

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Μάθημα Ν071 ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Υπεύθυνος Μαθήματος: Ευάγγελος Αλμπανίδης, Καθηγητής

Διδάσκουσα: Ελευθερία Μορέλα

Διάλεξη 9^η

Φύλο και ισότητα στον αθλητισμό & τη ΦΑ





1983

Ψηφίστηκε ο Νόμος περί ισότητας των φύλων στην Ελλάδα

Παρόλα αυτά

Διακρίσεις και ανισότητες, με βάση το φύλο, υφίστανται ακόμη στην καθημερινότητά της χώρας μας στην εκπαίδευση, στην πολιτική ζωή, τον εργασιακό χώρο, την οικογένεια...

Η ευαισθητοποίηση των πολιτών μέσα από την **εκπαίδευση και επιμόρφωση** δείχνει να είναι ο καταλληλότερος τρόπος προσέγγισης για την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Ορισμοί & δόμηση του φύλου



«Οι διαφορές των φύλων είναι κοινωνικά και όχι βιολογικά προσδιορισμένες, είναι κοινωνικά κατασκευασμένες εννοιολογήσεις που επιστρατεύονται από κοινωνικούς θεσμούς και ενσωματώνονται σε πολιτισμικές πρακτικές» (Αθανασίου, 2006, σελ. 25)

Ο ρόλος του φύλου αποτελείται από **συμπεριφορές, προσδοκίες** και **ρόλους** που ορίζονται από το κοινωνικό πλαίσιο ως θηλυπρεπείς ή ανδροπρεπείς και οι έννοιες αυτές εντάσσονται στις συμπεριφορές του ατόμου είτε είναι άνδρας ή γυναίκα (Solomon, 1982).

Στην ελληνική γλώσσα ο όρος «φύλο» διακρίνεται σε «**βιολογικό φύλο**» (sex) και «**κοινωνικό φύλο**» (gender)

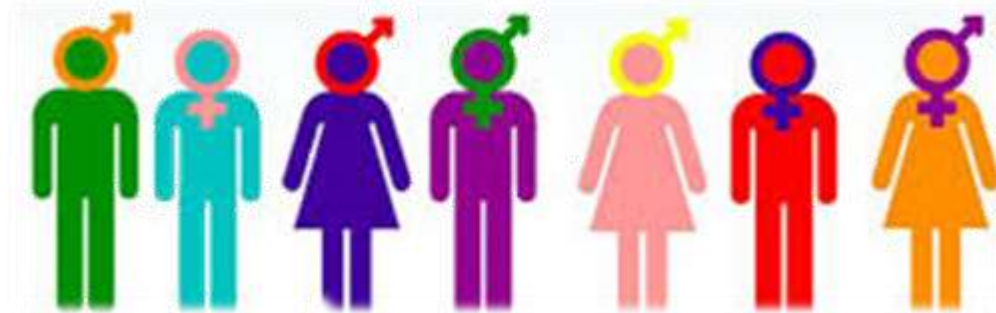


Βιολογικό & κοινωνικό φύλο



Το **βιολογικό φύλο** (sex), αναφέρεται στο βιολογικό σύστημα, είναι **γενετικά καθορισμένο** (άνδρας-γυναίκα) και γίνεται αντιληπτό ως σταθερό.

Το **κοινωνικό φύλο** (gender), αναφέρεται είτε στους **κοινωνικούς ρόλους** που είναι βασισμένοι στο βιολογικό φύλο ενός ατόμου (έμφυλοι ρόλοι) είτε στην **προσωπική εικόνα** που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του (ταυτότητα φύλου) και είναι **πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο** (ανδρικό-γυναικείο).

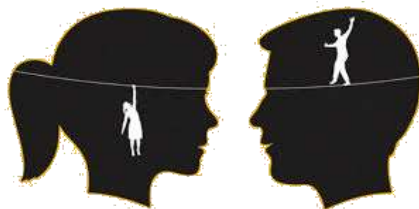


(Oakley, 1972)

Κοινωνικό φύλο

Το κοινωνικό φύλο αναφέρεται σε μια **κοινωνικο-πολιτισμική κατασκευή**, η οποία ανανεώνεται συνεχώς, παρά το γεγονός ότι στην καθημερινότητα ο καθένας μας αντιλαμβάνεται το φύλο του ως κάτι σταθερό και αμετάβλητο.

