιάσεις), καθώς και οσμές από χρόνια νοσήματα όταν γίνονται παρεμβάσεις στο σώμα όπως αιμοκαθάρσεις, χημειοθεραπείες, υπάρχουν κατακλύσεις ή χορηγούνται βαριές φαρμακευτικές θεραπείες.

Από τις ανωτέρω δύο καταστάσεις, είναι συχνό φαινόμενο να εμφανίζονται διάφορα στερεότυπα και προκαταλήψεις, που μεταξύ διαφορετικών, απλοποιητικών και γενικευμένων χαρακτηριστικών, συμπεριλαμβάνονται και προσδιορισμοί χαρακτηριστικών οσμών, όπου η

ανίχνευσή τους κατά τη συναναστροφή – γειτνίαση με άλλους ανθρώπους, μπορεί να διεγείρει την αρνητική εικόνα, την ρατσιστική διάθεση του διαχωρισμού και της απόρριψης. Έτσι, διαμορφώνονται διάφορες φράσεις που στιγματίζουν κοινωνικές ομάδες, ηλικίες, κατηγορίες πληθυσμού, φυλές, π.χ. ένα ηλικιωμένο άτομο εκπέμπει οσμές που χαρακτηρίζονται ως «γεροντίλα», «φαρμακίλα», ένα άτομο Ινδικής – Πακιστανικής καταγωγής εκπέμπει οσμές που χαρακτηρίζονται ως «μπαχαρίλα», «κρεμμυδίλα», ένα άτομο Αφρικανικής φυλής, όπου λόγω του χρώματος και των οσμών του δέρματος χαρακτηρίζεται ως «βρώμικος», «άπλυτος», ένας αγρότης/ κτηνοτρόφος/ ψαράς μπορεί να χαρακτηρίζεται από «χωματίλα», «γαλατίλα», «ψαρίλα», ένας χρήστης τοξικών ουσιών να χαρακτηρίζεται ότι αποπνέει «σαπίλα», «ξινίλα», «μούχλα», «θανατίλα», ένας εργαζόμενος σε χώρο γραφείου ή καλλιτέχνης μπορεί να χαρακτηρίζεται ότι έχει οσμή «κολονίλας», «φρεσκαδούρας», «βουτυράτος» κλπ..

### **1) Περιγεννητική φροντίδα, ανατροφή παιδιού**

Από την αρχή της ζωής του ανθρώπου, διάφορες οσμές χαρακτηρίζουν την μητέρα που είναι σε κατάσταση εγκυμοσύνης -όπου έχει πληθώρα εκκρίσεων ορμονών και αλλαγή σώματος, που παράγονται οσμές αναδεικνύοντας την ευχάριστη διάθεση και την ύπαρξη ενός εμβρύου. Επίσης κατά τη γέννηση -που το νεογνό βγαίνει από το ενδομήτριο περιβάλλον, έχοντας αίμα και υγρά του πλακούντα (προκαλούνται δυσάρεστες οσμές), ενώ όταν καθαριστεί, η μητέρα όσο και το νεογνό διά του δέρματος προσλαμβάνουν την οσμή ο ένας του άλλου, δημιουργώντας ένα αρχικό, οικείο και ασφαλές περιβάλλον.

Ακολούθως, με τον μητρικό θηλασμό απελευθερώνονται οι οσμές του γάλακτος που χαρακτηρίζουν τόσο τον μαστό της μητέρας, όσο και το νεογνό – βρέφος που μοσχοβολά γάλα και είναι αφράτο και μαλακό (ως γαλακτοκομικό προϊόν). Εάν η μητέρα έχει προσλάβει διάφορες τροφές που περνούν στο γάλα (π.χ. μπαχαρικά, σκόρδο, αλκοόλ κλπ.), τότε αυτές περνούν και στο νεογνό προσδίδοντας ανάλογες οσμές.

Ακολούθως, όταν στη ζωή του βρέφους προστεθούν και άλλες τροφές (φρουτόκρεμες, χαμομήλι, ρυζάλευρα, κρεμούλες κλπ.), καθώς και υλικά φροντίδας και περιποίησης (π.χ. μωρομάντιλα, κρεμούλες, ταλκ, αρωματισμένα σεντόνια και ρούχα κλπ.), τότε αρχίζουν να προσμιγνύονται και άλλες οσμές που δίνουν όλες μαζί τον χαρακτηρισμό στο νεογνό που μυρίζει «μωρουδίλα», «αφρατίλα». Η κατάσταση αυτή διεγείρει συναισθήματα ασφάλειας, φροντίδας, αγάπης, χαράς, θαλπωρής κ.ο.κ..

### **2) Κατοικία, χώροι διαβίωσης**

Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι οσμές που μας χαρακτηρίζουν, καθώς μεγαλώνουμε μέσα σε ένα συγκεκριμένο χώρο κατοικίας με τα υπνοδωμάτια, τους κοινόχρηστους χώρους, την κουζίνα, το μπάνιο, την αποθήκη, το υπόγειο ή τη σοφίτα (αν υπάρχουν), το μπαλκόνι, το γκαράζ κλπ..

Στους χώρους αυτούς κυριαρχούν οι οσμές των ειδών και προσώπων που κατοικούν μαζί μας (γονείς, παππούδες, αδέρφια, κατοικίδια ζώα, έντομα κλπ.), ενώ αναπτύσσεται και διαφοροποιείται πληθώρα οσμών που έρχονται να προσδώσουν έναν διαφορετικό χαρακτήρα κάθε φορά, τόσο στον χώρο, όσο και στις ενέργειες που επιτελούνται σε αυτόν.

Έτσι για παράδειγμα, στο υπνοδωμάτιο κυριαρχούν οσμές των κλινοσκεπασμάτων και του μαξιλαριού, ή των ρούχων που φοράμε, που πέρα από την οσμή τους, ανάλογα με το ύφασμα και την χρήση απορρυπαντικών – μαλακτικών (που αποκτούν κατά το πλύσιμο), προσλαμβάνουν και οσμές του σώματός μας, που μας χαρακτηρίζουν και μας διαφοροποιούν από τους άλλους ανθρώπους, δηλαδή αλλιώς μυρίζει το μαξιλάρι το δικό μου και του μπαμπά, αλλιώς η νυχτική της μαμάς και οι πιτζάμες μου, αλλιώς οι παντόφλες της γιαγιάς και οι δικές

μου. Επίσης, σε ένα υπνοδωμάτιο που αποθηκεύονται ρούχα διαφόρων εποχών, μπορεί να μυρίζει ναφθαλίνη ή αποσμητικά ρούχων, τα καλλυντικά και οι κολόνιες της μαμάς και του μπαμπά που χρησιμοποιούν όταν ετοιμάζονται για έξοδο, καθώς και να μυρίζει κλεισούρα από εκπνοές μετά τον βραδινό ύπνο, γεγονός που οδηγεί στην αναγκαιότητα του αερισμού του χώρου.

Ανάλογα με τις δραστηριότητες που διενεργούνται στους χώρους της τραπεζαρίας, του σαλονιού – καθιστικού, διαμορφώνονται και συγκεντρώνονται διάφορες οσμές που διαφοροποιούνται κατά τις ώρες της ημέρας, αλλά και σε διάφορες περιόδους. Έτσι για παράδειγμα, εάν σε μια συγκέντρωση φίλων για να δουν μπάσκετ στην τηλεόραση, συναντώνται οσμές από μπύρες, άλλα αλκοολούχα ποτά, σνακ, ξηρούς καρπούς, πίτσες, σουβλάκια κλπ.. Αν πάλι μαζευτούν πολλά πρόσωπα για ένα οικογενειακό τραπέζι, κυριαρχούν οσμές από πολλά φαγητά, ποτά, φρούτα, γλυκά, κολόνιες, ρούχα, κεριά κλπ.. Επίσης αν γίνεται ένα παιδικό πάρτι, επικρατούν οσμές από αναψυκτικά, ποπ κορν, τυροπιτάκια, πίτσα, σαντουιτσάκια, γλυκά, τούρτα, κεριά, από χάρτινα και πλαστικά διακοσμητικά, από είδη μιας χρήσης κλπ..

Αντίστοιχα στην κουζίνα, όταν η μαμά μόνη της ή με τη βοήθεια άλλων προσώπων, συγγενών ή φίλων, κάνει διάφορες ενέργειες, που συνδυάζονται με τη λειτουργία του χώρου, διαμορφώνονται διάφορες οσμές που προσδίδουν και τον προσανατολισμό της ενέργειας, π.χ. όταν πλένει σκεύη και πιάτα, μυρίζουν απορρυπαντικά και ζεστό νερό, όταν καθαρίζει, κόβει, τρίβει λαχανικά, απελευθερώνονται διάφορες μυρωδιές, όπως ντομάτας, κρεμμυδιού, πατάτας κλπ., όταν μαγειρεύει διάφορα υλικά για την προετοιμασία του φαγητού (βράζει, ψήνει, τηγανίζει κλπ.), όταν προετοιμάζει διάφορα γλυκά, ή μεταποιεί προϊόντα για φύλαξη, π.χ. παρασκευή κέικ, παγωτού, μελομακάρονου, σάλτσας, κομπόστας, κλπ.

Κατά παρόμοιο τρόπο στους χώρους του μπάνιου ή της αποθήκης, μπορούν να κυριαρχούν ή να εμφανίζονται διάφορες οσμές, π.χ. ανάλογα με το αν κάποιο μέλος της οικογένειας χρησιμοποιεί το μπάνιο για την ανάγκη του, όταν γίνεται πλύσιμο των ρούχων με οσμές απορρυπαντικών, μαλακτικών, όταν ξυρίζεται ο μπαμπάς με αφρό ξυρίσματος και κολόνια, όταν προετοιμάζουμε υλικά καθαριότητας για σφουγγάρισμα και σκούπισμα, όταν αποθηκεύουμε φαγώσιμα προϊόντα ή παλιά έπιπλα και ρούχα στην αποθήκη κλπ..

Επίσης στο μπαλκόνι/ ταρατσα/ αυλή της κατοικίας, συγκεντρώνονται οσμές από διάφορα φυτά ή ζώα που βρίσκονται στον χώρο, που διαφοροποιούνται ανάλογα με την περίοδο (αν υπάρχει ανθοφορία, καρποφορία), με τις κηπουρικές εργασίες που διενεργούνται ή με διάφορες δραστηριότητες που επιτελούνται στον χώρο, όπως η επισκευή του αυτοκινήτου της οικογένειας, οι επιδιορθωτικές εργασίες – κατασκευές, ψήσιμο κρεατικών σε μπάρμπεκιου, συγκέντρωση παρέας για μεζεδάκια με ποτό ή διοργάνωση γλεντιού.

Συνεπώς, στον ίδιο χώρο, ανάλογα με την κοινωνική δραστηριότητα και τις επιμέρους ενέργειες που επιτελούνται, εκπέμπονται, συγκεντρώνονται και προσμιγνύονται διάφορες μυρωδιές που χαρακτηρίζουν την συγκεκριμένη δράση με μοναδικό τρόπο, που αποτυπώνεται μαζί με άλλα ερεθίσματα στη μνήμη των παρευρισκόμενων.

### **3) Δραστηριότητες σε ανοιχτούς χώρους αστικού περιβάλλοντος**

Στους υπαίθριους χώρους που συναντάμε στο αστικό περιβάλλον, όπως μεγάλες αυλές σπιτιών, παιδικές χαρές, αλσύλια, πάρκα, μικρές αθλητικές εγκαταστάσεις κλπ., όπου γίνονται διάφορες δραστηριότητες στο πλαίσιο του ελεύθερου χρόνου του ανθρώπου και της οικογένειας, είναι δυνατόν να συναντήσουμε, τόσο τις οσμές, που κυριαρχούν και χαρακτηρίζουν τον χώρο από μόνες τους, όσο και οσμές που προκαλούνται από τις επί μέρους ενέργειες και τις κοινωνικές δραστηριότητες των παρευρισκόμενων.

Έτσι για παράδειγμα, μπορούμε να συναντήσουμε οσμές φυτών, θάμνων, δέντρων και να κυριαρχούν μυρωδιές από ξύλο, χλωροφύλλη, άνθη, καρπούς κλπ., οσμές από κατασκευές ανάλογα με το αν είναι μεταλλικές, πλαστικές, ξύλινες, πέτρινες (παγκάκια, τραπέζια, παιχνίδια, πέργκολες, τοιχεία κλπ.), οσμές από την παρουσία ζώων (γάτες, σκυλιά, πουλιά, έντομα, κάμπιες κλπ.). Όταν όμως γίνονται διάφορες δραστηριότητες από τον άνθρωπο, έρχονται να προστεθούν κι άλλες επιπλέον οσμές, που υποδηλώνουν τις ενέργειες, προσδίδοντας έναν άλλο χαρακτήρα στον χώρο που είναι μοναδικός και ιδιαίτερος κάθε φορά, π.χ. όταν κάνουμε πικ νικ σε ένα πάρκο, οπότε μυρίζουν τα τρόφιμα και τα προϊόντα που καταναλώνουμε, όταν ταΐζουμε το μωρό στην παιδική χαρά ή πέφτουν τρόφιμα από τα παιδιά που παίζουν, όταν συμμετέχουμε σε διάφορες αθλοπαιδιές και παιχνίδια που ανιχνεύονται οι οσμές από ιδρωμένα ρούχα, όταν γίνεται ένα παιδικό πάρτι σε αυλή ή παιδική χαρά κλπ.

#### **4) Δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον**

Στο ίδιο πλαίσιο ποικίλες δραστηριότητες και ενέργειες που γίνονται στα αγροκτήματα, χαρακτηρίζονται από διάφορες οσμές, όπως το όργωμα – σκάψιμο του χωραφιού που μυρίζει έντονα χώμα, το πότισμα, που κυριαρχεί η μυρωδιά της υγρασίας, της μούχλας και της χλωροφύλλης, της ανθοφορίας των λουλουδιών ή των δέντρων, του κλαδέματος, της συλλογής των καρπών, της τυχόν επεξεργασίας τους σε διάφορες φάσεις, π.χ. ξήρανση φύλλων καπνού, σύκων, σταφίδας, κλπ.. Αντίστοιχα, προκαλούνται διάφορες οσμές από τις εργασίες σε φάρμες που σχετίζονται με τα ζώα, όπως καθαρισμός στάβλων και κοτετσιών, συλλογή και χώνευση κοπριάς, άρμεγμα, κούρεμα ζώων, τάισμα με διάφορες τροφές κλπ., ενώ διαφοροποιούνται οι οσμές ανάλογα με το είδος των ζώων (πουλερικά, άλογα, χοιρινά, αιγοπρόβατα κλπ.).

Στα δάση επίσης και σε μέρη του φυσικού περιβάλλοντος που συνήθως πηγαίνουμε για εκδρομές, περιπάτους ως οικογένεια ή ομαδικές επισκέψεις, συναντώνται διάφορες μυρωδιές, που συνήθως παραμένουν στην καθαρότητα – γνησιότητά τους, χωρίς να επηρεάζονται ιδιαίτερα από τις ανθρωπογενείς δραστηριότητες, όταν αυτές γίνονται σε μικρή κλίμακα. Για παράδειγμα, στην ύπαιθρο κυριαρχεί η οσμή από πεύκα, ευκάλυπτους, οξιές, ελιές, πλατάνια, θάμνους, σχοίνα, βότανα, χορταρικά, λουλούδια, από ευωδιαστό αέρα που φέρνει φρεσκάδα, αναζωογονεί και χαλαρώνει, ενώ ελάχιστα μπορεί να αντιληφθείς οσμές από καυσαέρια διερχόμενων αυτοκινήτων ή από εργασίες υλοτομίας που γίνονται στο δάσος, ίσως και μιας συνάντησης εκδρομέων που μπορεί να κολατσιίζουν ή να πίνουν καφέ απολαμβάνοντας την φύση. Αν όμως συμβεί μία σημαντική δραστηριότητα, είναι δυνατόν να ανατραπούν οι ισορροπίες των οσμών και να κυριαρχήσει έντονα η οσμή «εισβολέας» όπως αν καεί ένα μέρος του δάσους, αν πεταχτούν μπάζα και σκουπίδια σε μια ρεματιά, αν μεταφερθούν νεκρά ζώα σε μία περιοχή χωρίς να ταφούν, ή διαπερνά το δάσος ένα ρέμα που μεταφέρει απόβλητα εργοστασίου κλπ..

#### **5) Παροχή Φροντίδας**

Μία ιδιαίτερη δέσμη ενεργειών και δραστηριοτήτων στη ζωή του ανθρώπου σχετίζεται με την παροχή φροντίδας και περίθαλψης σε πρόσωπα διαφόρων ηλικιών του οικογενειακού ή άλλου περιβάλλοντος. Συχνά δεχόμαστε αλλά και παρέχουμε φροντίδες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, όπου εκφράζονται διάφορα συναισθήματα θαλπωρής, ζεστασιάς, οικειότητας, αγάπης, συμπόνιας, συγκίνησης, ελπίδας, ενθάρρυνσης κλπ.. Η φροντίδα αυτή με τις ποικίλες μορφές της συναντάται με διάφορες οσμές που δηλώνουν τον χαρακτήρα της και την ενέργεια που επιτελείται και οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τα συναισθήματα που εγείρονται κατά τη διάρκεια της φροντίδας. Έτσι για παράδειγμα, όταν αγκαλιάζουμε ένα μωρό, έναν ασθενή, κυριαρχεί το συναίσθημα της αγάπης που ταυτίζεται με τη μυρωδιά του σώματος του άλλου ατόμου.

Επομένως, όταν φροντίζουμε μία έγκυο μητέρα, ένα μωρό μετά τη γέννησή του, συναντάμε οσμές από πούδρα, αλοιφούλες, παιδικό λάδι, φρουτόκρεμες, σιροπάκια, αρωματισμένα κλινοσκεπάσματα και ρουχαλάκια, καθώς και όταν το βρέφος είναι άρρωστο, οπότε επικρατούν οσμές που εκπέμπονται από το σώμα.

Σε άλλες περιπτώσεις, όταν φροντίζουμε έναν ηλικιωμένο, που είναι στο κρεβάτι, κυριαρχούν έντονα οι οσμές, των απεκκρίσεων του σώματος, της χρήσης των φαρμάκων, επιθεμάτων, αλοιφών, του ειδικού φαγητού που χορηγούμε (ανάλατα, νερόβραστα) κλπ..

Κατά ανάλογο τρόπο μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές, που προκαλούνται από ενέργειες που σχετίζονται με την προετοιμασία της φροντίδας και που την υποδηλώνουν με πιο ήπιο τρόπο, π.χ. όταν σιδερώνουμε τα ρούχα των παιδιών, όταν τακτοποιούμε τα χειμερινά ρούχα με ναφθαλίνη και αρωματικά, όταν μαγειρεύουμε ένα ιδιαίτερο φαγητό που προτιμά ένα αδύναμο μέλος της οικογένειας, όταν φτιάχνουμε ή σερβίρουμε γλυκά σε παιδιά και καλεσμένους, όταν στέλνουμε δώρα σε φίλους, εορτάζοντας, όταν δωρίζουμε ρούχα και τρόφιμα σε φτωχούς, σε αστέγους, στην εκκλησία, όταν πλένουμε το μωρό ή τον ασθενή κλπ..

## **6) Συμμετοχή σε οικογενειακές δραστηριότητες**

Μία ιδιαίτερα σημαντική παράμετρος στην κοινωνική – οικογενειακή ζωή, είναι η συμμετοχή σε διάφορες ομαδικές δραστηριότητες που γίνονται στην κατοικία – αυλή και στη γειτονιά της οικογένειας ή σε σπίτια συγγενών και φίλων ή ακόμα και σε κοινές δραστηριότητες σε ένα άλλο περιβάλλον (όπως εκδρομές, κοινή ψυχαγωγία και διασκέδαση σε διάφορους χώρους).

Μία οικογένεια, οργανώνει στο σπίτι της διάφορες συναντήσεις που είναι δυνατόν να χαρακτηρίζονται από διάφορες οσμές, όπως κυριακάτικα γεύματα με φίλους, οικογενειακά ή εορταστικά δείπνα με συγγενείς, παιδικά πάρτι, ψυχαγωγικές δραστηριότητες π.χ. παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων, συμμετοχή σε ομαδικά επιτραπέζια/ηλεκτρονικά παιχνίδια, διενέργεια εργασιών με τη συνεργασία φίλων, π.χ. στον κήπο, στην επισκευή του αυτοκινήτου. Στις περιπτώσεις αυτές συναντώνται πολλές οσμές που είναι οικείες, κυρίως από φαγητά, ποτά, ρούχα, έπιπλα, εξοπλισμό κλπ., ενώ κάποιες φορές ανιχνεύονται και διάφορες νέες οσμές που σχετίζονται με τα δώρα που μας φέρνουν ή κάποιες εργασίες που δεν επιτελούνται συνήθως στον οικείο χώρο του σπιτιού της οικογένειας.

Σε άλλες περιπτώσεις όπου οι δραστηριότητες γίνονται στην κατοικία συγγενών και φίλων ή σε τρίτους χώρους, μπορούμε να συναντήσουμε τις οσμές από το νέο περιβάλλον που επισκεπτόμαστε και που χαρακτηρίζουν το περιβάλλον της άλλης οικογένειας ή του τόπου που γίνεται η κοινή δραστηριότητα. Έτσι για παράδειγμα, ένα τραπέζι με τα ίδια περίπου φαγητά μπορεί να εκφράζεται με διαφορετικές οσμές στο δικό μας σπίτι, να προσλαμβάνει άλλο χαρακτήρα στο σπίτι των συγγενών ή φίλων και να είναι τελείως διαφορετικό σε μια ταβέρνα ή στην εξοχή. Αντίστοιχα, σε μια ομαδική δραστηριότητα ή μια εργασία που εκτελούμε, οι οσμές που απελευθερώνονται και κυριαρχούν έχουν διαφορετικό χαρακτήρα και γίνονται αντιληπτές με άλλον τρόπο, επομένως αποτυπώνονται, ερμηνεύονται και συνδέονται με συναισθήματα διαφορετικά, γιατί έχουν να κάνουν με ξεχωριστό περιβάλλον και άλλους ανθρώπους, παρ' όλο που υπάρχουν κοινές αφετηρίες.

## **7) Συντροφικότητα/ Σχέσεις**

Η καλλιέργεια των ανθρώπινων σχέσεων σε κάθε επίπεδο και ιδιαίτερα σε αυτό της συντροφικότητας, συμβίωσης και της έκφρασης σεξουαλικότητας, διαπνέεται σε μεγάλο βαθμό από μια ποικιλία οσμών που διαφοροποιούνται έντονα κατά περίπτωση. Η ιδιαίτερη επαφή και σχέση στο πλαίσιο της συντροφικότητας μεταξύ δύο προσώπων, δίνει τη δυνατότητα να αναγνωριστούν και να γίνουν οικείες οι οσμές του σώματος του ενός και του άλλου, των προσωπικών αντικειμένων τους, των ιδιαίτερων συνηθειών που έχουν, καθώς και των χαρακτηριστικών ενεργειών που επιτελούν.

Έτσι για παράδειγμα οι δύο σύντροφοι μπορούν να αναγνωρίσουν τις οσμές του δέρματος, του ιδρώτα, των μαλλιών, της αναπνοής, των ρούχων, των αποσμητικών, των σαμπουάν, των καλλυντικών που χρησιμοποιούνται, των αξεσουάρ που φοριούνται κλπ., αλλά ακόμα και να τις καταγράψουν έντονα σε νοητικό επίπεδο, ώστε να αντιλαμβάνονται και να ανιχνεύουν εύκολα κάθε μεταβολή που συνδέεται με αυτές. Επίσης το αν καπνίζει ένας από τους δύο συντρόφους, αν μασάει ένα είδος τσίχλας ή προτιμάει ένα είδος καφέ ή αφεψήματος, αν συμμετέχει σε μια συγκεκριμένη διαδικασία που προσδίδει οσμές (π.χ. ασκείται σε ένα συγκεκριμένο άθλημα, κάνει ένα ιδιαίτερο χόμπι, επιτελεί μια χαρακτηριστική εργασία), είναι δυνατόν να αναγνωρίζονται οσμές που γίνονται πολύ οικείες και ενισχύουν τη σύνδεση των προσώπων αυτών. Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλές οσμές μπορεί να είναι δυσάρεστες ή απωθητικές, αλλά επειδή είναι του συντρόφου μας ή του πολύ οικείου προσώπου που συνδεόμαστε, να θεωρούνται συνηθισμένες χωρίς να μας ενοχλούν. Συχνά οι οσμές που χαρακτηρίζουν τις ιδιαίτερες προσωπικές μας σχέσεις τις εξιδανικεύουμε και τις οργανώνουμε στην ψυχονοητική μας σφαίρα ως μέρος της ταυτότητας του άλλου και της σχέσης μας.

Στην έκφραση της σεξουαλικότητας, συνήθως εκφράζονται οσμές που απορρέουν από την έκκριση των ορμονών και των σωματικών υγρών, ενώ σχετίζονται με διάφορα υλικά που συνδέονται με τη σεξουαλική έκφραση, όπως αρωματικά αφρόλουτρα, κρέμες σώματος, πούδρες, λάδια μασάζ, αιθέρια έλαια, αρωματικά κεριά, αρωματικά κλινοσκεπασμάτων, εσωρούχων και νυχτικών, που όλα μαζί σε συνδυασμό μπορούν να συμβάλουν στη διέγερση και στην ωρίμανση της σεξουαλικής έκφρασης.

### **8) Παραγωγικές και καταναλωτικές δραστηριότητες**

Δύο πολύ βασικές διαστάσεις του ανθρώπου στο κοινωνικό πλαίσιο αφορούν στη συμμετοχή του, στην παραγωγική διαδικασία και στις καταναλωτικές δραστηριότητες. Οι δύο αυτές πλευρές της οικονομικής φύσης των σχέσεων, επιτρέπουν την ανάπτυξη κάποιων συνηθειών που συνδέονται με πολλές συμπεριφορές, οι οποίες εναλλάσσονται στην καθημερινή ζωή, εφόσον συνδέονται με την εργασία που επιτελεί ο άνθρωπος, αλλά και την κατανάλωση υπηρεσιών και προϊόντων που έχει ή, πολλές φορές, δεν έχει ανάγκη. Στο πλαίσιο αυτών των οικονομικών δραστηριοτήτων συναντάμε ποικίλες οσμές, που είναι διακριτές πολλές φορές και χαρακτηρίζουν την φύση μιας δραστηριότητας, άλλοτε όμως είναι πολύπλοκες και ανάμικτες, συγχέοντας δραστηριότητες και εργασίες.

Έτσι λοιπόν, ανάλογα με την εργασία που επιτελεί ένας άνθρωπος ή την τέχνη που ασκεί, μπορούν να κυριαρχούν διάφορες οσμές που αναδεικνύουν την φύση και το είδος της εργασίας και που τον χαρακτηρίζουν κατ' επέκταση στον χώρο αυτό ή σε άλλες πτυχές της κοινωνικής του ζωής. Για παράδειγμα ένας αγρότης χαρακτηρίζεται από οσμές του χώματος, της υγρασίας, της πρασινάδας, της γύρης, των καρπών που καλλιεργεί, της διαδικασίας συγκομιδής και επεξεργασίας προϊόντων, ενώ αντίστοιχα ένας κτηνοτρόφος, χαρακτηρίζεται από τις οσμές ανάλογα με τα ζώα που εκτρέφει, τις εργασίες που κάνει στην κτηνοτροφική μονάδα ή στο βοσκοτόπι, π.χ. άρμεγμα, κούρεμα, πήξιμο τυριού ή βουτύρου, σφαγή ζώων κλπ.. Αντίστοιχα ένας άνθρωπος που επιτελεί οικοδομικές εργασίες, ανάλογα με την τέχνη του, συνδέεται με μυρωδιές, που σχετίζονται με την λάσπη, τσιμέντο, ασβέστη, κόλλες, μπογιές, ξύλο, πλακάκια κλπ., ενώ πάλι ένας τεχνίτης που εργάζεται στο εργαστήριό του μπορεί να χαρακτηρίζεται από τις οσμές που παράγονται εκεί, όπως ένας τσαγκάρης, ένας ράφτης, ο φούρναρης, ο ζαχαροπλάστης, ο μαραγκός, ο τεχνικός αυτοκινήτων κλπ.. Οι άνθρωποι που εργάζονται σε υπηρεσίες, γραφεία και με την τεχνολογία, συνήθως λειτουργούν με οσμές που σχετίζονται με χαρτί, τεχνολογικό εξοπλισμό (καλώδια, οθόνες, εξαρτήματα), με έπιπλα ή/και εξοπλισμό γραφείου, καθώς και οσμές που προκαλούνται από το ανθρωπογενές περιβάλλον, συναδέλφων και πελατών.

Στις περιπτώσεις που ο άνθρωπος ασκεί τις καταναλωτικές του δραστηριότητες, εδώ έρχονται να ανιχνευθούν οσμές, γνωστές ή άγνωστες, συνήθεις ή παράξενες, ανάλογα με τον χώρο που διενεργείται η αγορά διαφόρων προϊόντων ή αν γίνεται με ηλεκτρονικό εμπόριο (όπου οι οσμές ανακαλύπτονται μετά την προμήθεια του προϊόντος). Έτσι λοιπόν, όταν επισκεπτόμαστε ένα συγκρότημα καταστημάτων ή ένα πολυκατάστημα, μπορούμε να συναντήσουμε πολλές μυρωδιές ανάλογα με τα καταστήματα που υπάρχουν και τα προϊόντα που εμπορεύονται, π.χ. ρούχα, παπούτσια, εργαλεία, αξεσουάρ, κοσμήματα, παιχνίδια, τεχνολογικό εξοπλισμό κλπ., ενώ μπορούμε να ανιχνεύσουμε και μυρωδιές από καταστήματα που σχετίζονται με την ψυχαγωγία και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, όπως από καφετέριες, εστιατόρια, ταχυφαγεία, παιδότοπους, μικρά αθλητικά κέντρα κλπ..

Δεδομένου ότι οι παραγωγικές και καταναλωτικές δραστηριότητες αναμιγνύονται συνεχώς, μπορούν στο ίδιο περιβάλλον να ανιχνευθούν οσμές που προέρχονται και από τις δύο αυτές εκδηλώσεις, για παράδειγμα μπορεί στον χώρο εργασίας μας να κυριαρχούν οι οσμές ενός επιπλοποιείου, αλλά να υπάρχουν και μυρωδιές από προϊόντα που καταναλώνονται από τους εργαζόμενους, όπως καφές, σνακ, φαγητό, ή αντίστοιχα, να απολαμβάνουμε τον καφέ μας στην καφετέρια και να ανιχνεύουμε τα προϊόντα που ψωνίσαμε και που έχουν διαφορετικές οσμές.

### **9) Ψυχαγωγικές Δραστηριότητες – Ελεύθερος Χρόνος**

Μία ιδιαίτερη παράμετρος στην κοινωνική ζωή των ανθρώπων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, είναι η ανάπτυξη ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου. Στις περιπτώσεις αυτές, επειδή οι άνθρωποι λειτουργούν κατά κύριο λόγο με κίνητρο την ικανοποίηση των επιθυμιών τους, ώστε να προσλάβουν ευχαρίστηση, ενθουσιασμό, αγάπη, προσανατολίζονται προς κάποιες δραστηριότητες που τους προσδίδουν αυτά τα συναισθήματα, επιλέγοντας έτσι ομάδες με τις οποίες θα συγχρωτιστούν και δραστηριότητες που θα αναπτυχθούν από κοινού. Η ψυχαγωγία και η οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου που οδηγούν τον άνθρωπο σε υψηλό βαθμό απόλαυσης και ικανοποίησης, συμβάλουν καθοριστικά στην εξισορρόπηση αρνητικών παραγόντων αλλά και στην αυτοεκπλήρωση – ολοκλήρωσή του ως άνθρωπο. Η ποικιλία αυτών των δραστηριοτήτων και των χόμπι συνδέεται με πολύ έντονες οσμές, ευχάριστες ή δυσάρεστες, οικείες ή παράξενες, ήπιες ή έντονες κλπ., που λόγω των θετικών συναισθημάτων και καταστάσεων που βιώνονται, καταγράφονται στη μνήμη και στην ψυχική σφαίρα του ανθρώπου, συμβάλλοντας στην εξισορρόπηση και στην ψυχική ανέλιξη.

Έτσι για παράδειγμα η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως: η παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων και κινηματογραφικών ταινιών, η συμμετοχή σε συναυλίες, σε ποδοσφαιρικές και άλλες αθλητικές εκδηλώσεις, οι επισκέψεις σε εκθέσεις, μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, η οργάνωση και υλοποίηση ταξιδιών, το διάβασμα βιβλίων και η παρακολούθηση διαδικτυακών – ψηφιακών μέσων ψυχαγωγίας κλπ., συμβάλλουν στην ανίχνευση οσμών που κατά περίπτωση χαρακτηρίζουν τον τόπο και τη δραστηριότητα που γίνεται σε αυτόν και ανάλογα με την ένταση της στιγμής, έρχονται οι οσμές αυτές να προσδώσουν ένα ενθουσιώδες στοιχείο στην απόλαυση που βιώνεται. Σε μια θεατρική παράσταση που μας καθήλωσε, καταγράφονται έντονα μέσα μας οι οσμές από τα υφάσματα των καθισμάτων, της αυλαίας, των αρωμάτων της σκηνής, του μπαρ, ακόμα και των οσμών που καταγράφουμε όταν συνομιλούμε με τους ηθοποιούς. Σε μία συναυλία με πολύ συνωστισμό μπορούμε να προσλάβουμε έντονες οσμές από καπνούς, βεγγαλικά, αλκοολούχα ποτά, χρήση προϊόντων καπνού κλπ., αντίστοιχα σε μία έκθεση ζωγραφικής μπορούμε να προσλάβουμε οσμές από τον καμβά και τα χρώματα.

Όταν αναπτύσσουμε προσωπικές δημιουργικές συνήθειες (χόμπι), που τις λατρεύουμε, είμαστε παθιασμένοι μαζί τους, τις διαφημίζουμε και τις προβάλλουμε, είναι δυνατόν να συνδεθούμε με πολύ χαρακτηριστικές οσμές που συχνά μπορούν να μας προσδιορίζουν. Έτσι για παράδειγμα κάποιος/α που ασχολείται με τη ζαχαροπλαστική, μοσχοβολά ζάχαρη, χυμούς, μπαχαρικά, βούτυρο κλπ., όταν ασχολείται με την αγγειοπλαστική κυριαρχούν οσμές πηλού, χρωμάτων κλπ., όταν είναι συλλέκτες γραμματοσήμων, νομισμάτων, μικροαντικειμένων κ.ά., μπορούν να κυριαρχούν οσμές του χαρτιού, του μετάλλου, ξύλου, φυτών κ.ο.κ.. Στα χόμπι ο άνθρωπος, εφόσον είναι ένας προσωπικός του χώρος που εκφράζεται με ιδιαίτερη επιμέλεια και αγάπη, μπορεί να προσδίδει εκείνος ιδιαίτερα χαρακτηριστικά οσμών εφόσον επιλέγει με τι θα ασχοληθεί, θα συλλέξει, θα κατασκευάσει για δική του χρήση ή για διαμοιρασμό και προσφορά σε άλλους, π.χ. κατασκευή κοσμημάτων, πλεκτών, κεριών, καλλυντικών που δωρίζονται σε αγαπημένα πρόσωπα.

### **10) Παραδοσιακές, πολιτισμικές εκδηλώσεις**

Ένα σημαντικό μέρος της ανθρώπινης δραστηριότητας και της κοινωνικής ζωής σχετίζεται με τον κύκλο των παραδόσεων, των εθίμων, των πανηγυριών και των διαφόρων θρησκευτικών εκδηλώσεων (μυστηρίων και τελετών). Στο πεδίο αυτό συναντώνται πολλές κατηγορίες ανθρώπων που διαδραματίζουν διαφορετικούς ρόλους και συμπεριφορές, διαμορφώνονται νέες σχέσεις και επιτελούνται ομαδικές λειτουργίες, γεγονός που οδηγεί σε μια κοινή μέθεξη όπου όλοι μαζί βιώνουν ξεχωριστά αλλά και από κοινού την κατάσταση που εκτυλίσσεται. Στις ομαδικές αυτές δραστηριότητες, όπου υπάρχουν έντονες εικόνες και καταστάσεις, εκφράζονται οι οσμές με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι συνήθως, ενώ υπάρχει μεγάλη πρόσμιξη αυτών, δίνοντας έναν μοναδικό χαρακτήρα στο γεγονός.

Για παράδειγμα στη λειτουργία και στην περιφορά του Επιτάφιου, αναμιγνύονται οι οσμές από τα άνθη που τον στολίζουν και τα ροδοπέταλα, από το Άγιο Μύρο που ραίνουν τον Επιτάφιο, τα λιβάνια, τα κεριά, τα ρούχα των ανθρώπων που ακολουθούν την περιφορά, τις μυρωδιές που υπάρχουν κατά τη διαδρομή της λιτανείας, από αυλές καταστήματα κλπ.. Η έντονη θρησκευτικότητα και κατάνυξη αυτής της διαδικασίας, ενισχύουν την αποτύπωση αυτών των οσμών που μας φέρνει πάντοτε στον νου την «αίσθηση της Πασχαλιάς», που είναι μια ισχυρή ανάμνηση από τα παιδικά μας χρόνια από διακοπές με φίλους, σε άλλους τόπους κ.ο.κ.. Το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται όταν γίνονται λιτανείες λειψάνων και εικόνων σε διάφορες τοπικές εορτές και πανηγύρια, που, ανάλογα με την εποχή και τα χαρακτηριστικά της περιοχής, καταγράφονται και διαφορετικές οσμές. Έτσι, σε πανηγύρια της άνοιξης και του καλοκαιριού, πέρα από τις μυρωδιές που συναντώνται γύρω από τον εκκλησιαστικό χώρο, μπορούμε να συναντήσουμε και μυρωδιές που σχετίζονται με το μαζικό μαγείρεμα φαγητού και την εστίαση πολλών προσκυνητών – παρευρισκόμενων (φαγοπότια, γλέντια) ή την διενέργεια διαφόρων τοπικών εθίμων, όπως ιπποδρομίες στη γιορτή του Αι-Πιώργη, προσκυνηματικές αναβάσεις σε μοναστήρια και ξωκκλήσια τον Δεκαπενταύγουστο, στην παρασκευή ιδιαίτερων γλυκών, ποτών για κεράσματα κλπ..

Επίσης οι θρησκευτικές τελετές και τα μυστήρια πλαισιώνουν τη ζωή μας με έντονες συγκινήσεις και συναισθήματα χαράς αλλά και θλίψης, δίνοντας την ευκαιρία να καταγραφούν οσμές που χαρακτηρίζουν κάθε μια από αυτές με μοναδικό τρόπο. Έτσι, στα βαφτίσια αντιλαμβανόμαστε οσμές από το ζεστό νερό, το λάδι, το μύρο, τις λαμπάδες που καίγονται, τα φρέσκα παιδικά ρουχαλάκια, τα γλυκά που κερνιούνται, από την εορταστική εκδήλωση που οργανώνεται κλπ.. Στην τελετή του γάμου κυριαρχούν μυρωδιές από τα καλά ρούχα των καλεσμένων, από το νυφικό, τις ανθοδέσμες – ανθοστολισμό, από τα κουφέτα, τα κεράσματα κλπ.. Στην τελετή της κηδείας και των μνημόσυνων προσλαμβάνουμε οσμές από τα άνθη που συνήθως έχουν ψυχρή και αδιάφορη μυρωδιά (κατάψυξης), από κεριά και θυμιάματα, από τα κόλλυβα, τους άρτους, του καφέ και του κονιάκ που σερβίρονται.

## **11) Καλοκαιρινές διακοπές**

Όταν αναπτύσσονται ποικίλες δραστηριότητες κατά την περίοδο των διακοπών και ιδιαίτερα όταν γίνονται επισκέψεις σε παραλίες, νησιά κλπ., κυριαρχούν έντονα οσμές, όπως της θαλάσσιας αύρας, από φαγητά σε ταβέρνες και μεζεδοπωλεία, σε καφετέριες, σε υπαίθριες αγορές, σε παιδότοπους, σε χώρους που γίνονται διάφορα σπορ, στον θερινό κινηματογράφο κλπ.. Στις διακοπές οι οικογένειες, οι παρέες, οι εκδρομείς βρίσκονται σε κατάσταση χαλάρωσης, προσπαθώντας να απολαύσουν τον χώρο που είναι και να εισπράξουν όσο το δυνατόν γίνεται μεγαλύτερες και καλύτερες εμπειρίες, εικόνες, να αναπτύξουν σχέσεις, να κάνουν γνωριμίες, να μάθουν, να εξερευνήσουν, να δεχτούν προκλήσεις κλπ. Στο πλαίσιο αυτό, έχουν τη δυνατότητα να εισπράξουν τις οσμές του περιβάλλοντός τους με διαφορετικό τρόπο, αποτυπώνοντάς τες στη μνήμη τους με έντονα συναισθήματα απόλαυσης, ευχαρίστησης, ξεγνοιασιάς, συντροφικότητας, διέγερσης κλπ..

Έτσι λοιπόν για παράδειγμα, εντυπώνεται πιο εύκολα η μυρωδιά ενός τόπου που επισκεπτόμαστε, που είναι διαφορετική από αυτή του τόπου που κατοικούμε, δηλαδή δεχόμαστε μυρωδιές από την παραλία με αίσθηση της αλμύρας, της άμμου, από ψαροκάικα, δίχτυα, αλιεύματα, από λάδι για μαύρισμα, από είδη που χρησιμοποιούνται για την κολύμβηση, που έχουν διαφορετικές οσμές, ανάλογα με τα υλικά τους (υφάσματα, πλαστικό κ.ά., όπως μαγιό, παρεό, μάσκα, βατραχοπέδιλα κλπ.). Αντίστοιχα γίνονται αντιληπτές οσμές, από ουζερί που μυρίζουν τα ποτά, τα χταποδάκια, τα θαλασσινά, καθώς και από εστιατόρια όπου κυριαρχούν οσμές από ντόπια φαγητά. Οι δραστηριότητες που γίνονται στη διάρκεια των διακοπών με τα θαλάσσια σπορ, με την έντονη παρουσία του αέρα και της θάλασσας, δίνουν τη δυνατότητα μίας δυναμικής έκφρασης και ισχυρής καταγραφής των οσμών, ενώ παράλληλα στους περιπάτους, στα θερινά σινεμά, μπορούν να γίνουν αντιληπτές οσμές από γιασεμιά, αγιόκλημα, νυχτολούλουδα κλπ.. Ανάλογα με τον χώρο και τον χρόνο των διακοπών μπορούμε να συναντήσουμε οσμές που σχετίζονται με διάφορες τοπικές δραστηριότητες, όπως πανηγύρια, διοργανώσεις γιορτών και φεστιβάλ με τοπικά προϊόντα και πολιτιστικές αθλητικές εκδηλώσεις κ.ο.κ..

## **12) Ταξιδιωτικές Εμπειρίες**

Τα ταξίδια είναι γεμάτα ιδιαίτερες προκλήσεις, έντονες εικόνες, διαφοροποιημένο φυσικό περιβάλλον, πρωτότυπες και εξωτικές γεύσεις και οσμές, παράξενους ήχους και μουσικές, και γενικά αποκαλύπτουν σταυροδρόμια πολιτισμών. Κατά τη διενέργεια ταξιδιών, ανάλογα με τον σκοπό που γίνονται (αν είναι για διακοπές, εργασία, εκπαιδευτικούς ή επιστημονικούς λόγους, για εξερεύνηση, για διαβίωση για ένα μακρό χρονικό διάστημα σε κάποιον τόπο κλπ.), δίνουν τη δυνατότητα να συγκεντρωθούν διάφορες πληροφορίες που διασταυρώνονται και συσχετίζονται με εμπειρίες και καταστάσεις του χώρου, που εμείς διαμένουμε ως ταξιδιώτες ή περιηγητές. Ό,τι παράξενο, διαφορετικό, ανεξήγητο, προκλητικό και ενδιαφέρον καταγράφεται, έρχεται να εμπλουτίσει και να συμπληρώσει το πλαίσιο των αναμνήσεων που έχουμε, των συναισθημάτων που διαμορφώνονται σε σχέση με αυτές και να διευρύνει το φάσμα των οσμών που αναγνωρίζονται, με τις όποιες πολιτιστικές αποχρώσεις έχουν.

Έτσι, σε ταξίδια που κάνουμε συχνότερα στο εσωτερικό της χώρας μας, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές από το φυσικό περιβάλλον που σχετίζονται με τις εποχές, την ανθοφορία – καρποφορία με τα δάση, τους αγρούς, τις καλλιέργειες αλλά και με ιδιαίτερους χώρους τεχνητού περιβάλλοντος όπως τα λιμάνια, τα αεροδρόμια, οι σιδηροδρομικοί σταθμοί, τα λεωφορεία, τα πλοία κλπ. Αντίστοιχα, διάφορες μυρωδιές αντλούμε ανάλογα με τις δραστηριότητες που γίνονται στους τόπους που επισκεπτόμαστε, π.χ. τοπικές εορτές και έθιμα, μουσικοχορευτικές εκδηλώσεις, αθλητικές δραστηριότητες κλπ.. Οι γεύσεις επίσης κάθε

τόπου έρχονται να δώσουν και ποικίλες μυρωδιές, ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιούνται, τις διαφορετικές τεχνικές – συνταγές, π.χ. πώς αλλάζει η παρασκευή της πίτας με διάφορους τρόπους ή μαγειρεύεται ένα φαγητό με άλλες προσθήκες υλικών.

Σε ταξίδια του εξωτερικού, όπου έχουμε διαφορετικούς πολιτισμούς, θρησκείες, παραδόσεις, αρχιτεκτονική, ποικίλα φυσικά περιβάλλοντα κλπ., μπορούμε να συναντήσουμε μεγάλη γκάμα έντονων οσμών που έρχονται να προκαλέσουν τις αισθήσεις και να δώσουν διαφορετικές εμπειρίες. Έτσι για παράδειγμα, μπορούμε να εξερευνήσουμε οσμές από διάφορα είδη τροπικών λουλουδιών, τροπικών δέντρων (μανόλια, κανέλα, κακαόδεντρο), από εξωτικά φρούτα, από άγνωστα μπαχαρικά, από παράξενα είδη ψαριών και ζώων κλπ.. Επίσης, διαφορετικές οσμές έχουν κάποια ποτάμια, κοιλάδες με ορυζώνες, λιμνοθάλασσες, θρησκευτικοί ναοί και τόποι λατρείας, χώροι διενέργειας εξωτικών τελετών και εορτών, οι ζωολογικοί και βοτανικοί κήποι και φυσικά τα πρωτότυπα φαγητά που έχουν ποικίλες γεύσεις, εφόσον χρησιμοποιούνται παράξενα υλικά κλπ..

Σε χώρους συνάθροισης πολλών ανθρώπων, όπου διενεργούνται κοινωνικές εκδηλώσεις, είναι δυνατόν να ανιχνευθούν οσμές πέρα από αυτές που συνήθως εντοπίζονται στο περιβάλλον που διαβιούμε. Έτσι, μπορούμε να συναντήσουμε διαφορετικές οσμές σε ταφικές εκδηλώσεις, στην Ινδία ή στο Μεξικό απ' ότι στην Ελλάδα, να εντοπίσουμε ένα κράμα από μυρωδιές όταν συμμετέχουμε στην καθημερινή ζωή μιας παραδοσιακής φυλής, π.χ. σε θρησκευτικούς χορούς των Ινδιάνων του Αμαζονίου, σε προετοιμασία για κυνήγι σε φυλές Ζουλού, σε θεραπευτικές τελετές εξαγνισμού στην Κεντρική Αφρική ή σε χώρες της Καραϊβικής, σε κτηνοτροφικές δραστηριότητες Βεδουίνων της ερήμου ή Μογγόλων, καθώς και σε αλιευτικές εργασίες κατοίκων διαφόρων νησιών της όπως του Ειρηνικού, του Αιγαίου κλπ..

### 3. Ψυχολογικές διαστάσεις της όσφρησης και των οσμών

*Πράπας Χρήστος, Επίκουρος Καθηγητής, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)*

Η όσφρηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του ανθρώπου και επηρεάζει διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής, των συναισθημάτων των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων σε βασικούς τομείς, όπου η όσφρηση έχει σημαντική σημασία. Οι οσμές μπορούν να προκαλέσουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Φορτισμένες οσμές, όπως αυτές που συνδέονται με ευχάριστες ή δυσάρεστες αναμνήσεις, μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση και την ψυχολογία ενός ατόμου.

Η μελέτη της όσφρησης στην ψυχολογία είναι ένα συναρπαστικό πεδίο που συνεχώς εξελίσσεται, αποκαλύπτοντας νέες πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας και συμπεριφοράς. Η ψυχολογία της όσφρησης είναι πεδίο που εξερευνά τη σχέση μεταξύ της όσφρησης και της ανθρώπινης συμπεριφοράς, συναισθημάτων και μνήμης. Η όσφρηση είναι μία από τις πέντε βασικές αισθήσεις του ανθρώπου και παίζει κρίσιμο ρόλο στην ψυχολογία και στη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου.

Είναι στενά συνδεδεμένη με τη μνήμη. Ορισμένες οσμές μπορούν να ενεργοποιήσουν αναμνήσεις και να μας ανακαλέσουν εικόνες και συναισθήματα από το παρελθόν. Αυτή η σχέση μεταξύ όσφρησης και μνήμης είναι ιδιαίτερα ισχυρή λόγω της εγγύτητας της οσφρητικής περιοχής του εγκεφάλου με τα κέντρα που είναι υπεύθυνα για τη μνήμη. Επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις, τις κοινωνικές σχέσεις και την έλξη μεταξύ των ατόμων. Οι οσμές που συνδυάζονται με προσωπικές αλληλεπιδράσεις ή με γνωστά περιβάλλοντα μπορούν να ενισχύσουν την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση της ασφάλειας.

Εδώ και πολλές δεκαετίες, οι οσμές συνδέονται με την αυτοεκτίμηση και γενικά την εικόνα του εαυτού. Η χρήση αρωμάτων ή η φροντίδα για προσωπική υγιεινή μπορεί να επηρεάσουν την αυτοαντίληψη και την εμπιστοσύνη για κάποιον. Οι οσμές διαδραματίζουν επίσης ρόλο στην «έμφυτη» επικοινωνία και στη διαδικασία των ενστίκτων. Ορισμένες οσμές μπορεί να σηματοδοτούν κινδύνους ή ευκαιρίες, επηρεάζοντας την αντίληψη και την αντίδραση ενός ατόμου σε διάφορες καταστάσεις.

Η ψυχολογία και η όσφρηση είναι δύο πεδία που συνδέονται στενά, καθώς οι οσμές μπορούν να επηρεάσουν την ψυχολογική κατάσταση και τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Ο εγκέφαλος συνδέει τις οσμές με συγκεκριμένες μνήμες και συναισθήματα. Για παράδειγμα, μια οσμή μπορεί να μας θυμίσει ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο γεγονός από το παρελθόν, ενεργοποιώντας αντίστοιχες συναισθηματικές καταστάσεις.

Ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις οσμές μέσω του οσφρητικού θύλακα, που βρίσκεται κοντά στο ιππόκαμπο, μια περιοχή που παίζει σημαντικό ρόλο στη μνήμη και τη συναισθηματική επεξεργασία. Ορισμένες οσμές μπορεί να προκαλούν νοσταλγία, ευχαρίστηση ή ακόμα και άγχος. Ορισμένες μυρωδιές, όπως η λεβάντα ή η βανίλια, έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος και προάγουν την ηρεμία.

Γι' αυτό το λόγο, πολλές θεραπείες αρωματοθεραπείας χρησιμοποιούν συγκεκριμένες οσμές για να βελτιώσουν την ψυχολογική κατάσταση. Ορισμένες οσμές χρησιμοποιούνται στη θεραπεία (π.χ. αρωματοθεραπεία) για την ανακούφιση από άγχος ή κατάθλιψη, τονίζοντας την θεραπευτική τους διάσταση. Ορισμένες οσμές μπορούν να επαναφέρουν μνήμες και συναισθήματα, ή ακόμα και να επηρεάσουν τη διαθεσιμότητα πληροφορίας από τη μακροχρόνια μνήμη.

Οι οσμές παίζουν επίσης ρόλο στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς η φυσική οσμή ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει την έλξη ή την αποστροφή που νιώθουμε προς αυτό. Η όσφρηση επηρεάζει στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Οι φυσικές οσμές μπορεί να επηρεάσουν την ελκτικότητα ενός ατόμου και την επιλογή συνεργατών. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένες οσμές μπορεί να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και την παραγωγικότητα. Για παράδειγμα, η παρουσία φυσικών αρωμάτων μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση και την απόδοση σε εργασίες. Αυτές οι πτυχές δείχνουν πώς η όσφρηση μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία μας και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για τη βελτίωση της ευημερίας.

Μπορούν να προκαλέσουν άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως ευχαρίστηση ή αηδία. Ορισμένες οσμές είναι συνδεδεμένες με μνήμες και εμπειρίες, επηρεάζοντας τη διάθεση και την ψυχολογία του ατόμου.

Η όσφρηση είναι μια από τις βασικές αισθήσεις που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη εμπειρία. Οι χωρικές και συναισθηματικές πτυχές της όσφρησης αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την αντίληψή μας για τον κόσμο γύρω μας.

Οι οσμές συχνά συνδέονται με γεωγραφική κοινωνικοποίηση, δηλαδή με συγκεκριμένες τοποθεσίες και πολιτισμούς. Για παράδειγμα, ορισμένα τρόφιμα ή φυτά θα έχουν διαφορετικές οσφρητικές συσχετίσεις σε διαφορετικές χώρες και περιοχές. Η ισχυρή σύνδεση της με την μνήμη, μας βοηθά να αναγνωρίσουμε χώρους και περιβάλλοντα μέσω συγκεκριμένων οσμών.

Αυτή η σύνδεση μπορεί να μας προκαλέσει να θυμηθούμε συγκεκριμένες στιγμές ή εμπειρίες όταν συναντάμε γνωστές οσμές. Οι οσμές μπορούν να προσφέρουν στοιχεία πλοήγησης και προσανατολισμού για την κατεύθυνση και την απόσταση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι οσμές λειτουργούν ως φυσικά «σήματα» που μας καθοδηγούν σε επαληθευμένα μέρη ή σε μέρη που θέλουμε να εξερευνήσουμε.

Οι οσμές μπορούν να προκαλέσουν ισχυρές συναισθηματικές αντιδράσεις. Ευχάριστα ή δυσάρεστα αρώματα μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση και την ψυχολογία μας. Για παράδειγμα, η μυρωδιά του φρέσκου ψωμιού μπορεί να μας προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ μια δυσάρεστη οσμή μπορεί να προκαλέσει αηδία ή ακόμη και άγχος. Έχουν την ικανότητα να μας φέρνουν πίσω σε συγκεκριμένες αναμνήσεις, συνδέοντας τις με τα συναισθήματα που βιώναμε τότε. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως «φαινόμενο Προυστ», όπου μια οσμή μπορεί να ξυπνήσει ισχυρές, συναισθηματικές εικόνες και γεγονότα από το παρελθόν.

Οι οσμές παίζουν επίσης ρόλο στις κοινωνικές διαστάσεις και πολιτισμικές αλληλεπιδράσεις. Στις κοινωνικές εκδηλώσεις ή τις θρησκευτικές τελετές, συγκεκριμένες οσμές μπορούν να ενισχύσουν τη φιλία και την κοινή εμπειρία. Η όσφρηση, επομένως, δεν είναι μόνο μια φυσιολογική αντίληψη αλλά και ένα εργαλείο που μας βοηθά να κατανοήσουμε και να αλληλεπιδράσουμε με τον κόσμο γύρω μας, επηρεάζοντας τόσο τις καθημερινές μας αποφάσεις όσο και τις συναισθηματικές μας καταστάσεις.

Η όσφρηση είναι μια από τις πέντε αισθήσεις και έχει ισχυρές συνδεδεμένες πτυχές τόσο στο πεδίο της χωρικότητας όσο και των συναισθημάτων. Η εμβάθυνση στις χωρικές και συναισθηματικές πτυχές της όσφρησης, μπορείς να εξεταστούν. Η χωρική αντίληψη με τη χρήση της όσφρησης μπορεί να περιλαμβάνει την ικανότητα εντοπισμού και αναγνώρισης οσμών σε διαφορετικούς χώρους. Μελέτες που εξετάζουν τη συστηματική χωρική ανάλυση, δηλαδή πώς οι οσμές διαδίδονται σε διάφορους χώρους, πώς οι άνθρωποι τις εντοπίζουν και πώς επηρεάζει η διάταξη του χώρου την αντίληψη των οσμών.

Υπάρχουν μελέτες με χάρτες οσφρητικών δρομολογίων που εξετάζουν πώς η ανθρώπινη μνήμη και ο προσανατολισμός επηρεάζονται από τις οσφρητικές πληροφορίες σε χωρικά περιβάλλοντα.

Οι μνήμες από την όσφρηση είναι έντονες και συχνά συνδέονται με συναισθήματα και αναμνήσεις από το παρελθόν. Η όσφρηση είναι μία από τις πιο παλιές και ισχυρές αισθήσεις που διαθέτει ο άνθρωπος και έχει άμεση σύνδεση με το λιμπικό σύστημα, το οποίο ρυθμίζει τα συναισθήματα και τις διασυνδέσεις μνήμης.

Πολλές φορές, μια συγκεκριμένη μυρωδιά μπορεί να μας μεταφέρει σε μια άλλη εποχή ή να μας θυμίσει συγκεκριμένα γεγονότα, ηλικίες ή ανθρώπους, όπως η μυρωδιά ενός λουλουδιού που μας θυμίζει την παιδική μας ηλικία ή η μυρωδιά του φαγητού που μας θυμίζει την αγκαλιά της μαμάς ή της γιαγιάς μας ή άλλου σημαντικού προσώπου. Αυτή η στενή σύνδεση ανάμεσα στη μυρωδιά και στη μνήμη οφείλεται στο γεγονός ότι το εγκεφαλικό κέντρο που επεξεργάζεται τις οσφρητικές πληροφορίες βρίσκεται πολύ κοντά στα κέντρα που είναι υπεύθυνα για τη συναισθηματική επεξεργασία και τη μνήμη. Έτσι, οι μυρωδιές μπορούν να λειτουργήσουν ως «κλειδιά» που απελευθερώνουν αναμνήσεις και συναισθήματα, δημιουργώντας μια ισχυρή ψυχική σύνδεση. Έχουν τη δύναμη να ξυπνούν μνήμες και συναισθήματα. Κάθε άρωμα μπορεί να μας παρασύρει σε όμορφες και νοσταλγικές στιγμές από το παρελθόν.

Σκεφτείτε τη μυρωδιά του φρεσκοψημένου ψωμιού, που μπορεί να σας θυμίσει τη γιαγιά σας στην κουζίνα, ή τη μυρωδιά του κέδρου που σας φέρνει στο νου τις καλοκαιρινές σας διακοπές στο βουνό. Έχουν τη δυνατότητα να μας μεταφέρουν σε άλλους χρόνους και τόπους, να μας συνδέουν με ανθρώπους και στιγμές που αγαπήσαμε.

Μια εσάνς λουλουδιών μπορεί να σας επιστρέψει σε μια εκδήλωση ή ένα ρομαντικό δείπνο, ενώ η μυρωδιά της βροχής θα σας θυμίσει τις ατέλειωτες βόλτες κάτω από μια ομπρέλα. Αυτές οι μνήμες από μυρωδιές αποτελούν ένα μοναδικό κομμάτι της προσωπικής μας ιστορίας και συχνά μας υπενθυμίζουν τη σημασία των μικρών, καθημερινών στιγμών στη ζωή μας. Συνήθως υπάρχουν κάποιες μυρωδιές που μας έχουν μείνει αξέχαστες. Η σχέση μεταξύ μνήμης και ο συνδυασμός των αναμνήσεων όσφρησης είναι ένα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης στη νευροεπιστήμη, την ψυχολογία, τη κοινωνιολογία και την ανθρωπολογία.

Η όσφρηση είναι στενά συνδεδεμένη με μνήμες και συναισθήματα, γεγονός που έχει υποστηριχθεί από πολλές μελέτες. Για παράδειγμα, όπως η μυρωδιά ενός συγκεκριμένου λουλουδιού μπορεί να μας φέρει στο νου αναμνήσεις από την παιδική μας ηλικία ή κάποια σημαντική στιγμή στη ζωή μας. Αυτό μπορεί να συμβεί και με τις μυρωδιές του φαγητού, των αρωμάτων ή άλλων καθημερινών αντικειμένων.

Η όσφρηση μπορεί λοιπόν να λειτουργήσει ως προθάλαμος για τις αναμνήσεις μας, ενεργοποιώντας συναισθηματικές και νοητικές διεργασίες που μπορεί να ήταν ξεχασμένες για πολύ καιρό. Αυτή η σύνδεση μας υπενθυμίζει τη δύναμη των αισθήσεων και τη σημασία των βιωμάτων που έχουμε συνδέσει με συγκεκριμένες μυρωδιές, καθιστώντας την όσφρηση ένα σημαντικό εργαλείο για την αναβίωση παλιών αναμνήσεων. Η όσφρηση είναι ιδιαίτερα ισχυρή στο να προκαλεί αναμνήσεις λόγω της στενής της σχέσης με το αναγεννητικό σύστημα του εγκεφάλου, που εμπλέκεται στην επεξεργασία των συναισθημάτων και της μνήμης.

### **Η σημασία της όσφρησης στα πρώτα χρόνια της ζωής**

Η όσφρηση παίζει έναν κρίσιμο ρόλο κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς επηρεάζει πολλές πτυχές της ανάπτυξης ενός παιδιού. Υπάρχουν σημαντικές πτυχές της σημασίας της όσφρησης κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Η διαδικασία της στήριξης και της φροντίδας στη βρεφική ηλικία στις πρώιμες σχέσεις και τη συνδεσιμότητα, συχνά περιλαμβάνει φυσική επαφή και την αίσθηση των οσμών.

Οι οσμές των γονιών και των φροντιστών μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να αισθανθεί ασφάλεια και άνεση, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ τους. Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους πορείας, τα παιδιά αρχίζουν να αναγνωρίζουν διαφορετικές οσμές και να κατανοούν τη σημασία τους. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τις προτιμήσεις τους σε θρεπτικά, κοινωνικά, και περιβαλλοντικά ζητήματα.

Η όσφρηση, επομένως, είναι μια πολυδιάστατη αίσθηση που επηρεάζει τη ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, κάνοντας τη μελέτη της να είναι σημαντική για την κατανόηση της παιδικής ανάπτυξης και των σχέσεων. Τα βρέφη χρησιμοποιούν την όσφρηση για αναγνώριση και ταυτοποίηση έτσι να αναγνωρίσουν τους γονείς τους και άλλους κοντινούς ανθρώπους.

Η μυρωδιά της μητέρας, για παράδειγμα, μπορεί να προσφέρει αίσθημα ασφάλειας και οικειότητας. Μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη της ταυτότητας του παιδιού. Ορισμένες οσμές μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικές αναμνήσεις ή να συνδεθούν με συγκεκριμένες εμπειρίες και πρόσωπα, ενισχύοντας έτσι την αίσθηση του «εγώ» και των σχέσεων.

Είναι σημαντική στη διατροφή και πρόσληψη τροφής αλλά και για την ανάπτυξη διατροφικών προτιμήσεων. Οι μυρωδιές των τροφίμων μπορεί να επηρεάσουν την αποδοχή ή την απόρριψή τους από τα παιδιά, γεγονός που συμβάλλει στη διαμόρφωση υγιών διατροφικών συνηθειών. Ορισμένες οσμές, μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα και αναμνήσεις και έτσι επηρεάζουν τη συναισθηματική ανάπτυξη. Ορισμένες οσμές μπορούν να προσφέρουν αίσθημα ασφάλειας και άνεσης. Π.χ., η μυρωδιά του σπιτιού τους ή ενός αγαπημένου γονιού μπορεί να ηρεμεί τα παιδιά.

Η όσφρηση συνδέεται με τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού και μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή του. Επίσης μπορεί να διαδραματίσουν ρόλο στην κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα παιδιά μπορεί να χρησιμοποιούν την όσφρηση για να αναγνωρίζουν άλλους και να αντιδρούν σε διαφορετικά κοινωνικά ερεθίσματα. Συνδέεται άμεσα με τα συναισθήματα. Ορισμένες οσμές μπορούν να ενεργοποιήσουν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα. Η σχέση αυτή μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική αλληλεπίδραση του παιδιού και την ψυχική του υγεία.

Η αίσθηση της όσφρησης συμβάλλει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Οι εμπειρίες που σχετίζονται με τις μυρωδιές ενδέχεται να βοηθήσουν στο σχηματισμό νευρωνικών συνδέσεων, βελτιώνοντας τις γνωστικές και αισθητηριακές ικανότητες. Σύμφωνα με αυτά, η όσφρηση αποτελεί μια σημαντική διάσταση της πρώιμης ανάπτυξης και μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη ζωή ενός παιδιού.

Είναι μία από τις πιο σημαντικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής, καθώς επηρεάζει την ανάπτυξη του βρέφους και την αίσθηση του κόσμου γύρω του. Οσφρητικές ενδείξεις μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφή, τη συναισθηματική σύνδεση με τους γονείς και άλλα σημαντικά στοιχεία της ανάπτυξης.

Παρέχουν πληροφορίες για το περιβάλλον. Ένα μωρό μπορεί να αντιληφθεί τις οσμές των τροφών ή των ατόμων γύρω του, γεγονός που επηρεάζει τη διάθεση και την ψυχολογική του κατάσταση. Για παράδειγμα, οι ευχάριστες οσμές μπορεί να μειώσουν το άγχος και να προάγουν την ευεξία. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της μάθησης και της μνήμης. Οι οσμές μπορούν να λειτουργήσουν ως ερεθίσματα που ενισχύουν την απομνημόνευση πληροφοριών.

Τα παιδιά μπορούν να θυμούνται καλύτερα συγκεκριμένα γεγονότα ή εμπειρίες που σχετίζονται με συγκεκριμένες οσμές. Η όσφρηση είναι σημαντική για την εξερεύνηση του κόσμου γύρω τους. Τα παιδιά μαθαίνουν για το περιβάλλον τους μέσω των οσμών, κάτι που μπορεί να ενισχύσει την περιέργεια και την επιστημονική σκέψη τους.

Οι οργανικές και ψυχολογικές εμπειρίες που σχετίζονται με την όσφρηση μπορούν να επηρεάσουν την ψυχολογική υγεία. Άσχημες μυρωδιές μπορεί να συσχετίζονται με στρες ή άγχος.

Η όσφρηση είναι μια από τις πέντε βασικές αισθήσεις και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη καθημερινή ζωή των παιδιών, ειδικά στο σχολικό περιβάλλον. Υπάρχουν σημαντικές πτυχές της σημασίας της όσφρησης στα παιδιά και στο σχολείο. Συνδέεται στενά με τη μνήμη και τις συναισθηματικές αντιδράσεις. Αρώματα και οσμές μπορούν να προκαλέσουν αναμνήσεις ή συναισθηματικές αντιδράσεις, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τη μάθηση και την αφοσίωση των παιδιών.

Οι οσμές μπορούν να επηρεάσουν την κοινωνική συμπεριφορά και τις σχέσεις. Για παράδειγμα, οι ευχάριστες οσμές μπορούν να προάγουν θετικά συναισθήματα και να διευκολύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών. Ορισμένες οσμές αυτορρύθμιση και συγκέντρωση (π.χ., λεβάντα, μέντα) μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της πνευματικής διαύγειας, ενώ άλλες μπορεί να προσφέρουν ηρεμία και χαλάρωση.

Η εκπαίδευση σχετικά με τη σημασία των οσμών και των γεύσεων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ενισχύοντας την προτίμησή τους για φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Η όσφρηση μπορεί να εμπνεύσει τη δημιουργικότητα μέσω της τέχνης, της γραφής και άλλων δημιουργικών δραστηριοτήτων. Τα παιδιά μπορεί να εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσα από τις μυρωδιές που τους περιβάλλουν. Διαδραματίζει ρόλο στην ασφάλεια, στην ανίχνευση πιθανών κινδύνων (π.χ., φωτιά, τοξικές ουσίες), επιτρέποντας στα παιδιά να αναγνωρίζουν και να αντιδρούν σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Συνολικά, η όσφρηση έχει πολλαπλές πτυχές που επηρεάζουν την ανάπτυξη, την κοινωνική ζωή, τη μάθηση και την ευημερία των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον. Η ενσυνείδητη αξιοποίησή της μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού και εμπλουτισμένου μαθησιακού περιβάλλοντος.

Έχει τη δυνατότητα να εγείρει συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι μυρωδιές μπορούν να δημιουργήσουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, και αυτό μπορεί να επηρεάσει την επιτυχία των μαθητών στο σχολείο. Οι μυρωδιές μπορούν να συνδέονται με εμπειρίες και γεγονότα, βοηθώντας στην καλή λειτουργία της μνήμης.

Η εκπαιδευτική προσέγγιση που περιλαμβάνει τις οσφρητικές αισθήσεις μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση και να ενισχύσει τη συγκέντρωση των μαθητών. Η διασύνδεση μεταξύ γεύσης και όσφρησης είναι σημαντική για την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Η έκθεση σε διάφορες μυρωδιές μπορεί να επηρεάσει την αποδοχή νέων τροφών. Δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην οσφρητική αντίληψη, όπως δραστηριότητες, παιχνίδια με μυρωδιές, μπορούν να είναι εκπαιδευτικά και διασκεδαστικά για τα παιδιά, ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία και την κοινωνικοποίηση.

## **Η σημασία της όσφρησης στα άτομα με προβλήματα όρασης**

Η ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής και εμπειρίας στα άτομα με προβλήματα όρασης αποτελεί ένα ενδιαφέρον και σημαντικό πεδίο της ψυχολογίας και της νευροεπιστήμης. Για τα άτομα που δεν έχουν οπτική πρόσβαση στον κόσμο, η οσφρητική ικανότητα μπορεί να έχει ιδιαίτερη σημασία και να αναπτύσσεται διαφορετικά σε σχέση με τα άτομα που βλέπουν. Η τύφλωση μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη άλλων αισθήσεων. Άτομα με προβλήματα όρασης συχνά αναπτύσσουν ισχυρότερη οσφρητική αγωγή, καθώς αναγκάζονται να βασίζονται περισσότερο στις αισθήσεις τους εκτός της όρασης.

