



**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΤΑ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΟΛΟΗΜΕΡΑ
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ**

Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για το Π.Ο.Σ.Δ.

Σκοπός του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Π.Ο.Σ.Δ. είναι τα παιδιά να συμμετέχουν σε βιωματικές δράσεις που ενισχύουν την υγεία και την ευεξία τους. Για τον σκοπό αυτό το ΑΠΑΥ για το Π.Ο.Σ.Δ. επικεντρώνεται στα εργαστήρια μαγειρικής, μέσα από τα οποία μπορούν να καλυφθούν όλες οι θεματικές της Αγωγής Υγείας με πρακτικό και δημιουργικό τρόπο. Για να στηριχθούν οι εκπαιδευτικοί σε αυτή την προσπάθεια, έχει δημιουργηθεί ο Οδηγός «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο», ο οποίος είναι αναρτημένος στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής <https://agogyd.schools.ac.cy>. Επιπλέον, χρήσιμος είναι και ο Οδηγός Εφαρμογής του Αναλυτικού Αγωγής Υγείας <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>, ο οποίος ενισχύει τους/τις εκπαιδευτικούς να οργανώνουν και να υλοποιούν όλες τις θεματικές ενότητες που αφορούν το ΑΠΑΥ <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

Τα θέματα που σχετίζονται με το φαγητό και τη μαγειρική στο ΑΠΑΥ προσεγγίζονται με τρόπο ολιστικό και περιλαμβάνουν όλες τις θεματικές ενότητες (βλ.σελ.6 Πίνακας 1). Η έννοια του φαγητού συνδέεται δημιουργικά με όλες τις θεματικές ενότητες του Αναλυτικού όπως η οικονομική και επαγγελματική αγωγή, η οικογενειακή αγωγή, τα δικαιώματα του παιδιού, η συναισθηματική εκπαίδευση, τα θέματα ασφάλειας και υγείας, η φυσική δραστηριότητα, ο υγιενός τρόπος ζωής και οι συνθήκες ζωής, η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, η αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας και οι αξίες ζωής. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, οι μαθητές και οι μαθήτριες κατανοούν ότι το φαγητό δεν αφορά μόνο τη βιολογική επιβίωση, αλλά συνδέεται με όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, κοινωνική, συναισθηματική/ψυχική). Μέσα στο πλαίσιο αυτό υλοποιούνται το περιεχόμενο και οι Δείκτες των εννοιών του ΑΠΑΥ με ένα δημιουργικό, ευχάριστο και πρακτικό τρόπο, το οποίο συνάδει με τις επιδιώξεις του Π.Ο.Σ.Δ.

Κατά την εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας για το Π.Ο.Σ.Δ. ο/η εκπαιδευτικός καλείται να ενισχύει την ανάπτυξη των **8 βασικών δεξιοτήτων για τη Δια Βίου Μάθηση**, όπως αυτές προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο. Πιο κάτω περιγράφονται μερικά παραδείγματα τα οποία προκύπτουν από την ενασχόληση με τα εργαστήρια μαγειρικής:

1. Ικανότητα Γραμματισμού

Οι μαθητές/τριες εμπλέκονται σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ανάγνωση και κατανόηση συνταγών, οδηγιών και πληροφοριών για τα τρόφιμα, εκφράζουν προσωπικές εμπειρίες ή προφορικές αφηγήσεις σχετικά με το φαγητό π.χ. πολιτισμικές διατροφικές παραδόσεις, γιορτινά τραπέζια, γενέθλια κτλ. Έτσι οι μαθητές/τριες διαβάζουν και καταλαβαίνουν συνταγές για υγιεινά σνακ και σημειώνουν τα υλικά που χρειάζονται. Ακολουθούν οδηγίες για να φτιάξουν ένα σάντουιτς ή μια σαλάτα και περιγράφουν τις αλλαγές που κάνουν. Μπορούν να αφηγηθούν πώς γιορτάζουν τα γενέθλιά τους ή τις οικογενειακές γιορτές με φαγητό. Επίσης, διαβάζουν μικρά κείμενα για φαγητά από άλλες χώρες και λένε ποιο θα ήθελαν να δοκιμάσουν. Γράφουν σύντομες οδηγίες για να φτιάξουν ένα υγιεινό σνακ για τους φίλους τους και καταγράφουν σε ημερολόγιο τι έφαγαν μέσα στην ημέρα, περιγράφοντας πώς ένιωσαν μετά από κάθε γεύμα.

