

Οικιακή Οικονομία Β' Λυκείου

Μάθημα Επιλογής (4ωρο)

Βασικές επισημάνσεις

- Το μάθημα σε Γυμνάσιο και Λύκειο ονομάζεται Οικιακή Οικονομία
- Το περιεχόμενο του μαθήματος και των Δεικτών Επιτυχίας/Επάρκειας, βασίζονται στο Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ) και συγκεκριμένα στις 4 θεματικές ενότητες.

Θεματικές ενότητες του

Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας

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 υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Διαπολιτισμικότητα, αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

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

Βασικές επισημάνσεις (συνέχεια)

- Το τετράδιο μαθητή θα τυπωθεί σε 4 ένθετα (4 θεματικές ενότητες)
- Τα κεφάλαια του τετραδίου περιλαμβάνουν θεωρητικό και πρακτικό μέρος (δραστηριότητες / φύλλα εργασίας)
- Δεν έχει δημιουργηθεί οδηγός εκπαιδευτικού για το Λύκειο
- Συνίσταται προσεκτική μελέτη των Δεικτών επιτυχίας και επάρκειας.

Βασικές επισημάνσεις (συνέχεια)

- Συστήνεται να προηγηθεί η μελέτη ολόκληρης της ενότητας, για να πραγματοποιηθεί επιτυχώς ο προγραμματισμός των μαθημάτων (επιλογή των δραστηριοτήτων, καθορισμός του χρόνου, σχεδιασμός ενδεχόμενης δράσης)
- Είναι απαραίτητη η προσεκτική μελέτη του κεφαλαίου και η ετοιμασία σχεδίου μαθήματος πριν από κάθε διδασκαλία
- Συνίσταται η εξεύρεση και εφαρμογή δραστηριοτήτων βιωματικού χαρακτήρα για ενίσχυση της ενεργοποίησης του/της μαθητή/τριας
- Η τελική επιλογή δραστηριοτήτων που θα αναπτυχθεί στην κάθε ενότητα πρέπει να έχει ως τελικό της στόχο την κάλυψη των δεικτών επιτυχίας.

Δημιουργία Συμβολαίου Τάξης (έναρξη μαθήματος)



- Σκοπός του συμβολαίου είναι η δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών για αποτελεσματική διδασκαλία, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Οικιακή Οικονομία (Α' μέρος)

Ένθετο 1

Θεματική ενότητα 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής

- Ορισμός της υγείας
- Πτυχές της υγείας: σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευματική, διανοητική
- Βασικές προϋποθέσεις για την υγεία (π.χ. Φύλλο Εργασίας: Δημιουργία αφίσας, σελ. 15)
- Παράγοντες (κινδύνου και προστασίας) που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου

2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής

- Έννοια δημόσιας υγείας
- Προβλήματα δημόσιας υγείας π.χ. καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ατυχήματα, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Βασικές λειτουργίες και δράσεις της δημόσιας υγείας
- Παραδείγματα συμπεριφορών προαγωγής της υγείας και αντιμετώπισης ασθενειών (π.χ. Ατομικό πρόγραμμα παρέμβασης, σελ 21)

2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής

- Έννοια προαγωγής της υγείας
- Αρχές προαγωγής της υγείας
- Στρατηγικές Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία
- Ανισότητες στον τομέα της υγείας

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Δείκτες επιτυχίας της θεματικής ενότητας:

2.2.1. Να αξιοποιούν γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές σχετιές με τη διατροφή, με σκοπό την προαγωγή της υγείας

2.2.2 Να συμβάλλουν με ατομικές και συλλογικές δράσεις στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Ταξίδι στην ιστορία της διατροφής και της διαίτας
- Βασικές έννοιες υγιεινής διατροφής (δίαιτα, διατροφή, ποικιλία-μέτρο-ισοζύγιο)
- Διατροφή και η σημασία της για την υγεία (π.χ. Φύλλο εργασίας 1: Διαδώστε τις γνώσεις σας σελ. 32. Αναπτυξιακοί στόχοι ΟΗΕ)
- Οι τροφές ως πηγή ενέργειας
- Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια (παράμετροι που επηρεάζουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου, βασικός μεταβολισμός, υπολογισμός ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια, ενεργειακό ισοζύγιο) (π.χ. Φύλλο εργασίας 2: Παράμετροι ενεργειακών αναγκών, σελ. 52)

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Κύρια θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη-έλαια, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, νερό):
 - Ρόλος τους στον οργανισμό
 - Κατηγορίες θρεπτικών συστατικών
 - Πηγές προέλευσης
 - Θερμιδική αξία
 - Ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη

2.2 Φαγητό και Υγεία

-
- **Πρωτεΐνες** (π.χ. Φύλλο εργασίας 3: Κουίζ: Τι γνωρίζετε για τις πρωτεΐνες; σελ. 71)
 - Δομή πρωτεϊνών
 - Βιολογική αξία πρωτεϊνών
 - Διατροφικές ανάγκες σε πρωτεΐνες
 - Ο ρόλος των πρωτεϊνών στον οργανισμό
 - Πρωτεϊνικός – ενεργειακός υποσιτισμός
 - Χορτοφαγική διατροφή και πρόσληψη πρωτεϊνών
 - Χρήση πρωτεϊνούχων σιευασμάτων

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Υδατάνθρακες
 - Κατηγορίες υδατανθράκων
 - Ο ρόλος των φυτικών ινών στον οργανισμό
 - Η «κρυφή» ζάχαρη στα τρόφιμα
 - Διατροφικές συστάσεις υδατανθράκων
 - Ο ρόλος των υδατανθράκων στην άσκηση
 - Ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες (υποκατάστατα της ζάχαρης) (π.χ. Φύλλο εργασίας 1: Διατροφικές ανάγκες σε υδατάνθρακες σελ. 86, ερ. 7)
 - Γλυκαιμικός δείκτης τροφών (π.χ. Φύλλο εργασίας 1: Διατροφικές ανάγκες σε υδατάνθρακες σελ. 88, ερ. 8)

2.2 Φαγητό και Υγεία

- **Λίπη** (π.χ. Φύλλο εργασίας Διατροφικές ανάγκες σε λίπος, ερωτήσεις: 7, 8, 9 σελ. 100-102)
- Ο ρόλος του λίπους στις τροφές και στον οργανισμό
 - Λιπαρά οξέα
 - Τριγλυκερίδια
 - Στερόλες (χοληστερόλη, φυτοστερόλες)
 - Φωσφολιπίδια
 - Υδρογονωμένα λίπη
 - Διατροφικές συστάσεις
 - Υπερκατανάλωση λίπους
 - Ελαιόλαδο και υγεία

2.2 Φαγητό και Υγεία

- **Βιταμίνες** (Φύλλο εργασίας 2: Κουίζ για βιταμίνες, σελ.117)
 - Ο ρόλος των βιταμινών
 - Λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες
 - Ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνες
 - Άτομα με αυξημένες ανάγκες σε βιταμίνες
 - Δράση αντιοξειδωτικών ουσιών
 - Διατήρηση βιταμινών στα τρόφιμα

2.2 Φαγητό και Υγεία

- **Ανόργανα στοιχεία** (π.χ. Φύλλο εργασίας 2: Ερευνήστε και δημιουργήστε! ερ. 3, σελ.124)
 - Λειτουργίες ανόργανων στοιχείων στον οργανισμό
 - Ρόλος - πηγές - συνέπειες έλλειψής τους
- **Το νερό** και η σημασία του στον ανθρώπινο οργανισμό (π.χ. Φύλλο Εργασίας 1: Η σημασία του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό σελ 131)
 - Ο ρόλος του νερού
 - Οι ανάγκες του ανθρώπου σε νερό
 - Αφυδάτωση – Ενυδάτωση

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Εκπαιδευτικά εργαλεία προώθησης της υγιεινής διατροφής
 - Μοντέλο «Το πιάτο μου»
 - Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας
 - Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής
 - «Η πυραμίδα μου»
- Ημερήσιες συνιστώμενες εικοστοσιαίες αναλογίες θρεπτικών συστατικών

2.2 Φαγητό και Υγεία

- Προϋποθέσεις σύνταξης ατομικού διαιτολογίου – ισοδύναμα – μερίδες τροφών
- Στοχοθέτηση-Διαμόρφωση σχεδίου δράσης για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, της οικογένειας και του ευρύτερου περιβάλλοντος.
(π.χ. Φύλλο εργασίας 1: Το «πιάτο μου» - ερ. 1, σελ.144)
(π.χ.Φύλλο εργασίας 2: Η τεχνική του «ΓΙΑΤΙ» - ερ. 1 , σελ. 146)
(π.χ. Φύλλο εργασίας 3: Βελτιώνω τις διατροφικές μου συνήθειες, ερ.3, σελ. 149)
- Δραστηριότητες αξιολόγησης του περιεχομένου της ενότητας 2.2. Φαγητό και Υγεία
(π.χ. Φύλλο εργασίας 1: Ατομική –Συλλογική δράση. Τι είναι το πρότυπο διατροφής – σελ. 159)
(π.χ. Φύλλο εργασίας 2: Τροφή για σκέψη... σελ. 160)

2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία

- Έννοια φυσικής δραστηριότητας
- Τύποι φυσικής δραστηριότητας
- Αμερικάνικες και ευρωπαϊκές συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα για ενήλικες και παιδιά/εφήβους
- Οφέλη από τη φυσική δραστηριότητα π.χ. καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους, μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης καρδιοπαθειών, ευεργετική επίδραση στην υγεία των μυών και των οστών, οφέλη στην ψυχική υγεία, βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας
- Πρακτικοί τρόποι αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα
- Έννοιες και ρόλος της αναπλήρωσης υγρών, των ηλεκτρολυτών, της ενέργειας, των ισοτονικών και ενεργειακών ροφημάτων

(π.χ. Φύλλο εργασίας 3: Σήκω πάνω, κινήσου περισσότερο, κινήσου πιο συχνά! σελ. 176)

Σημεία προσοχής

- Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο τετράδιο είναι ενδεικτικές. Δεν είναι απαραίτητο να υλοποιηθούν όλες για να καλυφθούν οι δείκτες επιτυχίας.
- Έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε όσες δραστηριότητες προτείνονται, να προσαρμόσετε δραστηριότητες και αν ακόμη το κρίνετε αναγκαίο να δημιουργήσετε, δικές σας αρκεί να υλοποιείτε με επιτυχία τους δείκτες επιτυχίας και τους δείκτες επάρκειας.
- Σημειώνεται ότι, δεν είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν μεγάλες εργασίες ή πολύπλοκα προγράμματα που να ανταποκρίνονται στο σύνολο των Δεικτών Επιτυχίας της τάξης στην οποία διδάσκετε. Κάποιοι δείκτες μπορούν κάλλιστα να καλυφθούν ακόμη και στα πλαίσια μιας διδακτικής περιόδου ή/και μιας ολιγόλεπτης δραστηριότητας.

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

- Καταιγισμός ιδεών, ιδεοθύελλα
- Ερευνητική μελέτη (Project)
- Διερεύνηση
- Μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλήματος
- Συζήτηση αντιπαράθεση
- Κύκλος συζήτησης
- Παιχνίδια ρόλων/προσομοιώσεις

Προγραμματισμός

- 2.1, 2.2. και 2.3 – περίπου 40 διδακτικές περιοδοι