

Εφαρμογή Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας

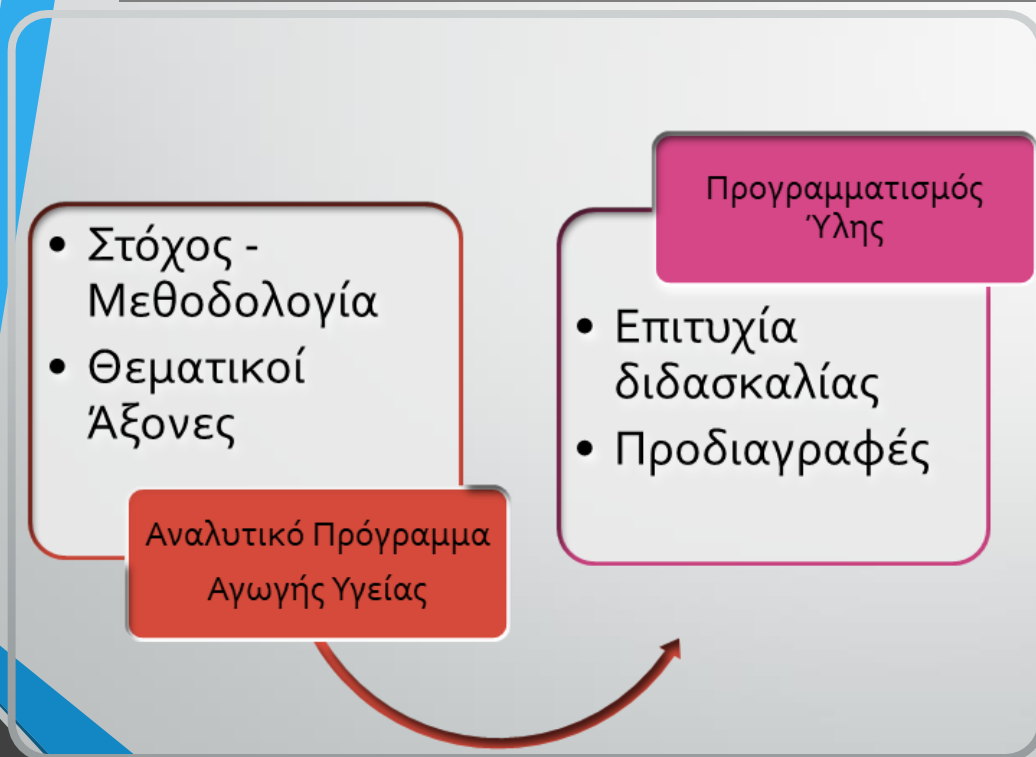
Αργυρώ Καζέλα

Έλενα Χριστοφόρου

Χρυσούλα Δανιηλίδου



Αναλυτικό Πρόγραμμα Προγραμματισμός Ύλης - Διδακτικά Εγχειρίδια



Η διδακτική πράξη κάθε μαθήματος στηρίζεται και καθοδηγείται από το Αναλυτικό Πρόγραμμα. Το Α.Π. προσδιορίζει το περιεχόμενο αλλά δεν το οργανώνει και δεν το βάζει σε κάποια σειρά.



Ευθύνη του/της εκπαιδευτικού είναι η επιλογή του περιεχομένου από τα διδακτικά εγχειρίδια ή άλλες πηγές.



Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας



Τι στοχεύει;



11

Ενδυνάμωση του ατόμου
Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Θεματικοί Άξονες

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

- 1.1. Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού
- 1.2. Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- 1.3. Αξίες ζωής

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής

- 2.1. Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2. Φαγητό, διατροφή και υγεία
- 2.3. Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4. Εξαρτητικές συμπεριφορές και υγεία
- 2.5. Ασφάλεια και υγεία

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού Εαυτού

- 3.1. Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3. Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1. Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2. Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3. Δικαιώματα και υποχρεώσεις



Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας

Τι διδάσκουμε;
Αναλυτικό Πρόγραμμα ή Σχολικό Εγχειρίδιο

- Οι δείκτες επιτυχίας των 4 αξόνων είναι αλληλένδετοι και πολλές φορές ανάλογα με τη δραστηριότητα ή τη δράση που θα εφαρμοστεί, επιτυγχάνεται η ταυτόχρονη υλοποίηση πολλών δεικτών επιτυχίας.
- Μέσα από ένα μάθημα ή ένα κεφάλαιο είναι δυνατόν να καλύπτονται δείκτες από διαφορετικούς άξονες και ενότητες του ΑΠ.

ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Ο προγραμματισμός της ύλης δεν ακολουθεί τη σειρά των δεικτών στο Αναλυτικό Πρόγραμμα (βλπ. Παράδειγμα).

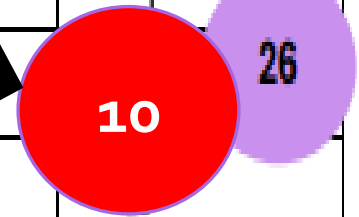
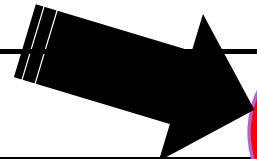
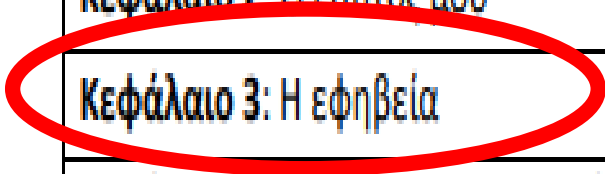
Κύριοι Στόχοι

- Απόκτηση γνώσεων
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Καλλιέργεια στάσεων



Κατανομή Διδακτικών Περιόδων:

ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ	9/9/2024 – 23/5/24	30 Εβδομάδες x 2 Διδ. Περίοδοι	60
Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος σχολικής χρονιάς			54
A' Τετράμηνο: 9/9/2024 – 10/1/2025 (15 Εβδομάδες x 2 Διδ. Περίοδοι)			30
Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος A' Τετράμηνου:			26
➤ Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας			2
➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση			2
			4
Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου			4
Κεφάλαιο 2: Ο Εαυτός μου			6
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία			10
Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή			26



ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού

ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού			
Ενότητα 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού			
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.1 Η χρονική περίοδος της εφηβείας 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία 3.3 Σημαντικές σχέσεις στην εφηβεία 3.4 Φορείς παροχής βοήθειας στην εφηβεία	2	1.1.5 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση: - Να αναγνωρίζουν βιολογικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβική περίοδο και να επιδεικνύουν τρόπους διαχείρισης των αλλαγών	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες 1.1.5 - Η περίοδος της εφηβείας ως φυσιολογικό στάδιο ανάπτυξης και ωρίμανσης του ατόμου - Βασικά χαρακτηριστικά της εφηβείας σε βιολογικό, γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο - Η μοναδικότητα σε σχέση με τις αλλαγές στην εφηβεία - Τρόποι διαχείρισης αλλαγών - Δομές/φορείς παροχής βοήθειας στην εφηβεία

ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού			
Ενότητα: 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση			
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία	2	1.2.1 Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση: - Να αναγνωρίζουν, να κατονομάζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους 1.2.2 Να αναπτύξουν ικανότητες ενσυναίσθησης 1.2.3 Να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης δυσάρεστων/δύσκολων συναισθημάτων, ιδιαίτερα του άγχους και του θυμού	Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες 1.2.1 - Ορισμός συναισθήματος - Ευχάριστα και δυσάρεστα/δύσκολα συναισθήματα - Σχέση ερεθίσματος, συναισθήματος και συμπεριφοράς - Σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης 1.2.2 - Ορισμός ενσυναίσθησης - Σχέση ενσυναίσθησης και συμπεριφοράς 1.2.3 - Έννοιες άγχους και θυμού - Τεχνικές διαχείρισης και ελαχιστοποίησης του άγχους και του θυμού (π.χ. φανάρι διαχείρισης θυμού, θυμόμετρο, παγόβουνο θυμού, διαφραγματική αναπνοή, οραματισμός, βήματα επίλυσης προβλήματος)



ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής <i>Ενότητα 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής</i> <i>Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους</i>				
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ		ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
		<i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>		<i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.2 Αλλαγές στην εφηβ	<div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">2</div>	2.1.3	Να αναγνωρίζουν τη σημασία της ατομικής υγιεινής ιδιαίτερα κατά την εφηβική περίοδο	2.1.3 <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός ατομικής υγιεινής - Καθημερινές συνήθειες ατομικής υγιεινής των εφήβων - Η πολύπλευρη αξία της ατομικής υγιεινής και η επίδρασή της στην αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση του/της εφήβου/έφηβης

ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής



13

ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού			
Ενότητα 3.1 Οικονομικός προγραμματισμός, ασφαλιστική και αναπαραγωγική υγεία			
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ	ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.1 Η χρονική περίοδος της εφηβείας 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία 3.4 Φυσιολογία της εφηβείας	2	3.1.1 Οι μαθητές και οι μαθήτρες να είναι σε θέση: 3.1.1.1 Να δικαιολογούν τον ρόλο των ορμονών στην ανάπτυξη σεξουαλικής ωριμότητας κατά την εφηβική περίοδο 3.1.2 Να αναγνωρίζουν ότι η σεξουαλική παρενόχληση και εκμετάλληση παράνομη πράξη και να αναζητούν υποστήριξη και βοήθεια 3.1.2.1 Να αναγνωρίζουν ότι η σεξουαλική παρενόχληση και εκμετάλληση παράνομη πράξη και να αναζητούν υποστήριξη και βοήθεια	Διδακτέα: Μηλαφορισία, Ένωση, Δελταγόνη, Σπυρριμικό/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες 3.1.1 - Βασικές λειτουργίες του σώματος που συμβάλλουν στην αναπαραγωγή (μηνιόρροια, εμμηνορρύθμιση) - Ρόλος των ορμονών στην κρίση του αναπαραγωγικού συστήματος και τη ρύθμιση των σεξουαλικών λειτουργιών: ➤ εμμηνορρυσία, παραγωγή σπέρματος, ονείριδη, διάκριση, συναισθηματικές και κρυπτά οικιασθήματα/ σεξουαλική άδεια ➤ αναπαραγωγική λειτουργία 3.1.2 - Ένωση σεξουαλικής παρενόχλησης /εκμετάλλησης - Η σεξουαλική παρενόχληση και εκμετάλληση παράνομη είναι παράνομη ανεξάρτητα από ποια ενόχληση διαπράττειται (όργανος/-ί, γυναικός/-ή, έμμεσος/-η, άλλος της οικογένειας) - δεν φέρει ευθύνη κατά το θύμα

ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού			
Ενότητα 3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχίσεων			
Κοινές δείκτες επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να έχουν την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν με φιλία, συνεργασία, ενθάρρυνση, τη ζωή			
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ	ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία 3.2 Σημαντικές σχέσεις στην εφηβεία 3.4 Φυσιολογία της εφηβείας	2	3.2.1 Να δημιουργούν και να διατηρούν υγιείς κοινωνικές και φιλικές σχέσεις εφαρμόζοντας βασικές κοινωνικές δεξιότητες 3.2.2 Να δημιουργούν και να διατηρούν υγιείς κοινωνικές και φιλικές σχέσεις εφαρμόζοντας βασικές κοινωνικές δεξιότητες	- Ψυχική αυτονομία -προσωπική ορία - Νομικό πλαίσιο - Ευθετικές μάκρες ενέργειας σε περίπτωση σεξουαλικής παρενόχλησης και εκμετάλλησης - Αναίτητη βοήθεια από: ➤ έμπιστο πρόσωπο (κατήφορα επιλογής έμπιστο πρόσωπο) ➤ διαδίκτυο/οι υπηρεσίες/φορείς, συμπεριλαμβανομένου του σχολείου Διδακτέα: Μηλαφορισία, Ένωση, Δελταγόνη, Σπυρριμικό/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες 3.2.1 - Ανάπτυξη κοινωνικής επαφής - αίσθημα του ενδιαφέροντος - Διαπροσωπικές σχέσεις στο οικογενειακό, φιλικό, σχολικό και ευρύτερο περιβάλλον - Χαρακτηριστικά υγιών διαπροσωπικών σχέσεων των εφήβων (π.χ. αγάπη, συνεργασία, αμοιβαία φροντίδα, αμοιβαία σεβασμός, εμπιστοσύνη, υποστήριξη, υφότητα φίλων, ενσυναίσθηση) - Βασικές κοινωνικές δεξιότητες:

ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού			
Ενότητα 3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχίσεων			
Κοινές δείκτες επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να έχουν την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν με φιλία, συνεργασία, ενθάρρυνση, τη ζωή			
ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ	ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία 3.2 Σημαντικές σχέσεις στην εφηβεία 3.4 Φυσιολογία της εφηβείας	2	3.2.1 Να δημιουργούν και να διατηρούν υγιείς κοινωνικές και φιλικές σχέσεις εφαρμόζοντας βασικές κοινωνικές δεξιότητες 3.2.2 Να δημιουργούν και να διατηρούν υγιείς κοινωνικές και φιλικές σχέσεις εφαρμόζοντας βασικές κοινωνικές δεξιότητες	➤ αποτελεσματική επικοινωνία ➤ επίλυση συγκρούσεων (ο συγκρούσεις και παρεμπόδισης μεταξύ των μελών της οικογένειας και των φίλων και τρόπος επίλυσης τους, διαδικαστική συμπεριφορά) ➤ διαμόρφωση και έκφραση συναισθημάτων ➤ συνεργασία ➤ θέσπιση προσωπικών ορίων και σεβασμός των ορίων άλλων στόμων - Καλλιέργεια υγιών κοινωνικών και φιλικών σχέσεων ➤ σέβη υγιών κοινωνικών και φιλικών σχέσεων ➤ αξιολόγηση της προσωπικής σπουδαστικής της δεξιότητας των σχέσεων ➤ τρόπος ενίσχυσης των υγιών σχέσεων ➤ η σημασία της ευαλωτότητας στις σχέσεις 3.2.2 - Η έννοια και η αξία της επικοινωνίας - Μορφές επικοινωνίας (λεκτική - Μη λεκτική) - Η αποτελεσματική επικοινωνία ως βασικό στοιχείο δημιουργίας και διατήρησης υγιών σχέσεων - Δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας: ➤ κατάδοση μηνύματος με σαφή και ξεκάθαρο τρόπο ➤ ενεργητική ακρόαση - ενσυναίσθηση

ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού



		Διδακτικές Περίοδοι
ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού Ενότητα	1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού	2
	1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση	2
ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής	2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής	2
ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού Ενότητα	3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία	2
	3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων	2
ΣΥΝΟΛΟ		10

Εφηβεία Συγκεντρωτικός πίνακας



Η επιλογή και ο βαθμός της υλοποίησης των δραστηριοτήτων και η εφαρμογή του οποιουδήποτε σχεδίου δράσης είναι στην κρίση του/της κάθε εκπαιδευτικού.

Κάποιες δραστηριότητες μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν οι μαθητές/τριες, το σχολείο και η τοπική κοινότητα.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να σχεδιάσει και να αναπτύξει τις δικές του δραστηριότητες (με τις κατάλληλες μεθοδολογικές προσεγγίσεις), που να ανταποκρίνονται στους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας.

Δραστηριότητες

Σε κάθε προγραμματισμό, λαμβάνονται υπόψη οι κοινοί δείκτες επιτυχίας που αφορούν ΟΛΕΣ τις τάξεις.



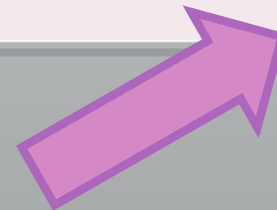
Αναλυτικό Πρόγραμμα και Διδακτικά Εγχειρίδια

- Συμφωνία ΑΠ και Διδακτικού Εγχειριδίου: Α΄ και Β΄ τάξη γυμνασίου
- Στις υπόλοιπες τάξεις ακολουθούμε τις **Βασικές Αρχές – Μεθοδολογία** του μαθήματος



Βασικές Αρχές - Μεθοδολογία

Μαθητής/ μαθήτρια	Φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον	Θετική πτυχή της υγείας
Απευθύνονται στις ανάγκες των μαθητών/ μαθητριών	Εμπλέκεται όλο το σχολείο	Δίνουμε έμφαση στα ΝΑΙ παρά στα ΌΧΙ
Λαμβάνονται υπόψη οι γνώσεις και οι εμπειρίες των μαθητών/ μαθητριών	Εμπλέκονται οι γονείς/ κηδεμόνες	Δείχνουμε γιατί είναι ωφέλιμη μια συμπεριφορά παρά γιατί είναι βλαβερή
Εφαρμόζονται μέσα από την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/ μαθητριών	Εμπλέκεται και η ίδια η κοινότητα με σχετικές δραστηριότητες	Δεν εκφοβίζουμε
Δίνονται ευκαιρίες αυτοαξιολόγησης		Προβάλλουμε πώς ο υγιής τρόπος ζωής μας βοηθά να απολαμβάνουμε τη ζωή μας