Βλ. Συνταγές από τους Οδηγούς: «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο», Οικιακή Οικονομία. Τάξη Ε' - Βιβλίο μαθητή, Οικιακή Οικονομία. Τάξη Στ' - Βιβλίο μαθητή <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι» σελ.9-11 «Διάλειμμα για νερό» <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Κοινωνική Μάθηση» σελ. 50-53
<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας το ελέφαντα» σελ. 50-52, «Το δικό μου γλυκό»
<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α, Γ, Ε και Στ τάξη <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

2. **Πολυγλωσσική Ικανότητα**

Η αναζήτηση ή σύγκριση διατροφικών συνηθειών από διαφορετικές χώρες δίνει την ευκαιρία στους μαθητές/τριες σε λέξεις και έννοιες άλλων γλωσσών π.χ. ονομασίες φαγητών, γαστρονομικά έθιμα, ιστορία ενός φαγητού κτλ.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας το ελέφαντα» σελ. 50-52, «Το δικό μου γλυκό» , «Παραδόσεις των καφενείων της Κύπρου» , σελ.70-71 «Διατροφή των παιδιών», σελ.112-114 «Το ταξίδι ενός πιάτου» , σελ. 100 «Ελληνικά κουλουράκια» <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

3. **Μαθηματική Ικανότητα και Ικανότητα στις Θετικές Επιστήμες, στην Τεχνολογία και στη Μηχανική**

Η μαγειρική εμπλέκει μέτρηση ποσοτήτων, αναλογίες, χρονική διαχείριση και κατανόηση φυσικών μεταβολών (π.χ. πώς αλλάζει η τροφή με τη θερμότητα), καλλιεργώντας έτσι δεξιότητες επίλυσης μαθηματικών προβλημάτων. Οι μαθητές/τριες μετρούν τα υλικά όταν φτιάχνουν συνταγές, όπως φλιτζάνια, κουταλιές ή γραμμάρια. Μαθαίνουν να φτιάχνουν σωστές αναλογίες. Χρησιμοποιούν χρονοδιακόπτες για να παρακολουθήσουν πόσο χρόνο χρειάζεται το φαγητό να ψηθεί ή να βράσει. Παρατηρούν πώς αλλάζει η τροφή με τη θερμότητα, όπως όταν το αυγό γίνεται σφιχτό ή το νερό βράζει, και μαθαίνουν να συνδέουν αυτά τα φαινόμενα με την επιστήμη και τα μαθηματικά.

Βλ. Δραστηριότητες στους Οδηγούς : «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο», Οικιακή Οικονομία. Τάξη Ε' - Βιβλίο μαθητή, Οικιακή Οικονομία. Τάξη Στ' - Βιβλίο μαθητή <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

4. **Ψηφιακή Ικανότητα**

Οι μαθητές/τριες μπορούν να αναζητήσουν συνταγές, να δημιουργήσουν ψηφιακά μενού ή αφίσες, να καταγράψουν βίντεο με παρασκευές φαγητών , να δημιουργήσουν podcasts (ηχογραφημένες εκπομπές/μονολογικά/αφηγηματικά) ή infographics (ενημερωτικά/οπτικά γραφήματα) σχετικά με το φαγητό.