Το κοινωνικό φύλο συγκροτείται σε καθημερινή βάση μέσα από τις σχέσεις που συνδέουν ή/και διαιρούν τους ανθρώπους μεταξύ τους. **Οι ίδιοι οι άνθρωποι συγκροτούν τον εαυτό τους ως άνδρα ή γυναίκα** με τον τρόπο που συμπεριφέρονται στην καθημερινότητα τους.



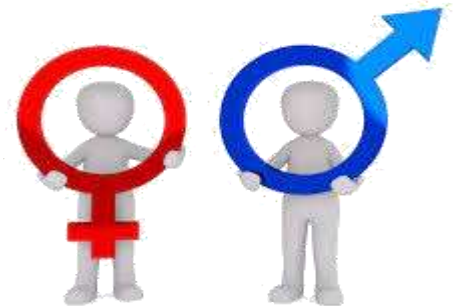
(Connell, 2006)

Ρόλοι των φύλων

Οι ρόλοι των φύλων ή **έμφυλοι ρόλοι** είναι ευρέως **αποδεκτές νόρμες** που υπαγορεύουν και καθορίζουν τη συμπεριφορά και τη λειτουργία των φύλων στα πλαίσια της κοινωνίας, της εργασίας, της εκπαίδευσης, της θρησκείας, στις διαπροσωπικές ή ερωτικές σχέσεις κτλ

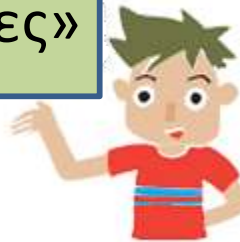
Αποτελούν τις οδηγίες για το πως αρμόζει να συμπεριφέρεται ένας άνδρας και πως μια γυναίκα

Η ύπαρξη των έμφυλων ρόλων είναι εμφανής σε όλες σχεδόν τις κοινωνίες, ενώ ποικίλλουν και μεταβάλλονται ανάλογα με τη χρονική περίοδο.



Έμφυλα στερεότυπα

«Οι γυναίκες δεν είναι καλές στα μαθηματικά & τις θετικές επιστήμες»



«Τα αγόρια παίζουν με αυτοκινητάκια τα κορίτσια με κούκλες»



- Βαθιά ριζωμένες αντιλήψεις με βάση τις οποίες αποδίδονται **αυθαίρετα χαρακτηριστικά και ρόλοι** στα δυο φύλα.
- Ενδέχεται να **περιορίσουν την ανάπτυξη** των φυσικών ταλέντων και των ικανοτήτων των κοριτσιών και των αγοριών, των γυναικών και των ανδρών, καθώς και την εκπαιδευτική και επαγγελματική τους εμπειρία και τις ευκαιρίες ζωής εν γένει.



Γλωσσικός σεξισμός

Χρήση της γλώσσας με τρόπο που αναπαράγει και νομιμοποιεί την εξουσιαστική σχέση των ανδρών με τις γυναίκες, όπου αγνοείται η παρουσία των γυναικών και οι επιδόσεις τους ή η παρουσία τους περιγράφεται σχεσιακά με τους άνδρες

Πρακτικές που προβάλλουν τον γλωσσικό σεξισμό

- **Η συχνή χρήση του αρσενικού γένους** για να περιγράψει και τα δύο γένη (π.χ. ο σύλλογος καθηγητών περιλαμβάνει καθηγητές και καθηγήτριες)
- **Η χρήση ουδέτερων νοηματικά λέξεων με σημασία αρσενικού** (π.χ. ο άνθρωπος)
- **Η χρήση αντωνυμιών και επιθέτων με ουδέτερη σημασία** που όμως χρησιμοποιούνται σχεδόν πάντα **στον αρσενικό** τους τύπο (π.χ. πολλοί κοιτάζουν, λίγοι βλέπουν)

Σεξισμός στον αθλητισμό



- Σεξιστική χρήση της γλώσσας στον αθλητικό σχολιασμό (Bachmann, 1998)
- Έμφαση στη σεξουαλικότητα των αθλητριών.
- Τα ΜΜΕ δίνουν έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, την ελκυστικότητα, το ντύσιμο, την ηλικία της αθλήτριας, ενώ οι αθλητικές επιδόσεις μένουν στο παρασκήνιο (Doner, 2007)

Φύλα & αθλητισμός

«Ο αθλητισμός εφευρέθηκε **για άνδρες από άνδρες** και κυριαρχείται από άνδρες» (Knoppers, Meyer, Ewing, & Forrest, 1991)

Ο αθλητισμός από την ιστορία του **υπήρξε πάντα προνομιακό πεδίο δράσης των ανδρών** και οι γυναίκες χρειάστηκαν να ξεπεράσουν πολλά εμπόδια για να διεκδικήσουν την ισότιμη παρουσία τους.