Η οσφρητική αγωγή αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αντιλαμβάνονται και να αναγνωρίζουν μυρωδιές. Για τα άτομα που δεν μπορούν να δουν, η οσφρητική αίσθηση μπορεί να είναι καθοριστική για την καθημερινή τους ζωή, επιτρέποντας τους να αντιλαμβάνονται το περιβάλλον γύρω τους και να δημιουργούν μια αίσθηση του χώρου. Συχνά αναπτύσσουν την οσφρητική τους ικανότητα με διαφορετικό τρόπο.

Η έλλειψη οπτικής πληροφορίας μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ευαισθησία στις άλλες αισθήσεις, συμπεριλαμβανομένης της όσφρησης. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης μπορεί να έχουν καλύτερη ικανότητα διάκρισης και αναγνώρισης μυρωδιών, γεγονός που τους επιτρέπει να αναγνωρίζουν αντικείμενα, πρόσωπα ή ακόμη και συναισθηματικές καταστάσεις μέσα από την οσφρητική αίσθηση.

Η όσφρηση έχει ισχυρή σύνδεση με την μνήμη και τα συναισθήματα. Άτομα με προβλήματα όρασης μπορεί να χρησιμοποιούν τις οσφρητικές τους ικανότητες για να δημιουργήσουν συναισθηματικούς συνδέσμους με αναμνήσεις ή πρόσωπα.

Είναι συχνό φαινόμενο για αυτούς να θυμούνται συγκεκριμένες μυρωδιές που σχετίζονται με σημαντικές στιγμές της ζωής τους. Από ψυχολογική σκοπιά, η ανάπτυξη και αξιοποίηση της οσφρητικής ικανότητας μπορεί να συνδράμει σημαντικά στην αυτοεκτίμηση και την αυτονομία των ατόμων με τυφλότητα.

Η ενίσχυση των αισθήσεων μπορεί να τους προσφέρει μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου και ανεξαρτησίας. Η οσφρητική αγωγή και εμπειρία στα άτομα με τυφλότητα είναι ένα πεδίο πλούσιο σε δυνατότητες και προοπτικές. Η ανάπτυξη της οσφρητικής ικανότητας όχι μόνο προσφέρει πρακτικά οφέλη στην καθημερινότητα τους, αλλά και συμβάλλει στην ψυχολογική τους ευημερία και ανάπτυξη.

Άτομα με προβλήματα όρασης συχνά έχουν καλύτερη οσφρητική αντίληψη από τα άτομα με πλήρη όραση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην ανάγκη για προσανατολισμό και την ανίχνευση κινδύνων στο περιβάλλον, γεγονός που τα αναγκάζει να ενισχύσουν αυτή την αίσθηση. Η ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής και εμπειρίας στην ψυχολογία των ατόμων με προβλήματα όρασης είναι ένα ενδιαφέρον και σημαντικό θέμα. Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα εξετάζει πώς άνθρωποι με προβλήματα όρασης αξιοποιούν τη μυρωδιά και άλλες αισθήσεις για να κατανοήσουν και να πλοηγηθούν στον κόσμο γύρω τους. πληροφοριών.

Είναι μια σημαντική διαδικασία που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, το περιβάλλον και η εμπειρία. Όταν μιλάμε για την οσφρητική αγωγή, εννοούμε την ικανότητα των ατόμων να ανιχνεύουν και να αναγνωρίζουν οσμές, γεγονός που έχει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή ζωή, τη διατροφή και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Η απώλεια της όρασης, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βιώνουν τον κόσμο γύρω τους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι άνθρωποι που είναι τυφλοί αναπτύσσουν άλλες αισθήσεις, όπως η οσμή, έτσι ώστε να μπορούν να προσανατολίζονται και να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους.

Επίσης μπορούν να αποκτήσουν ειδικές γνώσεις σχετικά με τις οσμές που τους περιβάλλουν μέσω της εκπαίδευσης και της καθημερινής τους εμπειρίας. Η αίσθηση της οσμής μπορεί να γίνει για αυτούς μια σημαντική πηγή πληροφοριών. Οι οσμές συχνά προκαλούν συναισθηματικές αναμνήσεις. Τα άτομα με προβλήματα όρασης μπορεί να έχουν μια πιο έντονη εμπειρία να συνδέουν συγκεκριμένες οσμές με αναμνήσεις ή συναισθήματα, κάτι που μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της ταυτότητάς τους και την εμπειρία τους στον κόσμο.

Η ικανότητα του ατόμου να μπλέκει διαφορετικές αισθήσεις, όπως η ακοή και η αφή, με την οσμή, μπορεί να δημιουργήσει μια πλουσιότερη εμπειρία του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, συνδυάζοντας ήχους και οσμές, τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν νοητά «χάρτες» του χώρου.

Η ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής στα άτομα με τυφλότητα εμφανίζει ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά που δείχνουν πώς ο εγκέφαλος μπορεί να προσαρμόζεται συμπληρώνοντας τις αδυναμίες στις άλλες αισθήσεις. Αυτό τονίζει τη σημασία της οσφρητικής αντίληψης στην καθημερινή ζωή και τη σημασία της πολυαισθητηριακής προσέγγισης στην κατανόηση των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων.

Η ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής και η σχέση της με την απώλεια της όρασης είναι ένα ενδιαφέρον θέμα που έχει προσελκύσει την προσοχή ερευνητών από διάφορους τομείς, όπως η νευρολογία, η ψυχολογία και η παιδαγωγική. Υπάρχουν πολλές μελέτες που δείχνουν ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης έχουν αυξημένες ικανότητες στην αναγνώριση και διαφοροποίηση οσμών.

Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι η εκπαίδευση τους στην οσφρητική αγωγή μπορεί να ενισχύσει αυτές τις ικανότητες. Η οσφρητική αντίληψη συνδέεται με συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, όπως ο οσφρητικός βολβός και ο κροταφικός λοβός. Η ανάπτυξή τους έχει ιδιαίτερη σημασία για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μυρωδιά επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά και συναισθηματική κατάσταση.

Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να χρησιμοποιήσουν την οσφρητική ικανότητα ως εργαλείο για την εκπαίδευση, την ειδική αγωγή, την ψυχολογική υποστήριξη και την αποκατάσταση. Μέσα από δραστηριότητες που εστιάζουν στη βελτίωση της οσφρητικής αντίληψης, τα άτομα με προβλήματα όρασης μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στην καθημερινή τους ζωή.

### **Η σημασία της όσφρησης στον έρωτα**

Η όσφρηση παίζει κρίσιμο ρόλο στον έρωτα και τις ανθρώπινες σχέσεις. Οι μυρωδιές μπορούν να προκαλέσουν έλξη, άμεσες αντιδράσεις και συναισθηματικές συνδέσεις. Ορισμένες μυρωδιές μπορεί να μας ελκύσουν ή να μας αποθαρρύνουν από έναν συνεργάτη, μερικές φορές ακόμη και χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι οι φερομόνες, ή χημικές ουσίες που απελευθερώνονται από το σώμα, μπορούν να επηρεάσουν την έλξη.

Αυτές οι ουσίες ενδέχεται να αλληλεπιδρούν με τους ανθρώπινους υποδοχείς και να επηρεάζουν την αντίληψη της ελκυστικότητας. Οι μυρωδιές συνδέονται με συναισθηματικές αναμνήσεις, μνήμες και εμπειρίες. Μια συγκεκριμένη μυρωδιά μπορεί να μας θυμίσει μια ιδιαίτερη στιγμή ή ένα άτομο που έχουμε ερωτευτεί, ενισχύοντας έτσι τη σύνδεση που αισθανόμαστε. Η προσωπική υγιεινή και οι αρωματικές επιλογές μπορούν να επηρεάσουν την άποψη που έχουμε για κάποιον. Ένας ευχάριστος οσφρητικός χαρακτήρας μπορεί να προσθέσει στη γενική ελκυστικότητα ενός ατόμου.

Σε πολλές κουλτούρες, η μυρωδιά παίζει σημαντικό ρόλο στις κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές, στις σχέσεις και στον έρωτα. Οι παραδόσεις, οι τελετές και οι συνήθειες μπορεί να περιλαμβάνουν τη χρήση αρωμάτων και βοτάνων για να ενισχύσουν τη γοητεία ή τη ρομαντική ατμόσφαιρα. Συνολικά, η όσφρηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη και διατήρηση των ερωτικών σχέσεων, επηρεάζοντας τόσο την άμεση έλξη όσο και την μακροχρόνια σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον έρωτα και τη σεξουαλική έλξη, και έχει εξερευνηθεί σε διάφορους τομείς, όπως η ψυχολογία, η βιολογία και η κοινωνιολογία.

#### Βιβλιογραφία:

1. “The Smell Report: Olfactory Communication in Humans” - Pierre G. A. M. van der Waal.
2. “The Scent of Desire: Discovering Our Enigmatic Sense of Smell” - Rachel Herz.
3. “Odor Sensitivity and the Psychological State: A Review” - Various Authors.
4. “The Smell Book: A Visual Guide to the Science of Smell”, David B. Scott.
5. “Odor Recognition by Olfactory Receptors”, David A. D’Ausilio.
6. “The Nature of Smell”, A. S. Laing .
7. “Smell: A Very Short Introduction” - Mark E. McGowan
8. “The Influence of Odors on Memory and Emotion” - Chevriau et al.
9. “Olfactory Memory: The Forgotten Sensation” - Herz & Engen
10. “Conversing with the olfactory: Smell and memory in human interactions” - Various Authors
11. “The Scented Monkey: A Study of the Role of Odor in Memory and Imagination”
12. “The Power of Scent: A Psychological Perspective on the Role of Odor in Memory and Emotion”
13. “Odor and the Brain: A Primer on the Role of Smell in Memory”
14. “The Smell of Memory: How Our Sense of Smell Triggers Recall”
15. “The Senses: A Comprehensive Reference”, - A. D. P. Van Someren
16. “Smell: The Secret Seducer”, – R. A. de Lamas.
17. “The Great Psychologists: A History of Psychological Thought”, - R. W. Rieber
18. “The Importance of Smell in the First Years of Life”
19. “Child Development: An Active Learning Approach”, - A. L. Wood.
20. “The Scent of Desire: Discerning Mood and Emotion” by Rachel Herz
21. “What the Nose Knows: The Science of Scent in Everyday Life” by Avery Gilbert
22. “Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love”, Helen Fisher
23. “The Chemical Senses”, Thomas Hummel & Gerhard K. H. Schreiber
24. Herz, R. S., & Schooler, J. W. (2002). A naturalistic study of arousal, mood, and olfactory cognition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 131(3), 259-275.
25. Zald, D. H., & Pardo, J. V. (2000). Alternate methods of olfactory stimulation in humans: A comparison of the effects of different odorants on behavior. *Chemical Senses*, 25(2), 143-150.
26. Crooks, J. (2001). The role of olfaction in emotional memory: An overview of the evidence. *Cognition & Emotion*, 15(6), 887-899.
27. Gilbert, A. N., & Wysocki, C. J. (2003). The cross-modal influence of odor on the perception of emotion. *The Journal of Psychology*, 137(1), 9-17.
28. Lauber, A. S., & O’Neill, W. (2002). The effects of scent on interpersonal perceptions: A study of olfactory influence on social judgments. *Psychological Science*, 13(6), 565-571.
29. Doty, R. L. (2003). Olfaction in the social context: The role of smell in human relations.

The Annals of the New York Academy of Sciences, 1000, 60-66.

30. Shepherd, G. M. (2004). The human sense of smell: The neurobiology of olfaction. In *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 365-376.
31. Li, W., & Gilbert, A. N. (2016). The neurobiology of olfaction. In *Handbook of Olfaction and Gustation* (3rd ed.).
32. Panksepp, J., & Lahvis, G. (2007). Targeting the social brain: A unifying perspective on the neurobiology of social behavior. *Brain Research Reviews*, 56(2), 168-185.
33. Scully, P., & Browne, H. (2015). The influence of scent on psychological states: A focus on olfactory cues in therapeutic settings. *Psychological Services*, 12(2), 172-180.
34. "The Scent of Memory: The Role of Olfactory Cues in Memory Retrieval"
35. "Olfaction in Early Development: The Role of Smell in Infants and Children"
36. "Olfactory Development: A Critical Period for Social Behavior"
37. "The Emotional Impact of Smell: A Developmental Perspective"
38. "Smell and Survival: The Role of Olfaction in Infant Development"
39. "The Influence of Maternal Scents on Infant Behavior"
40. "Scent and Sensibility: An Olfactory Journey Through the History of Science", Peter S. W. Kellow
41. "Blindness and Brain Plasticity in the Adult Human", L. B. R. G. P. de Vries
42. "Understanding Sensory Integration: A Critical Review of the Literature", K. A. Dunn, H. E. Parham
43. "The Neuroscience of Smell", T. E. H. K. B. Van der Meer
44. "The Blind Man's World: A Guide to the Cognitive Psychology of Blindness"
45. "Sensory Processing in Blind and Sighted Individuals"

#### 4. Ανακαλύπτοντας τον κόσμο μέσα από τις Οσμές: Η σημασία της Οσφρητικής Αγωγής στην Παιδική Ηλικία

*Αλέξανδρος – Σταμάτιος Αντωνίου, Καθηγητής Ψυχολογίας ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ, Διευθυντής ΠΜΣ «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση»*

Οι ανθρώπινες αισθήσεις έχουν οριστεί ως οι φυσιολογικές ικανότητες που παρέχουν δεδομένα για την αντίληψη. Οι πέντε παραδοσιακά αναγνωρισμένες αισθήσεις -όπως ταξινομήθηκαν από τον Αριστοτέλη πριν από 2.000 χρόνια-περιλαμβάνουν την όραση, την όσφρηση, τη γεύση, την αφή και την ακοή, αν και σήμερα είναι γνωστό ότι μπορούν να ανιχνευθούν ερεθίσματα πέρα από αυτές τις πέντε παραδοσιακές αισθήσεις (π.χ. τη θερμοκρασία, τον πόνο, την ισορροπία) (Karralos et al., 2017). Η όσφρηση, μία από τις φυλογενετικά αρχαιότερες αισθήσεις του ανθρώπου επιτρέπει την αντίληψη των οσμών. Το ανθρώπινο οσφρητικό σύστημα έχει μεταξύ 6 και 10 εκατομμύρια κύτταρα-υποδοχείς που του επιτρέπουν να διακρίνει μεταξύ 2.000-4.000 διαφορετικές μυρωδιές, παρόλο που έχει χαρακτηριστεί ως «φτωχό και περιορισμένο» σε σύγκριση με άλλα ζωικά είδη όπως λόγου χάριν του σκύλου που έχει 220 εκατομμύρια κύτταρα -υποδοχείς (Pramudya & Seo, 2019).

Οι Doty (2009) και Dozio et al. (2021) επισημαίνουν ότι το οσφρητικό σύστημα υποτιμάται σε μεγάλο βαθμό ως πηγή πληροφοριών και ως τρόπος αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον, παρά το γεγονός ότι επιβλέπει την πρόσληψη ατμοσφαιρικών παραγόντων στο ανθρώπινο αναπνευστικό σύστημα και βοηθά στον προσδιορισμό της γεύσης και της γευστικότητας των τροφίμων και ροφημάτων. Εκτός από τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, το οσφρητικό σύστημα προειδοποιεί για κινδύνους (π.χ. χαλασμένα τρόφιμα, μολυσμένος αέρας) και συμβάλλει στην επικοινωνία των ατόμων (π.χ. αλληλεπιδράσεις μητέρας-βρέφους). Με άλλα λόγια, η όσφρηση είναι εξαιρετικά σημαντική για την ασφάλεια, τη διατροφική κατάσταση και την ποιότητα ζωής του ατόμου, καθώς η οποιαδήποτε δυσλειτουργία του οσφρητικού συστήματος είναι πλέον γνωστό ότι είναι ένα από τα πρώτα «προκλινικά» σημάδια της νόσου του Alzheimer και της νόσου του Parkinson (Garcia-Ruiz et al., 2021).

Η όσφρηση μπορεί να επιφέρει στο νου αναμνήσεις από προηγούμενες εμπειρίες, καθώς και συναισθήματα που απορρέουν από αυτές, γεγονός που έχει τεκμηριωθεί επαρκώς από μελέτες (Garcia-Ruiz et al., 2021. Leret & Visch, 2017). Μάλιστα, η όσφρηση είναι ικανή να ανακαλεί αναμνήσεις με μεγαλύτερη ένταση σε σύγκριση με άλλες αισθητηριακές διεργασίες, ενώ παράλληλα μπορεί να μεταφέρει νοηματικό περιεχόμενο (Olofsson et al., 2017) και να επιτρέπει την ανακατεύθυνση της προσοχής, ρυθμίζοντας την απόσταση από την πηγή της οσμής ανάλογα με τον αντιλαμβανόμενο βαθμό ευχαρίστησης. Μια συγκεκριμένη οσμή μπορεί να λειτουργήσει ως ισχυρό και διαρκές ερέθισμα, και όταν συσχετίζεται με μια ευχάριστη εμπειρία, παρέχει έναν μηχανισμό ανάκλησης γεγονότων και συναισθημάτων. Όπως περιγράφουν οι Ward (2004) και Herz (1998) έχει αποδειχθεί ότι η όσφρηση σχετίζεται κυρίως με την ανάκληση συναισθημάτων παρά με την ανάκληση γεγονότων. Σε μια διατροφική σύγκριση λεκτικών, οπτικών, απτικών, μουσικών και οσφρητικών ερεθισμάτων ως σχετιζόμενων ενδείξεων μνήμης, ο Herz (1998) διαπίστωσε ότι η οσμή σημείωσε την υψηλότερη ένδειξη αναφορικά με τη δημιουργία συναισθημάτων και τη συναισθηματική σύνδεση με άλλους ή αντικείμενα.

Η έρευνα για την οσφρητική αίσθηση έχει δείξει ότι έχει σημαντική επίδραση στην προσοχή, την αντίληψη, τη μνήμη και τη διάθεση. Επιπλέον, έχει αναφερθεί ότι τα οσφρητικά ερεθίσματα που χρησιμοποιούνται στο μαθησιακό περιβάλλον στο πλαίσιο της οσφρητικής αίσθησης είχαν θετικές επιδράσεις στη γνωστικές λειτουργίες, τη δημιουργικότητα, τα μαθηματικά

επιτεύγματα και την ικανότητα γραφής (Akpinar, 2005. Ceccarelli et al., 2004. Moss et al., 2003, 2008). Οι Hudson και Distel (2002) έχουν περιγράψει τα οσφρητικά ερεθίσματα ως γνωστικούς οργανωτές και έχουν προσελκύσει την προσοχή των ερευνητών όσον αφορά την επίδρασή τους στις συμπεριφορικές, σωματικές και ψυχικές λειτουργίες του ατόμου. Όλα αυτά δείχνουν ότι η όραση και η ακοή έχουν όρια στη μαθησιακή διαδικασία και θα πρέπει να εμπλέκονται και άλλες αισθήσεις ώστε να κατανοηθεί πλήρως η μαθησιακή διαδικασία με όλες τις διαστάσεις της.

Η ιεραρχία των αισθήσεων στην ιστορία της εκπαίδευσης οδήγησε σε λογοκεντρικές επιστήμες μάθησης που εστιάζουν στην καλλιέργεια της προφορικής και γραπτής γλώσσας έναντι άλλων αισθητηριακών τύπων επικοινωνίας (Howes, 2021). Ιστορικά, στις οπτικές και ακουστικές αισθήσεις έχει δοθεί εξέχων ρόλος στη μάθηση και τις κλινικές μελέτες, ενώ οι «κατώτερες αισθήσεις» της αφής, της όσφρησης και της γεύσης δεν έχουν διερευνηθεί. Ωστόσο, μετά την ταχεία τεχνολογική ανάπτυξη και τις πολυαισθητηριακές δυνατότητες των συσκευών πολυμέσων σε καθημερινά περιβάλλοντα μάθησης, οι ερευνητές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για τον ρόλο των «κατώτερων» αισθήσεων (Spence, Obrist, Velasco, & Ranasinghe, 2017). Μετά την πανδημία COVID-19 -που ενός εκ των συμπτωμάτων ήταν και η απώλεια της όσφρησης- ο ρόλος της όσφρησης για την καθημερινή λειτουργία και ευεξία έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας για πολλούς ερευνητές (Herz & Bajec, 2022. Hopkins et al., 2021). Εκ των θεμάτων δε που εξετάζονται είναι και ο ρόλος της όσφρησης στη μάθηση των παιδιών.

Βασιζόμενοι σε διαπολιτισμικές μελέτες και στην εκκολαπτόμενη οσφρητική γνωστική επιστήμη, οι Herz (2000) και Agarakis and Tolaas (2012) υποστηρίζουν ότι η αίσθηση της όσφρησης συνιστά ένα αναξιοποίητο δυναμικό μάθησης. Ειδικότερα, οι μελέτες που επικεντρώνονται στην οσφρητική μάθηση παιδιών προσχολικής ηλικίας είναι σπάνιες, αλλά δείχνουν σημαντική διακύμανση στον τρόπο με τον οποίο τα μικρά παιδιά αντιλαμβάνονται και εκφράζουν τις οσμές (Bensafi, Rinck, Schaal, & Rouby, 2007). Επιπλέον, η οσμή εκπληρώνει διαφορετικούς ρόλους ανάλογα με τις ανάγκες του παιδιού. Για παράδειγμα, οι οικείες μυρωδιές των μητέρων και των αδερφών λειτουργούν ως «κοινωνικός ρυθμιστής» για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και λειτουργούν καταπραυντικά στην αντιμετώπιση του στρες και του άγχους (Schaal, Saxton, Loos, Soussignan, & Durand, 2020). Η ικανότητα απομνημόνευσης και λεκτικής έκφρασης των οσμών αναπτύσσεται, καθώς ωριμάζουν οι γνωστικές ικανότητες των παιδιών, με τους προεφήβους να επιτυγχάνουν την ίδια βαθμολογία απόδοσης οσμών με τους ενήλικες (Lehrner & Walla, 2002).

Η μάθηση δεν είναι μια διαδικασία που περιορίζεται αποκλειστικά στην όραση και την ακοή, αλλά αποτελεί μια πολυδιάστατη και πολύπλοκη εμπειρία που αγκαλιάζει τον μαθητή στο σύνολό του. Οι Kátaí Juhás και Adorjáni (2008) αναφερόμενοι στη μαθησιακή διαδικασία τόνισαν ότι είναι μια ζωντανή διαδικασία, άρρηκτα συνδεδεμένη με την πραγματική ζωή. Αν η μάθηση είναι μια ενεργητική διαδικασία, δεν θα πρέπει να ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις – την όραση, την ακοή, την όσφρηση, την αφή και τη γεύση; Εστιάζοντας μόνο στην όραση και την ακοή, παραμελούμε τις υπόλοιπες αισθήσεις, στερώντας από τη μαθησιακή εμπειρία τη δυναμική της πληρότητας και της βιωματικής κατανόησης (Wahl & Majchrzak, 2022).

Τα οσφρητικά ερεθίσματα μπορούν να μελετηθούν στο πλαίσιο της νοσηματοδότησης των μαθησιακών μηνυμάτων. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι μαθητές δεν αντιλαμβάνονται μόνο τα μηνύματα αλλά τα αντιλαμβάνονται με τις ιδιότητες του περιβάλλοντος. Σχετικά με αυτό το θέμα, οι McDermott et al. (2022) επεσήμαναν ότι πρέπει να συσχετίζουμε τη νέα γνώση με εικόνες, ήχους, οσμές και εμπειρίες στον εγκέφαλό μας. Για το σκοπό αυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οσφρητικά ερεθίσματα όπως οπτικά και ακουστικά. Σε αυτό το σημείο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οσφρητικά ερεθίσματα (αρώματα), τα οποία είναι γνωστό ότι υποστηρίζουν τη μνήμη και έχουν επιπτώσεις στην αντίληψη του περιβάλλοντος κατά τη μαθησιακή διαδικασία (Akpinar et al., 2013. Herz, 2016).

Σύμφωνα με τον Cronbach (1957), οι ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους από την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου στον αντίκτυπο που επιφέρει στον μαθητή και την εκπαιδευτική διαδικασία μια περιβαλλοντική αλλαγή κατά τη μάθηση, προκειμένου να βελτιώσουν τα αποτελέσματα (Lamers & Hall, 2003). Αυτή η περιβαλλοντική ανησυχία έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να οικοδομήσουν παραγωγικές αίθουσες διδασκαλίας (Oliver, 2012). Οι δάσκαλοι πρέπει να εξετάσουν προσεκτικά το πλαίσιο, την ατμόσφαιρα και τις εμπειρίες που βελτιώνουν τη μάθηση των μαθητών, ενώ σχεδιάζουν περιβάλλοντα που διευκολύνουν τη μάθηση.

Τα αιθέρια έλαια είναι φυτικά εκχυλίσματα που προάγουν την ηρεμία και την ισορροπία του συναισθήματος και της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου. Η εκχύλιση των φυτικών ελαίων πραγματοποιείται συνήθως μέσω απόσταξης και οι ιδιότητές τους παραμένουν αναλλοίωτες από τη μορφή μη ουσιαστικού ελαίου. Τα έλαια εξάγονται από διάφορα μέρη του φυτού, όπως το άνθος (λεβάντα), το στέλεχος (λεμονόχορτο), το φύλλο (ευκάλυπτος, γεράνι), τον φλοιό (κανέλα). Πολλά αιθέρια έλαια πιστεύεται ότι προσφέρουν συγκεκριμένα θεραπευτικά αποτελέσματα για το μυαλό και το σώμα. Τα αιθέρια έλαια που προέρχονται από τα άνθη και τα βότανα της τριανταφυλλιάς, γνωστό ως καμέλια πιστεύεται ευρέως ότι έχουν αντικαταθλιπτικές, βακτηριοστατικές, κατασταλτικές ιδιότητες (Dolah et al., 2022).

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να χαλαρώσει και να κοιμηθεί, καθώς και να ανακουφιστεί από την ευερεθιστότητα, την απογοήτευση, το άγχος και τον θυμό. Αυτή η νέα μορφή θεραπείας, η οποία αναπτύχθηκε στο τέλος του 20ου αιώνα, έχει αποκτήσει αναγνώριση τον 21ο αιώνα, στηριζόμενη στη θέση ότι η όσφρηση είναι σημαντική. Η αρωματοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στα σχολεία ως μέρος του προγράμματος σπουδών στο μάθημα των φυσικών επιστημών, το οποίο σχετίζεται με την απόκριση σε αισθητηριακά ερεθίσματα και έκφραση ενδιαφέροντος και εξερεύνησης υλικών (Ndao et al., 2012)

Τα αρωματικά έλαια αρωματοθεραπείας χρησιμοποιούνται από άτομα με μαθησιακές δυσκολίες για τη βελτίωση της αισθητηριακής ευαισθησίας και της επικοινωνίας σε διάφορες καταστάσεις (Solomons, 2005). Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί επίσης να έχουν άλλες σωματικές και αισθητηριακές αναπηρίες. Υπάρχει μεγάλος αριθμός ατόμων με νοητικές αναπηρίες που έχουν επίσης αισθητηριακές αναπηρίες σε ποσοστό περίπου 48% (Reichow et al., 2012). Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπίζουν αυξημένο άγχος λόγω της αδυναμίας τους να επικοινωνήσουν, λόγω περιορισμένων επιλογών μέσα στην καθημερινή ζωή, νέων εμπειριών και της μάθησης (Solomons, 2005). Ακόμη, τα αιθέρια έλαια θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη των συμπτωμάτων της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα, ειδικά σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν συννοσηρότητες με άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Godfrey, 2009). Επιπρόσθετα, σε παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος έχει αποδειχθεί ότι η αρωματοθεραπεία συμβάλλει στη διατήρηση της προσοχής, την ενίσχυση της οπτικής επαφής, την ανταλλαγή αντικειμένων με ενήλικες και στην κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλους. Επίσης, συμβάλλει στην καλλιέργεια ακαδημαϊκών και κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και στη βελτίωση των κοινωνικών του αλληλεπιδράσεων σε διαφορετικές περιστάσεις (Dolah et al., 2022).

Διαπιστώνεται, λοιπόν, μέσα από έρευνες σε μαθητές τυπικής και μη τυπικής ανάπτυξης ότι η επίδραση των οσφρητικών ερεθισμάτων σε αυτή τη διαδικασία προκύπτει από την ικανότητά τους να χειρίζονται τα συναισθήματα, τα οποία είναι πολύ σημαντικά για την απόδοση νοήματος στα μηνύματα. Όταν υπάρχει στενή σχέση μεταξύ τους, ένα μήνυμα μπορεί να θεωρηθεί ελκυστικό ή απωθητικό. Τα οσφρητικά ερεθίσματα μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη γνωστική και συναισθηματική εκπαίδευση των τυπικών μαθητών και εκείνων με μαθησιακές δυσκολίες ή νευροαναπτυξιακές διαταραχές. Στη βιβλιογραφία, ορισμένες

πληροφορίες είναι διαθέσιμες σχετικά με τους ρόλους των οσφρητικών ερεθισμάτων όπως ο έλεγχος των συναισθημάτων και η οργάνωση της μακροπρόθεσμης μνήμης (Brosh & Barkai, 2004. Olofsson et al., 2020). Για παράδειγμα, οι αφηρημένες και δύσκολες έννοιες μπορούν να γίνουν αντιληπτές πιο εύκολα συνδυάζοντάς τες με αρώματα.

Επιπλέον, οι έννοιες που πρέπει να κατακτηθούν μπορούν να συνδυαστούν με ωραία αρώματα και έννοιες που πρέπει να αποφευχθούν με κακές και έτσι μπορεί να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα της συναισθηματικής εκπαίδευσης στις τάξεις. Όταν λαμβάνεται υπόψη το γεγονός ότι τα οσφρητικά ερεθίσματα υποστηρίζουν τη μνήμη και τη νοητική απεικόνιση, τα οσφρητικά ερεθίσματα μπορούν να είναι αποτελεσματικά στην υποστήριξη της κωδικοποίησης των μηνυμάτων στη διαδικασία μάθησης (Herz, 2016). Επιπλέον, δεδομένου ότι ορισμένα οσφρητικά ερεθίσματα είναι αρκετά διεγερτικά, αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε έκτακτη ανάγκη ως παράγοντας συσχέτισης που σώζει τη ζωή (Herz & Bajec, 2022). Η εκπαίδευση σκοπεύει να προετοιμάσει τα άτομα για τη ζωή και όλες οι φάσεις της ζωής είναι σημαντικές. Σε αυτή την περίπτωση, η οσφρητική αίσθηση μπορεί να έχει ρόλο στην προετοιμασία του ατόμου για φάσεις της ζωής στις οποίες δεν παρεμβαίνει η όραση και η ακοή.

Ορισμένοι επιστήμονες όπως οι Agarakis και Tolaas (2012) προβλέπουν ότι τα μελλοντικά σχολεία θα διδάσκουν στα παιδιά να χρησιμοποιούν την όσφρησή τους για να εξερευνούν τον κόσμο. Αναλογιζόμενη το μαθησιακό δυναμικό της όσφρησης, η καθηγήτρια Asifa Majid (2021), μια από τους κορυφαίους ειδικούς στην οσφρητική έρευνα, πρότεινε ότι οι ερευνητές της όσφρησης αντί να επικεντρώνονται αποκλειστικά σε ελεγχόμενες πειραματικές εργασίες, θα μπορούσαν να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις εξετάζοντας την ανθρώπινη όσφρηση σε ένα ευρύτερο φάσμα πραγματικών πλαισίων.

Αυτή η προσέγγιση θα τους επέτρεπε να εξερευνήσουν πώς τα άτομα σε όλο τον κόσμο αντιλαμβάνονται, αλληλοεπιδρούν και χρησιμοποιούν τις οσμές στην καθημερινή τους ζωή. Ένα τέτοιο καθημερινό πλαίσιο είναι η πράξη της ανάγνωσης βιβλίων.

Δεδομένης της ισχυρής σύνδεσης μεταξύ όσφρησης, συναισθήματος και μνήμης (Willander & Larsson, 2007), η όσφρηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στις αλληλεπιδράσεις ανάγνωσης γονέα-παιδιού, οι οποίες χαρακτηρίζονται από τη δέσμευση γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων (Kassow, 2006). Μέχρι στιγμής, η όσφρηση έχει διερευνηθεί ελάχιστα στην ανάγνωση. Η ανάγκη να δοθεί αυξημένη προσοχή στο σύνολο των αισθήσεων στις μελέτες για την αναγνωστική ικανότητα έχει υποστηριχθεί από έναν αριθμό μελετητών, ιδιαίτερα σε σχέση με την απτική εμπλοκή (Crescenzi, Jewitt, & Price, 2014), την κίνηση (Boldt, Lewis, & Leander, 2015) και αισθητηριακές αποκρίσεις σε ψηφιακά κείμενα (Rowell & Shillitoe, 2019). Οι Stougaard Pedersen et al. (2021) πρότειναν ότι η υιοθέτηση μιας «αισθητηριακά ευαίσθητης προοπτικής» είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ενός θεωρητικά κατάλληλου πλαισίου για την ανάγνωση των παιδιών στη σύγχρονη εποχή. Με βάση αυτή την προοπτική, η Kucirkova (2022) υποστήριξε ότι οι λιγότερο εξερευνημένες αισθήσεις της όσφρησης, της γεύσης και της ιδιοδεκτικότητας θα μπορούσαν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην ανάγνωση των παιδιών παρέχοντάς τους ευχαρίστηση και γι αυτό θα πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω.

Οι Kucirkova και Tosun (2022) εξέτασαν την παρουσία αναφορών όσφρησης στα παιδικά βιβλία με εικόνες και βρήκαν ότι στους πιο δημοφιλείς τίτλους, οι οσφρητικές αναφορές χρησιμοποιούνται κυρίως για ψυχαγωγικούς σκοπούς (π.χ. προκαλώντας χιούμορ μέσω δυσάρεστων οσμών) παρά για την ποικιλομορφία και τις δυνατότητές τους να εμπλουτίσουν την αναγνωστική εμπειρία. Η ανάγνωση βιβλίων θεωρείται στους δυτικούς πολιτισμούς μέρος της καθημερινής οικογενειακής ζωής και προωθείται ως μια «κατ'εξοχήν» δραστηριότητα που μπορούν να επιδίδονται οι γονείς για να αυξήσουν τη μάθηση των

παιδιών τους (Ouellette & Sénéchal, 2017), ιδίως στους τομείς της γλώσσας, επιτελικών λειτουργιών και κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (Bergman Deitcher, Aram, Khalaily-Shahadi, & Dwairy, 2021). Τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με την ανάγνωση βιβλίων τόσο ηλεκτρονικών όσο και έντυπων διαπίστωσαν διαφορές στην ποιότητα της γλωσσικής διέγερσης των γονέων (Korat & Or, 2010. Parish-Morris, Mahajan, Hirsh-Pasek, Golinkoff, & Collins, 2013) και στα επίπεδα προσοχής και συγκέντρωσης του παιδιού κατά την ανάγνωση (Arslan-Ari & Ari, 2021). Η έντονη εστίαση στα γνωστικά αποτελέσματα και στη λεκτική διέγερση των ενηλίκων κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης, έχει ως αποτέλεσμα ότι η μη λεκτική επικοινωνία και η αισθητηριακή διέγερση έχουν παραμεληθεί.

Ωστόσο, είναι πιθανό ότι κατά την ανάγνωση βιβλίων, τα παιδιά εμπλέκουν την όσφρησή τους με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορούν να εμπλέξουν την όσφρησή τους έμμεσα μέσω κειμενικών ή/και εικονογραφημένων αναφορών που περιλαμβάνονται στο κείμενο των βιβλίων ή απευθείας μέσω της απελευθέρωσης ενός αρώματος από το εσωτερικό του βιβλίου ή από τον αναγνώστη στον χώρο ανάγνωσης (οσμή περιβάλλοντος). Χαρακτηριστικό παράδειγμα άμεσης οσφρητικής διέγερσης κατά την ανάγνωση των παιδιών είναι τα βιβλία scratch-and-sniff.

Συμπερασματικά, η οσφρητική αγωγή αποτελεί έναν καινοτόμο και ιδιαίτερα αποτελεσματικό τρόπο ενίσχυσης της μαθησιακής εμπειρίας, αξιοποιώντας τη δύναμη των οσμών για την προώθηση της μνήμης, της προσοχής και της συναισθηματικής σύνδεσης με το μαθησιακό περιεχόμενο. Τα οσφρητικά ερεθίσματα μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρά μέσα κωδικοποίησης πληροφοριών, ενισχύοντας τη γνωστική επεξεργασία και την ανάκληση πληροφοριών, γεγονός που καθιστά τη μάθηση πιο ουσιαστική και βιωματική. Για τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης αλλά και για τους μαθητές με αναπηρία ή/και με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες η οσφρητική αγωγή ενισχύει τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, και συνδέει το μαθησιακό υλικό με τις οσμές και γενικά τις αισθήσεις επιτρέποντας την ανάπτυξη μιας βαθύτερης συναισθηματικής σχέσης με τη γνώση. Η χρήση αρωμάτων φαίνεται ότι βελτιώνει τη συγκέντρωση αλλά και τη χαλάρωση των μαθητών με αποτέλεσμα να αποδίδουν καλύτερα στις σχολικές τάξεις. Ιδιαίτερα για τα παιδιά με αναπηρίες, η ενσωμάτωση της όσφρησης στη μαθησιακή διαδικασία μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο πολυαισθητηριακής εκπαίδευσης. Συνολικά, η οσφρητική αγωγή δεν αποτελεί μόνο μια καινοτομία για την εκπαίδευση αλλά ουσιαστικά συμβάλλει στη δημιουργία βιωματικής μάθησης στην οποία συμμετέχουν όλοι οι μαθητές ανεξαιρέτως.

#### Βιβλιογραφικές παραπομπές

- Agarakis, C. M., & Tolaas, S. (2012). Smelling in multiple dimensions. *Current Opinion in Chemical Biology*, 16(5-6), 569-575.
- Akpınar, B. (2005). The effects of olfactory stimuli on scholastic performance. *The Irish Journal of Education/Iris Eireannach an Oideachais*, 36, 86-90.
- Akpınar, B., Özdaş, F., Yıldırım, B., & Batdı, V. (2013). The analysis of the effects of olfactory stimulus in learning in context of educational technology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 954-962.
- Arslan-Ari, I., & Ari, F. (2021). The effect of visual cues in e-books on pre-k children's visual attention, word recognition, and comprehension: An eye tracking study. *Journal of Research on Technology in Education*, 54(5), 800-814.
- Bensafi, M., Rinck, F., Schaal, B., & Rouby, C. (2007). Verbal cues modulate hedonic perception of odors in 5-year-old children as well as in adults. *Chemical Senses*, 32(9), 855-862.

- Bergman Deitcher, D., Aram, D., Khalaily-Shahadi, M., & Dwairy, M. (2021). Promoting preschoolers' mental-emotional conceptualization and social understanding: A shared book-reading study. *Early Education and Development*, 32(4), 501-515.
- Boldt, G., Lewis, C., & Leander, K. M. (2015). Moving, feeling, desiring, teaching. *Research in the Teaching of English*, 49(4), 430-441.
- Brosh, I., & Barkai, E. (2004). Learning-induced long-term synaptic modifications in the olfactory cortex. *Current Neurovascular Research*, 1(4), 389-395.
- Ceccarelli, I., Lariviere, W. R., Fiorenzani, P., Sacerdote, P., & Aloisi, A. M. (2004). Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats. *Brain Research*, 1001(1-2), 78-86.
- Crescenzi, L., Jewitt, C., & Price, S. (2014). The role of touch in preschool children's learning using iPad versus paper interaction. *The Australian Journal of Language and Literacy*, 37(2), 86-95.
- Cronbach, L. J. (1957). The two disciplines of scientific psychology. *American Psychologist*, 12(11), 671-679.
- Dolah, J., Singh, A. K. C. A., Ahmad, A. C., Mustafa, M., Majid, A. Z. A., Azraai, N. Z., & Bakhir, N. M. (2022). Review on the effectiveness of aromatherapy oils in the learning of autistic children in an educational setting. *Journal of Human Centered Technology*, 1(1), 1-9.
- Garcia-Ruiz, M. A., Kapralos, B., & Rebolledo-Mendez, G. (2021). An overview of olfactory displays in education and training. *Multimodal Technologies and Interaction*, 5(10), 64-83.
- Godfrey, H. (2009). Essential oils: Complementary treatment for attention deficit hyperactive disorder (ADHD). *International Journal of Clinical Aromatherapy*, 6(1), 1-15.
- Herz, R. S. (2000). Verbal coding in olfactory versus nonolfactory cognition. *Memory & Cognition*, 28, 957-964.
- Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, 6(3), 22-34.
- Herz, R. S., & Bajec, M. R. (2022). Your money or your sense of smell? A comparative analysis of the sensory and psychological value of olfaction. *Brain Sciences*, 12(3), 299-305.
- Hopkins, C., Alanin, M., Philpott, C., Harries, P., Whitcroft, K., Qureishi, A., ... & Nirmal Kumar, B. (2021). Management of new onset loss of sense of smell during the COVID-19 pandemic-BRS Consensus Guidelines. *Clinical Otolaryngology*, 46(1), 16-22.
- Howes, D. (2021). Introduction: Empires of the senses. In D. Howes (Ed.), *Empire of the Senses* (pp. 1-17). Routledge.
- Hudson, R., & Distel, H. (2002). The individuality of odor perception. In C. Rouby, B. Schaal, D. Dubois, R. Gervais, & A. Holley (Eds.), *Olfaction, taste, and cognition* (pp. 408-417). Cambridge University Press.
- Kassow, D. Z. (2006). Parent-child shared book reading: Quality versus quantity of reading interactions between parents and young children. *Talaris Research Institute*, 1(1), 1-9.
- Káta, Z., Juhász, K., & Adorjáni, A. K. (2008). On the role of senses in education. *Computers & Education*, 51(4), 1707-1717.
- Korat, O., & Or, T. (2010). How new technology influences parent-child interaction: The case of e-book reading. *First Language*, 30(2), 139-154.
- Kucirkova, N. (2022). Children's agency and reading with story-apps: Considerations of

- design, behavioural and social dimensions. *Qualitative Research in Psychology*, 19(1), 66-90.
- Kucirkova, N., & Flewitt, R. (2022). Understanding parents' conflicting beliefs about children's digital book reading. *Journal of Early Childhood Literacy*, 22(2), 157-181.
- Lamers, K., & Hall, L. J. (2003). The response of children with autism to preferred prosody during instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 18(2), 95-104.
- Lehrner, J., & Walla, P. (2002). Development of odor naming and odor memory from childhood to young adulthood. *Olfaction, Taste, and Cognition*, 278-289.
- Leret, S. C., & Visch, V. (2017). From smells to stories: The design and evaluation of the smell memory kit. *International Journal of Design*, 11(1), 65-77.
- Majid, A. (2021). Human olfaction at the intersection of language, culture, and biology. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(2), 111-123.
- Moss, M., Cook, J., Wesnes, K., & Duckett, P. (2003). Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *International Journal of Neuroscience*, 113(1), 15-38.
- Moss, M., Hewitt, S., Moss, L., & Wesnes, K. (2008). Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang. *International Journal of Neuroscience*, 118(1), 59-77.
- Ndao, D. H., Ladas, E. J., Cheng, B., Sands, S. A., Snyder, K. T., Garvin Jr, J. H., & Kelly, K. M. (2012). Inhalation aromatherapy in children and adolescents undergoing stem cell infusion: results of a placebo-controlled double-blind trial. *Psycho-Oncology*, 21(3), 247-254.
- Oliver, S. (2012). Stop and smell the roses: Incorporating smell as a multisensory learning tool in the university English classroom. *Teaching Innovation Projects*, 2(2), 1-21.
- Olofsson, J. K., Ekström, I., Lindström, J., Syrjänen, E., Stigsdotter-Neely, A., Nyberg, L., ... & Larsson, M. (2020). Smell-based memory training: Evidence of olfactory learning and transfer to the visual domain. *Chemical Senses*, 45(7), 593-600.
- Olofsson, J. K., Niedenthal, S., Ehrndal, M., Zakrzewska, M., Wartel, A., & Larsson, M. (2017). Beyond smell-o-vision: Possibilities for smell-based digital media. *Simulation & Gaming*, 48(4), 455-479.
- Ouellette, G., & Sénéchal, M. (2017). Invented spelling in kindergarten as a predictor of reading and spelling in Grade 1: A new pathway to literacy, or just the same road, less known?. *Developmental Psychology*, 53(1), 77-88.
- Parish-Morris, J., Mahajan, N., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., & Collins, M. F. (2013). Once upon a time: Parent-child dialogue and storybook reading in the electronic era. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 200-211.
- Pramudya, R. C., & Seo, H. S. (2019). Hand-feel touch cues and their influences on consumer perception and behavior with respect to food products: A review. *Foods*, 8(7), 259.
- Reichow, B., Barton, E. E., Boyd, B. A., & Hume, K. (2012). Early intensive behavioral intervention (EIBI) for young children with autism spectrum disorders (ASD). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 17(10), 1-44.
- Rowell, J., & Shillitoe, M. (2019). The craftivists: Pushing for affective, materially informed pedagogy. *British journal of Educational Technology*, 50(4), 1544-1559.
- Solomons, S. (2005). Using aromatherapy massage to increase shared attention behaviours in children with autistic spectrum disorders and severe learning difficulties. *British Journal of Special Education*, 32(3), 127-137.
- Spence, C., Obrist, M., Velasco, C., & Ranasinghe, N. (2017). Digitizing the chemical sens-

- es: Possibilities & pitfalls. *International Journal of Human-Computer Studies*, 107, 62-74.
- Stougaard Pedersen, B., Engberg, M., Have, I., Henkel, A. Q., Mygind, S., & Bundgaard Svendsen, H. (2021). To move, to touch, to listen: Multisensory aspects of the digital reading condition. *Poetics Today*, 42(2), 281-300.
- Tildesley, N. T. J., Kennedy, D. O., Perry, E. K., Ballard, C. G., Wesnes, K. A., & Scholey, A. B. (2005). Positive modulation of mood and cognitive performance following administration of acute doses of *Salvia lavandulaefolia* essential oil to healthy young volunteers. *Physiology & Behavior*, 83(5), 699-709.
- Wahl, M., & Majchrzak, D. (2022). The impact of a sensory education on gustatory and olfactory perception in Austrian school children aged 11 to 14—A consideration of long-term effects. *Food Quality and Preference*, 98, 104527.
- Ward, J. (2004). Emotionally mediated synaesthesia. *Cognitive neuropsychology*, 21(7), 761-772.
- Willander, J., & Larsson, M. (2007). Olfaction and emotion: The case of autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 35(7), 1659-1663.

## 5. Μυρωδιές και αρώματα στην Ελληνική παράδοση

*Ευάγγελος Καραμανές, Διευθυντής Ερευνών του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών*

Η μελέτη των στοιχείων και εκδηλώσεων του παραδοσιακού πολιτισμού, τόσο των προφορικών όσο και των υλικών αποκαλύπτει εξαιρετικά πλούσιες αισθητηριακές εμπειρίες που αφορούν την αφή, την γεύση και την όσφρηση υπερβαίνοντας την οπτική και ακουστική εμπειρία. Η ενσωμάτωση της όσφρησης μαζί με τις υπόλοιπες αισθήσεις μας δίνει την δυνατότητα να αντιληφθούμε καλύτερα το ευρύ φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας στην παραδοσιακή αγροτική κυρίως ζωή και τοποθετεί πληρέστερα τους ανθρώπους, την δράση και τα βιώματά τους στο περιβάλλον τους.

Οι οσφρητικές εμπειρίες της παραδοσιακής ζωής, τόσο στις αγροτικές κοινότητες όπου ζούσαν οι περισσότεροι, όσο και στις πόλεις, ήταν, ιδιαίτερα αν τις συγκρίνουμε με την σύγχρονη πραγματικότητα, εξαιρετικά έντονες και σημαντικές για την αντίληψη του χώρου. Στον οικισμένο χώρο κυριαρχούσαν οι μυρωδιές από τις δραστηριότητες των ανθρώπων, δηλαδή την παρασκευή τροφίμων για την καθημερινή εστίαση, τις παραγωγικές και χειροτεχνικές δραστηριότητες. Έξω από τα χωριά, η φύση με τα αρώματα των δέντρων, των φυτών και των λουλουδιών κυρίως αλλά και των γεωργικών καλλιεργειών και της εκτροφής ζώων, όπως και με τις εναλλαγές του καιρού, έδινε τον τόνο κάθε εποχής του έτους.

Στον ελληνικό παραδοσιακό πολιτισμό παρασκευάζονται και καταναλώνονται συγκεκριμένες τροφές καθ' όλη τη διάρκεια του έτους ακολουθώντας το λαϊκό εορτολόγιο. Η διατροφή και τα τρόφιμα είναι αρκετά σταθερά μέσα στο χρόνο και έχουν τοπικό χαρακτήρα εξαιτίας γεωγραφικών, κλιματολογικών και οικολογικών παραγόντων. Στην κουζίνα ήταν έντονη η μυρωδιά του λαδιού ελιάς και του βουτύρου που αποτελούσαν τη βάση των φαγητών ενώ τα κυριότερα καρυκεύματα, το πιπέρι, η μέντα, η ρίγανη, οι πιπεριές, το κρεμμύδι τηγανισμένο σε λάδι, και τα πιο δυνατά αρωματικά χόρτα και βότανα όπως ο ψιλοτριμμένος δυόσμος, ο βασιλικός, ο μαϊντανός κ.ά. έδιναν χαρακτήρα στα φαγητά. Η μυρωδιά των μαύρων ή των πράσινων ελιών κυριαρχούσε στα πρόχειρα γεύματα στην εξοχή κατά την εκτέλεση αγροτικών εργασιών. Επίσης στις πίτες, όταν έβγαιναν από τον φούρνο, το τυρί, έντονο στην γεύση και την όσφρηση, και τα χόρτα με τα οποία γέμιζαν τα φύλλα ανέδυναν τις χαρακτηριστικές μυρωδιές τους.

Οι μεγάλες θρησκευτικές γιορτές, στον κύκλο του έτους, έχουν έντονα οσφρητικά γνωρίσματα. Πριν τα Χριστούγεννα στα χωριά κυριαρχούσαν οι μυρωδιές από την σφαγή των χοίρων και την παρασκευή των παστών κρεάτων, των λουκάνικων (με πράσα κ.ά.) και του λίπους. Τις ημέρες των Χριστουγέννων προστίθενται τα ποικίλα πλούσια φαγητά και ιδιαίτερα οι τελετουργικοί άρτοι (Χριστόψωμο) που ευωδίαζαν στις κουζίνες των οικιών αλλά και στους φούρνους που βρίσκονταν σε εξωτερικούς χώρους της αυλής κάθε σπιτιού. Το τζάκι της εστίας έμενε διαρκώς αναμμένο και παρείχε ζεστασιά αναδύοντας και τις μυρωδιές του καμένου ξύλου (Χριστόξυλο). Συνήθιζαν αυτήν την περίοδο να παντρεύουν τα ξύλα, δηλ. τοποθετούσαν στο τζάκι καυσόξυλα από διάφορα δέντρα (πεύκο, έλατο, βελανιδιά, κερασιά, κέδρο κ.ά.) καθένα από τα οποία έδινε μια χαρακτηριστική μυρωδιά.

Μετά τις Απόκριες, την Καθαρά Δευτέρα, έπλυναν και έβραζαν με σταχτόνερο όλα τα σκεύη για να μη μείνει ίχνος λίπους και οσμών πάνω τους και «μολυνθούν» κατά την περίοδο της νηστείας της Μεγάλης Σαρακοστής. Κυριαρχούσε τότε η «νησιότητα» μυρωδιά του σιταριού που έβγαζαν τη φλούδα του, μουσκεύοντας το σε νερό, και το έβραζαν για να το έχουν έτοιμο

να το καταναλώσουν με καρύδια, οι μυρωδιές από τις κομπόστες, τα ξηρά δαμάσκηνα, τις σταφίδες κ.λπ. και τις μουστόπιτες (από μούστο σταφυλιών). Ευωδίαζαν τα κομμένα άγρια χόρτα που τα έβραζαν για τις νηστίσιμες πίτες (τσουκνιδόπιτες) ή τις σούπες, τα πετιμέζια, οι σταφυλαρμιές, και τα βραστά νηστήσιμα γιαπράκια των αγίων Θεοδώρων.

Του Ευαγγελισμού και των Βαΐων δεδομένου ότι επιτρέπεται η κατάλυση ψαριών επικρατούσε η μυρωδιά του παστού μπακαλιάρου -σημειώνουμε ότι δεν υπήρχαν ψυγεία, ούτε πάγος- και τον έψηναν γιαχνί, βραστό ή τηγανητό, ενώ συμπλήρωναν το τραπέζι με τα αλίπαστα, σαρδέλες, κολιούς, παλαμίδες, και λακέρδες.

Το Πάσχα αλλά και κατά τις μεγάλες εορτές του καλοκαιριού όπως ο Δεκαπενταύγουστος, στις κοινότητες της ηπειρωτικής και ορεινής Ελλάδα κυριαρχούσε η μυρωδιά της τσίγκας από τα πολλά αρνιά και κατσίκια που ψήνονταν στην σούβλα. Αντιστοίχως, στα περισσότερα νησιά είχαν την τιμητική τους οι φούρνοι, όπου ψηνόταν ο αμνός με τα απαραίτητα συνοδευτικά. Το Πάσχα βέβαια, όπως και καθ' όλη την Μεγάλη Εβδομάδα η οσφρητική εμπειρία των ανοιξιάτικων ανθισμένων λουλουδιών, ειδικότερα κατά τον στολισμό και την περιφορά του Επιταφίου, αλλά και από το στόλισμα των καλαθιών για να πουν τα κάλαντα του Λαζάρου, αποτελεί αξεπέραστο βίωμα.

Οι αρωματικές ουσίες ενσωματώνονται στις θρησκευτικές τελετουργίες των περισσότερων θρησκειών για να ενισχύσουν την αίσθηση του «ανήκειν», την συλλογική ταυτότητα και την κοινωνική συνοχή των μελών της ενορίας ή της θρησκευτικής κοινότητας. Οι ορθόδοξοι ναοί στην Ελλάδα αποτελούν ένα συνολικό αισθητηριακό περιβάλλον που βρίθει ισχυρών συμβολισμών ως προς την αρχιτεκτονική τους, την εικονογραφία, την βυζαντινή μουσική και φυσικά τη μυρωδιά των αρωμάτων, δηλ. του λιβανιού κ.ά. Επίσης, ευωδιάζουν τα σκηνώματα των αγίων και οι αγιασμένοι τόποι που συνδέονται με την παρουσία τους: «Όταν περνά από εκεί άνθρωπος, βγαίνει μια μυρωδιά, σαν να έχει ρίξει κάποιος άρωμα. Λένε πως εκεί ασκήτευε ο άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός».

Η αίσθηση της οσμής προκαλεί έντονα συναισθήματα διότι μπορεί να είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη, σύμφωνα με τους εκάστοτε ισχύοντες κανόνες περί την ευωδία ή την δυσοσμία. Συγκεκριμένοι άνθρωποι ή και κοινωνικές τάξεις μπορεί να θεωρούνται δύσοσμοι και να αποκλείονται από τις συναναστροφές. «Βρωμάνε τα χνώτα του» λεγόταν για τους φτωχούς και τους ανήκοντες σε κατώτερη κοινωνική τάξη. Η ανάπτυξη της αρωματοποιίας έχει σχέση με την κάλυψη των δυσάρεστων οσμών και την προβολή ευχάριστων, ιδιαιτέρως στην Δυτική Ευρώπη. Οι γυναίκες σε ορισμένους πολιτισμούς θεωρούνται ότι έχουν ευαίσθητη «μύτη» και ενίοτε φορούν αρώματα που στοχεύουν στην αποπλάνηση και την σαγήνη. Τα αρώματα συνδέονται με τη μαγεία, την θεραπευτική των ασθενειών αλλά και την σεξουαλικότητα. Το λιβάνι, το μύρο, ο μόσχος, το ρόδο επιβεβαιώνουν αυτή την κοινωνική διάσταση της όσφρησης.

Όσον αφορά την πολιτισμική αντίληψη της οσμής, σε πολλές περιοχές οι άνθρωποι «ακούν» μια συγκεκριμένη οσμή. «Άκουσα μια μυρωδιά» λένε στην Κρήτη. Το ίδιο φαινόμενο έχει καταγραφεί και σε άλλους πολιτισμούς όπου πιστεύεται ότι η ομιλία διαθέτει μυρωδιά (π.χ. στους Ντογκόν της Δυτικής Αφρικής).

Στην ελληνική γλώσσα γίνεται συχνή αναφορά στην αίσθηση της οσμής. Σε παροιμιώδεις εκφράσεις λέγεται «τον πήραν μυρωδιά», δηλ. πληροφορήθηκαν γι' αυτόν, κατάλαβαν τι είδους άνθρωπος είναι. Επίσης, κάποιος «παίρνει μυρωδιά σαν γάτα» δηλ. διαθέτει ταχύτατη αντίληψη. Επίσης λέγεται, «η μυρωδιά του νεκρό ανασταίνει» για μυροβόλα αντικείμενα,

ουσίες, σκευάσματα κ.λπ. που μυρίζουν υπερβολικά. Η παροιμία «βασιλικός κι αν μαραθεί, την μυρωδιά την έχει» αναφέρεται σε ευγενείς και καλλιεργημένους ανθρώπους που μπορεί να φτώχνουν ή να γέρασαν αλλά διατηρούν το ήθος και την αξία τους. Επίσης κοινωνική και διδακτική σημασία έχουν οι παροιμίες: «Πικρή κι η λυγαριά αλλά μοσχομυρίζει». «Το μήλο όσο κρύβεται τόσο μοσχομυρίζει» για ανθρώπους και καταστάσεις που δεν προβάλλονται ιδιαίτερα αλλά είναι αξιόλογοι. Για την αξία των εργατικών ανθρώπων λέγεται «όποιος δουλεύει μοσχομυρίζει κι όποιος κάθεται βρωμάει».

Στον παροιμιακό λόγο λέγεται για την αξία των τροφών και του νερού «απ' όλα τα μυρωδικά, κάλλια μυρίζει ο φούρνος κι απ' όλα τα λαλούμενα, κάλλιο λαλεί η κανάτα». Επίσης για την αξία της Εκκλησίας και της μητρικής αγάπης λέγεται η φράση που εμπλέκει ακοή και όσφρηση «απ' ούλα τα λαλούμενα κάλλιο λαλεί η καμπάνα κι απ' ούλα τα μυρωδικά κάλλιο μυρίζει η μάνα».

Η δυσοσμία κάποιων φυτών έχει και θρησκευτική αιτιολογία: «Έχει ένα φυτό, που κάμνει καρπό σαν φασόλια και το λέν βρωμόκλα(δ)ο γιατί έχουν άσχημη μυρωδιά τα φύλλα του. Αυτό βρωμά έτσι γιατί φύτεψε στον τάφο του Ιούδα του Ισκαριώτη, που πρόδωσε τον Χριστό». Επίσης κάποια αρώματα ή οσμές έχουν αποτρεπτικές, προφυλακτικές, μαγικές ιδιότητες: «Όταν βαστά κανείς σπόρο απήγανο απάνω του, δεν τον πιάνει μάτι (δεν τον ματιάζουν). Τον απήγανο τον φοβούνται και οι δαιμόνοι». Ο απήγανος είναι θάμνος μικρός, που έχει δυσάρεστη και δυνατή μυρωδιά και φυτρώνει ιδίως στους γκρεμούς. Του αποδίδουν μαγικές ιδιότητες και σε κάποιες περιοχές πιστεύεται από τον λαό ότι στον απήγανο κρεμάστηκε ο Ιούδας. Για να φύγουν οι καλικάντζαροι κατά το Δωδεκαήμερο έβαζαν στην φωτιά ένα παλιό υπόδημα από την δυσάρεστη μυρωδιά του οποίου έφευγαν λέγοντας: «παλιοτσάρουχο μυρίζει εδώ, μουτζώστε τούτο το χωριό». Αντιθέτως η ευωδία των πλούσιων εδεσμάτων της χριστουγεννιάτικης περιόδου τους έλκυαν ιδιαίτερα και δημιουργούσαν προβλήματα στους ανθρώπους.

Η εμπειρία της ευωδίας των λουλουδιών οδηγεί τον λαό στην δημιουργία και χρήση σχετικών εκφράσεων: «Λουλούδι 'ναι να το μοσχοβολιστείς;» η οποία σημαίνει ότι δεν μπορείς από την όψη να διαγνώσεις τον βαθύτερο χαρακτήρα και την ψυχή ενός ανθρώπου. «Δεν είναι λουλούδι δια μύρισμα» δηλ. πρόκειται για πρόσωπο που πρέπει να αποφεύγεται. Επίσης «Κάθε λουλούδι στον τόπο του μυρίζει» δηλ. δείχνει την όποια αξία του στον κατάλληλο οικείο χώρο, ενδεχομένως και χρόνο ή συγκυρία.

## 6. Ο ρόλος της όσφρησης για τα άτομα με αναπηρία όρασης

*Μαρία Πλαστήρα, Ειδικός κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης Ατόμων με Αναπηρία Όρασης*

Η όσφρηση είναι μία από τις πέντε αισθήσεις με τις οποίες αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Υπολογίζεται ότι οι άνθρωποι μπορούν να αισθανθούν 10.000 έως 100.000 χημικές ουσίες μέσω της διακριτής τους μυρωδιάς. Η όσφρηση, όμως, είναι η λιγότερο εξερευνημένη αίσθηση και δεν συνδέεται με την ευημερία του γενικού πληθυσμού, παρόλο που οι οσμές εντάσσονται σε ποικίλους τομείς της ζωής μας καθώς βρίσκονται κυριολεκτικά παντού: όταν τρώμε ή πίνουμε, στο σπίτι, σε θέματα υγείας, στη θρησκεία, στη μείωση του άγχους, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στην προσωπική υγιεινή και σε πολλούς άλλους τομείς.

Οι οσμές διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες οι οποίες, όμως, συνδέονται μεταξύ τους: φυσικές (π.χ. μυρωδιές σώματος), κατασκευασμένες (π.χ. αρώματα) και συμβολικές (π.χ. οσφρητικές μεταφορές). Μπορούμε να συμπεράνουμε, έτσι, ότι οι μυρωδιές δεν είναι μόνο αισθήσεις, καθώς μεταφέρουν νοήματα και συμβολίζουν ιδέες και προκαταλήψεις. Συχνά έννοιες όπως η καθαριότητα, η ομορφιά και η καλοσύνη ταυτίζονται με καλές μυρωδιές, ενώ η βρωμιά, για παράδειγμα, με κακές μυρωδιές. Επίσης, οι μυρωδιές συνδέονται με την μνήμη, αφού μια οσμή μπορεί να μας συνδέσει με γεγονότα, καταστάσεις ή πράγματα της παιδικής μας ηλικίας.

Η όσφρηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με αναπηρία όρασης, καθώς την χρησιμοποιούν ως μέσο πρόσληψης και επεξεργασίας πληροφοριών του περιβάλλοντος. Αν και είναι διαδεδομένη η άποψη ότι η οσφρητική λειτουργία στα άτομα με αναπηρία όρασης είναι πιο αποδοτική συγκριτικά με τα βλέποντα, οι έρευνες στο πεδίο αυτό δεν φαίνεται να υποστηρίζουν απόλυτα αυτή την αντίληψη. Ωστόσο, ενδέχεται τα εκ γενετής τυφλά άτομα να αναπτύξουν αυξημένες ικανότητες στη διάκριση και αναγνώριση οσμών με την προσοχή που δίνουν στα οσφρητικά ερεθίσματα, καθότι έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι ο εγκέφαλος δεν είναι στατικός και έχει την ικανότητα να δημιουργεί νέα νευρωνικά μονοπάτια ανάλογα με τις εμπειρίες ή τις αισθητηριακές αλλαγές που βιώνει το κάθε άτομο.

Τα τυφλά άτομα, μέσω της όσφρησης, μπορούν να αναγνωρίσουν πρόσωπα, να ανακαλέσουν τοποθεσίες και να δημιουργήσουν έναν νοητικό χάρτη μιας περιοχής. Η όσφρηση, όπως και οι υπόλοιπες εναπομείνουσες αισθήσεις, επιτελούν, έτσι, έναν αντισταθμιστικό ρόλο σε σχέση με την απώλεια της όρασης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό έχει η εκπαίδευση των ατόμων, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν τις διάφορες οσμές του περιβάλλοντος.

### **Προσανατολισμός στον χώρο**

Τα άτομα με αναπηρία όρασης χρησιμοποιούν πολύ συχνά τις οσμές για να προσανατολιστούν και να χαρτογραφήσουν «οσφρητικά» το περιβάλλον. Η οσμή του φρεσκοψημένου ψωμιού, για παράδειγμα, είναι μια οσφρητική ένδειξη ότι πλησιάζουν σε έναν φούρνο, η μυρωδιά του βουτύρου ότι περνάνε έξω από ένα ζαχαροπλαστείο, η οσμή του καφέ ότι είναι κοντά σε μια καφετέρια και η έντονη μυρωδιά λουλουδιών ότι πλησιάζουν σε ένα ανθοπωλείο ή σε ένα συγκεκριμένο χώρο (π.χ. σπίτι, σχολείο, κλπ.). Αντίστοιχα, τα παιδιά με αναπηρία όρασης μπορούν, με βάση την ιδιαίτερη οσμή, να εντοπίσουν την τουαλέτα στο σχολείο τους ή η μυρωδιά φαγητού να τα βοηθήσει να εντοπίσουν το κυλικείο, ενώ ακόμα και η μυρωδιά μιας κολόνιας τα βοηθάει να αναγνωρίσουν τη δασκάλα τους.

Αυτές οι οσφρητικές ενδείξεις χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό, όπου οι εκπαιδευτές/τριες ενθαρρύνουν τα άτομα με αναπηρία όρασης να αξιοποιούν τις μυρωδιές του περιβάλλοντος τόσο για να προσανατολιστούν στον χώρο, όσο και για να δημιουργήσουν έναν νοητικό χάρτη της περιοχής.

### **Αίσθηση κινδύνου**

Εξίσου σημαντική, όμως, είναι η αίσθηση της όσφρησης για την αναγνώριση καταστάσεων κινδύνου. Η οσμή του καπνού ή καμένων αντικειμένων, η διαρροή αερίου και η μυρωδιά διάφορων χημικών ουσιών αποτελούν ενδείξεις κινδύνου οι οποίες γίνονται αντιληπτές μέσω της όσφρησης. Επιπρόσθετα, η έντονη οσμή καθαριστικών όπως η χλωρίνη δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να προστατευθεί από μια πιθανή δηλητηρίαση ή εγκαύματα.

Με τον ίδιο τρόπο οι μυρωδιές συνιστούν παράγοντα ασφάλειας και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες όπως η διατροφή: τα σάπια φρούτα, το χαλασμένο αυγό και διάφορα αλλοιωμένα τρόφιμα μέσω των ιδιαίτερων οσμών τους γίνονται εύκολα αντιληπτικά από τα άτομα με αναπηρία όρασης.

### **Υγεία**

Η αίσθηση της όσφρησης συμβάλει στην αναγνώριση θεμάτων υγείας που δεν είναι εύκολα αντιληπτά ακόμα και με την όραση. Η ασυνήθιστη μυρωδιά, για παράδειγμα, των ούρων, των νυχιών, των ποδιών και άλλων μελών του σώματος ενημερώνει το άτομο με αναπηρία όρασης για πιθανές αλλαγές στην υγεία του και με τον τρόπο αυτό συμβάλει στην ευρύτερη ευημερία του ατόμου.

## **7. Η Οσφρητική Αγωγή στο Πλαίσιο της Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας στην Κοινότητα**

*Σακελλάρη Ευανθία, Καθηγήτρια, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)*

Από τη γέννηση τους, οι άνθρωποι διαθέτουν την ικανότητα αναγνώρισης βασικών οσμών, ωστόσο η ικανότητα αυτή εξελίσσεται σταδιακά μέσω της εμπειρίας και της έκθεσης σε ποικίλα οσφρητικά ερεθίσματα. Η όσφρηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο, τόσο στην προστασία από περιβαλλοντικούς κινδύνους όσο και στην απόλαυση της τροφής και στη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, η οσφρητική λειτουργία ενδέχεται να φθίνει με την πάροδο της ηλικίας, μετά από λοιμώξεις (π.χ. COVID-19), σε νευροεκφυλιστικά νοσήματα και σε άλλες καταστάσεις υγείας.

Η οσφρητική αγωγή αποτελεί μία παρέμβαση, βασισμένη στην ελεγχόμενη έκθεση σε έντονες οσμές, η οποία εφαρμόζεται ευρέως στην αποκατάσταση οσφρητικών δυσλειτουργιών, αναδεικνύεται ως εργαλείο προαγωγής της υγείας και ευεξίας στην κοινότητα. Η ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής δύναται να επηρεάσει θετικά τη Δημόσια Υγεία. Περιλαμβάνει την εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των ατόμων ως προς την αναγνώρισή και επεξεργασία οσμών, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ όσφρησης και υγείας.

Μελέτες υποδεικνύουν ότι η συστηματική διέγερση του οσφρητικού συστήματος ενεργοποιεί μηχανισμούς νευροπλαστικότητας, ενισχύει γνωστικές λειτουργίες, συμβάλλει στη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης και βελτιώνει τη διατροφική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα αυτά είναι ιδιαίτερα εμφανή σε άτομα που έχουν αναρρώσει από λοίμωξη Covid-19 αλλά και σε ηλικιωμένα άτομα. Παράλληλα, η όσφρηση φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον προσανατολισμό στο περιβάλλον, αλλά και στην ενίσχυση της επικοινωνίας.