Βλ. Υλικό για Ανάπτυξη ψηφιακής ικανότητας -Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση σελ. 96-97 «Εμπιστεύομαι τις πληροφορίες που εντοπίζω στο Διαδίκτυο» <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypost-st-taxi>

5. **Προσωπική, Κοινωνική και Μεταγνωστική Ικανότητα**

Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες μαγειρικής ενισχύει την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία, την επίγνωση των δυνατοτήτων και ορίων τους και μαθαίνουν να θέτουν στόχους. Για παράδειγμα, όταν μαγειρεύουν μαζί, μαθαίνουν να ακούνε και να καταλαβαίνουν τις ανάγκες των άλλων, να μοιράζονται τα καθήκοντα, να βοηθούν ο ένας τον άλλον και να οργανώνουν τη δουλειά τους για

να φτιάξουν ένα γεύμα. Καταλαβαίνουν τι μπορούν να κάνουν μόνοι τους και τότε χρειάζονται βοήθεια. Μαθαίνουν να βάζουν στόχους, όπως να ολοκληρώσουν μια συνταγή σωστά και να τηρήσουν τα βήματα.

Βλ. Οδηγό «Μαγειρεύουμε και απολαμβάνουμε το φαγητό στο σχολείο»

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α, Γ, Ε και Στ τάξη <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

6. Ικανότητα του πολίτη

Οι μαθητές/τριες διερευνούν τις δικές τους συνήθειες σε σχέση με το φαγητό και της οικογένειάς τους, συλλέγουν πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή, εντοπίζουν προβλήματα(π.χ. υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης), φαντάζονται πώς θα άλλαζε η καθημερινότητά τους με πιο υγιεινές επιλογές, οργανώνουν δράσεις (π.χ. το υγιεινό κεραστικό στο σχολείο μας), προτείνουν για παράδειγμα αλλαγές στο κυλικείο ή στο κεραστικό στο σχολείο τους, υιοθετούν κάποιες αλλαγές στα εργαστήρια μαγειρικής, παρατηρούν και αξιολογούν τις αλλαγές αυτές και ενθαρρύνουν άλλους/ες (συμμαθητές/τριες, οικογένεια) να υιοθετούν υγιεινές συνήθειες.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Κοινωνική Μάθηση» σελ.58-61 «Το ταξίδι ενός προϊόντος», «Ενημέρωση καταναλωτών», σελ.59-60, 64-66 «Μελέτη περίπτωσης», «Υπεύθυνος καταναλωτής», «Διαφήμιση», «Παράπονα καταναλωτών», δραστηριότητες 1,2,4,7,9,10 σελ.57-67 <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Ε΄ τάξη σελ.84-84 «Το Κυλικείο» <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/didaktiko-yliko>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α, Γ, Ε και Στ τάξη <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

7. Ικανότητα του επιχειρείν

Η δημιουργία απλών μαθητικών δράσεων όπως "σχολική αγορά υγιεινών σνακ", μαγειρικά εργαστήρια, ή προτάσεις για βιώσιμες ιδέες γύρω από το φαγητό, ενισχύει τη φαντασία, την ανάληψη πρωτοβουλιών, την ανάληψη ρίσκου και την καινοτομία. Κάποια παραδείγματα είναι να οργανώνουν μια μέρα που πουλάνε φρούτα και ξηρούς καρπούς στο σχολείο, να φτιάξουν μαζί με τους συμμαθητές/τριές τους ένα υγιεινό γεύμα, να σκεφτούν πώς να μειώσουν τα αποφάγια στο σχολείο, για να μην πετάνε φαγητό, να προτείνουν να φτιάξουν κήπο με λαχανικά που θα χρησιμοποιήσουν για μαγείρεμα.