Ο γυναικείος αθλητισμός άρχισε να αναδύεται από τα τέλη τους 19^{ου} αιώνα, όταν οι γυναίκες έγιναν περισσότερο δραστήριες κοινωνικά και οικονομικά.

Παράγοντες που επηρέασαν

- Η βιομηχανική επανάσταση
- Το φεμινιστικό κίνημα
- Το ολυμπιακό κίνημα



Βιολογικοί μύθοι

- Ο αθλητισμός μειώνει την ικανότητα αναπαραγωγής
- Ο γυναικείος οργανισμός δεν είναι ικανός να ανταποκριθεί σε επίπονες επιβαρύνσεις
- Η ασχολία με τον αθλητισμό επηρεάζει και επηρεάζεται αρνητικά από την έμμηνο ρύση
- οι γυναίκες έχουν σκελετό πιο αδύναμο από τους άνδρες
- Η ασχολία με τον αθλητισμό αναπτύσσει υπέρμετρα και μη ελκυστικά τους μύες.

(Moebius, 1908; Weininger, 1927; Webster, 1930)



Κατάρριψη βιολογικών μύθων

- Fanny Blankers-Koen: Αθλήτρια του αιώνα (4 χρυσά μετάλλια στο Λονδίνο το 1948, μητέρα 2 παιδιών, 30 ετών).
- 10 έγκυες αθλήτριες κατέκτησαν μετάλλια το 1956 στην Μελβούρνη και στη συνέχεια γέννησαν υγιέστατα μωρά.
- Το 1956 η Patricia Mc Cormick κατέκτησε χρυσό στις καταδύσεις, 5 μήνες αφού είχε αποκτήσει παιδί
- Η Βίλμα Ρούντολφ κατέκτησε 3 χρυσά Ολυμπιακά μετάλλια στη Ρώμη το 1960 παρόλο που μικρή έπασχε από πολυομελίτιδα



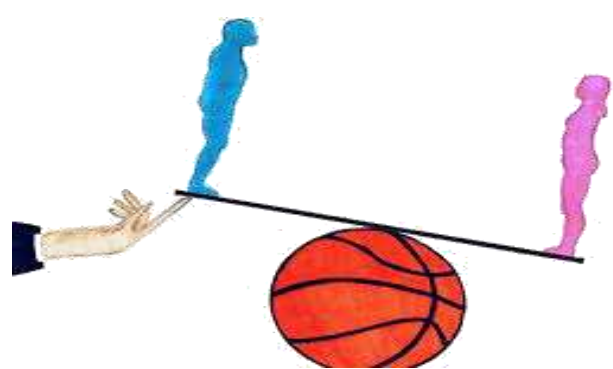
Η περίπτωση της Allyson Felix



Διέκοψε το συμβόλαιο της με τη Nike, επειδή η εταιρεία της το μείωσε κατά 70% λόγω εγκυμοσύνης.

- Χάλκινο μετάλλιο στον τελικό των 400μ. στους ΟΑ στο Τόκιο(2021) με χρόνο 49.46 και την επομένη το χρυσό στα 4X400μ.
- Η Αμερικανίδα σπρίντερ έφτασε τα 11 ολυμπιακά μετάλλια και ξεπέρασε το ρεκόρ των δέκα που έχει κατακτήσει ο παλαίμαχος αθλητής του Στίβου, Καρλ Λιούις!

Γυναίκα – Μητέρα -Ολυμπιονίκης



Στον αθλητισμό σήμερα...

- Στερεότυπα χαρακτηριστικών των φύλων που υποστηρίζουν ως «φυσική» την **ανωτερότητα των ανδρών** και ταυτόχρονα περνούν την εικόνα της κατωτερότητας των γυναικών (π.χ. *τρέχεις σαν κορίτσι!*)
- Εκτιμάται συγκεκριμένη μορφή ανδρισμού (του σκληρού, δυνατού, επιθετικού, κυνηγού, κατακτητή, νικητή), και θηλυκότητας (συνεργατικότητα, χάρη, τρυφερότητα, προσπάθεια), που έχει ως συνέπεια την **περιθωριοποίηση ανδρών και γυναικών που δεν πληρούν τα κριτήρια αυτά, καθώς και την εμφάνιση καταπίεσης, του μισογυνισμού και της ομοφοβίας μέσα στον αθλητισμό** (Coackley, 2003; Weir & Wilson, 1984).