Οι παρεμβάσεις οσφρητικής αγωγής περιλαμβάνουν την έκθεση σε προκαθορισμένες οσμές (π.χ. τριαντάφυλλο, λεμόνι, ευκάλυπτος, χλωρίνη, μούχλα) με σκοπό την επανεκπαίδευση για τη βελτίωση ή/και διατήρηση της οσφρητικής ικανότητας. Η εφαρμογή προγραμμάτων οσφρητικής αγωγής στην κοινότητα μέσω εκπαιδευτικών εργαστηρίων και βιωματικών δραστηριοτήτων μπορεί να στοχεύσει τόσο στην πρόληψη (γενικός πληθυσμός, ευπαθείς ομάδες) όσο και στην αποκατάσταση (μετεγχειρητικά, μετά από λοίμωξη, άτομα με μειωμένη όραση) της οσφρητικής λειτουργίας, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της προαγωγής της υγείας του πληθυσμού.

Η οσφρητική αγωγή συνιστά ένα σημαντικό πεδίο της προαγωγής υγείας, καθώς σχετίζεται με την ανίχνευση νοσημάτων, την ψυχική ευεξία, τη διατροφή, την πρόληψη κινδύνων και την αποκατάσταση αισθητηριακών λειτουργιών. Η συστηματική ενημέρωση και η έγκαιρη παρέμβαση σε αυτό το πεδίο μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην προαγωγή της υγείας του πληθυσμού. Για την υλοποίηση προγραμμάτων οσφρητικής αγωγής στην κοινότητα είναι σημαντική η συμβολή των ειδικών στην προαγωγή υγείας, αποφοίτων της κατεύθυνσης Κοινωνικής Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας και Επισκεπτών Υγείας. Συγκεκριμένα, η οσφρητική αγωγή στο πλαίσιο της προαγωγής υγείας έχει σημαντικές εφαρμογές, καθώς η όσφρηση επηρεάζει τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία του ατόμου. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά μερικοί τρόποι με τους οποίους η οσφρητική λειτουργία συνδέεται με την υγεία και την ποιότητα ζωής:

### **1. Πρόληψη και προαγωγή υγείας**

Η ανοσμία (απώλεια όσφρησης) συχνά αποτελεί πρώιμο σύμπτωμα νευροεκφυλιστικών νοσημάτων, όπως η νόσος του Πάρκινσον και η νόσος Αλτσχάιμερ. Επίσης, διαταραχές της οσφρητικής λειτουργίας μπορούν να προκύψουν από λοιμώξεις (π.χ. COVID-19), ρινικές παθήσεις (π.χ. χρόνια ιγμορίτιδα) ή ορμονικές αλλαγές. Στο πλαίσιο αυτό, η οσφρητική αγωγή δύναται να συμβάλλει στην ενημέρωση του κοινού σχετικά με τη σημασία της όσφρησης και να λειτουργήσει ως εργαλείο για την έγκαιρη αναγνώριση και διάγνωση οσφρητικών διαταραχών ή υποκείμενων νοσημάτων. Παράλληλα, μέσω της ενίσχυσης της αισθητηριακής αντίληψης, ενδυναμώνει την ικανότητα διάκρισης και αξιολόγησης καθημερινών οσμών, για την προστασία και την προαγωγή της υγείας των ατόμων.

### **2. Οφέλη για την ψυχική υγεία**

Η όσφρηση συνδέεται άμεσα με τον εγκέφαλο και τα συναισθήματα, επηρεάζοντας το στρες και το άγχος. Η οσφρητική αγωγή, στο πλαίσιο της προαγωγής υγείας, μπορεί να αξιοποιήσει τεχνικές όπως π.χ. η αρωματοθεραπεία με χρήση ελαίων, προάγοντας φυσικές και μη φαρμακευτικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες και βελτίωσης της διάθεσης (π.χ. λεβάντα για χαλάρωση, μέντα για συγκέντρωση).

### **3. Διατροφή και γεύση**

Η όσφρηση επηρεάζει άμεσα τη γεύση, και η απώλειά της είναι ένας παράγοντας που μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές, όπως απώλεια όρεξης, υπερκατανάλωση τροφής ή υποσιτισμό. Τα φαινόμενα αυτά παρατηρούνται συχνά σε ηλικιωμένα άτομα ή σε άτομα με επίκτητες οσφρητικές διαταραχές. Μέσω της οσφρητικής αγωγής δίνεται έμφαση στη σημασία της όσφρησης για τη διατήρηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών, την ενίσχυση της γευστικής εμπειρίας και τη συνολική βελτίωση της διατροφικής υγείας.

### **4. Πρόληψη περιβαλλοντικών κινδύνων**

Η καλή οσφρητική ικανότητα βοηθά στην ανίχνευση κινδύνων, όπως καπνός, διαρροές αερίου ή αλλοιωμένα τρόφιμα. Τα άτομα με μειωμένη όσφρηση διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ατυχημάτων ή δηλητηριάσεων, ιδιαίτερα όταν ανήκουν σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες ή διαβιούν μόνα.

### **5. Αποκατάσταση αισθητηριακής λειτουργίας**

Η οσφρητική αγωγή εφαρμόζεται θεραπευτικά μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης τα οποία στοχεύουν στην ενίσχυση ή αποκατάσταση της οσφρητικής λειτουργίας σε άτομα που έχουν υποστεί απώλεια λόγω λοιμώξεων, τραυματισμών ή άλλων παθολογικών καταστάσεων.

Ο ρόλος των Επιστημόνων Κοινωνικής Υγείας και Επισκεπτών Υγείας στην ανάπτυξη της οσφρητικής αγωγής στο πλαίσιο της Κοινωνικής Υγείας είναι εξαιρετικά σημαντικός για την πρόληψη και προαγωγή υγείας στην κοινότητα. Η οσφρητική αγωγή είναι μία παρέμβαση χαμηλού κόστους, η οποία μπορεί να ενταχθεί σε ολοκληρωμένα προγράμματα προαγωγής υγείας στην κοινότητα. Η οσφρητική αγωγή από τους ειδικούς στην προαγωγή υγείας έχει σημαντικά και ποικίλα οφέλη για την κοινότητα, εφόσον ενσωματωθεί σε προγράμματα προαγωγής υγείας και να συνδυαστεί με άλλες στρατηγικές ευαισθητοποίησης και αγωγής υγείας.

Μέσω των ολοκληρωμένων προγραμμάτων που σχεδιάζουν, εφαρμόζουν και αξιολογούν οι Επιστήμονες Κοινωνικής Υγείας και Επισκέπτες Υγείας, στο πλαίσιο της οσφρητικής αγωγής, καθίσταται εφικτή η επίτευξη των εξής:

- **Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση:** Η ενσωμάτωση της οσφρητικής αγωγής σε δράσεις προαγωγής υγείας δημιουργεί ευκαιρίες συμμετοχής της κοινότητας, ειδικά μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων, ενισχύοντας την κατανόηση της σχέσης μεταξύ οσφρητικής λειτουργίας και υγείας. Μέσω της οσφρητικής αγωγής προάγεται η ενημέρωση της κοινότητας για τη σημασία της οσφρητικής υγιεινής και των σχετικών πρακτικών, περιλαμβάνοντας την εκπαίδευση για την αναγνώριση και την αποφυγή ακατάλληλων οσμών και χημικών ουσιών που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία. Παράλληλα, αναδεικνύεται η κρίσιμη σημασία της όσφρησης στην καθημερινή ζωή, καθώς η ικανότητα ανίχνευσης αλλοιωμένων τροφίμων, μούχλας, καπνού ή χημικών ρύπων συμβάλλει στη λήψη προληπτικών μέτρων. Επίσης, η οσφρητική αγωγή αποτελεί αφετηρία για την προώθηση συζητήσεων σχετικά με την υγεία και ευεξία, συμβάλλοντας στην ευαισθητοποίηση του πληθυσμού, σε θέματα πρόληψης και αυτοφροντίδας.
- **Πρόληψη νοσημάτων και υποστήριξη ευάλωτων ομάδων:** Η οσφρητική αγωγή συνδέεται με την πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με την έκθεση σε επιβλαβείς ουσίες ή την μολυσμένη ατμόσφαιρα. Εστιάζει στην εκπαίδευση σχετικά με τη σημασία της όσφρησης στη διατροφή, στην πρόληψη αλλεργιών, λοιμώξεων ή αναπνευστικών παθήσεων, αλλά και την ανίχνευση επιβλαβών ουσιών. Η εκπαίδευση των ατόμων στην αναγνώριση επικίνδυνων οσμών δύναται να μειώσει τον κίνδυνο ατυχημάτων και δηλητηριάσεων. Τέλος, μέσω των παρεμβάσεων οσφρητικής αγωγής παρέχεται στοχευμένη υποστήριξη σε άτομα με απώλεια όσφρησης, όπως ηλικιωμένους ή άτομα με νευροεκφυλιστικά νοσήματα, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και στην ενίσχυση της αυτονομίας τους.
- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων και βελτίωση της ποιότητας ζωής:** Η οσφρητική αγωγή παρέχει ουσιαστική υποστήριξη σε άτομα με απώλεια όσφρησης ή σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, βοηθώντας να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά την καθημερινότητά τους σε σχέση με την οσφρητική λειτουργία. Η ενίσχυση της επίγνωσης και η υιοθέτηση καλών πρακτικών οσφρητικής υγιεινής συντελούν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο κοινότητας. Επιπλέον, οι ομαδικές δραστηριότητες που βασίζονται στην αναγνώριση και ανάλυση οσμών ενισχύουν τη συνεργασία, την αλληλεπίδραση και επικοινωνία και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία και κοινωνική ενσωμάτωση των συμμετεχόντων.
- **Προαγωγή ψυχικής ευεξίας:** Η οσφρητική αγωγή ενισχύει την ψυχική ευεξία, καθώς οι οσμές επηρεάζουν άμεσα τη διάθεση και τα συναισθήματα. Η έκθεση σε ευχάριστα αρώματα, όπως λεβάντα ή ξύλο τριαντάφυλλου, δύναται να μειώσει το άγχος και να δημιουργήσει μια πιο ευχάριστη και υποστηρικτική ατμόσφαιρα. Μέσω της οσφρητικής αγωγής, οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες έχουν τη δυνατότητα να μάθουν να συνδέουν οσμές με θετικές εμπειρίες, ευχάριστες αναμνήσεις και να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, ενισχύοντας έτσι τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τη συνολική ψυχική ευεξία.
- **Ανάπτυξη αισθητηρίων ικανοτήτων:** Η οσφρητική αγωγή ενισχύει την ικανότητα των συμμετεχόντων να αναγνωρίζουν, να διαφοροποιούν και να ερμηνεύουν ποικίλες οσμές, συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη των γενικών αισθητηριακών τους δεξιοτήτων. Μέσα από τη συστηματική έκθεση σε ποικίλα αρωματικά ερεθίσματα, τα άτομα εκπαιδεύονται στην παρατήρηση, την εστίαση της προσοχής, τη σύνδεση της όσφρησης με τη μνήμη και τη συνειδητή αντίληψη του περιβάλλοντος, ενισχύοντας έτσι την καθημερινή λειτουργικότητα και προάγοντας την υγεία.

- **Ενίσχυση της συγκέντρωσης:** Η οσφρητική αγωγή δύναται να συμβάλλει στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της νοητικής διαύγειας. Ορισμένα αρώματα (π.χ. μέντα, λεμόνι), θεωρούνται διεγερτικά και συνδέονται με την αύξηση της προσοχής και της εγρήγορσης, γεγονός που τα καθιστά ιδιαίτερα χρήσιμα σε μαθησιακά περιβάλλοντα. Επίσης, μέσω οργανωμένων δραστηριοτήτων οσφρητικής αγωγής, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην παρατήρηση και την εστίαση, και στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης.
- **Ενίσχυση της δημιουργικότητας:** Η καλλιέργεια της οσφρητικής ικανότητας μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή έμπνευσης και δημιουργικότητας. Η εξερεύνηση διαφορετικών οσμών ενεργοποιεί μνήμες, εικόνες και συναισθήματα, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, ειδικά σε μαθησιακά περιβάλλοντα. Μέσω της οσφρητικής αγωγής, οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες, έχουν τη δυνατότητα να συνδέσουν διαφορετικά αρωματικά ερεθίσματα με εμπειρίες, εικόνες, ιδέες ή αφηγήσεις, καλλιεργώντας έτσι τη δημιουργική σκέψη, και την προσωπική έκφραση.
- **Διαπολιτισμική κατανόηση:** Η οσφρητική αγωγή δύναται να λειτουργήσει ως γέφυρα διαπολιτισμικής κατανόησης, καθώς οι οσμές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της πολιτισμικής ταυτότητας κάθε κοινωνίας. Μέσα από την οσφρητική αγωγή, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με πολιτισμικές πρακτικές και παραδόσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένες οσμές —όπως τα αρώματα της κουζίνας, τα τελετουργικά ή οι φυσικοί πόροι ενός τόπου. Η βιωματική προσέγγιση σε τέτοιου είδους εμπειρίες προάγει την κατανόηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας, ενισχύοντας τον σεβασμό, την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια αλλά και τρόπους ζωής.
- **Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση:** Η οσφρητική αγωγή μπορεί να ενισχύσει τη συνείδηση σε περιβαλλοντικά ζητήματα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν οσμές που σχετίζονται με περιβαλλοντικές αλλαγές, όπως η ρύπανση, χημικές ουσίες ή αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον και η αλλοίωση του οικοσυστήματος. Μέσω αυτής της ευαισθητοποίησης, αναπτύσσεται η ικανότητα εντοπισμού κινδύνων, η κατανόηση της σημασίας της βιοποικιλότητας και η σύνδεση των αισθητηριακών εμπειριών με την προστασία του περιβάλλοντος.
- **Δημιουργία δικτύων στήριξης:** Η οσφρητική αγωγή ενισχύεται μέσα από συνεργασίες με τοπικές αρχές, σχολεία και δομές υγείας, με στόχο την ευρύτερη ευαισθητοποίηση και την υλοποίηση στοχευμένων παρεμβάσεων. Μέσα από τη συλλογική συμμετοχή στα προγράμματα, δημιουργούνται δίκτυα στήριξης που ενδυναμώνουν την κοινότητα, προάγοντας την υγεία και την κοινωνική συνοχή.

Οι παρεμβάσεις οσφρητικής αγωγής μπορούν να εφαρμοστούν στο πλαίσιο ολοκληρωμένων προγραμμάτων προαγωγής υγείας είτε στο γενικό πληθυσμό, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, εφήβων (π.χ. σχολεία) και ενηλίκων, είτε σε ευάλωτες ομάδες, όπως ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνιες παθήσεις, νευροεκφυλιστικά νοσήματα, κτλ.

Κατά των σχεδιασμό των παρεμβάσεων οσφρητικής αγωγής είναι σημαντική η εμπλοκή τοπικών φορέων προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι οι παρεμβάσεις αυτές ανταποκρίνονται στις ανάγκες της κοινότητας και τους στόχους των ολοκληρωμένων προγραμμάτων προαγωγής υγείας και ενισχύει τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων. Επίσης, η συνεργασία με δομές υγείας και τοπικούς φορείς διασφαλίζει την επάρκεια πόρων και ευνοεί την ευρεία διάχυση των δράσεων.

Στο στάδιο της προετοιμασίας αναπτύσσονται εργαστήρια γεύσης όπου οι συμμετέχοντες εξερευνούν οσμές τροφίμων, φυτών ή αρωμάτων και καταγράφουν τις εντυπώσεις τους, ενισχύοντας τη βιωματική προσέγγιση της μάθησης. Η υλοποίηση περιλαμβάνει εργαστήρια, ασκήσεις αναγνώρισης οσμών με δοκιμαστικά κιτ οσμών και χρήση φυσικών αρωμάτων σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους.

Οι παρεμβάσεις οσφρητικής αγωγής σχεδιάζονται με δομημένο τρόπο (π.χ. 1 συνεδρία/εβδομάδα, έκθεση σε περίπου 5–10 οσμές, για μερικές εβδομάδες). Η εξάσκηση στην αναγνώριση οσμών βασίζεται σε επαναλαμβανόμενες εκθέσεις με τη χρήση κιτ οσμών, με στόχο την εξοικείωση και τη βελτίωση της ικανότητας της όσφρησης και αναγνώρισης των οσμών, καθώς και τη δημιουργία συσχετίσεων, δηλαδή της σύνδεσης οσμών με συγκεκριμένες εμπειρίες ή μνήμες για την ενίσχυση της αναγνώρισης. Επίσης, η πλαίσιωση των παρεμβάσεων οσφρητικής αγωγής με φυσικά αρώματα και αιθέρια έλαια, και η δημιουργία ειδικών χώρων (π.χ. αρωματικοί κήποι, «αισθητηριακά δωμάτια»), ενισχύουν την ευαισθητοποίηση μέσω ποικίλης έκθεσης σε οσμές και προσφέρουν έναν βιωματικό τρόπο εκπαίδευσης. Στο πρόγραμμα εντάσσονται σεμινάρια και βιωματικές δράσεις για την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της σύνδεσης οσμών με μνήμες, αυξάνοντας τη δέσμευση των συμμετεχόντων. Παράλληλα, η διοργάνωση τοπικών φεστιβάλ ή δράσεων που προάγουν την εκτίμηση των φυσικών οσμών (π.χ. από φυτά, λουλούδια) εκτός από την οσφρητική αγωγή, δύναται να συμβάλλει στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της κοινότητας.

Τέλος, για την αξιολόγηση των παρεμβάσεων οσφρητικής αγωγής, η οποία είναι απαραίτητη, χρειάζεται να αξιοποιηθούν τόσο ποσοτικοί δείκτες για την μέτρηση οσφρητικής λειτουργίας, όσο και ποιοτικά δεδομένα που μπορούν να συλλεχθούν με ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις για την αξιολόγηση της ικανοποίησης και των αντιλήψεων των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών. Σημαντική είναι επίσης η ανατροφοδότηση από τους επιστήμονες κοινοτικής υγείας και επισκέπτες υγείας, οι οποίοι/ες σχεδίασαν και εφάρμοσαν τις παρεμβάσεις αυτές, προκειμένου να αξιολογήσουν τη διαδικασία των παρεμβάσεων, τη συμμετοχή και τη δέσμευση των εμπλεκόμενων. Αυτή η πρακτική, επιτρέπει τον εντοπισμό αδυναμιών και τη διαμόρφωση προτάσεων και προσαρμογών για βελτιστοποίηση, διασφαλίζοντας τη συνέχεια και την εξέλιξη του προγράμματος.

Συμπερασματικά, η οσφρητική αγωγή στο πλαίσιο ολοκληρωμένων προγραμμάτων προαγωγής υγείας, δύναται να συμβάλλει τόσο στην πρόληψη ασθενειών και στην προστασία της υγείας του πληθυσμού, όσο και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και προαγωγή της υγείας των ατόμων μία κοινότητας, μειώνοντας τις κοινωνικές ανισότητες.

#### Βιβλιογραφία

- Delgado-Lima, A. H., Bouhaben, J., & Delgado-Losada, M. L. (2024). Maximizing Participation in Olfactory Training in a Sample with Post-COVID-19 Olfactory Loss. *Brain Sciences*, 14(7), 730. <https://doi.org/10.3390/brainsci14070730>
- Denis, F., Septans, A.-L., Periers, L., Maillard, J.-M., Legoff, F., Gurden, H., & Moriniere, S. (2021). Olfactory Training and Visual Stimulation Assisted by a Web Application for Patients With Persistent Olfactory Dysfunction After SARS-CoV-2 Infection: Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), e29583. <https://doi.org/10.2196/29583>
- Kronenbuerger, M., & Pilgramm, M. (2025). Olfactory Training. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567741/>
- Kupers, R., & Ptito, M. (2014). Compensatory plasticity and cross-modal reorganization following early visual deprivation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 41, 36–52. <https://doi.org/10.1016/j.neubi.2014.05.001>

[doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.08.001](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.08.001)

Niedenthal, S., Nilsson, J., Jernsäther, T., Cuartielles, D., Larsson, M., & Olofsson, J. K. (2021). A Method for Computerized Olfactory Assessment and Training Outside of Laboratory or Clinical Settings. *I-Perception*, 12(3), 20416695211023953. <https://doi.org/10.1177/20416695211023953>

Pabel, L. D., Murr, J., Weidner, K., Hummel, T., & Croy, I. (2020). Null Effect of Olfactory Training With Patients Suffering From Depressive Disorders-An Exploratory Randomized Controlled Clinical Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 593. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00593>

Patel, Z. M. (2021). Olfactory Loss and Olfactory Training. *JAMA Otolaryngology-- Head & Neck Surgery*, 147(9), 840. <https://doi.org/10.1001/jamaoto.2021.1507>

Pekala, K., Chandra, R. K., & Turner, J. H. (2016). Efficacy of olfactory training in patients with olfactory loss: A systematic review and meta-analysis. *International Forum of Allergy & Rhinology*, 6(3), 299–307. <https://doi.org/10.1002/alr.21669>

Pieniak, M., Oleszkiewicz, A., Avaro, V., Calegari, F., & Hummel, T. (2022). Olfactory training—Thirteen years of research reviewed. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 141, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104853>

Porter, C. M. (2016). Revisiting Precede-Proceed: A Leading Model for Ecological and Ethical Health Promotion. *Health Education Journal*, 75(6), 753–764. <https://doi.org/10.1177/0017896915619645>

Sabiniewicz, A., Hoffmann, L., Haehner, A., & Hummel, T. (2022). Symptoms of depression change with olfactory function. *Scientific Reports*, 12(1), 5656. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-09650-7>

Schlosser, R. J., Desiato, V. M., Storck, K. A., Nguyen, S. A., Hill, J. B., Washington, B. J., Noonan, T. E., Lamira, J., Mulligan, J. K., Rowan, N. R., Yoo, F., Matthews, L. J., Dubno, J. R., & Soler, Z. M. (2020). A Community-Based Study on the Prevalence of Olfactory Dysfunction. *American Journal of Rhinology and Allergy*, 34(5), 661–670. <https://doi.org/10.1177/1945892420922771>

Sorokowska, A., Sorokowski, P., Karwowski, M., Larsson, M., Hummel, T. (2019). Olfactory perception and blindness: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Research*, 83(8):1595-1611. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1035-2>

Stevenson, R. J. (2010). An Initial Evaluation of the Functions of Human Olfaction. *Chemical Senses*, 35(1), 3–20. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjp083>

Vance, D. E., Del Bene, V. A., Kamath, V., Frank, J. S., Billings, R., Cho, D.-Y., Byun, J. Y., Jacob, A., Anderson, J. N., Visscher, K., Triebel, K., Martin, K. M., Li, W., Puga, F., & Fazeli, P. L. (2024). Does Olfactory Training Improve Brain Function and Cognition? A Systematic Review. *Neuropsychology Review*, 34(1), 155–191. <https://doi.org/10.1007/s11065-022-09573-0>

Vandersteen, C., Payne, M., Dumas, L.-É., Cancian, É., Plonka, A., D'Andréa, G., Chirio, D., Demonchy, É., Risso, K., Askenazy-Gittard, F., Savoldelli, C., Guevara, N., Robert, P., Castillo, L., Manera, V., & Gros, A. (2022). Olfactory Training in Post-COVID-19 Persistent Olfactory Disorders: Value Normalization for Threshold but Not Identification. *Journal of Clinical Medicine*, 11(12), 3275. <https://doi.org/10.3390/jcm11123275>

Zambom-Ferraresi, F., Zambom-Ferraresi, F., Fernández-Irigoyen, J., Lachén-Montes, M., Cartas-Cejudo, P., Lasarte, J. J., Casares, N., Fernández, S., Cedeño-Veloz, B. A., Maraví-Aznar, E., Uzcanga-Lacabe, M. I., Galbete, A., Santamaría, E., & Martínez-Velilla, N. (2021). Olfactory characterization and training in older adults: Protocol study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.757081>

## **8. Ο ρόλος του Εργοθεραπευτή/τριας στην ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής στο πλαίσιο της ενδυνάμωσης των δεξιοτήτων και της αποκατάστασης**

*Συμεών Δημήτριος Δασκάλου, Εργοθεραπευτής, Υποψήφιος Διδάκτωρ,*

*Τμήμα Εργοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής*

*Νικόλαος Γεροσίδηρης, Εργοθεραπευτής, Υποψήφιος Διδάκτωρ,*

*Τμήμα Εργοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής*

*Ιωάννα Γιαννούλα Κατσούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια,*

*Πρόεδρος Τμήματος Εργοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής*

### **1. Η οσφρητική αγωγή μέσα από την εργοθεραπευτική οπτική**

Η οσφρητική αγωγή αποτελεί μια δυναμική προσέγγιση αισθητηριακής εκπαίδευσης, η οποία δύναται να ενσωματωθεί λειτουργικά στο πλαίσιο της εργοθεραπευτικής πρακτικής. Η οσμή εντάσσεται στο σύνολο των αισθητηριακών ερεθισμάτων που ο εργοθεραπευτής λαμβάνει υπόψη κατά την αξιολόγηση της αισθητηριακής επεξεργασίας του ατόμου. Αξιοποιώντας τις μοναδικές ιδιότητες της όσφρησης, ο εργοθεραπευτής σχεδιάζει εξατομικευμένα θεραπευτικά προγράμματα, προσαρμοσμένα στο αισθητηριακό προφίλ και τις καθημερινές ανάγκες του ατόμου.

Η συστηματική αναγνώριση, ανάλυση και ερμηνεία των οσμών από τα φυσικά περιβάλλοντα του ατόμου, συμβάλλουν στην ενίσχυση γνωστικών, συναισθηματικών και λειτουργικών δεξιοτήτων, ιδιαίτερα σε άτομα με οπτική αναπηρία και περιορισμούς στο σύστημα της όρασης, πληθυσμούς με αισθητηριακή ή γνωστική δυσλειτουργία, ψυχοκοινωνικές δυσκολίες ή μειωμένη συμμετοχή σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής.

Η χρήση ταυτοτήτων οσμών, όπως οι οσμές κατοικίας, σούπερ μάρκετ και καφετεριών/μπαρ, προσφέρει ένα πλούσιο πεδίο καταγραφής προσωπικών εμπειριών, συναισθηματικών αντιδράσεων, αναμνήσεων και λειτουργικών συσχετισμών. Οι εργοθεραπευτές μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις οσφρητικές «ταυτότητες» σε περιβαλλοντικά σενάρια (όπως «οσφρητική βόλτα» σε εικονικά ή πραγματικά περιβάλλοντα), ώστε να ενισχύσουν την ικανότητα του ατόμου να προβλέπει και να συμμετέχει ενεργά σε δραστηριότητες, όπως η προετοιμασία γεύματος, οι αγορές ή η κοινωνική αλληλεπίδραση. Για παράδειγμα, η οσμή του ελληνικού καφέ σχετίζεται με εμπειρίες κοινωνικής συνεύρεσης, οικογενειακών στιγμών ή παραδοσιακών τελετουργιών. Η καταγραφή και ερμηνεία της ικανότητας του ατόμου να αναγνωρίσει και να επεξεργαστεί οσμές (π.χ. τρόφιμα, καθαριστικά, ροφήματα, είδη προσωπικής υγιεινής) μπορεί να προσφέρει κρίσιμες πληροφορίες για το αισθητηριακό του προφίλ και τη λειτουργική του ανταπόκριση σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής.

### **2. Δυνατότητες ενσωμάτωσης της οσφρητικής αγωγής στην εργοθεραπεία**

Η ενσωμάτωση της οσφρητικής αγωγής σε θεραπευτικά προγράμματα εργοθεραπείας μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο, με δραστηριότητες όπως:

- Αναγνώριση και κατηγοριοποίηση οσμών από καθημερινά αντικείμενα ή τρόφιμα. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει την παρουσίαση διαφορετικών οσμών από οικεία υλικά της καθημερινότητας, όπως τρόφιμα (καφές, ψωμί, μακαρόνια), προϊόντα καθαρισμού ή είδη προσωπικής υγιεινής. Το άτομο καλείται να εντοπίσει, να ονομάσει και να κατηγοριοποιήσει τις μυρωδιές με βάση χαρακτηριστικά όπως την ένταση, ευχάριστη/δυσάρεστη, φυσική

ή τεχνητή προέλευση. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τις γνωστικές δεξιότητες διάκρισης, μνήμης και λεξιλογίου, καθώς και την ικανότητα προσανατολισμού στις οσφρητικές εμπειρίες του περιβάλλοντος.

- Οσφρητικά μονοπάτια σε χώρο δραστηριότητας (π.χ. εντοπισμός οσμών σε σπίτι ή σούπερ μάρκετ). Αυτή η δραστηριότητα προσομοιώνει τη βιωματική πλοήγηση σε έναν χώρο, όπως η κουζίνα, το σαλόνι, ή ένας εμπορικός χώρος, με οδηγό τις μυρωδιές. Ο εργοθεραπευτής τοποθετεί σε στρατηγικά σημεία διάφορες οσμές (π.χ. μυρωδιά τυριού, μαρμελάδας, απορρυπαντικού, καφέ), και ο συμμετέχων καλείται να τις εντοπίσει και να τις συσχετίσει με την πηγή και το αντίστοιχο περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει την αισθητηριακή εστίαση, την κατανόηση του χώρου και την ικανότητα εντοπισμού λειτουργικών σημείων στο περιβάλλον.
- Σύνδεση οσμής με αντίστοιχη λειτουργική ενέργεια, π.χ. η οσμή της σφουγγαρίστρας συνδέεται με την καθαριότητα, άρα και με την ενίσχυση ανεξαρτησίας στις οικιακές εργασίες. Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στη λειτουργική νοηματοδότηση των οσμών, καθώς το άτομο καλείται να συσχετίσει μια μυρωδιά με συγκεκριμένη δράση ή δραστηριότητα. Για παράδειγμα, η οσμή της σφουγγαρίστρας ενεργοποιεί αναπαραστάσεις καθαριότητας, φροντίδας του σπιτιού και οργανωτικής σκέψης, συνδεδεμένες με την αυτονομία και τη συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες. Έτσι, οι οσμές δεν λειτουργούν μόνο ως ερέθισμα αλλά και ως αφορμή για θεραπευτική παρέμβαση σε δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης και ανεξαρτησίας.
- Αφηγήσεις μνήμης μέσω οσμών, όπου το άτομο καλείται να περιγράψει αναμνήσεις, εμπειρίες και συναισθήματα που συνδέονται με συγκεκριμένες μυρωδιές, ενισχύοντας τη συναισθηματική έκφραση και την ταυτότητα. Σε αυτή τη διαδικασία, ο συμμετέχων εκτίθεται σε μια οσμή (π.χ. ελληνικός καφές, άρωμα λεβάντας, μανιτάρια) και ενθαρρύνεται να αφηγηθεί τι του θυμίζει: ποια εικόνα ή εμπειρία ανακαλεί, ποια συναισθήματα προκαλεί, ποια πρόσωπα ή τόποι σχετίζονται με αυτή. Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει τις δεξιότητες προφορικής έκφρασης, την αυτεπίγνωση και την επεξεργασία βιωμάτων μέσω της αίσθησης της οσμής.
- Δημιουργία προσωπικής «οσφρητικής συλλογής» (π.χ. βαζάκια με οικείες μυρωδιές) ως εργαλείο καθημερινής ρύθμισης της διάθεσης και συναισθηματικής σύνδεσης. Η «οσφρητική συλλογή» αποτελεί μια δημιουργική και εξατομικευμένη δραστηριότητα, όπου ο/η συμμετέχων καλείται να επιλέξει και να συγκεντρώσει μικρά δοχεία ή βαζάκια με μυρωδιές που του/της είναι ευχάριστες, οικείες ή θεραπευτικές. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν καφέ, κανέλα, σαπούνι, τσάι ή φυσικά αιθέρια έλαια. Η συλλογή μπορεί να χρησιμοποιείται καθημερινά ως εργαλείο ρύθμισης της διάθεσης, αντιμετώπισης άγχους, ενεργοποίησης ή αυτοκαθησύχασης. Μπορεί επίσης να συνδέεται με ρουτίνες (π.χ. ξυπνώ με μυρωδιά καφέ, ηρεμώ με λεβάντα). Η δραστηριότητα ενισχύει την ταυτότητα, την αυτοέκφραση και την αίσθηση ελέγχου επί του συναισθηματικού.
- Οσφρητικές συνταγές (π.χ. «φτιάχνω την αγαπημένη μου μυρωδιά») που ενισχύουν την έκφραση της ταυτότητας και την ενεργή συμμετοχή στη δημιουργική διαδικασία. Η δραστηριότητα αυτή συνδυάζει τη δημιουργικότητα με τη λειτουργική οργάνωση και επιτρέπει στο άτομο να «συνθέσει» την προσωπική του μυρωδιά, συνδυάζοντας διαφορετικά αρώματα (π.χ. κανέλα με πορτοκάλι, καφές με κακάο). Το άτομο επιλέγει

υλικά, τα δοκιμάζει και δημιουργεί ένα «προϊόν» — είτε σε μορφή σαπουνιού, αποσμητικού χώρου, είτε απλώς αρωματικής εμπειρίας. Η δραστηριότητα ενισχύει την αυτονομία, την αίσθηση δημιουργίας, την επιλογή και τη σύνδεση με προσωπικά νοήματα και αισθήσεις.

- Χρήση οσφρητικής επανέκθεσης για την αποκατάσταση δυσανεξίας σε μυρωδιές (π.χ. απορρυπαντικά), ιδιαίτερα σε περιπτώσεις αισθητηριακής αμυντικότητας. Σε άτομα με αισθητηριακή αμυντικότητα, η στοχευμένη και σταδιακή επανέκθεση σε δυσάρεστες ή δύσκολες για τον οργανισμό οσμές (π.χ. χλωρίνη, απορρυπαντικά, έντονα τρόφιμα) γίνεται υπό ελεγχόμενες συνθήκες με σκοπό τη μείωση της αντιδραστικότητας. Ο εργοθεραπευτής σχεδιάζει ένα πλάνο επανέκθεσης με βάση την αρχή της σταδιακής αποευαισθητοποίησης, προσαρμόζοντας τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητα έκθεσης ανάλογα με το προφίλ του ατόμου. Η διαδικασία συνοδεύεται από τεχνικές ρύθμισης (αναπνοές, χαλάρωση) και καταγραφή υποκειμενικής δυσφορίας.

Η οσφρητική αγωγή στην εργοθεραπευτική πρακτική		
Ως μέσο παρέμβασης και ενίσχυσης δεξιοτήτων	Ως πρόγραμμα παρέμβασης σε πληθυσμούς και ωφελούμενους	Ως διαθεματικό μοντέλο παρέμβασης με εξατομικευμένα πρωτόκολλα
Γνωστικές δεξιότητες, όπως προσοχή, μνήμη και διακριτική ικανότητα, μέσα από δραστηριότητες ταυτοποίησης και συσχέτισης οσμών.	Περιορισμοί της όρασης (λ.χ. αμφιβληστροειδοπάθειες).	Η σύνδεση της οσμής με αναμνήσεις μπορεί να συμβάλλει στη θεραπευτική ανασύσταση της ταυτότητας και νοήματος.
Αισθητηριακή επεξεργασία, για ρύθμιση και εξοικείωση με αισθητηριακά ερεθίσματα (π.χ. οσμές από καθαριστικά ή τρόφιμα).	Άνοια και νευρογνωστικές διαταραχές.	Η χρήση γνώριμων οσμών σε συνδυασμό με επαναλαμβανόμενες ρουτίνες μπορεί να βελτιώσει την προσανατολισμό στον χρόνο και τον χώρο σε ρεαλιστικές συνθήκες.
Συναισθηματική ρύθμιση, μέσω της ανάκλησης θετικών ή αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων που σχετίζονται με οσφρητικά ερεθίσματα.	Διαταραχές αισθητηριακής επεξεργασίας/ αισθητηριακή αμυντικότητα.	Ενισχύει την κοινωνική συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κοινές οσφρητικές εμπειρίες (όπως μαγείρεμα, επίσκεψη σε αγορά, παρασκευή ροφημάτων).
	Νευροδιαφορετικότητα/ διαταραχή αυτιστικού φάσματος.	Ενισχύει την αίσθηση ελέγχου και αυτονομίας.
	Μετατραυματικό στρες.	
	Ψυχικές διαταραχές.	

## Αναφορές

- Balez, S. (2021). Smell Walks. Springer Tracts in Civil Engineering, 93–114. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-76694-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-76694-8_6)
- Feng, A., Chen, Y. V., Li, R., & Ding, L. (2019). How smell can help visually impaired in health and well-being – a cognitive experiment. *The Design Journal*, 22(sup1), 371–386. <https://doi.org/10.1080/14606925.2019.1595426>
- Herz, R. (2016). The Role of Odor-Evoked Memory in Psychological and Physiological Health. *Brain Sciences*, 6(3), 22. <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>
- O'Brien, J., & Kuhaneck, H. (2020). Case-Smith's occupational therapy for children and adolescents (8th ed.). Elsevier.
- Oleszkiewicz, A., Bottesi, L., Pieniak, M., Fujita, S., Krasteva, N., Nelles, G., & Hummel, T. (2021). Olfactory training with Aromastics: olfactory and cognitive effects. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*, 279(1), 225–232. <https://doi.org/10.1007/s00405-021-06810-9>
- Pieniak, M., Oleszkiewicz, A., Avaro, V., Calegari, F., & Hummel, T. (2022). Olfactory training – Thirteen years of research reviewed. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 141, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104853>



## ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

### ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

*(ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ)*



## **1. Φιλοσοφία – Σκοποί**

Η Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ) σε συνέχεια αποφάσεων του Διοικητικού της Συμβουλίου και συζητήσεων που πραγματοποιήθηκαν με διάφορους συνεργαζόμενους φορείς, καλλιέργησε την ιδέα ανάπτυξης ενός προγράμματος/ παρέμβασης που θα προάγει την αξιοποίηση της διαδικασίας της όσφρησης για την πρόσληψη οσμών, ώστε να διαμορφωθούν κατάλληλες δεξιότητες που θα συμβάλουν στη βελτίωση της καθημερινής ζωής και στην κοινωνική ένταξη των Ατόμων με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ).

Η περίοδος των ζυμώσεων ξεκίνησε το 2020, κατά το έτος κορύφωσης της Πανδημίας της νόσου Covid -19, λαμβάνοντας υπόψιν το σύμπτωμα της ανοσμίας που κυριαρχούσε στους πάσχοντες από την εν λόγω νόσο, γεγονός που οδήγησε στην αναγνώριση της σημασίας της αισθητηριακής διαδικασίας της όσφρησης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Δεδομένου ότι την περίοδο αυτή, αλλά και αργότερα (έως και το 2023) ήταν σε ισχύ πολλά μέτρα υγιεινής και απαγορεύσεις για τη προστασία της δημόσιας υγείας, δεν κατέστη δυνατή η έναρξη του προγράμματος το 2021. Το έτος αυτό έγιναν όλες οι απαιτούμενες επαφές και αλληλογραφίες με τους συνεργαζόμενους φορείς και τους επιστήμονες εκπροσώπους τους, ώστε να διαμορφωθεί το πλαίσιο ανάπτυξης και οργάνωσης του προγράμματος/παρέμβασης για την Οσφρητική Αγωγή.

Έτσι διαμορφώθηκαν οι αρχικές προτάσεις για την πιλοτική εφαρμογή, ελήφθησαν οι σχετικές αποφάσεις των Διοικήσεων των φορέων, συντάχθηκε το σχετικό Συμφωνητικό Συνεργασίας, αναζητήθηκαν οι σχετικοί χώροι και πόροι, καθώς και η συνεργασία για τη Διοικητική Υποστήριξη του όλου εγχειρήματος.

Η πρόταση για το πρόγραμμα/παρέμβαση που αρχικά κατατέθηκε και σε συνέχεια αρκετών διαφοροποιήσεων που προέκυψαν κατά την πορεία σχεδιασμού, αλλά και των πρώτων σταδίων πιλοτικής εφαρμογής αυτής, οριστικοποιήθηκε το α' εξάμηνο του 2022 με τον ακόλουθο τίτλο:

«ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΟΡΑΣΗΣ (ΑμΑΟ)»

Διαστάσεις εκπαίδευσης, κοινωνικοποίησης και ένταξης- πιλοτική εφαρμογή

### **• ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ-ΟΡΑΜΑ**

Φιλοσοφία και όραμα του προγράμματος/παρέμβασης είναι η αξιοποίηση, με τις καλύτερες δυνατόν μεθοδολογίες, τεχνικές και δράσεις, των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την αισθητηριακή λειτουργία της όσφρησης σε Άτομα με Αναπηρία Όρασης (παιδιά και ενήλικες), προκειμένου να καλλιεργηθούν οι ικανότητες εκείνες που συμβάλλουν στον προσανατολισμό, στην κινητικότητα, στις δεξιότητες καθημερινής ζωής και γενικώς στην ανεξάρτητη και αυτόνομη διαβίωση και κοινωνική ένταξη των ατόμων αυτών.

Προοπτική είναι με την αξιοποίηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος/παρέμβασης, να επιτευχθεί η γενικευμένη εφαρμογή ανάπτυξης της Οσφρητικής Αγωγής στο γενικό μαθητικό πληθυσμό, σε διάφορες κατηγορίες παιδιών, εφήβων, νέων και ενηλίκων με αναπηρία, σε ηλικιωμένους, σε διάφορες δομές κοινωνικής φροντίδας, στήριξης, αποκατάστασης και ένταξης, καθώς και σε διάφορες κατηγορίες πληθυσμού, ανάλογα με τις προϋποθέσεις που κάθε φορά τίθενται.

## • ΣΚΟΠΟΙ

Σκοποί του προγράμματος/παρέμβασης είναι:

1. Η ενεργοποίηση των διαδικασιών που απαιτούνται, προκειμένου να γίνει έγκαιρη και σαφή διάγνωση οφθαλμικών παθήσεων και του επιπέδου χαμηλής όρασης, με προοπτική την ενδυνάμωση της πρώιμης παρέμβασης σε επίπεδο αποκατάστασης και δεξιοτήτων, με αντίστοιχη καλλιέργεια της οσφρητικής αγωγής, με διαφορετικό περιεχόμενο ανά ηλικία ατόμων με αναπηρία όρασης και απώτερο στόχο την βελτίωση της κοινωνικής ένταξης.
2. Η διασφάλιση ίσων ευκαιριών πρόσβασης των Ατόμων με Αναπηρία Όρασης σε πληροφορίες, σε παρεχόμενες υπηρεσίες (περίθαλψης, αποκατάστασης, κοινωνικές, ασφαλιστικές κλπ) και στην απόκτηση δεξιοτήτων με την κατάλληλη χρήση τεχνολογιών υποστήριξης για τα Άτομα με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ) και οπτικών βοηθημάτων.
3. Η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και ειδικότερων ομάδων επαγγελματιών του χώρου της εκπαίδευσης, της υγείας κλπ. σε θέματα Αναπηρίας της Όρασης και την αξιοποίηση ανάπτυξης της Οσφρητικής Αγωγής
4. Η ενδυνάμωση των διαδικασιών κοινωνικής ένταξης των Ατόμων με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ) και διασφάλιση των συνθηκών για ίση μεταχείριση αυτών, σε θέματα κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, πολιτιστικής κλπ. ζωής.
5. Η προώθηση θεμάτων που συνδέονται με παροχές αποκατάστασης και διευκολύνσεις για θέματα των ΑμΑΟ, μέσω της ανάδειξης προβλημάτων αυτόνομης διαβίωσης, προσανατολισμού, μετακίνησης κλπ και της αξιοποίησης των δεξιοτήτων που καλλιεργούνται μέσω της Οσφρητικής Αγωγής.
6. Η οργάνωση δικτύων επαγγελματιών-επιστημόνων, υπηρεσιών και συλλόγων - φορέων, για την ανάπτυξη ενεργειών και δράσεων υποστήριξης στο χώρο των ΑμΑΟ και διάχυσης των πληροφοριών αυτών στην ευρύτερη κοινή γνώμη.

## • ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι του προγράμματος/παρέμβασης είναι:

1. Η διαμόρφωση κατάλληλων μεθοδολογικών εργαλείων, όπως ερωτηματολόγια αξιολόγησης και πιλοτικών προγραμμάτων που θα εισάγουν νέες δράσεις στους τομείς ανάπτυξης της Οσφρητικής Αγωγής.
2. Η διαμόρφωση εγχειριδίου – οδηγού για την ανάπτυξη οσφρητικής αγωγής που θα απευθύνονται σε ΑμΑΟ, σε γονείς, σε επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικούς, κατασκευαστές - επιχειρηματίες, κ.λ.π.
3. Η διαμόρφωση ηλεκτρονικού υλικού ενημέρωσης – πληροφόρησης, εκπαίδευσης ανάλογα με τις ανάγκες του προγράμματος, καθώς και η παραγωγή κατάλληλου οπτικοακουστικού υλικού που θα είναι προσβάσιμο για τα ΑμΑΟ, θα είναι δυνατή η αξιοποίηση του από φορείς και επαγγελματίες αλλά και θα υποστηρίζει εφαρμογές στο επίπεδο των ερευνών.

4. Η διαμόρφωση εκπαιδευτικού και εποπτικού υλικού που θα επιτρέψει την ανάπτυξη των πιλοτικών εφαρμογών και την διάχυση των αποτελεσμάτων του προγράμματος, στα πεδία εφαρμογής της εκπαίδευσης, της δια βίου κατάρτισης των επαγγελματιών, της επιμόρφωσης των ΑμΑΟ και γενίκευση εφαρμογής αυτού σε εκπαιδευτικούς φορείς και προγράμματα.
5. Η μετάδοση των αποτελεσμάτων και των παραγόμενων έργων των επί μέρους προγραμμάτων και δράσεων σε φορείς και υπηρεσίες.
6. Η απόκτηση δεξιοτήτων και ανάπτυξη τεχνικών στα ΑμΑΟ, ως προς το αισθητηριακό επίπεδο (οσφρητικό, γευστικό, οπτικό, κινητικό), την προσαρμογή στο φυσικό και τεχνητό περιβάλλον, στην κατάλληλη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και αποδοχή των ΑμΑΟ. Επίσης ιδιαίτερος προσανατολισμός θα δοθεί στην απόκτηση αντίστοιχων ικανοτήτων από άλλα πρόσωπα που θα εξυπηρετούν ή θα χειρίζονται θέματα των ΑμΑΟ, ως προς την καλλιέργεια της Οσφρητικής Αγωγής.
7. Η κατάθεση του σχετικού εγχειριδίου προς έγκριση από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ) του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., προκειμένου να ενταχθεί στα εργαστήρια δεξιοτήτων που απευθύνονται σε μαθητές/τριες των σχολικών μονάδων, καθώς και η διάχυση αυτού σε άλλους φορείς που σχετίζονται με τον παιδικό – εφηβικό πληθυσμό.

## **2. Μεθοδολογία που αναπτύχθηκε το πρόγραμμα**

Για την ανάπτυξη του πιλοτικού προγράμματος της Οσφρητικής Αγωγής, οργανώθηκαν οι σχετικές εργασίες με φορείς, Άτομα με Αναπηρία Όρασης, με χορηγούς και τους υπεύθυνους διενέργειας των εργαστηρίων, έχοντας την κατάλληλη διοικητική υποστήριξη.

Η μεθοδολογία ανάπτυξης και τα στάδια που ακολουθήθηκαν είναι:

1. Οργάνωση διοικητικής υποστήριξης για σύνταξη εγγράφων, για επικοινωνία με φορείς και ΑμΑΟ, για τη καταγραφή και αρχειοθέτηση δεδομένων, τη τήρηση πρακτικών, τη φύλαξη και αξιοποίηση του υλικού, του τεχνολογικού εξοπλισμού κλπ.
2. Διαμόρφωση Δικτύου επιστημόνων –επαγγελματιών και συλλόγων – φορέων για την ανάπτυξη, οργάνωση, εφαρμογή και αξιολόγηση του προγράμματος.
3. Διαμόρφωση ομάδων παρέμβασης, δηλαδή σε εφήβους ηλικίας 13 έως 18 ετών και ομάδας νεαρών – ενηλίκων από 19 ετών και άνω με κοινά χαρακτηριστικά.
4. Διαμόρφωση του εργαστηρίου οσφρητικής αγωγής (τράπεζα οσμών, εξοπλισμός τεχνολογικός και υποδομών, επεξεργασία υλικών, καθορισμός χώρου και τρόπου εργασίας κ.λ.π.), καθώς και φορητού εξοπλισμού για παρεμβάσεις στην κοινότητα (βαλιτσάκι οσμών).
5. Οργάνωση θεματικών ενοτήτων για ανάπτυξη δραστηριοτήτων.
6. Διαμόρφωση εκπαιδευτικής μεθοδολογίας για την ανάπτυξη σχετικών παρεμβάσεων, με στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων.

### 3. Συνεργαζόμενοι φορείς

Για την ανάπτυξη του πιλοτικού προγράμματος της Οσφρητικής Αγωγής, η Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ) ανέπτυξε δίκτυο με συνεργαζόμενους φορείς, συνεισφέροντας ο καθένας από την πλευρά του στο σχεδιασμό και την υλοποίηση των επιμέρους σταδίων του προγράμματος και των εργαστηρίων.

Οι φορείς είναι:

1. Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ), που έχει το συντονισμό και τη διοικητική – οργανωτική ευθύνη του προγράμματος.
2. Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού (ΙΥΠ), Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, που έχει συμμετοχή για αναπτυξιακά θέματα παιδιών, καθώς και για θέματα υγείας.
3. Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, για την επιστημονική τεκμηρίωση και την εκπαιδευτική υποστήριξη του προγράμματος.
4. Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ), για την οικονομική στήριξη στην υλοποίηση του προγράμματος, την παροχή υλικοτεχνικής υποδομής – χώρων και την συμβολή στη διαδικασία εκπαίδευσης και αποκατάστασης των ΑμΑΟ

### 4. Διαδικασία ανάπτυξης

Για τη διενέργεια των εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής και για την οικοδόμηση των διαφόρων σταδίων της πιλοτικής ανάπτυξης της παρέμβασης, ακολουθήθηκε η παρακάτω διαδικασία:

1. Σύνταξη και υπογραφή Συμφωνητικού Συνεργασίας μεταξύ των φορέων που αναπτύσσουν την πιλοτική εφαρμογή, με καθορισμό των επιμέρους αρμοδιοτήτων και έργων που θα αναλάβουν, καθώς και διαμόρφωση της ομάδας συντονισμού του προγράμματος.
2. Προσδιορισμός του διοικητικού έργου και της γραμματειακής υποστήριξης του προγράμματος, με απασχόληση μίας εργαζομένης από το ΚΕΑΤ, καθώς και ανάληψη του έργου διενέργειας των εργαστηρίων από εργοθεραπεύτρια, που έγινε στο πλαίσιο της απασχόλησης της στο ΚΔΑΠ - ΑμεΑ του ΚΕΑΤ.
3. Οργάνωση και τήρηση του αρχείου (σύνταξη αλληλογραφίας, των χορηγιών, καταγραφή των ταυτοτήτων οσμών, τήρηση παρουσιολογίων των ομάδων κλπ.), καθώς και σύνταξη πρακτικών της ομάδας συντονισμού.
4. Σύνταξη και διακίνηση αλληλογραφίας προς φορείς ΑμΑΟ για ενημέρωση αναφορικά με το πρόγραμμα και εκδήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής σε αυτό. Πραγματοποίηση ενημερωτικών συναντήσεων και συγκέντρωση αιτήσεων για εκδήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής στα εργαστήρια. Διαμόρφωση ομάδων εφήβων – νέων και ενηλίκων για την παρακολούθηση των εργαστηρίων. Με συμμετοχή 18 ατόμων.
5. Οργάνωση των ομάδων που συμμετέχουν στα εργαστήρια, σύμφωνα με τις υποχρεώσεις και τις δυνατότητες τους.

6. Επιλογή των χώρων διενέργειας των εργαστηρίων, διασφάλιση συνθηκών υγιεινής (τήρηση μέτρων προστασίας δημόσια υγείας για τη πανδημία Covid-19) κατά τη προετοιμασία, αλλά και κατά τη διάρκεια διενέργειας των εργαστηρίων π.χ. αερισμός χώρων, απολύμανση τραπεζιών, καθισμάτων, χρήση υγρών απολυμαντικών και χαρτομάντηλων κλπ. (βλέπε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2)
7. Προμήθεια πάγιου εξοπλισμού και αναλώσιμων υλικών που χρησιμοποιούνται κατά τη διενέργεια των εργαστηρίων και φύλαξη αυτών σε ειδικά ερμάρια σε χώρο του ΚΕΑΤ.
8. Διαμόρφωση μικρής «βαλίτσας οσφρητικής αγωγής» με εξοπλισμό και αναλώσιμα υλικά, που δύναται να αξιοποιηθεί σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο πλαίσιο άλλων φορέων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4)
9. Διενέργεια 54 εργαστηρίων ανίχνευσης ταυτοτήτων οσμών ανά κατηγοριοποίηση/ομαδοποίηση οσμών.
10. Καταγραφή ταυτοτήτων οσμών για περίπου 90 διαφορετικές οσμές και συστηματοποίηση του υλικού σε αρχείο.
11. Επεξεργασία του υλικού που έχει καταγραφεί και σύνταξη των σχετικών ενοτήτων που περιγράφουν τα χαρακτηριστικά της καθεμίας ομαδοποίησης, κωδικοποιούν τις οσμές που εξετάστηκαν και οριστικοποιούν τα Δελτία των Ταυτοτήτων Οσμών (ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ)
12. Διενέργεια εκπαιδευτικών εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής σε διάφορους φορείς (προγράμματα εκπαίδευσης σχολών).
13. Συνεργασία με φορείς και επιστήμονες διαφορετικών γνωστικών ειδικοτήτων για τη σύνταξη του θεωρητικού μέρους του εγχειριδίου (Α' Ενότητα), που δίνει τις διαστάσεις της Οσφρητικής Αγωγής σε ποικίλους τομείς της κοινωνικό – πολιτισμικής ζωής, της ανάπτυξης του παιδιού, τις ψυχοπαιδαγωγικές διαστάσεις και προσδιορίζει το ρόλο στη προαγωγή της υγείας και στην αποκατάσταση.

## **5. Δράσεις - Παραγόμενο Έργο**

Κατά τη διάρκεια ανάπτυξης της Παρέμβασης/Προγράμματος Οσφρητικής Αγωγής, υλοποίησης των σχετικών εργαστηρίων ταυτοποίησης των οσμών, συστηματοποίησης και επεξεργασίας του αντίστοιχου υλικού, καθώς και συγγραφή του εν λόγω Εγχειριδίου/Οδηγού, που ήταν η περίοδος από τις αρχές του 2022 έως και τον Μάιο του 2025, επιτεύχθηκαν το ακόλουθο έργο και δράσεις, ενώ σχεδιάζονται επιμέρους δραστηριότητες που θα συμβάλουν στην περαιτέρω ανάπτυξη και διάχυση αυτού:

1. Διαμόρφωση διαδικασίας υλοποίησης του προγράμματος και αξιοποίησης των παρεμβάσεων σε επιμέρους πεδία αλλά και στο σύνολο του προγράμματος.
2. Διαμόρφωση και σύσταση της Επιστημονικής Ομάδας συντονισμού του έργου του Προγράμματος, που προέρχεται από διάφορες ειδικότητες επιστημόνων, συνεργατών του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του ΠΑ.Δ.Α., της Διεύθυνσης Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, εκπροσώπους άλλων επιστημονικών φορέων, καθώς και με συμμετοχή αντιπροσώπων από Συλλόγους.

3. Επισκόπηση βιβλιογραφίας και διαμόρφωση πρωτοκόλλου και μεθοδολογίας ανάπτυξης.
4. Διαμόρφωση εργαστηρίου Οσφρητικής Αγωγής, το οποίο φιλοξενήθηκε σε χώρο εργαστηρίου του ΚΕΑΤ και του Φάρου Τυφλών Ελλάδος, που περιλαμβάνει τον κατάλληλο εξοπλισμό, εργαλεία, υλικά κλπ.
5. Διαμόρφωση μιας "βαλίτσας παιδαγωγικού υλικού" σχετικά με την οσφρητική αγωγή, που θα αξιοποιηθεί στη διενέργεια των εργαστηρίων στις σχολικές μονάδες, σε συλλόγους και οργανώσεις, σε ΚΑΠΗ, σε φορείς υγείας, σε δομές ατόμων με αναπηρία κλπ..
6. Διαμόρφωση τράπεζας δεδομένων που περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά και την ταυτότητα ανά είδος και κατηγορία οσμών «ΕΝΤΥΠΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΟΣΜΗΣ».
7. Ο σχεδιασμός, η ανάπτυξη και η ολοκλήρωση πιλοτικού εκπαιδευτικού προγράμματος. Το πρόγραμμα αυτό θα περιλαμβάνει θεματικές ενότητες για διάφορες κατηγορίες και τύπους οσμών π.χ. οσμές: σώματος, ρούχων, χώρων κατοικίας, σχολείου, εργασίας, δρόμου, αστικού και φυσικού περιβάλλοντος, ζώων, φυτών, διαφόρων καταστημάτων, καιρικών φαινομένων κλπ.
8. Διαμόρφωση Εγχειριδίου/Οδηγού για εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας και αποκατάστασης, κοινωνικούς επιστήμονες, στελέχη συλλογικών φορέων και οργανώσεων, καθώς και γονείς.
9. Διαμόρφωση εποπτικού και ηλεκτρονικού υλικού για αξιοποίηση σε εκπαιδευτικά προγράμματα επιμόρφωσης.
10. Ανάπτυξη πιλοτικής εφαρμογής της Παρέμβασης/Προγράμματος σε εκπαιδευτικές δομές ως Εργαστήρια Δεξιοτήτων, σε Μονάδες Κοινωνικής Φροντίδας και σε φορείς και μονάδες υγείας, με στόχο την αξιοποίηση των δεδομένων για την βελτίωση των δεξιοτήτων των ατόμων με αναπηρία όρασης, άλλων κατηγοριών ΑμεΑ, ή άλλων ομάδων πληθυσμού, καθώς και λοιπών χρονίως πασχόντων ασθενών (π.χ. άτομα με νευρολογικές, αισθητηριακές, μαθησιακές, συναισθηματικές διαταραχές, με προβλήματα μνήμης κλπ.).
11. Οργάνωση και υλοποίηση παρουσιάσεων σε Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών διαφόρων σχολών επαγγελματιών αγωγής υγείας και αποκατάστασης, σε επαγγελματικές ενώσεις αυτών.
12. Διάχυση των αποτελεσμάτων και των παραγόμενων έργων των επί μέρους προγραμμάτων και δράσεων σε φορείς και υπηρεσίες.

## 6. Υλικό ανάπτυξης

Για την ουσιαστικότερη ανάπτυξη της Παρέμβασης/Προγράμματος Οσφρητικής Αγωγής, διαμορφώθηκε ειδικότερο υλικό που συνέβαλε αλλά και θα συμβάλλει στην εύρυθμη και λειτουργική υλοποίηση των Εργαστηρίων σε κάθε επίπεδο. Το υλικό αυτό περιλαμβάνει τόσο το έντυπο της Ταυτότητας των Οσμών, που συμπληρώνεται στο πλαίσιο των Εργαστηρίων, όσο και οδηγίες προετοιμασίας των χώρων σε επίπεδο υγιεινής, ασφάλειας και οργάνωσης, καθώς και της μεθοδολογίας υλοποίησης. Επίσης το υλικό περιλαμβάνει πληθώρα αντικειμένων

και συσκευών που είναι δυνατόν να αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια των Εργαστηρίων, παρέχοντας τη δυνατότητα να διαμορφωθούν οσμές με την κατάλληλη επεξεργασία των διαφόρων υλικών και προϊόντων. Συγκεκριμένα διαμορφώθηκαν:

#### **α) Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής (ΒΟΑ)**

Η Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής (ΒΟΑ), αποτελεί ένα εργαλείο υλοποίησης των σχετικών εργαστηρίων σε διάφορους χώρους, διευκολύνοντας τη μετακίνηση του απαραίτητου εξοπλισμού και υλικών. Είναι ένα μικρό τροχήλατο βαλιτσάκι, τύπου μικρής αποσκευής καμπίνας αεροπλάνου, στο οποίο τοποθετούνται διάφορες μικροσυσκευές, εργαλεία, αναλώσιμα υλικά, γραφική ύλη κλπ. που αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια οργάνωσης και υλοποίησης του εργαστηρίου. Η ΒΟΑ έχει τη δυνατότητα να μεταφέρεται παντού, σε σχολικές μονάδες, ΚΑΠΗ, Συλλόγους, ΚΠΑΔ – ΚΔΑΠ ΑμεΑ κλπ. με στόχο να τοποθετείται το περιεχόμενο της στο τραπέζι εργασίας και να αξιοποιείται αυτό από το πρόσωπο που θα εκτελεί τα Εργαστήρια Οσφρητικής Αγωγής. Ανάλογα με το θέμα της κατηγορίας οσμών που θα διερευνηθεί και την επιμέρους ταυτοποίηση των οσμών που θα γίνει, τα κατά περίπτωση υλικά τοποθετούνται σε μικρά δοχεία ή σε σακούλες πολλαπλών χρήσεων ή σε αλουμινοχαρτο, ώστε να διατηρούνται φρέσκα και κατάλληλα για αξιοποίηση στο συγκεκριμένο εργαστήριο. (βλέπε Παράρτημα 4)

#### **β) Υλοποίηση εργαστηρίων**

Τα Εργαστήρια Οσφρητικής Αγωγής (ΕΟΑ), υλοποιούνται σε αίθουσες – χώρους διαφόρων σχολικών μονάδων, φορέων και υπηρεσιών υγείας, αποκατάστασης, αναπηρίας, εργασίας, εκπαίδευσης – κατάρτισης κλπ., αξιοποιώντας τη Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής και τα αντίστοιχα υλικά που απαιτούνται για την ταυτοποίηση των οσμών, ανάλογα με την κατηγορία / ομάδα οσμών που έχουν επιλέξει οι επαγγελματίες και ο φορέας που θα υλοποιήσει την εν λόγω δράση.

Για την υλοποίηση των εργαστηρίων ακολουθούνται τα παρακάτω στάδια – βήματα:

α) εκδήλωση ενδιαφέροντος από τον εκάστοτε φορέα για την ανάπτυξη των Εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής (ΕΟΑ) και ορισμό εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας ή άλλου στελέχους που θα αναλάβει την οργάνωση και υλοποίηση αυτών

β) μελέτη του σχετικού Εγχειριδίου/Οδηγού ως προς την τήρηση των μεθοδολογιών και διαδικασιών υλοποίησης των ΕΟΑ

γ) επιλογή των κατηγοριών/ομάδων οσμών και των επιμέρους οσμών για ταυτοποίηση, ανάλογα με το στόχο που θα τεθεί για την οργάνωση 3 έως 7 εργαστηρίων. Στη περίπτωση αυτή, μπορούν να ζητηθούν ιδέες από το Παράρτημα 8 και να προσδιορισθούν οσμές που ανήκουν στη συγκεκριμένη κατηγορία και δεν έχουν ταυτοποιηθεί στον παρόν εγχειρίδιο.

δ) είναι δυνατόν ανάλογα με το φορέα, τον σκοπό που ειδικότερα τίθεται, το είδος του πληθυσμού που συμμετέχει, τον αριθμό των μελών της ομάδας, την ηλικία και τη κατάσταση υγείας/αναπηρίας/νοητικής αντίληψης, να προσδιορισθεί ο τύπος των εργαστηρίων που θα υλοποιηθούν.

Συγκεκριμένα, στα αρχικά ΕΟΑ είναι δυνατόν να επιλεγεί η ταυτοποίηση οσμών που σχετίζονται με ένα είδος προϊόντος, για το οποίο θα γίνει προσέγγιση σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις αυτού π.χ. έστω ότι επιλέγεται η ντομάτα, οπότε μπορεί να ταυτοποιηθεί η οσμή της ως νωπή/κομμένη/τριμμένη, ως σάλτσα μαγειρεμένη, ως κονσέρβα, ως πελτές, ως λιαστή, ως ψημένη, ως γλυκό, ως μαρμελάδα κλπ.

Αντίστοιχα, αν επιλεγεί το γάλα είναι δυνατόν να ταυτοποιηθούν οσμές φρέσκου αγελαδινού, πρόβειου, κατσικίσιου γάλακτος, ζαχαρούχου, σε συσκευασίες μακράς διάρκειας, φυτικής προέλευσης, σε μορφή τυριών (φέτα, ανθότυρο, χαλούμι κλπ.), σε γλυκά (γαλατόπιτα, γαλακτομπούρεκο κλπ.) κ.α.

Σε πιο προχωρημένες ομάδες όπου έχουν τη δυνατότητα ανίχνευσης ποικίλων οσμών από διαφορετικές κατηγορίες/ομάδες, τότε μπορούν να επιλεγούν 5-6 διαφορετικά είδη οσμών και να ταυτοποιηθούν έχοντας μια κοινή βάση στη προσέγγιση. Σε επόμενα στάδια είναι δυνατόν να γίνει επιλογή, ώστε στο πλαίσιο των ΕΟΑ να ανιχνεύονται οσμές διαφορετικές που υπάγονται σε πολλές κατηγορίες/ομάδες και είναι πιο σύνθετη η προσέγγιση τους και η δυνατότητα διαφοροποίησης π.χ. οσμές από παιδικό πάρτι ή ένα τραπέζι σε ταβέρνα, από την παραλία, από μία εκδρομή σε δάσος, από το σχολείο, την εργασία κλπ. (βλέπε Παράρτημα 3)

ε) προσδιορισμός των μελών της ομάδας που θα γίνουν τα ΕΟΑ, που απαραίτητο είναι να έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά π.χ. σχολική τάξη, ομάδα εργοθεραπείας του ΚΑΠΗ, ομάδα παιδιών με Νοητική Αναπηρία (ήπιας μορφής), άτομα με προβλήματα μνήμης, μέλη ενός συλλόγου κλπ. Οι ομάδες μπορούν να έχουν από 5 έως 10 μέλη που θα συμμετέχουν στη ταυτοποίηση των οσμών και θα καταθέτουν την εμπειρία και τις απόψεις τους. Υπάρχει δυνατότητα στα ΕΟΑ να συμμετέχουν και ακροατές, που μετά την ταυτοποίηση κάθε οσμής ή του εργαστηρίου, να καταθέτουν τις εμπειρίες τους. μετέχοντας στη συζήτηση.

Είναι σημαντικό στις ομάδες να υπάρχει ετερογένεια και διαφοροποίηση στα μέλη, ώστε να διασφαλίζεται η ποικιλία των εμπειριών, των γνώσεων και των δεξιοτήτων, π.χ. άτομα από κάθε φύλο, ηλικίες (κοντινές), από διαφορετικές περιοχές (αστικές, αγροτικές, νησιωτικές), από διαφορετικές θρησκείες, κουλτούρες, πρόσφυγες – μετανάστες κλπ.

στ) προσδιορισμός του χώρου/αίθουσας που θα διεξαχθούν τα ΕΟΑ, με δυνατότητα διαμόρφωσης των τραπεζιών που θα κάθονται τα μέλη της ομάδας σε διάταξη Π ή γύρω από ένα μεγάλο παραλληλόγραμμο τραπέζι. Στο άνοιγμα της διάταξης Π ή στην κορυφή του μεγάλου τραπεζιού, θα τοποθετείται ο εξοπλισμός και τα υλικά που απαιτούνται για τη διενέργεια των εργαστηρίων.

Οι χώροι απαραίτητο είναι να έχουν καλό φωτισμό και αερισμό, χωρίς να υπάρχουν ιδιαίτερες οσμές εντός ή εκτός αυτών από διάφορες άλλες πηγές, γεγονός που θα προκαλεί σύγχυση και δυσκολία στη ταυτοποίηση των οσμών του κάθε εργαστηρίου.

ζ) ο συντονιστής που έχει οριστεί από τον φορέα, αναλαμβάνει την τοποθέτηση των υλικών και του εξοπλισμού στο τραπέζι που θα γίνουν τα εργαστήρια και με τη συνεργασία του βοηθού, οργανώνουν το χώρο και τη σταδιακή παρουσίαση των οσμών. Ο βοηθός φροντίζει για τη καταγραφή των αναφερομένων από την ομάδα στο φύλλο ταυτοποίησης των οσμών, σημειώνοντας ότι λέγεται από όλους (πολλές φορές τα ίδια πράγματα με άλλα λόγια) χωρίς να κάνει σχόλια και παρεμβάσεις. Στο τέλος του ΕΟΑ, σημειώνονται σε ένα νέο φύλλο ταυτοποίησης οσμών τα δεδομένα, ενοποιώντας, ξεκαθαρίζοντας και καθαρογράφοντας τα όσα ειπώθηκαν.

η) ακολουθεί η διαμόρφωση του χώρου και ιδιαίτερη προσοχή δίδεται στην τήρηση των συνθηκών υγιεινής κατά τη διενέργεια των ΕΟΑ (βλέπε Παράρτημα 2).

Έμφαση δίδεται στον αερισμό του χώρου πριν και μετά τα ΕΟΑ, στη ρύθμιση του φωτισμού, στην απολύμανση των τραπεζιών και καθισμάτων, στην απομάκρυνση ξένων οσμών (όχι χρήση σπρέι αποσμητικών), καθώς και στη συλλογή των απορριμμάτων.

Σημαντικό είναι, να ρυθμίζεται η θερμοκρασία του χώρου κατά τους χειμερινούς ή θερινούς μήνες, ώστε να μην "στεγνώνει η μύτη", οπότε φροντίζουμε να υπάρχει ένα ποτήρι με νερό που θα βουτάμε τη μπατονέτα ή το χαρτομάντηλο για να επαναφέρουμε την υγρασία στο εσωτερικό της μύτης.

θ) Σημαντικό είναι, φροντίδα να υπάρχει για την ατομική υγιεινή των μελών της ομάδας με καθαρισμό των χεριών, τόσο με πλύσιμο αυτών, όσο και με χρήση υγρών μαντηλιών. Επίσης, πριν την έναρξη των εργαστηρίων μέριμνα λαμβάνεται για τον καθαρισμό της μύτης κάθε ατόμου, τόσο με χρήση βρεγμένης μπατονέτας για την απομάκρυνση ξένων αντικειμένων από το εσωτερικό της μύτης, όσο και με το φύσημα αυτής με χαρτομάντηλα.

