



ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026 - 2027 Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 1	ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ
Διδακτικά εγχειρίδια: - Αγωγή Υγείας Β΄ Γυμνασίου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, 2024. - Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας Παράθυρο στην παράδοση Β΄ Γυμνασίου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Α΄ Έκδοση 2014, Ανατύπωση 2020.	
Υλικά και μέσα που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες κατά τη διδασκαλία του μαθήματος: Διδακτικά εγχειρίδια, τετράδιο, υπολογιστική μηχανή, φάκελος εργασιών	
ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)	
Σκοπός του μαθήματος της Αγωγής Υγείας είναι η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/μαθητριών, ως εφόδιο ζωής, αφενός με την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών και, αφετέρου με τη συλλογική δράση ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους. https://sch.cy/sch/126/ap_genikos_skopos_kata_taxi.pdf https://agogym.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma	
ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)	
https://agogym.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	
ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ – ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔ.
Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας	0.5
Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση	1.5
Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία Εισαγωγή 1.1 Ρύθμιση ύπνου και η σημασία του στην υγεία 1.2 Ύπνος και εφηβεία 1.3 Αξιολόγηση προσωπικών συνηθειών ύπνου 1.4 Δέσμευση για αλλαγή	2
Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία Εισαγωγή 2.1 Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα 2.2 Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας 2.3 Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας, Υγεία και Ευεξία 2.4 Παράγοντες επίδρασης για ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα 2.5 Τρόποι αύξησης και ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα	2
Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία Εισαγωγή 3.1 Διατροφική Συμπεριφορά και Βασικές Αρχές Διατροφής 3.2 Πρόσληψη τροφής και θρέψη 3.3 Διατροφικές Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια στην εφηβεία	8



- 3.4 Ενεργειακό Ισοζύγιο
3.5 Σχέση διατροφής και υγείας
3.6 Σχέδιο δράσης

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Εισαγωγή

- 4.1 Εαυτός – Ταυτότητα (συνεχίζεται στο Β΄ τετράμηνο)

1

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΓΡΑΠΤΗ Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση (διαγώνισμα) τετράμηνου	ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ (από τον/τη διδάσκοντα/διδάσκουσα)
ΜΟΡΦΗ	ΜΟΡΦΗ
Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση κατά τη διάρκεια του τετράμηνου διάρκειας σαράντα (40) λεπτών / σαράντα πέντε (45) λεπτών.	i. Συμμετοχή του/της μαθητή/μαθήτριας στην τάξη ή/και στο εργαστήριο (η προσπάθεια που καταβάλλει, το ενδιαφέρον που επιδεικνύει, η συνέπεια στις υποχρεώσεις και στα καθήκοντά του/της, η αυτοαξιολόγησή του/της). ii. Κατ' οίκον εργασία (η συνέπεια στη συμπλήρωση της κατ' οίκον εργασίας, η οποία δίνεται για εμπέδωση των διδακτέων, εφόσον χρειαστεί, αλλά και ως προετοιμασία για τη γραπτή αξιολόγηση). iii. Ατομική ή ομαδική δημιουργική εργασία μελέτης (προετοιμάζεται κατόπιν ανάθεσης και με την καθοδήγηση του/της διδάσκοντα/ διδάσκουσας και αξιολογούνται τα πιο κάτω: προγραμματισμός πορείας εργασίας, συγκέντρωση και επεξεργασία υλικού, συγγραφή εργασίας, παρουσίαση, αναστοχασμός). iv. Πρακτική εργασία (ενεργός συμμετοχή του/της μαθητή/ μαθήτριας σε δημιουργικές εργασίες και στη διεξαγωγή πειραματικών δραστηριοτήτων). v. Δραστηριότητες διάκρισης ή/και εθελοντική εργασία οι οποίες σχετίζονται με το μάθημα πέραν της διδασκαλίας στην τάξη.