Πλαίσιο Αρχών ΣΔ

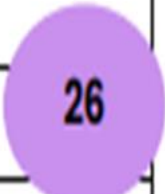
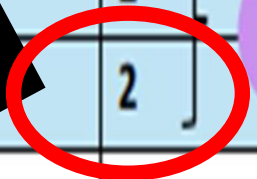
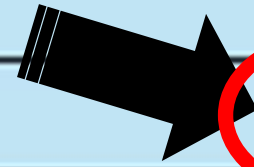
- Προστασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα
- Ανωνυμοποίηση
- Συμπερίληψη
- Αποδόμηση και αναδόμηση αντιλήψεων
- Απουσία επίκρισης
- Αποφυγή αναπαραγωγής προσωπικών αντιλήψεων του/της εκπαιδευτικού
- Προσέγγιση στη βάση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων
- Η θετική πτυχή της ΣΔ



Προγραμματισμός Ύλης

Κατανομή Διδακτικών Περιόδων:

ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ	9/9/2024 – 23/5/2024	30 Εβδομάδες x 2 Διδ. Περίοδοι	60
Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος σχολικής χρονιάς			54
Α΄ Τετράμηνο: 9/9/2024 – 10/1/2025 (15 Εβδομάδες x 2 Διδ. Περίοδοι)			30
Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος Α΄ Τετράμηνου:			26
➤ Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας			2
➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση			2
Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου			4
Κεφάλαιο 2: Ο Εαυτός μου			6
Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία			10
Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή			6



Προγραμματισμός Ύλης **- Προδιαγραφές -**

Ο/Η εκπαιδευτικός
προγραμματίζει έχοντας
υπόψη:

- το Αναλυτικό Πρόγραμμα
- την τάξη (ανάγκες/δυνατότητες)
- τον χρόνο που έχει στη διάθεση του/της
- τα διδακτικά μέσα

Ενδεικτικό Παράδειγμα: Α΄ Γυμνασίου – Α΄ Τετράμηνο

Μήνας	Εβδ.	Δ.Π	Διδακτέα Ύλη
Σεπτέμβριος	3	6	Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας (2 Δ.Π) Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου (4 Δ.Π)
Οκτώβριος	4	8	Κεφάλαιο 2: Ο Εαυτός μου (6 Δ.Π) ???????
Νοέμβριος	5	10	??????? Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία (10 Δ.Π)
Δεκέμβριος	3	6	??????? Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή (6 Δ.Π)

Δημιουργικές Εργασίες / Αξιολόγηση = 2 ΔΠ



Προγραμματισμός Τετράμηνο – Μήνας – Εβδομάδα

Βασική Επισήμανση

Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να ακολουθούν τον ετήσιο Προγραμματισμό, ώστε να υλοποιούνται οι καθορισμένοι Δείκτες Επιτυχίας και να διδάξουν **υποχρεωτικά όλες** τις θεματικές ενότητες, με την ενδεδειγμένη σειρά.

Ημέρες Διδασκαλίας κατά ημέρα και τετράμηνο

	A' Τετράμηνο	B' Τετράμηνο	Σύνολο
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σύνολο			



Γιατί ο Προγραμματισμός είναι απαραίτητος για την επιτυχία της διδασκαλίας

- Οργάνωση διδακτικής πράξης
- Βέλτιστη αξιοποίηση διδακτικού χρόνου και μέσων διδασκαλίας
- Αποτελεσματική διοίκηση τάξης
- Εξοικονόμηση δυνάμεων
- Μεγιστοποίηση απόδοσης
- Επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων
- Ελαχιστοποίηση αβεβαιότητας
- Βελτίωση προφίλ



Βιβλία Α΄ και Β΄ Γυμνασίου

Δομή

Ενότητες

Στόχος

Δραστηριότητες
– Ασκήσεις



Δομή Βιβλίου



Βιβλίο Αγωγής Υγείας

Α΄ Γυμνασίου

Έκδοση 2024

Αγωγή Υγείας
Οικιακή Οικονομία

Α΄ Γυμνασίου

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Περιεχόμενα βιβλίου

Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου

Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου

Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία

Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή

Κεφάλαιο 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία

Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή

Κεφάλαιο 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή



Τι στοχεύει

Τι επιδιώκουμε στην Α΄ Γυμνασίου

Επισήμανση του γνωστικού αντικείμενου και της φιλοσοφίας της Αγωγής Υγείας ως μάθημα του Αναλυτικού Προγράμματος της Μέσης Εκπαίδευσης του Δημόσιου Σχολείου

Βελτίωση συνηθειών – Καλλιέργεια υγιών συνηθειών

Αξιοποίηση κατάλληλων δραστηριοτήτων οι οποίες υποστηρίζουν τη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας [Αναγνώριση- **Αλλαγή** - Βελτίωση, Πειραματική εργασία, Βιωματική εμπλοκή, Σύγκριση, Επιχειρηματολογία]

Σύνδεση με το γνωστικό επίπεδο της Β΄ Γυμνασίου (τρόπος σκέψης)



Δομή Ενότητας

Βασικό Κείμενο

- Σπειροειδής μάθηση
- Επικαιροποιημένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο
- Τροφή για περαιτέρω διερεύνηση βάσει των εκάστοτε μαθησιακών αναγκών

Δραστηριότητες

- Εισαγωγικές
- Κεντρικές
- Ανατροφοδότησης
- Ερευνητικές
- Τελικές



Συμβόλαιο

Οι μαθητές/τριες μέσα από το συμβόλαιο μπορούν να:

- καλλιεργήσουν αξίες όπως αυτές του σεβασμού, της συνεργασίας, της υπευθυνότητας, της εμπιστοσύνης, της ενσυναίσθησης.
- αναπτύξουν ικανότητες όπως αυτές της επικοινωνίας, της διαπραγμάτευσης, της επίλυσης συγκρούσεων, της λήψης και υλοποίησης αποφάσεων.
- αναπτύξουν αίσθημα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και ευθύνης απέναντι στους/στις συμμαθητές/συμμαθήτριές τους και τον/την καθηγητή/καθηγήτριά τους.
- οριοθετήσουν τη συμπεριφορά τους και να κατανοήσουν την αξία της «δέσμευσης» σε συμφωνημένους κανόνες συμπεριφοράς.

όνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο

ο συμβόλαιό μας μέσα από καταιγισμό ιδεών. Οι ιδέες σημειώνονται στον
μαδοποιούμε τους προτεινόμενους κανόνες.

6 - 7 απλούς και σαφείς κανόνες, με θετική πάντα διατύπωση! Τους καταγράφουμε
λαίσιο!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Σε περίπτωση μη τήρησης των
κανόνων, αποφασίζουμε:

Υπογραφή μαθητή/μαθήτριας

Υπογραφή καθηγητή/καθηγήτριας



Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου

1

Το τρίγωνο της υγείας

Δραστηριότητα 4

Τώρα μπορείς και εσύ να αξιολογήσεις την υγεία σου!

Βήμα 1: Αξιολόγησε την υγεία σου

Κύκλωσε την απάντηση (ΝΑΙ/ΟΧΙ) που σε αντιπροσωπεύει σε κάθε δήλωση. Στη συνέχεια πρόσθεσε τα ΝΑΙ και γράψε τον συνολικό αριθμό που βρήκες στο κουτάκι δεξιά.