Η διαδικασία αυτή είναι απολύτως απαραίτητη γιατί συμβάλλει στο καθαρισμό του βλεννογόνου της μύτης και στην ενεργοποίηση των νευρικών απολήξεων που ενισχύουν την όσφρηση, ώστε να επιτρέπεται η ευκολότερη πρόσληψη των οσμών (κρατούμε τη μύτη πάντα υγρή).

Ακολούθως, ο βοηθός κλείνει τα μάτια των μελών της ομάδας που θα συμμετάσχουν στην ανίχνευση και ταυτοποίηση των οσμών, με υφασμάτινο μάντα (πλάτους περίπου 4 δακτύλων) χωρίς να εμποδίζονται ή να κλείνουν τα ρουθούνια της μύτης. Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη για να απομονωθούν τα οπτικά ερεθίσματα που τυχόν θα δώσουν πληροφορίες για τον τύπο της οσμής (ανάλογα με τα υλικά), να συγκεντρωθεί το άτομο στην αίσθηση της όσφρησης και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της οσμής, επιτρέποντας την πρόσληψη των ιδιοτήτων αυτής και των όποιων συναισθημάτων, καταστάσεων ή άλλων εμπειριών προκαλούνται.

ι) το ΕΟΑ ξεκινά με την εισαγωγική παρουσίαση που κάνει ο συντονιστής, αναφέροντας την κατηγορία/ομάδα των οσμών που θα προσεγγισθούν κάθε φορά, περιγράφοντας τα βασικά χαρακτηριστικά αυτής και συζητώντας με την ομάδα για τυχόν εμπειρίες ή καταστάσεις που συνδέονται με το θέμα αυτό.

Προσοχή, δεν αποκαλύπτονται οι οσμές που θα ανιχνευθούν και ταυτοποιηθούν στο συγκεκριμένο εργαστήριο, ώστε να μην επηρεαστούν τα μέλη της ομάδας και προσανατολίσουν τη σκέψη τους εκ των προτέρων σε κάποιες καταστάσεις.

Η αποκάλυψη της κάθε οσμής θα γίνει αφού εκτεθούν όλοι στο ερέθισμα και συζητηθεί τι έχουν αντιληφθεί.

ια) ακολουθεί η ανίχνευση καθεμιάς οσμής ξεχωριστά, εκθέτοντας στα μέλη της ομάδας το βασικό υλικό από το οποίο καλούνται να προσδιορίσουν και που θα είναι σε αρκετή ποσότητα. Το υλικό αυτό, τοποθετείται σε μικρά καθαρά γυάλινα/πλαστικά δοχεία ή σε πιατάκια, τα οποία περιφέρονται σταδιακά μπροστά από τη μύτη κάθε συμμετέχοντα (σε μικρή απόσταση από τη μύτη και για χρονικό διάστημα όσο απαιτηθεί από τον ίδιο).

Ύστερα γίνεται η επεξεργασία του βασικού υλικού με άλλους τρόπους, ώστε να δοθεί δυνατότητα να διαμορφωθούν νέες εκδοχές της οσμής, που θα δώσουν πρόσθετες πληροφορίες και τη δυνατότητα διαφοροποίησης των οσμών, π.χ. τρίβουμε το υλικό με το χέρι ή το χτυπάμε στο γουδόχειρο ή το ανακατεύουμε με το πιρούνι σε ένα μπώλ ή το ζεματούμε με καυτό νερό, ή το τρίβουμε/ξύνουμε ή το αλέθουμε κλπ.

ιβ) μετά την προαναφερόμενη διαδικασία, αρχίζει η συζήτηση γύρω από τα χαρακτηριστικά της οσμής, ακολουθώντας τη δομή και τα επιμέρους πεδία που αναφέρονται στο φύλλο ταυτοποίησης των οσμών. Η καταγραφή γίνεται, συμπληρώνοντας τις αντίστοιχες ενότητες, έχοντας τη δυνατότητα να συμπληρώνουμε πολλά πεδία παράλληλα, ανάλογα με τις πληροφορίες που προκύπτουν (ανεξαρτήτως εάν επαναλαμβάνονται).

Φυσικά ο συντονιστής, προσανατολίζει τη συζήτηση σύμφωνα με τα πεδία, ώστε να τακτοποιούνται οι σκέψεις και να ξεκαθαρίζουν οι πληροφορίες, επιτρέποντας όμως την ανοιχτή συζήτηση, ώστε με αυθόρμητο τρόπο να εκφράζονται τα μέλη, δίνοντας πηγαίες πληροφορίες και εμπειρίες (ανεξαρτήτως αν είναι παράξενες ή τραυματικές).

Η διαδικασία ακολουθείται και επαναλαμβάνεται για κάθε οσμή που θα ανιχνευθεί στο πλαίσιο του ΕΟΑ.

Η όλη διαδικασία ταυτοποίησης μίας οσμής στο πλαίσιο του ΕΟΑ, διαρκεί περίπου 10 – 12 λεπτά (από την αρχική έκθεση στο βασικό υλικό, μέχρι και τη διενέργεια της συζήτησης και την καταγραφή των πληροφοριών στο έντυπο ταυτοποίησης των οσμών). Η εισαγωγή στο ΕΟΑ διαρκεί περίπου 10 λεπτά και ανάλογα με το αν έχει σχεδιαστεί η ανίχνευση 4 – 5 οσμών, το εργαστήριο ολοκληρώνεται περίπου σε 1 ώρα έως 1.15'. Εάν οι οσμές είναι περίπου 7 το εργαστήριο διαρκεί 1 ώρα και 30 λεπτά (το μέγιστο).

Εάν το εργαστήριο γίνεται σε άλλους χώρους π.χ. σε μία ταβέρνα, καφετέρια, φούρνο ή με περίπατο σε μία περιοχή κλπ., τότε ο χρόνος αυξάνεται και χρειάζονται περισσότεροι βοηθοί για να συνοδεύουν τα μέλη της ομάδας και να διευκολύνουν τη διαδικασία ανίχνευσης των οσμών. Η καταγραφή γίνεται από έναν βοηθό και συστηματοποιείται αργότερα, μετά την ολοκλήρωση του "εξωτερικού εργαστηρίου".

ιγ) σημειώνεται ότι κατά τη διάρκεια της συζήτησης είναι σημαντικό τα μέλη να προσεγγίζουν την κάθε οσμή με βάση τη βιωματική, προσωπική τους εμπειρία, περιγράφοντας τι όποιες καταστάσεις προκύπτουν. Έμφαση θα δίνεται στην έκφραση και περιγραφή των συναισθημάτων που εγείρονται τόσο από την άμεση πρόσληψη της οσμής που προκύπτει από το βασικό ή μεταποιημένο υλικό, όσο και από την ανάκληση στη μνήμη των καταστάσεων που έχουν προκύψει κατά το παρελθόν. Τα μέλη της ομάδας αφήνονται ελεύθερα να εκφραστούν με όποιες λέξεις θέλουν, που μπορεί και να μην δηλώνουν ακριβώς το συναίσθημα.

Στο πλαίσιο αυτό, ο συντονιστής κατά την εισαγωγική παρουσίαση διενέργειας του κύκλου των ΕΟΑ, αναφέρει σύμφωνα με το παράρτημα 6, συναισθήματα ή λέξεις που τα εκφράζουν, ώστε να δοθεί η δυνατότητα αξιοποίησης αυτών (υπενθυμίζονται και κατά τα επιμέρους εργαστήρια).

Ιδιαίτερο μέρος της συζήτησης αποτελεί η ανίχνευση των καταστάσεων εκείνων που χαρακτηρίζουν την οσμή ή που μας διευκολύνουν να της προσδώσουμε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά π.χ. ξηρή, υγρή, φρέσκια, δροσερή, επικίνδυνη, ευχάριστη, χαλασμένο, μπαγιάτικο κλπ. (βλέπε Παράρτημα 5).

Καθοριστικό είναι, να εντοπίζονται οι δεξιότητες που σχετίζονται με την κάθε οσμή και που συνδέονται με την αξιοποίηση τους στην καθημερινή ζωή π.χ. εντοπισμός χώρων, διαδρομών, προσώπων, επικίνδυνων καταστάσεων, προσανατολισμού κλπ.

Οι δεξιότητες αυτές, μπορεί να έχουν αναπτυχθεί προσωπικά από το ίδιο το άτομο, αλλά και μπορούν να γίνουν αντικείμενο εκπαίδευσης, ώστε αξιοποιώντας τις οσμές του χώρου/ περιβάλλοντος να βελτιώνονται οι αισθητηριακές προσλήψεις και να επιτυγχάνεται βελτίωση της καθημερινότητας και των συμπεριφορών.

ιδ) μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας ανίχνευσης και ταυτοποίησης των οσμών, που έχουν τεθεί ως στόχος να προσεγγισθούν στο πλαίσιο μιας κατηγορίας/ομάδας οσμών στην κατά περίπτωση υλοποίηση του ΕΟΑ, ο συντονιστής καλείται να κλείσει την ενότητα αυτή, κάνοντας μια συνοπτική επισκόπηση των οσμών που παρουσιάστηκαν και των βασικών σημείων που συζητήθηκαν.

Ακολουθεί η τελική καταγραφή των όποιων δεδομένων στο Έντυπο/Φύλλο Ταυτοποίησης των Οσμών, η αρχειοθέτηση του υλικού, καθώς και η απομάκρυνση όλων των αναλώσιμων υλικών που χρησιμοποιήθηκαν με την απόρριψη τους στις σχετικές σακούλες και κάδους συλλογής. Αντίστοιχα μαζεύεται και πλένεται ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε στα εργαστήρια και τοποθετείται στους χώρους φύλαξης για χρήση σε επόμενη φορά. Εν συνεχεία, γίνεται η αποκατάσταση του χώρου και η ασφάλιση του υλικού της Οσφρητικής Αγωγής στο βαλιτσάκι ή στα ερμάρια.

ιε) ο συντονιστής και ο βοηθός του, σύμφωνα με το σχεδιασμό που έχει γίνει, προγραμματίζουν την οργάνωση του επόμενου ΕΟΑ, προσδιορίζοντας την ημερομηνία και το θέμα/κατηγορία οσμών, χωρίς να αποκαλυφθούν οι οσμές που θα ανιχνευθούν. Στη περίπτωση αυτή, επιλέγονται οι 5 έως 7 οσμές που θα προσεγγισθούν και οργανώνεται η προμήθεια των υλικών που θα χρησιμοποιηθούν για το σκοπό αυτό.

Προσοχή! Τα υλικά αυτά, θα πρέπει να επιλεγούν την προηγούμενη ή την ίδια μέρα που θα γίνει το ΕΟΑ, ώστε να διατηρούν έντονα την οσμή τους, αποθηκεύοντας αυτά σε καθαρά γυάλινα ή πλαστικά δοχεία. Υπάρχει δυνατότητα, ο συντονιστής, ανάλογα με το θέμα και τους στόχους που τίθενται, να ζητήσει από μέλη της ομάδας να προσκομίσουν διάφορα υλικά ή προσωπικά αντικείμενα από το σπίτι τους, ώστε να αξιοποιηθούν κυρίως σε επίπεδο σύγκρισης οσμών.

## 7. Συμπεράσματα

Από την πιλοτική ανάπτυξη της Παρέμβασης/ Προγράμματος της Οσφρητικής Αγωγής, που υλοποιήθηκε το 2022 έως το α' εξάμηνο του 2023, με τη συμμετοχή Ατόμων με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ) και την αξιοποίηση του υλικού που έχει καταγραφεί με τις ανιχνεύσεις και ταυτοποιήσεις ενενήντα (90) οσμών στο πλαίσιο είκοσι τριών (23) κατηγοριών/ομάδων, προκύπτουν τα ακόλουθα γενικά συμπεράσματα:

1) Δεδομένου ότι η Παρέμβαση έχει αρκετά πρωτότυπο χαρακτήρα και οργανώνει το υλικό ανίχνευσης και διαχείρισης των οσμών με τρόπο διαφορετικό από αυτόν της καθημερινής ζωής των ατόμων, διαπιστώθηκε μία αρκετά σημαντική δυσκολία στους συμμετέχοντες, να κατανοήσουν τη διαδικασία πρόσληψης και ταυτοποίησης των οσμών, αλλά και να εκφράσουν σε ικανοποιητικό βαθμό σε συζήτηση διάφορες εμπειρίες και συναισθήματα.

2) Στην πιλοτική ανάπτυξη της Παρέμβασης/Προγράμματος, διαπιστώθηκαν ουσιαστικές δυσχέρειες συγκρότησης των ομάδων από ΑμΑΟ, όπως αρχικά είχε σχεδιαστεί. Το γεγονός αυτό οδήγησε σε συγχωνεύσεις των ομάδων με συμμετοχή εφήβων και νεαρών ενηλίκων μαζί, καθώς και μίας ομάδας με άτομα μέσης ηλικίας. Τα κυριότερα προβλήματα οφείλονται στις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις, στην αλλαγή περιβάλλοντος λόγω σπουδών, στη γεωγραφική απόσταση, στην επικάλυψη δραστηριοτήτων, στην έλλειψη ενδιαφέροντος κλπ.

3) Παρατηρήθηκαν σημαντικές και αξιολογικές διαφοροποιήσεις στον τρόπο και στη διαδικασία πρόσληψης, ανίχνευσης και αναγνώρισης των οσμών. Αυτό κατά κύριο λόγο οφείλεται στις εμπειρίες που υπάρχουν ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, δηλαδή άτομα μεγαλύτερης

ηλικίας έχουν περισσότερες οσφρητικές εμπειρίες, έχοντας αποτυπώσει χαρακτηριστικά των οσμών και με καλύτερη δυνατότητα ανάκλησης αυτών, ως προς τα άτομα νεαρότερης ηλικίας. Επίσης οι γυναίκες καταγράφουν και κατανοούν καλύτερα οσμές που προέρχονται από το οικιακό περιβάλλον, από την ανατροφή παιδιών και φροντίδα άλλων προσώπων, την αγορά/προμήθεια διαφόρων ειδών, ενώ οι άνδρες ανιχνεύουν ευκολότερα οσμές από το εξωτερικό περιβάλλον, τεχνολογικού – μηχανολογικού χαρακτήρα, εγκαταστάσεων, υλικών, του εργασιακού περιβάλλοντος κλπ..

Σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζει η καταγωγή του ατόμου, καθώς και το περιβάλλον που μεγάλωσε και έτσι, αναλόγως, υπάρχουν καταγραφές διαφορετικής προέλευσης οσμών που αποτυπώνονται και ανακαλούνται ευκολότερα, π.χ. αν το άτομο μεγάλωσε σε πόλη ή χωριό, κοντά σε δάσος ή σε θάλασσα, κοντά σε βιομηχανική περιοχή ή σε πολυκαταστήματα, αν υπήρχε συμμετοχή στα ψώνια και στην παρασκευή φαγητών – γλυκών, αν έκανε μετακινήσεις με διάφορα μέσα, αν είχε επαφή με διάφορα είδη ζώων κλπ.

4) Σημαντική διαπίστωση αποτελεί η διαφοροποίηση οσφρητικών εμπειριών, αναμνήσεων και συναισθημάτων ανάλογα με την κατάσταση όρασης που έχει το άτομο σε διάφορες περιόδους της ζωής του, που εξελίσσεται η σοβαρότητα του προβλήματός του, με σταδιακή επιδείνωση, φθάνοντας σε χαμηλή όραση έως και τυφλότητα. Σε νεαρότερες ηλικίες που μπορεί η όραση να ήταν καλύτερη, δεν καταγράφονται σε σημαντικό βαθμό πέρα από τις βασικές οσμές, άλλες που είχαν λεπτά χαρακτηριστικά ή προσομοιάζουν. Όσο επιδεινώνεται η όραση σε μεγαλύτερη ηλικία, το άτομο οδηγείται στο να ανιχνεύει και να αποτυπώνει μυρωδιές που το βοηθούν να εντοπίσει πρόσωπα, να αναγνωρίζει το περιβάλλον και να προσδιορίσει καταστάσεις που το διευκολύνουν στον προσανατολισμό και στην κίνησή του και γενικά στην αποφυγή κινδύνων και εμποδίων.

5) Όσο τα άτομα συμμετέχουν ατομικά ή ομαδικά σε κοινωνικές εκδηλώσεις και συλλογικές δραστηριότητες, π.χ. αθλητισμό, εκδρομές, μπάνια, πάρτι, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, παιχνίδια, πανηγύρια, θρησκευτικές τελετές, εκπαιδευτικές διαδικασίες, δυναμικό εργασιακό περιβάλλον κλπ, τόσο διευρύνεται η δυνατότητα ανίχνευσης, αναγνώρισης και καταγραφής των οσμών, αξιοποιώντας εμπειρίες και καλλιεργώντας συστηματικά δεξιότητες. Η απομόνωση και η «εξάρτηση» από διάφορα πρόσωπα και χώρους περιορίζει την οσφρητική αντίληψη και μειώνει την ευελιξία στην διαφοροποίηση οσμών και επομένως συρρικνώνει την έκφραση θετικών συναισθημάτων, τον προσδιορισμό καταστάσεων και την καλλιέργεια δεξιοτήτων.

6) Διαπιστώνεται ότι, ανάλογα με τον τρόπο και τη διαδικασία προετοιμασίας των υλικών, ώστε να απελευθερώνονται οι διάφορες οσμές ή οι εκδοχές/εκφάνσεις της ίδιας οσμής, είναι σημαντικό να παρέχεται η δυνατότητα αξιοποίησης διαφόρων τεχνικών που να συμβάλλουν στην καλλιέργεια αυτής της κατάστασης. Έτσι, είναι σημαντικό να δίδεται η δυνατότητα πρόσληψης της οσμής από το πρωτογενές – αυθεντικό υλικό, καθώς και από την επεξεργασία αυτού με άλλους τρόπους, όπως κόψιμο, τρίψιμο, βράσιμο, ψήσιμο, στύψιμο αυτού ή πρόσμειξή του με άλλα υλικά π.χ. φέτα τυρί με ρίγανη και λάδι ή σε ομελέτα ή σε τυροπιτάκι κλπ..

7) Παρατηρείται γενικότερα μεγάλη δυσκολία στο να διαφοροποιούνται από άτομα οσμές, που προσομοιάζουν μεταξύ τους, είτε γιατί προέρχονται από την ίδια πηγή, έχοντας λεπτές διαφοροποιήσεις ανάλογα με την επεξεργασία τους ή προσθήκες άλλων υλικών, είτε γιατί συγχέονται με άλλες οσμές που βρίσκονται στον ίδιο χώρο ή προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να γίνεται προσπάθεια καλλιέργειας αυτής της δεξιότητας, εκθέτοντας τα μέλη της ομάδας σε επαναλαμβανόμενη πρόσληψη της οσμής στις διάφορες εκδοχές της, ή των οσμών που αναμειγνύονται σε έναν χώρο, ώστε να εμπεδωθεί η διαφοροποίηση και η σύνδεσή της με καταστάσεις και συναισθήματα.

Για παράδειγμα, να επιτευχθεί η διαφοροποίηση των οσμών διαφόρων ειδών/ποικιλιών τσαγιού, βοτάνων (ρίγανη, θυμάρι, θρούμπι, ρέικι), ειδών μελιού (ελάτης, πεύκου, ανθέων, πορτοκαλιάς κλπ.), διαφόρων κρεάτων ή ψαριών/θαλασσινών, οσπρίων, ψωμιών κ.ά., ενώ αντίστοιχα να επιτύχουμε την ανίχνευση ποικίλων οσμών που μπορούν να εντοπιστούν σε διάφορους χώρους π.χ. καφετέρια, μανάβικο, παντοπωλείο, βιβλιοχαρτοπωλείο, συνεργείο, αυλή σπιτιού κλπ..

8) Παρατηρείται ότι η ευκολία αναγνώρισης και ταυτοποίησης οσμών, συμβάλλει καθοριστικά στην απόκτηση νέων ή στη βελτίωση υφιστάμενων δεξιοτήτων που έχει το άτομο. Οι δεξιότητες αυτές σχετίζονται με οσφρητικές εμπειρίες και συναισθήματα που συνδέονται με τις οσμές και αξιοποιούνται σε διάφορα επίπεδα όπως στον εντοπισμό της πηγής – υλικού ή τις συνθήκες από τις οποίες προέρχονται οι οσμές, στην αναγνώριση οικείων προσώπων και αντικειμένων, στον προσδιορισμό εσωτερικών κι εξωτερικών χώρων, στην ανίχνευση παραγόντων κινδύνου και ασφάλειας κλπ.

Επίσης, ανάλογες δεξιότητες καλλιεργούνται για την διευκόλυνση του προσανατολισμού στον χώρο, π.χ. δρόμους, πάρκα, πολυκαταστήματα, εκθεσιακούς χώρους κλπ., καθώς και στην κινητικότητα του ατόμου, τόσο ως πεζού, όσο και ως χρήστη μέσων μεταφοράς.

9) Είναι χαρακτηριστικό ότι η έγκαιρη και εντοπισμένη ανίχνευση και αναγνώριση οσμών, είναι δυνατόν να οδηγήσει στην εγρήγορση του ατόμου ή μιας ομάδας στον εντοπισμό κινδύνων και στον προσδιορισμό καταστάσεων που σχετίζονται με την ασφάλεια. Η δυνατότητα να προσδίδονται τα χαρακτηριστικά της οσμής και να διαφοροποιούνται από άλλες, επιτρέπει την απόκτηση δεξιοτήτων, ώστε να προλαμβάνονται επικίνδυνες καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να θέσουν θέματα ασφάλειας του ατόμου ή του χώρου που κινείται, συμβάλλοντας στην πρόληψη ατυχημάτων.

Έτσι για παράδειγμα, είναι δυνατόν με την όσφρηση να εντοπίσουμε και να διακρίνουμε οσμές: απορρυπαντικών που είναι τοξικά, όπως χλωρίνες, υδροχλωρικό οξύ, καθαριστικά με αμμωνία και νέφτι, σαμπουάν, υγρά πλυντηρίου κλπ., από συσκευές ή αντικείμενα που είναι σε λειτουργία και εκπέμπουν μυρωδιές καμένου καλωδίου, υφάσματος, τρόφιμου, πλαστικών κλπ., από τρόφιμα που έχουν αλλοιωθεί, όπως γάλα, αλλαντικά, τυριά, ψάρια, φρούτα (μούχλα, σήψη κλπ.). Επίσης ανάλογες οσμές μπορούν να εντοπιστούν στον περιβάλλοντα χώρο και που υποδηλώνουν μία επικίνδυνη κατάσταση ή μία αιφνίδια μεταβολή σε αυτόν, όπως οσμές από καμένα λάστιχα, χόρτα, από οικοδομικές ή άλλες εργασίες (όπως παρουσία τσιμέντου, ασβέστη, μεταλλικών ράβδων, καρφιών), σκάψιμο δρόμων – πεζοδρομίων, κλαδέματα, συλλογή μπάζων, από επισκευές και επιδιορθώσεις δικτύων όπως αποχέτευσης, νερού, ρεύματος, οπτικών ινών κλπ.

10) Όσο το άτομο συμμετέχει σε διαδικασίες ανάπτυξης και βελτίωσης της οσφρητικής αντίληψης μέσω Παρεμβάσεων/Προγραμμάτων Οσφρητικής Αγωγής, τόσο πιο εποικοδομητική, ουσιαστική και ολιστική γίνεται η δυνατότητα πρόσληψης, ταυτοποίησης, κατηγοριοποίησης – ταξινόμησης των οσμών. Στο πλαίσιο αυτό, μέσα από μία οργανωμένη και συστηματική υλοποίηση εργαστηρίων που σταδιακά εξελίσσονται, εκπαιδεύονται τα άτομα να αξιοποιούν καλύτερα και αποτελεσματικότερα τις νευρο-αισθητηριακές διεργασίες, να συνδέουν τις οσμές με νοητικές και γνωστικές λειτουργίες όπως της προσοχής, συγκέντρωσης, μνήμης, λήψης απόφασης, συναισθηματικής έκφρασης κλπ., τις συνθήκες που σχετίζονται με την σωματική και ψυχική υγεία των ιδίων ή τρίτων προσώπων, τις διαστάσεις του περιβάλλοντος (φυσικού και τεχνητού). Με τον τρόπο αυτό, πολυδιάστατοι μηχανισμοί επιτρέπουν τον

συνδυασμό παραμέτρων, ώστε με την σύντομη καταγραφή, ανίχνευση και ταυτοποίηση των οσμών, να εμπλουτίζεται η πολυαισθητηριακή πρόσληψη και να αποκτώνται δεξιότητες που συμβάλουν στη βελτίωση της ποιότητας στην καθημερινή ζωή.

11) Η συστηματική και μεθοδική αξιοποίηση των δεξιοτήτων και εμπειριών που προσδίδει η ανάπτυξη της Οσφρητικής Αγωγής, έχει πολλαπλασιαστικά οφέλη και αποτελέσματα, όταν πέραν των δομημένων Εργαστηρίων που γίνονται στο πλαίσιο αυτής, εντάσσονται ανάλογες παρεμβάσεις και στο πλαίσιο των προγραμμάτων της ευρύτερης εκπαίδευσης και παροχής υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας, συμβάλλοντας έτσι στην πολυδιάστατη και με βιωματικό χαρακτήρα απόκτηση δεξιοτήτων που ενισχύουν την φαντασία, τη δημιουργικότητα, την έκφραση θετικών συναισθημάτων, την αλληλεγγύη, τη διαδικασία ένταξης και την αυτόνομη διαβίωση.

## **8. Πληθυσμός – Φορείς Ανάπτυξης**

Η Παρέμβαση/Πρόγραμμα της Οσφρητικής Αγωγής, όπως αναφέρεται και στην Εισαγωγή, «αξιοποίησε αρχικώς της εμπειρία των Ατόμων με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ), λαμβάνοντας ως αφετηρία την κοινή πεποίθηση ότι η απουσία ή η μείωση της όρασης συμβάλλει στην ανάπτυξη άλλων αισθητηριακών διαδικασιών, όπως της Ακοής, της Όσφρησης και της Αφής».

Η πορεία ανάπτυξης της Παρέμβασης/Προγράμματος έδειξε ότι αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο σε διάφορες κατηγορίες πληθυσμού και ηλικίες, με οργάνωση Εργαστηρίων διαφορετικής σύνθεσης κι επιπέδου, ανάλογα με τους στόχους του Φορέα, το επίπεδο των συμμετεχόντων και τις δεξιότητες που θέλουμε να καλλιεργηθούν, συγκεκριμένα:

- σε Άτομα με Αναπηρία Όρασης (ΑμΑΟ), σε παιδιά Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, εφήβους και νεαρούς ενήλικες, άτομα μέσης και τρίτης ηλικίας, όπου ανάλογα με τις εμπειρίες, το επίπεδο τυπικής εκπαίδευσης και της καλλιέργειας των δεξιοτήτων τους, είναι δυνατόν να οργανώνονται Εργαστήρια (ΕΟΑ) που θα γίνονται πιο σύνθετα σε επόμενες περιόδους
- σε άτομα με άλλες αναπηρίες και ιδιαίτερα, σε άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές, νοητική υστέρηση, που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, με νευρομυικές – κινητικές αναπηρίες κλπ, από την παιδική ως και μεγαλύτερες ηλικίες
- σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και διαταραχές μνήμης
- σε Προγράμματα Φυσικής και Κοινωνικής Αποκατάστασης
- σε παιδιά και εφήβους τυπικής εκπαίδευσης με ανάπτυξη του ως Εργαστήριο Δεξιοτήτων
- σε ηλικιωμένα άτομα (στο πλαίσιο των ΚΑΠΗ, κλειστών και ανοιχτών φορέων παροχής φροντίδας και περίθαλψης)
- σε εργαζόμενους διαφόρων κατηγοριών στο πλαίσιο των προγραμμάτων ενίσχυσης της επικοινωνίας και ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού, ακόμη και με μορφή παιχνιδιού

Η οργάνωση και υλοποίηση της Παρέμβασης/Προγράμματος, είναι δυνατόν να γίνεται σε οργανωμένες δομές εκπαίδευσης, κοινωνικής φροντίδας, σε οργανώσεις και συλλόγους της Κοινωνίας των Πολιτών, στο εργασιακό περιβάλλον, καθώς και ως δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο (κατασκηνώσεις, διακοπές, εξερευνητικές εξορμήσεις κλπ).

## 9. Διαδικασία ανάπτυξης

Η Παρέμβαση/Πρόγραμμα της Οσφρητικής Αγωγής, είναι δυνατόν να λάβει διαφορετικό χαρακτήρα, ανάλογα με τον φορέα ανάπτυξης, τον πληθυσμό στόχο, την ηλικία των μελών της ομάδας, τα κοινά χαρακτηριστικά ως προς την κατάσταση υγείας/αναπηρίας, καθώς και τους ειδικότερους σκοπούς που θα τεθούν κάθε φορά.

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης, είναι δυνατόν να οργανωθούν σεμινάρια επιμόρφωσης επαγγελματιών αγωγής και εκπαίδευσης, υγείας και αποκατάστασης, καθώς και λοιπών στελεχών φορέων, που θα παρουσιάζουν τη μεθοδολογία και τη διαδικασία ανάπτυξης των εργαστηρίων ΟΑ και την αξιοποίηση του σχετικού υλικού. Τα σεμινάρια και τα ΕΟΑ θα παρουσιάζονται στο πλαίσιο προπτυχιακών και μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών διαφόρων σχολών, όπως νηπιαγωγών, παιδαγωγών εργοθεραπευτών/τριών, επισκεπτών/τριών υγείας, αισθητικών, κοινωνικών λειτουργών, ψυχολόγων κλπ.

Αντίστοιχες επιμορφώσεις, είναι δυνατόν να προγραμματισθούν και για στελέχη οργανώσεων και συλλόγων - φορέων της κοινωνίας των πολιτών.

Οι Παρεμβάσεις/Προγράμματα της Οσφρητικής Αγωγής, μπορούν να ενσωματωθούν στο πλαίσιο μουσειοπαιδαγωγικών δράσεων, παρεμβάσεων αποκατάστασης και ένταξης φορέων κοινωνικής φροντίδας, οργάνωσης φεστιβάλ και εκθέσεων με φαγητά, τρόφιμα/τοπικά προϊόντα, σχολικών εορτών ή άλλων εκδηλώσεων πολιτιστικού και λαογραφικού χαρακτήρα. Μπορούν επίσης να συνδυάζονται με ομαδικά παιχνίδια που οργανώνονται σε ανοιχτούς χώρους, αθλητικές εκδηλώσεις/επιδείξεις κλπ.

Σε κάθε περίπτωση, η ομάδα που θα αναλάβει την οργάνωση των εργαστηρίων, αξιολογώντας τα προαναφερόμενα χαρακτηριστικά, θα θέσει τους ειδικότερους στόχους, θα σχεδιάσει τα επιμέρους στάδια ανάπτυξης, θα οργανώσει τα ΕΟΑ σύμφωνα με τις κατηγοριοποιήσεις/ομαδοποιήσεις οσμών, θα επιλέξει τις οσμές που θα ανιχνευθούν και τον τρόπο επεξεργασίας τους, συνδέοντας αυτές με τις καταστάσεις που η ομάδα αναφέρει, καθώς και με τις δεξιότητες που αναδύονται και που μπορούν να βελτιωθούν/καλλιεργηθούν, ώστε να γίνεται αξιοποίηση των οσμών στη καθημερινή ζωή του ατόμου.



## **ΤΡΙΤΟΜΕΡΟΣ:**

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΟΣΜΩΝ**



# 1<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΣΩΜΑΤΟΣ

### 1. ΟΣΜΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- α) οσμές εκκρίσεων - υγρών: ιδρώτας, σάλιο, βλέννα μύτης, δάκρυα, ούρα, αίμα
- β) οσμές σημείων του σώματος: μαλλιά, στόμα, λαιμός, μασχάλες, περιγεννητική περιοχή, πέλματα
- γ) ρούχα με οσμές σώματος (προσωπικά ή άλλων): καπέλα – σκουφιά, μαντήλια κεφαλής, φουλάρια, κασκόλ, μπλούζες, πουκάμισα, φούστα, παντελόνι, καλσόν, κάλτσες, εσώρουχα, παπούτσια

### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

1.1. ΙΔ - (Ιδρώτας)

1.2. ΑΙ - (Αίμα)

1.3. ΚΟ - (Κόπρανα)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών του σώματος, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών, ανάλογα με την πηγή προέλευσης.

Οι οσμές του σώματος είναι μοναδικές για κάθε πρόσωπο και συνδέονται, τόσο με τις εκκρίσεις και απεκκρίσεις, όσο και με διάφορα ενδύματα που φορά το άτομο και λαμβάνουν την χαρακτηριστική οσμή του σώματος του.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους από άτομο σε άτομο, αξιοποιώντας οσμές από διάφορα σημεία του σώματος ή ρούχων που σχετίζονται με αυτές.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή μαλλιών** (ιδρώτας, πιτυρίδα, σαμπουάν, λιπαρότητα, φρεσκολουσμένα, καπέλο, σκούφος κλπ.)
- **Οσμή στόματος** (μετά από φαγητό, χρήση αναψυκτικού – ποτού, πλύσιμο δοντιών, ύπνου κλπ.)
- **Οσμή ιδρώτα** (μαντήλι γύρω από λαιμό, μπλουζάκι με ιδρώτα από μασχάλη ή πλάτη μετά από σωματική δραστηριότητα, εσώρουχο κλπ.)
- **Οσμή ούρων - κοπράνων** (εσώρουχο, πάνα μωρού κλπ.)
- **Οσμή πελμάτων** (ιδρωμένες κάλτσες, αθλητικά παπούτσια κλπ.)
- **Οσμή αίματος** (φρεσκοκομμένο κρέας – συκώτι, σωληνάριο με αίμα από αιμοληψία, επίδεσμο με αίμα από τραύμα κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο ή ξένο πρόσωπο, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών του σώματος με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. το μαξιλάρι ύπνου ενός συγγενικού προσώπου ή ένα αγαπημένο ρούχο που φέρει την οσμή του προσώπου ή το άρωμα του ή αν λερώθηκε από κάτι που έτρωγε κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΙΔΡΩΤΑ 1.1. ΙΔ – (Ιδρώτας)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σώματος

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Ιδρώτας από τη μασχάλη

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μασχάλη, φορεμένα ρούχα, αφόρετα ρούχα που δεν έχουν πλυθεί καλά, λαιμός, πόδια μηροί, πίσω από το αυτί, στήθος, στα μέσα μαζικής μεταφοράς με πολυκοσμία ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες, γυμναστήρια, τάξη σχολείου μετά από γυμναστική, αποδυτήρια, κλειστά κτίρια

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Τα σκυλιά αντιλαμβάνονται έντονα την οσμή αυτή από φορεμένα ρούχα που περιέχει και εκκρίσεις ορμονών για να εντοπίσουν πρόσωπα και αντικείμενα που τους είναι οικεία – φιλικά, να σηματοδοτήσουν το χώρο τους ή να ανιχνεύσουν χαμένα πρόσωπα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, πυκνή, αρωματική, βαριά, όξινη, αποπνικτική, ήπια το χειμώνα, ενοχλητική το καλοκαίρι πιο έντονη και πυκνή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Γυμναστική και σωματική άσκηση, βόλτα στη ζέστη, αλλαγή ρούχων πριν το μπάνιο, αλλαγή παπουτσιών, αλλαγή στη διατροφή φέρει αλλαγή οσμής του ιδρώτα, η οσμή του ιδρώτα δυσκολεύει στην συγκέντρωση στην εργασία, το να μυρίζει κάποιος ιδρώτα είναι κάτι που σχολιάζεται, σε εκπαιδευτικούς χώρους ο ιδρώτας μυρίζει πιο έντονα λόγω του άγχους, ανάμνηση συγκεκριμένου προσώπου που ιδρώνει πολύ, πυρετός – σύνδεση με ασθένεια (εφίδρωση)

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: άνεση, οικειότητα, αμηχανία, δυσφορία, αμφιβολία, συχνά δυσάρεστα και απέχθεια, ενόχληση, άβολα, ντροπή, ανασφάλεια, αδιάφορα, όταν είναι έντονη η οσμή απώθηση, σε προσωπικές σχέσεις όπου είναι οικεία η οσμή του άλλου ατόμου είναι δυνατόν να έχει και ευχάριστο χαρακτήρα

Καταστάσεις: προκαλεί αίσθημα αναγούλας, αποσυντονίζει, τραβάει την προσοχή, υποδηλώνει έντονη δραστηριότητα – άσκηση - εργασία

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Αν έχω ιδρώσει πολύ και η οσμή είναι ενοχλητική, αν κάποιος πλησιάζει πολύ ιδρωμένος δημιουργείται βαριά ατμόσφαιρα και ανασφάλεια – αμηχανία (π.χ. σε ανελκυστήρα), αν δεν προλάβω να κάνω μπάνιο – να φρεσκαριστώ αισθάνομαι άβολα σε κοινωνική περίσταση

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να καταλάβω αν το ρούχο είναι πλυμένο ή απόλυτο ή αν μπορώ να το ξαναφορέσω, να καταλάβω ότι πρέπει να κάνω μπάνιο, αναγνώριση προσώπου, αναγνώριση άγχους και έντασης, να εντοπιστούν διαφορές που μπορεί να σχετίζονται με αλλαγή στην κατάσταση της υγείας

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Χαλασμένο προϊόν

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Ανάλογα με τη διατροφή μεταβάλλεται η οσμή του ιδρώτα π.χ. κατανάλωση αλλαντικών ή σκόρδου

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ - 1.2. ΑΙ - (Αίμα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σώματος

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Αίμα από συκώτι αρχικά ώμο και επεξεργασία με ζεστό νερό

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μετά από γδαρσίματα και πέσιμο, στις πληγές, εγκληματική ενέργεια, κρεοπωλείο, νοσοκομείο (αιματολογικό), σφαγεία, χειρουργείο, τραύματα, ατυχήματα, μικροβιολογικό εργαστήριο, κατά το βούρτσισμα των δοντιών, κατά την έμμηνο ρύση

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Μετάγγιση αίματος, αιμοληψία σε εργαστήριο ή σε εθελοντική αιμοδοσία

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

- Έντονη, δυσάρεστη, αποκρουστική, υγρή, δροσερή, ήπια, όξινη, στυφή
- Κρύα, ξένη, όξινη, μετά από βραστό νερό είναι πιο βαριά και έντονη
- Θυμίζει σκουριά, πυκνή, θυμίζει betadine, πιο ευχάριστη με ζεστό νερό

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

- Νοσοκομείο σε επίσκεψη για εξετάσεις αίματος, τροχαίο, κόψιμο με το ξυραφάκι, κατά το βούρτσισμα των δοντιών - ουλίτιδα , πτώσεις στην παιδική ηλικία , πάτημα σε γυαλί
- Κατά τη διάρκεια χειρουργείου, μετά από τραυματισμό, εξαγωγή δοντιού, έμμηνος ρύση , εμπειρίες ιατρικού περιεχομένου
- Χτύπημα με το ποδήλατο κατά την παιδική ηλικία , σκίσιμο στα γόνατα

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: αηδία, δυσαρέσκεια, αγωνία, φόβος, αδιάφορα, άγχος

Καταστάσεις: πόνος , πληγή, ανάγκη για φροντίδα, αηδία, εγρήγορση – ετοιμότητα για αντιμετώπιση επικίνδυνης κατάστασης

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

- Μπορεί να σημαίνει ότι έχει συμβεί τροχαίο ή εγκληματική ενέργεια, έχει προηγηθεί πληγή ή υπερβολικό ξύσιμο της περιοχής
- Να καταλάβω ότι κάποιος χτύπησε ή ότι έχω πληγή και χρειάζεται φροντίδα
- Σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά σωματικά και κάπως πρέπει να το φροντίσω αυτό

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Εντοπισμός κρεοπωλείου προσανατολισμός, να αντιληφθώ ότι χτύπησα κάπου και να εντοπίσω το σημείο, διάκριση μεταξύ αίματος και ιδρώτα, αν κάποιο κρέας είναι ωμό ή μαγειρεμένο
- Να καταλάβω ότι χτύπησα - κόπηκα και να φροντίσω το τραύμα
- Σε διαφορετικά σημεία του σώματος διακρίνεται διαφορετική οσμή και γεύση στο αίμα (ούλα, χείλη), να διακρίνω πρόσφατο από παλιότερο χτύπημα, να καταλάβω αν έχω ματώσει

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

- Κάποια ψάρια και κρέατα που είναι ελαφρώς ψημένα, κιμάς που κόβεται
- Θυμίζει γεύση από κρύο ξηρό κόκκινο κρασί, σίδηρο και σκουριά, ανακατεμένο με ζεστό νερό θυμίζει μαγειρίτσα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Σε ξηρή μορφή μυρίζει λιγότερο

Ζεστό (το αίμα από το συκώτι) είναι πιο έντονο

Το ότι είναι αίμα ζώου το κάνει απωθητικό

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΠΡΑΝΩΝ 1.3. ΚΟ- (Κόπρανα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σώματος

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Κόπρανα και ούρα (από πάνα μωρού )

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Τουαλέτα, δημόσια τουαλέτα, πεζοδρόμιο, εξοχή, δάσος, πλατεία, ρούχα ηλικιωμένων, πάνες μωρού, βρεφονηπιακός σταθμός, νοσοκομείο, στάβλος

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Η οσμή διαφοροποιείται ανάλογα με τη διατροφή, χρήση φαρμάκων, κατάσταση υγείας

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Δυσάρεστη, αποπνικτική, πολύ έντονη, χάλια, όχι πολύ έντονη όταν είναι από μωρό ενοχλητική, οσμή με διάρκεια

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αλλαγή πάνας, προσωπικό ατύχημα ακράτεια, ανάμνηση αηδίας σε δημόσιες τουαλέτες, ατύχημα όπου είχε πατήσει περιττώματα στο δρόμο, βόλτα σκύλου, ούρα στο δρόμο από ζώο κατά τον περίπατο/μετακίνηση, αγροτική περιοχή (στάνες, κοτέτσια κλπ.) ταξίδι με τρένο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναίσθημα: απέχθεια, σιχαμάρα, άβολα, ντροπή, αμηχανία, δυσφορία, αγωνία, έκπληξη, παράξενα, δυσάρεστα, απωθητικό, πιο τρυφερή διάθεση επειδή είναι από πάνα  
Καταστάσεις: αν είναι από πάνα μωρού κατάσταση φροντίδας, στοργή, υγιεινή, αηδία (αν μυρίζει σε κάποιο μέρος ή σε άλλο άνθρωπο ή ζώο) φόβος για μικρόβια

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην τα πατήσω, κίνδυνος μικροβίων - μόλυνση, όταν πλησιάζει κάποιος με σχετική μυρωδιά υπάρχει η αίσθηση απειλής

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προσδιορισμός αν έχει διαφοροποιηθεί κάτι στη υγεία μας

Προσανατολισμός προς τουαλέτα

Αποφυγή μη καθαρών σημείων στη διαδρομή μας

Να καταλάβω αν το μπάνιο / τα εσώρουχα είναι καθαρά

Να καταλάβω ότι πάτησα κόπρανα ζώου στο δρόμο

Αν το κατοικίδιο λερώσει μέσα στο σπίτι να εντοπίσω και να καθαρίσω το σημείο

Να καταλάβω αν το μωρό θέλει αλλαγμα

Να καταλάβω αν το μπάνιο θέλει καθάρισμα

Να καταλάβω αν έχω φάει κάτι χαλασμένο

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η οσμή αλλάζει ανάλογα με τη διατροφή και τη χρήση φαρμάκων



## 2<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΡΟΥΧΩΝ

#### 2. ΟΣΜΕΣ ΡΟΥΧΩΝ

- α) οσμές υφασμάτων γενικά (όχι προσωπικών): βαμβακερό, μάλλινο, συνθετικό, αδιάβροχο, καμπαρτίνα, ψάθα, τζίν, φανέλα, λινό, μεταξωτό κλπ.
- β) οσμές ανάλογα με τη κατάσταση των ρούχων (προσωπικών): πλυμένο/άπλυτο, παλιό/καινούργιο
- γ) οσμές με διαφοροποίηση ως προς τη χρήση: ποδιά κουζίνας, φόρμα εργασίας, φόρμα άθλησης, επίσημη ενδυμασία, καλοκαιρινή ενδυμασία, θάλασσας

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

2.4. Π.Τ. – (Πάνινη Τσάντα)

2.5. ΜΑΞ. – (Μαξιλαροθήκη)

2.6. ΖΑΚ – (Ζακέτα)

2.7. Κ.Λ. – (Κασκόλ – Λαιμός)

2.8. ΜΠΛ. – (Μπλούζα)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών των ρούχων, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών υφασμάτων, ρούχων και υφασμάτινων αξεσουάρ – χρηστικών αντικειμένων, ανάλογα με την προέλευση τους.

Οι οσμές των ρούχων και των υφασμάτων διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατηγορία του υφάσματος π.χ. μάλλινο, βαμβακερό, συνθετικό κλπ., λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν φοριούνται από κάποιο πρόσωπο, συγκεντρώνοντας οσμές του σώματος του, του αποσμητικού ή των απορρυπαντικών που χρησιμοποιεί.

Επίσης, το κάθε είδος/τύπος ρούχου ή υφάσματος ανάλογα με τη χρήση του, είναι δυνατόν να αποκτά και διαφορετικές οσμές, που υποδηλώνουν είτε τον προσωπικό χαρακτήρα του χρήστη, είτε τον τύπο της εργασίας που εκτελεί ή την χρήση του ρούχου για διάφορες δραστηριότητες. Για παράδειγμα μία φόρμα εργασίας αποτυπώνει διαφορετικές οσμές αν χρησιμοποιείται σε ένα συνεργείο αυτοκινήτων, σε ένα κρεοπωλείο, σε οικοδομικές εργασίες, στην κηπουρική κλπ. Μια ποδιά συγκεντρώνει διαφορετικές μυρωδιές όταν χρησιμοποιείται στην κουζίνα, σε μία καφετέρια ή για καλλυντική περιποίηση. Αντίστοιχα μία πετσέτα μπορεί να συγκεντρώσει οσμές προσώπου, σαπουνιού ή απορρυπαντικού και αν χρησιμοποιείται στη θάλασσα έχει οσμές αντηλιακού, άμμου, αλμύρας κλπ.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό τύπο ρούχου ή υφάσματος, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή μάλλινου** (καινούργιο, φυλαγμένο σε ναφθαλίνη, πλυμένο με μαλακτικό, φορεμένο μα κάποιο αποσμητικό ή μετά από περίπατο κλπ.)
- **Οσμή τζίν** (καινούργιο, βρεγμένο, φορεμένο μετά από περπάτημα ή χρήση όταν το άτομο κάθεται σε διάφορα καθίσματα, γρασίδι, χόμα κλπ.)
- **Οσμή αδιάβροχου** (καινούργιο - συνθετική οσμή, βρεγμένο, φυλαγμένο σε ντουλάπα κλπ.)
- **Οσμή ποδιάς εργασίας** (ποδιά με οσμές φαρμακείου, κομμωτηρίου, μανάβικου, σούπερ μάρκετ κλπ.)
- **Οσμή καλοκαιρινής ενδυμασίας** (αέρινο φόρεμα, μπλουζάκι, παρεό, μαγιό κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο ή ξένο πρόσωπο που φορά τα ρούχα, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλιό – καινούργιο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών των ρούχων - υφασμάτων με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. το μαξιλάρι ύπνου ενός συγγενικού προσώπου ή ένα αγαπημένο ρούχο που φέρει την οσμή του προσώπου ή το άρωμα του ή αν λερώθηκε από κάτι που έτρωγε ή πήρε οσμές του χώρου που κάθισε ή από την εργασία που επιτελούσε κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΞΙΛΑΡΟΘΗΚΗΣ – 2.5. ΜΑΞ – (Μαξιλαροθήκη)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ρούχων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Μαξιλαροθήκη βαμβακερή πλυμένη, κλεισμένη στη ντουλάπα, παλιά

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κλειστό ντουλάπι, κλειστό σπίτι, καταστήματα ρούχων/ υφασμάτων/ λευκών ειδών, μαγαζί  
μοδίστρας, ραφείο, κρεβάτι, καναπέ, ξενοδοχείο, συρτάρι (αν είναι πλυμένη)

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Ύπνο, ξεκούραση, χαλάρωση, μασάζ

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πυκνή, οσμή κλεισούρας, πολυκαιρισμένο, όχι αερισμένο, ουδέτερη, οικεία

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Η χρήση του μαλακτικού στο πλύσιμο του ρούχου θυμίζει ρούχα πλυμένα από συγγενικά  
πρόσωπα, μυρωδιά από κλειστά ντουλάπια, μυρωδιά από κλειστό σπίτι, διακοπές - ξεκούραση

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: κάποιοι ευχάριστα (ευχαρίστηση) κάποιοι δυσάρεστα  
Καταστάσεις: κλεισούρα, άνεση, δροσερή, οικειότητα, ασφάλεια

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Σε περίπτωση που έχει λερώσει

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση πλυμένου - άπλυτου, καινούργιου - παλιού, διαφοροποίηση ανάλογα με τη χρήση  
από κάποιο πρόσωπο ή ζώο

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΑΝΙΝΗΣ ΤΣΑΝΤΑΣ

### 2.4. ΠΤ - (Πάνινη Τσάντα)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ρούχων

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Πάνινη τσάντα χρησιμοποιημένη για μεταφορά προϊόντων στην αγορά

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, γυναικεία τσάντα, λαϊκή, σούπερ μάρκετ, μέσα μαζικής μεταφοράς, στα ψώνια

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για μεταφορά αντικειμένων, λαχανικών, φαγητού

#### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πυκνή, έντονη, αδιάφορη, ζωντανή και θορυβώδης με πολλές πληροφορίες

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ανάμνηση αγορών στην παιδική ηλικία με επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες από χοντρό ύφασμα/διαφορετική τσάντα για κάθε είδους αγορές

Φέρνει εικόνες από δασκάλες που κάνουν ιδιαίτερα και είναι όλη μέρα στο δρόμο

Χώροι με πολυκοσμία (μαγαζιά, πολυκαταστήματα, μέσα μαζικής μεταφοράς)

Ταξίδι, εκδρομές, μπάνιο στη θάλασσα

#### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απορία (ποιανού είναι και γιατί χρησιμοποιείται), νοσταλγία

Καταστάσεις: ενδιαφέρον (λόγω ποικιλίας), ξένο, οικειότητα αν γνωρίζω τον κάτοχο, δραστηριότητα καθημερινότητας, ζωνρό

#### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Αν χρησιμοποιηθεί σαν παιχνίδι,

Μήπως είναι ξένη ή βρώμικη

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να αναγνωρίσω το πρόσωπο στο οποίο ανήκει, να διακρίνω τι προϊόντα μεταφέρει (διαφοροποίηση ανάλογα με τη χρήση), να διακρίνω αν είναι δική μου

#### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

με φαγητό γιατί μεταφέρονται τρόφιμα, με τσιγάρο

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Διαφορετική οσμή σε διαφορετικά σημεία, ανάλογα με το που ακουμπάει η τσάντα το σώμα, ανάλογα με τα σημεία που τοποθετούνται τα αντικείμενα

- Λουριά : μυρίζει άρωμα και τσιγάρο
- Άνοιγμα – πάνω μέρος τσάντας : οσμή δέρματος- χεριών
- Κάτω μέρος τσάντας : οσμή προϊόντων που μεταφέρει (μαναβική)

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΖΑΚΕΤΑ 2.6. ΖΑΚ. (Ζακέτα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ρούχων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ζακέτα βαμβακερή

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

καθαριστήριο, ξενοδοχείο, ντουλάπα, συρτάρι, βιοτεχνία ρούχων, καταστήματα ρούχων

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για προστασία από το κρύο (άνοιξη – χειμώνα), σαν κάλυμμα πλάτης τις νυχτερινές ώρες

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Δροσερή, ευχάριστη, ήπια

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μητέρα που απλώνει μπουγάδα, βραδινό ταξίδι με το τρένο, διαμονή σε ξενοδοχείο, επίσκεψη στο καθαριστήριο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, ασφάλεια, οικειότητα

Καταστάσεις: σπιτικό, καθαριότητα, καθημερινότητα, άνοιξη

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση πλυμένου, - άπλυτου, να την ξεχωρίσω καταλαβαίνοντας που είναι μαζί με άλλα ρούχα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΑΣΚΟΛ ΛΑΙΜΟΣ

### 2.7. Κ.Λ. (Κασκόλ – Λαιμός)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ρούχων

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Λαιμός πλεκτός

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Σπίτι, χειμωνιάτικα ρούχα, μαγαζί με αξεσουάρ, ντουλάπα, μαγαζιά με αξεσουάρ, εορταγορές

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Προστασία του λαιμού και της κεφαλής από το κρύο

#### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, ήπια, λίγο όξινη και περίεργη, χειμωνιάτικη

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Σαν υφή θυμίζει καλύμματα σπιτιού, πετσέτες, χαλάκι, κουβέρτες

Η οσμή του από το μαλακτικό θυμίζει απορρυπαντικό σφουγγαρίσματος πατώματος, καθώς και αρωματικό στεγνωτηρίου

#### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: αδιάφορα

Καταστάσεις: χειμωνιάτικη, ξένο (όχι οικείο)

#### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διακρίνω αν είναι καθαρό

Όταν κάποιος το πλέκει

Να μπορώ να το διακρίνω όταν είναι σε ντουλάπι όπου έχει πετσέτες ή κουβέρτες

#### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΠΛΟΥΖΑ 2.8 ΜΠΛ. (Μπλούζα)

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ρούχων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Μπλούζα βαμβακερή

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

καθαριστήριο, ξενοδοχείο, ντουλάπα, συρτάρι, βιοτεχνία ρούχων, καταστήματα ρούχων

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Δροσερή, ευχάριστη, ήπια

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μητέρα που απλώνει μπουγάδα

Βραδινό ταξίδι με το τρένο

Διαμονή σε ξενοδοχείο

Επίσκεψη στο καθαριστήριο

Περίπατος σε δροσερή – χειμωνιάτικη μέρα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, ασφάλεια, οικειότητα, άνεση

Καταστάσεις: οικειότητα και ασφάλεια σπιτιού, καθαριότητα, καθημερινότητα, άνοιξη

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Μήπως λερώσει από τρόφιμα, χώμα, γρασίδι

Μήπως καεί από τσιγάρο

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση πλυμένου - άπλυτου

Να καταλάβω που βρίσκεται και να το διακρίνω ανάμεσα σε άλλα ρούχα

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 3<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

### 3. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΣΜΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

- α) οσμές δωματίων - χώρων: υπνοδωμάτιο, μπάνιο, καθιστικού, κουζίνας, αποθήκης, γκαράζ, μπαλκονιού
- β) οσμές γενικών αντικειμένων: ξύλινων ή πλαστικών ή υφασμάτων επίπλων, κουρτίνες, καλύμματα, χαλάκια, μαξιλάρια, κλπ.
- γ) οσμές χρηστικών αντικειμένων: ηλεκτρικών συσκευών, χαρτικών, διακοσμητικών κλπ.

### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

3.9. ΣΦ – (Σφουγγαρίστρα)

3.10. ΣΤΑ - (Σταχτοδοχείο)

3.11. ΑΡΩ – (Αρωματοδοχείο)

3.12. ΟΜΠ – (Ομπρέλα)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται σε διάφορους χώρους και σε αντικείμενα της κατοικίας, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα δωμάτια ή χώρους εσωτερικούς και εξωτερικούς που αξιοποιούνται, σε γενικά αντικείμενα, έπιπλα και σε άλλα χρηστικά αντικείμενα και εξοπλισμό, ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται σε διάφορους χώρους και σε αντικείμενα της κατοικίας διαφοροποιούνται ανάλογα με τον χώρο – δωμάτιο π.χ. κουζίνα, υπνοδωμάτιο, αποθήκη, μπαλκόνι, χώροι στάθμευσης κλπ. και διαμορφώνονται σε αυτά οσμές, ανάλογα με τα αντικείμενα που υπάρχουν σε κάθε χώρο, την χρήση αυτών και την κατάσταση που βρίσκετε ο χώρος σύμφωνα με τη λειτουργία του. Έτσι, για κάθε χώρο – ενότητα στην κατοικία δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας, σύμφωνα με τη δραστηριότητα που ασκείται.

Για παράδειγμα, στο χώρο του καθιστικού – σαλόνι κυριαρχούν οι οσμές του ξύλου από τα έπιπλα ή το σύνθετο, του υφάσματος από τους καναπέδες, τα μαξιλάρια κλπ., του μεταλλικού/ πλαστικού από διάφορες συσκευές, ενώ παράλληλα μπορεί να εισέρχονται και διάφορες άλλες οσμές, όπως από αρωματικά χώρου, κάπνισμα, οσμές μπαλκονιού όταν είναι ανοιχτή η μπαλκονόπορτα, οσμές κουζίνας όταν μαγειρεύει η νοικοκυρά, τροφίμων όταν καταναλώνονται στο σαλόνι κλπ.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό τύπο χώρου/δωματίου και χρηστικών αντικειμένων της κατοικίας, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή κρεβατοκάμαρας** (κλινοσκεπάσματα, ρούχα, αντικείμενα κομοδίνου, διακοσμητικά, καλλυντικά κλπ.)
- **Οσμή μπαλκονιού - αυλής** (λουλούδια, χώμα, νερό – υγρασία, λιπάσματα – φυτοφάρμακα, χρηστικά αντικείμενα κήπου κλπ.)
- **Οσμή μπάνιου** (απορρυπαντικά, είδη καθαριότητας, είδη υγιεινής, πετσέτες, λεκάνη κλπ.)
- **Οσμή χαλιών – ταπήτων** (μάλλινα ή συνθετικά, φρεσκοκαθαρισμένα ή πολύμηνη χρήση, συσσώρευση σκόνης, μυρωδιές κατοικίδιων κλπ.)
- **Οσμή χαρτικών** (χαρτί κουζίνας, χαρτοπετσέτες, χαρτοσακούλες, χαρτομάντηλα, σκληρό – μαλακό χαρτί, ανακυκλωμένο κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλαιό – καινούργιο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε διάφορους χώρους και σε αντικείμενα της κατοικίας με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως κουζίνας, χώρου στάθμευσης κλπ. που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. ο χώρος της κουζίνας που διαφοροποιούνται οι οσμές ανάλογα με την προετοιμασία και το μαγείρεμα φαγητών και διαχέονται σε όλο το σπίτι και ο χώρος στάθμευσης όπου γίνονται εργασίες καθαρισμού ή επισκευής του αυτοκινήτου, με διάχυση των οσμών στην αυλή και στο σπίτι.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΣΤΡΑΣ

### 3.9. ΣΦ - (Σφουγγαρίστρα)

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κατοικίας

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Σφουγγαρίστρα

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Σούπερ μάρκετ, σπίτι, καταστήματα, ράφι καθαριστικών, μπάνιο, μπαλκόνι, αποθήκη, κουζίνα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Σφουγγάρισμα, καθαριότητα, δουλειές σπιτιού, αποθήκευση προϊόντων

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

αδιάφορη προς ευχάριστη, ήπια, περιέργη, όξινη, πολυκαιρισμένο, κλεισούρα, σκόνη, υγρασία.

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μετακίνηση για ψώνια στο σούπερ μάρκετ, καθαρισμός μεγάλων χώρων όπως αεροδρόμια, νοσοκομεία κ.α., αποθήκη καταστήματος, δουλειές στο σπίτι, μητέρα που καθαρίζει - κάνει δουλειές σπιτιού, πρώτο σφουγγάρισμα στην παιδική ηλικία, δουλεία, φασίνα, καθαριότητα, νερά

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: όταν είναι καθαρή ευχάριστα ενώ όταν δεν είναι δυσάρεστα,

Βαρεμάρα, κούραση

Καταστάσεις: καθαριότητα

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Αν είναι βρεγμένη ή όχι, αν δεν είναι καλά καθαρισμένη

Αν έχει μαζέψει λεκέ από το πάτωμα μπορεί να τον μεταφέρει σε άλλα σημεία, ώστε να μην χειροτερέψει η βρωμιά

Να προσέχω να μη σκοντάψω – χτυπήσω και να μην χυθούν σαπουνάδες και γλιστρήσω

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προσανατολισμός στο σούπερ μάρκετ ή στο σπίτι, να καταλάβω αν είναι παλιά και θέλει αλλαγή, διάκριση μεταξύ καθαρής και βρώμικης, στεγνής και υγρής σφουγγαρίστρας, τεχνική μεθοδικού τρόπου σφουγγαρίσματος

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Γενικά αλλάζει η οσμή της σφουγγαρίστρας ανάλογα με τη χρήση και την κατάσταση της (τι έχει καθαρίσει, παίρνει τη μυρωδιά του σημείου και των απορρυπαντικών)

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΤΑΧΤΟΔΟΧΕΙΟΥ- 3.10. ΣΤΑ - (Σταχτοδοχείο)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κατοικίας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σταχτοδοχείο

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κοντά σε τζάκι, μπαλκόνι, σαλόνι, ταβέρνες, καφετέριες, κάδοι κοντά σε στάση λεωφορείου, υπαίθριο σταχτοδοχείο, σπίτι καπνιστών, αυτοκίνητο καπνιστή, καφενείο, κτέλ, αεροδρόμιο, εστιατόριο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για αποσίγαρα, μικρά σκουπιδάκια, ψίχουλα, φλούδες

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, αποπνικτική, δυσάρεστη, (για λίγους ευχάριστη), βαριά, ψυχρή λόγω του μετάλλου, μυρωδιά καμένου και νικοτίνης, οικεία, εχθρική

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Εάν το πλύνουμε συνεχίζει να μυρίζει

Επίσκεψη σε σπίτι καπνιστών

Σύνδεση με φιλικό πρόσωπο που ζει σε σπίτι καπνιστών καθώς και με τα αντικείμενα του

Πρώτη δοκιμή καπνίσματος με φίλο κρυφά στο σχολείο

Χρήση σταχτοδοχείων σε λεωφορεία

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: δυσάρεστα, αποκρουστικό, ευχάριστα, ανακούφιση

Καταστάσεις: αδιαφορία

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να προσέχω να μη το σπάσω ή να μη το ρίξω κάτω γεμάτο

Να μην ακουμπήσω σε λερωμένο ή γεμάτο τασάκι

Να μην αφήσω το τασάκι εκτεθειμένο σε παιδιά ή κατοικίδια

Κίνδυνος φωτιάς

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να το εντοπίσω στο τραπέζι για να μην το ακουμπήσω και να ξέρω που είναι

Να αναγνωρίσω κάποιον καπνιστή

Να το καθαρίσω εφόσον μυρίζει

Να αποφεύγω χώρους καπνιστών

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Νικοτίνη, καρβουνίλα, μυρωδιά ψητού κρέατος, αλκοόλ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Αναφέρθηκε ότι αν ήταν γυάλινο θα μύριζε περισσότερο

Μυρίζει και άλλα πράγματα που μπορεί να πετάξουμε μέσα πχ φλούδες φρούτων

Διαφοροποίηση μεταξύ καπνιστή και μη καπνιστή στο να εντοπίσει την οσμή

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΔΟΧΕΙΟΥ- 3.11. ΑΡΩ - (Αρωματοδοχείο)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κατοικίας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Αρωματοδοχείο κεραμικό με ρεσό

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Σπίτι, σαλόνι, κρεβατοκάμαρα, αίθουσες αναμονής κοινού, χώρους εργασίας, σε χώρους σπα, υπηρεσιών χαλάρωσης, περιποίησης και θεραπείας, ξενοδοχείων, μαγαζιά με κεριά, διακοσμητικά είδη σπιτιού.

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για χαλάρωση, ρομαντική ατμόσφαιρα , ευκολότερο ύπνο

Δημιουργεί καλή διάθεση πιο ευχάριστη

Για τοποθέτηση αιθέριων ελαίων για χαλάρωση/ διέγερση, ως αντικουνουπικό

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ευχάριστη, συμπαγής, ζέστη, πυκνή, απαλή, το σημείο των αιθέριων ελαίων πιο ευχάριστα ενώ μέσα που καιγόταν το κεριό μυρωδιά καμένου, αδιάφορη

Ήπια οσμή του πηλού και του κεριού

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Επίσκεψη σε ξενοδοχείο σπά

Επίσκεψη σε χώρο εργασίας συγγενικού προσώπου

Χαλάρωση στο σπίτι το χειμώνα με γλυκό που ψήνεται

Μαθήματα αρωματοθεραπείας (εκπαιδευτική εμπειρία )

Χρόνος με παρέα και ευχάριστη ατμόσφαιρα

Αγαπημένο αρωματοδοχείο που έσπασε κατά λάθος

Θυμίζει εκκλησία (λόγω του κεριού)

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναίσθημα: χαλάρωση , ευχαρίστηση, νοσταλγία, συγκίνηση,

Καταστάσεις: ρομαντικά, οικειότητα, συντροφικότητα, πολυτέλεια

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να τελειώσει το νερό και να αρχίσει να καίγεται το λάδι

Αν είναι μεταλλικό να μην το ακουμπήσω γιατί καίει

Αν το κεριό είναι υγρό να χυθεί, λερώσει, κάψει κάτι στη μεταφορά

Να πέσει και να σπάσει

Να πάρει φωτιά

Να προκαλέσει δύσπνοια σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διαφοροποιήσω από την ένταση και θερμότητα της οσμής αν μπορώ να το ακουμπήσω ή να το μεταφέρω

Προσανατολισμός στο χώρο, αναγνώριση προσώπου

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Εσπεριδοειδή (από το έλαιο που είχε πριν)

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Οι συμμετέχοντες δεν είχαν ιδιαίτερη εμπειρία με το αντικείμενο

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΟΜΠΡΕΛΑΣ - 3.12. ΟΜΠ- (Ομπρέλα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κατοικίας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ομπρέλα

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Χρήση όταν βρέχει, λεωφορεία, δίπλα στην πόρτα του σπιτιού, ομπρελοθήκη

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Στη βροχή, ως προστασία από τον ήλιο, στην τσάντα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Πλαστικού, έντονη, αδιάφορη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει βροχή, τρέξιμο, μετακίνηση στην παιδική ηλικία προς το σχολείο με ομπρέλα στην τσάντα, παίρνει τη μυρωδιά του ατόμου, του σπιτιού, της τσάντας

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ασφάλεια ότι την έχω μαζί μου, αγωνιά

Καταστάσεις: προστασία , βιασύνη, τρέξιμο

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μη βραχώ, να λερωθώ όταν την κρατάω κλεισμένη, να μην καώ από τον ήλιο , να μην την αφήσω βρεγμένη γιατί μουχλιάζει, δυσκολία να την κρατώ μαζί με το μπαστούνι μετακίνησης, προσοχή στο άνοιγμα και κλείσιμο να μην χτυπήσω κάποιον, προσοχή να μην προεξέχει κάποια ακτίνα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διαφοροποιήσω ποτέ είναι βρεγμένη ή στεγνή, καθαρή ή λερωμένη, να διαφοροποιήσω τη δική μου ομπρέλα από άλλες

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Χαρακτηριστική οσμή

Συνδέεται με την προσωπικότητα, το ύφος και το γούστο



## 4<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ

#### 4. ΟΣΜΕΣ ΜΠΑΝΙΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ

- α) οσμές καθαριστικών ειδών : απορρυπαντικά πλυντηρίου, μαλακτικά, χλωρίνη, καθαριστικά πατώματος, μπάνιου, τζαμιών, αρωματικά τουαλέτας, σαπούνια
- β) οσμές ειδών υγιεινής: οδοντόκρεμα, στοματικό διάλυμα, καθαριστικά προσώπου, απολυμαντικά
- γ) οσμές ειδών μπάνιου: πλυντήριο, λεκάνη, νιπτήρας, ντουλάπι, σφουγγάρια και πανιά καθαρίσματος ή ατομικής υγιεινής, πετσέτες, σκούπες, κουβάδες κλπ.

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

4.13. AS – (After Shave)

4.14. ΧΛΩ – (Χλωρίνη)

4.15. ΣΤ. Δ. – (Στοματικό διάλυμα)

4.16. Μ.Ρ. – (Μαλακτικό Ρούχων)

4.17. Κ.Ε. – (Καθαριστικό επιφανειών)

4.18. ΣΑΜ – (Σαμπουάν)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών του μπάνιου – χώρου υγιεινής και καθαριστικών, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών καθαριστικών ειδών, ειδών υγιεινής και ειδών μπάνιου, ανάλογα με την προέλευση τους.

Οι οσμές του μπάνιου – χώρου υγιεινής και καθαριστικών διαφοροποιούνται ανάλογα με τα σκεύη, τα αντικείμενα και τα χρηστικά υλικά που αξιοποιούνται π.χ. πετσέτες, σαμπουάν, καθαριστικά υγρά, σφουγγαρίστρα, ειδή προσωπικής υγιεινής κλπ., λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών, όπως όταν καθαρίζονται διάφορες επιφάνειες, όταν πλένονται ρούχα, κατά το λούσιμο – μπάνιο και την ατομική υγιεινή, ανάλογα με το εκάστοτε πρόσωπο ή μέλος της οικογένειας που κάνει τις ενέργειες αυτές.

Επίσης, το κάθε είδος/τύπος σκεύους ή χρηστικού υλικού ανάλογα με τη χρήση του, είναι δυνατόν να αποκτά και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν είτε την ενέργεια που επιτελείται, είτε την ιδιαιτερότητα της προσωπικής χρήσης αντικειμένων π.χ. προσωπικό σαπούνι ή οδοντόκρεμα ή κολόνια ή σαμπουάν κλπ.

Για παράδειγμα κατά το πλύσιμο ρούχων, μπορεί να χρησιμοποιείται διαφορετικό μαλακτικό, όπως για ρούχα παιδιών ή μετά το λούσιμο να υπάρχουν μυρωδιές που σχετίζονται με τη διαφορετική χρήση σαμπουάν ή αφρόλουτρου, ανάλογα με το μέλος της οικογένειας που έκανε μπάνιο, όπως νεαρός γιός ή μητέρα. Το ίδιο μπορεί να συμβεί με τη χρήση aftershave από τον μπαμπά, μιας κολόνιας από τη γιαγιά ή ενός ειδικού αντισηπτικού σαπουνιού από τη μαμά.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό τύπο σκεύους ή χρηστικού υλικού, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή καθαριστικού επιφανειών** (ανάλογα με το αν αραιώνεται σε νερό ή ψεκάζεται, αν περιέχει αμμωνία ή χλώριο, αν έχει πρόσθετες οσμές – λεμόνι πράσινο μήλο, αν απλώνεται σε μεγάλη ή μικρή επιφάνεια κλπ.)
- **Οσμή σαπουνιού** (ανάλογα με το αν είναι κρεμοσάπουνο ή πλάκα σαπουνιού, αν είναι πράσινο σαπούνι ή έχει πρόσθετες οσμές, αν έχει αντισηπτικό χαρακτήρα ή προορίζεται για ειδική χρήση υγιεινής κλπ.)
- **Οσμή οδοντόκρεμας** (ανάλογα με τη σύνθεση και την υφή της κρέμας, την προσθήκη οσμών κλπ.)
- **Οσμή απορρυπαντικού** (ανάλογα με το αν είναι σε σκόνη ή σε υγρή μορφή, αν έχει σύνθεση από διάφορα χημικά καθαριστικά, αν εμπεριέχει μαλακτικό ή προστίθεται κατά την πλύση κλπ.)
- **Οσμή σφουγγαρίστρας** (ανάλογα με τον τύπο του υφάσματος, αν είναι καθαρή ή μετά από χρήση, αν είναι στεγνή ή υγρή, αν έχει διαφορετική οσμή ως προς τη χρήση του καθαριστικού κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: καθαρό – βρώμικο, υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, στεγνό – υγρό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλαιό – καινούργιο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών του μπάνιου – χώρου υγιεινής και καθαριστικών με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. των ρούχων, των εκκρίσεων του σώματος, των δραστηριοτήτων καθαριότητας στην κατοικία κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ After Shave - 4.13. AS- (After Shave)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

After shave(μέντα)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, αρωματοπωλείο, καταστήματα καλλυντικών, νεσεσέρ ταξιδιού

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Το άρωμα χρησιμοποιείται για σαμπουάν, αποσμητικό σώματος, χώρου, λεκάνης, απολυμαντικά, απορρυπαντικά, αφρό ξυρίσματος, στοματικό διάλυμα, αντρικά κυρίως καλλυντικά, καλύπτει οσμές τσιγάρου και φαγητού

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ήπια, ευχάριστη, δροσερή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Χρήση από πατέρα, μετά από ξύρισμα, για να πάει στην εργασία ή για άλλη έξοδο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: φρεσκάδα, καθαριότητα χώρου

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην καταποθεί, να μη χρησιμοποιηθεί για άλλη χρήση κατά λάθος, να μην μπει στα μάτια

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διαφοροποίηση από άλλα χρηστικά υλικά που έχουν παρόμοιες οσμές και πιθανόν χρήσεις

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

οδοντόκρεμα , στοματικό διάλυμα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Δεν είναι μέσα στην καθημερινή ρουτίνα χρησιμοποιείται κατά καιρούς για ειδικές χρήσεις

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΧΛΩΡΙΝΗΣ - 4.14. ΧΛΩ – (Χλωρίνη)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Χλωρίνη

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, σούπερ μάρκετ, καθαρισμός πατώματος, κουζίνα, κατάσταση τροφίμων, πλακάκια αυλής, λεκάνη τουαλέτας, σιφόνι, σφουγγαρίστρα, νιπτήρες, πισίνα, σπίτι, μαγαζί όπου έχουν καθαρίσει, νοσοκομεία, γηροκομεία

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Καθαριότητα και απολύμανση σε κουζίνα, μπάνιο, στο πάτωμα και τις επιφάνειες, πισίνα (χλώριο), λεύκανση ρούχων

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, πυκνή, διαπεραστική, καυστική, δυσάρεστη στο μπουκάλι ευχάριστη κατά το σφουγγάρισμα, όξινη, σε ζαλίζει, παχύρευστη, ουδέτερη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Σφουγγάρισμα, κολύμβηση σε πισίνα, επίσκεψη σε κλειστό κολυμβητήριο  
Μητέρα που καθαρίζει, καθαριότητα σπιτιού πριν από σύναξη παρέας  
Γενική καθαριότητα σπιτιού  
Νοσοκομείο, απολύμανση χώρου υγιεινής

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: δυσάρεστά , ευχάριστη αίσθηση κατά το καθάρισμα , ασφάλεια, σιγουριά, βαρεμάρα (όταν κάνεις οικιακές εργασίες), ανυπομονησία \_  
Καταστάσεις: καθαριότητα, υγιεινή, φρεσκάδα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην πέσει στα ρούχα γιατί κάνει δυσχρωμία στα υφάσματα ή τα ξεβάφει  
Να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και τα χέρια γιατί είναι καυστική  
Κίνδυνος δερματίτιδας-αλλεργίας - δύσπνοιας  
Να μην καταποθεί  
Να μένει μακριά από παιδιά και κατοικίδια  
Να μην την εισπνεύσω και ζαλιστώ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διαφοροποίηση από άλλα καθαριστικά και απολυμαντικά, να το εντοπίσω στο μπάνιο  
Να καταλάβω αν είναι καθαρός ο χώρος  
Να βάλω τη σωστή ποσότητα  
Να μην πέσει σε ρούχα και τα χαλάσει  
Να μην γλιστρήσω όταν σφουγγαρίζουμε (σκοντάφτω σε κουβά)  
Να μάθω τεχνική σφουγγαρίσματος σε χώρους

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Νερό με χλώριο σε πισίνα ή όταν 'πίνω νερό που έχει χλώριο

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ

### 4.15. ΣΤ. Δ. – (Στοματικό διάλυμα)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Στοματικό διάλυμα

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, σούπερ μάρκετ, φαρμακείο, οδοντίατρο

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Καθαριότητα στόματος, τσίχλες, οδοντόκρεμες, καραμέλες, βιξ, κρέμες για μυϊκούς πόνους, κολόνιες, αντιβιοτικά, αποσμητικό χώρου, σαπούνι

#### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, ευχάριστη, δροσερή, γλυκιά, αέρινη, καυστική

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Προετοιμασία για έξοδο, όσφρηση από μπουκάλι με στοματικό διάλυμα στην παιδική ηλικία, επίσκεψη σε οδοντίατρο, φιλί

#### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση, χαλάρωση

Καταστάσεις: δροσιά, οικειότητα, υγιεινή, καθαριότητα, αναζωογονητικό, φροντίδα

#### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην καταποθεί, να μη χρησιμοποιηθεί σε φαγητό, να μη χρησιμοποιηθεί για άλλη χρήση κατά λάθος

Να το εντοπίσω από την μυρωδιά του αν έχει χυθεί

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση από οδοντόκρεμα, σαμπουάν, διαφοροποίηση από παρόμοιες οσμές ίσως να διευκολύνει την όσφρηση, δεξιότητες εκμάθησης στοματικής υγιεινής, να προσέξω να το φυλάξω σωστά

#### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Καραμέλες, τσίχλες, οδοντόκρεμα, αντιβιοτικό, σιρόπι για το λαιμό

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Δεν είναι μέσα στην καθημερινή ρουτίνα χρησιμοποιείται κατά καιρούς

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΡΟΥΧΩΝ

### 4.16. Μ.Ρ. – (Μαλακτικό Ρούχων)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Μαλακτικό ρούχων

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, σούπερ μάρκετ, σπίτι, ντουλάπι, καθαριστήριο, χώροι με απορρυπαντικά, αποθήκες

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για πλύσιμο και φροντίδα ρούχων και για να μυρίζουν όμορφα, σε σκοροκτόνο, απορρυπαντικό ρούχων, αρωματικά ντουλάπας, αρωματικές σακούλες απορριμμάτων, άπλωμα ρούχων, σιδέρωμα

#### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Απαλή, ευχάριστη, ήπια, έντονη, γλυκιά, οικεία, παχύρευστη, αιθέρια

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Όταν βγαίνουν τα ρούχα από το πλυντήριο και είναι φρεσκοπλυμένα, μπουγάδα απλωμένη, στο σιδέρωμα των πλυμένων ρούχων, φοιτητική ζωή πλύσιμο ρούχων στο χέρι, τακτοποίηση μάλλινων ρούχων

#### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, χαρούμενα

Καταστάσεις: καθαριότητα, οικειότητα, φρεσκάδα, απαλότητα, θαλπωρή, ζεστασιά, περιποίηση, τρυφερότητα, φροντίδα, υγιεινή, καλή διάθεση.

#### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να το μπερδέψω με απορρυπαντικό για άλλη χρήση π.χ. σαμπουάν ή αφρόλουτρο

Να μη χυθεί στο πάτωμα του μπάνιου γιατί το πάτωμα γίνεται ολισθηρό

Να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια

Να μην καταποθεί

Να μένει μακριά από παιδιά και κατοικίδια

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να το εντοπίσω στο μπάνιο, να το διακρίνω από άλλα καθαριστικά, να διακρίνω αν το ρούχο είναι καθαρό, να ξεχωρίζω δικό μου ρούχο από άλλου

#### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Φράουλα, τσιχλόφουσκα

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ – 4.17. Κ.Ε. – (Καθαριστικό επιφανειών)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Άζαξ υγρό για τα τζάμια

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, σούπερ μάρκετ, ξενοδοχείο, κατάστημα με καθαριστικά είδη, δωμάτιο σπιτιού, βιτρίνα μαγαζιών, τζάμια, αποθήκη

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Καθαριότητα στα τζάμια, τους καθρέφτες, στα τραπέζια και στις επιφάνειες, καθαρισμό παπουτσιών

Η αμμωνία χρησιμοποιείται και στη μαγειρική στα πασχαλινά κουλουράκια

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, διαπεραστική, όξινη, αραιή, αέρινη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Γενική καθαριότητα σπιτιού, καθαριότητα τζαμιών με εφημερίδα, διαφημιστικά σποτ, βοήθεια στο καθάρισμα κατά την παιδική ηλικία, ταύτιση με γυναικεία υποχρέωση παλιότερα

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, τάλαιπωρία και κούραση κατά τη διάρκεια της καθαριότητας αλλά ικανοποίηση από το αποτέλεσμα, βαρεμάρα, δυσαρέσκεια, πλήξη, ένταση

Καταστάσεις: καθαριότητα, υγιεινή, φρεσκάδα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μη το μπερδέψω με αντίστοιχα προϊόντα, να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και τα χέρια γιατί είναι καυστικό, να μην το εισπνεύσω, μπορεί να προκαλέσει δύσπνοια οπότε χρειάζεται καλός αερισμός του χώρου όταν χρησιμοποιείται

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διαφοροποίηση από άλλα καθαριστικά και απολυμαντικά, σωστή τεχνική καθαρισμού τζαμιών

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Μόνο από τη αμμωνία που χρησιμοποιείται σε πασχαλινά κουλουράκια και μουστοκούλουρα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΑΜΠΟΥΑΝ - 4.18. ΣΑΜ – (Σαμπουάν)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές μπάνιου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Σαμπουάν

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Μπάνιο, σούπερ μάρκετ, φαρμακείο, μπάνιο ξενοδοχείου, κομμωτήριο, πολυκαταστήματα

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Λούσιμο, ανδρικά καλλυντικά προϊόντα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, ευχάριστη, δροσερή, απαλή, αέρινη, παχύρρευστη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μπάνιο, μυρωδιά μαλλιών μετά το λούσιμο

Φάρσες με σαμπουάν στην παιδική ηλικία

Λούσιμο μαλλιών από τη μαμά στην παιδική ηλικία, λούσιμο στο κομμωτήριο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καθαριότητα, φρεσκάδα, φροντίδα, νοσταλγία, χαλάρωση, απόλαυση

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια, να μην καταποθεί, να μην ανοίξει και χυθεί γιατί υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσω, να το διακρίνω από άλλα είδη υγιεινής

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να το εντοπίσω στο μπάνιο

να το διακρίνω από άλλα προϊόντα όπως καλλυντικά, αφρόλουτρα, μαλακτικό

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

με διάφορα φρούτα ανάλογα με τη μυρωδιά του σαμπουάν

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 5<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

#### 5. ΟΣΜΕΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

- α) οσμές καθαριστικών κουζίνας : υγρό πιάτων, υγρό καθαριότητας επιφανειών, εντομοκτόνα, σφουγγαράκια, βετέξ, κάδος απορριμμάτων
- β) οσμές χρηστικών αντικειμένων: μαχαιροπίρουνα, πλαστικά σκεύη, μεταλλικά σκεύη, γυάλες, τάπερ, φούρνος, πλυντήριο πιάτων, τοστιέρα, βραστήρας, καφετιέρα, καλάθια φύλαξης φρούτων και λαχανικών κλπ.

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

5.19. Υ.Π. – (Υγρό Πιάτων)

5.20. ΣΦ.Κ. – (Σφουγγάρι Κουζίνας)

5.21. Π.Τ. – (Πλαστικό Τάπερ)

5.22. Γ.Δ. – (Γυάλινο Δοχείο)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών της κουζίνας, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των καθαριστικών ειδών τις κουζίνας, των διαφόρων χρηστικών αντικειμένων, εξοπλισμών, συσκευών, ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές της κουζίνας διαφοροποιούνται ανάλογα με τα σκεύη, τα αντικείμενα και τα είδη των προϊόντων που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία του καθαρισμού των χώρων και των σκευών, της προετοιμασίας φαγητού και της διαχείρισης ποικίλων προϊόντων και υλικών π.χ. υγρό πιάτων, σφουγγάρια, πλαστικά μεταλλικά ή ξύλινα σκεύη και αντικείμενα, μικροσυσκευές βρασμού – ψησίματος κλπ., λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών, όπως όταν καθαρίζονται πιάτα με λίπη, επιφάνειες που έγινε κοπή κρέατος, λαχανικών ή προετοιμασία γλυκών, σακούλες όταν περιέχουν διάφορα ψώνια από τη λαϊκή με οσμές λαχανικών – φρούτων, μικροσυσκευές όταν βράζουμε υγρά κλπ.

Επίσης, το κάθε είδος/τύπος σκεύους ή χρηστικού υλικού ανάλογα με τη χρήση του, είναι δυνατόν να αποκτά και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν είτε την ενέργεια που επιτελείται π.χ. όταν μαγειρεύουμε τρόφιμα σε λάδι, σε ατμό, με αέρα ή ψήνονται κλπ.

Για παράδειγμα, κατά τη προετοιμασία ελαφρών ή άλλων γευμάτων ανάλογα με το τί συνηθίζει να τρώει κάθε μέλος της οικογένειας, είναι δυνατό να χρησιμοποιούνται διάφορα σκεύη που σύμφωνα με το προϊόν που μαγειρεύεται, προσδίδουν διαφορετικές οσμές και προσδιορίζουν το άτομο που κάνει τη σχετική ενέργεια π.χ. βράσιμο νερού σε μπρίκι για παρασκευή τσαγιού από τη γιαγιά, βράσιμο νερού σε βραστήρα για προετοιμασία στιγμιαίου καφέ που πίνει η μαμά και για σοκολάτα που πίνει η μικρή κόρη, ψήσιμο τόστ με αυγό για το γιό και προετοιμασία θράκας με κάρβουνα για ψήσιμο κρέατος από το μπαμπά κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό τύπο σκεύους ή χρηστικού υλικού, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή υγρού πιάτων** (ανάλογα με τι πρόσθετα αρωματικά έχει π.χ. λεμόνι, πεύκο, ξίδι και ανάλογα με το αν πλένουμε με ζεστό ή κρύο νερό, στο χέρι – νιπτήρα ή στο πλυντήριο πιάτων)
- **Οσμή εντομοκτόνου** (ανάλογα με το είδος του εντομοκτόνου και τον τύπο της χρήσης του π.χ. ψέκασμα, παγίδες, τζέλ, επάλειψη επιφανειών κλπ., αν έχει γίνει χρήση σε κλειστό χώρο ή έχει γίνει αερισμός, αν έχει μεταφερθεί σε άλλα αντικείμενα όπως χαλάκια, σακούλες κλπ.)
- **Οσμή βετέξ** (ανάλογα με το αν χρησιμοποιείται με ή χωρίς υγρό καθαρισμού, αν είναι παλιό και μυρίζει μούχλα ή καινούργιο με οσμή πλαστικού – συνθετικού κλπ.)
- **Οσμή καλαθιού φρούτων - λαχανικών** (ανάλογα με το αν είναι ξύλινη, πλαστική ή μεταλλική, το είδος των προϊόντων που αποθηκεύονται π.χ. πατάτες, κρεμμύδια, λάχανα, λεμόνια, μήλα κλπ.)
- **Οσμή ξύλινης κουτάλας** (ανάλογα με το ξύλο που έχει κατασκευαστεί, το υγρό που την πλένουμε, τα υλικά που επικάθονται σε αυτή κατά το ανακάτεμα του φαγητού κλπ.)
- **Οσμή γυάλας καφέ** (ανάλογα με τη σύνθεση του γυαλιού/πλαστικές ίνες/πλέξι γκλας, το είδος του καφέ που βάζουμε, αν είναι φρέσκος ή πολυκαιρισμένος κλπ.)
- **Οσμή ατμομάγειρα** (ανάλογα με το αν είναι πλαστικός ή μεταλλικός και την οσμή του ατμού ανάλογα με το είδος που μαγειρεύεται π.χ λαχανικό, ψάρι, κρέας κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: καθαρό – βρώμικο, υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, στεγνό – υγρό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, - άοσμο – μυρωδάτο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, καμένο – όχι καμένο, παλαιό – καινούργιο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών των αντικειμένων, υλικών και συσκευών της κουζίνας με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τη χρήση των πρώτων υλών για το μαγείρεμα σε ένα σκεύος, τον τύπο του μαγειρέματος (ψήσιμο, βράσιμο, ατμός), τον τύπο του λαδιού ή των μπαχαρικών, τη χρήση κουζινικών κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΥΓΡΟΥ ΠΙΑΤΩΝ

### 5.19. Υ.Π. – ( Υγρό Πιάτων)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κουζίνας

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Υγρό πιάτων

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

super market , εστιατόριο, κουζίνα, νεροχύτης, ντουλάπι , πλυντήριο πιάτων , αποθήκη , πλυμένο αυτοκίνητο, μαγαζιά με είδη καθαριότητας, λάντζα εστιατορίου

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Πλύσιμο πιάτων στο χέρι, κάψουλες για πλυντήριο πιάτων, καθαριότητα λεκέδων από ρούχα, σαπουνόφουσκες, πλύσιμο αυτοκινήτων, πλύσιμο χεριών

#### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ευχάριστη, έντονη, εύκολα προσδιορίσιμη, υφή σαπουνάδας, αδιάφορη, ουδέτερη, πικρή, απαλή, δροσερή

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Καθαρότητα σπιτιού, πλύσιμο πιάτων, σφουγγάρισμα σε κατάστημα, καθαρό πλυμένο αυτοκίνητο, κάψουλες για πλυντήριο πιάτων, παιχνίδι με σαπουνόφουσκες, πλύσιμο πιάτων μετά γεύμα

#### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναίσθημα: ευχάριστα, ανακούφιση , ικανοποίηση μετά την καθαριότητα, βαρεμάρα, κούραση

Καταστάσεις: καθαριότητα, υπευθυνότητα, προσπάθεια

#### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην το καταπιεί κάποιο παιδί (γιατί συνήθως είναι σε προσβάσιμο ύψος), να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια, προσοχή να μην πέσει στο πάτωμα γιατί είναι ολισθηρό και μπορεί να γλιστρήσω, να μην το μπερδέψω με άλλα σαπουνία

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση από άλλα προϊόντα καθαρισμού με παρόμοια οσμή, να εντοπίσω στο κατάστημα τη θέση τους, να αναγνωρίσω ποια πιάτα είναι καθαρά, να εντοπίσω τη σαπουνάδα στο νεροχύτη εφόσον είναι διπλός η τριπλός, να μάθω να πλένω συστηματικά και μεθοδικά

#### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ 5.20. ΣΦΚ – (Σφουγγάρι Κουζίνας)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Σφουγγάρι πιάτων (αρχικά στεγνό και έπειτα με σαπουνάδα)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, σούπερ μάρκετ, μπάνιο, νιπτήρας, νεροχύτης

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Πλύσιμο πιάτων, πλύσιμο μπάνιο, καθαριότητα νεροχύτη, τραπέζιού, τρίψιμο λεκέ σε ρούχο

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Στεγνό δίνει αίσθηση πλαστικού, με σαπουνάδα συνηθισμένη και πιο ευδιάκριτη, καθημερινή οσμή, έχει διαφορετική οσμή στην μαλακή και σκληρή πλευρά του σφουγγαριού ήπια, ευχάριστη, όξινη.

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

πλύσιμο πιάτων, καθαριότητα σπιτιού, μητέρα που πλένει πιάτα

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, βαρεμάρα, τλαιπωρία

Καταστάσεις: καθαριότητα, δροσιά, οικειότητα

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην μπερδέσω σφουγγάρια που έχουν διαφορετική χρήση

Να προσέχω να μην παλιώσει

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διακρίνω ανάμεσα σε σφουγγάρι μπάνιου και κουζίνας με βάση την διαφορετική οσμή του υγρού καθαριστικού

Να καταλάβω ποτέ θέλει αλλαγή, ξέπλυμα

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ 5.21. Π.Τ. – (Πλαστικό Τάπερ)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Πλαστικό δοχείο αποθήκευσης με καπάκι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, ντουλάπι, ψυγείο, ράφι στην κουζίνα, στο μπάνιο, σούπερ μάρκετ, τσάντα

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για αποθήκευση τροφίμων αλμυρών και γλυκών εντός ή εκτός ψυγείου για τη μεταφορά φαγητού καθώς είναι πιο ασφαλές και πιο ελαφρύ από το γυάλινο

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Οσμή πλαστικού, εύκολη διαφοροποίηση από το γυάλινο, ήπια οσμή, αδιάφορη - εκτός και αν είχε προηγουμένως φαγητό με έντονη οσμή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει αλμυρά φαγητά και κουλουράκια, μεταφορά φαγητού , χρειάζεται επιμέλεια στο πλύσιμο καθώς στα τοιχώματα του πλαστικού παραμένουν υλικά/ουσίες από το περιεχόμενο σε αντίθεση με το γυάλινο σκεύος, μητέρα που φέρνει τάπερ, φοιτητική λέσχη που είναι φαγητό σε τάπερ

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: φροντίδα όταν μου φέρνουν φαγητό

Καταστάσεις: μετακινήσεις με τάπερ

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην έχει πλυθεί καλά και να βάλω άλλα πράγματα , να ανοίξει και να χυθεί το περιεχόμενο , να μην το ακουμπήσω στο μάτι της κουζίνας όταν ζεστό και λιώσει

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διακρίνω αν το δοχείο είναι καθαρό

Να διακρίνω το περιεχόμενο που είχε πριν και να καταλάβω γιατί μπορώ να το επαναχρησιμοποιήσω

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Ανάλογα με το περιεχόμενο

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ 5.22. Γ.Δ. – (Γυάλινο Δοχείο)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Γυάλινο βάζο με μεταλλικό καπάκι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, ντουλάπι, ψυγείο, ράφι στην κουζίνα, στο μπάνιο, κάτω από το νεροχύτη, αποθήκη.

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Γυάλινα τάπερ, μεγάλα γυάλινα μπουκάλια, ως κηροπήγια, γυάλα διακοσμητική, βάζο (για γλυκό, τσάι, μαρμελάδα, μαγιονέζα, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, ζάχαρη, καφέ), σαν γλαστρακι (με βαμβάκι και όσπριο).

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Κλεισούρα, μυρωδιά καινούργιου, αδιάφορη, ουδέτερη, χαρακτηριστική ως προς το ότι είναι γυάλινο (ψυχρή)

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Συλλογή από βαζάκια μητέρας, φύτεμα στην παιδική ηλικία, γλυκό σε γυάλινο βαζάκι  
Δυσκολία στη διάκριση στο σούπερ μάρκετ ανάμεσα στα ίδια βαζάκια χωρίς ιδιαίτερη διαφοροποίηση ανάμεσα στις γεύσεις και μάρκες, αφαίρεση ετικέτας για επαναχρησιμοποίηση

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: αδιάφορα

Καταστάσεις: αίσθηση ασφάλειας – τακτοποίηση πραγμάτων

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην χυθεί το υγρό περιεχόμενο, κόψιμο από γυαλιά

Να μην χρησιμοποιηθεί για άλλο υλικό από αυτό που είχε σε περίπτωση που το προηγούμενο είχε έντονη μυρωδιά (π.χ. ελιές, καφές)

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να διακρίνω αν το δοχείο είναι καθαρό

Να διακρίνω το περιεχόμενο που είχε πριν και να καταλάβω γιατί μπορώ να το επαναχρησιμοποιήσω

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 6<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

#### 6. ΟΣΜΕΣ ΥΛΙΚΩΝ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

- α) οσμές υγρών: λάδι, ξύδι, κρασί, γάλα, χυμός φρούτων, νερό
- β) οσμές στερεών βασικών υλικών: καφές, κακάο, ζάχαρη(διάφορα είδη), αφεψήματα γενικά, αλάτι, πιπέρι, μουστάρδα, μαγιονέζα, σάλτσες, μαρμελάδες, γλυκά κουταλιού, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

6.23. ΞΥ. – (Ξύδι)

6.24. ΔΗΜ. – (Δημητριακά)

6.25. ΑΛ. – (Αλάτι)

6.26. ΚΑ. – (Κακάο)

6.27. ΚΕ. – (Κέτσαπ)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών των αναλώσιμων υλικών που χρησιμοποιούνται στη κουζίνα, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών και προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως υγρά, στερεά, σε σκόνη, τύπου πάστα, παχύρευστα, αποξηραμένα ή φρέσκα, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων υλικών που αξιοποιούνται στη κουζίνα διαφοροποιούνται ανάλογα με τα προϊόντα και τα είδη που χρησιμοποιούνται στη προετοιμασία φαγητών, μικρογευμάτων, ροφημάτων, στη παρασκευή γλυκών, πρωϊνού, σαλατών π.χ. λάδι, ξύδι, κρασί, γάλα, σάλτσες, ζάχαρη αλεύρι κλπ., που λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών, όπως όταν το λάδι χρησιμοποιείται για γλυκά, για τηγάνισμα ή για προετοιμασία σαλτσών, το κρασί για μαρινάρισμα κρέατος ή σβήσιμο φαγητού, το γάλα για ρόφημα, σε μείγμα για γλυκά/κρέμα γάλακτος για φαγητό, τη ζάχαρη για προετοιμασία ροφημάτων, γλυκών, μαρμελάδων κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες υλικών που χρησιμοποιούνται στη κουζίνα, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν μαγειρεύουμε τρόφιμα σε λάδι, ψήνουμε φαγητό στο φούρνο ή στη κατσαρόλα, ψήνουμε στα κάρβουνα, ετοιμάζουμε πρωινό ή ροφήματα, παρασκευάζουμε γλυκά, ζύμες κλπ.

Για παράδειγμα, κατά τη προετοιμασία ελαφρών ή άλλων γευμάτων ανάλογα με το τί μαγειρεύεται στη κουζίνα ή συνηθίζουν να τρώνε τα μέλη της οικογένειας, είναι δυνατό να χρησιμοποιούνται διάφορα υλικά και προϊόντα που σύμφωνα με τη συνταγή και το είδος του φαγητού που μαγειρεύεται, ανακλύπτουν διάφορες οσμές που είναι δυνατόν να προσδιορίζουν το άτομο που κάνει τη σχετική ενέργεια, την εποχή και την ώρα που γίνεται π.χ. μурωδιά κρέμας γάλακτος και μπέικον σε καρμπονάρα, κύμινο σε πολίτικα σουτζουκάκια, μπύρα ή ούζο σε κεφτεδάκια, λευκό κρασί για σβήσιμο σε ριζότο, μελομακάρονα τα χριστούγεννα, επεξεργασία λαχανικών για πίτες κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή λαδιού** (ανάλογα με τον τύπο του λαδιού π.χ. ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο, την οξύτητα και την περιοχή προέλευσης, τη μίξη του με άλλα υγρά για παρασκευή σαλτσών, τη χρήση του στο μαγείρεμα για τηγάνισμα, βράσιμο, προσθήκες με βότανα, ωμό σε σαλάτες κλπ.)
- **Οσμή ζάχαρης** (ανάλογα με το αν είναι λευκή, καστανή ή άχνη, όταν αναμιγνύεται με αυγό/ασπράδι ή κρόκο, με κακάο ή βούτυρο, αν καραμελώνουμε λαχανικά, φτιάχνουμε σιρόπια με προσμίξεις χυμών ή βοτάνων κλπ.)
- **Οσμή χυμού φρούτων** (ανάλογα με τον τύπο του φρούτου όπως εσπεριδοειδή, μπανάνες, μήλα, αν είναι φρέσκος ή τυποποιημένος, αν έχει προσμίξεις άλλων υλικών π.χ. πιπερόριζα, λαχανικά, αν προστίθεται σε σάλτσες ή σε γλυκά κλπ.)
- **Οσμή μουστάρδας** (ανάλογα με το αν καταναλώνεται σε σπόρους σινάπης σε σαλάτες,

χρήση σε σάντουιτς/τόστ, σε παρασκευή σαλτσών, στο βράσιμο φαγητού, στη συνοδεία γευμάτων με κρέας, αν είναι καυτερή ή με άλλες γεύσεις κλπ.)

- **Οσμή ζυμαρικών** (ανάλογα με το αν είναι χειροποίητα/φρέσκα ή τυποποιημένα, με το χρόνο βρασμού, με τη προσθήκη βούτυρου ή μπαχαρικών/σαλτσών, αν μαγειρεύονται με κοτόπουλο, ψάρι, χρήση σε σαλάτες κλπ.)
- **Οσμή μαρμελάδας** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκια ή τυποποιημένη, το είδος του φρούτου, αν έχει προσθήκες άλλων υλικών π.χ. ξηρούς καρπούς βότανα κλπ., αν είναι κρύα ή ζεστή, χρήση σε γλυκά ή φαγητά ή σάλτσες κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: **υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, στεγνό – υγρό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο-δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ώμο – ψημένο, μαλακό – σκληρό, γευστικό – άνοστο, γλυκό – πικρό – καυτερό, άοσμο – μυρωδάτο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, καμένο – όχι καμένο, παλαιό – καινούργιο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.**

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης αναλώσιμων υλικών και προϊόντων που χρησιμοποιούνται στη κουζίνα με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο του μαγειρέματος (ψήσιμο, βράσιμο, ατμός), τον τύπο των πρώτων υλών, τη χρήση σαλτσών, μπαχαρικών ή βοτάνων, τη παρασκευή γλυκών, ροφημάτων, μικρών γευμάτων κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΞΥΔΙΟΥ 6.23. ΞΥ – (Ξύδι)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Υλικά κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Ξύδι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Πάγκος, κουζίνα, εστιατόριο, αποθήκη, σούπερ μάρκετ, κάβα, φαγητά

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Στα φαγητά, στη σαλάτα, στα πιάστα, στις ελιές, τουρσί για απολύμανση - ξεβούλωμα του νεροχύτη, καθαριότητα πάγκου, μεταλλικών επιφανειών, βραστήρα, για απομάκρυνση των αλάτων από το καζανάκι, απωθητικό για κουνούπια και ψείρες, πυρετό, πλύσιμο χαλιών

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Χαρακτηριστική πολύ έντονη όξινη, πυκνή, δυνατή, καυστική, αποπνικτική

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μετά από καθαριότητα σπιτιού μυρίζει έντονα ξύδι

μαγείρεμα φαγητού με ξύδι

κατά τη βαφή πασχαλινών αυγών

διάφορα παραδοσιακά εδέσματα

Πάσχα, παιδικά χρόνια, πυρετός, φακές, κουνούπια

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: στην καθαριότητα δυσφορία //στο φαγητό ευχάριστα

Καταστάσεις: φροντίδα υγιεινή νοστιμιά, καθαριότητα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην το μπερδέσω με άλλα υγρά που μπορεί να είναι ακατάλληλα για το φαγητό

να μην πέσει πολύ στο φαγητό

να μην το πω για αντί για κρασί κάτι παραπλήσιο

να μην καταπιώ μεγάλη ποσότητα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να ξεχωρίσω τρόφιμα στο ψυγείο

να το διακρίνω από άλλα που μπορεί να μοιάζουν

να εντοπίσω που είναι στο ντουλάπι

να βάλω τη σωστή ποσότητα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Παντζάρια, Πολίτικη, σαλάτα, πράσινη σαλάτα, φακές, πατσάς, χταπόδι, ελιές, τουρσί

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Όταν ανακατεύτηκε με ζεστό νερό είχε ως μη πιο φιλική θύμιζε φαγητό,

μυρίζει πιο ωραία, ήπια και ζεστά

σε κάποιον θύμισε ποτό

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

### 6.24. ΔΗΜ – (Δημητριακά)

#### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Υλικά κουζίνας

#### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Δημητριακά ολικής άλεσης

#### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Ντουλάπι, μπολ(βάζο), super market ,ξενοδοχείο (πρωινό) , αποθήκη, κουζίνα

#### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Δημητριακά με γάλα για πρωινό, σκέτα σαν σνακ, παιδικό πρωινό , χρήση σε γλυκά όπως μπισκότα κορμός, μπάρες δημητριακών, υγιεινή διατροφή

#### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ήπια, ευδιάκριτη ,ευχάριστη ,γλυκιά , ουδέτερη , προσδιορίσιμη,απαλή, αέρινη

#### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει πρωινό γεύμα κουάκερ και βρώμη, πρωινό πριν το σχολείο, φαγητό κότας που τρέφεται με δημητριακά, εκδρομή με διαμονή στο ξενοδοχείο, δίαιτα με δημητριακά

#### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παιδικότητα, παρέα, χαλαρότητα, τρυφερότητα

#### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην τα πατήσω ή λερώσω τον καναπέ

#### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση από άλλα προϊόντα αμύλου και σιτηρών

Να τα χρησιμοποιήσω σωστά χωρίς να λερώσω

#### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Σνακ , γάλα με δημητριακά, γλυκά, ψωμί

#### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Θυμίζει και ωμά ζυμαρικά μακαρόνια σιτηρά και κόλυβα

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΛΑΤΙΟΥ 6.25. ΑΛ –(Αλάτι)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Υλικά κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Αλάτι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Τραπέζι, κουζίνα, εστιατόριο, σούπερ μάρκετ, αποθήκη, αλυκές, βράχια θάλασσας, νερό θάλασσας, στο δέρμα μετά από μπάνιο στη θάλασσα

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Φαγητό στα παστά, σε spray μαλλιών, μαγειρική, ζαχαροπλαστική, περιποίηση προσώπου, διακοσμητικό

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Δροσερή, ήπια, γήινη, πυκνή, καυστική, αντανακλά πολύ γρήγορα στη γεύση, απαλή, αέρινη, ουδέτερη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μπάνιο στη θάλασσα, προετοιμασία παστού, πείραμα με χημική ένωση που προκάλεσε έγκραμα, φαγητό – ρέγγα παστή, ανάλατα φαγητά

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, δυσάρεστα, άγχος (γιατί θέλω να το φάω και δεν μπορώ)

Καταστάσεις: δροσιά, θάλασσα καλοκαίρι, ελευθερία, απόλαυση

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην το μπερδέψω από άλλο τριμμένο μπαχαρικά π.χ. ζάχαρη, να μην βάλω πολύ στο φαγητό

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να το διακρίνω από άλλα τριμμένα μπαχαρικά, να το διακρίνω από απορρυπαντικά σε σκόνη

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Θυμίζει παστό, θυμίζει τσάι επειδή είναι μίγμα, πέτσα αρνιού και ψαριού

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Επειδή είναι μίγμα δεν θα καταλάβαινε κανείς εύκολα ότι έχει αλάτι

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΑΚΑΟ 6.26. ΚΑ - (Κακάο)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Υλικά κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Κακάο

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, καφεκοπτείο, καφετέρια, σούπερ μάρκετ

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Ρόφημα, γλυκά, ζαχαροπλαστική , κέικ, φαγητά  
μαζί με αυγό για τα μικρά παιδιά, ρόφημα με γάλα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Γλυκιά, ευχάριστη, ήπια, απαλή, έντονη, γεμάτη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει παιδική ηλικία και παιδικό κολατσιό, χαλαρωτικές στιγμές  
Πρωινά σε ξενοδοχεία,  
Πρωινό στα παιδικά χρόνια με κακάο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία

Καταστάσεις: παιδικότητα, χαλάρωση θαλπωρή , ζεστασιά , παρέα , τρυφερότητα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Λερώνει τα ρούχα, να μην φουσκώσει αν το κάνω σαν ρόφημα και χυθεί κάτω, να μην πέσει  
κάτω γιατί είναι δύσκολο να το μαζέψω

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να το διακρίνω από άλλα υλικά σε σκόνη

Να μάθω να το παρασκευάζω

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Κέικ, κορμός, τρουφάκια, βραχάκια , γλυκά, ρόφημα, καραμέλες, ποτά

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΕΤΣΑΠ - 6.27. ΚΕ – (Κέτσαπ)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Υλικά κουζίνας

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Κέτσαπ

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, καντίνα, καταστήματα με γρήγορο φαγητό, σούπερ μάρκετ, ψητοπωλεία, σαν υλικό σε φαγητά – εστιατόρια

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

στα σάντουιτς, στο κλαμπ σάντουιτς, στο γρήγορο φαγητό, στη μαγειρική σε κάποιες σάλτσες, στο φαγητό γενικότερα σαν υλικό, ψητά, μακαρόνια,

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Όξινη, ευχάριστη, ήπια, πυκνή, γλυκιά

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει παιδική ηλικία και παιδικά πάρτι παιδικές αναμνήσεις, φαγητά που τρώγαμε στην παιδική ηλικία, φάρσες που κάναμε στην παιδική ηλικία και το βάζαμε σαν αίμα  
Όταν περπατάω στο δρόμο και λερώνομαι από φαγητά με κέτσαπ

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, αηδία, τρυφερότητα, αμηχανία  
Καταστάσεις: παιδικότητα, γέλιου, παρέα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Λερώνει το χώρο και τα ρούχα μετά το κούνημα  
Να μην λερωθώ, να μην την καταναλώσω ενώ έχει χαλάσει

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Πως να τη χρησιμοποιήσω σωστά ώστε και να μην λερωθώ, να μην την μπερδέψω με κάτι άλλο

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Σάντουιτς, hot dog, μακαρόνια με κέτσαπ, πατάτες με κέτσαπ, πατατάκια, σνίτσελ, χαμπουργκέρ, κεφτεδάκια

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

7<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΨΥΓΕΙΟΥ

ΟΣΜΕΣ ΨΥΓΕΙΟΥ

- α) οσμές ζωικές: φρέσκα/κατεψυγμένα κρέατα – πουλερικά, αυγά, γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί)
- β) οσμές φυτικές: λαχανικά, φρούτα, χυμούς
- γ) οσμές μαγειρεμένων – μεταποιημένων τροφίμων: έτοιμα ή μαγειρεμένα φαγητά, κονσέρβες, αναψυκτικά, κομπόστα

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

7Σ/28. ΑΥΓ- (Αυγό)

7Σ/29. ΓΑΛ – (Γάλα)

7Σ/30. ΝΤΟ – (Ντομάτα)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών αναλώσιμων προϊόντων που βρίσκονται στο ψυγείο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών και προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως υγρά, στερεά, τύπου πάστα, παχύρευστα, αποξηραμένα ή φρέσκα, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων προϊόντων που βρίσκονται στο ψυγείο διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ειδικότερα προϊόντα και τα είδη που χρησιμοποιούνται στη προετοιμασία φαγητών, μικρογευμάτων, ροφημάτων, στη παρασκευή γλυκών, πρωϊνού, σαλατών π.χ. φρέσκο ή κατεψυγμένο κρέας/κιμάς/μπιφτέκια, φιλέτα κοτόπουλου, αυγά, γάλα φρέσκο ή επεξεργασμένο, φρέσκα φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, τυριά, αλλαντικά, έτοιμα ή μαγειρεμένα φαγητά κλπ., που λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών όπως όταν, με τον κιμά φτιάχνουμε μπιφτέκια που ψήνονται ή κεφτεδάκια που τηγανίζονται, με το αυγό που γίνεται τηγανιτό ή βραστό ή χρησιμοποιείται για σούπες και σάλτσες, με το λάχανο που ψιλοκόβεται για τη σαλάτα ή που βράζουμε για να τυλίξουμε ντολμάδες ή να το κάνουμε τουρσί, με το αλλαντικό που χρησιμοποιείται για τοστ ή σε πίτσα ή σε καρμπονάρα, με το μήλο που παρασκευάζουμε φρουτοσαλάτες ή μηλόπιτα κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες προϊόντων που συναντώνται στο ψυγείο του σπιτιού, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν μαγειρεύουμε λαχανικά λαδερά, ψήνουμε μπριζόλα ή βράζουμε ψάρι για σούπα, ανοίγουμε κονσέρβα τόνου ή με έτοιμο φαγητό, ετοιμάζουμε γάλα για πρωινό ή κόβουμε τυριά για ορεκτικό, παρασκευάζουμε σάλτσες ή γλυκά με φρούτα και μαρμελάδες κλπ.

Για παράδειγμα, κατά τη προετοιμασία ελαφρών ή άλλων γευμάτων ανάλογα με το τι μαγειρεύεται ή ετοιμάζεται στη κουζίνα ή συνηθίζουν να τρώνε τα μέλη της οικογένειας, είναι δυνατόν να χρησιμοποιούνται διάφορα υλικά και προϊόντα που σύμφωνα με τη συνταγή και το είδος του φαγητού που μαγειρεύεται, ανακλύπτουν διάφορες οσμές που είναι δυνατόν να προσδιορίζουν το άτομο που κάνει τη σχετική ενέργεια, την εποχή και την ώρα που γίνεται π.χ. μυρωδιά ψημένης πίτσας με σάλτσα, αλλαντικά και λαχανικά, οσμές από διάφορα τυριά σε σουφλέ, από σάλτσες που χρησιμοποιούνται συσκευασμένες ή τις φτιάχνουμε για μαγείρεμα, από πορτοκαλόπιτα ή φρεσκοκομμένα λαχανικά για σαλάτα κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή ψαριού/τόνος/σολομός/γαύρος/μπακαλιάρος** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα, αν είναι παστά, καπνιστά ή μαρινάτα, αν είναι ψητά ή τηγανιτά, σε σούπα ή σε ψαρομπουκιές κλπ.)
- **Οσμή τυριών** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή παλαιωμένα, λευκά ή κίτρινα, αν έχουν ειδικές επεξεργασίες όπως ροκφόρ, τυριά με μπαχαρικά, σκόρδο, αν τρίβονται και αναμιγνύονται, αν χρησιμοποιούνται σε σάλτσα ή ψήνονται στο φούρνο, αν μπαίνουν σε πίτες κλπ.)

- **Οσμή μπρόκολου/κουνουπιδιού** (ανάλογα με το αν μπαίνει ωμό σε σαλάτα, αν το βράζουμε ή γίνεται στον ατμό, αν προστίθονται τυριά, ζυμαρικά ή άλλα λαχανικά για να μαγειρευτεί σε φαγητό κλπ.)
- **Οσμή προϊόντων γάλακτος/κρέμες/ρυζόγαλο** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή συσκευασμένα, αν προσθέτουμε ζάχαρη, μυρωδικά, κομμάτια γλυκών η φρούτων, αν γίνεται χρήση για μείγμα γλυκών που θα ψηθούν κλπ.)
- **Οσμή μαγειρεμένου φαγητού στη κουζίνα του σπιτιού** (ανάλογα με το πόσες ημέρες έχει παρασκευαστεί το φαγητό, αν είναι στεγνό ή έχει σάλτσες/λάδι, κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ψυχρό - ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ωμό - ψημένο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, - κ α τ ε - στραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, επικίνδυνο - ακίνδυνο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης αναλώσιμων προϊόντων που συναντώνται στο ψυγείο της κουζίνας με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των πρώτων υλών, τον τρόπο συντήρησης, τη χρήση σαλτσών, μπαχαρικών ή βοτάνων, τη παρασκευή γλυκών, ροφημάτων, μικρών γευμάτων κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΥΤΟΥ 7.28. ΑΥΓ – (Αυγό)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ψυγείου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Αυγό (με το τσόφλι, σπασμένο- ωμό (κρόκος ασπράδι), βρασμένο έπειτα χτυπημένο, ανακατεμένο με ζεστό νερό)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, εστιατόρια, σούπερ μάρκετ, πρωινό, ζαχαροπλαστεία, αυγοθήκη, ράφι μαγαζιού, κοτέτσι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Μαρέγκα, αυγό βραστό, πρωινό ή γεύμα, υλικό στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική, αυγό ποσέ, αυγό τηγανιτό, μπεσαμέλ, αυγολέμονο στις σούπες, αυγόφetes, ομελέτα, τυροπιτάκια, κεικ, τσουρέκι, στραπατσάδα, σάντουιτς, τοστ, σαλάτα, πασχαλινά κόκκινα αυγά, πίτες

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Αρχικά ήπια οσμή, δροσερή, θυμίζει μαρέγκα, χτυπημένο μυρίζει πιο έντονα, ανακατεμένο με ζεστό νερό πιο έντονη, πυκνή, χαρακτηριστική οσμή, χαλασμένο μυρίζει πολύ έντονα και δυσάρεστα, η οσμή διαφοροποιείται ανάλογα με την παρασκευή του, αδιάφορη, πιο ευχάριστη όσο προχωράνε τα στάδια χτυπημένο - ψημένο κλπ.

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Θυμίζει παιδικό γεύμα με κακάο και ζάχαρη, μαγείρεμα για φίλους, πασχαλινά αυγά, μαγείρεμα στο σπίτι - προετοιμασία φαγητού (ρολό κιμά με αυγά), πειράματα στη φυσική, συλλογή αυγών από κοτέτσι, να σπάνε τα αυγά στο δρόμο κατά τη μεταφορά τους, να πέφτει το τσόφλι μέσα στο μπόλ κατά το σπάσιμο, αυγοπόλεμος, παιχνίδια ισορροπίας με αυγά, βαμμένα αυγά που έχουν χαλάσει με πολύ δυσάρεστη οσμή

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα αν είναι μαγειρεμένο, φόβος αν είναι χαλασμένο, δυσάρεστα όταν λερώνει ή μένει κάπου ή έχει χαλάσει, αδιάφορα

Καταστάσεις: ομαδικότητα, παρέα, συνεργασία, παράδοση, αγροτικός τρόπος ζωής

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

ολισθηρό αν πέσει κάτω, σπάει εύκολα κατά τη μεταφορά, αφήνει άσχημη μυρωδιά, να μη μείνει τσόφλι στο φαγητό, να προσέχω να μην είναι χαλασμένο

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάκριση αν είναι μαγειρεμένο και πως, να καταλάβω αν κάποιο φαγητό έχει καλά μαγειρεμένο αυγό, προσανατολισμός προς κουζίνα, εργαστήριο παρασκευής, να διαφοροποιώ την οσμή από άλλες

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σούπα αυγολέμονο, αυγοφέτα, κρέπα, ομελέτα, αυγό πρωινού, τυροπιτάκια, μπεσαμέλ, μαρέγκα, ομελέτα, αυγό βραστό, αυγά μάτια, αυγολέμονο, σάντουιτς, σαλάτα του σεφ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

με το κέλυφος θυμίζει ασπράδι, διαφορετικής προέλευσης αυγά έχουν διαφορετική οσμή

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΓΑΛΑ 7.29. ΓΑΛ –(Γάλα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ψυγείου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

γάλα (κρύο, ζεστό)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

ψυγείο, τυροκομείο, ζαχαροπλαστείο, φούρνος, πρωινό, γαλακτοπωλείο, αυτόματος πωλητής γάλατος, σουπερ μάρκετ, χωριό άρμεγμα, σπίτι, ντουλάπι (εβαπορέ)

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό ρόφημα, γάλα με δημητριακά, σε ροφήματα καφέ, σοκολάτα, κακάο, τσάι, κρέμα γάλακτος, μπεσαμέλ, στη ζαχαροπλαστική ρυζόγαλο, γαλακτομπούρεκο, γαλατόπιτα, μαγειρική, καλλυντικά, παγωτό, γιαούρτι, τυρί, ζαχαρούχο, σοκολάτα, γλυκά, καρμπονάρα, πουρές, μάσκες προσώπου

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Κρύο, δροσερή, απαλή, έντονη, με ζεστό νερό θυμίζει ρόφημα, ευχάριστη, δυσάρεστη όταν έχει καεί

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

παιδική ηλικία, πρωινό, άρμεγμα ζώου - επίσκεψη στο χωριό, θηλασμός, τσίσμα μωρού , παρακολούθηση διαδικασίας παραγωγής φύλλο κανταΐφι, δοκιμή παγωτού που φτιάχνεται εκείνη τη στιγμή σε ταξίδι, ατύχημα με συσκευασία γάλακτος, να πέσει στο μάτι της κουζίνας και να χυθεί,

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία

Καταστάσεις: θαλπωρή, φροντίδα, παρέα, πρωινό, χωριό, παιδική ηλικία, καθημερινότητα

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πέσει στα ρούχα γιατί μυρίζει, να μην μείνει πεσμένο και ξεραθεί - δυσάρεστη μυρωδιά, να μην καεί, να διακρίνω αν έχει χαλάσει, λήξει, να καταλάβω αν έχει ζεσταθεί

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να αναγνωρίζω την οσμή από άλλες, διαφοροποίηση από φυτικά γάλατα

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

γάλα με δημητριακά, ρυζόγαλο, γαλακτομπούρεκο, κακάο, ρόφημα καφέ με γάλα, μuzziθρα, ανθότυρο, καραμέλα, γαλατόπιτα, μπεσαμέλ, καφές, τσάι, σοκολάτα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

διαφορετικής προέλευσης γάλατα έχουν διαφορετική οσμή, διαφοροποίηση από φυτικά γάλατα (αγελαδινό, κατσικίσιο)κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑ 7.30. ΝΤΟ - (Ντομάτα)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ψυγείου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ντομάτα (ωμή – κρύα επεξεργασμένη με ζεστό νερό ή τριμμένη)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κήπος, κουζίνα, μανάβικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, εστιατόριο, λαχαναγορά, ψυγείο, θερμοκήπιο, περιβόλι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Μαγειρική, σάλτσα, πελτές τομάτας, μαρμελάδα (chutney) , κοκκινιστά φαγητά, υλικό σε τοστ ή σάντουιτς, γεμιστά, ψητά λαχανικά, γλυκό του κουταλιού ντοματάκι, σαλάτα, ψητή ντομάτα, χυμός ντομάτας, σουβλάκι, λιαστή ντομάτα, κέτσαπ

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Δροσερή, ευχάριστη, όξινη, μυρωδιά χρώματος, γλυκιά, χαρακτηριστική, έντονη, περισσότερο όξινη και λιγότερο γλυκιά, πυκνή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Χέρια μαμάς που μαγειρεύει, βόλτα - φύτεμα λαχανικών στον κήπο/περιβόλι, θερμοκήπιο, δυσάρεστη εμπειρία με χαλασμένα ντομάτα, ετοιμασία φαγητού

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καλοκαίρι, δροσερά, νοστιμιά, φροντίδα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην λερώσει γιατί καθαρίζεται δύσκολα ο λεκές από τα ρούχα, να ελέγξω να μην έχει χαλάσει ή μουχλιάσει ως πελτές, να προσέχω κατά το τρίψιμο στον τρίφτη να μην τραυματιστώ, να μην καεί όταν μαγειρεύω σάλτσα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προσανατολισμός προς το μανάβικο, να διακρίνω την τομάτα από άλλα λαχανικά, να καταλάβω αν έχει χαλάσει

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Σαλάτα, χωριάτικη, ντάκος, κοκκινιστά, στραπατσάδα (καγιανάς), ντομάτα ψητή, ντομάτα γεμιστή, συνδέεται αυτόματα με ρίγανη και τυρί φέτα, σάλτσα, κέτσαπ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Με ζεστό νερό έχει λιγότερη όξινη οσμή, διαφορετική ποικιλία ντομάτας (άγουρη/πράσινη ή κόκκινη έχει διαφορετική οσμή) , διαθέτει ουσίες που όταν τρίβεται ή ψιλοκόβεται είναι ωφέλιμες για την υγεία της όρασης

**8<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΣΜΩΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ**

**ΟΣΜΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ**

Οσμές: μπαούλο, ντουλάπα, χαρτόκουτες, ντεπόζιτα, αποθηκευμένα τρόφιμα -προϊόντα, παλαιά αντικείμενα, παπουτσοθήκες, παλιά βιβλία, παπλώματα, ρούχα κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**Δεν έχουν διενεργηθεί.**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα αντικείμενα των αποθηκευτικών χώρων, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα αντικείμενα που υπάρχουν στους αποθηκευτικούς χώρους, όπως αποθηκευμένα τρόφιμα, έπιπλα, εργαλεία, εξοπλισμός, ρούχα κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται σε διάφορους αποθηκευτικούς χώρους του σπιτιού, του σχολείου, της εργασίας, του αγροκτήματος κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα με τον αποθηκευτικό χώρο και τη λειτουργικότητα του, στον οποίο φυλάσσονται τα αντικείμενα π.χ. αν είναι μικρός ή μεγάλος, υπόγειος ή εξωτερικός, κλειστός χωρίς αερισμό, επισκέψιμος συχνά ή όχι, με πολλά συσσωρευμένα αντικείμενα ή μη, με υγρασία κλπ. και διαμορφώνονται στα πράγματα οσμές, ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (διάφορα τρόφιμα ή καρποί επεξεργασμένα ή μη, τα είδη των ρούχων, τα υλικά των επίπλων – αντικειμένων κλπ.), τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. εργαλείων).

Έτσι, για κάθε κατηγορία πραγμάτων στους αποθηκευτικούς χώρους δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα αντικείμενα που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του αποθηκευτικού χώρου.

Για παράδειγμα, σε έναν κλειστό υπόγειο αποθηκευτικό χώρο μπορεί να κυριαρχούν οι οσμές της υγρασίας - μούχλας, των διαβρωμένων ξύλων, των διαφόρων τύπων απορρυπαντικών που φυλάσσονται, των όποιων τροφίμων τοποθετημένων σε ειδικές συσκευασίες, των εργαλείων ή συσκευών ανάλογα με την πρόσφατη χρήση τους κλπ. Στον χώρο παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους γειτονικούς χώρους π.χ. καυστήρα, φωταγωγό, αποχέτευση κλπ., αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διαφόρων εργασιών

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό σημείο φύλαξης αντικειμένων και τα είδη αυτών, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές παλαιών επίπλων** (παλαιές πολυθρόνες – καρέκλες με ταπετσαρία, καναπέδες, μπαούλα, έπιπλα μπαλκονιού/πλαστικά – μεταλλικά, γραφεία, τραπέζια κλπ.)
- **Οσμές αποθηκευμένων τροφίμων** (λάδι σε δοχεία, κρασί ή τσίπουρο σε βαρελάκια, τυρί, ελιές σε δοχεία, αποξηραμένα φρούτα -σύκα, πιπεριές, λιαστές τομάτες κλπ., ξηροί καρποί, σακιά με πατάτες – κρεμμύδια κλπ.)
- **Οσμές εργαλείων – συσκευών** (παλαιές ηλεκτρικές συσκευές όπως σόμπες, ανεμιστήρες, πλυντήριο, φουρνάκι, θερμοσίφωνα κ.α., εργαλεία σκαψίματος, κλαδέματος, μηχανήματα κοπής χόρτων, ψεκαστικά, ζιζανιοκτόνα, λιπάσματα κλπ.)
- **Οσμές ρούχων – υφασμάτων αντικειμένων** (παλαιά στρώματα και κλινοσκεπάσματα, χαλιά – φλοκάτες, ριχτάρια, κουρτίνες, μαξιλάρες, ρούχα είτε παλαιά φθαρμένα, είτε φυλασσόμενα επιμελώς για χειμερινή – θερινή χρήση, βαλίτσες κλπ.)

- **Οσμές χαρτικών, παιχνιδιών κλπ.** (παλαιά σχολικά βιβλία και τετράδια, παιχνίδια επιτραπέζια ή λούτρινα, παιχνίδια/κατασκευές κήπου, αυτοκινητάκια κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλιό – καινούργιο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα σημεία και αντικείμενα του αποθηκευτικού χώρου με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως χώρου στάθμευσης, αυλής - κήπου κλπ. που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. η αποθήκευση εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν για αγροτικές ή κηπευτικές εργασίες, μεταφέροντας έτσι οσμές από χώμα, γρασίδι, λιπάσματα κλπ. και η αποθήκευση καρπών ή φρεσκοσυσκευασμένων τροφίμων από πρόσφατη επεξεργασία π.χ. μάζεμα αμυγδάλων, παρασκευή τουρσί σε γυάλες, ελιών σε άλμη κλπ.



**9<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΟΣΜΕΣ ΧΩΡΟΥ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ- ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ**

**ΟΣΜΕΣ ΧΩΡΟΥ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ – ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ**

α) οσμές χώρου: γενική οσμή γκαράζ, εργαλειοθήκης, υγρών καθαρισμού ή συντήρησης αυτοκινήτου, βενζίνη

β) οσμές υλικών: εργαλεία, λάστιχα, στουπιά εργαλείων αυτοκινήτου ή κήπου

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**9Σ/31. ΚΑΛ (Καλώδιο)**

**9Σ/32. ΛΑΣ – (Λαστιχένιος Σωλήνας)**

**9Σ/33. ΠΑΝ.Β. – (Πανί με βενζίνη)**

**9Σ/34. Λ.Μ. – (Λάδι μηχανής)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται σε αντικείμενα, εξαρτήματα και εργαλεία χώρων στάθμευσης, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα αντικείμενα, εξαρτήματα και εργαλεία που υπάρχουν στους χώρους στάθμευσης, όπως καλώδια, λάστιχα, μικροεργαλεία, λιπαντικά λάδια, υγρά καθαρισμού, καλύμματα κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται σε διάφορους χώρους στάθμευσης, όπως πιλοτές, πάρκινγκ, γκαράζ πλοίων, συνεργεία, βενζινάδικα κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα, με τον χώρο στάθμευσης και τη λειτουργικότητα του στον οποίο συναντώνται τα διάφορα αντικείμενα και εξαρτήματα π.χ. αν είναι μικρός ή μεγάλος, υπόγειος ή εξωτερικός, κλειστός χωρίς αερισμό, επισκέψιμος συχνά ή όχι, με συσσωρευμένα αντικείμενα ή μη, με υγρασία κλπ. και που κατά συνέπεια διαμορφώνονται στα αντικείμενα οσμές, ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (εργαλεία, λάστιχα, στουπιά εργαλείων αυτοκινήτου ή κήπου κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. υλικών επισκευής, λιπαντικών κλπ.)

Έτσι, για κάθε κατηγορία αντικειμένων και εξαρτημάτων στους χώρους στάθμευσης δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα αντικείμενα που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του χώρου στάθμευσης.

Για παράδειγμα, σε ένα υπόγειο πάρκινγκ πολυκατοικίας ή σε μία κλειστή πιλοτή μπορεί να κυριαρχούν οι οσμές της υγρασίας, των φθαρμένων ελαστικών και καλωδίων, των διαφόρων τύπων βενζίνης, λιπαντικών και καθαριστικών αυτοκινήτων, των μικροεργαλείων ή συσκευών ανάλογα με την πρόσφατη χρήση τους κλπ. Στον χώρο παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους γειτονικούς χώρους π.χ. καυστήρα, φωταγωγό, αποχέτευση, αυλή – κήπο, δρόμους κλπ., αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διαφόρων εργασιών.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό χώρο στάθμευσης, αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας των αντικειμένων και εξαρτημάτων.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές εργαλειοθήκης** (καλώδια, σωλήνες, μεταλλικές βίδες, ελάσματα, διάφορα κατσαβίδια, κλειδιά, στουπιά, καθαριστικά υγρά κλπ.)
- **Οσμές συνεργείου** (βενζίνες, λάδια, λιπαντικά, ελαστικά, εργαλεία μέτρησης, κλπ.)
- **Οσμές γκαράζ** (οσμές από εξατμίσεις-καυσαέρια, ελαστικά, λιπαντικά, βενζίνη, κλπ.)
- **Οσμές χώρου στάθμευσης στην κατοικία** (οσμές του αυτοκινήτου ανάλογα με τη χρήση του, καθαριστικά υλικά, οσμές από κήπο, όπως δέντρα, χόμα, σκουπίδια, έπιπλα αποθήκευσης υλικών κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλαιό – καινούργιο, ευχάριστο – δυσάρεστο, καμένο – όχι καμένο, κατεστραμμένο – χαλασμένο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε αντικείμενα, εξαρτήματα και εργαλεία χώρων στάθμευσης με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως χώρου αποθήκης, αυλής – κήπου, μεταφορικών μέσων, συγκοινωνιακών σταθμών κλπ. που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από εργασίες που γίνονται στον κήπο, σκάψιμο, πότισμα, κόψιμο χόρτων, από βάψιμο τοίχων, κάγκελων, από δραστηριότητες ομαδικής συγκέντρωσης σε πιλοτές για εορτασμούς, ψήσιμο φαγητών, καθώς και από μετακινήσεις επιβατών σε σταθμούς, σνάκ μπάρ κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΑΛΩΔΙΟ 9.31. ΚΑΛ – (Καλώδιο)

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Χώρος στάθμευσης και εργαλείων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Καλώδιο χρησιμοποιημένο (οσμή μετά από κάψιμο καλωδίου)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

συνεργείο, οικοδομή, ενσύρματες συσκευές, ηλεκτρολογικά, χώρος ή κουτί εργαλείων, αποθήκη σπιτιού

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

μικροεπισκευές, ηλεκτρολογικές εργασίες, αγωγός του ηλεκτρικού ρεύματος, επισκευές αυτοκινήτου, χειροτεχνίες

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ήπια οσμή χρησιμοποιημένου, σκονισμένου, πλαστικού και μετάλλου καμένο: χαρακτηριστική μυρωδιά καπνού έντονη και δυσάρεστη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

καμένο λάστιχο από τροχούς αυτοκινήτου, καμένο καλώδιο πάνω σε μάτι κουζίνας, καμένο πλαστικό σκεύος στο μάτι της κουζίνας, ηλεκτροσυγκόλληση, κάψιμο καλωδίων για να μείνει ο χαλκός, εργασίες μαστορέματα στο σπίτι, ηλεκτροπληξία στην παιδική ηλικία

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ουδέτερα, αδιάφορα,

Φόβος - αγωνία για ατύχημα , ηλεκτροπληξία, φωτιά, βραχυκύκλωμα στο καμένο

Καταστάσεις: ένταση, εγρήγορση, προσοχή

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

αιχμηρό να μην το πατήσω, ηλεκτροπληξία, τραυματισμός, να μη σκοντάψω πάνω του

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να εντοπίσω καμένο καλώδιο, να προσανατολιστώ προς το σημείο της βλάβης

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

όξινη μεταλλική γεύση

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ

### 9.32. ΛΑΣ - (Λαστιχένιος σωλήνας)

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Χώρος στάθμευσης και εργαλείων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Λαστιχένιος σωλήνας χρησιμοποιημένος (οσμή μετά από κάψιμο του σωλήνα)

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

συνεργείο, βενζινάδικο, τσαγκάρης, γκαράζ, χρωματοπωλείο, πλυντήριο αυτοκινήτων, κουτί εργαλείων, καθαριστήριο, υπόγειο πολυκατοικίας με θέρμανση πετρελαίου, αποθήκη με εργαλεία,

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

αγωγός υγρών, θήκη τοποθέτησης καλωδίων (ρολόγια ηλεκτρισμού)

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη και χαρακτηριστική κυρίως στο καμένο, αποπνικτική,

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

διαδικασία γεμίσματος σόμπας πετρελαίου, βάψιμο σπιτιού, καμένο λάστιχο (γκαράζ πλοίου, στάση λεωφορείων), καμένο στυλό που είχε ζεσταθεί στη σόμπα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, αγωνία - φόβος στο καμένο, δυσάρεστα

Καταστάσεις: μαστορέματα, χειμώνας, οδήγηση, ταξίδι οδικό, κίνδυνος, ένταση

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην καεί, να παραμένει μακριά από πηγές θερμότητας

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να αναγνωρίσω αν έχει πάθει κάτι το λάστιχο (στο καμένο)

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Πικρή γεύση

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΑΝΙ ΜΕ BENZINΗ

### 9.32. ΠΑΝ. ΒΕ. – (Πανί με βενζίνη)

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Χώρος στάθμευσης και εργαλείων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

πανάκι καθαρισμού με βενζίνη

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

συνεργείο, βενζινάδικο, τσαγκάρης, γκαράζ, χρωματοπωλείο, πλυντήριο αυτοκινήτων, κουτί εργαλείων, αποθήκη

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

καθάρισμα αυτοκινήτου, βενζίνη για γέμισμα αυτοκινήτου, ενέργεια για καθαρισμό μηχανής αυτοκινήτου, γεωργικών μηχανημάτων και οχημάτων

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, έντονη, εθιστική, τρομακτική αν δεν αναμένεται να μυρίζει έτσι η περιοχή, αποπνικτική

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μαστορέματα σε αυτοκίνητο, μηχανή, γεωργικά μηχανήματα και οχήματα, απωθητικό για τα φίδια

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, αγωνία - φόβος

Καταστάσεις: μαστορέματα

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

κίνδυνος φωτιάς, έκρηξης, εύφλεκτο υλικό, αλλεργία, αναπνευστικά προβλήματα

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προσανατολισμός με σημείο αναφοράς το βενζινάδικο ή μετακίνηση προς τα εκεί, διαφοροποίηση από άλλα υλικά νέφτι - βενζίνη

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΑΝΙ ΜΕ BENZINΗ

### 9.33. Λ.Μ. (Λάδι μηχανής)

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Χώρος στάθμευσης και εργαλείων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Λάδι μηχανής αυτοκινήτου

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

συνεργείο, βενζινάδικο, γκαράζ, πλυντήριο αυτοκινήτων, αυτοκίνητο, μηχανή, πλοίο, πάρκινγκ

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

λάδωμα μηχανής, πόρτας, και καθάρισμα τμημάτων αυτοκινήτου

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη λόγω βιώματος, έντονη πετρελαίου, μουντή, πυκνή, με ζεστό νερό πιο έντονη και χαρακτηριστική, αποπνικτική

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μηχανή πλοίου, στάση λεωφορείου, μετακίνηση με πλοίο κατά την επιβίβαση φορτηγών αμαξιών στο γκαράζ, μαστορέματα σε αυτοκίνητα και μηχανάκια, γεωργικά μηχανήματα, βάδιση έξω από συνεργείο, οικογενειακό πλύσιμο - περιποίηση αυτοκινήτου

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: δυσάρεστα

Καταστάσεις: μετακινήσεις, επισκευή αυτοκινήτου, μηχανής

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Λερώνει, ολισθηρό, να μένει μακριά από άλλου είδους λάδια να μη το μπερδέψω, αλλεργία στο δέρμα

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διαφοροποίηση από άλλου είδους λάδια, προσανατολισμός στο συνεργείο, να αποφύγω να ακουμπήσω περιοχές με αυτή την οσμή

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 10<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΚΗΠΟΥ

### ΟΣΜΕΣ ΚΗΠΟΥ

- α) οσμές φυτών: δένδρων (πεύκο, πορτοκαλιά, δάφνη, κλπ), θάμνων (λεβάντας, δάφνες, αρωματικά φυτά) άνθη (γαρυφαλλιά, τριανταφυλλιά, βασιλικός, βιολέτες κλπ.)
- β) γενικότερες οσμές : χώμα, κοπριά, λίπασμα, γρασίδι, λάσπη, ξύλο, ξερά/φρέσκα, γλάστρες, ζαρτινιέρες, κατασκευές κλπ.

10Σ/35. ΓΑΡΔ. - (Γαρδένια)

10Σ/36. ΧΩΜ. - (Χώμα)

10Σ/37. ΛΕΒ. - (Λεβάντα)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται στο κήπο/αυλή, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα είδη φυτών, ανθέων, στοιχείων και αντικειμένων που συναντώνται στους κήπους/αυλές, όπως οπωροφόρα δέντρα, θάμνοι καλλωπιστικοί, αρωματικοί, διάφορα φυτά – λουλούδια σε γλάστρες, χώμα, λίπασμα κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται στο κήπο/αυλή, όπως ταράτσες, παρτέρια, ζαρτινιέρες, γλάστρες, φράχτες κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα με τα είδη των δέντρων – φυτών, το μέγεθός τους, τη θέση τους στο χώρο, τη χρησιμότητά τους π.χ. αναρριχητικά φυτά σε τοίχους και φράχτες, οπωροφόρα δέντρα για χρήση καρπών (πορτοκαλιές, αχλαδιές, κληματαριά), καλλωπιστικούς θάμνους σε παρτέρια, αρωματικά φυτά σε γλάστρες για μαγειρική χρήση, λαχανικά σε ζαρτινιέρες (τοματίνια, μαρουλάκια, δυόσμο κλπ), χώμα ή λίπασμα φρεσκοτοποθετημένο κλπ. και που κατά συνέπεια διαμορφώνονται σε διάφορους χώρους του κήπου/αυλής οσμές, ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (άγουρα ή ώριμα φρούτα, ανθισμένα ή μη φυτά, ποτισμένο ή ξηρό έδαφος κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. συλλογή καρπών ή βοτάνων για μαγειρική ή άλλη χρήση, λουλουδιών για τοποθέτηση σε βάζο κλπ.)

Έτσι, για κάθε κατηγορία δέντρων, φυτών, στοιχείων και αντικειμένων στους κήπους/αυλές, δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του κήπου ή της αυλής.

Για παράδειγμα, εάν κάποια δέντρα ή φυτά του κήπου ανθίζουν ανάλογα με την εποχή τους, κυριαρχούν στο χώρο οι οσμές τους π.χ. εσπεριδοειδή, αμυγδαλιές, γιασεμί, νυχτολούλουδα κλπ., εάν έχουν καρποφορήσει οπότε ενδυναμώνονται οι οσμές των άγουρων ή ώριμων καρπών, εάν έχουμε κλαδέψει φυτά ή καθαρίσει από αγριόχορτα ή ψεκάσουμε ή βάλουμε λίπασμα, οι οσμές γίνονται πιο σύνθετες εφόσον συνδυάζονται με τις υπάρχουσες των φυτών, εάν έχουμε ποτίσει ή σκάσουμε το χώμα, αναδύονται νέες οσμές κλπ.

Στον χώρο του κήπου/αυλής παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους χώρους ή καταστάσεις π.χ. συσσωρευμένα οργανικά υλικά για κομποστοποίηση, οσμές από κοτέτσι ή χώρο φύλαξης οικόσιτων ζώων, οσμές από γειτονικούς κήπους με άλλα φυτά, από κάψιμο χόρτων κλπ., αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διαφόρων εργασιών π.χ. περιποίηση κήπου, συλλογή καρπών κλπ.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό χώρο του κήπου/αυλής, αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας των φυτών, στοιχείων και αντικειμένων.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές δέντρων** (πεύκο όπου αναδεικνύεται η οσμή της ρητίνης και της χλωροφύλλης, μανταρινιά με οσμές των λουλουδιών και των μανταρινιών, δάφνη με έντονη οσμή των φύλλων και των καρπών κλπ.)
- **Οσμές θάμνων** (δενδρολίβανο ή λεβάντα με οσμή των φύλλων και των λουλουδιών, βάτα αγριοτριανταφυλλιάς ή αγιόκλημα που σκαρφαλώνουν σε φράχτες και τοίχους, κλπ.)

- **Οσμές ανθέων** (λουλούδια σε παρτέρια ή γλάστρες, όπως τριανταφυλλιές, γαρυφαλλιές, ζουμπούλια, κρινάκια, γαρδένιες κλπ.)
- **Οσμές στοιχείων του κήπου** (διάφορα είδη χώματος, ανάλογα με το χρόνο τοποθέτησης τους που εμπεριέχουν και στοιχεία λιπάσματος π.χ. ριχόχωμα, τύρφη, καστανόχωμα, κοπριά, φύλλα πεσμένα, ανάλογα αν είναι ξερά ή σαπίζουν από τη βροχή κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, ευχάριστο – δυσάρεστο, καμένο – όχι καμένο, ξηρό – φρέσκο, ώριμο- άγουρο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε δέντρα, φυτά, στοιχεία και αντικείμενα σε κήπους/αυλές με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως οσμές φυτών – αιθέριων ελαίων, χώρου στάθμευσης, ανθοπωλείου – φυτώριου, οπωροπωλείου, χώρου φρούτων και λαχανικών σε σούπερ μάρκετ, καλλιέργειες δέντρων και αρωματικών φυτών κλπ., που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από εργασίες που γίνονται στον κήπο, σκάψιμο, πότισμα, κόψιμο χόρτων, από βάψιμο τοίχων, κάγκελων, από εργασίες σε γειτονικά καταστήματα (συνεργεία επιπλάδικα, ζαχαροπλαστεία) κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΓΑΡΔΕΝΙΑ 10.35. ΓΑΡΔ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Κήπου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Γαρδένια

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

ανθοπωλείο, κήπος, φυτώριο, εξοχή, μπαλκόνια, ανθοκομικές εκθέσεις,

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κηπουρική, ανθοδέσμη, διακοσμητικό φυτό, γλάστρα ως δώρο, αρώματα, αρωματικό χώρου, αιθέριο έλαιο, για χρήση στην αρωματοποιεία

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, χαρακτηριστική, ευχάριστη, βαριά, δροσερή, απαλή, ευαίσθητη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

περίπατος σε κήπο, προσφορά δώρου, εκδρομή, γιορτές, επέτειος

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, συγκίνηση, αγάπη, αναμνήσεις – αναπόληση, τρυφερότητα

Καταστάσεις: ευαισθησία, συγκίνηση, ευχάριστο κλίμα, διασκέδαση, συναισθηματική πρόταση, φροντίδα

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

σημείο αναφοράς που διευκολύνει τον προσανατολισμό, διάκριση από οσμές άλλων λουλουδιών, η καλλιέργεια της, τεχνική κατασκευής ανθοδέσμης, στολισμός ρούχων

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ανθόνερο

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

διαφοροποίηση από το γιασεμί

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΧΩΜΑ 10.36. ΧΩΜ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Κήπου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Χώμα

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

αυλή, χωράφι, κήπος, αποθήκη

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κηπουρική, αγροτικές εργασίες, ταφή

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πυκνή, φυλλώδης, ήπια (πιο έντονη βρεγμένο με κρύο νερό και ακόμα πιο έντονη με ζεστό νερό-λάσπη)

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

περίπατος μετά από βροχή ή πλύσιμο δρόμου, ψήσιμο καστάνων, μάζεμα και καθάρισμα μανιταριών, κατασκευές με πηλό, πρώτες φθινοπωρινές βροχές, σκάψιμο- σκάλισμα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, δυσαρέσκεια, αίσθηση απέχθειας

Καταστάσεις: εξοχή, βροχή

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πατήσω στη λάσπη

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Με το βρεγμένο χώμα αντιλαμβάνεσαι ότι κάποιος έχει ποτίσει ή ότι έχει βρέξει

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

κάστανα, φακή, παντζάρι, καρότα και πατάτες με φλούδα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΛΕΒΑΝΤΑ 10.37. ΛΕΒ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Κήπου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Λεβάντα αποξηραμένη

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

βουνό, γλάστρα, αυλή, αποξηραμένη σε συσκευασίες

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Ρόφημα χαλαρωτικό, ηρεμιστικό, υπνωτικό, βοηθά στη πέψη, αιθέριο έλαιο, αρωματικό χώρου, αυτοκινήτου, ντουλάπας, χρήση για σκόρους, άρωμα απορρυπαντικού, σαπουνιού, καλλυντικού, κολώνιας, υλικό για σιρόπι, παστίλιες, καραμέλες για το λαιμό

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, απαλή, αέρινη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Χαλάρωση, φροντίδα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ηρεμία, χαλαρότητα, φροντίδα

Καταστάσεις: αίσθηση ζεστασιάς και φροντίδας στο σπίτι

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην καώ κατά το βράσιμο, σούρωμα, σερβίρισμα στην κούπα

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να το διαφοροποιώ από άλλα βότανα

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ρόφημα, λικέρ, λουκούμι, καραμέλες

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**11<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΣΜΕΣ ΦΥΤΩΝ – ΒΟΤΑΝΩΝ – ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ**

**ΟΣΜΕΣ ΦΥΤΩΝ – ΒΟΤΑΝΩΝ – ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ**

α) οσμές εύχρηστων βοτάνων - φυτών: τσάι, λεβάντα, φασκόμηλο, μέντα, βασιλικός, ματζουράνα, τίλιο, ρίγανη, θυμάρι, κανέλλα κλπ.

β) άλλες ειδικότερες οσμές : κέδρος, λουίζα, υβίσκος, γεράνι, ευκάλυπτος, δάφνη, πιπέρια, κορίανδρος κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**11Σ/38. ΒΑΓ - (Βάγια)**

**11Σ/39. ΤΑ. Β. – (Τσάι βουνού)**

**11Σ/40. ΜΑΝΤ.ΑΙΘ. (Αιθέριο έλαιο μανταρίνι)**

**11Σ/41. ΔΥΟΣΜ. (Δυόσμος)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται στον κήπο, σε περιβόλια, σε χωράφια, στο βουνό κλπ., συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα είδη φυτών, βοτάνων- αιθέριων ελαίων που συναντώνται σε οργανωμένες καλλιέργειες ή σε ελεύθερης βλάστησης χώρους στη φύση, όπως οπωροφόρα δέντρα, θάμνοι βοτάνων, αρωματικά φυτά, επεξεργασμένα έλαια ή προϊόντα, κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται στον κήπο, σε περιβόλια, σε χωράφια, στο βουνό κλπ., όπως, παρτέρια, φράχτες, θερμοκήπια, παρασκευαστήρια φυτικών προϊόντων κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα με τα είδη των αρωματικών, θεραπευτικών θάμνων – φυτών, το μέγεθός τους, τη θέση τους στο χώρο, τη χρησιμότητα τους π.χ. αναρριχητικά φυτά σε τοίχους και φράχτες, οπωροφόρα δέντρα για χρήση καρπών (πορτοκαλιές, ροδιές), αρωματικούς θάμνους σε παρτέρια ή χωράφια, αρωματικά φυτά σε καλλιέργειες για μαγειρική ή φαρμακευτική χρήση, επεξεργασμένα φυτικά προϊόντα (συσκευασίες τσαγιού, αιθέρια έλαια) κλπ.

Συνεπώς, διαμορφώνονται σε διάφορους χώρους του κήπου, περιβολιού, χωραφιών, οσμές ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (χλωρά ή ξερά φύλλα/κλαδιά, ανθισμένα ή μη φυτά, κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. συλλογή καρπών ή βοτάνων για μαγειρική/φαρμακευτική χρήση, επεξεργασία για φαρμακευτική ή καλλυντική χρήση κλπ.).

Έτσι, για κάθε κατηγορία φυτών, βοτάνων- αιθέριων ελαίων σε κήπους, βουνά, περιβόλια και χωράφια, δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του χώρου που φύονται τα αρωματικά φυτά και βότανα.

Για παράδειγμα, εάν κάποια δέντρα ή αρωματικά φυτά/ βότανα ανθίζουν ανάλογα με την εποχή τους, κυριαρχούν στο χώρο οι οσμές τους π.χ. εσπεριδοειδή, γιασεμί, λεβάντα, μέντα, δέντρο φλαμουριάς κλπ., εάν έχουν καρποφορήσει οπότε ενδυναμώνονται οι οσμές των άγουρων ή ώριμων καρπών, εάν έχουμε συλλέξει φύλλα και κλωνάρια από θάμνους/φυτά ή καθαρίσει από αγριόχορτα ή ψεκάσουμε ή βάλουμε λίπασμα, οι οσμές γίνονται πιο σύνθετες εφόσον συνδυάζονται με τις υπάρχουσες των φυτών, εάν έχουμε ποτίσει ή σκάψουμε το χώμα, αναδύονται νέες οσμές κλπ.

Στον χώρο του κήπου, χωραφιού, περιβολιού παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους χώρους ή καταστάσεις π.χ. συσσωρευμένα οργανικά υλικά για κομποστοποίηση, οσμές από κοτέτσι ή χώρο φύλαξης οικόσιτων ζώων, οσμές από γειτονικούς κήπους με άλλα φυτά/καλλιέργειες, από κάψιμο χόρτων κλπ., αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διαφόρων εργασιών π.χ. περιποίηση καλλιεργειών, συλλογή φύλλων, ανθέων, κλωναριών για επεξεργασία κλπ.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό χώρο του κήπου, περιβολιού, χωραφιού, αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας των φυτών, θάμνων και συναφών προϊόντων.

#### Ενδεικτικά:

- Οσμές δέντρων (ροδιά με οσμές από τα ώριμα ρόδια, μανταρινιά με οσμές των λουλουδιών και των μανταρινιών, δάφνη με έντονη οσμή των φύλλων και των καρπών κλπ.)
- Οσμές θάμνων (δενδρολίβανο, λεβάντα, τσάι, φασκόμηλο με οσμή των φύλλων και των λουλουδιών, κλπ.)
- Οσμές προϊόντων επεξεργασίας αρωματικών φυτών/βοτάνων (αποξηραμένα φύλλα και άνθη για αφεψήματα, αιθέρια έλαια για αρωματική ή φαρμακευτική χρήση, παρασκευές καλλυντικών, κεραλοιφών, φαρμακευτικών προϊόντων κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – ρυπαρό, επικίνδυνο – ακίνδυνο, ευχάριστο – δυσάρεστο, καμένο – όχι καμένο, ξηρό – φρέσκο, ώριμο- άγουρο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε δέντρα ή αρωματικά φυτά/ βότανα με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως κήπου, ανθοπωλείου – φυτώριου, μπακάλικου, χώρου μπαχαρικών – βοτάνων στο σούπερ μάρκετ, φαρμακείου κλπ., που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από εργασίες που γίνονται στον κήπο, σκάψιμο, πότισμα, κόψιμο χόρτων, από εργασίες σε γειτονικούς χώρους (ελαιοτριβεία, κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις κλπ.).

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΒΑΓΙΑ 11.38. ΒΑΓ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Φυτών - βοτάνων- αιθέριων ελαίων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Βάγια

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κουζίνα, μαγειρείο, αυλή, κήπος, εκκλησία, χωράφι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

μυρωδικό σε φαγητά (φακές, κοκκινιστά), στα αποξηραμένα σύκα, εκκλησιαστική γιορτή των βαΐων, στο λάδι για τα μαλλιά, στο μασάζ, παραισθησιογόνο, καύση από λιβάνι, υλικό στη ζαχαροπλαστική και σε σιρόπια, εντομοαπωθητικό, βοηθά στην πέψη

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

χαρακτηριστική, ευχάριστη, στο ξερό φύλλο πιο έντονη, με ζεστό νερό θυμίζει χαμομήλι, έντονη, δυνατή, σκληρή, ανθεκτική

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γείτονες που έχουν στην αυλή το φυτό, προετοιμασία φαγητού, γιορτή των Βαΐων, σύνδεση με πρόσωπο που έχει το όνομα (Βαΐος)

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, δυσάρεστα, αδιαφορία

Καταστάσεις: μαγειρική, προετοιμασία φαγητού

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην φαγωθεί ωμή (πολύ πικρή γεύση)

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διάκριση από άλλα μπαχαρικά και βότανα

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Τρόφιμα με πικρή γεύση, φακές, κοκκινιστά, ρόφημα βοτάνων, στιφάδο

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ 11.39. ΤΑ.Β.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Φυτών - βοτάνων- αιθέριων ελαίων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

τσάι του βουνού

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

βουνό, χωράφι, κήπος, καφετέρια, σπίτι, μαγαζί με βότανα, εστιατόριο με πρωινό, γηροκομείο, νοσοκομείο, φαρμακείο, μοναστήρι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό ή βραδινό ρόφημα - αφέψημα, κρύο ρόφημα, άρωμα, παγωτό με γεύση τσάι, λουκούμι με γεύση τσάι, αιθέριο έλαιο, φαρμακευτική χρήση, ηρεμιστικό, βοηθά στην πέψη και τη διαίτα, βοηθά στην χαλάρωση για καλύτερο ύπνο

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, αέρινη, δροσερή, γεμάτη, έντονη, γλυκιά, πιο έντονη με ζεστό νερό

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μάζεμα τσαγιού, χαλάρωση στο σπίτι τα κρύα βράδια με κουβέρτα και ταινία, πρωινό με παρέα, αρρώστια, κρύωμα, στομαχόπονος, φτιάξιμο τσαγιού με γιαγιά, πρωινό στο χωριό, νοσοκομείο, γηροκομείο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: θετικά, ασφάλεια, χαλαρότητα, τρυφερότητα, αγάπη

Καταστάσεις: σπιτικά, χειμώνας, θalπωρή, ζεστασιά, φροντίδα, παρέα ή/και μοναξιά

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην καώ κατά το βράσιμο, σούρωμα, σερβίρισμα στην κούπα,  
να μην το μπερδέψω με άλλα βότανα κατά το μάζεμα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να το διαφοροποιώ από άλλα βότανα  
να μάθω να το φτιάχνω και να το σερβίρω με προσοχή

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

τσάι με φρυγανιά και τυρί, λουκούμι, σύνδεση με γαστρονομία – σε πιάτα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ 11.40. ΑΙΘ.ΜΑΝΤ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Φυτών - βοτάνων- αιθέριων ελαίων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Αιθέριο έλαιο μανταρίνι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

η οσμή από τη φλούδα του μανταρινιού, περιβόλια, καλλιέργειες εσπεριδοειδών, αυλή με μανταρινιές, φρουτιέρα, λαϊκή αγορά, μανάβικο, σούπερ μάρκετ

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

σνακ (το φρούτο), εύκολο και γρήγορο στο καθάρισμα, χυμός μανταρινάδα, γλυκό του κουταλιού μανταρίνι, μαρμελάδα, αιθέριο έλαιο για αρωματικό χώρου, υλικό για dressing σε σαλάτα, υλικό στη ζαχαροπλαστική, λικέρ, γεύση σε λουκούμι.

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη και γλυκιά, ευχάριστη, φρουτώδης, δροσερή, φρεσκάδα, αέρινη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μάζεμα μανταρινιών σε παιδική ηλικία  
περίπατος σε περιβόλια με καλλιέργειες εσπεριδοειδών  
σνακ στο σχολείο  
θυμίζει τις γιορτές λόγω εποχής  
καλάθι δώρου με φρούτα, μπαχαρικά και βότανα

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία,  
Καταστάσεις: παιδικότητα

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να το διαφοροποιώ από άλλα εσπεριδοειδή  
να καταλάβω αν έχει ωριμάσει από την οσμή

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

μανταρινάδα, γλυκό του κουταλιού, λουκούμι, λικέρ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΔΥΟΣΜΟΣ 11.41. ΔΥΟΣΜ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Φυτών - βοτάνων- αιθέριων ελαίων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Δυόσμος αποξηραμένος

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

εστιατόριο, μαγειρείο, κουζίνα, αυλή, κήπος, μανάβικο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

μπαχαρικό σε φαγητά, μαρινάδα σε κρέατα και ψάρια, υλικό σε κοκτέιλ μοχίτο, υλικό στη λεμονάδα, δροσιστικοί χυμοί, τσίχλες, καραμέλες κατά της κακοσμίας του στόματος, αφέψημα, ανακουφιστικό για το στομάχι, αιθέριο έλαιο, αρώματα,

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, αέρινη, δροσερή, φρέσκια

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

δυόσμος στην αυλή, μάζεμα, φύτευση  
εκδρομή στο βουνό

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: δροσιά

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να το πλύνω καλά

να μην είναι εκτεθειμένο στα ζώα

συχνό πότισμα για να μην ξεραθεί

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διαφοροποίηση από άλλα μπαχαρικά

διευκόλυνση του προσανατολισμού σε διαδρομή

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

δροσερή, τσίχλες, καραμέλες, δροσιστικά κοκτέιλ, χυμοί, αναψυκτικά

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



**12<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΣΜΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ - ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ - ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ**

α) Οσμές αυτοκινήτου: μεταλλικές, πλαστικές, επένδυσης, πόρτ μπαγκάζ, βενζίνη/ πετρέλαιο/αέριο, λιπαντικά, καθαριστικά, χώρου κλπ.

β) Οσμές οχήματος μεταφορικού μέσου: επιβατών (ρούχων, κολώνιες, ιδρώτας κλπ.), σακούλες με ψώνια, καρτσάκι λαϊκής, βρώμικα καθίσματα ή χώροι κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**Δεν έχουν διενεργηθεί.**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται στο αυτοκίνητο ή στα οχήματα μεταφορικών μέσων (λεωφορεία, φορτηγάκια κλπ.), συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα αντικείμενα, εξαρτήματα και χώρους που υπάρχουν στα αυτοκίνητα ή στα οχήματα μεταφορικών μέσων, όπως λάστιχα, μικροεργαλεία, λιπαντικά λάδια, υγρά καθαρισμού, καλύμματα, μηχανή, χώρους επιβατών κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται στα αυτοκίνητα ή στα οχήματα μεταφορικών μέσων, όπως πιλοτές, πάρκινγκ, γκαράζ, συνεργεία κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος του αυτοκινήτου-οχήματος, την παλαιότητα του, τη χρήση του, τις εργασίες που κάνουμε σε αυτό π.χ. αν αξιοποιείται για μεταφορά προσώπων – οικογένειας, επιβατών, για μεταφορά προϊόντων καταστήματος ή για πλανόδια πώληση, αν είναι καινούργιο, μεταχειρισμένο ή κατεστραμμένο σε διάφορα σημεία, αν γίνονται επισκευές ή καθαρισμός αυτού κλπ.

Συνεπώς, διαμορφώνονται στους χώρους, στα αντικείμενα και στα εξαρτήματα των αυτοκινήτων/οχημάτων οσμές, ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (εργαλεία αυτοκινήτου, λάστιχα, στουπιά, καθαριστικά υλικά, καύσιμα, μεταφερόμενα αντικείμενα κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. υλικών επισκευής, λιπαντικών, αξεσουάρ κλπ.)

Έτσι, για κάθε κατηγορία αντικειμένων, εξαρτημάτων και χώρων των αυτοκινήτων/οχημάτων, δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα αντικείμενα που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο των αυτοκινήτων/οχημάτων.

Για παράδειγμα, σε ένα υπόγειο πάρκινγκ πολυκατοικίας ή σε μία κλειστή πιλοτή, μπορεί να κυριαρχούν οι οσμές της υγρασίας, των φθαρμένων ελαστικών και καλωδίων, των διαφόρων τύπων καυσίμων, λιπαντικών και καθαριστικών αυτοκινήτων, των μικροεργαλείων ή συσκευών ανάλογα με την πρόσφατη χρήση τους κλπ. Στον χώρο του αυτοκινήτου παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους γειτονικούς χώρους π.χ. καυστήρα, φωταγωγό, αποχέτευση, αυλή – κήπο, δρόμους κλπ., αλλά και να συνδέονται με διάφορα πρόσωπα που χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο ή που εκτελούν διάφορες εργασίες (π.χ. επιβάτες ηλικιωμένοι ή παιδιά, οδηγός επαγγελματίας που έχει κατάστημα και μεταφέρει σχετικά προϊόντα π.χ. λαχανικά-φρούτα, αρτοσκευάσματα, τεχνικός που επισκευάζει τη μηχανή).

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίησή τους για κάθε εργαλείο, αντικείμενο ή χώρο των αυτοκινήτων/οχημάτων, αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας αυτών

Ενδεικτικά:

- **Οσμές εργαλειοθήκης** (καλώδια, σωλήνες, μεταλλικές βίδες, ελάσματα, διάφορα κατσαβίδια, κλειδιά, στουπιά, καθαριστικά υγρά κλπ.)
- **Οσμές εσωτερικού χώρου αυτοκινήτου** (πλαστικό/ύφασμα/δερματίνι από καλύμματα καθισμάτων, πλαστικό, ειδικές επενδύσεις, μέταλλο στο ταμπλό του αυτοκινήτου, αποσμητικά χώρου, εξαρτήματα - καθισματάκια για χρήση από παιδιά κλπ.)
- **Οσμές γκαράζ** (οσμές από εξατμίσεις-καυσαέρια, ελαστικά, λιπαντικά, βενζίνη, κλπ.)
- **Οσμές χώρου στάθμευσης στην κατοικία** (οσμές του αυτοκινήτου ανάλογα με τη χρήση του, καθαριστικά υλικά, οσμές από κήπο όπως δέντρα, χόμα, σκουπίδια, έπιπλα αποθήκευσης υλικών κλπ.)
- **Οσμές χώρου οχημάτων μεταφοράς** (προσώπων που διακινούνται με λεωφορεία, ρούχων, κολώνιες, ιδρώτας, σακούλες με ψώνια, καρτσάκι λαϊκής, βρώμικα καθίσματα ή χώροι κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – βρώμικο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, παλαιό – καινούργιο, ευχάριστο – δυσάρεστο, καμένο – όχι καμένο, κατεστραμμένο – χαλασμένο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε εξαρτήματα, εργαλεία και χώρους αυτοκινήτων/οχημάτων με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως χώρου στάθμευσης και γκαράζ, αυλής – κήπου, μεταφορικών μέσων, συγκοινωνιακών σταθμών, δρόμου κλπ. που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από εργασίες που γίνονται στον κήπο, σκάψιμο, πότισμα, κόψιμο χόρτων, από βάψιμο τοίχων, κάγκελων, από δραστηριότητες ομαδικής συγκέντρωσης σε πιλοτές για εορτασμούς, ψήσιμο φαγητών, καθώς και από μετακινήσεις επιβατών σε σταθμούς, σνάκ μπάρ κλπ.



**13<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΣΜΕΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ – ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ – ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ**

- α) παιδικής χαράς, πάρκου, στάσης, δρόμου, λεωφόρου, εκκλησίας,
- β) προσδιορισμός διαδρομής με εντοπισμό οσμών

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Στην ενότητα αυτή, επιχειρείται ο/η εκπαιδευόμενος/νη να ανιχνεύσει και να προσδιορίσει διάφορες κατηγορίες και τύπους οσμών που εντοπίζονται συγκεκριμένα ή είναι διάχυτες στους χώρους, καθώς κινείται/περπατά σε περιοχή γύρω από την κατοικία, την εργασία, το σχολείο κλπ.

Ο προσδιορισμός των οσμών της γειτονιάς – περιοχής που δραστηριοποιείται ο εκάστοτε άνθρωπος, είναι συνάρτηση των διαφορετικών οσμών που έχει συνηθίσει να εντοπίζει, αξιοποιώντας όλες τις κατηγορίες οσμών που περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο ή για τις οποίες ασκήθηκε να τις ταυτοποιεί, να τις διαφοροποιεί και να τις αξιοποιεί κατάλληλα.

Ουσιαστικά, γίνεται αναφορά σε ένα είδος άσκησης που καλείται να κάνει μία ομάδα εκπαιδευομένων με τον συντονιστή της ή κάποια παιδιά με τους γονείς τους, περπατώντας σε δρόμους περιμετρικά σε 2-3 τετράγωνα, γύρω από το σπίτι, το σχολείο ή το χώρο εργασίας και να εντοπίσουν οσμές που βρίσκονται στη πορεία τους, που μπορεί να είναι σταθερές ή να αλλάζουν σε ειδικές συνθήκες, εποχές κλπ.

Το εργαστήριο αυτό, πραγματοποιήθηκε πιλοτικά από μία ομάδα 6-7 ατόμων με αναπηρία όρασης (χαμηλή όραση – τυφλότητα) που περπάτησαν 2-3 τετράγωνα γύρω από το χώρο του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ) και του Φάρου Τυφλών της Ελλάδος (ΦΤΕ) στην Καλλιθέα (Άνοιξη 2023).

Στο εγχείρημα αυτό, εντοπίστηκαν διάφορες κατηγορίες – τύποι οσμών, ενώ εμπεριέχονται και άλλα παραδείγματα, που είναι δυνατόν να συναντήσουμε στη γειτονιά – περιοχή μας, διευκολύνοντας να προσδιοριστούν ποικίλες καταστάσεις που θα βοηθήσουν τον προσανατολισμό και την κινητικότητα μας.

Συγκεκριμένα αναφέρονται:

1. Εντοπισμός οσμής από σαμπουάν ή κολώνια που χρησιμοποίησαν διάφορα άτομα της ομάδας ή περαστικοί που προσπερνούν
2. Οσμές από παιδική χαρά όπως από ελαστικό τάπητα, από πλαστικό παιχνιδιών, από πρασινάδα φυτών και δέντρων, από βρεγμένο χώμα κλπ.,
3. Ανίχνευση οσμής από καύσιμο, πιθανόν πετρέλαιο, το οποίο προσφάτως έγινε η καύση του, διότι γινόταν εκπομπή θερμότητας και πτητικών αερίων (έντονου χαρακτήρα). Πιθανή προέλευση από καυστήρα ή μηχανή εργαστηρίου
4. Ανίχνευση οσμών που προέρχονται από κάδους σκουπιδιών κοντά είσοδο πολυκατοικίας, όπου αναδύονται μυρωδιές από πλαστικό, φαγητό, χαρτιά κλπ., δίνοντας αίσθηση σήψης, απέχθειας και απώθησης.
5. Ανίχνευση οσμής από τύπους χαρτιού που προέρχονται από εργαστήριο κατασκευής χάρτινων συσκευασιών (οσμές που θυμίζουν το χαρτί εφημερίδας, το χαρτί φύλλων βιβλίου ή χοντρό χαρτί από κιβώτια)
6. Ανίχνευση οσμών καυσαερίων π.χ. πετρελαίου, βενζίνης, υγραερίου από αυτοκίνητα που περνούσαν σε δρόμο μεγάλης κυκλοφορίας
7. Ανίχνευση οσμής βενζινόκολλας και σπρέι βαφής από κατάστημα επισκευής υποδημάτων (τσαγκαράδικο)
8. Ανίχνευση οσμών φρέσκων χόρτων – ζιζανίων(αίσθηση χλωροφύλλης) και χώματος από εγκαταλελειμμένο οικόπεδο
9. Εντοπισμός οσμών που προέρχονται από αυλή, στην είσοδο μονοκατοικίας και

- πολυκατοικίας, που κυρίως ήταν ανθισμένα λουλούδια, πρασινάδα -χλωροφύλλη, ποτισμένο χώμα κλπ. Στη περίπτωση αυτή είναι δυνατόν να προσδιορίσουμε την ιδιαίτερη οσμή που προέρχεται από ένα συγκεκριμένο φυτό ή δέντρο, ανάλογα με τη περίοδο που ανθίζει π.χ. βουκαμβίλια, γιασεμί, νυχτολούλουδο ή που καρποφορεί π.χ. μανταρινιά, καρυδιά, ελιά κλπ., ώστε να εντοπίζουμε τον δρόμο και το σημείο που βρίσκεται αυτό, για να καθορίσουμε τον προορισμό μας
10. Εντοπισμός διάφορων οσμών από μεζέδες, φαγητά και ποτά που προέρχονται από μεζεδοπωλείο – ταβέρνα και που είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται ανάλογα με το αν προετοιμάζονται αυτή τη στιγμή που περνάμε στη κουζίνα π.χ. τηγάνισμα ψαριών, μαγείρεμα λαδερού φαγητού, ψήσιμο κρεατικών στα κάρβουνα κλπ. ή αν καταναλώνονται από παρέες στα τραπέζια π.χ. σαλάτες, ούζο – τσίπουρο, φρεσκοτηγανισμένες πατάτες κλπ.
  11. Εντοπισμός οσμών χρήσης προϊόντων καπνού έξω από καφετέρια π.χ. τσιγάρου και ναργιλέ
  12. Ανίχνευση οσμής από λάστιχα αυτοκινήτου όταν φρενάρουν ή λεωφορείων όταν είμαστε κοντά στη στάση, όπου δίνεται η αίσθηση θερμότητας και καμένου ελαστικού
  13. Ανίχνευση διαφορετικού τύπου οσμών από γαλακτοκομικά προϊόντα όταν περνάμε έξω από γαλακτοπωλείο, όπως κρέμες, ρυζόγαλο, παγωτό, γαλακτομπούρεκο κλπ. (άλλοτε αντιλαμβανόμαστε πιο έντονη την οσμή του γάλατος και άλλοτε της ζάχαρης αν είναι γλυκό, ενώ πάλι η οσμή διαφέρει αν είναι ζεστό/φρέσκο το προϊόν ή παγωμένο)
  14. Στο πεζοδρόμιο όπου συναντάμε περίπτερο, ανάλογα με το πόσο κοντά θα πλησιάσουμε, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές χαρτιού από εφημερίδες/περιοδικά, πλαστικών συσκευασιών από σνάκ, ζάχαρης με πρόσθετα υλικά σε καραμέλες/τσίχλες, από καπνικά προϊόντα κλπ.
  15. Στην άκρη των δρόμων συναντάμε αποχετεύσεις με σχάρες που επιτρέπουν την ανάδυση οσμών από διάφορα απόβλητα, κυρίως όταν βρέξει ή γίνονται διάφορα έργα. Συνήθως εντοπίζουμε οσμές δυσάρεστες, έντονες και αποκρουστικές, που μπορούν έντονα να χαρακτηρίσουν το σημείο που βρίσκεται η αποχέτευση
  16. Ανίχνευση οσμών από διάφορα δέντρα ή μεγάλα φυτά που βρίσκονται στο πεζοδρόμιο π.χ. νερατζιές, ελιές, πικροδάφνες, πεύκο, σαμπούκο κλπ., τα οποία μυρίζουν διαφορετικά όταν ανθίζουν ή όταν καρποφορούν, ιδίως όταν πέφτουν οι καρποί και τους πατούν οι πεζοί ή τα αυτοκίνητα (νεράτζια, ελιές)
  17. Συχνά στις διαδρομές στα πεζοδρόμια εκεί που υπάρχουν δεντροστοιχίες, αυλές, παρκάκια, παιδικές χαρές, πλατείες κλπ. μπορούμε να εντοπίζουμε οσμές από διάφορα ζώα και κυρίως από τα περιττώματα τους πουλιά (και από φτερά), σκύλους, γάτες κλπ. Αυτό μας βοηθά να εντοπίσουμε τις περιοχές που τα ζώα μαζεύονται, είτε γιατί έχουν φωλιές, είτε γιατί τα ταΐζουν σε κάποιο σημείο, γεγονός που οδηγεί σε κίνδυνο να λερώσουμε με τα περιττώματα πουλιών ή να τα πατήσουμε και να τα μεταφέρουμε στο σπίτι μας.
  18. Στη καντίνα που συναντούμε στα πεζοδρόμια, σε πλατείες ή κοντά σε χώρους αναψυχής, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές από διάφορα ποτά (μπύρες, τσίπουρο), καθώς και σνάκ όπως hot dog, πατάτες τηγανιτές, σουβλάκια, καλαμπόκια κλπ.
  19. Αρκετές φορές όταν περπατάμε στη γειτονιά, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές που προέρχονται από οικοδομικές εργασίες, ανάλογα με το αν πρόκειται για επισκευή σπιτιών ή για ανέγερση οικοδομής. Έτσι μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές από φρεσκοσκαμένο χώμα, τσιμέντο, λάσπη, μπάζα, παλιά σιδηρικά, τεντόπανα, χρώματα, λακάρισμα δαπέδων, οσμές ασβέστη κλπ. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εντοπίζουμε τις διαφορετικές αυτές οσμές, ώστε να αποφεύγουμε σημεία που είναι επικίνδυνα, είτε να χτυπήσουμε, είτε να πέσουν επάνω μας αντικείμενα (σε περιπτώσεις κατεδάφισης – απομάκρυνσης μπάζων)

20. Ανάλογα με το αν στη περιοχή βρίσκεται ιερός ναός ή μικρές εκκλησίες και ανάλογα με το πόσο θα πλησιάσουμε στο χώρο αυτό, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές από κεριά, λιβάνι, λουλούδια, άρτους, κόλυβα κλπ.
21. Στη διαδρομή μας μπορούμε να συναντήσουμε αρτοποιεία (ο φούρνος της γειτονιάς), όπου ανάλογα με την ώρα παρασκευής των προϊόντων, είναι δυνατόν να εντοπίσουμε πολλές οσμές, όπως φρεσκοψημένο ψωμί, κουλούρια, τυρόπιτες, τσουρέκια, βουτήματα, μπισκότα, γλυκά κλπ.
22. Στη καφετέρια περνώντας απέξω ή ανάμεσα από τα τραπέζια, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές από τη μηχανή του καφέ, από τη προετοιμασία σνακ (τόστ, τυροπιτοειδή), στύψιμο φρέσκων φρούτων για χυμούς, κατανάλωση αλκοόλ (μπύρα, απεριτίφ) κλπ.
23. Από το κατάστημα καλλυντικών όταν περνάμε, είναι δυνατόν να εντοπίσουμε οσμές (που έρχονται στο πεζοδρόμιο κυρίως μέσω του εξαερισμού) από κολώνιες, κρέμες, κραγιόν, σαμπουάν κλπ.
24. Κατά το πέρασμα μας από το φαρμακείο της γειτονιάς, μπορούμε να εντοπίσουμε οσμές, κυρίως από σκευάσματα φαρμάκων, σιροπιών, οινοπνεύματος, αντισηπτικού, επιδερμικού υλικού κλπ. Συνήθως αυτά αναμιγνύονται και διαμορφώνεται μια ενιαία οσμή που θυμίζει χώρο περίθαλψης νοσηλείας
25. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εντοπίζουμε οσμές που προέρχονται από εργασίες δρόμου – πεζοδρομίου, όταν κάνουμε συγκεκριμένες διαδρομές στη γειτονιά μας για να πάμε στη στάση του λεωφορείου, σε μια υπηρεσία ή σε ένα κατάστημα. Αν οι εργασίες αυτές γίνονται ξαφνικά, δηλαδή τις συναντάμε για πρώτη φορά, θα πρέπει να ανιχνεύουμε τις οσμές που αναδύονται καθώς πλησιάζουμε, ώστε να αποφύγουμε τη περιοχή γιατί υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος. Τέτοιες οσμές συνήθως είναι φρεσκοσκαμένα χώματα, σπάσιμο ασφάλτου από κομπρεσέρ, στρώσιμο πίσσας ή τσιμέντου, οσμές από νερό, υγρασία ή αποχετεύσεις, χρήση ειδικών υγρών ή απολυμαντικών με ψεκασμούς κλπ.

### Περιγραφή Εργαστηρίου

Προκειμένου να επιτευχθεί η ανίχνευση των οσμών που εντοπίζονται στη περιοχή που βρίσκεται γύρω από το χώρο της κατοικίας, της εργασίας ή διενέργειας άλλων δραστηριοτήτων, είναι σημαντικό να προσδιορίσουμε τον χώρο που θέλουμε να κινηθούμε ως ομάδα, καθορίζοντας τα τετράγωνα, τη διαδρομή, καθώς και τους επιμέρους χώρους ή σημεία που επιθυμούμε να περιλαμβάνονται στο εργαστήριο.

Έτσι λοιπόν, ο συντονιστής – εκπαιδευτικός που οργανώνει την ομάδα μαθητών/τριών ή ενδιαφερομένων ατόμων, σχεδιάζει σε ένα τετράδιο ή μπλόκ ιχνογραφίας τα οικοδομικά τετράγωνα μιας περιοχής, προσδιορίζοντας τους χώρους γύρω από τους οποίους γίνεται η δραστηριότητα π.χ. σχολείο και σημειώνει τους δρόμους και τα ονόματά τους. Ακολούθως, σχεδιάζεται η διαδρομή στην οποία θα κινηθεί η ομάδα, βάση της εμπειρίας των ατόμων που διαμένουν και κινούνται στη περιοχή, ώστε να υπάρχει ποικιλία ερεθισμάτων από οσμές.

Η ομάδα ξεκινά να κινείται, εστιάζοντας τη προσοχή της στις οσμές που κυριαρχούν στο χώρο και που εντοπίζονται, είτε από κάθε άτομο ξεχωριστά, είτε από το σύνολο της ομάδας. Οι οσμές αυτές μπορεί να ποικίλουν σύμφωνα με τις προαναφερόμενες κατηγορίες, να έχουν μόνιμο και διαρκή χαρακτήρα (εφόσον πρόκειται για δραστηριότητες ή καταστάσεις που υφίστανται καθημερινά, όπως πάρκο, φούρνος, συνεργείο, χώρος σκουπιδιών κλπ.), προσωρινό ή σύντομο χαρακτήρα (εφόσον οι οσμές προέρχονται από κάτι που γίνεται αυτή τη στιγμή π.χ. μαγείρεμα φαγητού από μπαλκόνι ή έντονη οσμή από υπόνομο κλπ. ή γίνονται δραστηριότητες για σύντομο χρονικό διάστημα π.χ. οσμή από χώμα όταν γίνονται εργασίες στο δρόμο ή βάφεται οικοδομή κλπ.) ή και εποχικό χαρακτήρα (π.χ. ανθισμένα δέντρα στο πεζοδρόμιο, λουλούδια σε γλάστρες μπαλκονιών κλπ.)

Στο πλαίσιο αυτό, σημειώνονται οι οσμές που εντοπίζονται στο χαρτί, στο σημείο του δρόμου και του οικοδομικού τετραγώνου που ανιχνεύονται και καταγράφεται η πηγή τους (από που προέρχονται) και σημειώνεται ο αύξων αριθμός της οσμής και η αρίθμηση ακολουθεί τη πορεία της διαδρομής. Αντίστοιχα, στο τετράδιο σημειώνονται (με τον ίδιο αύξοντα αριθμό της οσμής) τα σχόλια, τα συναισθήματα, οι εικόνες, οι μνήμες κλπ. που σχετίζονται με την οσμή και που αναφέρονται από τα μέλη της ομάδας.

Στο τέλος της διαδρομής, είτε στο χώρο ενός καφέ ή μίας αίθουσας, η ομάδα συγκεντρώνεται για να συζητήσει την εμπειρία της από την ανίχνευση των οσμών κατά τη διαδρομή που έγινε, τις εντυπώσεις, καθώς και το πώς μπορεί να αξιοποιηθεί η ανίχνευση των οσμών στην καθημερινή τους δραστηριότητα, στην ασφάλεια της μετακίνησης τους και στην καλλιέργεια των σχετικών δεξιοτήτων.

Με τη διενέργεια του εν λόγω εργαστηρίου, η ομάδα και τα μέλη της επικεντρώνεται κυρίως στα ακόλουθα σημεία:

- α) Η διάκριση οσμών του δρόμου διευκολύνει την ασφάλεια στις μετακινήσεις (σε περίπτωση που στο δρόμο γίνονται πχ έργα και χρειάζεται να αλλάξουμε πεζοδρόμιο).
- β) Η διάκριση οσμών του δρόμου διευκολύνει τον προσανατολισμό προς το σημείο ενδιαφέροντος π.χ. εάν εντοπίσουμε οσμή βενζίνης, καταλαβαίνουμε ότι πλησιάζουμε στο βενζινάδικο ή στο συνεργείο της γειτονιάς.
- γ) Η διάκριση οσμών στους οικείους δρόμους διευκολύνει στον προσανατολισμό ως προς την ακριβή τοποθεσία μας π.χ. να προσδιορίσουμε πόσους δρόμους θέλουμε και που θα στρίψουμε για να φθάσουμε στο φούρνο ή στο σπίτι ενός φίλου ή στο ζαχαροπλαστείο της γειτονιάς.
- δ) Πολλές τοποθεσίες (π.χ αλυσίδα εμπορίας ρούχων, περίπτερο, φούρνος) έχουν ιδιαίτερη και χαρακτηριστική μυρωδιά που βοηθά στον εντοπισμό του χώρου που κινούμαστε, για να προσανατολιστούμε κατά τη κίνηση μας



**14<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΣΜΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ**

- α) οσμές αρτοσκευασμάτων: ψωμιά διάφοροι τύποι, κουλούρια, κουλουράκια – βουτήματα, κέικ, τυροπιτοειδή, μπάρες δημητριακών, τσουρέκια κλπ.
- β) οσμές διάφορων γλυκών : γλυκά ταψιού, κουταλιού, τούρτες/πάστες, λουκούμια, καραμέλες, ταρτοειδή, φρουτώδη γλυκά, γαλακτοκομικά γλυκά, σοκολατοειδή κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**14Σ/42. ΚΟΥΛ.ΘΕΣ - (Κουλούρι Θεσσαλονίκης)**

**14Σ/43. ΜΗΛ. - (Μηλοπιτάκι)**

**14Σ/44. ΤΥΡΟΠ. - (Τυροπιτάκι)**

**14Σ/45. ΤΣΟΥ. - (Τσουρέκι)**

**14Σ/46. ΚΥΔ. - (Γλυκό Κυδώνι)**

**14Σ/47. ΚΟΥ.ΠΤΙ. - (Κουλούρι Πτι-φουρ)**

**14Σ/48. ΜΕΛΟ. - (Μελομακάρονο)**

**14Σ/49. ΚΟΥΡ. - (Κουραμπιές)**

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών αναλώσιμων παρασκευασμάτων που συναντώνται στο φούρνο - ζαχαροπλαστείο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών και προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως ψημένα - άψητα, αλμυρά - γλυκά, ζεστά - κρύα, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων παρασκευασμάτων που συναντώνται στο φούρνο - ζαχαροπλαστείο διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ειδικότερα προϊόντα και τα είδη που χρησιμοποιούνται στη προετοιμασία αρτοσκευασμάτων, γλυκών, σνάκ, εποχιακών ή ειδικών παρασκευασμάτων π.χ. διάφοροι τύποι ψωμιών, κουλουράκια, γλυκά ταψιού, μπισκότα - μπάρες, τυροπιτοειδή, βασιλόπιτες, τσουρέκια, πρόσφορα κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούνται, δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών, όπως όταν η ζύμη χρησιμοποιείται για να παρασκευαστεί λευκό ψωμί και εφόσον χρησιμοποιηθούν διαφορετικοί τύποι αλεύρου (ολικής άλεσης, βρώμης, καλαμποκιού κλπ.), φτιάχνονται άλλες κατηγορίες ψωμιού και αν προστεθούν επιπλέον προϊόντα όπως σουσάμι, προζύμι, καρύδι, γαρύφαλλο κλπ., γίνονται νέοι τύποι αρτοσκευασμάτων που διαφέρουν στη μυρωδιά τους. Αντίστοιχα, εάν στη ζύμη ή στα φύλλα ζύμης χρησιμοποιηθεί βούτυρο, τυρί, σπανάκι, κιμάς, ζαμπόν κλπ., τότε δημιουργούνται διάφορα σνάκ με ξεχωριστές μυρωδιές, το ίδιο συμβαίνει και στα βουτήματα που παρασκευάζονται, ανάλογα με το μείγμα τη ζύμης π.χ. αν έχει πορτοκάλι, μπαχαρικά, σοκολάτα ή αν προστίθενται μαρμελάδες, κρέμες, γλυκά κουταλιού, οπότε τα προϊόντα διαφοροποιούνται έντονα στην οσμή τους.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες αναλώσιμων παρασκευασμάτων που συναντώνται στο φούρνο - ζαχαροπλαστείο, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν ζυμώνουμε αλεύρι με πρόσθετα για ψωμί, χτυπάμε αυγά με λάδι ή πορτοκάλι για κέικ και βουτήματα, παρασκευάζουμε μείγμα γάλακτος και πρόσθετων υλικών (βανίλια, μαχλέπι, ζάχαρη κλπ.) για παρασκευή γαλακτοκομικών προϊόντων, όταν ψήνονται τα αντίστοιχα προϊόντα, οπότε απελευθερώνονται οι διαφορετικές μυρωδιές, όταν τοποθετούνται στις προθήκες προς πώληση, οπότε αναμιγνύονται οι οσμές με τα γειτονικά προϊόντα που είναι σε διαφορετικό μέρος π.χ. τα αρτοσκευάσματα, τα σνάκ, τα γλυκά ταψιού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα βουτήματα κλπ.

Για παράδειγμα, κατά τη προετοιμασία των παρασκευασμάτων στα εργαστήρια του φούρνου - ζαχαροπλαστείου και ανάλογα με το τί παρασκευάζεται και τι ιδιαίτερη σπεσιαλιτέ ή εξειδίκευση έχει στα προϊόντα του, είναι δυνατό να χρησιμοποιούνται διάφορα υλικά και προϊόντα που σύμφωνα με τη συνταγή και το είδος του παρασκευάσματος που ψήνεται, ανακλύπτουν διάφορες οσμές που είναι δυνατόν να προσδιορίζουν το άτομο που κάνει τη σχετική ενέργεια, την εποχή και την ώρα που γίνεται π.χ. αν παρασκευάζονται μελομακάρονα και κουραμπιέδες για τα Χριστούγεννα, βασιλόπιτες για την Πρωτοχρονιά, λαγάνες με διάφορες γεύσεις για την Καθαρά Δευτέρα, σαρακοστιανά σνάκ και γλυκά, τσουρέκι για το Πάσχα, μουσταλευριές - μουστοκούλουρα, καθώς και αν ψήνονται φαγητά στο φούρνο κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίησή τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή αρτοσκευασμάτων** (ανάλογα με το αν είναι λευκό, ολικής άλεσης, σικάλεως, καλαμποκιού, με προζύμι, με ξηρούς καρπούς, με σουσάμι – σπόρους κλπ.)
- **Οσμή τυριών** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή παλαιωμένα, λευκά ή κίτρινα, αν έχουν ειδικές επεξεργασίες όπως ροκφόρ, τυριά με μπαχαρικά, σκόρδο, αν τρίβονται και αναμιγνύονται, αν χρησιμοποιούνται σε σάλτσα ή ψήνονται στο φούρνο, αν μπαίνουν σε πίτες κλπ.)
- **Οσμή γαλακτοκομικών** (ανάλογα με το αν είναι φρέσκα ή συσκευασμένα, αν προσθέτουμε ζάχαρη, μυρωδικά, κομμάτια γλυκών η φρούτων, αν γίνεται χρήση για μείγμα γλυκών που θα ψηθούν κλπ.)
- **Οσμές σνακ** (ανάλογα με το αν χρησιμοποιούνται ή περιέχουν αλλαντικά, τύποι κρεάτων, φυτικά προϊόντα, σάλτσες, το είδος της ζύμης κλπ.)
- **Οσμή γλυκών ταψιού** (ανάλογα με το αν χρησιμοποιούνται σοκολάτα, εσπεριδοειδή, καρύδια, φύλλα ζύμης ή σφολιάτας, κρέμες, τύποι ζάχαρης, αμυγδαλόπαστες, ξηροί καρποί κλπ.)
- **Οσμή γλυκών ψυγείου** (ανάλογα με αν χρησιμοποιούνται σαντιγύ, μπισκότα, διάφοροι τύποι σοκολάτας, σιροπιών, πρόσθετων γλυκών, ποτών, παγωτού κλπ.)

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ωμό – ψημένο, μαλακό – σκληρό, γευστικό – άνοστο, κατεστραμμένο – χαλασμένο, άοσμο – μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης αναλώσιμων παρασκευασμάτων που συναντώνται στους φούρνους - ζαχαροπλαστεία με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των πρώτων υλών, τον τρόπο συντήρησης, φυτικών προϊόντων, μπαχαρικών ή βοτάνων, τη παρασκευή γλυκών, ροφημάτων, μικρών γευμάτων κλπ.

**ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**  
**14.42. ΚΟΥΛ.ΘΕΣ.**

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές φούρνου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με σουσάμι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

φούρνος, σπίτι, σούπερ μάρκετ, πλανόδιοι κουλουρτζήδες, κυλικείο, καφετέριες, τυροπιτάδικο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

το τρώμε σαν σνακ, πρωινό ή δεκατιανό, σαν κέρασμα, ταΐζουμε ζώα (π.χ περιστέρια, πάπιες)

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γεμάτη οσμή, ζεστή, ουδέτερη, ευχάριστη, έντονη, πυκνή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

κυλικείο σχολείου, κουλουρτζής στην παραλία , μητέρα που αγοράζει κουλούρι για τα παιδιά πρωινό με κουλούρια και παρέα στις διακοπές, πρωινό στη δουλειά με συναδέλφους, περίπατος με κουλούρι στο χέρι, τσίσμα των περιστεριών- πάπιες

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: χαρά, ικανοποίηση, ευχάριστα, νοσταλγία, επιθυμία

Καταστάσεις: παιδικότητα, φροντίδα , συντροφικότητα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην πνιγώ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προσανατολισμός προς το φούρνο

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σουσάμι, ταχίни, χαλβάς, παστέλι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙ 14.43 . ΜΗΛ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές φούρνου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Μηλοπιτάκι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

φούρνος , ζαχαροπλασείο, κυλικείο, σουπερ μαρκετ, σπίτι, συσκευασμένο σε ράφι, πρωινό ξενοδοχείου, επιδόρπιο σε εστιατόριο, μπουφέ σε γιορτές/δεξιώσεις, περίπτερο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό, επιδόρπιο, κέρασμα, το συνοδεύουμε με παγωτό, φαγητό

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γεμάτη, δροσερή, φρουτώδης, ζεστή, πυκνή, ευχάριστη, έντονη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

παιδικό πάρτι, πρωινό σε ξενοδοχείο, προετοιμασία γλυκού για την περίοδο των γιορτών επισκέψεις, κέρασματα, κέρακι αρωματικό

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: χαρά, λιγούρα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην πνιγώ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προετοιμασία γλυκού, να το φάω σωστά έτσι ώστε να μην λερωθώ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

μαρμελάδα, κομπόστα μήλο, κέικ μήλο, μήλο

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ 14.44 . ΤΥΡΟΠ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές φούρνου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Τυροπιτάκι

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

φούρνος, κυλικείο, πρωινό ξενοδοχείου, παιδικό πάρτυ, τσάντα εκδρομής, σούπερ μάρκετ, σπίτι, ζαχαροπλαστέιο, εργαστήρια

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

σνακ (πρωινό - δεκατιανό), σνακ στο διάλειμμα και στην εκδρομή

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γεμάτη, αλμυρή, έντονη, πυκνή, βαριά

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

εκδρομή στην παιδική ηλικία, προετοιμασία φύλλου, γέμισης, πρωινό σε ξενοδοχείο βιτρίνα τυροπιτάδικου, γιαγιά που φτιάχνει τυροπιτάκια, κυλικείο σχολείου, πάρτυ σε σπίτι, εκδηλώσεις

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, ικανοποίηση, νοσταλγία, τύψεις (αν κάνω δίαιτα), δυσάρεστα (αν θέλω να το φάω και δεν μπορώ)

Καταστάσεις: φροντίδα, παρέα, διάλειμμα, αίσθηση πείνας

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να προσέχω να μην έχει χαλάσει, να μην πνιγώ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προσανατολισμός στο φούρνο - τυροπιτάδικο, σωστή παρασκευή

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

τυρί, αλμυρό, τυρόπιτα ταψιού, κρέμα τυριού για ζυμαρικά, άλλα είδη σφολιάτας, φέτα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΣΟΥΡΕΚΙ 14.45 . ΤΣΟΥ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές φούρνου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Τσουρέκι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

φούρνος, κυλικείο, πρωινό ξενοδοχείου, μνημόσυνο, ζαχαροπλαστείο, σπίτι, σούπερ μάρκετ, σε παραδοσιακά έθιμα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό γεύμα, σνακ. κέρασμα, δώρο γλυκό το Πάσχα, είδος βασιλόπιτας την πρωτοχρονιά, βάση για γλυκά, βούτημα για ροφήματα, τσουρέκι γεμιστό, στο φαγητό

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, ευχάριστη, γεμάτη, πλούσια , δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

παραδοσιακά έθιμα και γιορτές , Πάσχα, παρασκευή τσουρεκιού με παρέα, πρωινό σε ξενοδοχείο, Βασιλόπιτα, μνημόσυνο, έθιμο κουλούρας με μέλι

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, ικανοποίηση, νοσταλγία

Καταστάσεις: γιορτινά, παρέα

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σωστή παρασκευή και ζύμωμα

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σταφιδόψωμο, τσουρέκι γεμιστό, παγωτό, μαρμελάδα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ 14.46.ΚΥΔ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ζαχαροπλαστικού

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

γλυκό κυδώνι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κατάστημα με παραδοσιακά προϊόντα, ζαχαροπλαστείο, ψυγείο, καφενείο, εστιατόριο.

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κέρασμα, δώρο, επιδόρπιο με παγωτό ή γιαούρτι

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, γλυκιά, ανθόνερο, γεμάτη, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γλυκό στην παιδική ηλικία, ταξίδι στην Κωνσταντινούπολη, παιδική ηλικία κλέψιμο από βάζο

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία

Καταστάσεις: παιδικότητα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει χαλάσει, να μην λερωθώ, να μην πέσει κάτω

να μην κοπώ κατά το καθάρισμα - τρίψιμο του κυδωνιού

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να το διακρίνω από άλλα γλυκά του κουταλιού

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ψητό κυδώνι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΠΤΙ ΦΟΥΡ 14.47.ΚΟΥ. ΠΤΙ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ζαχαροπλαστείου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

κουλουράκι βούτημα - πτι φουρ

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

φούρνος, ζαχαροπλαστείο, σούπερ μάρκετ, εργαστήριο παρασκευής, καφεκοπτείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κέρασμα, δώρο, πρωινό ξενοδοχείου, συνοδευτικό για τον καφέ, δεκατιανό, σνακ

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πολυδιάστατη, αλεύρι, μαρμελάδα, σοκολάτα, γεμάτη, πυκνή, ευχάριστη, ήπια, γλυκιά, εύκολα προσδιορίσιμη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

επίσκεψη σε συγγενείς για καφέ, πρωινό ξενοδοχείου, δεκατιανό στο σχολείο, κέρασμα σε γιορτές

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: φροντίδα, παρέα, παιδικότητα, παραδοσιακά

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην λερώσω με ψίχουλα

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το φτιάχνω

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

κέικ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ 14.48.ΜΕΛΟ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ζαχαροπλαστέιου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

μελομακάρωνο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

ζαχαροπλαστέιο, φούρνος, σπίτι τις γιορτές

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κέρασμα, δώρο τα Χριστούγεννα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Πολυδιάστατη, γαρύφαλλο, σιρόπι, κανέλα, πορτοκάλι

εύκολα προσδιορίσιμη

έντονη, γεμάτη, πυκνή, ζεστή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Χριστούγεννα, ζεστή ατμόσφαιρα

προετοιμασία μελομακάρωνων με την οικογένεια

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: γιορτινή ατμόσφαιρα, ζεστή ατμόσφαιρα, παρέα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πνιγώ με τα ψίχουλα

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

κανέλα, γαρύφαλλο, σιρόπι, μέλι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΣ 14.49.ΚΟΥΡ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ζαχαροπλαστικού

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

κουραμπιές

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

ζαχαροπλασείο, φούρνος, εργαστήριο, σούπερ μάρκετ, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Χριστουγεννιάτικο γλυκό, κέρασμα, δώρο

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πολυδιάστατη, ξεχωρίζει το βούτυρο, η άχνη, το αλεύρι, ευχάριστη, γεμάτη, πυκνή, γλυκιά

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γιορτινές καταστάσεις, Χριστούγεννα

κέρασμα σε επίσκεψη τις γιορτές

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: γιορτινά, καλή διάθεση, οικογενειακά, επισκέψεις, παιδικότητα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην είναι σκληρό το αμύγδαλο για σπάσιμο δοντιών

να μην λερώσω με την άχνη

να μην πνιγώ

να μην ανέβει το ζάχαρο

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το τρώω χωρίς να λερωθώ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

βούτυρο, άχνη ζάχαρη, αλεύρι, μπισκότο, αμυγδαλωτό, αμυγδαλόπαστα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 15<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- α) οσμές καλλυντικών γενικής χρήσης: κολώνιες, αποσμητικά/κρέμες σώματος, ποδιών, σαμπουάν, σαπούνια κλπ.
- β) οσμές καλλυντικών ομορφιάς : κραγιόν, ασετόν, μανό, πούδρα, μάσκαρα, κρέμες προσώπου, μέικ απ, βαφές μαλλιών, λάκ,
- γ) οσμές αντικειμένων: χαρτομάντηλα, βαμβάκι, καθαριστικά προσώπου, μπατονέτες, λίμες, χτένες, βούρτσες, αξεσουάρ μαλλιών κλπ.

### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

15Σ/50. ΑΡΩ. - (Άρωμα)

15Σ/51. ΜΑΝ. - (Μανό)

15Σ/52. ΚΡΕ. ΣΩΜ. - (Κρέμα Σώματος)

15Σ/53. ΛΑ. - (Λάκ)

15Σ/54. ΣΑΠ. - (Σαπούνι)

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται σε καταστήματα καλλυντικών, αρωματοπωλεία, χώρους μακιγιάζ, περιποίησης μαλλιών – νυχιών και σε χώρους κατοικίας (μπάνιο – κομοδίνο γυναίκας, νεσεσέρ) κλπ., συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα είδη καλλυντικών και αντικειμένων περιποίησης, που συναντώνται σε διάφορες συσκευασίες με κολώνιες, αρώματα και κρέμες, σε έπιπλα σπιτιού (μπουντουάρ) που τοποθετούνται καλλυντικά και αντικείμενα προσωπικής φροντίδας, σε ρούχα, αξεσουάρ και υφάσματα που επηρεάζονται από τα καλλυντικά, όπως χώροι εργασίας, ψυχαγωγίας, πολιτιστικών εκδηλώσεων που ανιχνεύονται διάφορες οσμές από χρήση καλλυντικών, καθώς και ειδικοί χώροι, όπου γίνεται έντονη χρήση ανάλογων προϊόντων (καμαρίνια ηθοποιών, χώροι μακιγιάζ τηλεόρασης, στούντιο μόδας) κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται σε καταστήματα καλλυντικών, αρωματοπωλεία, χώρους μακιγιάζ, περιποίησης μαλλιών – νυχιών και σε χώρους κατοικίας (μπάνιο – κομοδίνο γυναίκας, νεσεσέρ) κλπ., όπως λάκ μαλλιών, σαμπουάν, βερνίκια νυχιών, υγρά σαπούνια, κρέμες σώματος – χεριών, κραιγιόν, αρωματικά – αντισηπτικά μαντηλάκια κλπ. διαφοροποιούνται ανάλογα με τα είδη των καλλυντικών, τη σύνθεσή τους, τη πυκνότητα, το μέγεθός τους, τη χρήση τους στο χώρο, τη χρησιμότητά τους, π.χ. σειρά με διάφορα προϊόντα περιποίησης προσώπου και σώματος, αρώματα/κολώνιες, ανάλογα με τη χρήση τους σε διάφορες δράσεις, σέτ καλλυντικών για καλλιτεχνικό μακιγιάζ, για περιποίηση νύφης κλπ.

Συνεπώς, διαμορφώνονται σε διάφορους χώρους του σπιτιού, των καταστημάτων, της εργασίας, της καλλιτεχνικής δραστηριότητας κλπ. οσμές ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (υγρή, στερεή, αέρια μορφή, πυκνή ή ελαφρά υφή, έντονη ή απαλή κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. περιποίηση μαλλιών, δέρματος, προσώπου, κλπ.).

Έτσι, για κάθε κατηγορία καλλυντικών και προϊόντων περιποίησης, δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της φύσης του χώρου, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του χώρου που χρησιμοποιούνται τα καλλυντικά και τα αρώματα.

Για παράδειγμα, εάν σε ένα χώρο κομμωτηρίου – κουρείου κυριαρχούν οσμές από βαφές, λακ, αποσμητικά κλπ. έναντι άλλων (πλαστικών, σεσουάρ, καφέ, αρωματικού χώρου κ.α.), εάν στο χώρο του φαρμακείου κυριαρχούν οσμές φαρμακευτικών προϊόντων έναντι οσμών από προϊόντα περιποίησης και καλλυντικά (πούδρες, ειδικά σαπούνια κ.α.), εάν στο χώρο μακιγιάζ- καμαρίνια καλλιτεχνών κυριαρχούν οσμές καλλυντικών, αλλά συνυπάρχουν και άλλες οσμές (από ρούχα, ξύλο, βαφές, μικρογεύματα κ.α.).

Στους χώρους που συναντώνται, πωλούνται και αξιοποιούνται προϊόντα καλλυντικών και περιποίησης, παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους χώρους ή καταστάσεις π.χ. οσμές από ένα εστιατόριο, από εμπορικά καταστήματα, από ιατρείο – διαγνωστικό κέντρο, από θέατρο κλπ. (όπου αναμιγνύονται οι οσμές των καλλυντικών που χρησιμοποιεί ένα άτομο με τις οσμές που κυριαρχούν στο χώρο), αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διάφορων εργασιών π.χ. όταν διάφοροι τεχνίτες κάνουν κατασκευαστικές εργασίες, όταν μαγειρεύονται μικρογεύματα ή φαγητό κλπ.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό χώρο καταστήματος καλλυντικών, αρωματοπωλείου, χώρου μακιγιάζ, περιποίησης μαλλιών – νυχιών και κατοικίας (μπάνιο – κομοδίνο γυναίκας, νεσεσέρ) κλπ., αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας των προϊόντων καλλυντικών και περιποίησης.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές καλλυντικών γενικής χρήσης:** κολώνιες, αποσμητικά/κρέμες σώματος, ποδιών, σαμπουάν, σαπούνια (διαφοροποίηση στη φιάλη/συσκευασία από χρήση σε σώμα) κλπ.
- **Οσμές καλλυντικών ομορφιάς:** κραγιόν, ασετόν, μανό, πούδρα, μάσκαρα, κρέμες προσώπου, μέικ απ, βαφές μαλλιών, λάκ (διαφοροποίηση οσμής ανάλογα με το χρόνο από τη χρήση) κλπ.
- **Οσμές αντικειμένων:** χαρτομάντηλα, βαμβάκι, καθαριστικά προσώπου, μπατονέτες, λίμες, χτένες, βούρτσες, αξεσουάρ μαλλιών κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – ρυπαρό, επικίνδυνο – ακίνδυνο, ευχάριστο – δυσάρεστο, ξηρό – φρέσκο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε χώρους που συναντώνται, πωλούνται και αξιοποιούνται προϊόντα καλλυντικών και περιποίησης με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως σπιτιού, υπνοδωματίου, μπάνιου, κουζίνας, χώρου εργασίας, χώρων ψυχαγωγίας – κοινωνικών δραστηριοτήτων, καφετέριας – εστιατορίου κλπ., που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από οσμές που προέρχονται από εργασίες που γίνονται σε κουζίνα εστιατορίου, από οσμές που εντοπίζονται κατά τον καθαρισμό του υπνοδωματίου κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΡΩΜΑ 15.50.ΑΡΩ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καλλυντικών

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Άρωμα - κολώνια

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κατάστημα καλλυντικών, αρωματοπωλείο, αρωματοποιείο, μπάνιο, κρεβατοκάμαρα, σε ανθρώπους που τη χρησιμοποιούν, ρούχα, ντουλάπα, κουρείο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

αίσθηση καθαριότητας, φρεσκάδας

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, δροσερή, ευχάριστη, ουδέτερη, αέρινη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

πέραςμα έξω από είσοδο σε κατάστημα καλλυντικών / αρωματοπωλείο  
πέραςμα από καταστήματα του αεροδρομίου

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία

Καταστάσεις: δροσιά, καθαριότητα, φρεσκάδα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

δερματικός ερεθισμός, αλλεργία

να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και το στόμα

να μην σπάσει το μπουκάλι

να μην χρησιμοποιήσω μεγάλη ποσότητα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αναγνώριση προσώπου από το άρωμά του

προσανατολισμός στο χώρο

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΝΟ 15.51.ΜΑΝ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καλλυντικών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Μανό - βερνίκι νυχιών

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κατάστημα καλλυντικών, χώροι περιποίησης νυχιών, τσάντα καλλυντικών, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

βάψιμο νυχιών , χειροτεχνίες

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, έντονη, πυκνή, χαρακτηριστική

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μητέρα που βάφει τα νύχια

δασκάλες / καθηγήτριες

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: περιποίηση

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και το στόμα

αλλεργία

να μην σπάσει το μπουκάλι

να μην χυθεί και λερώσει

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αναγνώριση από άλλα καλλυντικά

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΡΕΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ 15.52.ΚΡΕ.ΣΩΜ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καλλυντικών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Κρέμα σώματος

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κατάστημα καλλυντικών, χώροι περιποίησης/ μασάζ/ σπα, κομοδίνο, τσάντα καλλυντικών, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

περιποίηση και ενυδάτωση δέρματος

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

κρεμώδης, ήπια, ευχάριστη, δροσερή, απαλή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μητέρα που βάζει κρέμα στα χέρια  
χειμώνας που σκάνε τα χέρια

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: περιποίηση, θαλπωρή, φροντίδα, χαλάρωση, βραδινή περιποίηση πριν τον ύπνο, ανακούφιση

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και το στόμα  
αλλεργία

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αναγνώριση από άλλα καλλυντικά προϊόντα

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Γάλα, μέλι από το άρωμα της κρέμας

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΛΑΚ 15.53.ΛΑ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καλλυντικών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

σπρέι μαλλιών - λακ

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κομμωτήριο, κατάστημα καλλυντικών

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

σταθεροποίηση χτενίσματος, αποξήρανση λουλουδιών,

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, αποπνικτική, χαρακτηριστική, αέρινη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μητέρα που βάζει λακ στα μαλλιά

επίσκεψη στο κομμωτήριο

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: περιποίηση, προετοιμασία για έξοδο

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια και το στόμα

αλλεργία

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αναγνώριση από άλλα σπρέι για διαφορετική χρήση

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΑΠΟΥΝΙ 15.54.ΣΑΠ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καλλυντικών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

μπάρα σαπουνιού με άρωμα πορτοκάλι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

μπάνιο, σούπερ μάρκετ, κατάστημα καλλυντικών, ντουλάπα, ξενοδοχείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

αρωματισμός ντουλάπας, πλύσιμο χεριών, κατασκευή σαπουνιού, προσφορά ως δώρο

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ήπια, δροσερή, ευχάριστη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

διαμονή σε ξενοδοχείο

ταξίδι με το βραδινό τρένο σε κουπέ

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καθαριότητα, φροντίδα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πέσει στο πάτωμα - ολισθηρό

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προσανατολισμός

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

πορτοκάλι, μανταρίνι, μάνγκο (απο το άρωμα του σαπουνιού)

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## 16<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

- α) οσμές μικρού φαρμακείου σπιτιού : οινόπνευμα, οξυζενέ, μπεταντίν, ιώδιο, αλοιφές, σπρέι, γάζες, λευκοπλάστ κλπ.
- β) οσμές από γενικές κατηγορίες φαρμάκων; χάπια, κάψουλες, σιρόπια, αποσυμφορητικά, σπρει, κολλύρια, διαλύματα, κλπ.
- γ) οσμές υλικών και αντικειμένων: ιατρικός εξοπλισμός, μικροεργαλεία μίας χρήσεως, είδη υγιεινής, έμπλαστρα, ορθοπεδικά είδη, κλπ.

### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

16Σ/55. ΣΙΡ.ΒΗ. - (Σιρόπι Αντιβηχικό)

16Σ/56. ΒΙΤ. - (ΒΙΤΑΜΙΝΗ C)

16Σ/57. ΧΑΠ. - (Χάπι)

16Σ/58. ΤΖΕ. - (Τζέλ αναλγητικό)

16Σ/59. ΜΠΕΤ. - (Μπεταντίν)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών που εντοπίζονται σε φαρμακευτικά προϊόντα, σε υγειονομικό υλικό και σε χώρους φύλαξης παρασκευής και χρήσης αυτών, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών που εντοπίζονται σε διάφορα είδη φαρμακευτικών σκευασμάτων, υγειονομικού υλικού κλπ., που συναντώνται σε συσκευασίες φαρμάκων, απολυμαντικών υγρών, επιδέσμων, έμπλαστρα, συσκευές οξυγόνου, ιατροτεχνολογικές συσκευές και εργαλεία, καθώς και σε ειδικούς χώρους, όπου γίνεται έντονη χρήση ανάλογων προϊόντων (φαρμακεία, νοσοκομεία, ιατρεία, γηροκομεία, σε κατοικία με χρόνιο πάσχοντα) κλπ., ανάλογα με την πηγή και το χώρο προέλευσης.

Οι οσμές που εντοπίζονται σε φαρμακευτικά προϊόντα, σε υγειονομικό υλικό και σε χώρους φύλαξης παρασκευής και χρήσης αυτών, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα είδη των φαρμάκων και του υγειονομικού υλικού, τη μορφή τους, τη χρήση τους, τη σύνθεσή τους, π.χ. χάρπια στερεά, τζέλ ή αναβράζοντα, αναλγητικές αλοιφές ή για αναπνευστική χρήση (θερμαντικές, ψυκτικές), σπρέι, αποσυμφορητικά μύτης, ψυκτικά για αρθρώσεις, απολυμαντικά, σιρόπια, έμπλαστρα, επιδεσμικό υλικό, υγρά ή σκόνες απολύμανσης κλπ.

Συνεπώς, διαμορφώνονται σε διάφορους χώρους που αξιοποιούνται ή φυλάσσονται φαρμακευτικά προϊόντα, υγειονομικό υλικό, αναλώσιμος εξοπλισμός κλπ. οσμές ανάλογα με τη φύση και το είδος αυτών (υγρή, στερεή, αέρια μορφή, πυκνή ή ελαφρά υφή, έντονη ή απαλή, καυστική, όξινη κλπ.) και με τη δυνατότητα χρήσης και αξιοποίησης αυτών (π.χ. σκευάσματα για απολύμανση και επούλωση τραυμάτων, για ενίσχυση της αναπνοής, για ανακούφιση πόνων αρθρώσεων κλπ.).

Έτσι, για κάθε κατηγορία φαρμακευτικών προϊόντων και υγειονομικού υλικού, δημιουργείται μια σύνθεση οσμών που δηλώνει μια ποικιλομορφία, στην οποία υπάρχουν κυρίαρχες οσμές λόγω της συσκευασίας, της μορφής/τύπου, της κατάστασης υγείας που προκαλεί την ανάγκη χρήσης, αλλά αναμιγνύονται και άλλες επιπρόσθετες οσμές που διαφοροποιούνται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τα στοιχεία που συγκεντρώνονται σε κάποιο σημείο του χώρου που χρησιμοποιούνται τα φαρμακευτικά προϊόντα και το υγειονομικό υλικό.

Για παράδειγμα, εάν στο χώρο του φαρμακείου κυριαρχούν οσμές φαρμακευτικών προϊόντων έναντι οσμών από προϊόντα περιποίησης και καλλυντικά (πούδρες, ειδικά σαπούνια κ.α.), εάν στο χώρο ενός θαλάμου νοσοκομείου ή γηροκομείου κυριαρχούν οσμές φαρμάκων, ορών, προϊόντων νοσηλείας που αναμιγνύονται με οσμές βιολογικών υγρών, φαγητού κλπ., εάν το φαρμακείο του αυτοκινήτου επηρεάζεται από οσμές καυσίμων ή το φαρμακείο του σπιτιού αναμιγνύεται με οσμές του δωματίου που φυλάσσεται (π.χ. υπνοδωμάτιο ή μπάνιο) κλπ.

Στους χώρους που συναντώνται, πωλούνται και αξιοποιούνται φαρμακευτικά προϊόντα, υγειονομικό υλικό και εξοπλισμός, παράλληλα μπορούν να εντοπίζονται οσμές που εισέρχονται από άλλους χώρους ή καταστάσεις π.χ. οσμές από επισκευαστικές – κατασκευαστικές εργασίες που γίνονται είτε στο χώρο, είτε εξωτερικά του φαρμακείου/γηροκομείου./νοσοκομείου, οσμές κουζίνας από μαγείρεμα φαγητού όταν περιθάλπεται κάποιος ασθενής στο σπίτι, αλλά και να συνδέονται με την επίσκεψη προσώπων για την εκτέλεση διαφόρων εργασιών.

Έτσι, για παράδειγμα στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετικό χώρο παρασκευής, φύλαξης, χρήσης και εμπορίας φαρμακευτικών σκευασμάτων και υγειονομικού υλικού, αξιοποιώντας τις ποικίλες καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας των εν λόγω ειδών και προϊόντων.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές μικρού φαρμακείου σπιτιού/αυτοκινήτου/ταξιδιού:** οινόπνευμα, οξυζενέ, μεταντίν, ιώδιο, αλοιφές, σπρέι, γάζες, λευκοπλάστ κλπ.
- **Οσμές από γενικές κατηγορίες φαρμάκων:** χάπια, κάψουλες, σιρόπια, αποσυμφορητικά, σπρει, κολλύρια, διαλύματα, κλπ.
- **Οσμές υλικών και αντικειμένων:** ιατρικός εξοπλισμός, μικροεργαλεία μιάς χρήσεως, είδη υγιεινής, καθετήρες, έμπλαστρα, πιεσόμετρο, αναπνευστικές συσκευές ορθοπεδικά είδη, κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: οικείο – φιλικό ή ξένο περιβάλλον, καθαρό – ρυπαρό, επικίνδυνο – ακίνδυνο, ευχάριστο – δυσάρεστο, ξηρό – φρέσκο, ωφέλιμο- άχρηστο, συνηθισμένο - έντονα διαφορετικό, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης των οσμών που εντοπίζονται σε χώρους παρασκευής, φύλαξης, χρήσης και εμπορίας φαρμακευτικών σκευασμάτων και υγειονομικού υλικού, με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών, όπως σπιτιού, υπνοδωματίου, μπάνιου, κουζίνας, χώρου εργασίας, αυτοκινήτου, καλλυντικών/περιποίησης σώματος, χώρων νοσηλείας κλπ., που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. από οσμές που προέρχονται από δραστηριότητες χώρων νοσηλείας και φροντίδας ασθενών, από οσμές που εντοπίζονται κατά τον καθαρισμό του υπνοδωματίου κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΙΡΟΠΙ ΑΝΤΙΒΗΙΚΟ 16.55.ΣΙΡ.ΒΗ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές φαρμάκων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σιρόπι αντιβηχικό

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Νοσοκομείο, φαρμακείο, ψυγείο, σπίτι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Όταν έχουμε βήχα – είμαστε άρρωστοι

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, υγρή, πυκνή, ευχάριστη (παιδικά σιρόπια)

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Εμπειρία κατανάλωσης ολόκληρου μπουκαλιού στην παιδική ηλικία

Εμπειρία σαν κίνητρο εξέτασης στον παιδίατρο

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα (σαν γεύση), δυσάρεστα

Καταστάσεις: στενάχωρη (λόγω αρρώστιας), αδυναμία

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην πέσει κάτω και λερωθώ – χρειαστεί να καθαρίσω

Να μην το μπερδέψω με άλλο φάρμακο, να μη λήξει – αλλοιωθεί

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να βάλω τη κατάλληλη ποσότητα στο δοσομετρητή ή στο κουτάλι

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Φρούτα , φάρμακο

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 16.56.ΒΙΤ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές φαρμάκων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Βιταμίνη c (αναβράζον)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Νοσοκομείο, φαρμακείο, σούπερ μάρκετ, διαδικτυακά, φαρμακείο σπιτιού

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Ενίσχυση ανοσοποιητικού - κρυολόγημα

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ήπια, δροσερή, όξινη, γλυκιά

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ασθένεια, αδυναμία, προληπτικά, γρίπη

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: πρόληψης σε περιόδους έναρξης επιδημίας, ανάρρωση ηλικιωμένου

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην καταναλώσω μεγάλη ποσότητα

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Τοποθέτηση στο ποτήρι

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Πορτοκάλι, εσπεριδοειδή

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Την παίρνουμε και για προληπτικούς λόγους, αλλά και όταν είμαστε άρρωστοι

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΧΑΠΙ 16.57.ΧΑΠ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές φαρμάκων

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Χάπι - παυσίπονο

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Νοσοκομείο, φαρμακείο, σούπερ μάρκετ, σπίτι, περίπτερο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Για πυρετό, πονοκέφαλο, πόνους, λοιμώξεις, πονόδοντο, πόνου περιόδου

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Ουδέτερη, αδιάφορη, σκληρή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αρρώστιες – δυσφορία, αναρρωτική άδεια, πονόδοντο, παροχή πρώτων βοηθειών σε αυτοκτονικό περιστατικό με χάπια – πλύση στομάχου

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: δυσάρεστα, δυσφορία, θλίψη (λόγω πόνου), αγωνία, φόβος

Καταστάσεις: πόνου

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Υπερβολική κατανάλωση – παρενέργειες

Υπερβολική τοξικότητα – αυτοκτονία

Σύνδεση με αλκοόλ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αναγνώριση από άλλα φαρμακευτικά ή καλλυντικά προϊόντα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Πικρό, στιφό

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΖΕΛ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΟ 16.58.ΤΖΕ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές φαρμάκων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Τζέλ αναλγητικό

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Φαρμακείο, αθλητικούς χώρους, χώρους μασάζ, νοσοκομείο, κέντρα αποκατάστασης, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Αναλγητικό για πόνους, αιματώνει, θεραπευτικό, μαλακώνει τους μυς

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, δροσερή, απαλή, ευχάριστη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ατύχημα που συνέβη κατά τη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας

Εντριβές σε συγγενικό πρόσωπο

Μυρωδιά χώρων φυσικοθεραπείας

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: πόνου – δυσφορίας από κάποια πάθηση (κυρίως ισχιαλγίες)

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην βάλω μεγάλη ποσότητα και πάθω έγκαυμα

να μην πάει στα μάτια – στόμα

να μην καταποθεί από παιδιά

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σωστή και στα κατάλληλα σημεία εντριβή – επάλειψη

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Ευκάλυπτος, μέντα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΠΕΤΑΝΤΙΝ 16.59.ΜΠΕΤ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές φαρμάκων

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Μπεταντίν

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Φαρμακείο, νοσοκομείο, σπίτι, πρώτες βοήθειες, φαρμακείο σχολείου και αυτοκινήτου

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Αντισηπτικό, ατυχήματα, πληγές, τραύματα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Έντονη, πυκνή, βαριά, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Νοσοκομείο- πλύσιμο χεριών

Χειρουργείο – σε πληγή

Παροχή πρώτων βοηθειών

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: δυσάρεστα, φόβος, αρνητικά

Καταστάσεις: πόνου

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην βάλω μεγαλύτερη ποσότητα σε πληγή και κάνει έγκαυμα

να μην πέσει στα ρούχα και λερώσει

να μην το πλώ – είναι τοξικό

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ο τρόπος που το τοποθετείς στη πληγή

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Στυφό

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## 17<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

### ΟΣΜΕΣ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

- α) οσμές προϊόντων σε ψυγεία: γαλακτοκομικά, τυριά, αλλαντικά κατεψυγμένα, φρούτα, λαχανικά κλπ.
- β) οσμές οπωροπωλείου, φρέσκων προϊόντων φούρνου ή συσκευασμένων
- γ) διαδικασία ανίχνευσης – περιήγησης χώρων ανάλογα με οσμές προϊόντων στα ράφια (άσκηση – εργαστήριο)

### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

17Σ/60. ΤΥΡ. ΦΕ. - (Τυρί - φέτα)

17Σ/61. ΦΡΥ. – (Φρυγανιά)

17Σ/62. ΓΑΛΟ. - (Γαλοπούλα)

17Σ/63. ΜΑΝ. - (Μανιτάρι)

17Σ/64. ΜΑΚ. - (Μακαρόνι)

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών των αναλώσιμων ή μη υλικών που συναντώνται σε διάφορους χώρους του σούπερ μάρκετ (ψυγεία, μανάβικο, φούρνο, προθήκες γλυκών, χαρτικών, απορρυπαντικών, ποτών κλπ.) συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών και προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως υγρά, στερεά, σε σκόνη, παχύρευστα, αποξηραμένα ή φρέσκα, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων ή μη υλικών που εντοπίζονται σε διάφορους χώρους του σούπερ μάρκετ, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα προϊόντα και τα είδη που υπάρχουν σε αυτούς, όπως οσμές πράσινων λαχανικών για σαλάτες και φρούτων στο χώρο του μανάβικου, οσμές τυριών, αλλαντικών, ελιών στο χώρο του μπακάλικου, οσμές ψωμιών, παξιμαδιών, κουλουριών, ψημένων φαγητών στο χώρο του φούρνου, οσμές υγρών απορρυπαντικών ή σε σκόνη, προϊόντων ατομικής υγιεινής και περιποίησης, οσμές από χαρτικά, πλαστικό και ύφασμα σε χώρους προϊόντων υγιεινής και καθαριότητας, οσμές από συσκευασίες με σάλτσες, μαρμελάδες, γλυκά στο χώρο των αναλώσιμων προϊόντων.

Συνεπώς, οι χώροι του σούπερ μάρκετ λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής όταν και ανάλογα με τον τρόπο που τοποθετούνται τα αναλώσιμα ή μη προϊόντα, και την κατάσταση που βρίσκονται (φρέσκα, συσκευασμένα, ζεστά, κρύα, σπασμένα προϊόντα ή χυμένα υλικά), δίνοντας τη δυνατότητα ανάδειξης διαφορετικών οσμών, όπως όταν κόβονται αλλαντικά, τυριά ή κρέας, όταν προετοιμάζονται φαγητά, όταν δειγματίζονται – διαφημίζονται προϊόντα, όταν εκτίθενται εποχιακά προϊόντα (χριστουγεννιάτικα γλυκά, σαρακοστιανά ή ειδικές θεματικές προσφορές).

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αναλώσιμων ή μη που εντοπίζονται στους χώρους του σούπερ μάρκετ, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμές απορρυπαντικών και ειδών καθαρισμού** π.χ. σκόνες, παστίλιες, υγρά απορρυπαντικά, μαλακτικά, χλωρίνες, καθαριστικά υγρά δαπέδων- τζαμιών με αμμωνιά, ακουαφόρτ (υδροχλωρικό οξύ), σπρέυ καθαρισμού, πλαστικοί κουβάδες, πανάκια καθαρισμού, σφουγγαρίστρα, σκούπες, υγρά καθαρισμού πιάτων κουζινικών - πλυντηρίου κλπ.
- **Οσμές νωπών φρούτων και λαχανικών** π.χ. τομάτες, πιπεριές, αγγούρια, κρεμμύδια (φρέσκα-ξηρά), λάχανα, μαρούλια, σέλινο και άλλα πράσινα λαχανικά, λεμόνια, μήλα, πορτοκάλια, αχλάδια, ροδάκινα, κεράσια, μπανάνα κλπ.
- **Οσμές χαρτικών και πλαστικών ειδών** π.χ. χαρτί υγείας – κουζίνας, χαρτοπετσέτες, χαρτομάντηλα, πλαστικά ποτήρια, πιρουνία, πιατάκια, είδη πάρτι, τραπεζομάντηλα, τάπερ, λεκάνες, κλπ.
- **Οσμές αλλαντικών – τυριών** π.χ. γαλοπούλα, ζαμπόν, σαλάμι αέρος, μορταδέλα ανάλογα με τον τύπο και τα υλικά, μαλακά, σκληρά, αλοιφώμενα τυριά, ελιές, τουρσιά, ξυδάτες – πικάντικες σαλάτες, παστά κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, στεγνό – υγρό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο-δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ώμο – ψημένο, μαλακό – σκληρό, γευστικό – άνοστο, γλυκό – πικρό – καυτερό, άοσμο – μυρωδάτο, επικίνδυνο – ακίνδυνο, καμένο – όχι καμένο, παλαιό – καινούργιο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης υλικών και προϊόντων, αναλώσιμων ή μη που εντοπίζονται στους χώρους του σούπερ μάρκετ, με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. η φρέσκια τομάτα, η τυποποιημένη για μαγείρεμα ή σάλτσες, η αφυδατωμένη, τα κατεψυγμένα ή τα φρέσκα λαχανικά, τα αρτοσκευάσματα που διαφοροποιούνται ανάλογα με τα υλικά που εμπεριέχουν (μούστο , καλαμπόκι, σταφίδες, σίκαλη κλπ.), διάφορα προϊόντα κρέατος ή ψαριών ανάλογα με το αν είναι νωπά, τυποποιημένα για σύντομη κατανάλωση, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, παστά κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΥΡΙ - ΦΕΤΑ 17.60.ΤΥΡ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σούπερ μάρκετ

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΥΡΙ (ΦΕΤΑ)

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Σούπερ μάρκετ, ψυγείο, τυροκομείο, μπακάλικο, παντοπωλείο, ταβέρνα, εστιατόριο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

συνοδευτικό με το φαγητό, υλικό στη μαγειρική, τυρόπιτα, κρέμα τυριού, σαλάτα, σάντουιτς

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, αλμυρή, υγρή, έντονη,

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γεύμα με παππούδες

εκδρομή στο χωριό

γεύμα με παρέα σε ταβέρνα

σνακ με ψωμί στην παιδική ηλικία

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: κορεσμός, παρέα, παραδοσιακό

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει αλλοιωθεί

να μην χυθεί η άλμη κατά τη μεταφορά του δοχείου

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να την αναγνωρίζω/διαφοροποιήσω από άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα π.χ γιαούρτι

Να αναγνωρίζω αν έχει αλλοιωθεί

Δεξιότητες κοπής και μαγειρικής

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Χωριάτικη σαλάτα, ντάκος, αλμυρό σνακ, τυρόπιτα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΦΡΥΓΑΝΙΑ 17.61.ΦΡΥ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σούπερ μάρκετ

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

φρυγανιά

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Σούπερ μάρκετ, φούρνος, μπακάλικο, παντοπωλείο, μίνι μάρκετ, ξενοδοχείο, νοσοκομείο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό, σνακ, υλικό στη μαγειρική για πανάρισμα,

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ήπια, πυκνή, ουδέτερη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

πρωινό σε ξενοδοχείο / πρωινό σε νοσοκομείο

φαγητό για ασθενείς και για διαίτα

διάφορα είδη επάλειψης / τυρί, βούτυρο – μέλι – πάστα ελιές στο πρωινό

σνακ σε ταξίδι ή εκδρομή

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: ταξίδι, εκδρομή

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Αποφυγή πνιγμού από θρυμματισμό φρυγανιάς

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δεξιότητες στη διαδικασία επάλειψής

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

παξιμάδι, ψωμί τοστ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ 17.62.ΓΑΛΟ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σούπερ μάρκετ

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

αλλαντικό γαλοπούλα

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, ψυγείο, μπακάλικο, παντοπωλείο, κυλικείο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

για πρωινό, στο τοστ, σαντουιτς, υλικό στη μαγειρική (π.χ στην καρμπονάρα), λιχουδιά για σκυλάκι, για παρασκευή πίτσας

### E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

καπνιστή, δροσερή, γεμάτη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

δεκατιανό στο σχολείο / στη δουλειά  
προετοιμασία σνακ στην παιδική ηλικία

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: διάλειμμα στο σχολείο ή στην εργασία για κολατσιό

### H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει αλλοιωθεί

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διαφοροποίηση από άλλα αλλαντικά  
αναγνώριση αν έχει αλλοιωθεί

### I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

τοστ

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΝΙΤΑΡΙ 17.63.MAN.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σούπερ μάρκετ

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

μανιτάρια

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, δάσος, λαϊκή αγορά

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

υλικό στη μαγειρική (πίτσα, μανιταρόπιτα, σούπα, σάλτσα για μακαρόνια), διακοσμητικό, γλυκό του κουταλιού, καρκεύματα, κτηνοτροφική τροφή, μανιτάρια στο φούρνο ή στη σχάρα

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πυκνή, γεμάτη, γήινη, υγρασία, ουδέτερη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

βόλτα στην εξοχή, στο δάσος

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: μαγειρική – προετοιμασία φαγητού

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

δηλητηρίαση από συλλογή μη κατάλληλου είδος μανιταριού στο δάσος

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το καθαρίζω σωστά

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σάλτσες, κρέας

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΚΑΡΟΝΙ 17.64.ΜΑΚ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές σούπερ μάρκετ

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

μακαρόνια πένες

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σουπερ μάρκετ , παντοπωλείο, σπίτι, εστιατόριο, ξενοδοχείο, μαγειρείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

γεύμα, φαγητό μακαρονάδα , παιδικές κατασκευές

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ήπια, ουδέτερη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γεύμα

κατασκευές στην παιδική ηλικία

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: κορεσμός, λιγούρα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Στη Παρασκευή φαγητού (βράσιμο)

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Αμυλούχα προϊόντα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**18<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΣΜΕΣ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ**

- α) οσμές χύμα προϊόντων: όσπρια, δημητριακά, ελιές, παστά τυριά, ποτά ή υγρά κλπ.
- β) οσμές προϊόντων με ειδική επεξεργασία ; διάφορα είδη σαλάτας, τουρσί, αλλαντικά, αποξηραμένα φυτά ή βολβοί κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**18Σ/65. ΕΛ - (Ελιές)**

**18Σ/66. ΧΑΛ. - (Χαλβάς)**

**18Σ/67. ΤΑΡ. - (Ταραμοσαλάτα)**

**18Σ/68. ΓΑ.ΜΑΡ. - (Γαύρος Μαρινάτος)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών αναλώσιμων τροφίμων και παρασκευασμάτων που συναντώνται στο παντοπωλείο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών και προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως ψημένα - άψητα, αλμυρά - γλυκά, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων τροφίμων και παρασκευασμάτων που συναντώνται στο παντοπωλείο διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ειδικότερα προϊόντα και τα είδη των υλικών που πωλούνται για χρήση από τους καταναλωτές π.χ. αλεύρι, ρύζι, όσπρια, αλλαντικά, τυριά, παστά, πατάτες, κρεμμύδια, ορεκτικά, ελιές κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με την ομαδοποίηση που έχουν στη τοποθέτηση τους στο χώρο-ράφια και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν ανοίγεται ένα καινούργιο δοχείο φέτας όπου κυριαρχεί η οσμή του γάλακτος και της άλμης, όταν κόβονται αλλαντικά, όταν παραλαμβάνονται και τοποθετούνται στα ψυγεία παστά ψάρια, ελιές, τουρσιά, όταν συσκευάζονται άλευρα, δημητριακά, όσπρια κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες αναλώσιμων τροφίμων και παρασκευασμάτων που συναντώνται στο παντοπωλείο, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν στο παντοπωλείο λειτουργεί παράλληλα και μεζεδοπωλείο (μπακαλοταβέρνα), είναι δυνατόν να παρασκευάζονται διάφοροι μεζέδες που συνοδεύουν ένα ποτό (ούζο, ρακί, κρασί) για κατανάλωση στον εν λόγω χώρο, όπως παρασκευή αυγών με παστουρμά και αλλαντικά, σερβίρισμα παστών με ποικιλία από σαλάτες (ξινές, αλοιφές κλπ.), τηγάνισμα πατάτας ή τυριών, μαγείρεμα οσπρίων (φάβα, φασολάδα κλπ.).

Επίσης, είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται οι οσμές στο παντοπωλείο, ανάλογα με τις εποχές - περιόδους στο χρόνο, όπου σύμφωνα με τα προϊόντα που συνήθως καταναλώνονται, κυριαρχούν μυρωδιές όπως την περίοδο με τα σαρακοστιανά προϊόντα, το καλοκαίρι με τα παστά ψάρια, το φθινόπωρο - χειμώνα με τα αποξηραμένα προϊόντα, τα όσπρια κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή προϊόντων ελιάς και όξινων - αλμυρών ορεκτικών** π.χ. ελιές ξιδάτες, παστές, ελαιόλαδο, πάστα ελιές, τουρσί, πικάντικη- ξινή σαλάτα λαχανικών (πολίτικη), ταραμοσαλάτα, μελιτζανοσαλάτα, διάφορες πιπεριές κλπ.
- **Οσμή αλλαντικών** π.χ. μορταδέλα, σαλάμι αέρος, ζαμπόν, γαλοπούλα, λουκάνικα, παστουρμά, σουτζούκι, απάκι, σύγκλινο κλπ.
- **Οσμή οσπρίων - παραδοσιακών προϊόντων** π.χ. φασόλια, φακές, ρεβίθια, χαλβάς, ταχίни, τραχανάς, λιαστές τομάτες, μέλι, μουσταλευριά, παξιμάδια κλπ.
- **Οσμές παστών - ψαριών** π.χ. παστός μπακαλιάρος, ρέγγα, σκουμπρί, κολιός λακέρδα, παλαμίδα, σαρδέλα, γάυρος κλπ.
- **Οσμή ποτών** π.χ. ούζο, ρακί, τσίπουρο, κρασί, μπίρες, αναψυκτικά, αλκοολούχα αναψυκτικά κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ψυχρό - ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ωμό - ψημένο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, κατεστραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης αναλώσιμων τροφίμων και παρασκευασμάτων που συναντώνται στο παντοπωλείο με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των διαφόρων ειδών προϊόντων (διάφοροι τύποι αλεύρων, ρυζιού, ζάχαρης, χαλβά κλπ.), τη διαφοροποίηση ξηρών και νωπών προϊόντων (κρεμμύδια, ρίγανη), τη διαφοροποίηση άρτοπαρασκευασμάτων και γλυκών (π.χ. παξιμάδια, κουλούρια, ψωμιά, κριτσίνια, γλυκά και αλμυρά επιδόρπια ) κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΕΛΙΕΣ 18.65.ΕΛ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Παντοπωλείο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ελιές (ελιά πράσινη)

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

παντοπωλεία, σούπερ μάρκετ, ελαιοτριβείο, εστιατόριο, ταβέρνα, λαϊκή αγορά

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

φαγώσιμο, λάδι, σαλάτα, ελαιόψωμο, πάστα ελιάς, υλικό για σάντουιτς , πίτσα, καύσιμη ύλη το κουκούτσι, καλλυντικά και σαπούνι

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, έντονη, ευχάριστη, πυκνή, άγουρη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μάζεμα ελιές

πτώση από ελιά

επίσκεψη στο ελαιοτριβείο με το σχολείο

σνακ στην παιδική ηλικία με ψωμί

πάστωμα με αλάτι και μπαχαρικά

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχαρίστηση, ικανοποίηση

Καταστάσεις: λιγούρα, πείνα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην χαλάσει και μουχλιάσει

να μην πέσει λάδι στο πάτωμα - ολισθηρό

προσοχή στο κουκούτσι κίνδυνος κατάποσης ή σπάσιμο δοντιών

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διάκριση , αναγνώριση από την οσμή (λαδερό, μέρος φύλαξης λαδιού)

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

λάδι , λαδερά φαγητά, χωριάτικη σαλάτα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΧΑΛΒΑΣ 18.66.ΧΑΛ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Παντοπωλείο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

χαλβάς από ταχίνι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

παντοπωλείο, εστιατόριο, σπίτι, φούρνο, σούπερ μάρκετ

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

επιδόρπιο, γλυκό, συνδέεται με τη σαρακοστή

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γεμάτη, ήπια, ευχάριστη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Σαρακοστή

Σνακ στην παιδική ηλικία

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: νοσταλγία, ευχαρίστηση, ικανοποίηση

Καταστάσεις: παραδοσιακά, γιορτινά

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

θρυμματίζεται εύκολα και λερώνει

κολλάει στα δόντια

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σουσάμι, ταχίνι, μέλι, βανίλια, κακάο, ταχινόσουπα, ταχινόπιτα

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ 18.67.ΤΑΡ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Παντοπωλείο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

Ταραμοσαλάτα κόκκινη

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

παντοπωλείο, σούπερ μάρκετ, ταβέρνα, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

αλοιφή, ταραμοκεφτέδες, συνοδευτικό με το φαγητό, συνδέεται με τη σαρακοστή

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ήπια (ταραμάς έντονη) , αλμυρή, δροσερή, όξινη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Σαρακοστή

Προετοιμασία ταραμοσαλάτας με τη μητέρα στην παιδική ηλικία

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, νοσταλγία

Καταστάσεις: παραδοσιακά, παρέα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μη γίνει πολύ αλμυρή

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

δεξιότητες παρασκευής ταραμοσαλάτας

αναγνώριση από την οσμή

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

θαλασσινά

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ 18.68.ΓΑ. ΜΑΡ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Παντοπωλείο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

γαύρος μαρινάτος - ξιδάτος

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

παντοπωλείο, ταβέρνα, σουπερ μάρκετ, ουζερί, ιχθυοπωλείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

μεζές, γαύρος στο φούρνο, συνοδευτικό για όσπρια

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, όξινη, αλμυρή, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αγαπημένη γευστική προτίμηση συγγενικών προσώπων

Παρασκευή παστού με τον πατέρα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχαρίστηση, νοσταλγία

Καταστάσεις: παρέα, παράδοση

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει χαλάσει, κίνδυνος δηλητηρίασης

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οσφρητική αναγνώριση και διαφοροποίηση από άλλα παστά ψάρια

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

αλμυρό, ψάρι, ξύδι, παστό

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## 19<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ

### ΟΣΜΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ - ΨΑΡΙΩΝ

#### ΟΣΜΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΨΑΡΙΩΝ

- α) οσμές προϊόντων κρεοπωλείου: πουλερικά, κρέατα διάφοροι τύποι, κιμάς, επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος (λουκάνικα, εντόσθια, σνίτσελ κλπ.)
- β) οσμές προϊόντων ιχθυοπωλείου: φρέσκα – κατεψυγμένα ψάρια, όστρακα, μαλάκια, επεξεργασμένοι τύποι, φιλέτα, παστά, διάφορα είδη μαγειρέματος κλπ.

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:

Δεν έχουν διενεργηθεί.

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών διαφόρων τύπων προϊόντων κρέατος και ειδών αλιευμάτων που συναντώνται στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιολόγηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των διαφόρων τύπων προϊόντων και ειδών που είναι σε διάφορες μορφές, όπως νωπά ή κατεψυγμένα, τεμαχισμένα ή ολόκληρα, επεξεργασμένα ή όχι, ωμά ή ψημένα/μεταποιημένα (παστά, καπνιστά κλπ.), μαγειρεμένα κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των διαφόρων τύπων προϊόντων κρέατος και ειδών αλιευμάτων που συναντώνται στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα είδη των κρεάτων ή των αλιευμάτων π.χ. φιλέτο κοτόπουλο, χοιρινή μπριζόλα, μοσχαρίσιος κιμάς, εντόσθια αρνιού ή πουλερικών, καπνιστό κρέας, νωπά ή παστά ψάρια, μαλάκια, όστρακα κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με την ομαδοποίηση που έχουν τα διάφορα προϊόντα κρέατος ή αλιευμάτων κατά την τοποθέτηση τους στο χώρο (πάγκους, κασέλες, ψυγεία) και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν μεταφέρονται νωπά σφάγια πριν τον τεμαχισμό – επεξεργασία τους, όταν το κρέας κόβεται σε μπριζόλες, φιλέτα ή γίνεται κιμάς, όταν μαρινάρεται με διάφορα μπαχαρικά και ποτά, όταν μεταποιείται σε καπνιστό ή παστό, όταν μαγειρεύεται για τους πελάτες, όταν τοποθετούνται κάσες με φρέσκο – αλιευμένα ψάρια που μυρίζουν θάλασσα κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι τύποι προϊόντων κρέατος και ειδών αλιευμάτων που συναντώνται στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο λειτουργεί παράλληλα και χώρος καθαρισμού και μαγειρέματος των προϊόντων, όπου μπορεί να παρασκευάζονται φρεσκοψημένα μπιφτέκια, κοντοσούβλι, κοκορέτσι, πατσάς, λουκάνικα ή να ψήνονται ψάρια, να μαγειρεύεται σούπα κακαβιάς κλπ., καθώς και όταν αναμιγνύονται οσμές από άλλα γειτονικά καταστήματα που βρίσκονται στην ίδια περιοχή μιας δημοτικής αγοράς ή μιας λαϊκής ή ενός σούπερ μάρκετ, που μπορεί να αναμιγνύονται οσμές από είδη μπακαλικής, τυριών, λαχανικών κλπ.

Επίσης, είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται οι οσμές στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο, ανάλογα με τις εποχές – περιόδους στο χρόνο, όπου σύμφωνα με τα προϊόντα που συνήθως καταναλώνονται, κυριαρχούν μυρωδιές όπως τη περίοδο των Χριστουγέννων με τις γαλοπούλες και τα χοιρινά, τη Σαρακοστή με τα μαλάκια και τα όστρακα, του Ευαγγελισμού και των Βαΐων που καταναλώνεται ο μπακαλιάρος, το καλοκαίρι με τα φρέσκα θαλασσινά και ψάρια που είναι σε μεγάλη ποικιλία π.χ. σαρδέλα, κολιός κ.α

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία, είδος και τύποι και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή πουλερικών** π.χ. κοτόπουλό στήθος, εντόσθια, κιμά/μπιφτέκια κοτόπουλου, αυγά, προϊόντα μαριναρισμένα ή παναρισμένα κλπ.
- **Οσμή χοιρινών – μοσχαρίσιων προϊόντων** π.χ. μπριζόλα, κιμάς, μπιφτέκια σνίτσελ, λουκάνικα, συκώτι, κλπ.
- **Οσμή ψαριών** π.χ. γαύρος, σαρδέλα, τσιπούρα, τόνος, γλώσσα, πέρκα, κολιός, μπαρμπούνη, μπακαλιάρος κλπ.

- **Οσμές μαλακίων** π.χ. χταπόδι, καλαμάρι, σουπιά κλπ.
- **Οσμή οστρακοειδών** π.χ. μύδια, στρείδια, χτένι, φούσκες, σωλήνες, κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ψυχρό - ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ωμό - ψημένο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, κατεστραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης προϊόντων κρέατος και ειδών αλιευμάτων που συναντώνται στο κρεοπωλείο ή ιχθυοπωλείο με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. οσμές σούπερ μάρκετ, παντοπωλείου, κουζίνας, εστιατορίου, το είδος και τον τύπο των ψαριών και κρεάτων, τη διαφοροποίηση φρέσκων, παστών, καπνιστών και τυποποιημένων προϊόντων κλπ.



**20<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ**  
**ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟΥ**

- α) οσμές φρούτων: μπανάνα, πορτοκάλι, μήλο, ακτινίδιο, ροδάκινο, σύκο, σταφύλι, μάνγκο, ανανάς, φράουλες κλπ.
- β) οσμές λαχανικών : κολοκύθια, μελιτζάνες, αγγούρια, τομάτες, μαρούλι, λάχανο, κουνουπίδι, πράσα, σπανάκι κλπ.
- γ) οσμές εδώδιμων προϊόντων: παντζάρι, πατάτα, κρεμμύδι, καρότο, σκόρδο, ρεπάνια κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**20Σ/69. ΠΡ.ΜΗ - (Πράσινο Μήλο)**

**20Σ/70. ΑΚΤ. - (Ακτινίδιο)**

**20Σ/71. ΜΑΪ. - (Μαϊντανός)**

**20Σ/72. ΜΠΑΝ. - (Μπανάνα)**

**20Σ/73. ΠΟΡΤ. - (Πορτοκάλι)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών φρούτων, λαχανικών και άλλων εδώδιμων προϊόντων που συναντώνται στο οπωροπωλείο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των φρέσκων και μεταποιημένων φρούτων, λαχανικών και άλλων καρπών που είναι σε διάφορες μορφές, όπως γλυκά - όξινα, επεξεργασμένα ή όχι, άγουρο - ώριμο, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των φρούτων, λαχανικών και άλλων εδώδιμων προϊόντων που συναντώνται στο οπωροπωλείο, διαφοροποιούνται ανάλογα με την οικογένεια και τον τύπο/ποικιλία αυτών που πωλούνται προς κατανάλωση π.χ. φρέσκα - ξηρά δαμάσκηνα, κρεμμύδια, σύκα, διάφορα είδη εσπεριδοειδών (μανταρίνι, πορτοκάλι, γκρεϊπ φρούτ, περγαμόντο), μήλων (κόκκινο, πράσινο), ροδάκινων (μηλοροδάκινο, νεκταρίνι), μυρωδικών χόρτων για σαλάτες (άνηθος, δυόσμος, μαϊντανός), χορταρικών (ραδίκια, βλίτα, σπαράγγια, μαρούλια, μπρόκολο, λαχανίδες) κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με την ομαδοποίηση που έχουν στη τοποθέτηση τους στο χώρο- ράφια/τελάρια και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν παραλαμβάνονται φρέσκες μπανάνες, σταφύλια, τομάτες ή χορταρικά, όταν κόβονται φρούτα για επίδειξη φρεσκάδας όπως πεπόνι, καρπούζι, κολοκύθι, όταν παρασκευάζονται φρουτοσαλάτες και χυμοί κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες φρούτων, λαχανικών και άλλων εδώδιμων προϊόντων που συναντώνται στο οπωροπωλείο, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν στο οπωροπωλείο λειτουργεί παράλληλα και τμήμα παρασκευής προϊόντων με φρουτοσαλάτες, χυμούς, ψητά λαχανικά, σαλάτες και χορταρικά (βραστά - ατμού) κλπ.

Παράλληλα, είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται οι οσμές στο οπωροπωλείο, ανάλογα με τις εποχές - περιόδους στο χρόνο, όπου σύμφωνα με τα προϊόντα που συνήθως καταναλώνονται, κυριαρχούν μυρωδιές όπως το φθινόπωρο με τα εσπεριδοειδή, μήλα, αχλάδια, κυδώνια, το χειμώνα - άνοιξη με τα φρέσκα χορταρικά, την άνοιξη - καλοκαίρι με, φράουλες, κεράσια, ροδάκινα, καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια, σύκα, τομάτες, αγγούρια, πιπεριές κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία, οικογένεια και τύπο/ποικιλία, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή φρούτων ντόπιων και εισαγόμενων** π.χ. λεμόνια διαφόρων τύπων και lime, πορτοκάλια διαφόρων ποικιλιών (μέρλιν, σαγκουίνι, βαλένθια), αχλάδια (φατέλ, κοντούλες, κρυστάλλια), σταφύλια (σταφίδα, φράουλα, μαύρο), ανανάς, μάνγκο, μπανάνες διαφόρων τύπων κλπ.
- **Οσμή χορταρικών - πράσινων λαχανικών** π.χ. μαρούλι, μπρόκολο, κουνουπίδι, πράσο, φρέσκο κρεμμύδι, ρόκα, σπανάκι, βλίτα, λαχανίδες, ραδίκια, μανιτάρια κλπ.
- **Οσμή καρπών - βολβών** π.χ. ρεπάνια, παντζάρια, καρότα, κρεμμύδια, πατάτες, κάστανα, καρύδια κλπ.
- **Οσμές μεταποιημένων φρούτων και λαχανικών** π.χ. πιπεριές (φρέσκες, ξερές, τουρσί, πάστα), λιαστές τομάτες, ξερά σύκα - δαμάσκηνα, σταφίδες, κατεψυγμένα φρούτα του δάσους κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ψυχρό - θερμό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, κατεστραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης φρούτων, λαχανικών και άλλων εδώδιμων προϊόντων που συναντώνται στο οπωροπωλείο με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των διαφόρων ειδών προϊόντων (διάφοροι τύποι μήλων, πράσινων σαλατικών, σταφυλιών κλπ.), τη διαφοροποίηση ώριμων και άγουρων φρούτων (τομάτα, ακτινίδιο, μάνγκο, λωτός), τη διαφοροποίηση της κατάστασης του προϊόντος (πατάτες με χρώμα, φρεσκοκομμένα λαχανικά, μυρωδάτα μήλα και ροδάκινα, κομμένο πεπόνι κλπ.)

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ 20.69.ΠΡ. ΜΗ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές οπωροπωλείου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

πράσινο μήλο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

μανάβικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, εργαστήριο παρασκευής γλυκών, βιοτεχνία χυμών – κομπόστας

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Φρούτο, σνακ, κολατσιό, διακοσμητικό σε πιατέλα, υλικό στη ζαχαροπλαστική, μηλόπιτα, αποξηραμένο, κομπόστα, επιδόρπιο μετά το φαγητό, καραμελωμένο, υλικό στη μαγειρική (με κρέατα), ψητό στο φούρνο, ρακί από φρούτα, μαρμελάδα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

σνακ στην παιδική ηλικία, τριμμένο μήλο φίλους που τρώνε μήλο παρασκευή κομπόστας σε δίαιτα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: νοσταλγία, θαλπωρή, ευχάριστα

Καταστάσεις: χειμώνας, παιδική ηλικία, σπιτικά

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πνιγώ

να μην έχει σκουλήκια

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το καθαρίζω

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Πατάτα, σαλάτες, γλυκό φιρίκι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

διαφορετικές ποικιλίες μήλου - διαφορετικές οσμές (π.χ. κόκκινο μήλο, κίτρινο – μπανανί)

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ 20.70.ΑΚΤ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές οπωροπωλείου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ακτινίδιο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

μανάβικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, σπίτι, ζαχαροπλαστείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Φρούτο, σνακ, υλικό στη ζαχαροπλαστική (π.χ ταρτάκια), επιδόρπιο μετά το φαγητό, σε φρουτοσαλάτα, μαρμελάδα,

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, έντονη, δροσερή, χλωροφύλλη στο εσωτερικό, πιο γήινη οσμή η εξωτερική φλούδα

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

απέχθεια στην παιδική ηλικία

σύνδεση με πατέρα που τρώει κάθε μέρα

εμπειρία με ακτινίδιο που έχει σαπίσει

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: απέχθεια (στην παιδική ηλικία), πλέον αδιάφορα, ευχάριστα

Καταστάσεις: καλοκαίρι, σπιτικά, διακοπές

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει σαπίσει

προσοχή κατά το καθάρισμα να μην κοπώ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το καθαρίζω

να αναγνωρίζω αν έχει ωριμάσει ή σαπίσει

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Λεμόνι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ 20.71.ΜΑΪ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ  
οσμές οπωροπωλείου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
μαϊντανός

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ  
μανάβικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, κήπος, σπίτι, ταβέρνα, χωράφι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ  
μυρωδικό, υλικό στη μαγειρική σε σούπες, λαδερά, σαλάτες, φρεσκάδα αναπνοής, αιθέριο έλαιο

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ  
ευχάριστη, αίσθηση πρασινάδας, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ  
μητέρα που μαγειρεύει  
μάζεμα μαϊντανού από μπαχτσέ

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ  
Συναισθήματα: ευχάριστα  
Καταστάσεις: νοστιμιά, φαγητό, παραδοσιακά, προετοιμασία φαγητού

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
καθάρισμα, πλύσιμο, κόψιμο  
διάκριση από άλλα μυρωδικά π.χ. άνηθος, κόλιανδρος, μάραθος

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ  
Σαλάτες, φαγητά φούρνου

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΠΑΝΑΝΑ 20.72.ΜΠΑΝ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές οπωροπωλείου

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

μπανάνα

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

μανάβικο, λαϊκή αγορά. σούπερ μάρκετ, σπίτι

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Φρούτο, σνακ, υλικό στη ζαχαροπλαστική, αποξηραμένη-τσιπς, χυμός, διακοσμητικό σε πιατέλα, προϊόντα περιποίησης σώματος, πουρές, φρουτοσαλάτα, τηγανητή μπανάνα με σοκολάτα, μπανόφι, φρουτόκρεμα, μπάρες δημητριακών, σμούθι, αλεύρι μπανάνας

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, γλυκιά, δροσερή, έντονη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

σνακ – κολατσιό, σνακ μετά την γυμναστική  
παιδικό γεύμα, φρουτόκρεμα

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παιδική ηλικία, διάλειμμα, σνακ,

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Αποφυγή πνιγμού

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να αναγνωρίσω αν έχει σαπίσει  
διάκριση από άλλα φρούτα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Φρουτοσαλάτα, γλυκά

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ 20.73.ΠΟΡΤ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές οπωροπωλείου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

πορτοκάλι

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

μανάβικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, περιβόλι, σπίτι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Σνακ, φρούτο, χυμός, μαρμελάδα, βασικό υλικό στη ζαχαροπλαστική, υλικό για σαλάτα, γλυκό του κουταλιού, φρουτοσαλάτα, σμούθι, υλικό στη μαγειρική (σάλτσες, κρέατα κλπ), αιθέριο έλαιο, λικέρ, ντεκόρ ποτού, φρουί γλασέ, αρωματικό χώρου, άρωμα

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, ευχάριστη, έντονη, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

πρωινός χυμός, παιδική ηλικία  
σύνδεση με περίοδο ανάρρωσης από ίωση  
μάζεμα πορτοκαλιών από το περιβόλι  
οσμή από ανθισμένες πορτοκαλιές

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καθαριότητα, φρεσκάδα, υγιεινό, φροντίδα, χειμώνας

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

επικίνδυνο για πνιγμό

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω να το καθαρίζω  
διάκριση από άλλα εσπεριδοειδή

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Μελομακάρονο, σαλάτες

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**21<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ**

**ΟΣΜΕΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ**

- α) οσμές ξηρών καρπών: φυσικών ή επεξεργασμένων καρπών (ωμά, ψημένα, πικάντικα, κλπ)
- β) οσμές αποξηραμένων λοιπών προϊόντων; αποξηραμένα φρούτα, ζαχαρώδη, είδη καφέ, διάφορες κατηγορίες ροφημάτων, σνάκ κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**21Σ/74. ΣΥΚ. - (Σύκο)**

**21Σ/75. ΦΙΣΤ. - (Φιστίκια Μπάρμπεκιου)**

**21Σ/76. ΑΜΥΓ. - (Αμύγδαλο Αλμυρό)**

**21Σ/77. ΠΑΤ. - (Πατατάκια)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών διαφόρων ειδών και τύπων ξηρών καρπών, καθώς και αποξηραμένων - μεταποιημένων συναφών προϊόντων που συναντώνται στο κατάστημα ξηρών καρπών, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των ωμών - ψημένων ξηρών καρπών, καθώς και με προσθήκη ζάχαρης και μπαχαρικών, των αποξηραμένων φρούτων και καρπών, διαφόρων ειδών ζαχαρωτών, μπισκότων, καφέ, τσαγιού κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές διαφόρων ειδών και τύπων ξηρών καρπών, καθώς και αποξηραμένων - μεταποιημένων συναφών προϊόντων που συναντώνται στο κατάστημα ξηρών καρπών, διαφοροποιούνται ανάλογα με την οικογένεια, τον τύπο/ποικιλία και την επεξεργασία αυτών που πωλούνται προς κατανάλωση π.χ. διάφορα είδη φιστικιών, αμυγδάλων – καρυδιών, σπόρων (κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος, τσία, παπαρουνόσπορος, λιναρόσπορος κλπ.), σταφίδων, αποξηραμένων φρούτων (βερίκοκο, δαμάσκηνο, ανανάς, παπάγια, σύκο χουρμάς, κλπ.), σνάκ (ρυζογκοφρέτες, μπάρες δημητριακών, πατατάκια, τσίπς γλυκοπατάτας – καλαμποκιού κλπ.), ζαχαροποιημένων προϊόντων κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με την ομαδοποίηση που έχουν στη τοποθέτηση τους στο χώρο- ράφια/δοχεία και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν ψήνονται φιστίκια ή αμύγδαλα, όταν караμελώνονται ξηροί καρποί, όταν συσκευάζονται σνάκ και δημητριακά, όταν αλέθεται καφές κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες διαφόρων ειδών και τύπων ξηρών καρπών, καθώς και αποξηραμένων - μεταποιημένων συναφών προϊόντων που συναντώνται στο κατάστημα ξηρών καρπών, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν στο κατάστημα ξηρών καρπών λειτουργεί παράλληλα και κάβα, όποτε κυριαρχούν οσμές ποτών, κυρίων αυτών που δίδονται χύμα, όταν υπάρχουν προϊόντα καφέ (καβούρντισμα και άλεσμα), τσαγιού, διάφοροι τύποι μπισκότων και γλυκών κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία, οικογένεια και τύπο/ποικιλία, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή ξηρών καρπών** π.χ. φιστίκια, στραγάλια, φουντούκια, αμύγδαλα, κάσιους, καρύδια, πασατέμπο, κλπ.
- **Οσμή αποξηραμένων φρούτων** π.χ. παπάγια, μάνγκο, δαμάσκηνο, σύκο, ανανάς, χουρμάς, καρύδα, σταφίδες κλπ.
- **Οσμή σνάκ** π.χ. ρυζογκοφρέτες, μπάρες δημητριακών, πατατάκια ρυζιού – καλαμποκιού - γλυκοπατάτας κλπ.
- **Οσμή προϊόντων ροφημάτων** π.χ. καφές, κακάο, σοκολάτα, σαλέπι, τσάι, φυτικά γάλατα σε σκόνη κλπ.
- **Οσμή ποτών** π.χ. κρασί, λικέρ, ρακί, τσίπουρο κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ωμό - ψημένο/καραμελοποιημένο, ψυχρό - θερμό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, κατεστραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης διαφόρων ειδών και τύπων ξηρών καρπών, καθώς και αποξηραμένων - μεταποιημένων συναφών προϊόντων που συναντώνται στο κατάστημα ξηρών καρπών με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των διαφόρων ειδών προϊόντων (διάφορες ποικιλίες σταφίδας, φιστικιών κλπ.), τη διαφοροποίηση της κατάστασης του προϊόντος ( ωμό, ψημένο, καραμελωμένο, με μπαχαρικά, αλατισμένο, τεμαχισμένο - αλεσμένο - πολτοποιημένο, πικάντικο κλπ.)

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΥΚΟ 21.74.ΣΥΚ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές καταστημάτων ξηρών καρπών

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Σύκο

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

χωράφι, αποθήκη γιαγιάς, σούπερ μάρκετ, ξηροκαρπάδικο, καφεκοπτεία

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Τσαπέλα με σύκα, συκόπαστο, γλυκό κουταλιού, φαγητό, μαρμελάδα, συκαλευρία

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Γλυκιά, γεμάτη, βελούδινη, απαλή, πυκνή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μάζεμα σύκων, φαγούρα, γλυκό συκαλάκι

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: νοσταλγία, ευχάριστα

Καταστάσεις: παιδική ηλικία, σπιτικά

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Να μην είναι χαλασμένο με σκουλήκια

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Καθάρισμα φρέσκου σύκου

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Γλυκά, σαλάτες, βαλσάμικο ξίδι με σύκο

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ 21.75.ΦΙΣΤ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές καταστημάτων ξηρών καρπών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Φιστίκια μπάρμπεκιου

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Εηροκαρπάδικα , λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, πλανόδιοι πωλητές

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Σαλάτες, καραμελωμένα, γλυκά, φαγητό, σνάκ

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Πικάντικη, έντονη, γεμάτη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Σινεμά

Πρωτοχρονιά με ξηρούς καρπούς

Βόλτα - αγορά από πλανόδιους πωλητές

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καλοκαίρι, σπιτικά, διακοπές, γιορτές με παρέες, θερινό σινεμά

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην πνιγώ

κίνδυνος σπασίματος δοντιών

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Με ποτό στις εξόδους

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΑΛΜΥΡΟ 21.76.ΑΜΥΤ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές καταστημάτων ξηρών καρπών

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Αμύγδαλο καβουρντισμένο αλμυρό

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

ξηροκαρπάδικο, λαϊκή αγορά, σούπερ μάρκετ, πλανόδιοι πωλητές, καφεκοπτεία

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

γλυκά, φαγητά, σαλάτες, ποτό

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

Πικάντικη, πυκνή, γεμάτη, έντονη

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Μυρωδιές σε καφεκοπτείο, πανηγύρια

Μάζεμα από τα δέντρα

Σπάσιμο αμυγδάλων

Κοπάνισμα στο γουδοχέρι με ζάχαρη και κανέλα

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση, πείνα

Καταστάσεις: νοστιμιά

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

Σπάσιμο δοντιών, πνίξιμο

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σπάσιμο αμυγδάλων, καθάρισμα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

αμυγδαλόπαστα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ 21.77.ΠΑΤ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές καταστημάτων ξηρών καρπών

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Πατατάκια

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, περίπτερα, μίνι μάρκετ, κυλικεία, ξηροκαρπάδικα, μπυραρίες

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

Σινεμά, τηλεόραση, εκδρομή, θέατρο

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

ευχάριστη, απλή, έντονη, λαδερό

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

σνακ – κολατσιό στο σχολείο

συναυλίες με ποτό

έξοδοι για ποτό - μπύρα

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παιδική ηλικία, διάλειμμα, σνακ

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Τυρί, ψητές – τηγανιτές πατάτες

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



**22<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ**

**ΟΣΜΕΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ**

- α) οσμές μαγειρευτών φαγητών: σούπες, λαδερά, κρεατικά, ψάρια, λαχανικά, παραδοσιακή ή ξένη κουζίνα κλπ
- β) οσμές λοιπών γευμάτων: σαλάτες, επιδόρπια, μεζέδες, κλπ.
- γ) γενικότερες οσμές αντικειμένων και χώρων: λαδόξιδο, καρυκεύματα, καθαριστικά είδη, κουβέρ, ψωμιές, πιάτα, πετσέτες, διαφοροποίηση οσμών σε διάφορους χώρους

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**22Σ/78. ΠΑΣΤ. - (Παστίσιο)**

**22Σ/79. ΣΑΛ.ΣΙ. - (Σαλάτα Σίζαρ)**

**22Σ/80. ΦΑΚ. - (Φακές)**

**22Σ/81. ΚΟ.ΠΑ. - (Κοτόπουλο με Πατάτες)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών αναλώσιμων πρώτων υλών, φαγητών και άλλων προϊόντων που συναντώνται στο εστιατόριο, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των υλικών, των πρώτων υλών, των φαγητών και των προϊόντων που είναι σε διάφορες μορφές, όπως ωμά – νωπά και μαγειρεμένα, ψημένα (φούρνο, τηγάνι, θράκα), βρασμένα, αλμυρά/πικάντικα – γλυκά, επεξεργασμένα ή όχι, τυποποιημένα ή νωπά κλπ., ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των αναλώσιμων πρώτων υλών, φαγητών και άλλων προϊόντων που συναντώνται στο εστιατόριο, διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ειδικότερα προϊόντα, τα φαγητά και τα είδη των υλικών που διατίθενται για χρήση από τους καταναλωτές π.χ. σαλάτες, ορεκτικά, αλλαντικά, τυριά, παστά, πίτες, ψωμιά, ζυμαρικά, κρέατα, λαδερά, ψητά κατσαρόλας, ψαρικά, επιδόρπια, ποτά κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με την ομαδοποίηση που έχουν στη τοποθέτηση τους στη κουζίνα, στην αποθήκη, στις προθήκες – θερμοθαλάμους, στο τραπέζι με το σερβίρισμα και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν ψήνονται κρεατικά στη σχάρα, όταν τηγανίζονται καλαμαράκια – πατάτες κλπ. όταν ψήνονται/μαγειρεύονται λαχανικά, όταν μαρινάρονται πρώτες ύλες (λαχανικά, κρέατα, ψάρια κλπ.), όταν μαγειρεύονται σούπες – όσπρια, όταν κυριαρχεί το κρασί ή άλλα ποτά από βαρέλια ή χύμα κατανάλωση κλπ.

Επίσης, τα διάφορα είδη και οι κατηγορίες αναλώσιμων πρώτων υλών, φαγητών και άλλων προϊόντων που συναντώνται στο εστιατόριο, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. όταν κόβονται και καθαρίζονται λαχανικά για σαλάτες, όταν τεμαχίζονται – καθαρίζονται κρέατα, ψαρικά, όταν μαγειρεύονται ανάλογα με την ώρα κάποια είδη φαγητών, όπως πατσάς – σούπες ή όταν ετοιμάζονται μεζέδες για ούζο – τσίπουρο, όταν παρασκευάζονται γλυκά κλπ.

Επιπρόσθετα, είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται οι οσμές στο εστιατόριο, ανάλογα με τις εποχές – περιόδους στο χρόνο, όπου σύμφωνα με τα προϊόντα που συνήθως καταναλώνονται, κυριαρχούν μυρωδιές όπως την περίοδο με τα σαρακοστιανά προϊόντα, το καλοκαίρι με τα θαλασσινά και τους ουζομεζέδες, το φθινόπωρο – χειμώνα με τα όσπρια, τα λαδερά και τα μαγειρευτά φαγητά, τις αποκριές με τα ψητά κρέατα (τσικνοπέμπτη) κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή νωπών – ωμών -μεταποιημένων προϊόντων** π.χ. σαλάτες, χόρτα, τυριά, ελιές, ψητές πιπεριές, παστά, ταραμοσαλάτα, τζατζίκι, σπανακόπιτα, παστουρμαδόπιτα, κολοκυθοκεφτέδες κλπ.
- **Οσμή φαγητών** π.χ. πιλάφι, μακαρόνια με κιμά, κεφτεδάκια/μπιφτέκια, παστίτσιο, φασολάκια, φακές, μπακαλιάρος τηγανιτός, κοτόπουλο ψητό, μπριζόλα, καλαμαράκια κλπ.
- **Οσμή ποτών** π.χ. κρασί, ρακί, τσίπουρο, ούζο, μύρα, ποτό επιδόρπιο, αναψυκτικά κλπ.

- **Οσμές επιδόρπιων** π.χ. φρουτοσαλάτα, χαλβάς, γιαούρτι με μέλι, κορμός, παγωτό, γλυκά κουταλιού κλπ.
- **Οσμή λοιπών αντικειμένων, υλικών και χώρων** π.χ. λαδόξυδο, αλάτι, πιπέρι, μπούκοβο, σκόνη κρεμμύδι/σκόρδο, ψωμί, χαρτοπετσέτες, πλαστικά ή πάνινα τραπεζομάντιλα, αρωματικά χώρου, καυσόξυλα σε τζάκι, θράκα με κάρβουνα κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο - διαφορετικό, ψυχρό - ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ψημένο -μαγειρεμένο, μαλακό - σκληρό, γευστικό - άνοστο, κ α τ ε - στραμμένο - χαλασμένο, άοσμο - μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης αναλώσιμων πρώτων υλών, φαγητών και άλλων προϊόντων που συναντώνται στο εστιατόριο με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. τον τύπο των διαφόρων ειδών προϊόντων (διάφοροι τύποι κρεατικών, ψαρικών, οσπρίων, λαχανικών, τυριών κλπ.), τη διαφοροποίηση ξηρών και νωπών προϊόντων (κρεμμύδια, ρίγανη, μαρούλια, λάχανα, ρόκα, πιπεριές), τη διαφοροποίηση άρτοπαρασκευασμάτων και γλυκών (π.χ. παξιμάδια, κουλούρια, ψωμιά, κριτσίνια, γλυκά και αλμυρά επιδόρπια )κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ 22.78.ΠΑΣΤ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές εστιατορίου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

παστίτσιο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

εστιατόριο, μαγειρείο, σπίτι, ξενοδοχείο, σούπερ μάρκετ, εστιατόριο πλοίου

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

γεύμα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

σύνθετη, έντονη, πλούσια, γεμάτη, ευχάριστη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

μαγείρεμα στο σπίτι, τραπέζι σε φίλους, φοιτητικό γεύμα σε τάπερ  
πρώτη προσπάθεια να μαγειρέψει παστίτσιο με τη βοήθεια της μητέρας  
γεύμα σε καράβι, δεξίωση, συνέδριο, κλπ, πέρασμα έξω από μαγειρείο

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση

Καταστάσεις: λαχτάρα, παιδικότητα, γεύμα με παρέα, μάζωξη οικογένειας, τραπέζι

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει χαλάσει

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να μάθω τα στάδια για την παρασκευή του

να αναγνωρίσω αν έχει χαλάσει από την οσμή

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

μοσχοκάρυδο, κανέλα, κιμάς, τυρί

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΣΑΛΑΤΑ ΣΙΖΑΡ 22.79.ΣΑΛ.ΣΙ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ  
οσμές εστιατορίου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
σαλάτα σίζαρς

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ  
εστιατόριο, μαγειρείο, σούπερ μάρκετ, σπίτι, κυλικείο, ταχυφαγείο, πλοίο, δεξιώσεις

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ  
ορεκτικό, σαλάτα γεύμα, σαλάτα συνοδευτικό γεύματος, γεύμα δίαιτας -διατροφής

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ  
έντονη, χαρακτηριστική, σύνθετη, πολύπλοκη, όξινη, γεμάτη, δροσερή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ  
καλοκαιρινό γεύμα, έξοδος για φαγητό  
γεύμα στο πλοίο, έτοιμο γεύμα στο διάλειμμα της δουλειάς  
περίοδος δίαιτας, γεύμα σε ταξίδι στο εξωτερικό

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση

Καταστάσεις: δροσερό, καλοκαίρι, φρεσκάδα, φροντίδα διατροφής, έξοδος για φαγητό, διασκέδαση

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει χαλάσει, να μην έχει ψηθεί καλά το κοτόπουλο, να μην κοπώ με το μαχαίρι , να μην λερωθώ

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προετοιμασία σαλάτας, πλύσιμο- κόψιμο λαχανικών, διάκριση από άλλες σαλάτες  
να την σερβίρουμε – φάμε σωστά ώστε να μην λερωθούμε

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ξύδι, τουρσί, όξινο, μπύρα, πίτσα, burger

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΦΑΚΕΣ 22.80.ΦΑΚ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές εστιατορίου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

φακές σούπα

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σπίτι, εστιατόριο, μαγειρείο, παιδικός σταθμός, χωράφι, σαν φυτό σε γλάστρα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

γεύμα, φακόρυζο, φύτεμα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

σύνθετη (λάδι, ξύδι, σάλτσα, κρεμμύδι), έντονη, γεμάτη, ευχάριστη, όξινη, βαριά, πυκνή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γεύμα στον παιδικό σταθμό

γεύμα στην νηστεία τη μεγάλη εβδομάδα

σπορά φακής, πείραμα στο σχολείο

λέρωμα από σερβίρισμα

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παιδικότητα, οικογενειακά, σπιτικά

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει χαλάσει - αλλοιωθεί το φαγητό

να λερωθεί κατά την παρασκευή, σερβίρισμα, κατανάλωση

να μην έχει πέτρες

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

διάκριση από άλλα όσπρια, δεξιότητες παρασκευής, σερβιρίσματος της σούπας

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ξύδι, φέτα, ελιές, παστό ψάρι, κρεμμύδι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ 22.81.ΚΟ.ΠΑ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

οσμές εστιατορίου

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

εστιατόριο, μαγειρείο, σπίτι, σούπερ μάρκετ σαν έτοιμο γεύμα, λέσχη, ταχυφαγείο, - μπέργκερ, σουβλατζίδικο, δεξιώσεις, καντίνα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

γεύμα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

απλή, ιδιαίτερη, ευχάριστη, έντονη, πυκνή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

γεύμα στο σχολείο / στο διάλειμμα / στη δουλειά

γεύμα σε περίοδο αθλητικών προπονήσεων

έξοδος για φαγητό με φίλους

οικογενειακά τραπέζια, φαγητό δρόμου

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση

Καταστάσεις: παιδικότητα, παρέα, οικογενειακά, διατροφή- δίαιτα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην έχει ψηθεί καλά το κοτόπουλο

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προετοιμασία και παρασκευή γεύματος

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

κοτόπουλο, πατάτες, μπαχαρικά, όξινο από το λεμόνι, ψητό στο φούρνο, σνίτσελ κοτόπουλο,

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



**23<sup>η</sup> ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ  
ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ  
ΣΕ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΡ**

**ΟΣΜΕΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ  
ΣΕ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΡ**

- α) οσμές αναψυκτικών: τυποποιημένα αναψυκτικά, είδη τσαγιού (ζεστά/κρύα), φυσικοί χυμοί, milk shake, παραδοσιακά ροφήματα, smoothie, κλπ.
- β) οσμές τύπων καφέ: ελληνικός, φίλτρου, εσπρέσο, καπουτσίνο, φραπέ, κρύα ροφήματα, σοκολάτες, κλπ.
- γ) οσμές ποτών: μύρα, κρασί, ούζο, ρακί/τσίπουρο, βότκα, ουίσκι, λικέρ, κονιάκ, απεριτίφ, κοκτέιλ κλπ.

**ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ ΟΣΜΩΝ:**

**23Σ/82. ΕΛ.ΚΑΦ. - (Ελληνικός Καφές)**

**23Σ/83. ΚΡ.ΤΣ. - (Κρύο Τσάι Λεμόνι)**

**23Σ/84. ΚΑΠ. - (Καπουτσίνο)**

**23Σ/85. ΚΟΚ. - (Κόκα Κόλα)**

**23Σ/86. ΚΡΑ. - (Κρασί)**

**23Σ/87. ΛΙΚ. - (Λικέρ)**

**23Σ/88. ΜΠΥ. - (Μύρα)**

**23Σ/89. ΟΥΖ. - (Ούζο)**

**23Σ/90. ΤΣΙΠ. - (Τσίπουρο)**

## ΣΧΟΛΙΑ – ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η ανίχνευση της ταυτότητας των οσμών ροφημάτων και ποτών που συναντώνται σε καφετέριες, μπάρ και άλλους χώρους, συμβάλλει στην άσκηση των δεξιοτήτων καταγραφής πληροφοριών μέσω της όσφρησης, στην επεξεργασία και στην αξιοποίηση αυτών, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/νη να έχει τη δυνατότητα αναγνώρισης και ταυτοποίησης των επιμέρους οσμών των ροφημάτων και ποτών που είναι σε διάφορες μορφές και τύπους, όπως στα είδη του καφέ, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής (ψημένος, βραστός, φίλτρου, με γάλα, κανέλα κλπ.), τα διάφορα είδη αναψυκτικών και χυμών (φρέσκων, τυποποιημένων ή μικτών), τα ροφήματα με διάφορα είδη τσαγιού, σοκολάτας, με προσμίξεις υλικών (milkshake κλπ.), τα αλκοολούχα ποτά, ανάλογα με την περιεκτικότητα σε βαθμούς αλκοόλ, την προέλευση, τις προσθήκες, την επεξεργασία (η ζύμωση του κρασιού στα βαρέλια, το καζάνισμα του τσίπουρου, η παρασκευή λικέρ με φρούτα και βότανα κλπ, ανάλογα με την προέλευση και τη χρήση τους.

Οι οσμές των ροφημάτων και ποτών που συναντώνται σε καφετέριες, μπάρ και άλλους χώρους, διαφοροποιούνται ανάλογα με τους ειδικότερους τύπους και μορφές αυτών, τη πρόσμιξή τους με άλλα υλικά, τον τρόπο παρασκευής και επεξεργασίας π.χ. διάφορες ποικιλίες καφέ ή μίγματα με πρόσθετα υλικά όπως κάρδαμο, μαστίχα, κανέλα, τσαγιού (πράσινο, μαύρο, ανάμικτο, φρούτων) και άλλων βοτάνων, διάφοροι τύποι ποτών, ανάλογα με το υλικό προέλευσης (σταφύλι, κριθάρι, φρούτα) και τις προσμίξεις με βότανα, φρούτα, γεύσεις διαφόρων προϊόντων κλπ.

Συνεπώς, λαμβάνουν ιδιαίτερο χαρακτήρα οσμής, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής, σεβρισίματος στις καφετέριες, στα μπάρ και σε άλλους χώρους και την πρόσμιξη των οσμών μεταξύ τους, όταν κυριαρχούν έντονα για κάποιο λόγο ορισμένες από αυτές π.χ. όταν κατά τις νυχτερινές ώρες κυριαρχεί η οσμή του αλκοόλ από ποτά, τα καπνικά προϊόντα που κάνουν χρήση οι πελάτες, τα αρωματικά χώρου, όταν παρασκευάζεται καφές φίλτρου ή ψήνεται ελληνικός καφές κλπ.

Επίσης, τα ροφήματα και τα ποτά που συναντώνται σε καφετέριες, μπάρ και άλλους χώρους, είναι δυνατόν να αποκτούν και διαφορετικές οσμές που υποδηλώνουν την ενέργεια - χρήση που επιτελείται π.χ. η παρασκευή φρέσκων χυμών που κυριαρχεί η οσμή των φρούτων, όταν αλέθεται φρεσκοψημένος καφές, όταν παρασκευάζεται παγωτό, ψήνονται διάφορα σνάκ (τυρόπιτες, μπουγάτσες, κουλουράκια) κλπ.

Επιπρόσθετα, είναι δυνατόν να διαφοροποιούνται οι οσμές στις καφετέριες, μπάρ και άλλους χώρους, ανάλογα με τις εποχές – περιόδους στο χρόνο, όπου σύμφωνα με τα προϊόντα που συνήθως καταναλώνονται, κυριαρχούν μυρωδιές όπως την περίοδο του χειμώνα ζεστοί καφέδες, σοκολάτες, διάφορα αφεψήματα, το καλοκαίρι παγωτά, μιλκσείκ, ελαφρά κοκτέιλ κλπ.

Έτσι, στόχος είναι να προσδιοριστούν οι ταυτότητες των οσμών και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, καθώς και η διαφοροποίηση τους σε κάθε διαφορετική κατηγορία και είδος υλικών και προϊόντων, αξιοποιώντας τις διαφορετικές καταστάσεις χρήσης και λειτουργίας τους.

Ενδεικτικά:

- **Οσμή αναψυκτικών** π.χ. φυσικός χυμός, κόκα κόλα, σπιτική λεμονάδα, βυσσινάδα, κλπ.
- **Οσμή τύπων καφέ** π.χ. φίλτρου, νέα καφέ, καπουτσίνο, ελληνικός, εσπρέσο, φρέντο εσπρέσο, κλπ.
- **Οσμή ποτών** π.χ. κρασί, ρακί, τσίπουρο, ούζο, μύρα, ποτό επιδόρπιο, κοκτέιλ κλπ.
- **Οσμές σνάκ και γλυκών** π.χ. τόστ, κέικ, βουτήματα βάφλες, κρέπες, φρουτοσαλάτα, μάφιν, μπάρες δημητρακών, ξηροί καρποί, πατατάκια κλπ.
- **Οσμές αφεψημάτων** π.χ. ζεστό – κρύο τσαί, φασκόμηλο, χαμομήλι κλπ.

Οι δεξιότητες που δύναται να καλλιεργηθούν, σχετίζονται με τον εντοπισμό καταστάσεων, όπως: υγρό - ξηρό, συνηθισμένο – διαφορετικό, ψυχρό – ζεστό, ευχάριστο- δυσάρεστο, φρέσκο- μπαγιάτικο, ψημένο -ωμό, μαλακό – σκληρό, γευστικό – άνοστο, άοσμο – μυρωδάτο, εντοπισμός δυσάρεστων καταστάσεων και πρόληψη αποφυγής τους.

Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα συσχέτισης ροφημάτων και ποτών που συναντώνται σε καφετέριες, μπάρ και άλλους χώρους με άλλες ομαδοποιήσεις οσμών που προκαλούν την αίσθηση της διαφοροποίησης των οσμών π.χ. ανάλογα με τον τόπο που βρίσκεται το κατάστημα, δηλαδή σε κλειστό ή ανοιχτό χώρο, κοντά σε δρόμο, μέσα σε πάρκο κ.ο.κ., ανάλογα με το τι άλλες δραστηριότητες διενεργούνται κοντά σε αυτό, όπως όταν υπάρχει ένα ψητοπωλείο, ένα μηχανουργείο, ένα οπωροπωλείο, γίνονται οικοδομικές εργασίες κλπ.