Το ολυμπιακό ξεκίνημα



Η πρώτη σημαντική εξέλιξη για τη γυναικεία συμμετοχή σημειώθηκε στους δεύτερους ΟΑ, το 1900 στο Παρίσι. Η Charlotte Cooper έγινε η πρώτη γυναίκα Ολυμπιονίκης κερδίζοντας χρυσό μετάλλιο στο τένις.



Μέχρι το 1908 οι γυναίκες αγωνιζόντουσαν στο τένις, στο γκολφ και στην τοξοβολία.

Κατάταξη αθλημάτων σε σχέση με το φύλο

(Koivula, 1995)

Ανδρικά

Μπειζμπόλ, πυγμαχία, κωπηλασία, πολεμικά αθλήματα, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, χόκεϊ στον πάγο, μηχανοκίνητα αθλήματα, άλμα επί κοντώ, ράγκμπι, αμερικάνικο ποδόσφαιρο, άρση βαρών, πάλη

Γυναικεία

Αερόμπικ, μπαλέτο, χορός, καλλιτεχνικό πατινάζ, γυμναστική, ιππασία, συγχρονική κολύμβηση

Ουδέτερα

Τοξοβολία, αντιπέρριση, καλαθοσφαίριση, μπόουλινγκ, ιστιοπλοΐα, κανό, ποδηλασία, ξιφασκία, γκόλφ, μαραθώνιος, σκοποβολή, χιονοδρομία, κολύμβηση, αντισφαίριση, πετοσφαίριση



Ανδρικά αθλήματα στην Ελλάδα

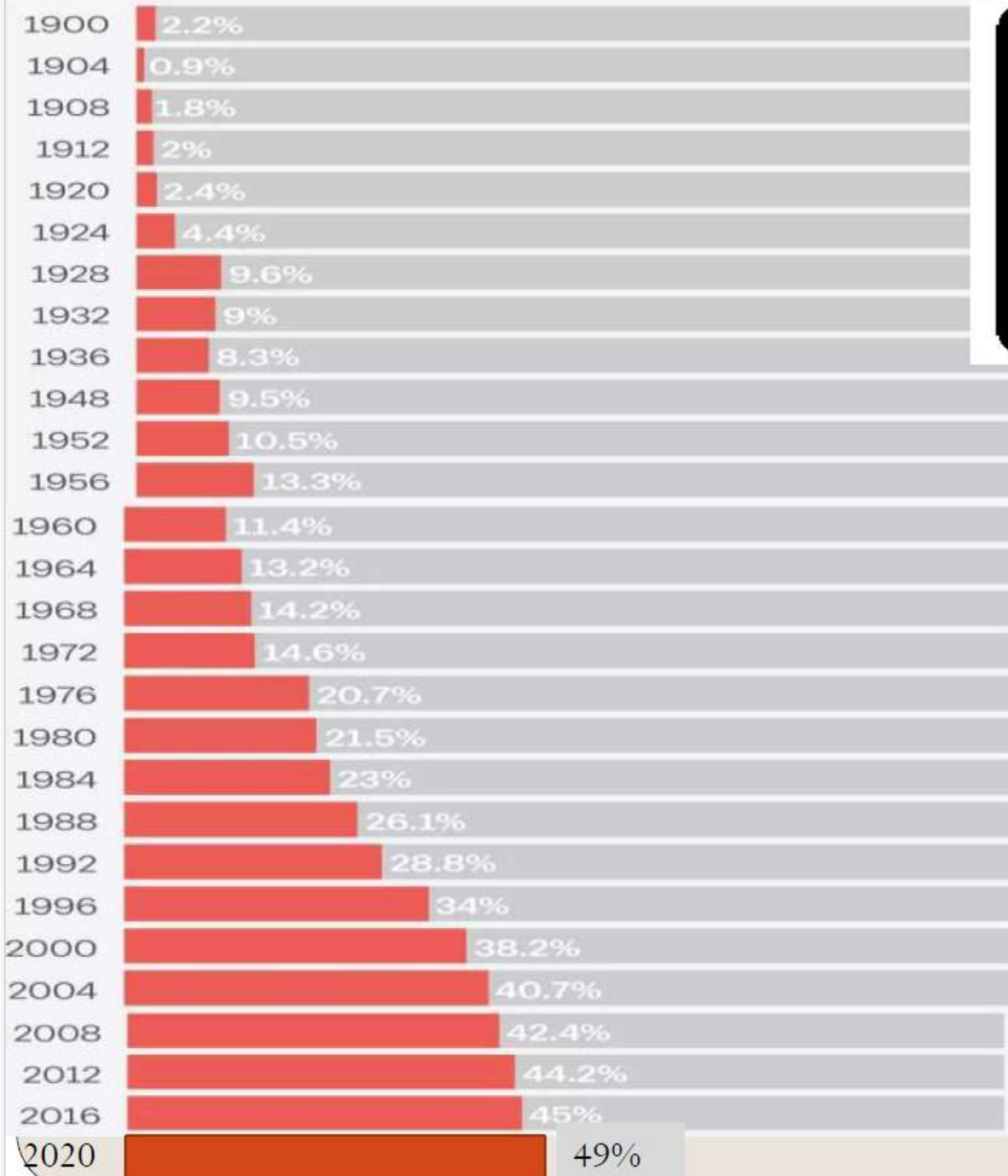
1995
ΠΥΓΜΑΧΙΑ
ΠΑΛΗ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΕΠΙΚΟΝΤΟ
ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
ΧΟΚΕΥ ΠΑΓΟΥ
ΣΦΥΡΑ
ΠΟΛΟ
ΤΡΙΠΛΟΥΝ
ΚΑΡΑΤΕ
ΚΑΝΟΕ
ΤΖΟΥΝΤΟ
ΣΦΑΙΡΑ
ΔΙΣΚΟΣ
ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
ΜΠΑΣΚΕΤ
ΧΑΝΤΜΠΩΛ