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α, Γ, Ε και Στ τάξη <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

8. Ικανότητα Πολιτισμικής Επίγνωσης και Έκφρασης

Το φαγητό αποτελεί έκφραση πολιτισμικής ταυτότητας. Μέσα από παραδοσιακές συνταγές, γαστρονομικά έθιμα, διαπολιτισμική μαγειρική, τα παιδιά γνωρίζουν, συγκρίνουν, σέβονται και δημιουργούν πολιτισμικές συνδέσεις. Για παράδειγμα, μαθαίνουν να φτιάχνουν παραδοσιακή πίτα από την Κύπρο και παράλληλα δοκιμάζουν ρύζι από την Ινδία. Γιορτάζουν με φαγητά από διάφορες χώρες και κατανοούν τη σημασία τους για τους ανθρώπους. Όταν κάποιο παιδί φέρνει φαγητό από τη χώρα του και το μοιράζεται με τους συμμαθητές/τριές, όλοι μαθαίνουν να το εκτιμούν. Επίσης, συζητούν για το πώς τρώνε οι οικογένειες σε άλλες χώρες και τι συμβολίζει το φαγητό γι' αυτές.

Βλ. Δραστηριότητες στον Οδηγό «Ανακαλύπτοντας το ελέφαντα» σελ. 50-52, «Το δικό μου γλυκό» , «Παραδόσεις των καφενείων της Κύπρου» , σελ.70-71 «Διατροφή των παιδιών», σελ.112-114 «Το ταξίδι ενός πιάτου» <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Βλ. Σχέδια μαθημάτων σε Α, Γ, Ε και Στ τάξη <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να αξιοποιήσουν και άλλα εγχειρίδια για υλοποίηση του ΑΠΑΥ.

Εγχειρίδια με δραστηριότητες:

Στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/27-home> είναι αναρτημένα σχέδια μαθημάτων και διάφοροι Οδηγοί εκπαιδευτικού με δραστηριότητες ανά τάξη, οι οποίοι μπορούν να αξιοποιηθούν για όλες τις ενότητες και υποενότητες διαφόρων τάξεων. Οι Οδηγοί αυτοί είναι:

Κοινωνική Μάθηση (2012) Α, Β, Γ, Δ, Ε, Στ τάξη

Το πακέτο δραστηριοτήτων της Κοινωνικής Μάθησης σχεδιάστηκε με σκοπό «την ανάπτυξη των παιδιών ως άτομα με αυτοπεποίθηση τα οποία μπορούν να σκέφτονται κριτικά, να οραματίζονται τις δικές τους δυνατότητες και να έχουν επίγνωση των κοινωνικών τους ευθυνών. Το πακέτο περιλαμβάνει μια ενδεικτική σειρά από θέματα επιδιώκοντας να δοθεί έμφαση στη διερεύνηση του εαυτού και της κοινωνίας μέσα από τον διάλογο, την εναλλαγή ρόλων, το παιχνίδι, τις ιστορίες και τις εργασίες. Η προφορική έκφραση, η συλλογή πληροφοριών και η ανεξάρτητη σκέψη αποτελούν μέρος αυτής της διαδικασίας και ενισχύουν την κοινωνική μάθηση των παιδιών. https://archeia.moec.gov.cy/sd/299/koinoniki_mathisi.pdf

Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα (2014) Α, Β, Γ, Δ, Ε, Στ τάξη

Σκοπός των δραστηριοτήτων του συγκεκριμένου Οδηγού είναι η ενδυνάμωση των παιδιών, ώστε να αντιμετωπίζουν τις ποικίλες ανισότητες που μπορεί να συναντήσουν στη ζωή τους. Επιδιώκεται η ανάπτυξη κριτικής αντίληψης των ποικίλων στερεοτύπων που υπάρχουν σε κάθε κοινωνία, η καλλιέργεια δεξιοτήτων αποτελεσματικής επικοινωνίας, η ενθάρρυνση θετικών σχέσεων και συμπεριφορών, η εφαρμογή τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων στον χώρο του σχολείου, η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού και η αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών που προκύπτουν από κάθε μορφή αποκλεισμού ή διάκρισης. Ο Οδηγός Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα περιλαμβάνει δραστηριότητες, οι οποίες καλύπτουν τους Δείκτες Επιτυχίας της Θεματικής Ενότητας 3.3: Διαπολιτισμικότητα, Αποδοχή και Διαχείριση της Διαφορετικότητας, καθώς και άλλους σχετικούς Δείκτες Επιτυχίας από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες. https://archeia.moec.gov.cy/sd/299/anakalyptontas_ton_elefanta.pdf

Ταξίδι Ζωής (2016) Β, Γ, Στ τάξη

Ο συγκεκριμένος Οδηγός καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων μέσα από την ενότητα 3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία (ιδιωτικότητα, οικογένεια, μορφές κακοποίησης, βία, εφηβεία, προσωπική υγιεινή κ.λπ.) και έχει ως στόχο μέσω των δραστηριοτήτων του την προάσπιση του δικαιώματος στην εκπαίδευση και πληροφόρηση σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας. https://archeia.moec.gov.cy/sd/299/agogi_ygeias_taxidi_zois.pdf

Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι (2018) Α, Β, Δ, Στ τάξη

Ο Οδηγός Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι περιλαμβάνει διαβαθμισμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες με απώτερο στόχο να συμβάλουν στην πρόληψη εξαρτησιογόνων ουσιών. Οι δραστηριότητες αυτές αφορούν, μεταξύ άλλων, στα θέματα της φύλαξης φαρμάκων, του παθητικού καπνίσματος, των αιτιών έναρξης καπνίσματος από νεαρούς/ρές, των αιτιών χρήσης αλκοόλ από ανήλικους/ες, του ρόλου των φίλων στη χρήση ουσιών εξάρτησης, των συσχετιζόμενων νομοθεσιών, της προώθησης περιβάλλοντος χωρίς καπνό κ.ά. https://archeia.moec.gov.cy/mc/685/efcharisto_pou_me_skeftesai_encheiridio.pdf

Λέμε ΟΧΙ! (2021) Προδημοτική, Α, Β τάξη

Ο Οδηγός Λέμε ΟΧΙ! έχει ως επίκεντρο τη διδασκαλία του ζΚανόνα των Εσωρούχων, ο οποίος συμβάλλει στην προστασία του παιδιού από τη σεξουαλική κακοποίηση και σεξουαλική εκμετάλλευση. Σκοπός του οδηγού είναι να καθοδηγήσει τους/τις εκπαιδευτικούς Προδημοτικής Εκπαίδευσης και Α τάξης Δημοτικού να εφαρμόσουν εκπαιδευτικό υλικό με στόχο την ενδυνάμωση των παιδιών ώστε να λένε ΟΧΙ σε ό,τι απειλεί την υγεία και την ασφάλειά τους.

Υλικό για όλες τις τάξεις

Μπορεί να αξιοποιηθεί απ' όλες τις τάξεις το Υλικό για όλες τις τάξεις, το οποίο είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας, καθώς επίσης και κάποια δειγματικά σχέδια μαθημάτων και δραστηριότητες. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει το δικό του εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο να κεντρίζει το ενδιαφέρον των μαθητών/μαθητριών του/της και να συνάδει με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των παιδιών του σχολείου του/της, όπως επίσης και με τους στόχους του Σχεδίου Δράσης Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της Ενδοσχολικής Βίας. <https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/oles-oi-taxeis>

Πίνακας 1. Οι τέσσερις θεματικές ενότητες και οι υποενότητες της Αγωγής Υγείας

1.ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση 1.3 Αξίες ζωής	2.ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ 2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής 2.2 Φαγητό και υγεία 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών 2.5 Ασφάλεια
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών σχέσεων 3.3 Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας	4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ 4.1 Αγωγή του καταναλωτή 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Πηγή: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, (2010). ΝΑΠ Αγωγής Υγείας