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ 23.82.ΕΛ.ΚΑΦ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καφέ - αναψυκτήριο

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ελληνικός καφές

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σπίτι, σούπερ μάρκετ, καφετέριες, καφεκοπτείο, μνημόσυνο, κυλικείο πλοίων αεροδρομίων, καντίνα

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό, απογευματινό ρόφημα, σε κάποια γλυκά, κέρασμα, παραδοσιακή θεραπεία για τραύματα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

πυκνή, έντονη, υγρή, βαριά, πικρή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

περπάτημα έξω από καφεκοπτείο, να χυθεί καφές πάνω μας σε διαδρομή, ταξίδι, επίσκεψη σε μοναστήρι, άλεσμα καφέ, επίσκεψη σε καφεκοπτείο, σε εκδρομή παρασκευή ελληνικού καφέ στην εξοχή, ταξίδι και ρόφημα καφέ σε τουριστικά σημεία, καφεμαντεία

Στομαχικές διαταραχές, λουκουμάκι δίπλα στον καφέ, αναμνήσεις παιδικές με γιαγιά, καφέ στη χόβολή, καφέ στην Αίγυπτο με βότανα και μπαχαρικά

Να σου διαβάσουν το φλυτζάνι στη γειτονιά

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχαρίστηση, απόλαυση, συντροφικότητα

Καταστάσεις: παρέα, μοναξιά, φρεσκάδα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

κατά την παρασκευή να μην φουσκώσει και χυθεί, κατά το σερβίρισμα να μην καώ και να μην λερωθώ

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να πίνω τον καφέ χωρίς να λερωθώ, προσανατολισμός από την μυρωδιά του καφέ, ήχος πριν το φούσκωμα

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Βουτήματα, κουλουράκια, τυρί, ελιές

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΡΥΟ ΤΣΑΙ ΛΕΜΟΝΙ 23.83.ΚΡ.ΤΣ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ  
Οσμές καφέ - αναψυκτήριο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
κρύο τσάι (άρωμα λεμόνι)

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ  
σούπερ μάρκετ, αναψυκτήριο, περίπτερο, καφετέρια, καντίνα, κυλικείο, καφέ, τσαγερί, ξενοδοχεία, αυτόματους πωλητές

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ  
πρωινό ρόφημα, υλικό στη ζαχαροπλαστική, βότανο, υλικό σε καλλυντικά, για κρυολογήματα

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ  
ουδέτερη, αραιή, στυφή, δροσερή, ανάλαφρη, μαλακή, αέρινη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ  
μετά από πολύ περπάτημα , βόλτα σε ζεστές μέρες  
πρωινό ξενοδοχείου, ταξίδι σε μέρη με ιδιαίτερο τσάι  
ζεστό τσάι συνδέεται με φροντίδα αρρώστου  
χειμώνα στο τζάκι, εκδρομές για ξεκούραση

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ  
Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση, τρυφερότητα, θαλπωρή  
Καταστάσεις: φροντίδα, ξεκούραση, δροσιστικό

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ  
να μην καώ κατά την παρασκευή, σερβίρισμα, κατανάλωση του ζεστού ροφήματος

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
Στο βράσιμο

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ  
Γλυκά, ελιές, τυρί, παξιμάδι

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ 23.84.ΚΑΠ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καφέ - αναψυκτήριο

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

καπουτσίνο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

καφετέρια, αναψυκτήριο, σούπερ μάρκετ, κυλικείο, ξενοδοχείο, καφεκοπτείο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

πρωινό, απογευματινό ρόφημα, υλικό στη ζαχαροπλαστική, ρόφημα σε ξενοδοχείο και καφετέρια

E) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

απαλή, γλυκιά, ευχάριστη, αραιή, έντονη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

καφέ σε ωραία καφετέρια με παρέα  
πέραςμα έξω από καφετέρια  
ταξίδια και πολιτιστικά γεγονότα

Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: απόλαυση, ευχαρίστηση

Καταστάσεις: παρέα, συντροφικότητα, ταξίδι, χειμώνας

H) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην καώ κατά την παρασκευή, σερβίρισμα και κατανάλωση του ζεστού ροφήματος

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

προσανατολισμός προς καφετέρια

I) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

ταιριάζει με κανέλα, τσουρέκια, βουτήματα, γλυκά

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΟΚΑ ΚΟΛΑ 23.85.ΚΟΚ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές καφέ - αναψυκτήριο

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)

κόκα κόλα

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, περίπτερο, αναψυκτήριο, καφετέρια, ταβέρνα, εστιατόριο, ταχυφαγεία. κυλικείο, καντίνα, μπουζούκια, αυτόματοι πωλητές

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

αναψυκτικό με το φαγητό, μετά το φαγητό, δροσιστικό, υλικό στη μαγειρική, γεύση σε καραμέλες, ζαχαρωτά, γλειφιτζούρια  
χωνευτικό, καθαριστικό λεκάνης, για να απομακρύνει τη σκουριά από αντικείμενα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

όξινη, δροσερή, παγερή, γλυκιά, καυστική

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

εκδρομή, παραλία, αναψυκτικό σε θέατρο, σινεμά, γήπεδο  
έξοδος για φαγητό, φαγητό στο χέρι φαστ-φουντ  
κόκα κόλα με ασπιρίνη

### Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, απόλαυση

Καταστάσεις: έξοδος, πάρτι, εκδρομές, παρέα

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

μεγάλη ποσότητα μπορεί να ενοχλήσει το στομάχι, να μην λερωθώ, μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να την αναγνωρίσω από άλλα αναψυκτικά

να μην λερωθούμε αν κουνηθεί

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

φαγητό με παραγγελία, σουβλάκι, πίτσα, ποπ κόρν

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΚΡΑΣΙ 23.86.ΚΡΑ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ποτών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Κρασί

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, κάβα, ταβέρνα, οινοποιείο, εστιατόριο, κελάρι

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

ποτό, συνοδευτικό με το φαγητό, υλικό στη μαγειρική (μαρινάρισμα, σβήσιμο κ.α )

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γλυκιά, όξινη, φρουτώδες, γεμάτη

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

δείπνο σε εστιατόριο με παρέα

φαγητό στην ταβέρνα με παρέα

με παρέα στο σπίτι για κρασί και συνοδευτικά (τυριά, αλλαντικά) το χειμώνα

γιορτινά τραπέζια

πάτημα σταφυλιών για μούστο

επίσκεψη σε οινοποιείο

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα, συντροφικότητα

Καταστάσεις: παρέα, γιορτινά, χαλαρότητα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην μεθύσω

να μην σπάσει το μπουκάλι

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αυτό-έλεγχος στην κατανάλωση αλκοόλ

να μάθω να ανοίγω το μπουκάλι με το φελλό

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Σταφύλι, τυρί κριτσίνια, κρέας, ψάρι, ψητά

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΛΙΚΕΡ 23.87.ΛΙΚ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ποτών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

λικέρ

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σπίτι, σούπερ μάρκετ, κατάστημα με παραδοσιακά προϊόντα, κάβα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

κέρασμα στο καλωσόρισμα ή μετά το φαγητό ως επιδόρπιο, σερβίρεται σε μικρή ποσότητα, υλικό στη ζαχαροπλαστική, σε σοκολατάκια

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

γεμάτη, πυκνή, φρουτώδης, γλυκιά

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

επίσκεψη σε συγγενείς μεγαλύτερης ηλικίας τις γιορτές

γιορτινές καταστάσεις

επίσκεψη σε ποτοποιείο

λέρωμα βαλίτσας και ρούχων επειδή έσπασε το μπουκάλι λικέρ

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: χειμώνας, επίσκεψη, γιορτές, θαλπωρή, επισημότητα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

με λίγο μεγαλύτερη ποσότητα γρήγορη μέθη

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αυτο-έλεγχος στην κατανάλωση του

να μάθω να το φτιάχνω ή να το χειρίζομαι στην ζαχαροπλαστική

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

σοκολατάκια, τσουρέκι, τούρτες, ξηρούς καρπούς

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΜΠΥΡΑ 23.88.ΜΠΥ.

### A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ποτών

### B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Μπύρα

### Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

σούπερ μάρκετ, κάβα, μπαρ, ψυγείο, πανηγύρι, φεστιβάλ, γιορτές, ταβέρνα, πάρκο, beach bar, περίπτερο

### Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

ως ποτό, συνοδευτικό ποτό με το φαγητό, υλικό στο μαγείρεμα

### Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

λεπτή, δροσερή, ανάλαφρη, ευχάριστη, όξινη (διαφοροποιείται ανάλογα με το είδος της μπύρας), γλυκιά, πικρή

### ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

ταξίδι στη Γερμανία

παραλία με φίλους

παρακολούθηση ποδοσφαίρου με φίλους μπύρα και πίτσες

στο ψάρεμα

βόλτα στο πάρκο μπύρα στο παγκάκι

αλκοτέστ στο δρόμο μετά από μπύρες

### Z) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παρέα, χαλαρότητα, συντροφικότητα, νεανικά

### Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην μεθύσω

να μην σπάσει το γυάλινο μπουκάλι

### Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

να ξέρω να την ανοίξω και να τη σερβίρω με προσοχή

### Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Τυριά, πατατάκια, σουβλάκι, πίτσα

### ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΟΥΖΟ 23.89.ΟΥΖ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ποτών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ούζο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

κάβα, ταβέρνα, ψαροταβέρνα

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

ποτό, συνοδευτικό ποτό για ψάρια και θαλασσινά, υλικό στη μαγειρική

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

δυνατή, έντονη, γεμάτη, πυκνή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

φαγητό σε ψαροταβέρνα

Καθαρά Δευτέρα

Μεσημεριανό ουζάκι με παρέα, απογευματινό aperitif

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: καλοκαίρι, παρέα, μέθη

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην μεθύσω καθώς είναι δυνατό ποτό

να μην οδηγώ μετά το ποτό

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αυτό- έλεγχος στην κατανάλωση αλκοόλ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

καραμέλες

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΗΣ ΤΣΙΠΟΥΡΟ.23.90.ΤΣΙΠ.

A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ

Οσμές ποτών

B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Τσίπουρο

Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ

Κάβα, σούπερ μάρκετ, ταβέρνα, τσιπουράδικο

Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ

ως ποτό, συνοδευτικό με το φαγητό, χωνευτικό

Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ

έντονη, δυνατή

ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

φαγητό στην ταβέρνα με φίλους  
ανάμνηση μεθυσμένου γνωστού προσώπου

Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

Συναισθήματα: ευχάριστα

Καταστάσεις: παρέα

Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

να μην μεθύσω

Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

αυτο-έλεγχος στην κατανάλωση αλκοόλ

Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

Ούζο, κρύους μεζέδες

ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

**ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ:**  
**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1**  
**Φύλλο Ταυτότητας Οσμών**



## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΟΣΜΩΝ

- A) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΟΣΜΩΝ
- B) ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ (ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ/ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ)
- Γ) ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΤΑΙ
- Δ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΧΡΗΣΗ
- Ε) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΦΗΣ ΟΣΜΗΣ
- ΣΤ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
- Ζ) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΕΙΡΟΝΤΑΙ

### Συναισθήματα:

### Καταστάσεις:

- Η) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ
- Θ) ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
- Ι) ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ
- ΙΑ) ΛΟΙΠΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2**

### **Υγιεινή Εργαστηρίων**



**ΤΗΡΗΣΗ ΜΕΤΡΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**  
**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ**

Τα Εργαστήρια Οσφρητικής Αγωγής (Ε.Ο.Α.) διενεργούνται σε αίθουσες του ΚΕΑΤ (Λεωφ. Ελευθερίου Βενιζέλου 210) και του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του ΠΑΔΑ (Λεωφ. Αλεξάνδρας 196) και συνεπώς ακολουθούνται όλα τα ισχύοντα πρωτόκολλα για την είσοδο των συμμετεχόντων στους εν λόγω χώρους, όπως πιστοποιητικά εμβολιασμού ή νόσησης ή διενέργειας Rapid Test.

Επιπρόσθετα, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και των εργαζομένων στο πρόγραμμα, προκειμένου να αποφευχθεί η μετάδοση του κορονοϊού λαμβάνονται τα ακόλουθα μέτρα υγιεινής:

1. Όλοι οι συμμετέχοντες, ο υπεύθυνος του εργαστηρίου και η εργαζόμενη στη γραμματεία, φορούν απαραίτητως καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου προστατευτική μάσκα προσώπου. Το πρόγραμμα θα διαθέτει σε κάθε εργαστήριο μάσκες μίας χρήσεως για αξιοποίηση από τους συμμετέχοντες.
2. Στο χώρο του εργαστηρίου, στο τραπέζι εργασιών υπάρχουν πάντοτε φιάλη με απολυμαντικό υγρό χεριών, συσκευασία με υγρά απολυμαντικά μαντηλάκια για καθαρισμό επιφανειών, αντικειμένων και χεριών, συσκευασία στεγνών χαρτομάντηλων, καθώς και σακουλάκια απορριμμάτων μιας χρήσης.
3. Η αίθουσα διενέργειας του εργαστηρίου για 10 λεπτά πριν την έναρξη αυτού, αερίζεται με φυσικό τρόπο με άνοιγμα της θήρας και των παραθύρων. Επίσης, εφόσον οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν παραμένει πάντοτε ένα παράθυρο ανοιχτό κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
4. Το δάπεδο και το τραπέζι εργασίας, καθαρίζονται τακτικά, με εποπτεία της υπεύθυνης της γραμματείας.
5. Η απολύμανση – καθαρισμός του πάγιου εξοπλισμού π.χ. δοχεία, φιάλες, γυάλες κλπ. γίνονται από την υπεύθυνη του εργαστηρίου μετά τη διενέργεια αυτού και γενικά ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται, πλένεται εβδομαδιαίως.
6. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευθύνη της ατομικής υγιεινής των χεριών και του προσώπου τους, εφόσον λερωθούν από υλικό κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, με την υποστήριξη της υπευθύνου.
7. Κατά τη διενέργεια των εργαστηρίων όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να προσλάβουν διαφορετικές μορφές οσμών, **αυτό θα γίνεται με στιγμιαία αφαίρεση της μάσκας για την εισπνοή και άμεση επανατοποθέτηση της στην ορθή θέση μετά την έκθεση τους στην οσμή.**
8. Σε περιπτώσεις που απαιτείται η οσμή να προσληφθεί με χρήση βαμβακιού, χαρτομάντηλου, μπατονέτας, πιρουνιού κλπ. την ευθύνη βυθίσματος στο υλικό έχει η υπεύθυνη του εργαστηρίου που το πλησιάζει στη μύτη του συμμετέχοντα, διαφοροποιώντας το υλικό αυτό ανά άτομο. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να κρατήσουν στο χέρι τους μόνοι τους το είδος επίθεσης του υλικού της οσμής, ώστε να το μυρίζουν επανειλημμένα για να έχουν καλύτερη πρόσληψη αυτής. Όλο το σχετικό

υλικό που χρησιμοποιείται για τη πρόσληψη της οσμής μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας έκθεσης σε αυτήν, σε μικρά σακουλάκια μιας χρήσεως που έχει εφοδιαστεί κάθε άτομο, που στο τέλος του εργαστηρίου δένονται και απορρίπτονται στο καλάθι σκουπιδιών.

9. Τέλος, επισημαίνεται ότι οι συμμετέχοντες πριν προσέλθουν σε κάθε εργαστήριο, αλλά και μετά την ολοκλήρωση αυτού, στην οικία τους μεριμνούν για την υγιεινή και τον καθαρισμό της ρινικής τους κοιλότητας, ώστε να απομακρύνονται πρόσθετα στοιχεία και να ενεργοποιούνται σωστά οι οσφρητικοί κάλυκες και γενικά να φροντίζουν να διατηρούν υγρή τη μύτη του και κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.**

**Διενέργεια Εργαστηρίων- Δράσεων στο Σχολείο**



## **ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

Στην ενότητα αυτή, καταγράφονται επιμέρους εργαστήρια και δράσεις που είναι δυνατόν να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν στο σχολικό ή άλλο εκπαιδευτικό περιβάλλον (φορείς για παιδιά με αναπηρία, Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης κλπ.), προκειμένου οι εκπαιδευτικοί και οι λοιποί επαγγελματίες υγείας, αγωγής και αποκατάστασης να προετοιμάσουν το υλικό και να διερευνήσουν – μελετήσουν τις ταυτότητες οσμών που προτείνονται σε κάθε μία από τις ενότητες που ακολουθούν.

Στην περίπτωση αυτή, προτείνεται μέσα από τα εργαστήρια να γίνει συνδυασμός οσμών που υπάγονται σε διαφορετικές οικογένειες/κατηγορίες και να ανιχνευθούν τα χαρακτηριστικά αυτών, αντλώντας παραδείγματα και εμπειρία από την καθημερινότητα.

Με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά που συμμετέχουν μπορούν να φέρουν υλικό από το σπίτι ή να διαμορφωθούν οσμές στο επιμέρους εργαστήριο (αξιοποιώντας το βαλιτσάκι οσφρητικής αγωγής) ή ακόμη να γίνουν δραστηριότητες εκτός σχολείου με επισκέψεις σε ανάλογους χώρους (π.χ. συνεργείο, παιδική χαρά, παντοπωλείο, φούρνος κλπ.).

### **1) ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΤΥ**

Ανιχνεύονται οσμές από: τυροπιτάκια, ποπ κορν, πιτσάκια, πατατάκια, τούρτα, χυμός/αναψυκτικά, φρούτα, πλαστικά ή χάρτινα σκεύη (πιατάκια, ποτηράκια), χαρτοπετσέτες, άλλα αντικείμενα όπως κεράκια, διακοσμητικά είδη κλπ.

### **2) ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

Ανιχνεύονται οσμές από: πρασινάδες (παρτέρια, γλάστρες, δέντρα πεζοδρομίου κλπ.), βενζινάδικο, μίνι μάρκετ, στάση λεωφορείου, τυροπιτάδικο, καφενείο, φούρνο, βιβλιοχαρτοπωλείο κλπ.

### **3) ΦΥΤΩΡΙΟ – ΑΝΘΗ**

Ανιχνεύονται οσμές από: μικρά γλαστράκια με αρωματικά φυτά – βότανα (π.χ. λεβάντα, δυόσμο, δενδρολίβανο, ρίγανη, βασιλικός κλπ.), γλαστράκια ή δεμάτια με κηπευτικά φυτά (π.χ. τοματίνια, πιπεριές, μαϊντανό, ρόκα, άνηθο κλπ.), φυτά με άνθη (π.χ. τριαντάφυλλο, γαρύφαλλο, γεράνι, βιολέτα κλπ.)

### **4) ΦΟΥΡΝΟΣ**

Ανιχνεύονται οσμές από: ψωμιά 2-3 τύποι (π.χ. λευκό, μαύρο, προζύμι, κλπ.), κουλούρι με σουσάμι, διάφορα είδη κουλουριών, αλμυρά είδη (τυρόπιτα, αλμυρά κουλουράκια κλπ.), διάφορα μικρά γλυκά (π.χ. μηλοπιτάκια, κρουασανάκια, γλυκά ταψιού κλπ.)

### **5) ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ**

Ανιχνεύονται οσμές από: φυτά, δέντρα, σνάκ – τρόφιμα, ξύλινα- μεταλλικά πλαστικά παιχνίδια, ζώα και οσμές που προέρχονται από τον περιβάλλοντα χώρο π.χ. από πλανόδιους πωλητές ξηρών καρπών, μαλλί της γριάς, ποπ κόρν, καλαμπόκι, παγωτό, καφετέριες – καντίνες, ψητοπωλεία κλπ.

### **6) ΣΙΝΕΜΑ**

Ανιχνεύονται οσμές από: δέντρα – φυτά, χρώμα – χαλίκια, τραπεζοκαθίσματα, προϊόντα κυλικείου, πλήθος κόσμου, κλπ.

### **7) ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ**

Ανιχνεύονται οσμές από: κολόνιες, σαμπουάν, αρώματα, κραγιόν, πούδρες, κρέμες σώματος, βερνίκια νυχιών, σαπούνια, κλπ.

## 8) ΣΑΛΑΤΕΣ

Ανιχνεύονται οσμές από: πράσινες σαλάτες (π.χ μαρούλι, λάχανο, καρότο κλπ.), χωριάτικη σαλάτα και με ντάκο, βραστές σαλάτες (π.χ. κουνουπίδι, μπρόκολο, κολοκύθι, παντζάρι, πατάτα, κλπ.), ειδικές σαλάτες (π.χ. του σέφ, μακαρονοσαλάτα, ταμπουλέ, φασόλια- καλαμπόκι κλπ.), σαλάτες ορεκτικών (π.χ. μελιτζανοσαλάτα, ρώσικη, τυροσαλάτα, κηπουρού κλπ.

## 9) ΠΟΤΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: αναψυκτικά, χυμοί, σόδες, κρασί, μύρρες, ούζο, τσίπουρο, ουίσκι, βότκα, κοκτέιλ (π.χ. μοχίτο, μαργαρίτα κλπ.)

## 10) ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ – ΓΛΥΚΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: μαρμελάδες – φρέσκιες ή τυποποιημένες (π.χ. κεράσι, βερίκοκο, πορτοκάλι, φρούτα του δάσους κλπ.), αλμυρές μαρμελάδες φαγητού (π.χ. πάστα τομάτας, ελιάς, πιπεριάς με ανάμειξη άλλων υλικών), γλυκά κουταλιού (π.χ. κεράσι, βύσσινο, νεράτζι, περγαμόντο, σύκο, κυδώνι κλπ.), γλυκά ταψιού (π.χ. πορτοκαλόπιτα, σοκολατόπιτα, ραβανί, μπακλαβά, κανταΐφι κλπ.), μικρά γλυκά κεράσματος (π.χ. ταρτάκια, τρουφάκια, σοκολατάκια, με αμυγδαλόπαστα, παγωτίνια, κλπ.), πάστες, είδη τούρτας

## 11) ΑΥΓΟ: ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: αυγό με το κέλυφος, σπασμένο και χτυπημένο (για προετοιμασία ομελέτας), τηγανιτό, ομελέτα, βραστό, στραπατσάδα, για μείγμα κέικ (με αλεύρι, ζάχαρη κλπ.), μπεσαμέλ, μαγιονέζα κλπ.

## 12) ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: φρέσκο γάλα από ζώο, φρέσκο γάλα ψυγείου, γάλα μακράς διάρκειας (κουτί, εβαπορέ, ζαχαρούχο), φυτικό γάλα, τυρί, (φέτα, γραβιέρα, κασέρι, αλοιφώμενο τυρί κλπ.), τυροσαλάτα, ρυζόγαλο, γαλακτομπούρεκο, milk shake κλπ.

## 13) ΒΟΤΑΝΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: φρέσκα φυτά στην ύπαιθρο ή σε γλάστρα, τυποποιημένα σε δεμάτια ή συσκευασία π.χ. δενδρολίβανο, τσάι του βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο, λουίζα, υβίσκο, δυόσμο, θυμάρι, ρίγανη, μολόχα κλπ. επίσης ανιχνεύονται και ως αφεψήματα σε βραστό νερό ή από αιθέρια έλαια

## 14) ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ – ΚΟΥΡΕΙΟ

Ανιχνεύονται οσμές από: βαφές, λάκ, σαμπουάν, χτένες, βούρτσες, πετσέτες, ζελέ, αφρός ξυρίσματος κλπ.

## 15) ΟΣΜΕΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ - ΨΑΡΙΩΝ

Ανιχνεύονται οσμές από: ωμά ή μαγειρεμένα θαλασσινά ή ψάρια π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, μύδια, σαρδέλα, γαύρο, γαλέο, μπακαλιάρο, τσιπούρα κλπ., παστά π.χ. γαύρος μαρινάτος, λακέρδα, σκουμπρί, ρέγγα, σολωμό κλπ.

## 16) ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

Ανιχνεύονται οσμές από: βιβλία, περιοδικά, μολύβια, γομολάστιχες, κόλες, μπογιές, μαρκαδόρους, πλαστελίνες, τσάντες (διαφόρων τύπων), μελάνι, μπλάνκο, κλπ.

## 17) ΕΚΚΛΗΣΙΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: κεριά, λιβάνια, λάδι, πρόσφορα, κρασί (νάμα), εικόνες (ξύλινες ή επάργυρες), υφάσματα (τελετουργικά), κόλλυβα

### 18) ΚΑΦΕΤΡΙΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: καφές (ελληνικός, φρέντο, φραπέ, γαλλικό), κακάο – σοκολάτα, χυμούς, κρύο – ζεστό τσάι, milk shake, γρανίτες, ποτά, αναψυκτικά, βουτήματα ή μικρά γλυκά, ξηρούς καρπούς, σνάκ, τόστ κλπ.

### 19) ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Ανιχνεύονται οσμές από: τσάντες - πορτοφόλια (διαφόρων τύπων), φουλάρια – μαντίλια, πασμίνες, κοσμήματα – φομπιζού, αξεσουάρ μαλλιών, ζώνες, καπέλα, θήκες και γυαλιά, καπνοθήκες, ταμπακέρες, θήκες κινητών, μικροκαλλυντικά, κλπ.

### 20) ΠΑΡΑΛΙΑ – ΜΠΑΝΙΟ

Ανιχνεύονται οσμές από: μαγιό, πετσέτες, παρεό, γυαλιά, αντηλιακό, ψάθα, μικρό φορητό ψυγειακι, μάσκες βατραχοπέδιλα, παιδικά παιχνίδια θαλάσσης ή φουσκωτά, κοχύλια κλπ.

Προτείνεται να γίνεται διαφοροποίηση των οσμών πριν τη χρήση των αντικειμένων στη θάλασσα και αμέσως μετά τη χρήση αυτών (βρεγμένα ή με άμμο) ή σε μεγαλύτερο διάστημα (όπου η αλμύρα της θάλασσας έχει παραμείνει επάνω στα αντικείμενα, κυρίως στα ρούχα)

### 21) ΣΑΛΤΣΕΣ

Ανιχνεύονται οσμές από: νωπές και τυποποιημένες σάλτσες, απλές ή σύνθετες π.χ. σάλτσα τομάτας και με προσθήκες άλλων μυρωδικών όπως βασιλικό, ρίγανη, λιαστή τομάτα, σάλτσες πιπεριάς, σάλτσες λαδολέμονο και αυγολέμονο, μαγιονέζα, μάρμπεκιου, κάρρυ, αλμυρές μαρμελάδες (τσάτνεϋ) κλπ. επίσης μπορούν να ανιχνεύονται μαγειρεμένες ή επάνω σε φαγητό.

### 22) ΜΩΡΟΥΔΙΑΚΑ

Ανιχνεύονται οσμές από: πάνες, κρέμες, πούδρες, σαμπουάν – σαπούνια, σαλιάρες, μπιμπερό - πιπίλα, μωρομάντηλα, φορμίτσες, παιχνίδια (πλαστικά – πάνινα – υφασμάτινα) κλπ.

### 23) ΑΘΛΗΣΗ

Ανιχνεύονται οσμές από: φόρμα, πετσέτα, αθλητικές κάλτσες, παπούτσια, κολάν, όργανα άθλησης, στρώματα, διάφορα αξεσουάρ γυμναστικής κλπ.

Οι οσμές είναι δυνατόν να ανιχνεύονται και να διαφοροποιούνται πριν και μετά την άθληση.

### 24) ΑΠΟΘΗΚΗ

Ανιχνεύονται οσμές από: κούτες με παλιά υποδήματα και ρούχα, εργαλειοθήκες, συσκευασίες υγρών για φαγητό (π.χ. λάδι, κρασί κλπ.), για καθαριότητα (π.χ. χλωρίνες, απολυμαντικά κλπ.), για καύσιμα (π.χ. πετρέλαιο κλπ.), παλαιά βιβλία, έπιπλα, παλαιά ηλεκτρικά είδη, χαλιά, τρόφιμα μακράς διάρκειας (π.χ. βάζα με ελιές, τουρσί και άλλες μεταποιημένες τροφές, σκόρδα, πατάτες, όσπρια κλπ.



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4.**  
**Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής (ΒΟΑ)**



## ΒΑΛΙΤΣΑ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΒΟΑ)

Η Βαλίτσα Οσφρητικής Αγωγής (ΒΟΑ), αποτελεί ένα εργαλείο υλοποίησης των σχετικών εργαστηρίων σε διάφορους χώρους, διευκολύνοντας τη μετακίνηση του απαραίτητου εξοπλισμού και υλικών. Είναι ένα μικρό τροχήλατο βαλιτσάκι, τύπου μικρής αποσκευής καμπίνας αεροπλάνου, στο οποίο τοποθετούνται διάφορες μικροσυσκευές, εργαλεία, αναλώσιμα υλικά, γραφική ύλη κλπ. που αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια οργάνωσης και υλοποίησης του εργαστηρίου. Η ΒΟΑ έχει τη δυνατότητα να μεταφέρεται παντού, σε σχολικές μονάδες, ΚΑΠΗ, Συλλόγους, ΚΠΑΔ – ΚΔΑΠ ΑμεΑ κλπ. με στόχο να τοποθετείται το περιεχόμενο της στο τραπέζι εργασίας και να αξιοποιείται αυτό από το πρόσωπο που θα εκτελεί τα Εργαστήρια Οσφρητικής Αγωγής. Ανάλογα με το θέμα της κατηγορίας οσμών που θα διερευνηθεί και την επιμέρους ταυτοποίηση των οσμών που θα γίνει, τα κατά περίπτωση υλικά τοποθετούνται σε μικρά δοχεία ή σε σακούλες πολλαπλών χρήσεων ή σε αλουμινοχαρτο, ώστε να διατηρούνται φρέσκα και κατάλληλα για αξιοποίηση στο συγκεκριμένο εργαστήριο.

Τα υλικά που περιλαμβάνει η ΒΟΑ είναι:

1. μπλοκ σημειώσεων
2. γραφικό υλικό (ζελατίνες αρχειοθέτησης, στυλό, μαρκαδόρο, φάκελους με λάστιχο για τοποθέτηση εγγράφων κλπ.
3. αντίγραφα φύλλων ταυτότητας οσμών (προς συμπλήρωση, 20 περίπου αντίγραφα)
4. καθαριστικά υλικά και μαντηλάκια απολυμαντικά (βέτεξ, χαρτί κουζίνας, επιτραπέζια χαρτομάντιλα, αντισηπτικά μαντηλάκια καθαρισμού χεριών, σακούλες απορριμμάτων, καθαριστικό υγρό επιφανειών, απολυμαντικό χεριών κλπ.)
5. αλουμινένιους δίσκους μιας χρήσης (5 τεμάχια)
6. 1 κουτί συσκευασίας (για τοποθέτηση μικροαντικειμένων)
7. 5-6 βαζάκια διαφόρων μεγεθών (για τοποθέτηση υλικών προς ανίχνευση οσμών)
8. 2- 3 μικρά ταπεράκια
9. 4-5 μικρά μπουκάλια μεταλλικά - πλαστικά- διάφορα μεγέθη
10. μύλος αλέσματος
11. μικρό γουδοχέρο (ξύλινο ή μεταλλικό)
12. διάφορα ψαλίδια, μαχαίρια
13. αναπτήρες
14. ένας μικρός βραστήρας
15. μια μονή μικρή ηλεκτρική εστία
16. μια μικρή τοστιέρα (προαιρετικά)
17. ένας τρίφτης με 2- 3 δυνατότητες κοπής
18. πλαστικά πιρούνια - μαχαίρια
19. καλαμάκια
20. ένα θερμός – ποτήρι
21. ένα ξύλο κοπής
22. πιατάκια και ποτήρια μιας χρήσεως

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ :

α) στο κουτί συσκευασίας αποθηκεύονται μικροαντικείμενα, προκειμένου να μην διασκορπίζονται στο βαλιτσάκι και το μέγεθος αυτού καταλαμβάνει περίπου το μισό χώρο της ΒΟΑ

β) τα καθαριστικά και απολυμαντικά υλικά, λόγω του όγκου τους μπορούν να μεταφέρονται ξεχωριστά, καθώς και ο μικρός βραστήρας με την ηλεκτρική εστία. Υπάρχει η δυνατότητα επιλογής βαλίτσας μεγαλύτερου μεγέθους ώστε να εμπεριέχονται τα ανάλογα υλικά σε αυτήν.



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5.**

**Καταστάσεις που ανιχνεύονται κατά τη διαδικασία  
της Οσφρητικής Αγωγής**



**ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΙΧΝΕΥΟΝΤΑΙ  
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Παλαιό	Καινούργιο
Επικίνδυνο	Ακίνδυνο
Καθαρό	Βρώμικο
Φιλικό	Εχθρικό/Ξένο
Ευχάριστο	Δυσάρεστο
Προκλητικό	Αδιάφορο
Ωφέλιμο	Άχρηστο
Φρέσκο	Μπαγιάτικο
Συνηθισμένο	Διαφορετικό
Ενδιαφέρον	Πλήξη
Στεγνό	Υγρό
Ωμό	Ψημένο
Ψυχρό	Ζεστό
Άοσμο	Μυρωδάτο
Μαλακό	Σκληρό
Γευστικό	Άνοστο
Καμένο	Όχι καμένο
Γλυκό	Πικρό – Καυτερό
Υγρό	Ξηρό
Κατεστραμμένο	Χαλασμένο
Επικίνδυνο	Ακίνδυνο



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6.**

**Συναισθήματα που καταγράφονται κατά την οσφρητική ανίχνευση**



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΣΦΡΗΤΙΚΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ

### Άβεβαιότητα:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άμφιβολία, άοριστία, άσάφεια, άνασφάλεια.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: βεβαιότητα, σιγουριά, σταθερότητα, άσφάλεια, σαφήνεια

### Άβολα:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άμηχανία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άνεση

### Άγανάκτηση:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: όργή, θυμός, κακία, δυσφορία, δυσανασχέτηση.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: πραότητα, άταραξία, ήρεμία, ψυχραιμία

### Άγάπη:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: συμπάθεια, λατρεία, στοργή.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: μίσος, άντιπάθεια, έχθρα, φθόνος, κακία

### Άγχος:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άνησυχία, άγωνία, καρδιοχτύπι, φόβος, άνασφάλεια, άναστάτωση.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, γαλήνη, άπάθεια, άταραξία, ξεγνοιασιά, άδιαφορία

### Άγωνία:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άδημονία, άβεβαιότητα, ταραχή, άνησυχία, άνασφάλεια, άγχος, φόβος.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άπάθεια, άταραξία, ξεγνοιασιά, άδιαφορία, γαλήνη, ήρεμία.

### Άδημονία:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έπιθυμία, λαχτάρα, άνυπομονησία, άγωνία, άνησυχία.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ύπομονή, καρτερία, άπάθεια, ήρεμία, άταραξία, άδιαφορία.

### Άδιαφορία:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άσυγκινησία, άναισθησία, ούδετερότητα, άπροθυμία, άπάθεια.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ένδιαφέρον, περιέργεια.

### Άιφνιδιασμός:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έκπληξη, κατάπληξη, ξάφνιασμα

### Άμηχανία:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπορία, πελάγωμα, σάστισμα, άδιέξοδο.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άνεση

### Άμφιβολία:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άβεβαιότητα, δυσπιστία, άμφισβήτηση, ύποψία, ένδοιασμός, δισταγμός, σκεπτικισμός.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: πίστη, βεβαιότητα, σιγουριά, έμπιστοσύνη

### Άνακούφιση:

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ξαλάφρωμα, έλάφρωση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: έπιβάρυνση

**Άνάλαφρα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ήρεμα.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: βαριά

**Άναστάτωση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ταραχή, αναταραχή, ανησυχία, άταξία, σύγχυση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ανακούφιση, καθησυχασμός, ήσυχία, ήρεμία, γαλήνη, άταραξία, ψυχραιμία

**Άνασφάλεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άβεβαιότητα, ανησυχία, φόβος

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ασφάλεια, βεβαιότητα, αυτοπεποίθηση, σιγουριά, άφοβία

**Άνησυχία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άναστάτωση, άγχος

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, γαλήνη, άταραξία

**Άνία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: πλήξη, βαρεμάρα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εύδιαθεσία, κέφι, όρεξη

**Άνικανοποίητο:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπογοήτευση, δυσαρέσκεια, παράπονο

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ίκανοποίηση, εύχαρίστηση

**Άντιπάθεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: απέχθεια, άποστροφή

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: συμπάθεια, εύνοια, έλξη

**Άνυπομονησία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άγωνία, άδημονία, λαχτάρα, πρεμούρα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ψυχραιμία, ύπομονή, καρτερία

**Άπελπισία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπόγνωση, άπογοήτευση, μαυρίλα, άποθάρρυνση, άποκαρδίωση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: έλπίδα, προσδοκία, αισιοδοξία

**Άπέχθεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άντιπάθεια, άποστροφή, άηδία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: συμπάθεια, εύνοια, έλξη

**Άπόγνωση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπελπισία, άπογοήτευση, μαυρίλα, άποθάρρυνση, άποκαρδίωση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: έλπίδα, προσδοκία, αισιοδοξία

**Άπογοήτευση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άποκαρδίωση, μαυρίλα, άποθάρρυνση, άπόγνωση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: έλπίδα, προσδοκία, αισιοδοξία

**Άπορία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έκπληξη, άμηχανία, άβεβαιότητα, άμφιβολία, σύγχυση, σάστισμα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: βεβαιότητα, πίστη, πεποίθηση

**Άσφάλεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: σιγουριά, άφοβία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άβεβαιότητα, ανασφάλεια, φόβος

**Βαρεμάρα, Βαριεστημάρα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: πλήξη, άνία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εύδιαθεσία, κέφι, όρεξη

**Βράσιμο:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: αναβρασμός, ταραχή, αναταραχή, άνησυχία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, γαλήνη, άταραξία

**Γαλήνη:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: πραότητα, ήρεμία, άταραξία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ταραχή, αναταραχή, αναστάτωση, άνησυχία

**Δυσάρεστα, Δυσaréσκεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπαρέσκεια, δυσφορία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εύaréσκεια, εύχαρίστηση, ίκανοποίηση, ένθουσιασμός

**Δυσφορία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άπαρέσκεια, δυσaréσκεια, ένόχληση, δυσανασχέτηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εύaréσκεια, εύχαρίστηση, εύφορία, εύεξία

**Έκνευρισμός:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έξαψη.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ύπομονή, ψυχραιμία

**Έκπληξη:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ξάφνιασμα, αίφνιδιασμός, κατάπληξη

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άναμονή, προσμονή, προσδοκία

**Έμπάθεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άντιπάθεια, μισαλλοδοξία, πόρωση, μοχθηρία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: διαλλακτικότητα, ήπιότητα

**Ένδιαφέρον:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: περιέργεια

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άδιαφορία, ούδετερότητα

**Ένθουσιασμός:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: χαρά, μέθη

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άπογοήτευση, άποθάρρυνση, άποκαρδίωση

**Ένοχές:**

ΣΥΝΩΝΥΜΟ: τύψεις

**Ένόχληση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: δυσφορία, δυσaréσκεια

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εύaréσκεια, εύχαρίστηση

**Ένταση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: φόρτιση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, γαλήνη

**Έξάντληση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: κούραση, κόπωση, αποδυνάμωση, αποκάμωμα, κάματος, ξεθέωμα καταπόνηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ανάπαυση, ξεκούραση, ανακούφιση, αναψυχή, ανάπαυλα

**Εύθυμία, Εϋθυμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: κέφι, εύδιαθεσία, ένθουσιασμός, ιλαρότητα, φαιδρότητα, χαρωπότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άθυμία, άκεφιά, δυσθυμία, κακοκεφιά, κατήφεια, λύπη

**Εύφορία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: εϋεξία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: δυσφορία

**Ευχάριστα, Ευχαρίστηση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ευαρέσκεια, ικανοποίηση, εϋφροσύνη, χαρά, εϋδιαθεσία, ένθουσιασμός, απόλαυση, αγαλλίαση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: δυσαρέσκεια, λύπη, στενοχώρια, δυσφορία, δυσανασχέτηση

**Ζήλια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ζηλοτυπία, φθόνος, ζηλοφθονία

**Ζοχάδα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: τσαντίλα, δυστροπία, κακοτροπία, κακοκεφιά

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εϋδιαθεσία

**Ήρεμα, Ήρεμία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ήσυχία, άταραξία, γαλήνη

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άναταραχή, άναστάτωση, άνησυχία, ταραχή, ένταση

**Θαυμασμός:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: κατάπληξη, εκτίμηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: έμπαιγμός, χλευασμός, κοροϊδία

**Θλίψη:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: λύπη, όδύνη, πόνος (ψυχικός), στενοχώρια, μελαγχολία, πίκρα.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: χαρά, αγαλλίαση, ευφροσύνη

**Θυμός:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: όργή, άγανάκτηση.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άταραξία, πραότητα, ψυχραιμία

**Ίκανοποίηση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ευχαρίστηση, χαρά.

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άπογοήτευση, δυσαρέσκεια, παράπονο.

**Καμάρι:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ύπερηφάνεια

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ντροπή

**Κούραση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: κόπωση, καταπόνηση, εξάντληση, αδυναμία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ξεκούραση, χαλάρωση, ανακούφιση

**Λύπη:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: θλίψη, όδύνη, πόνος (ψυχικός), μελαγχολία, πίκρα, στενοχώρια

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: χαρά, αγαλλίαση, εὐφροσύνη

**Μελαγχολία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: λύπη, θλίψη, κατήφεια, μαράζι

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: εὐθυμία, χαρά, εὐφορία, εὐδιαθεσία

**Μίσος:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: αντιπάθεια, ἐχθρότητα, ἔχθρα, φθόνος, ἀπέχθεια, ἀποστροφή

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ἀγάπη, συμπάθεια

**Μοναχικά, Μοναξιά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΟ: ἀπομόνωση

**Μπάφιασμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΟ: κούραση, εξάντληση

**Μπούκωμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΟ: ἀποστροφή, κούραση.

**Μπούχτισμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ἀπαύδηση, δυσανασχέτηση, δυσφορία, ἀγανάκτηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: καρτερία, ἐγκαρτέρηση, στωϊκότητα, ἀνοχή, ἀνεκτικότητα

**Νοσταλγία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: πεθυμιά/ἐπιθυμία, λαχτάρα, πόθος, καημός

**Ντροπή:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: αἰδώς, ὄνειδος, τσίπα, αἰσχύνη, ἀτολμία, συστολή, σεμνότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ἀναίδεια, ἀναισχυντία, ξεδιαντροπιά, ἀδιαντροπιά, ξετσιπωσιά, κυνισμός, αὐθάδεια, ἀμετροέπεια, θράσος, θρασύτητα, προκλητικότητα

**Ξάφνιασμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ἔκπληξη, σάστισμα, αἰφνιδιασμός, κατάπληξη

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ἀναμονή, προσμονή, προσδοκία, ἀδημονία, ἀνυπομονησία

**Οἶκτος:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: λύπηση, συμπόνια, εὐσπλαγχνία, ἔλεος, νισάφι

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ἀσπλαγχνία, ἀναλγησία, ἀπανθρωπιά, ἀπονία, ἀδιαφορία, ἀναισθησία, ἀσυγκινησία, σκληρότητα

**Περήφανα, Περηφάνεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ὑπερηφάνεια, ἱκανοποίηση, καμάρι

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: μετριοφροσύνη, σεμνότητα, ταπεινότητα, ταπεινοφροσύνη, μετριοπάθεια

**Πίεση, Πιεστικά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ένταση, δυσφορία, πλάκωμα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: χαλαρά, ήρεμία

**Πικρία:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: δυσαρέσκεια, λύπη, πίκρα, στενοχώρια, δυσφορία, απογοήτευση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ευχαρίστηση, ευαρέσκεια, ικανοποίηση, ευφροσύνη

**Πλάκωμα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: δυσφορία, πίεση

**Πληκτικά, Πλήξη:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ανία, βαρεμάρα, βαριεστημάρα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ευδιαθεσία, κέφι, όρεξη

**Πληρότητα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: τελειότητα, άκεραιότητα, άρτιότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ατέλεια, έλλειψη, ένδεια, κενό

**Πόνος:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: στενοχώρια, καημός, πίκρα, λύπη, θλίψη, όδύνη, μελαγχολία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: χαρά, αγαλλίαση, ευφροσύνη

**Σίγουρα, Σιγουριά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: ασφάλεια, βεβαιότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ανασφάλεια, φόβος, ανησυχία, άβεβαιότητα

**Σόκ:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: καταπληξία, ταραχή, αναστάτωση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, άπάθεια, γαλήνη, άταραξία

**Σπάσιμο, Σπαστικά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έκνευρισμός

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία

**Στενόχωρα, Στενοχώρια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: δυσαρέσκεια, λύπη, πίκρα, θλίψη, δυσφορία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ευχαρίστηση, χαρά, ευφροσύνη, ευδιαθεσία

**Στοργικά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: (γιά τό στοργή) τρυφερότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: μίσος, άντιπάθεια

**Συγκίνηση:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: καρδιοχτύπι, χτυποκάρδι, συγκλονισμός

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άναισθησία, άπάθεια, άσυγκινησία, άναλγησία, ψυχρότητα

**Συμπάθεια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: συμπόνια, αγάπη, προτίμηση, ένδιαφέρον, ευμένεια, έλξη

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άντιπάθεια, άπέχθεια, άποστροφή, άπαρέσκεια

**Συμπόνια:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: εύπλαγχνία, οίκτος, συμπάθεια, λύπηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άσπλαγχνία, άναλγησία, άπονία, άδιαφορία, άναισθησία, άσυγκινησία, σκληρότητα, άπανθρωπία

**Ταραχή:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άναστάτωση, σύγχυση, άνησυχία, συγκίνηση, συγκλονισμός

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: ήρεμία, νηφαλιότητα, γαλήνη

**Τρόμος:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: φόβος, πανικός, δέος, τρομάρα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: θάρρος, άφοβία, τόλμη, άνδρεία, παρατολμία

**Τρυφερότητα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: στοργή, εύαισθησία, αισθαντικότητα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: σκληρότητα

**Τσαντίλα, Ψιλοσαντίλα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: έκνευρισμός, όργή, θυμός, άγανάκτηση

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άταραξία, πραότητα, ψυχραιμία

**Φόβος:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: δέος, τρόμος, πανικός, τρομάρα

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άφοβία, γενναιότητα, θάρρος, τόλμη

**Χαλαρά:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: άνεση, ήρεμία

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: άγχος, ένταση

**Χαρά, Χαρούμενα:**

ΣΥΝΩΝΥΜΑ: εύχαρίστηση, ίκανοποίηση, κέφι, εύτυχία, εύθυμία, άγαλλίαση, εύφροσύνη, ένθουσιασμός

ΑΝΤΩΝΥΜΑ: λύπη, δυστυχία, θλίψη, στενοχώρια, πίκρα



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7.**

**Κατάλογος οσμών ανά κατηγοριοποίηση/ομαδοποίηση  
(οικογένεια)οσμών**



**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΟΣΜΩΝ**  
**ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ/ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ**  
**(ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ)ΟΣΜΩΝ**

A/A	ΟΙΚ.ΟΣΜΩΝ	ΚΩΔΙΚΟΣ ΟΣΜΗΣ	ΕΙΔΟΣ ΟΣΜΗΣ
1	ΣΩΜΑΤΟΣ	1.1. ΙΔ. 1.2. ΑΙ. 1.3. ΚΟ.	ΙΔΡΩΤΑΣ ΑΙΜΑ ΚΟΠΡΑΝΑ
2	ΡΟΥΧΩΝ	2.4. ΠΤ. 2.5. ΜΑΞ. 2.6. ΖΑΚ. 2.7. Κ.Λ. 2.8. ΜΠΛ.	ΠΑΝΙΝΗ ΤΣΑΝΤΑ ΜΑΞΙΛΑΡΟΘΗΚΗ ΖΑΚΕΤΑ ΚΑΣΚΟΛ ΛΑΙΜΟΣ ΜΠΛΟΥΖΑ
3	ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	3.9. ΣΦ. 3.10. ΣΤΑ. 3.11. ΑΡΩ. 3.12. ΟΜΠ.	ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΣΤΡΑ ΣΤΑΧΤΟΔΟΧΕΙΟ ΑΡΩΜΑΤΟΔΟΧΕΙΟ ΟΜΠΡΕΛΑ
4	ΜΠΑΝΙΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ	4Σ/13. Α.Σ. 4Σ/14. ΧΛΩ. 4Σ/15. ΣΤ.Δ. 4Σ/16. Μ.Ρ 4Σ/17. Κ.Ε 4.18. ΣΑΜ.	AFTER SHAVE ΧΛΩΡΙΝΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ ΜΑΛΑΚΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ ΚΑΘ/ΚΟ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΣΑΜΠΟΥΑΝ
5	ΚΟΥΖΙΝΑΣ	5.19. Υ.Π. 5.20. ΣΦ.Κ. 5.21. Π.Τ. 5.22. Γ.Δ.	ΥΓΡΟ ΠΙΑΤΩΝ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΤΑΠΕΡ ΓΥΑΛΙΝΟ ΔΟΧΕΙΟ

6	ΥΛΙΚΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	6.23. ΕΥ. 6.24. ΔΗΜ. 6.25. ΑΛ. 6.26. ΚΑ. 6.27. ΚΕ.	ΕΥΔΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΑΛΑΤΙ ΚΑΚΑΟ ΚΕΤΣΑΠ
7	ΨΥΓΕΙΟΥ	7.28. ΑΥΓ. 7.29. ΓΑΛ. 7.30. ΝΤΟ.	ΑΥΓΟ ΓΑΛΑ ΝΤΟΜΑΤΑ
8		-	-
9	ΧΩΡΟΥ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ	9.31.ΚΑΛ. 9.32.ΛΑΣ. 9.33.ΠΑΝ.Β. 9.34. Λ.Μ.	ΚΑΛΩΔΙΟ ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ ΠΑΝΙ ΜΕ BENZINΗ ΛΑΔΙ ΜΗΧΑΝΗΣ
10	ΚΗΠΟΥ	10.35.ΓΑΡΔ. 10.36.ΧΩΜ. 10.37.ΛΕΒ.	ΓΑΡΔΕΝΙΑ ΧΩΜΑ ΛΕΒΑΝΤΑ
11	ΦΥΤΩΝ - ΒΟΤΑΝΩΝ - ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	11.38. ΒΑΓ. 11.39. ΤΣ.Β. 11.40.ΑΙΘ.ΜΑΝΤ. 11.41. ΔΥΟΣ.	ΒΑΓΙΑ ΤΣΑΙ ΒΟΥΝΟΥ ΑΙΘ. ΕΛΑΙΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝ ΔΥΟΣΜΟΣ
12	ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ- ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ	-	-
13	ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ -ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ		ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ, ΠΑΡΚΟΥ, ΣΤΑΣΗΣ, ΔΡΟΜΟΥ, ΛΕΩΦΟΡΟΥ, ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

14	ΦΟΥΡΝΟΥ -	14.42. ΚΟΥΛ. ΘΕΣ. 14.43. ΜΗΛ. 14.44. ΤΥΡΟΠ. 14.45. ΤΣΟΥ. 14.46.ΚΥΔ. 14.47.53. ΚΟΥ -ΠΤΙ. 14.48. ΜΕΛΟ. 14.49.ΚΟΥΡ.	ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣ/ΚΗΣ ΜΕ ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙ ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΠΤΙ ΦΟΥΡ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΣ
15	ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ	15.50. ΑΡΩ. 15.51. ΜΑΝ 15.52. ΚΡΕ.ΣΩΜ. 15.53. ΛΑ. 15.54. ΣΑΠ.	ΑΡΩΜΑ ΜΑΝΟ ΚΡΕΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΛΑΚ ΣΑΠΟΥΝΙ
16	ΦΑΡΜΑΚΩΝ	16.55. ΣΙΡ.ΒΗ. 16.56. ΒΙΤ. 16.57. ΧΑΠ. 16.58 ΤΖΕ. 16.59 ΜΠΕΤ.	ΣΙΡΟΠΙ ΑΝΤΙΒΗΧΙΚΟ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΧΑΠΙ ΠΑΥΣΙΠΟΝΟ ΤΖΕΛ ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΟ ΜΠΕΤΑΝΤΙΝ
17	ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ	17.60. ΤΥΡ. 17.61 ΦΡΥ. 17.62 ΓΑΛΟ. 17.63 ΜΑΝ. 17.64 ΜΑΚ.	ΤΥΡΙ (ΦΕΤΑ) ΦΡΥΓΑΝΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙ
18	ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ	18.65 ΕΛ. 18.66. ΧΑΛ. 18.67.ΤΑΡ. 18.68. ΓΑ.ΜΑΡ.	ΕΛΙΕΣ ΧΑΛΒΑΣ ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ
19	ΚΡΕΑΤΟΣ - ΨΑΡΙΩΝ	-	-

20	ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟΥ	20.69. ΠΡ.ΜΗ. 20.70. ΑΚΤ. 20.71. ΜΑΪ. 20.72. ΜΠΑΝ. 20.73. ΠΟΡΤ.	ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΗΛΟ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ ΜΠΑΝΑΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
21	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ	21.74. ΣΥΚ. 21.75. ΦΥΣΤ. 21.76. ΑΜΥΓ. 21.77. ΠΑΤ.	ΣΥΚΟ ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΜΠΑΡ/ΚΟΥ ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΑΛΜΥΡΟ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ
22	ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ	22.78. ΠΑΣΤ. 22.79. ΣΑΛ. ΣΙ. 22.80. ΦΑΚ. 22.81. ΚΟ.ΠΑ.	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΣΑΛΑΤΑ ΣΙΖΑΡ ΦΑΚΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
23	ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ (ΚΑΦΕ -ΜΠΑΡ)	23.82. ΕΛ. ΚΑΦ. 23.83. ΚΡ.ΤΣ. 23.84. ΚΑΠ. 23.85. ΚΟΚ. 23.86. ΚΡΑ. 23.87. ΛΙΚ. 23.88. ΜΠΥ. 23.89. ΟΥΖ. 23.90. ΤΣΙΠ.	ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ ΚΡΥΟ ΤΣΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ ΚΟΚΑ ΚΟΛΑ ΚΡΑΣΙ ΛΙΚΕΡ ΜΠΥΡΑ ΟΥΖΟ ΤΣΙΠΟΥΡΟ

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8.**

**Τυποποίηση οσμών ανά κατηγορία/ομάδα οσμών**



# ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ ΟΣΜΩΝ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ/ΟΜΑΔΑ ΟΣΜΩΝ

## 1. ΟΣΜΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- α) **οσμές εκκρίσεων - υγρών:** ιδρώτας, σάλιο, βλέννα μύτης, δάκρυα, ούρα, αίμα
- β) **οσμές σημείων του σώματος:** μαλλιά, στόμα, λαιμός, μασχάλες, περιγεννητική περιοχή, πέλματα
- γ) **ρούχα με οσμές σώματος (προσωπικά ή άλλων):** καπέλα – σκουφιά, μαντήλια κεφαλής, φουλάρια, κασκόλ, μπλούζες, πουκάμισα, φούστα, παντελόνι, καλσόν, κάλτσες, εσώρουχα, παπούτσια

## 2. ΟΣΜΕΣ ΡΟΥΧΩΝ

- α) **οσμές υφασμάτων γενικά (όχι προσωπικών):** βαμβακερό, μάλλινο, συνθετικό, αδιάβροχο, καμπαρτίνα, ψάθα, τζίν, φανέλα, λινό, μεταξωτό κλπ.
- β) **οσμές ανάλογα με τη κατάσταση των ρούχων (προσωπικών):** πλυμένο/άπλυτο, παλαιό/καινούργιο
- γ) **οσμές με διαφοροποίηση ως προς τη χρήση:** ποδιά κουζίνας, φόρμα εργασίας, φόρμα άθλησης, επίσημη ενδυμασία, καλοκαιρινή ενδυμασία, θάλασσας

## 3. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΣΜΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

- α) **οσμές δωματίων - χώρων:** υπνοδωμάτιο, μπάνιο, καθιστικού, κουζίνας, αποθήκης, γκαράζ, μπαλκονιού
- β) **οσμές γενικών αντικειμένων:** ξύλινων ή πλαστικών ή υφασμάτινων επίπλων, κουρτίνες, καλύμματα, χαλάκια, μαξιλάρια, κλπ.
- γ) **οσμές χρηστικών αντικειμένων:** ηλεκτρικών συσκευών, χαρτικών, διακοσμητικών κλπ.

## 4. ΟΣΜΕΣ ΜΠΑΝΙΟΥ – ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ

- α) **οσμές καθαριστικών ειδών:** απορρυπαντικά πλυντηρίου, μαλακτικά, χλωρίνη, καθαριστικά πατώματος, μπάνιου, τζαμιών, αρωματικά τουαλέτας, σαπούνια
- β) **οσμές ειδών υγιεινής:** οδοντόκρεμα, στοματικό διάλυμα, καθαριστικά προσώπου, απολυμαντικά,
- γ) **οσμές ειδών μπάνιου:** πλυντήριο, λεκάνη, νιπτήρας, ντουλάπι, σφουγγάρια και πανιά καθαρίσματος ή ατομικής υγιεινής, πετσέτες, σκούπες, κουβάδες κλπ.

## 5. ΟΣΜΕΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

- α) **οσμές καθαριστικών κουζίνας:** υγρό πιάτων, καθαριότητας επιφανειών, εντομοκτόνα, σφουγγαράκια, βετέξ, κάδος απορριμμάτων
- β) **οσμές χρηστικών αντικειμένων:** μαχαιροπίρουνα, πλαστικά σκεύη, μεταλλικά σκεύη, γυάλες, τάπερ, φούρνος, πλυντήριο πιάτων τοστιέρα, βραστήρας, καφετιέρα, καλάθια φύλαξης φρούτων και λαχανικών κλπ.

## 6. ΟΣΜΕΣ ΥΛΙΚΩΝ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

- α) οσμές υγρών: λάδι, ξύδι, κρασί, γάλα, χυμός φρούτων, νερό  
β) οσμές στερεών βασικών υλικών: καφές, κακάο, ζάχαρη(διάφορα είδη), αφεψήματα γενικά, αλάτι, πιπέρι, μουστάρδα, μαγιονέζα, σάλτσες, μαρμελάδες, γλυκά κουταλιού, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι

## 7. ΟΣΜΕΣ ΨΥΓΕΙΟΥ

- α) οσμές ζωικές: φρέσκα/κατεψυγμένα κρέατα – πουλερικά, αυγά, γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί)  
β) οσμές φυτικές: λαχανικά, φρούτα, χυμούς  
γ) οσμές μαγειρεμένων – μεταποιημένων τροφίμων: έτοιμα ή μαγειρεμένα φαγητά, κονσέρβες, αναψυκτικά, κομπόστα

## 8. ΟΣΜΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

Οσμές: μπαούλο, ντουλάπα, χαρτόκουτες, ντεπόζιτα, αποθηκευμένα τρόφιμα -προϊόντα, παλαιά αντικείμενα, παπουτσοθήκες, παλιά βιβλία, παπλώματα, ρούχα κλπ.

## 9. ΟΣΜΕΣ ΧΩΡΟΥ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ – ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

- α) οσμές χώρου: γενική οσμή γκαράζ, εργαλειοθήκης, υγρών καθαρισμού ή συντήρησης αυτοκινήτου, βενζίνη  
β) οσμές υλικών: εργαλεία, λάστιχα, στουπιά, εργαλείων αυτοκινήτου ή κήπου

## 10. ΟΣΜΕΣ ΚΗΠΟΥ

- α) οσμές φυτών: δένδρων (πεύκο, πορτοκαλιά, δάφνη, κλπ), θάμνων (λεβάντας, δάφνες, αρωματικά φυτά) άνθη (γαρυφαλιά, τριανταφυλλιά, βασιλικός, βιολέτες κλπ.)  
β) γενικότερες οσμές: χώμα, κοπριά, λίπασμα, γρασίδι, λάσπη, ξύλο, ξερά/φρέσκα, γλάστρες, ζαρτινιέρες, κατασκευές κλπ.

## 11. ΟΣΜΕΣ ΦΥΤΩΝ – ΒΟΤΑΝΩΝ – ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

- α) οσμές εύχρηστων βοτάνων - φυτών: τσάι, λεβάντα, φασκόμηλο, μέντα, βασιλικός, ματζουράνα, τίλιο, ρίγανη, θυμάρι, κανέλλα κλπ.  
β) άλλες ειδικότερες οσμές: κέδρος, λουίζα, ιβίσκος, γεράνι, ευκάλυπτος, δάφνη, πιπέρια, κορίανδρος, κάρυ κλπ.

## 12. ΟΣΜΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ- ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟΥ ΜΕΣΟΥ

- α) οσμές αυτοκινήτου: μεταλλικές, πλαστικές, επένδυσης, πορτμπαγκάζ, βενζίνη/πετρέλαιο/αέριο, λιπαντικά, καθαριστικά, χώρου κλπ.  
β) οσμές οχήματος μεταφορικού μέσου: επιβατών (ρούχων, κολώνιες, ιδρώτας κλπ.), σακούλες με ψώνια, καρτσάκι λαϊκής, βρώμικα καθίσματα ή χώροι κλπ.

### 13. ΟΣΜΕΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ – ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ

- α) παιδικής χαράς, πάρκου, στάσης, δρόμου, λεωφόρου, εκκλησίας,
- β) προσδιορισμός διαδρομής με εντοπισμό οσμών

### 14. ΟΣΜΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ/ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ

- α) οσμές αρτοσκευασμάτων: ψωμιά διάφοροι τύποι, κουλούρια, κουλουράκια – βουτήματα, κέϊκ, τυροπιτοειδή, μπάρες δημητριακών, τσουρέκια κλπ.
- β) οσμές διάφορων γλυκών: γλυκά ταψιού, κουταλιού, τούρτες/πάστες, λουκούμια, καραμέλες, ταρτοειδή, φρουτώδη γλυκά, γαλακτοκομικά γλυκά, σοκολατοειδή κλπ.

### 15. ΟΣΜΕΣ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

- α) οσμές καλλυντικών γενικής χρήσης: κολώνιες, αποσμητικά/κρέμες σώματος, ποδιών, σαμπουάν, σαπούνια κλπ.
- β) οσμές καλλυντικών ομορφιάς: κραγιόν, ασετόν, μανό, πούδρα, μάσκαρα, κρέμες προσώπου, μέικ απ, βαφές μαλλιών, λάκ,
- γ) οσμές αντικειμένων: χαρτομάντηλα, βαμβάκι, καθαριστικά προσώπου, μπατονέτες, λίμες, χτένες, βούρτσες, αξεσουάρ μαλλιών κλπ.

### 16. ΟΣΜΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

- α) οσμές μικρού φαρμακείου σπιτιού: οινόπνευμα, οξυζενέ, μεταντίν, ιώδιο, αλοιφές, σπρέι, γάζες, λευκοπλάστ κλπ.
- β) οσμές από γενικές κατηγορίες φαρμάκων: χάπια, κάψουλες, σιρόπια, αποσυμφορητικά, σπρει, κολλύρια, διαλύματα, κλπ.
- γ) οσμές υλικών και αντικειμένων: ιατρικός εξοπλισμός, μικροεργαλεία μιάς χρήσεως, είδη υγιεινής, έμπλαστρα, ορθοπεδικά είδη, κλπ.

### 17. ΟΣΜΕΣ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

- α) οσμές προϊόντων σε ψυγεία: γαλακτοκομικά, τυριά, αλλαντικά κατεψυγμένα, φρούτα, λαχανικά κλπ.
- β) οσμές οπωροπωλείου, φρέσκων προϊόντων φούρνου ή συσκευασμένων
- γ) διαδικασία ανίχνευσης – περιήγησης χώρων ανάλογα με οσμές προϊόντων στα ράφια (άσκηση – εργαστήρι)

### 18. ΟΣΜΕΣ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟΥ

- α) οσμές χύμα προϊόντων: όσπρια, δημητριακά, ελιές, παστά τυριά, ποτά ή υγρά κλπ.
- β) οσμές προϊόντων με ειδική επεξεργασία: διάφορα είδη σαλάτας, τουρσί, αλλαντικά, αποξηραμένα φυτά ή βολβοί κλπ.

## 19. ΟΣΜΕΣ ΚΡΕΑΤΟΣ – ΨΑΡΙΩΝ

- α) οσμές προϊόντων κρεοπωλείου: πουλερικά, κρέατα διάφοροι τύποι, κιμάς, επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος (λουκάνικα, εντόσθια, σνίτσελ κλπ.)
- β) οσμές προϊόντων ιχθυοπωλείου: φρέσκα – κατεψυγμένα ψάρια, όστρακα, μαλάκια, επεξεργασμένοι τύποι, φιλέτα, παστά, διάφορα είδη μαγειρέματος.

## 20. ΟΣΜΕΣ ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟΥ

- α) οσμές φρούτων: μπανάνα, πορτοκάλι, μήλο, ακτινίδιο, ροδάκινο, σύκο, σταφύλι, μάνγκο, ανανάς, φράουλες κλπ.
- β) οσμές λαχανικών: κολοκύθια, μελιτζάνες, αγγούρια, τομάτες, μαρούλι, λάχανο, κουνουπίδι, πράσα, σπανάκι κλπ.
- γ) οσμές εδώδιμων προϊόντων: παντζάρι, πατάτα, κρεμμύδι, καρότο, σκόρδο, ρεπάνια κλπ.

## 21. ΟΣΜΕΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

- α) οσμές ξηρών καρπών: φυσικών ή επεξεργασμένων καρπών (ωμά, ψημένα, πικάντικα, κλπ)
- β) οσμές αποξηραμένων λοιπών προϊόντων: αποξηραμένα φρούτα, ζαχαρώδη, είδη καφέ, διάφορες κατηγορίες ροφημάτων, σνάκ κλπ.

## 22. ΟΣΜΕΣ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ

- α) οσμές μαγειρευτών φαγητών: σούπες, λαδερά, κρεατικά, ψάρια, λαχανικά, παραδοσιακή ή ξένη κουζίνα κλπ
- β) οσμές λοιπών γευμάτων: σαλάτες, επιδόρπια, μεζέδες, κλπ.
- γ) γενικότερες οσμές αντικειμένων και χώρων: λαδόξιδο, καρκεύματα, καθαριστικά είδη, κουβέρ, ψωμιέρες, πιάτα, πετσέτες, διαφοροποίηση οσμών σε διάφορους χώρους

## 23. ΟΣΜΕΣ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ (ΣΕ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΡ)

- α) οσμές αναψυκτικών: τυποποιημένα αναψυκτικά, είδη τσαγιού (ζεστά/κρύα), φυσικοί χυμοί, milk shake, παραδοσιακά ροφήματα, smoothie, κλπ.
- β) οσμές τύπων καφέ: ελληνικός, φίλτρου, εσπρέσο, καπουτσίνο, φραπέ, κρύα ροφήματα, σοκολάτες, κλπ.
- γ) οσμές ποτών: μπύρα, κρασί, ούζο, ρακί/τσίπουρο, βότκα, ούισκι, λικέρ, κονιάκ, απεριτίφ, κοκτέιλ κλπ.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9.**  
**Έκφραση Ευχαριστιών**



## Έκφραση Ευχαριστιών

Η Πανελλήνια Ένωση Αμφιβληστροειδοπαθών (ΠΕΑ), οι συνεργαζόμενοι Φορείς και τα μέλη της Επιστημονικής Ομάδας Συντονισμού (ΕΟΣ), εκφράζουν τις θερμές τους ευχαριστίες σε όλους του εφήβους και ενήλικες με Αναπηρία Όρασης που συμμετείχαν στην υλοποίηση των εργαστηρίων Οσφρητικής Αγωγής, κατά την περίοδο Μάρτιος 2022 έως Ιούνιος 2023.

Η συμβολή τους ήταν καθοριστική και συνέβαλε στην συλλογή δεδομένων, μέσω της καταγραφής των Ταυτοτήτων Οσμών, αξιοποιώντας την εμπειρία, τα συναισθήματα, τις γνώσεις, τις σκέψεις και τις δεξιότητες τους σε διάφορα επίπεδα της καθημερινής τους διαβίωσης. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (ΚΕΑΤ) και στον Φάρο Τυφλών Ελλάδος (ΦΤΕ).

Ιδιαίτερα ευχαριστίες εκφράζονται στις/στους:

1. Γεροσταθόπουλος Παναγιώτης
2. Ασλάνογλου Ευδοκία
3. Ραμπαβίλα Μαρία
4. Γιουρούκος Παναγιώτης
5. Δελμηχάλης Βασίλης
6. Γιαννουλάκης Πάρης
7. Γκρέκας Στέλιος
8. Φαφαλιού Άννα
9. Νικολούδης Δημήτρης
10. Πολονύφης Ιωάννης
11. Αξαιοπούλου – Καμπάκη Αναστασία
12. Λουκία Κιρκινέζη
13. Ντότας Γιώργος
14. Δασκαλοπούλου Παρασκευή
15. Χατζηχαλαράμπους Γεώργιος
16. Καββαλάρη Χρυσοβαλάντω
17. Καραθύμιου Χρυσούλα
18. Μαρκαντωνάκη Κατερίνα

Ευχαριστίες απευθύνονται και στους φορείς που ως χορηγοί υποστήριξαν την ανάπτυξη και υλοποίηση της Παρέμβασης/Προγράμματος Οσφρητικής Αγωγής, τόσο με την παροχή τεχνολογικού εξοπλισμού για τις διοικητικές διεργασίες, όσο και με την παροχή υλικών για τη διενέργεια των εργαστηρίων.

A) Κοινωφελές Ίδρυμα Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης

- δύο (2) φορητούς ηλεκτρονικούς υπολογιστές (laptop) για την γραμματειακή υποστήριξη του προγράμματος, ταξινόμηση και επεξεργασία των δεδομένων που συλλέγονται, τη συγγραφή των εγχειριδίων, την διακίνηση της αλληλογραφίας, τη διαμόρφωση παρουσιάσεων ppt κλπ.
  - δύο (2) εκτυπωτές - σαρωτές
  - Ένα(1) projector για αξιοποίηση στο εκπαιδευτικό μέρος του προγράμματος, παρουσιάσεις σε σχολεία, ιδρύματα κλπ.
- ΠΟΣΟ: 3.500 €

B) Ελληνικές Υπεραγορές Σκλαβενίτης Α.Ε.Ε Υποκατάστημα Καλλιθέας – ΙΖΟΛΑ

ΠΟΣΟ: 600 €