Σωματική υγεία	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Συνολικά ΝΑΙ
1. Κοιμάμαι 7 - 9 ώρες κάθε βράδυ.			0
2. Ακολουθώ μια ισορροπημένη διατροφή, η οποία περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό.			
3. Διατηρώ το σώμα, τα δόντια και τα μαλλιά μου καθαρά καθημερινά.			
4. Κάνω καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά κάποιας μορφής σωματικής δραστηριότητα.			
5. Αποφεύγω τη χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών.			
6. Επισκέπτομαι γιατρό και οδοντίατρο για τακτικές εξετάσεις.			
Ψυχική υγεία	ΝΑΙ	ΟΧΙ	0
1. Γενικά νιώθω καλά με τον εαυτό μου και τον αποδέχομαι.			
2. Μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου ξεκάθαρα και ήρεμα, ακόμα και όταν είμαι θυμμένος/θυμμένη ή λυπημένος/λυπημένη.			
3. Δέχομαι την κριτική όταν είναι εποικοδομητική.			
4. Έχω μία τουλάχιστον δραστηριότητα που μου αρέσει να κάνω μόνος/μόνη μου.			
5. Έχω επιγνώση των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μου.			
6. Μου αρέσει να μαθαίνω καινούρια πράγματα και να αναπτύσσω νέες δεξιότητες.			
Κοινωνική υγεία	ΝΑΙ	ΟΧΙ	0
1. Έχω τουλάχιστον έναν/μία στενή/ή φίλο/η, με τον/την οποίο/α διατηρώ επαφή τακτικά.			
2. Δείχνω σεβασμό και νοιάζομαι για την οικογένεια και τους φίλους μου.			
3. Ξέρω να διαφωνώ με τους άλλους χωρίς να θυμώνω.			
4. Είμαι καλός/καλή ακροατής/ακροάτρια και μπορώ να επικοινωνώ αποτελεσματικά με τους άλλους.			
5. Λαμβάνω υποστήριξη από άλλους όταν τη χρειάζομαι.			
6. Λέω όχι αν οι άνθρωποι μου ζητήσουν να κάνω κάτι με το οποίο νιώθω άβολα.			

3

Βήμα 3: Ανάλυση τα αποτελέσματά σου!

Παρατήρησε το Τρίγωνό σου και περιγράψε πώς φαίνεται η γενική σου υγεία με βάση τα αποτελέσματα. Σκέψου και σχολίασε τα παρακάτω:

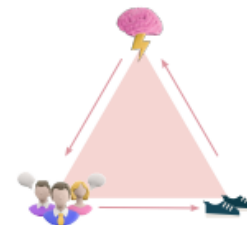
- Το Τρίγωνο της υγείας σου έχει ίσες πλευρές: _____
- Σε ποιον τομέα έχεις τα περισσότερα δυνατά σημεία: _____
- Σε ποιον τομέα χρειάζεται να βελτιωθείς: _____

Βήμα 4: Αξιολόγησε τα Δυνατά και τα Αδύνατά σου σημεία

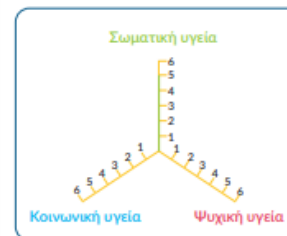
Δυνατά σημεία	Ενέργεια για να διατηρηθεί το δυνατό σημείο
Κάνε μια λίστα με τα δυνατά σου σημεία για κάθε διάσταση της υγείας.	Σωματική _____
• Προσδιόρισε πώς μπορείς να συνεχίσεις να διατηρείς καθένα από αυτά τα δυνατά σημεία.	Ψυχική _____
• Σκέψου πράγματα που ήδη κάνεις καλά ή απολαμβάνεις να κάνεις.	Κοινωνική _____
Ενέργεια για να βελτιωθεί το αδύνατο σημείο	Αδύνατα σημεία
Σωματική _____	Κάνε μια λίστα με τα αδύνατά σου σημεία για κάθε διάσταση της υγείας.
Ψυχική _____	• Προσδιόρισε τι μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις κάθε αδύνατο σημείο.
Κοινωνική _____	• Σκέψου από πού μπορείς να πάρεις βοήθεια και μη διστάσεις να το ζητήσεις!

2

Ακολουθήστε τις πιο κάτω οδηγίες για να φτιάξετε το δικό σου Τρίγωνο Υγείας!



Βήμα 2: Σχημάτισε το Τρίγωνο της Υγείας σου

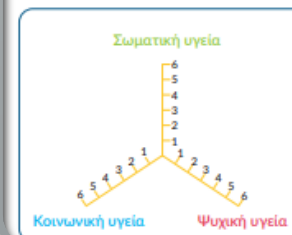


Μπορείς να απεικονίσεις το Τρίγωνο της υγείας σου με βάση το αποτέλεσμα που πήρες πιο πάνω. Εάν για παράδειγμα το αποτέλεσμα για τη σωματική σου υγεία ήταν 5, τότε βάλε ένα σημάδι στον αριθμό 5 στην πλευρά της σωματικής υγείας και τράβηξε μια γραμμή μέχρι το σημείο αυτό.



Επανάλαβε το ίδιο για κάθε πλευρά του Τριγώνου υγείας. Μόλις σημειώσεις και τα τρία αποτελέσματα, τότε ένωσε τα τρία σημεία για να δημιουργήσεις ένα τρίγωνο. Αυτό θα είναι το Τρίγωνο της υγείας σου, το οποίο μπορεί να μοιάζει κάπως έτσι:

Τώρα φτιάξε το δικό σου Τρίγωνο Υγείας!



Σημείωσε το αποτέλεσμα για κάθε διάσταση της υγείας και ακολούθως σχημάτισε το τρίγωνό σου!

- Σωματική υγεία: _____
- Ψυχική υγεία: _____
- Κοινωνική υγεία: _____



Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου

Ο εαυτός δεν είναι κάτι απλό, αλλά κάτι σύνθετο, αφού **αποτελείται από διαφορετικές διαστάσεις.**

Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να γνωρίσουμε και να δώσουμε μεγάλη σημασία στις διαφορετικές αυτές διαστάσεις.

Οι διαστάσεις του εαυτού βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης, που σημαίνει ότι η μία διάσταση **επηρεάζει** τη λειτουργία των άλλων διαστάσεων και **επηρεάζεται** από αυτές, δημιουργώντας έτσι το σύνολο του εαυτού.

Δραστηριότητα 8

Αναγνωρίζοντας τις 5 διαστάσεις του εαυτού

(α) Να προσπαθήσεις να κατατάξεις κάθε ενέργεια στην ανάλογη διάσταση ή/και στις ανάλογες διαστάσεις του εαυτού.

Σωματικός εαυτός	Συναισθηματικός εαυτός	Κοινωνικός εαυτός
	Ηθικός εαυτός	Νοητικός εαυτός
Ακούω μουσική _____	Ζητώ συγγνώμη σε ένα άτομο που στεναχώρησα _____	Παρακολουθώ ταινία στο σινεμά με φίλους/φίλες _____
Τρώω το βραδινό μου στο δωμάτιό μου _____	Τρώω με την οικογένειά μου _____	Βοηθώ έναν/μία συμμαθητή/συμμαθήτριά μου με τα μαθήματά του/της _____
Ξεκουράζομαι _____	Κάνω γυμναστική _____	Προσπαθώ να μπαίνω στη θέση του άλλου και να καταλαβαίνω πώς νιώθει _____
Γιορτάζω τα γενέθλιά μου με φίλους/φίλες και συγγενείς _____	Επιλέγω να κάνω παρέα με ένα παιδί που είναι μόνο του το διάλειμμα _____	Πηγαίνω διακοπές _____

(β) Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγεις από την κατάταξη που έκανες;



Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία

Το παγόβουνο του θυμού

Επιφάνεια Παγόβουνου: Θυμός - ορατό συναίσθημα

Κάτω από την επιφάνεια: Άλλα τα υποβόσκοντα συναισθήματα που ο θυμός καλύπτει.

Ο θυμός συχνά περιγράφεται ως «δευτερεύον συναίσθημα», επειδή οι άνθρωποι τείνουν να τον χρησιμοποιούν για να προστατεύσουν τα δικά τους ευάλωτα συναισθήματα.

Αναγνώριση - Αλλαγή

Το να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τον θυμό μας και το τι πραγματικά τον προκαλεί είναι πολύ σημαντικό και οδηγεί σε βελτίωση των διαπροσωπικών του σχέσεων.

Δραστηριότητα 16

Το παγόβουνο του θυμού

Όπως και σε ένα παγόβουνο βλέπουμε μόνο την επιφάνεια, ενώ από κάτω υπάρχει ένα άλλο πολύ μεγαλύτερο κομμάτι που δεν φαίνεται, έτσι και ο θυμός είναι ένα σύνθετο συναίσθημα και τις περισσότερες φορές προκαλείται πάντοτε από άλλα, κρυμμένα συναισθήματα.

1. Σκέψου και σημείωσε συνοπτικά ένα πρόσφατο γεγονός που σε έκανε να νιώσεις θυμό. (Το συναίσθημα του θυμού αναγράφεται στο πάνω μέρος του παγόβουνου, αφού είναι το συναίσθημα που μπορούν οι άλλοι άνθρωποι να δουν).

2. Έπειτα, σκέψου ποιο κομμάτι των σκέψεων, συναισθημάτων, πράξεων μπορεί να μην ήταν ορατό στους άλλους. Στο υποθαλάσσιο μέρος του παγόβουνου σημείωσε τα συναισθήματα που πυροδότησαν το συναίσθημα του θυμού. Ενδεικτικά, αναφέρονται μερικά για να σε βοηθήσουν.



Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή

Πειραματική εργασία

- Βιωματική εμπλοκή
- Παρατήρηση
- Συμπεράσματα

• Ασφάλεια και υγιεινή

• ζυμάρι για ψωμί

είραμα 2^ο

• υλικά χρειαζτούμε:

- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 7 γρ. μαγιά ξερή
- 250 ml νερό χλιαρό
- 1/4 κ.γ. ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. αλάτι

Συντομογραφίες

- γρ.: γραμμάρια
- ml: χιλιοστόλιτρα
- κ.γ.: κουταλάκι του γλυκού



• διαδικασία εκτέλεσης:

1. Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ τη μαγιά, τη ζάχαρη, τη μισή ποσότητα νερού και 3 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι. Αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
2. Προσθέτουμε στο μπολ το υπόλοιπο αλεύρι και νερό, το αλάτι και ζυμώνουμε καλά με τα χέρια για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αν δυσκολευόμαστε μέσα στο μπολ, μεταφέρουμε σε αλευρωμένο πάγκο.
3. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.

• Ερωτήματα για προβληματισμό

Α. Ποια είναι η βασική αλλαγή που παρατηρείτε στο ζυμάρι αφού αφέθηκε να ξεκουραστεί;

• Η αλλαγή που προέκυψε στο ζυμάρι οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Τα πιο κάτω ερωτήματα θα βοηθήσουν να τα εντοπίσετε:

• Ποιο είναι το βασικό συστατικό που βοήθησε στην επίτευξη αυτής της αλλαγής;

• Πώς επηρεάζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών;



Διατροφή – Βελτίωση διατροφικών συνηθειών

Σύγκριση

Έρευνα

Πείραμα

Πρακτική Εργασία – Μαγειρική

Δραστηριότητα 10

Εσύ ποιο ψωμί θα προτιμήσεις;

Αδιαμφισβήτητα, το ψωμί καταναλώνεται σε καθημερινή βάση από το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού, καθώς έχει υψηλή διατροφική αξία.

Ψωμί άσπρο (30g) 79.1 Kcal	Ψωμί ολικής (30g) 80.6 Kcal
2.4 (g) Πρωτεΐνες	4.1 (g) Πρωτεΐνες
1.1 (g) Λιπαρά	1.3 (g) Λιπαρά
14.1 (g) Υδατάνθρακες	13.2 (g) Υδατάνθρακες
0.7 (g) Φυτικές Ύνες	2.3 (g) Φυτικές Ύνες
160 (mg) Νάτριο	128 (mg) Νάτριο

Τα βασικά υλικά παρασκευής του ψωμιού είναι:

Πειραματικές δραστηριότητες στο εργαστήριο!

Ώρα για ανακάλυψη!

Να εργαστείτε με την ομάδα σας για να εκτελέσετε τα ακόλουθα πειράματα. Τα πειράματα αυτά θα σας βοηθήσουν να φτάσετε σε σημαντικά συμπεράσματα για ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία προσδίδονται στα τρόφιμα λόγω των θρεπτικών συστατικών που παρέχουν.

Πείραμα 1*

Θα χρειαστείτε:

- 1 ποτήρι ολόπαχο γάλα και 1 ποτήρι αποβουτυρωμένο (άπαχο) γάλα ή
- 1 φέτα ολόπαχο τυρί και 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά.



Εκτέλεση

Να συγκρίνετε τα δύο είδη γάλακτος ή τυριών και να γράψετε τι διαπιστώνετε ως προς τα πιο κάτω οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους:

Τρόφιμο που επιλέξαμε	Εμφάνιση (χρώμα)	Υφή (πυκνότητα)	Γεύση

Το συμπέρασμά μας:

Δραστηριότητα 23

Μικρές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωση ζάχαρης. Σημείωσε μερικές!

Μαγειρεύω υγιεινά!

Η ομάδα σας έχει επιλεγεί να λάβει μέρος σε έναν διαγωνισμό μαγειρικής για νεαρά talenta. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα ένα νόστιμο και παράλληλα υγιεινό παρασκεύασμα, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε στις συναντήσεις σας.

Προδιαγραφές

Το παρασκεύασμά σας θα πρέπει να:

- είναι υγιεινό (πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λίπος).
- μπορεί να ετοιμαστεί εύκολα στο πλαίσιο ενός μαθήματος και να μην είναι περιπλοκό.
- είναι ελκυστικό ως προς την εμφάνιση και ευχάριστο στη γεύση.

Έρευνα/Εντοπισμός συνταγής

Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε από βιβλία μαγειρικής ή/και στο διαδίκτυο, συνταγές υγιεινών σνακ που μπορείτε να παρασκευάσετε με την ομάδα σας στο εργαστήριο Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας).

Κεφάλαιο 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία



Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή

Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή

Δραστηριότητα 21

Σύγκριση προϊόντων

Να χρησιμοποιήσετε δύο συσκευασίες δημητριακών πρωινού ή μπισκότων της ίδιας εταιρείας, μία κλασική και μία light εκδοχή. Με τη βοήθεια του/της διπλανού/ής σας, να μελετήσετε και να συγκρίνετε τις δύο διατροφικές ετικέτες μεταξύ τους, όσον αφορά στους διατροφικούς ισχυρισμούς. Τι συμπεραίνετε;

Ομαδική εργασία

Χρήση αυτούσιων υλικών

Μελέτη ετικέτας -
Σύγκριση - Καλύτερη
επιλογή



Δραστηριότητα 8

Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι ο ευκολότερος και φθηνότερος τρόπος για την αποφυγή τραυματισμού σε περίπτωση σύγκρουσης. Η χρήση της ζώνης ασφαλείας είναι υποχρεωτική σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και για όλα τα οχήματα.

Πολλοί/πολλές είναι εκείνοι/εκείνες που βρίσκουν διάφορες δικαιολογίες για να μη βάλουν τη ζώνη ασφαλείας τους.

Πιο κάτω οι εικονιζόμενοι οδηγοί, αναφέρουν συγκεκριμένες δικαιολογίες. Να προσπαθήσετε, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα επιχειρήματα, να τους κάνετε να αντιληφθούν ότι δεν υπάρχει καμία απολύτως δικαιολογία για τη μη χρήση ζώνης ασφαλείας.



«Δεν χρειάζομαι ζώνη ασφαλείας, γιατί έχω αερόσακο»



«Πηγαίνω εδώ κοντά»

«Θα κρατηθώ γερά από το τιμόνι»



«Είμαι καλός οδηγός και δεν θα τρακάρω»