1999
ΠΥΓΜΑΧΙΑ
ΠΑΛΗ
ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΠΟΛΟ
ΚΑΡΑΤΕ
ΤΖΟΥΝΤΟ
ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
ΚΑΝΟΕ
ΧΑΝΤΜΠΩΛ

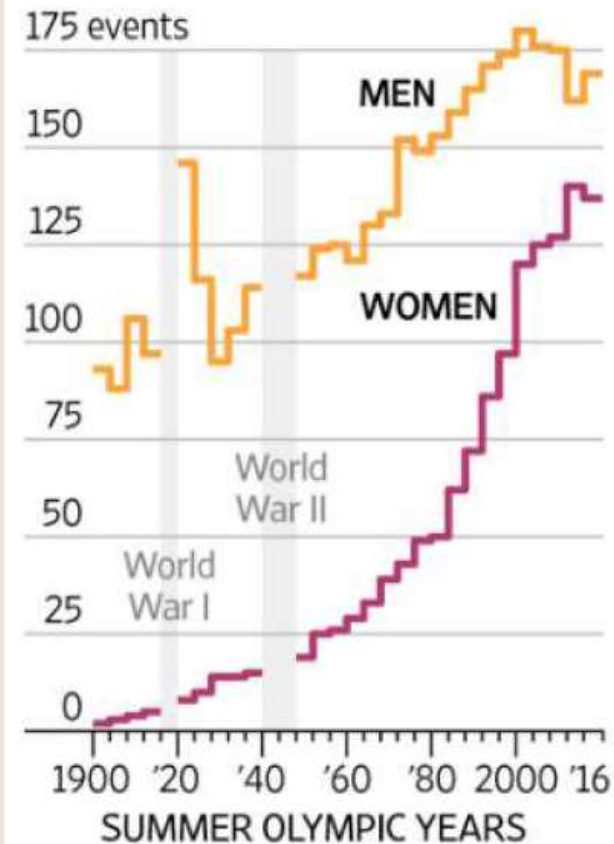
2010
ΠΑΛΗ
ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
ΠΥΓΜΑΧΙΑ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΧΟΚΕΥ ΠΑΓΟΥ
ΣΦΥΡΑ
ΚΑΡΑΤΕ
ΤΖΟΥΝΤΟ
ΓΚΟΛΦ
ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΔΙΣΚΟΣ

Ποσοστό συμμετοχής των γυναικών στους Ολυμπιακούς αγώνες

(Women in the Olympic movement IOC)



Number of summer Olympic events for men and women



Source: International Olympic Committee

Διακρίσεις Ελληνίδων στον αθλητισμό

Τη δεκαετία του '80 άρχισε η ανάκαμψη του ελληνικού γυναικείου αθλητισμού.



