

# Γ' Γυμνασίου

2023-2024

Προγραμματισμός Διδακτέας Ύλης Αγωγής  
Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ




Το μάθημα της **Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) Γ΄ Γυμνασίου** μία (1) περίοδο την εβδομάδα. Ο πραγματικός διαθέσιμος διδακτικός χρόνος υπολογίζεται, με βάση την απώλεια διδακτικού χρόνου σε διάφορες δραστηριότητες του σχολείου αλλά και στην προετοιμασία και υλοποίηση δημιουργικών εργασιών και αξιολογήσεων. Το σύνολο των διδακτικών περιόδων ανέρχεται στις **32**, από τις οποίες οι **16 αφορούν στο Α΄ Τετράμηνο και οι υπόλοιπες 16 στο Β΄ Τετράμηνο**. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει, συνοπτικά, την κατανομή των διδακτικών περιόδων μεταξύ των κεφαλαίων των δύο διδακτικών εγχειριδίων του μαθήματος, ενώ ο επόμενος πίνακας παρουσιάζει την αντιστοίχιση των Δεικτών Επιτυχίας και Επάρκειας των τεσσάρων (4) αξόνων του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας με το περιεχόμενο των Διδακτικών Εγχειριδίων.

**Κατανομή Διδακτικών Περιόδων:**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ΣΥΝΟΛΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ (7/9/2023 -24/5/2024) 32 Εβδομάδες x 1 Διδ. Περίοδο</b>   | <b>32</b> |
| <b>Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος σχολικής χρονιάς</b>   | <b>27</b> |
| <b>Α΄ Τετράμηνο: 7/9/2023 – 15/1/2024 (16 Εβδομάδες x 1 Διδ. Περίοδο)</b>                                | <b>16</b> |
| <b>Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος Α΄ Τετράμηνου:</b>   | <b>13</b> |
| ➤ Γνωριμία – Συμβόλαιο Συνεργασίας   | 1         |
| ➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση   | 2         |
|  | <b>3</b>  |
| 1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία   | 8         |
| 2. Διατροφικές διαταραχές, Εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης                       | 2         |
| 3. Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία <b>(ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΣΤΟ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)</b> | 3         |
|  | <b>13</b> |
| <b>Β΄ Τετράμηνο: 16/1/2024 – 24/5/2024 (16 Εβδομάδες x 1 Διδ. Περίοδο)</b>                               | <b>16</b> |
| <b>Διαθέσιμος διδακτικός χρόνος Β΄ Τετράμηνου:</b>   | <b>14</b> |
| ➤ Δημιουργικές εργασίες (Project)/Αξιολόγηση   | 2         |
| 3. Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία <b>(ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ)</b>  | 6         |
| 4. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις  | 4         |
| 5. Εθελοντισμός  | 2         |
| 6. Επαγγελματική Αγωγή   | 2         |
|  | <b>14</b> |

## Αντιστοίχιση Δεικτών Επιτυχίας και Επάρκειας του Π.Σ.Α.Υ. με το περιεχόμενο των διδακτικών εγχειριδίων

| <b>ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού</b>   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <i>Ενότητα 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού</i>  |   |  |  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br/>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ</b>  | <b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br/>ΠΕΡΙΟΔΟΙ</b>  | <b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b><br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i>    | <b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b><br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>  |
| <b>3. Οικογενειακός<br/>Προγραμματισμός, Σεξουαλική και<br/>Αναπαραγωγική Υγεία</b><br><br><i>3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας<br/>3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά<br/>δικαιώματα</i> |  | <b>1.1.1</b><br>Να αξιολογούν τους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ταυτότητας κατά την εφηβική ηλικία | <b>1.1.1</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Έννοια ταυτότητας</li> <li>- Διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας</li> <li>- Παράγοντες διαμόρφωσης ταυτότητας</li> <li>- Το κοινωνικό πλαίσιο ως καθοριστικός παράγοντας διαμόρφωσης της ταυτότητας (σημαντικοί άλλοι, στερεότυπα, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ))</li> <li>- Οι συνέπειες των κοινωνικών επιρροών στη συμπεριφορά του εφήβου</li> </ul> |
|   |   | <b>1.1.2</b><br>Να αναγνωρίζουν ότι η σεξουαλικότητα αποτελεί μέρος της ταυτότητας του ατόμου                      | <b>1.1.2</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Παράγοντες που συνθέτουν τη σεξουαλικότητα</li> <li>- Έκφραση σεξουαλικότητας (πεποιθήσεις, στάσεις ζωής, αξίες, δραστηριότητες, ρόλοι, σχέσεις)</li> </ul>   |