Κεφάλαιο 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή

Επιχειρηματολογία



Καλλιέργεια κριτικής σκέψης



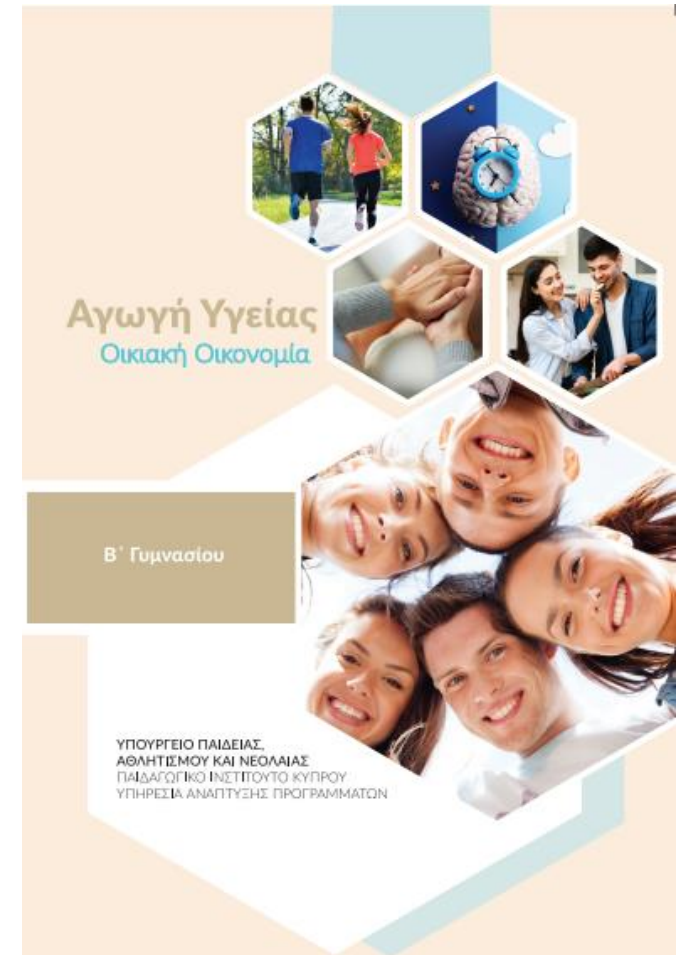
Αυριανός σκεπτόμενος πολίτης



Βιβλίο Αγωγής Υγείας

Β΄ Γυμνασίου

Έκδοση 2024



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Περιεχόμενα βιβλίου

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία



Νέα βασικά σημεία

Ύπνος και Υγεία

- Ξεχωριστό κεφάλαιο

Σωστή στάση σώματος

- Υποενότητα του κεφαλαίου 2: Φυσική Δραστηριότητα και υγεία

Βιώσιμη Ανάπτυξη - Αειφορία

- Κομμάτι των κεφαλαίων 2 και 3 (Βιώσιμη μετακίνηση ανθρώπων και αγαθών)

Εξαρτητικές Συμπεριφορές

- Αντικατάσταση του κεφαλαίου «Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών»



Τι επιδιώκουμε στη Β΄ Γυμνασίου

- Εμπέδωση της ολιστικής προσέγγισης της υγείας (πώς επηρεάζονται οι διαστάσεις της υγείας και του εαυτού, αξιοποίηση γνωμικών)
- Ανάπτυξη της ικανότητας για δράση – Αλλαγή
- Καλλιέργεια στάσεων (αξιοποίηση μελέτης περίπτωσης)
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων – κριτικής σκέψης (δραστηριότητες στρατηγικής)
- Σύνδεση του γνωστικού επιπέδου της Α΄ - Γ΄ Γυμνασίου (ερευνητικές δραστηριότητες – εμβάθυνσης)



Ολιστική προσέγγιση
της υγείας



Δομή Ενότητας

Εισαγωγή

- Σύνδεση με τις άλλες ενότητες
- Συμβολή στην προαγωγή της υγείας

Απαιτείται από τον/την εκπαιδευτικό η δημιουργία εννοιογράμματος πριν τη διδασκαλία

Βασικό Κείμενο

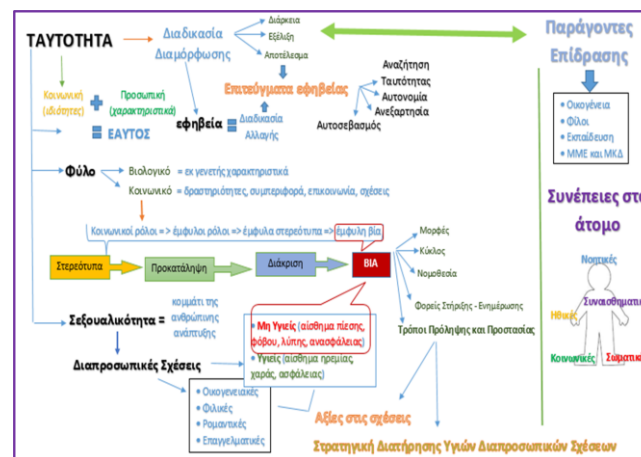
- Σπειροειδής μάθηση
- Επικαιροποιημένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο
- Τροφή για περαιτέρω διερεύνηση βάσει των εκάστοτε μαθησιακών αναγκών

Δραστηριότητες

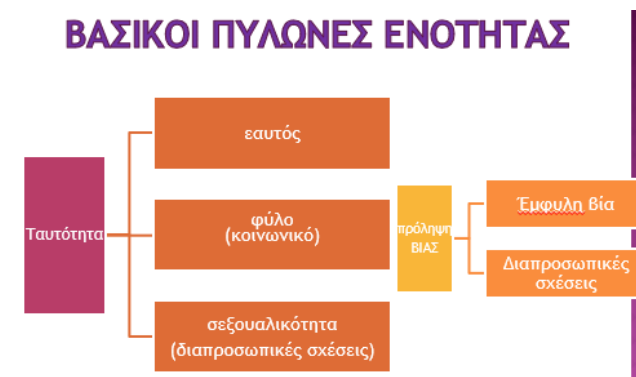
- Εισαγωγικές
- Κεντρικές
- Ανατροφοδότησης
- Ερευνητικές
- Τελικές
- Συνδετικές με τις άλλες ενότητες

Δημιουργία Εννοιογράμματος

- Ενδεικτικό Παράδειγμα
**Κεφάλαιο 4:
Εαυτός και
Υγιείς Σχέσεις**



ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ



Δραστηριότητα 3: Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες

1. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες που σχετίζονται με τα κεφάλαια του βιβλίου. Για κάθε μια από αυτές απάντησε:

(α) Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε;

(β) Μόλις ολοκληρώνεται το αντίστοιχο κεφάλαιο, να σπενδύσεις σε αυτή τη σελίδα για να συμπληρώσεις πώς θα τηρήσεις καύ αυτή την ημέρα. Να γράφεις τουλάχιστον έναν (1) τρόπο.

**Παγκόσμια Ημέρα Ύψνου**

Η Παρασκευή πριν από την Εαρινή Ισημερία (21 Μαρτίου) κάθε χρόνου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

**Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας**

6 Απριλίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

**Ημέρα χωρίς αυτοκίνητα**

22 Σεπτεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

**Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων**

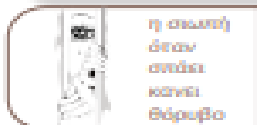
16 Οκτωβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

**Παγκόσμια Ημέρα Αγάτης**

14 Δεκεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____



η σιωπή
όταν
ανά
κατα
θόρυβο

Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

25 Νοεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

**Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο**

9 Φεβρουαρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε: _____
- Πώς θα τηρήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα: _____

2. Μπορείς να εντοπίσεις και άλλες Παγκόσμιες ή Διεθνείς Ημέρες που αφορούν σε κάθε κεφάλαιο που διδάχθηκες.

1. Ύψνος και Υγεία

2. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

3. Διατροφή και Υγεία

4. Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

5. Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δραστηριότητες – Ασκήσεις

ΑΦΟΡΜΗΣΗ
(εισαγωγή στο περιεχόμενο των ενοτήτων)

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ & ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Λειτουργεί ως:

ΤΕΛΙΚΗ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ

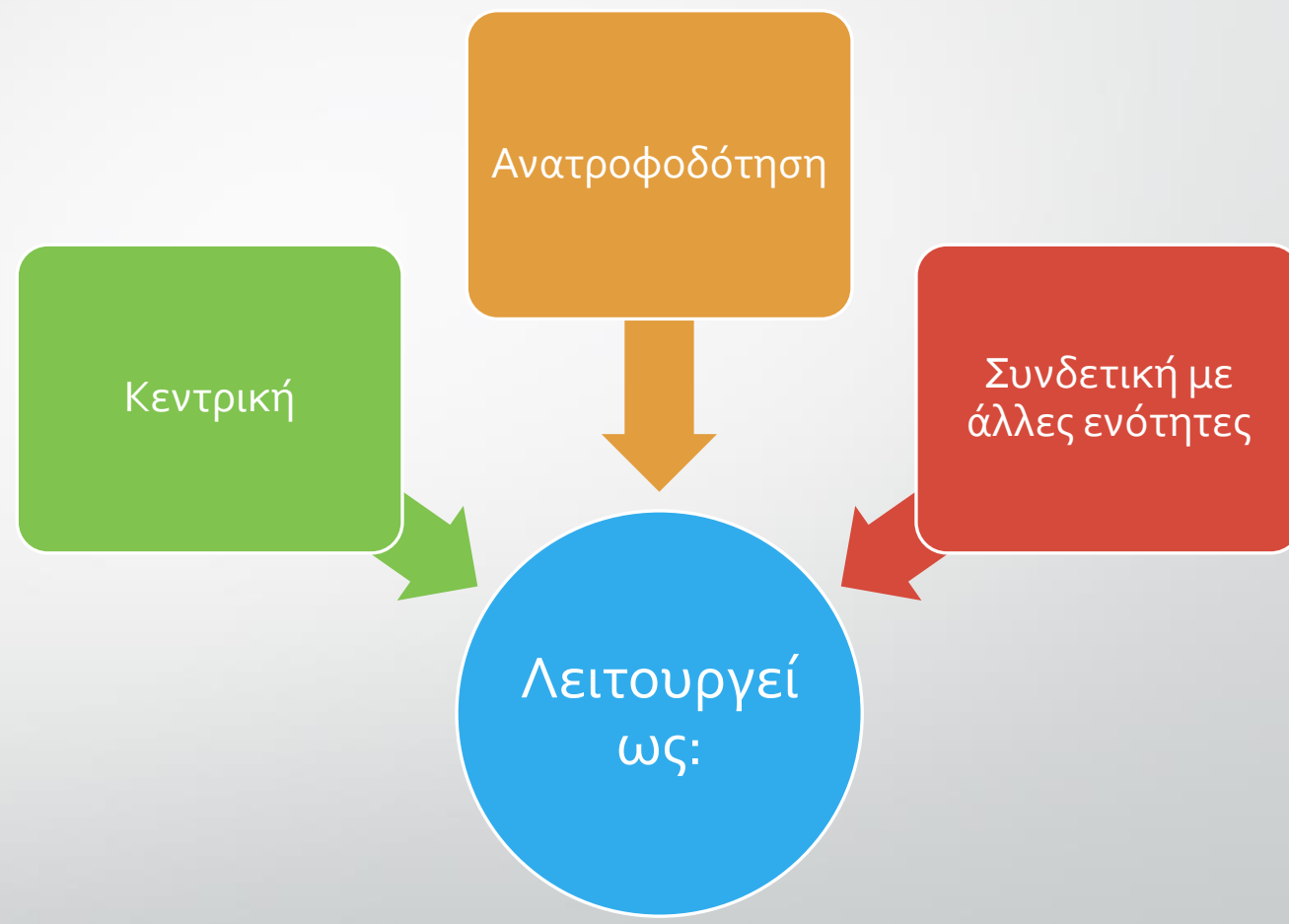
Εισαγωγή

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται κάποιες συμβουλές για να έχει ο/η έφηβος/έφηβη επαρκή και ποιοτικό ύπνο.

Ορίστε μια ώρα ύπνου αρκετά νωρίς ώστε να κοιμάστε τουλάχιστον 8 με 9 ώρες (για τους/τις εφήβους/έφηβες).	
Καθερώσως μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν από τον ύπνο.	
Κάντε το υπνοδωμάτιό σας ήσυχο και χαλαρωτικό. Διατηρήστε το δωμάτιο σε μια άνετη, δροσερή θερμοκρασία.	
Περιορίστε την έκθεση σε έντονο φως το βράδυ.	
Κλείστε τις ηλεκτρονικές συσκευές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τον ύπνο.	
Μην τρώτε ένα μεγάλο γεύμα πριν από την ώρα του ύπνου.	
Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης το απόγευμα ή το βράδυ.	
Ασχοληθείτε καθημερινά με τη φυσική δραστηριότητα.	
Περιορίστε τους μεσημεριανούς ύπνους μετά το σχολείο σε 30 λεπτά ή λιγότερο και αποφύγετε τους ύπνους μετά τις 4:00 μ.μ.	
Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί πριν πάτε για ύπνο.	
Πάρτε λίγο φυσικό φως το πρωί όταν ξυπνάτε.	
Τηρήστε το πρόγραμμα ύπνου σας όσο πιο πιστά μπορείτε το Σαββατοκύριακο.	

- (α) Στα κουτάκια αριστερά να πατάτε ποιες υγιεινές συνήθειες ύπνου ακολουθείτε.
- (β) Να επιλέξετε τουλάχιστον δύο (2) συμβουλές που δεν ακολουθείτε σήμερα και στη συνέχεια, να γράψετε δίπλα, πώς μπορείς να τις αλλάξεις προς το καλύτερο, ενσωματώνοντάς τις στην καθημερινότητά σου.
- (γ) Η δέσμευσή σου για τις αποφάσεις σου είναι ουσιώδης για την επίτευξη των στόχων σου.

Δραστηριότητες – Ασκήσεις



Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία



Δραστηριότητα 5: Ελέγγω τις γνώσεις μου σχετικά με τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

Στον πίνακα που ακολουθεί να σημειώσεις ποια από τα παρακάτω θεωρείς ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζει το άτομο όταν είναι φυσικά δραστήριο.

Τα οφέλη από την άσκηση στην υγεία μου	Το γνωρίζω	Δεν το γνωρίζω
1. Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες		
2. Καλύτερη επίδοση στα μαθήματα του σχολείου		
3. Λιγότερη κόπωση		
4. Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών		
5. Απώτρηση πόνων στη μέση ή την πλάτη		
6. Πρόληψη καρδιακών προβλημάτων		
7. Απώτρηση αναπνευστικών προβλημάτων		
8. Απώτρηση του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων εξαρτητικών συμπεριφορών		
9. Απώτρηση μυοσκελετικών προβλημάτων		
10. Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους		
11. Ευεργετική επίδραση σε παθήσεις, όπως η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης		
12. Βελτίωση της διάθεσης		
13. Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος χαλάρωσης		
14. Διασκέδαση και ευχαρίστηση		
15. Υγιές σώμα		
16. Σιγουριά και αυτοπεποίθηση		
17. Καλύτερη πνευματική απόδοση		
18. Υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση		
19. Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου		
20. Αυτοέλεγχος και αυτοπαθαρχία		
21. Δημιουργία κοινωνικών σχέσεων		
22. Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας μέσα από τα ομαδικά αθλήματα (συγγενής άμιλλα)		
Σύνολο:		

Οδηγίες για υπολογισμό της βαθμολογίας του εντύπου «τα οφέλη της άσκησης»: Να βάλεις έναν βαθμό (+1) σε κάθε απάντηση που έχεις συμπληρώσει στη στήλη «Το γνωρίζω» και μηδέν (0) σε κάθε απάντηση που έχεις συμπληρώσει στη στήλη «Δεν το γνωρίζω».

Όσο πιο κοντά στον αριθμό 22 είναι η συνολική σου βαθμολογία, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις σου για τα οφέλη της άσκησης.

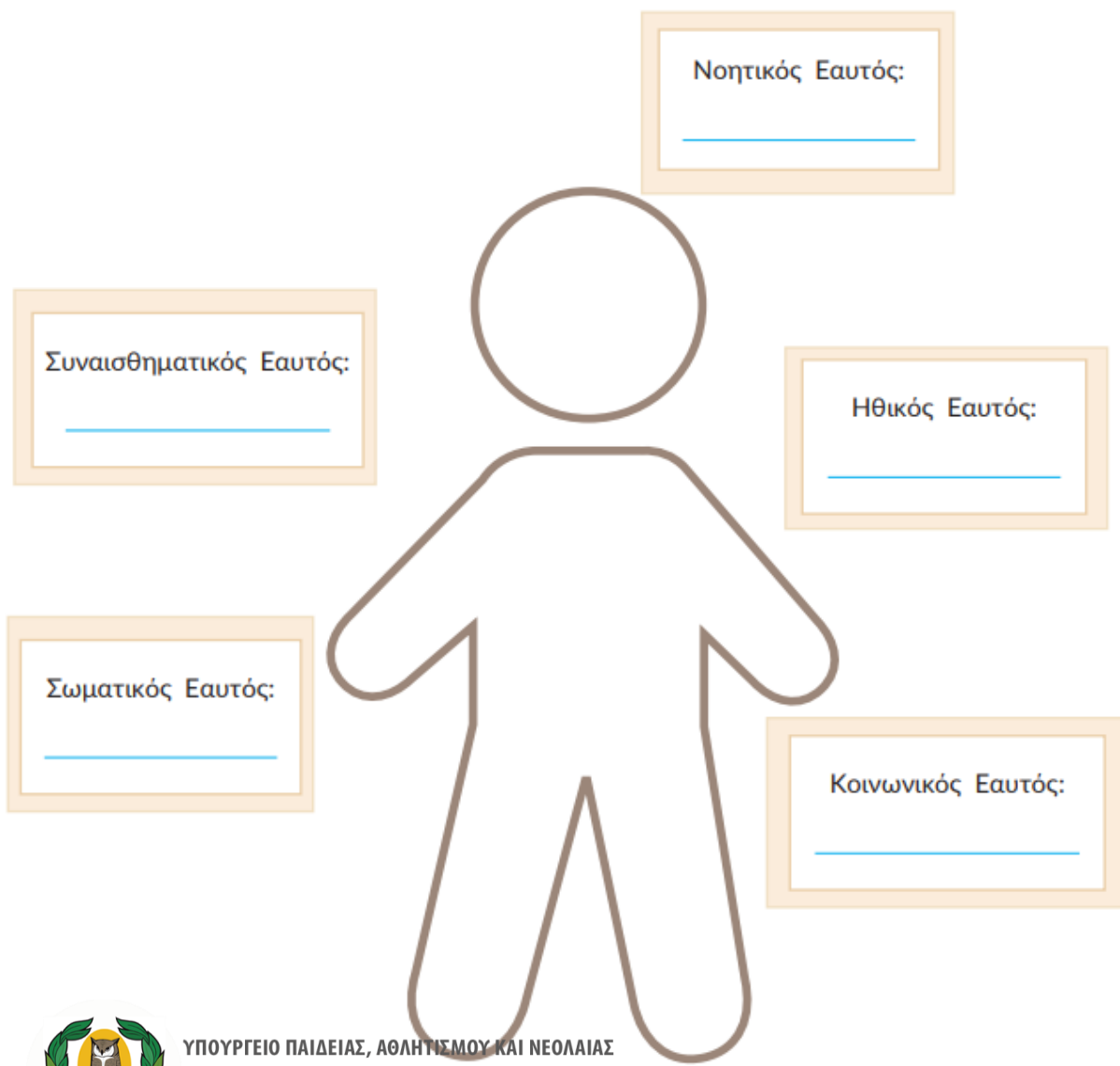


Δραστηριότητες – Ασκήσεις



Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

Στο παρακάτω σχήμα, να σημειώσεις πώς η ισορροπημένη διατροφή στη βάση των χαρακτηριστικών της Μεσογειακής Διατροφής επιδρά θετικά στην κάθε διάσταση του εαυτού.



Δραστηριότητες – Ασκήσεις

Αποτελεί μια από τις κεντρικές δραστηριότητες του βιβλίου καθώς υπάρχει σχεδόν σε όλα τα κεφάλαια

Περικλείει όλη τη φιλοσοφία της Αγωγής Υγείας





Δραστηριότητες – Ασκήσεις

Εμπλέκει την οικογένεια

Αναδεικνύει την σημασία της προσωπικής ευθύνης του ατόμου

Βοηθά στη λήψη αποφάσεων για αλλαγή

Δραστηριότητα 32: Ώρα για δράση!

Για μια εβδομάδα να παρακολουθείς μέσα στο σπίτι σου ποια τρόφιμα και σε τι ποσότητα απορρίπτονται στα σκουπίδια καθώς και πόσο κοστίζουν. Στη συνέχεια, υπολόγισε το κόστος των τροφίμων που πετάχτηκαν στα σκουπίδια.

Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή Σάββατο Κυριακή

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Φαγητό							
Ποσότητα							
Κόστος							

Συνολικό Κόστος: _____

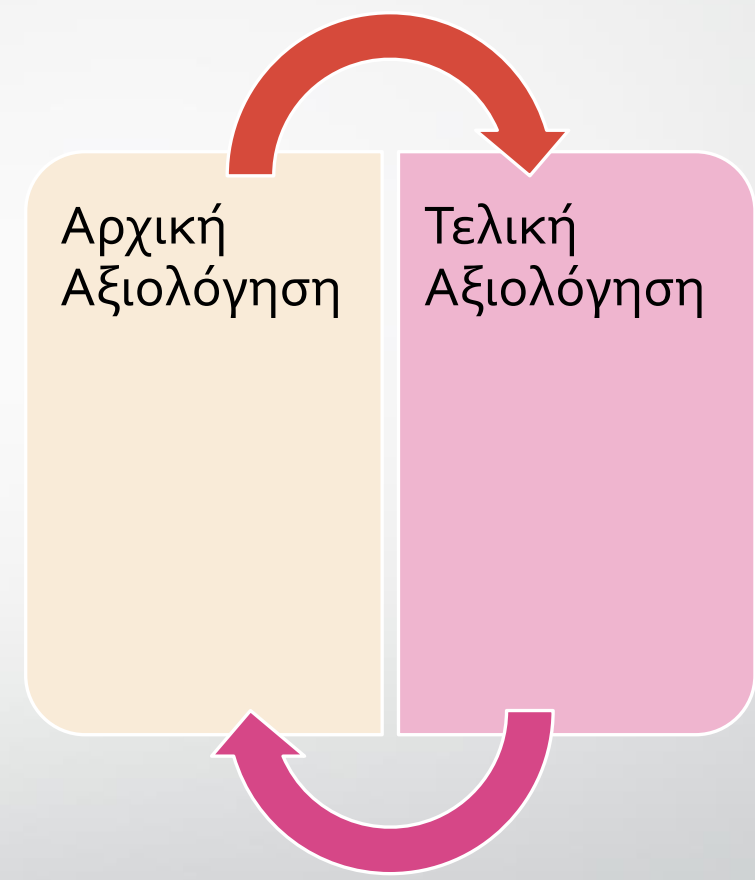
1. Πώς θα μπορούσες να αξιοποιήσεις αυτό το ποσό;
2. Να σημειώσεις σε ποιες ενέργειες θα μπορούσες εσύ και η οικογένειά σου να προχωρήσετε έτσι ώστε τον επόμενο μήνα να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων και να αποκομίσετε το αντίστοιχο οικονομικό όφελος. Στη συνέχεια, να συμφωνήσετε πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτό το ποσό.

Να μελετήσεις το παραπάνω σχήμα και να συμπληρώσεις τον πίνακα που ακολουθεί και αφορά στις γνώσεις που έχεις αποκτήσει μέχρι στιγμής για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και τι έχεις ανάγκη να μάθεις ακόμα στην ηλικία που είσαι. Στον ίδιο πίνακα, θα επανέλθεις τελειώνοντας το κεφάλαιο, για να ελέγξεις τις νέες σου γνώσεις και κατά πόσο καλύφθηκαν οι αρχικές σου προσδοκίες.

Ημερομηνία:		Ημερομηνία:	
Τι γνωρίζω ήδη;	Τι θέλω να μάθω;	Τι έμαθα και πρόκειται να το χρησιμοποιήσω;	Τι χρειάζομαι ακόμα να μάθω;

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Δραστηριότητες – Ασκήσεις



Δραστηριότητα 16: «Η ομπρέλα μου - Η προστασία μου, λέω ΟΧΙ στις εξαρτήσεις»

- (α) Να δημιουργήσεις τη δική σου ομπρέλα προστασίας από τις εξαρτήσεις (από ουσίες και από δραστηριότητες και συμπεριφορές):
Να σημειώσεις τους δικούς σου παράγοντες προστασίας που μπορούν να στηρίξουν το «ΟΧΙ» σου στις εξαρτητικές συμπεριφορές.

Τα «ΟΧΙ» στις εξαρτητικές συμπεριφορές



Καλλιέργεια
θετικών
συμπεριφορών

Ανακεφαλαίωση



Καταληκτικά για κάθε τάξη....

Διαβάσει
όλο το
βιβλίο

• 1^ο Βήμα

Βρίσκει βασικές
συνδέσεις μεταξύ
των κεφαλαίων

• 2^ο Βήμα

Διαβάζει
διεξοδικά πριν τη
διδασκαλία όλο το
κεφάλαιο

• 3^ο Βήμα

Δημιουργεί το
ενοιόγραμμα
του κεφαλαίου

• 4^ο Βήμα

Επιλέγει τις
δραστηριότητες που
ανταποκρίνονται στο
ακροατήριό του/της

• 5^ο Βήμα

Για να λειτουργήσει το
εγχειρίδιο σωστά και να
επιτευχθούν στον μέγιστο
βαθμό οι μαθησιακοί στόχοι,
ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να:

Να θυμάστε...

Οι συγγραφείς του βιβλίου είναι συνάδελφοι.

Οι εκπαιδευτικοί που θα αξιοποιήσουν το βιβλίο είναι συνάδελφοι.

Όποιος δεν έκανε ποτέ λάθος, δεν έχει δοκιμάσει ποτέ κάτι καινούργιο.

Αλβέρτος Αϊνστάιν
Γερμανοεβραίος
φυσικός (1879-1955)

Από λάθος σε λάθος, ανακαλύπτει κανείς ολόκληρη την αλήθεια.

Ζίγκμουντ Φρόυντ
Αυστριακός
ψυχίατρος (1856-1939)



Ευχαριστούμε!!!