Σοφία Σακοράφα



Αννα Βερούλη

Παγκόσμιες πρωταθλήτριες ακοντισμού

Διακρίσεις Ελληνίδων στον αθλητισμό

Δεκαετία '90



Νίκη Μπακογιάννη

Αργυρή Ολυμπιονίκης, 1992



Βούλα Πατουλίδου

Χρυσή Ολυμπιονίκης, 1992

Διακρίσεις Ελληνίδων στον αθλητισμό



Κατερίνα Θάνου

Αργυρή Ολυμπιονίκης (2000)



Πηγή Δεβετζή

Χάλκινη Ολυμπιονίκης, 2008



Σοφία Μπεκατώρου

Χρυσή (2004) και Χάλκινη (2008)
Ολυμπιονίκης



Κατερίνα Στεφανίδη

Χρυσή Ολυμπιονίκης (2016)



Έχουν οι γυναίκες τις
ίδιες ευκαιρίες με τους
άνδρες στον αθλητισμό
σήμερα;



Αναπαραγωγή της ανισότητας

Από ποιόν?



- την οικογένεια
- το σχολείο
- τον κοινωνικό περίγυρο
- το πολιτισμικό πλαίσιο της κοινότητας



Η ισότητα των φύλων στην εκπαίδευση

Η ανισότητα των φύλων στην εκπαίδευση αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την ισότητα των φύλων στην Ε.Ε., σύμφωνα με τον Δείκτη Ισότητας των Φύλων του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου για την Ισότητα των Φύλων, 2015.



Το σχολείο παίζει σημαντικό ρόλο στις διαδικασίες αναπαραγωγής της ανισότητας ανάμεσα στα φύλα (Γουβιάς, 2002).

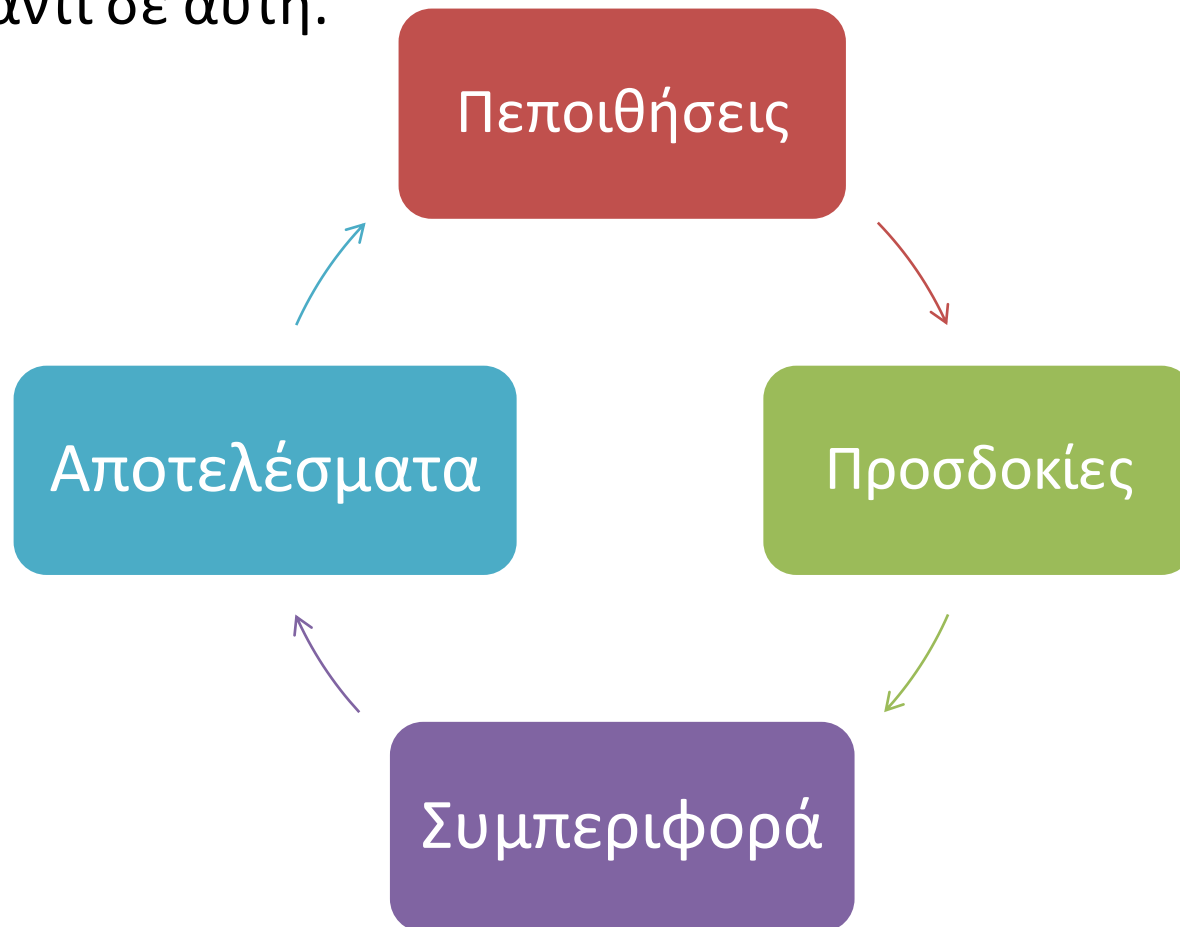
Τα στερεότυπα των φύλων αναπαράγονται μέσα από τα σχολικά βιβλία , τον επαγγελματικό προσανατολισμό και τις διαφορετικές συμπεριφορές των εκπαιδευτικών προς αγόρια και κορίτσια (Λαμπροπούλου & Γεωργουλέα, 1989)



Αυτοεκπληρούμενη προφητεία



Περιγράφει μια πρόβλεψη ή εκτίμηση η οποία, άμεσα ή έμμεσα, αποδεικνύεται τελικώς σωστή λόγω της συμπεριφοράς και των αντιδράσεων που υιοθετούν τα άτομα απέναντι σε αυτή.



Αυτοεκπληρούμενη προφητεία & εκπαίδευση

Όταν οι προσδοκίες των καθηγητών/τριων για τις ικανότητες των μαθητών/τριών λειτουργούν όπως οι προφητείες που επαληθεύονται.

Οι καθηγητές που είναι πιο επιρρεπείς στο φαινόμενο αυτό

- Είναι αυταρχικοί
- Είναι απόλυτοι
- Εντάσσουν τους μαθητές/τριες σε στερεότυπα (που εξηγούν την συμπεριφορά των παιδιών με βάση κάποιο χαρακτηριστικό γνώρισμα, π.χ. το φύλο, το γένος, η εθνικότητα, η οικογενειακή κατάσταση, η σωματική διάπλαση, κ.α.)



Χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών που επηρεάζουν το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας και τα θέματα ισότητας

- Το φύλο (αγόρι – κορίτσι)
- Η αθλητική ικανότητα (υψηλή – χαμηλή)
- Φυσικά χαρακτηριστικά (δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος)
- Το οικογενειακό περιβάλλον
- Το κοινωνικο- οικονομικό περιβάλλον
- Διαφορετική καταγωγή (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κουλτούρα)



Αυτοεκπληρούμενη προφητεία & ΦΑ

Τα θέματα ισότητας στο μάθημα της φυσικής αγωγής, συνδέονται με τη **διαφορετική συμπεριφορά των ΚΦΑ** προς τους μαθητές/τριες και στηρίζουν το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

Το φύλο των παιδιών είναι το σύνηθες χαρακτηριστικό που συμβάλλει στην εμφάνιση του φαινομένου της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.

Οι κυρίαρχες αντιλήψεις για το ρόλο του φύλου στον αθλητισμό (αντρικά & γυναικεία αθλήματα) μεταφέρονται και στη ΦΑ, υιοθετούνται από την πλειοψηφία των αγοριών και των κοριτσιών και γίνονται τελικά αποδεκτές από τους/τις ΚΦΑ.



Το αποτέλεσμα;

Τα παιδιά που δεν βρίσκονται σε αντιστοιχία με τις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες:

- Νιώθουν ότι πρέπει να υπερασπιστούν το δικαίωμά τους να ασχολούνται με το άθλημα που τους αρέσει
- Νιώθουν ότι κάτι δεν πάει καλά με το φύλο τους
- Περιθωριοποιούνται





BILLY ELLIOT.

DIRECTED BY STEPHEN DOLDRY



Έχετε παρατηρήσει ποτέ κάποια από τις παρακάτω συμπεριφορές στο μάθημα της ΦΑ;



Ο/η ΚΦΑ έδινε περισσότερη σημασία στα αγόρια που έπαιζαν ποδόσφαιρο, παρά στα κορίτσια που έπαιζαν τα δικά τους παιχνίδια



Ακούσατε συχνά τη φράση: «τα αγόρια είναι στη φύση τους να παίζουν σκληρό παιχνίδι»



Ακούσατε συχνά τη φράση: «παίζεις σαν κορίτσι» για να ταπεινώσει όσα αγόρια δε θεωρούνταν καλά στα αθλήματα»

Ταυτότητες φύλου & ΦΑ

Το μάθημα της ΦΑ συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στη διαμόρφωση της ταυτότητας φύλου του παιδιού (Kirk, 1998)



Ορισμένες δραστηριότητες θεωρούνται από κάποιους ΚΦΑ **λιγότερο κατάλληλες** για κορίτσια απ' ότι για αγόρια.

π.χ. Δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη.

Τα σώματα που χαρακτηρίζονται από μυϊκή δύναμη προσλαμβάνονται ως αρρενωπά, ενώ σώματα που χαρακτηρίζονται από λεπτότητα, ευλυγισία, ως θηλυπρεπή. Οι στερεοτυπικές αυτές αντιλήψεις περιορίζουν **τα παιδιά στο να εκφραστούν ελεύθερα με το σώμα τους** (Landi, 2017)

Ο διαχωρισμός των παιχνιδιών σε αγορίστικα και κοριτσίστικα αναπαράγει στερεότυπα για το τι μπορεί ή τι αρέσει στο κάθε φύλο

(Joy, Zahavich & Kirk, 2011)

Η ΦΑ στην τριτοβάθμια εκπαίδευση



Έρευνα (φοιτητές ΦΑ και ΚΦΑ):

- το 48,6% θεωρούσε αποτελεσματικότερο όταν το μάθημα της ΦΑ γίνεται σε μικτές ομάδες
- το 29,6% ήταν υπέρ των αμιγών ομάδων λόγω διαφορετικού επιπέδου κινητικών ικανοτήτων, σωματικών χαρακτηριστικών και ανομοιογένειας των ενδιαφερόντων.
- το 55% δήλωσε ότι η πανεπιστημιακή κατάρτιση δεν ήταν επαρκής για να διαχειριστούν ταυτόχρονα ομάδες αγοριών και κοριτσιών μέσα στο μάθημα και ότι χρειάζονται περισσότερες γνώσεις σε θέματα φύλου και ισότητας για να αντιμετωπίσουν τις έμφυλες διαφορών στην τάξη

Χρόνη, Κοσκερίδου, Χασάνδρα, Ζουρμπάνος, Γούδας, & Θεοδωράκης, 2011

Η ΦΑ στην τριτοβάθμια εκπαίδευση



Η προετοιμασία των εκπαιδευτικών ΦΑ στις αθλητικές δραστηριότητες γίνεται σε αμιγή τμήματα ανδρών-γυναικών.

Κενό στην εκπαίδευση ΚΦΑ όπου κατά τα πρακτικά μαθήματα δεν έχουν επαφή με το άλλο φύλο-απουσία οπτικής του φύλου.

Από το 2005 γίνονται προσπάθειες για να εκπαιδεύονται οι φοιτητές/τριες σε μικτά τμήματα.

Η ολοκληρωμένη και επαρκής κατάρτιση των ΚΦΑ κρίνεται απαραίτητη για την άμβλυνση των διακρίσεων μεταξύ των δύο φύλων



TRUE STORY

Το ποσοστό των αγοριών εφηβικής ηλικίας που συμμετέχουν σε εξωσχολικό αθλητισμό, είναι σχεδόν διπλάσιο από το ποσοστό των κοριτσιών (Papaioannou et al., 2000)

**Τι μπορούμε να
κάνουμε;**





Προτάσεις προς τους/τις ΚΦΑ

- Αξιολογήστε και επιβραβεύστε την προσπάθεια.
- Δημιουργήστε ένα κλίμα παρακίνησης προσανατολισμένο στη μάθηση και στην προσωπική βελτίωση.
- Καλλιέργεια της ευγενής άμιλλας.
- Συναγωνισμός και όχι ανταγωνισμός.
- Παρακάμψτε τις ατομικές διαφορές.
- Προσαρμοσμένα παιχνίδια, π.χ. στο ποδόσφαιρο οι ομάδες να είναι μεικτές. Να ζητείται στην άμυνα να γίνεται κορίτσι με κορίτσι και αγόρι με αγόρι, ενώ οι πάσες να γίνονται αγόρι-κορίτσι.





Προτάσεις προς τους/τις ΚΦΑ

- Βάλτε στόχους ατομικούς, συλλογικούς, ρεαλιστικούς.
- Δώστε ατομική ανατροφοδότηση αποφεύγοντας τις συγκρίσεις.
- Παρουσίαση αθλητών/τριών που διαγωνίζονται σε τομείς που στερεοτυπικά δεν θεωρούνται κατάλληλοι για το φύλο τους.
- Χρήση γλώσσας που να μην είναι σεξιστική, μη χρήση στερεότυπων του φύλου

