

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - Α΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/ Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 27 X 40΄
1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ		
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού	<ul style="list-style-type: none">Αυτοεκτίμηση - Ενδυνάμωση αυτοεικόνας	4X40΄
1.2 Συναισθηματική υγεία και αυτοεκτίμηση	<ul style="list-style-type: none">Αναγνώριση, κατανόηση και έκφραση συναισθημάτων - Απίες διαμόρφωσης συναισθημάτων	5X40΄
1.3 Αξίες ζωής	<ul style="list-style-type: none">Αξία σεβασμού	2X40΄
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ		
2.1 Υγιεινός τρόπος και συνθήκες ζωής	<ul style="list-style-type: none">Υγιεινός τρόπος ζωής	3X40΄
2.2 Φαγητό και Υγεία	<ul style="list-style-type: none">Υγιεινή/ισορροπημένη διατροφή	2X40΄
2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών	<ul style="list-style-type: none">Ασφάλεια από φάρμακα και επικίνδυνα υλικά/ουσίες	2X40΄
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ		
3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών Σχέσεων	<ul style="list-style-type: none">Φιλία και υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις	3X40΄
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ		
4.1 Αγωγή καταναλωτή	<ul style="list-style-type: none">Καταστήματα και προϊόντα πώλησης - Δεξιότητες αγοράς προϊόντων από το κυλικείο	2X40΄
4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις	<ul style="list-style-type: none">Δικαιώματα του Παιδιού (για τη ζωή, το παιχνίδι, την εκπαίδευση και για προστασία)	4X40΄

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - Β΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/ Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 27Χ40΄
1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ		
1.3 Αξίες ζωής	<ul style="list-style-type: none"> • Αξία αγάπης • Αξία υπευθυνότητας • Αξία τόλμης 	2Χ40΄ 2Χ40΄ 1Χ40΄
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ		
2.3 Φυσική δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Φυσική δραστηριότητα και υγεία 	2Χ40΄
2.5 Ασφάλεια	<ul style="list-style-type: none"> • Ασφάλεια στο σπίτι και στο σχολείο • Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας • Βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης πεζών και επιβατών 	3Χ40΄ 2Χ40΄ 2Χ40΄
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ		
3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική Υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Έννοια οικογένειας και μορφές της • Αναπαραγωγικά και ιδιωτικά μέρη του σώματος • Φροντίδα και υγιεινή του σώματος 	2Χ40΄ 3Χ40΄ 1Χ40΄
3.3 Διαπολιτισμικότητα, αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Ομοιότητες και διαφορές απόμων • Οφέλη πταικιλαμορφίας • Στερεότυπα μέσω παραμυθιών και ΜΙΜΕ 	2Χ40΄ 2Χ40΄ 2Χ40΄
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ		
4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Επαγγέλματα 	1Χ40΄

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - Γ΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 27X40΄
1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ		
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού	<ul style="list-style-type: none"> • Στάδια ανάπτυξης απόμου • Συμπεριφορές/δράσεις που προάγουν όλες τις διαστάσεις της ανάπτυξης 	1X40΄ 2X40΄
1.2 Συναισθηματική υγεία και αυτοεκτίμηση	<ul style="list-style-type: none"> • Συναισθήματα και συμπεριφορές • Τεχνικές διαχείρισης φόβου • Τεχνικές διαχείρισης θυμού • Τεχνικές διαχείρισης απώλειας 	2X40΄ 2X40΄ 2X40΄ 2X40΄
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ		
2.2 Φαγητό και υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφή και υγεία 	2X40΄
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ		
3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική Υγεία	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες που επιδρούν στην εδραίωση υγιούς οικογενειακού κλίματος- Δικαιώματα και υποχρεώσεις των μελών μιας οικογένειας • Αποδόμηση στερεοτυπικών ρόλων των φύλων • Κακοποίηση – μορφές κακοποίησης και διεκδίκηση δικαιωμάτων 	1X40΄ 2X40΄ 2X40΄
3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών Σχέσεων	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικά στοιχεία επικοινωνίας- Υγιείς τρόποι επικοινωνίας 	3X40΄
3.3 Διαπολιτισμικότητα, αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Στερεότυπα και αποδόμησή τους σε σχέση με τις διαφορές απόμων από διάφορα πλαίσια • Σεβασμός στη διαφορετικότητα 	2X40΄ 1X40΄
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ		
4.1 Αγωγή καταναλωτή	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή και κατανάλωση προϊόντων • Δικαιώματα και υποχρεώσεις καταναλωτών 	1X40΄ 1X40΄
4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Ρόλος των επαγγελματιών στην κοινωνία 	1X40΄