**ΑΞΟΝΑΣ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού****Ενότητα: 1.3 Αξίες ζωής (Προσέγγιση μέσα από τη διδασκαλία των κεφαλαίων)**

| ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br>ΠΕΡΙΟΔΟΙ | ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i> | ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ<br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i> |
|--|------------------------|---|---|
|  |                        | 1.3.1<br>Να αναγνωρίζουν τον ρόλο των<br>προσωπικών αξιών στη διαμόρφωση<br>των διαπροσωπικών σχέσεων   | 1.3.1<br>- Η σημασία της ατομικής ιεράρχησης αξιών<br>στη:<br>➤ συμπεριφορά<br>➤ λήψη αποφάσεων   |

**ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής****Ενότητα 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής**

**Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους**

| ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ                     | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br>ΠΕΡΙΟΔΟΙ | ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i>   | ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ<br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>   |
|--|------------------------|---|---|
| <b>1.Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία</b><br><br>1.1 Διατροφή και Υγεία | <b>1</b>               | 2.1.1<br>Να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά<br>τους παράγοντες που επηρεάζουν τον<br>τρόπο ζωής των ατόμων και κατ'<br>επέκταση την υγεία τους | 2.1.1<br>- Ορισμοί: Υγεία, Δημόσια Υγεία<br>- Προβλήματα δημόσιας υγείας όπως:<br>καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης<br>διαβήτης, υπέρταση, καρκίνος, γρίπη,<br>ψυχικά νοσήματα, μεταδοτικές<br>ασθένειες, προβλήματα υγείας από<br>ατυχήματα |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παράγοντες κινδύνου (ατομικοί, γενετικοί, περιβαλλοντικοί, δημογραφικοί) που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων</li> <li>- Παράγοντες προστασίας (ατομικοί, περιβαλλοντικοί) που προάγουν όλες τις διαστάσεις της υγείας</li> </ul>  |
|  |  | <p>2.1.2</p> <p>Να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση κοινωνικών ανισοτήτων στον τομέα της υγείας</p> | <p>2.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Έννοια κοινωνικών ανισοτήτων</li> <li>- Παράγοντες πρόκλησης κοινωνικών ανισοτήτων στον τομέα της υγείας στην Κύπρο και σε άλλες χώρες</li> <li>- Συνέπειες κοινωνικών ανισοτήτων στον τομέα της υγείας</li> <li>- Εθνικοί και διεθνείς φορείς που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση, μείωση ή /και εξάλειψη κοινωνικών ανισοτήτων στον τομέα της υγείας.</li> </ul> |

## ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

### Ενότητα 2.2 Φαγητό, διατροφή και υγεία

**Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις:** Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους

| ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ  | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br>ΠΕΡΙΟΔΟΙ | ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i>   | ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ<br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>  |
|---|------------------------|---|--|
| <b>1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία</b><br>1.1 Διατροφή και Υγεία<br>1.2 Διατροφή και<br>Καρδιαγγειακά νοσήματα<br>1.2.1 Υπερλιπιδαιμία –<br>Υπερχοληστερολαιμία<br>1.2.2 Αρτηριακή πίεση –<br>Υπέρταση<br>1.3 Διατροφή και Μεταβολικές<br>Διαταραχές<br>1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης<br>1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην<br>εφηβεία<br>1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην<br>εφηβεία<br>1.7 Συμπληρώματα διατροφής<br>1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών,<br>μετάλλων και ιχνοστοιχείων | <b>7</b>               | 2.2.1<br>Να αναγνωρίζουν ασθένειες που<br>σχετίζονται με τις διατροφικές<br>συνήθειες και να αναλύουν κριτικά τους<br>παράγοντες κινδύνου και προστασίας<br>των ασθενειών | 2.2.1<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Προβλήματα υγείας που πιθανόν να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, όπως: καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, μορφές καρκίνου</li><li>- Παράγοντες κινδύνου που ενισχύουν την εμφάνιση ασθενειών</li><li>- Παράγοντες προστασίας που συμβάλλουν στην πρόληψη ή /και αντιμετώπιση ασθενειών</li><li>- Επιπτώσεις στην υγεία από ασθένειες που πιθανό να οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες</li><li>- Η συμβολή της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας</li><li>- Μεσογειακή διατροφή</li></ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών</p> <p>1.8 Ενεργειακά ποτά</p> <p>1.9 Ισοτονικά ποτά</p> |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Σχέση της μεσογειακής διατροφής με την πρόληψη εμφάνισης ασθενειών</li> </ul>   |
|  |  | <p>2.2.2</p> <p>Να δικαιολογούν τις αυξημένες ανάγκες του ατόμου σε ασβέστιο και σίδηρο, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.</p> | <p>2.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ανόργανα άλατα: ασβέστιο, σίδηρος</li> <li>- Ο ρόλος του ασβεστίου και του σιδήρου στην υγεία, ιδιαίτερα κατά την εφηβική ηλικία</li> <li>- Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, σίδηρο</li> <li>- Ομάδες πληθυσμού με αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο, σίδηρο</li> <li>- Παράγοντες που ενισχύουν την απορρόφηση του ασβεστίου (π.χ. πρόσληψη βιταμίνης Δ), σιδήρου (π.χ. πρόσληψη βιταμίνης Γ)</li> <li>- Παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση ασβεστίου, (π.χ. υπερκατανάλωση ποτών πλούσιων σε καφεΐνη και τροφών πλούσιων σε οξαλικά οξέα)</li> <li>- Παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου (π.χ. ταυτόχρονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο και τροφών πλούσιων σε σίδηρο, υπερκατανάλωση ποτών πλούσιων σε καφεΐνη)</li> <li>- Προβλήματα από την έλλειψη ασβεστίου, σιδήρου</li> </ul> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παρασκευάσματα πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο (πρακτική εργασία)</li> </ul>   |
|  |  | <p>2.2.3</p> <p>Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα για έφηβους, βάσει των κανόνων ασφάλειας και υγιεινής διατροφής</p> | <p>2.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ασφάλεια τροφίμων και παρασκευή ισοζυγισμένου γεύματος ή/και σνακ: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Σκεύη, εργαλεία, άλλος εξοπλισμός</li> <li>➤ Διαδικασία μέτρησης και ζυγίσματος υλικών</li> <li>➤ Δεξιότητες διαχείρισης τροφίμων: πλύσιμο, αποφλοιώση, κόψιμο, τρίψιμο, βράσιμο τροφίμων, κυκλική οικονομία στα τρόφιμα</li> <li>➤ Ασφαλής χρήση συσκευών κουζίνας</li> <li>➤ Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας κατά τον χειρισμό των τροφίμων</li> <li>➤ Χρόνος και καταμερισμός εργασίας</li> <li>➤ Βήματα πρακτικής εργασίας (εκτέλεση/διαφοροποίηση συνταγής κ.ά.)</li> <li>➤ Σερβίρισμα φαγητού και σωστή συμπεριφορά κατά την κατανάλωσή του</li> </ul> </li> </ul> |
|  |  | <p>2.2.4</p> <p>Να δικαιολογούν την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών για την αποφυγή χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής</p>             | <p>2.2.4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ορισμός συμπληρωμάτων διατροφής</li> <li>- Είδη συμπληρωμάτων διατροφής: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Βιταμίνες</li> <li>➤ Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία</li> </ul> </li> </ul>   |



|   |          |   |   |
|---|----------|---|---|
|   |          |   | <p>➤ Πρωτεΐνες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού</li> <li>- Συνέπειες από την αλόγιστη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής</li> <li>- Υγιεινές διατροφικές συνήθειες για κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά</li> <li>- Ορισμοί: ενεργειακά ποτά, ισοτονικά ποτά</li> <li>- Κίνδυνοι από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών</li> <li>- Φυσική δραστηριότητα και η χρησιμότητα των ισοτονικών ποτών</li> <li>- Βήματα υλοποίησης παρασκευής ισοτονικών ροφημάτων</li> </ul> |
|   |          | 2.2.5<br>Να συμβάλλουν, με ατομικές και συλλογικές δράσεις στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής       | 2.2.5<br>- Στάδια εφαρμογής σχεδίου δράσης <sup>1</sup>   |
| <b>2. Διατροφικές διαταραχές, Εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης</b> | <b>2</b> | 2.2.6<br>Να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που μπορεί να οδηγούν στην εμφάνιση ψυχογενών διατροφικών διαταραχών | 2.2.6<br>- Ορισμός ψυχογενών διατροφικών διαταραχών<br>- Κυριότερες μορφές ψυχογενών διατροφικών διαταραχών (ψυχογενής  |

<sup>1</sup> Βήματα υλοποίησης σχεδίου δράσης: 1.Εντοπισμός του προβλήματος, 2.Ανάλυση του προβλήματος στις διαστάσεις του – συλλογή δεδομένων, 3. Εξεύρεση εναλλακτικών ιδεών/λύσεων (προσθήκη), 4. Προτερήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης, 5. Επιλογή και εφαρμογή της προτεινόμενης λύσης, 6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>ανορεξία, ψυχογενής βουλιμία, επεισοδιακή υπερφαγία)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Επιπτώσεις των ψυχογενών διατροφικών διαταραχών στην υγεία του ατόμου</li> <li>- Παράγοντες εμφάνισης ψυχογενών διατροφικών διαταραχών</li> <li>➤ Ρόλος των ΜΜΕ (προβολή μη ρεαλιστικών προτύπων, στερεοτύπων, κ.ά.)</li> <li>➤ Σημασία αυτοεκτίμησης/αυτοεικόνας, διαχείριση συναισθημάτων</li> </ul> |
|  |  | <p>2.2.7<br/>Να αποκτήσουν μια υγιή στάση και σχέση με το φαγητό</p> | <p>2.2.7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πρόληψη/Αντιμετώπιση των ψυχογενών διατροφικών διαταραχών</li> <li>- Φορείς που ασχολούνται με την πρόληψη και αντιμετώπιση ψυχογενών διατροφικών διαταραχών</li> </ul>   |

## **ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής**

### *Ενότητα 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία*

**Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις:** *Να εμπλακούν όλοι/όλες οι μαθητές και μαθήτριες σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα*

## **ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής**

### *Ενότητα 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών*

**Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις:** *Να έχουν πρακτικές εμπειρίες ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους στο σχολείο και στην κοινότητά τους*


## ΑΞΟΝΑΣ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

Ενότητα 2.5 Ασφάλεια

Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν την ασφάλεια στη σχολική τους ζωή

## ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

Ενότητα 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

| ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ   | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br>ΠΕΡΙΟΔΟΙ  | ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i>  | ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ<br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>   |
|--|---|--|---|
| <b>3. Οικογενειακός<br/>Προγραμματισμός, Σεξουαλική και<br/>Αναπαραγωγική Υγεία</b><br><br>3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας<br>3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά<br>δικαιώματα<br>3.3 Οικογενειακός<br>προγραμματισμός- Μέθοδοι<br>Αντισύλληψης<br>3.4 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα<br>νοσήματα<br>3.5 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη |  | 3.1.1<br>Να ορίζουν τα σεξουαλικά και<br>αναπαραγωγικά δικαιώματα και να<br>εξηγούν πώς σχετίζονται με τη<br>σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία<br>του ατόμου    | 3.1.1<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Έννοια σεξουαλικής και αναπαραγωγικής<br/>υγείας</li><li>- Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά<br/>δικαιώματα, σύμφωνα με τη Διεθνή<br/>Ομοσπονδία Οικογενειακού<br/>Προγραμματισμού</li></ul>  |
|  |   | 3.1.2<br>Να αναγνωρίζουν τη σημασία<br>διασφάλισης της σεξουαλικής και<br>αναπαραγωγικής υγείας και να<br>αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που<br>την επηρεάζουν | 3.1.2<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Σημασία διασφάλισης σεξουαλικής και<br/>αναπαραγωγικής υγείας (σεξουαλικώς<br/>μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), ακούσια<br/>εγκυμοσύνη, μη υγιείς σχέσεις)</li><li>- Παράγοντες κινδύνου και προστασίας<br/>που επηρεάζουν τη σεξουαλική και<br/>αναπαραγωγική υγεία των εφήβων, π.χ.<br/>➤ φορείς/υπηρεσίες διασφάλισης<br/>σεξουαλικής και αναπαραγωγικής<br/>υγείας</li></ul> |


|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ βιολογικοί παράγοντες</li> <li>➤ οικογένεια</li> <li>➤ σχολείο</li> <li>➤ ΜΜΕ και ΜΚΔ</li> <li>➤ Νομικό πλαίσιο</li> </ul>  |
|  |  | <p>3.1.3</p> <p>Να αντιπαραβάλλουν συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης της αποχής, για να προσδιορίζουν τον πιθανό κίνδυνο ακούσιας εγκυμοσύνης και εμφάνισης ΣΜΝ</p> | <p>3.1.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Επιλογές έκφρασης/εκδήλωσης ρομαντικής/ερωτικής συμπεριφοράς</li> <li>- Υπεύθυνη και μη υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά</li> <li>- Η σημασία της αποχής</li> <li>- Κίνδυνοι ανεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς (ακούσια εγκυμοσύνη και ΣΜΝ)</li> </ul>   |
|  |  | <p>3.1.4</p> <p>Να αναλύουν τις συνέπειες της ακούσιας εγκυμοσύνης κατά την εφηβεία</p>   | <p>3.1.4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ορισμός ακούσιας εγκυμοσύνης</li> <li>- Αίτια ακούσιας κύησης κατά την εφηβεία</li> <li>- Επιλογές/Συνέπειες ακούσιας εφηβικής εγκυμοσύνης (σωματικές, ψυχοκοινωνικές)</li> <li>- Ορισμός άμβλωσης</li> <li>- Ισχύουσα νομοθεσία στην Κύπρο σχετικά με την άμβλωση</li> <li>- Ηθικά διλήμματα εφηβικής εγκυμοσύνης (δικαίωμα του αγέννητου παιδιού)</li> </ul> |


|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>3.1.5<br/>Να αναφέρουν τα πιο κοινά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, να περιγράψουν τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις τους και να εξηγήσουν τρόπους πρόληψης</p> | <p>3.1.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ορισμός ΣΜΝ, συμπεριλαμβανομένου του HIV</li> <li>- Τρόποι μετάδοσης ΣΜΝ</li> <li>- Τύποι ΣΜΝ</li> <li>- Συμπτώματα και επιπτώσεις εμφάνισης ΣΜΝ</li> <li>- Έλεγχος και θεραπεία των ΣΜΝ</li> <li>- Τρόποι πρόληψης ΣΜΝ</li> </ul>  |
|  |  | <p>3.1.6<br/>Να γνωρίζουν και να εξηγήσουν τη σημασία της αντισύλληψης και να αναφέρουν τρόπους αντισύλληψης</p>  | <p>3.1.6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Φυσιολογία αναπαραγωγικού συστήματος</li> <li>- Ορισμός αντισύλληψης</li> <li>- Μέθοδοι αντισύλληψης</li> <li>- Έννοια επείγουσας αντισύλληψης</li> <li>- Παράγοντες που επηρεάζουν τη λήψη απόφασης για χρήση ή μη χρήση μεθόδου αντισύλληψης (π.χ. ατομικές πεποιθήσεις, αξίες, οικονομικοί, ατομικοί, θρησκευτικοί, πολιτισμικοί)</li> </ul> |

### ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

#### Ενότητα 3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις: Να έχουν την ευκαιρία ανάπτυξης καλών σχέσεων με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία

| ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ  | ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br>ΠΕΡΙΟΔΟΙ  | ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i>   | ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ<br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>   |
|---|---|---|---|
| <b>3. Οικογενειακός<br/>Προγραμματισμός, Σεξουαλική και<br/>Αναπαραγωγική Υγεία</b><br><br><i>3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας<br/>3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά<br/>δικαιώματα</i> |  | 3.2.1<br>Να αναγνωρίζουν τις υγιείς<br>προϋποθέσεις δημιουργίας<br>διαπροσωπικών σχέσεων καθώς και<br>έναρξης ρομαντικών/ερωτικών σχέσεων   | 3.2.1<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Σχέσεις εφήβων</li><li>- Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων στις<br/>διαπροσωπικές σχέσεις</li><li>- Προϋποθέσεις για τη δημιουργία υγιών<br/>ρομαντικών/ερωτικών σχέσεων:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ σωματική και συναισθηματική<br/>ετοιμότητα</li><li>➤ αποδόμηση έμφυλων στερεοτυπικών<br/>αντιλήψεων</li><li>➤ σεξουαλική συναίνεση</li><li>➤ αποτελεσματική επικοινωνία</li><li>➤ ικανότητα λήψης απόφασης</li></ul></li></ul> |
|   |   | 3.2.2<br>Να αντιστέκονται στον σεξουαλικό<br>εκφοβισμό και τη βία και να<br>επιδεικνύουν ασφαλείς ενέργειες στις<br>οποίες μπορούν να προβούν όταν<br>υφίστανται ή έχουν υποστεί εκφοβισμό<br>ή βία | 3.2.2<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Έννοια και μορφές σεξουαλικού<br/>εκφοβισμού και βίας</li><li>- Παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων</li><li>- Στρατηγικές αντίστασης και υπεράσπισης<br/>του εαυτού και των άλλων</li></ul>   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ασφαλείς ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης εκφοβισμού ή βίας</li> <li>- Νομικό πλαίσιο</li> <li>- Φορείς - Δομές</li> </ul>   |
| <b>ΑΞΟΝΑΣ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού</b><br><i>Ενότητα 3.3 Διαπολιτισμικότητα – αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας</i> |   |   |   |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br/>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ</b>  | <b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br/>ΠΕΡΙΟΔΟΙ</b>  | <b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b><br><br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i> | <b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b><br><br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>   |
| <b>3. Οικογενειακός<br/>Προγραμματισμός, Σεξουαλική και<br/>Αναπαραγωγική Υγεία</b><br><br><b>4. Ανθρώπινα Δικαιώματα και<br/>Υποχρεώσεις</b> |  | 3.3.1<br>Να επεξηγούν τις έννοιες<br>πολυπολιτισμικότητα,<br>διαπολιτισμικότητα, διαφορετικότητα,<br>ρατσισμός      | 3.3.1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Έννοιες: πολυπολιτισμικότητα, διαπολιτισμικότητα, διαφορετικότητα, ρατσισμός, ομοφοβία</li> <li>- Αιτίες ρατσισμού</li> <li>- Συνέπειες ρατσισμού <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Περιθωριοποίηση ατόμων και ομάδων στη βάση της διαφορετικότητάς τους</li> <li>➤ Άσκηση διαφόρων μορφών βίας κατά ατόμων ή ομάδων στη βάση της διαφορετικότητάς τους</li> </ul> </li> <li>- Ομάδες ή άτομα που υφίστανται ρατσισμό, διακρίσεις, κοινωνικό αποκλεισμό και σεξισμό λόγω της διαφορετικότητάς τους στη βάση του φύλου, της εθνικότητας, της εμφάνισης,</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | της θρησκείας, της σεξουαλικότητας, της ηλικίας, της καταγωγής, της γλώσσας, της κουλτούρας, της αναπηρίας, της οικονομικής κατάστασης. |
|  |  | 3.3.2<br>Να αντιμετωπίζουν κριτικά τα διάφορα κοινωνικά στερεότυπα   | 3.3.2<br>- Ορισμός στερεότυπου<br>- Αποδόμηση στερεοτύπων για άτομα/ομάδες  |
|  |  | 3.3.3<br>Να διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα χωρίς προκατάληψη σε επίπεδο εθνικότητας, αναπηρίας, σεξουαλικότητας | 3.3.3<br>- Αποδοχή και σεβασμός της διαφορετικότητας σε όλα τα επίπεδα<br>- Διαπολιτισμική συνείδηση                                    |

#### **ΑΞΟΝΑΣ 4: Δημιουργία ενεργού πολίτη**

##### *Ενότητα 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή*

| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ<br/>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ</b> | <b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ<br/>ΠΕΡΙΟΔΟΙ</b> | <b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b><br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε<br/>θέση:</i> | <b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ<br/>ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b><br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες,<br/>Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i>   |
|--|--------------------------------|---|---|
| <b>6. Επαγγελματική Αγωγή</b>                          | <b>2</b>                       | 4.2.1<br>Να αναλύουν και να αξιολογούν παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος                       | 4.2.1<br>- Ορισμοί: εργασία, επάγγελμα, καριέρα<br>- Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος:<br>➤ Ατομικοί: χαρακτηριστικά ατόμου, ενδιαφέροντα, ικανότητες/δεξιότητες, αξίες/ανάγκες |



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Περιβαλλοντικοί: κοινωνικοί, οικονομικοί, φύση και συνθήκες επαγγέλματος, φύση και συνθήκες αγοράς εργασίας</li> <li>- Βασικά στοιχεία αυτογνωσίας που θεωρούνται σημαντικά στην επιλογή επαγγέλματος</li> <li>➤ σωματικά, πνευματικά/νοητικά, κοινωνικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά</li> <li>➤ ενδιαφέροντα</li> <li>➤ ικανότητα και δεξιότητες</li> <li>➤ αξίες/ανάγκες</li> </ul> |
|--|--|--|---|

#### **ΑΞΟΝΑΣ 4: Δημιουργία ενεργού πολίτη**

##### *Ενότητα 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις*

**Κοινός δείκτης επιτυχίας για όλες τις τάξεις:** *Να συνεργάζονται εφαρμόζοντας τις δημοκρατικές αρχές και να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης απόφασης για θέματα που τους/τις αφορούν, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα ευθύνες για την εύρυθμη λειτουργία της τάξης και του σχολείου τους*

| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΑ/ΥΠΟΚΕΦΑΛΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ</b> | <b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ</b> | <b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ</b><br><i>Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση:</i>                                    | <b>ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ</b><br><i>Διδακτέα: Πληροφορίες, Έννοιες, Δεξιότητες, Στρατηγικές/Τρόπος σκέψης, Στάσεις/Αξίες</i> |
|--|----------------------------|--|---|
| <b>4. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις</b>     | <b>3</b>                   | 4.3.1<br>Να αναγνωρίζουν και να υπερασπίζονται τα δικαιώματα όλων των μελών και ομάδων του κοινωνικού συνόλου, όπως αυτά εμπεριέχονται στη | 4.3.1<br>- Ορισμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων<br>- Χαρακτηριστικά των ανθρωπίνων δικαιωμάτων:<br>➤ «καθολικά», «οικουμενικά»                |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>Διεθνή Συνθήκη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «αναπαλλοτρίωτα», «αναφαίρετα»</li> <li>➤ «αδιαίρετα», «αλληλεξαρτώμενα» και «αλληλοσχετιζόμενα»</li> <li>- Κατηγορίες δικαιωμάτων (αστικά, πολιτικά, οικονομικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά, πολιτισμικά και αναπτυξιακά)</li> <li>- Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα</li> <li>- Περίληψη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού</li> <li>- Νομοθεσία της Κύπρου για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων του παιδιού</li> <li>- Τρόποι προστασίας των παιδιών σε περίπτωση καταπάτησης των δικαιωμάτων τους</li> <li>- Σχέση ανάμεσα στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των εφήβων</li> <li>- Προσωπικότητες που υπερασπιστήκαν τα ανθρώπινα δικαιώματα</li> <li>- Διεθνείς και ευρωπαϊκοί φορείς και οργανισμοί που μάχονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα όλου του κόσμου</li> <li>- Κυβερνητικές υπηρεσίες, οργανισμοί και φορείς στην Κύπρο που ασχολούνται με τα για τα ανθρώπινα δικαιώματα</li> </ul> |
|--|--|--|--|

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
| 5. Εθελοντισμός | 2 | 4.3.2<br>Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που συμβάλλουν στην προάσπιση ποικίλων δικαιωμάτων των πολιτών | 4.3.2<br>- Στάδια εφαρμογής σχεδίου δράσης <sup>2</sup>  |
|                 |   | 4.3.3<br>Να αναγνωρίζουν την αξία του εθελοντισμού και της κοινωνικής προσφοράς                                 | 4.3.3<br>- Ορισμός εθελοντισμού<br>- Αξία του εθελοντισμού<br>- Εθελοντικοί οργανισμοί<br>- Στάδια εφαρμογής σχεδίου δράσης <sup>3</sup> |

#### Γενικές επισημάνσεις:

- Για την υλοποίηση των δεικτών επιτυχίας, οι εκπαιδευτικοί προτρέπονται να επιλέγουν Δείκτες Επάρκειας ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών και της Σχολικής Μονάδας.
- Ο/η εκπαιδευτικός/η προτρέπεται να επιλέξει την υλοποίηση ενός Σχέδιου Δράσης κατά τη διάρκεια της Σχολικής Χρόνιας, ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών και της κοινότητας, παρόλο που γίνεται αναφορά για ανάπτυξη Σχεδίου Δράσης σε αρκετά σημεία του ετήσιου προγραμματισμού .
- Ο εκπαιδευτικός/η προτρέπεται να υλοποιήσει δύο (2) πρακτικές εργασίες στην υποενότητα 2.2. Φαγητό και Υγεία

<sup>1, 2, 3</sup> Βήματα υλοποίησης σχεδίου δράσης: 1.Εντοπισμός του προβλήματος, 2.Ανάλυση του προβλήματος στις διαστάσεις του – συλλογή δεδομένων, 3. Εξεύρεση εναλλακτικών ιδεών/λύσεων (προσθήκη), 4. Προτερήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης, 5. Επιλογή και εφαρμογή της προτεινόμενης λύσης, 6. Παρακολούθηση και αξιολόγηση