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - Δ΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 27x40'
1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ		
1.2 Συναισθηματική υγεία και αυτοεκτίμηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ενουαίσθηση 	2x40'
1.3 Αξίες ζωής	<ul style="list-style-type: none"> • Αξίες • Αξία ειρήνης • Αξία απλότητας • Υπεύθυνες και ανεύθυνες συμπεριφορές 	1x40' 2x40' 1x40' 2x40'
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ		
2.1 Υγιεινός τρόπος και συνθήκες ζωής	<ul style="list-style-type: none"> • Ολιστική και θετική έννοια της υγείας - Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία 	3x40'
2.2 Φυσική δραστηριότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας - Οφέλη φυσικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικίες της υγείας - Παράγοντες που ενισχύουν ή εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα 	2x40'
2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών	<ul style="list-style-type: none"> • Παθητικό κάπνισμα • Φυσικοί εναλλακτικοί τρόποι αντιμετώπισης καθημερινών προβλημάτων υγείας 	2x40' 1x40'
2.5 Ασφάλεια	<ul style="list-style-type: none"> • Είδη ατυχημάτων - Πρόληψη από ατυχήματα • Σωστή οδική συμπεριφορά • Ψηφιακές Τεχνολογίες και Διαδίκτυο 	1x40' 2x40' 2x40'
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ		
3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών Σχέσεων	<ul style="list-style-type: none"> • Το φαινόμενο του εκφοβισμού: έννοια, μορφές, τρόποι αντιμετώπισης και προστασίας 	3x40'
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ		
4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Δικαιώματα του Παιδιού 	3x40'

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ε΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 9Χ80΄	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ 5Χ80΄
1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ			
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού	<ul style="list-style-type: none"> Διαστάσεις εαυτού (σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική) Εφηβεία 	1Χ80΄ 1Χ80΄	
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ			
2.2 Φαγητό και υγεία	<ul style="list-style-type: none"> Φαγητό και υγεία Υγιεινή Διατροφή –Βασικές δεξιότητες προετοιμασίας και παρασκευής υγιεινών φαγητών Διερεύνηση και αποδόμηση στερεοτύπων σε σχέση με τα φαγητά διαφόρων πολιτισμικών/θρησκευτικών/εθνοτικών ομάδων 	1Χ40΄ 1Χ80΄ 1Χ40΄	Υγιεινό σνακ για εκδρομή - 1Χ80΄ Υγιεινά γλυκά για κολατσιό - 1Χ80΄ Υγιεινό πρωινό – 1Χ80΄ Υγιεινά πιάτα – 1Χ80΄ Διάφορες σαλάτες ή φαγητά από διάφορες χώρες – 1Χ80΄
2.5 Ασφάλεια	<ul style="list-style-type: none"> Υπεύθυνη και ασφαλής συμπεριφορά στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και διαδικτυακών περιβαλλόντων Ψηφιακά και διαδικτυακά παιχνίδια 	1Χ80΄ 1Χ80΄	
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ			
3.3 Διαπολιτισμικότητα, αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας	<ul style="list-style-type: none"> Υγιής συνύπαρξη/ συμβίωση όλων των ατόμων Στρατηγικές ελέγχου και επίλυσης συγκρούσεων Στερεότυπα στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον 	1Χ80΄ 1Χ80΄ 1Χ80΄	
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ			

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΣΤ΄ ΤΑΞΗ

Θεματικές Ενότητες/Υποενότητες	Περιεχόμενο	ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 9Χ80΄	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ 5Χ80΄
2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ			
2.2 Φαγητό και υγεία	<ul style="list-style-type: none"> Εφηβεία και Διατροφή Επιλογή φαγητού - Σππικό και έτοιμο φαγητό-Γεύματα 	1Χ80΄ 1Χ80΄	Υγιενό κολατσιό - 1Χ80΄ Υγιενό ορεκτικό - 1Χ80΄ Υγιενό σππικό γεύμα - 1Χ80΄ Μεσογειακό γεύμα (μαύρι ή όσπρια) - 1Χ80΄
2.3 Χρήση και κατάχρηση ουσιών	<ul style="list-style-type: none"> Κάπνισμα - Αλκοόλ 	1Χ80΄	
2.5 Ασφάλεια	<ul style="list-style-type: none"> Πληροφόρηση και παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο Προσωπικά δεδομένα και ψηφιακή ταυτότητα Βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης με διάφορα μεταφορικά μέσα 	1Χ80΄ 1Χ80΄ 1Χ80΄	
3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ			
3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία	<ul style="list-style-type: none"> Σεξουαλική ωρίμανση και τρόποι έκφρασης της σεξουαλικότητας- Έμμηνος ρύση Βία και μορφές της 	1Χ80΄ 1Χ80΄	
3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	<ul style="list-style-type: none"> Φιλία –Επιρροές φίλων 	1Χ80΄	Γάρφι φίλων με υγιενά απλά εδέσματα - 1Χ80΄
4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ			