



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΕΚΔΟΣΗ 2010

ISBN ΣΕΙΡΑΣ: 978-9963-0-9115-7

ISBN: 978-9963-0-9117-1

# **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Επιτροπή για το Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας**

**Δρ Σούλα Ιωάννου**, Σύμβουλος Αγωγής Υγείας, ΥΠΠ  
**Δρ Χριστιάνα Κούτα**, Λέκτορας, Τμήμα Νοσηλευτικής, ΤΕΠΑΚ  
**Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους**, Διευθυντής, Ινστιτούτο Προσωπικής/  
Οικογενειακής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009**

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Η Επιτροπή Αγωγής Υγείας εκφράζει θερμές ευχαριστίες σε όλους όσοι συνέβαλαν στη διαμόρφωση του νέου αναλυτικού προγράμματος Αγωγής Υγείας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνουμε στην ομάδα των μάχιμων εκπαιδευτικών για τη συνεργασία τους και τη συμμετοχή τους, στις συναντήσεις κατά τις οποίες διαμορφώθηκαν οι άξονες και οι θεματικές ενότητες του Προγράμματος Αγωγής Υγείας και ιδιαίτερα ευχαριστούμε εκείνους που έστειλαν γραπτές εισηγήσεις και υλικό. Ευχαριστούμε επίσης, τις Επιθεωρήτριες Οικιακής Οικονομίας Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης για το έντυπο υλικό που έχουν προμηθεύσει την Επιτροπή. Τέλος, εκφράζουμε την εκτίμηση και τις ευχαριστίες μας σε όλους τους κυβερνητικούς ή μη κυβερνητικούς φορείς που υπέβαλαν γραπτά τις απόψεις τους, όπως ο Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού, ο Σύνδεσμος Νοσηλευτών και Μαιών και οι Νοσηλευτικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας.

### **Η Επιτροπή Αγωγής Υγείας**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή	4
1.1 Υγεία και Σχολείο	4
1.2 Υγεία και Σχολείο στη Κύπρο	5
2. Το Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας	8
2.1 Φιλοσοφία	8
2.2 Σκοπός	9
2.3 Περιεχόμενο	10
2.4 Μεθοδολογία	12
2.5 Σχολείο Προαγωγής Υγείας	13
2.6 Παιδαγωγικές Προσεγγίσεις που αφορούν στη Διαδικασία της Μάθησης	16
2.6.1 Συμμετοχή των μαθητών	16
2.6.2 Ικανότητα για δράση	17
2.6.3 Θετική προσέγγιση όσον αφορά την υγεία και τον υγιεινό τρόπο ζωής	18
2.7 Στρατηγικές – Μέθοδοι – Τεχνικές	19
2.8 Αξιολόγηση	21
2.9 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	23
3. Εισηγήσεις για την εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος	24
4. Βασικές Έννοιες	27
4.1 Υγεία	27
4.2 Αγωγή Υγείας	29
4.3 Προαγωγή Υγείας	29
4.4 Σχολείο Προαγωγής Υγείας	30
5. Βασικοί Άξονες Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας	31
6. Θεματικές Ενότητες	35
7. Αναλυτικό Πρόγραμμα ανά Τάξη	69
8. Μάθημα Ειδικότητας	97
9. Αναφορές	99

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### **1.1 Υγεία και Σχολείο**

Το σχολείο έχει ουσιαστικό ρόλο στην υγεία των μαθητών (Stewart-Brown, 2001 and 2006, Leger and Nutbeam, 2000). Αυτό έχει αναγνωριστεί από πολλούς οργανισμούς, όπως η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η ΟΥΝΕΣΚΟ, το Συμβούλιο της Ευρώπης και ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, οι οποίοι ενισχύουν την ανάπτυξη προγραμμάτων που αφορούν στην υγεία στον χώρο της εκπαίδευσης (IUHPE, 2008 and 2009). Η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στη σχολική μονάδα συμβάλλει στην αντιμετώπιση αριθμού κοινωνικών προβλημάτων που αφορούν στο κάπνισμα, στο αλκοόλ, στην παραβατικότητα, στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, στις ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, στην οδική ασφάλεια, στον ρατσισμό καθώς και στην κοινωνική ανισότητα (Silva, 2002, Browne, κ.ά. 2004., Timperio, Salmon and Ball, 2004, Green, κ.ά. 2005., Weare and Markham, 2005, Lobstein and Swinburn, 2007, Stead and Angus, 2007).

Είναι, επίσης, τεκμηριωμένο ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας στον χώρο της εκπαίδευσης συμβάλλουν στην εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων του σχολείου (Paulus, 2009). Συγκεκριμένα, σε πρόσφατη ανασκόπηση ερευνητικών δεδομένων διαπιστώνεται ότι η αγωγή υγείας υποστηρίζει συμμετοχικές και δημοκρατικές διαδικασίες, προωθεί ενεργητική και βιωματική μάθηση και αναπτύσσει νέες διόδους συνεργασίας σχολείου, οικογένειας και κοινότητας (IUHPE, 2009). Τα προγράμματα αγωγής υγείας ενδυναμώνουν τους νέους και τους παρέχουν τη δυνατότητα δράσης στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον τους καλλιεργώντας τους δεξιότητες, ικανότητες και στάσεις, όχι μόνον για την κοινωνία της γνώσης αλλά και για τη διαμόρφωση πολιτών που γνωρίζουν πώς να διεκδικούν βελτιωμένες συνθήκες ζωής (Jensen, 2000 and 2004).

Τέλος, τεκμηριώνοντας τη σχέση μεταξύ υγείας και σχολείου θα πρέπει να τονιστεί και η αμφίδρομη σχέση τους, ο ρόλος δηλαδή της εκπαίδευσης στον τομέα της υγείας και αντίστροφα. Ένα αποτελεσματικό σχολείο μέσα στο

οποίο οι μαθητές νιώθουν συνδεδεμένοι μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία τους και στην εξάλειψη της κοινωνικής ανισότητας που σχετίζεται με την υγεία (IUHPE, 2009). Μαθητές που νιώθουν θετικά για το σχολείο τους έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν επικίνδυνες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και είναι πιθανότερο να έχουν καλύτερα εκπαιδευτικά αποτελέσματα (McNeely, Nonnemaker and Blum, 2002, Patton, 2006, Paulus, 2009).

## **1.2 Υγεία και Σχολείο στην Κύπρο**

Η Κύπρος, όπως και άλλες σύγχρονες αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες κοινωνίες αντιμετωπίζει αριθμό κοινωνικών προβλημάτων, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, η παραβατικότητα, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, η οδική ασφάλεια, ο ρατσισμός καθώς και η κοινωνική ανισότητα (ESPAD, 2000, Παπαδόπουλος και Κωσταντινόπουλος, 2005, ASTRA Network 2006, Bathrellou, κ.ά., 2007, Στυλιανού, 2007, Christophi, 2008, Λαζάρου, Παναγιωτάκος και Ματάλα, 2008, Λαζάρου, κ.ά., 2008, Καρεκλά, 2009). Η ανάγκη για συστηματική εισαγωγή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας αποτελεί Υπουργική δέσμευση για το ΥΠΠ και τονίζεται στην «Εθνική Στρατηγική του Αντιναρκωτικού Συμβουλίου Κύπρου (2009-2012)», στο «Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Εγκληματικότητας 2006-2010» του Συμβουλίου Εγκληματικότητας, στην Εθνική Στρατηγική για την Οδική Ασφάλεια και στην Στρατηγική για την Επαγγελματική Υγεία και Ασφάλεια. Αποτελεί επίσης, μια από τις δεσμεύσεις του ΥΠΠ, η οποία οριοθετείται με ειδικό άρθρο στους «Κανονισμούς Λειτουργίας των Δημοσίων Σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης» – Κ.Δ.Π. 310/90 εως Κ.Δ.Π. 591/2005, Κεφ Γ΄ Άρθρο 14(1).

(ε) Το σχολείο, σε συνεργασία με τις αρμόδιες αρχές, αναλαμβάνει την υποχρέωση να υλοποιεί σταδιακά εκείνες τις συνθήκες που να εξασφαλίζουν

(i) Περιβάλλον και παιδαγωγικές υπηρεσίες ποιότητας που να προάγουν την ανάπτυξη ελεύθερων, υγιών και ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων.



(ii) την υγιεινή και την ασφάλεια των χώρων και των εγκαταστάσεων, προσαρμοσμένων στις ανάγκες όλων των μαθητών, περιλαμβανομένων και των μαθητών με αναπηρίες

(iii) την παροχή υπηρεσιών και προγραμμάτων προαγωγής της υγείας και ψυχολογικής βοήθειας και υποστήριξης. Τα προγράμματα αγωγής υγείας και πολιτότητας θα πρέπει να στοχεύουν ιδιαίτερα στην προστασία των μαθητών, από την παράνομη χρήση ναρκωτικών φαρμάκων και ψυχοτρόπων ουσιών σύμφωνα με τις διατάξεις των περί Ναρκωτικών Φαρμάκων και Ψυχοτρόπων Ουσιών Νόμων του 1977 έως 2003 ή οποιουδήποτε νόμου τους τροποποιεί.

Η Αγωγή Υγείας περιλαμβάνεται επίσης, στο υφιστάμενο αναλυτικό πρόγραμμα της δημοτικής εκπαίδευσης και η εφαρμογή της γίνεται μέσα από τα διάφορα μαθήματα. Στη Μέση Εκπαίδευση περιλαμβάνεται αποσπασματικά στο αναλυτικό διαφόρων μαθημάτων, όπως η Βιολογία, η Οικιακή Οικονομία και η Φυσική Αγωγή. Στα βιβλία της Οικιακής Οικονομίας και της Οικογενειακής Αγωγής της Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης γίνεται πιο ξεκάθαρη αναφορά σε θεματικές ενότητες της Αγωγής Υγείας. Η Σχολιατρική Υπηρεσία του Υπουργείου Υγείας διοργανώνει παρεμβάσεις για διάφορα θέματα Αγωγής Υγείας, όπως κάπνισμα, έμμηνος ρύση, διατροφή κ.ά. Επίσης, το σχολείο έχει συνεργασίες με μη κυβερνητικούς οργανισμούς οι οποίοι μπορεί να διεκπεραιώσουν θέματα αγωγής υγείας σχετικά με την ειδικότητα τους (π.χ. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού, ΚΕΝΘΕΑ κ.α.).

Οι στόχοι καθώς και το περιεχόμενο του υφιστάμενου αναλυτικού προγράμματος Αγωγής Υγείας επικεντρώνεται στον ρόλο του ατόμου να αλλάξει τις προσωπικές του συνήθειες και συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, ως μέσο προστασίας της υγείας του εαυτού του, της υγείας των άλλων και κατ' επέκταση της κοινωνίας. Η αναγνώριση κοινωνικών, πολιτικών, οικονομικών, πολιτισμικών και άλλων παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία των πολιτών (ατομικά και συλλογικά) παρουσιάζονται τις πλείστες φορές ως αναπόφευκτα δεδομένα, τα οποία δεν μπορούν να υπερπηδηθούν μέσα από συλλογικές δράσεις.

Πέραν του αναλυτικού προγράμματος, τα τελευταία χρόνια το ΥΠΠ έχει εντείνει τις προσπάθειες με την εφαρμογή και δραστική εξάπλωση εφαρμογής προγραμμάτων Αγωγής Υγείας (π.χ. Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας, Ζώνες Εκπαιδευτικής Προτεραιότητας και Πρόγραμμα Μέντωρ). Τα προγράμματα αυτά ακολουθούν πιο σύγχρονες μεθοδολογίες Αγωγής Υγείας οι οποίες δεν επικεντρώνονται αποκλειστικά στη συμπεριφορά του ατόμου, αλλά στοχεύουν και στη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την υγεία. Επιπλέον, από τη σχολική χρονιά 2009-10 ζητήθηκε από όλα τα σχολεία να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν σχέδιο δράσης Αγωγής Υγείας το οποίο να είναι σύμφωνο με τις ανάγκες του σχολείου τους.

Η θεσμοθέτηση της εισαγωγής της Αγωγής Υγείας θα συμβάλει στη συστηματική και διαβαθμισμένη προσφορά όλων των θεματικών πεδίων της σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Με το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα θα αποφευχθεί η αποσπασματικότητα που επικρατεί και η Αγωγή Υγείας θα είναι αποτέλεσμα της εθελοντικής εμπλοκής και του ζήλου των εκπαιδευτικών. Το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα στοχεύει επίσης να συμβάλει στη βελτίωση της μεθοδολογικής προσέγγισης του μαθήματος, έτσι ώστε να αποφεύγεται ο δογματισμός, ο εκφοβισμός και η θυματοποίηση ανθρώπινων συμπεριφορών ή καταστάσεων (π.χ. παχύσαρκος, καπνιστής). Επιπλέον, το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα στοχεύει όπως ενδυναμώσει τα μαθήματα τα οποία περιλαμβάνουν θέματα Αγωγής Υγείας και διανοίξει τους ορίζοντές της και σε άλλα μαθήματα, όπως Αγωγή του Πολίτη, Γλώσσα, Θρησκευτικά κ.ά. Στα κεφάλαια που ακολουθούν περιγράφεται η φιλοσοφία, ο σκοπός, το περιεχόμενο, η μεθοδολογία, η αξιολόγηση του νέου αναλυτικού προγράμματος και τέλος γίνονται εισηγήσεις για την εφαρμογή του.

## **2. ΤΟ ΝΕΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφεται η φιλοσοφία του προτεινόμενου αναλυτικού προγράμματος η οποία καθορίζει το γενικότερο σκοπό, το περιεχόμενο, τους στόχους και τη μεθοδολογία του.

### **2.1 Φιλοσοφία**

Το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα αγωγής υγείας συσχετίζεται άμεσα με την εισαγωγή της Προαγωγής Υγείας στον χώρο της εκπαίδευσης (ΠΟΥ, 1997). Όπως αναλύεται εκτενέστερα στο υποκεφάλαιο 4.3, η έννοια της Προαγωγής Υγείας αναφέρεται στην αναγνώριση των κοινωνικών, πολιτισμικών και οικονομικών παραγόντων που συνδέονται με τα επίπεδα υγείας του πληθυσμού καθώς και με τις συμπεριφορές υγείας του ατόμου (ΠΟΥ, 1986). Στα πλαίσια της προαγωγής της υγείας οι “επιλογές” του ατόμου δεν αντιμετωπίζονται ως συνειδητές προσωπικές επιλογές, αλλά ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του ατόμου και των παραγόντων που αφορούν στις συνθήκες διαβίωσής του. Οι κοινωνικοί, πολιτισμικοί, οικονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου αναγνωρίζονται και συνυπολογίζονται (π.χ. κοινωνική τάξη, φύλο, τόπος διαμονής, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας κ.α.). Επομένως, οι παρεμβάσεις προαγωγής της υγείας δεν περιορίζονται στη συμπεριφορά του ατόμου αλλά στην αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος, έτσι ώστε μέσα και από κοινωνικές αλλαγές να προάγεται η υγεία των πολιτών.

Η εισαγωγή της προαγωγής υγείας στον χώρο της εκπαίδευσης αποδυνάμωσε την αποκλειστική έμφαση στην προσωπική ευθύνη του κάθε πολίτη να ακολουθεί ένα υγιεινό τρόπο ζωής ως το κλειδί της προσωπικής του υγείας, αλλά και της υγείας της κοινωνίας στην οποία ζει (Tasker, 1992). Ο ρόλος του ατόμου για την υγεία του δεν παραγνωρίζεται, αλλά το άτομο τοποθετείται στο ευρύτερο κοινωνικό του συγκείμενο (ΠΟΥ, 1986). Η ισορροπία μεταξύ ατόμου και κοινωνίας που απαιτεί ο τομέας της προαγωγής υγείας εκφράζεται στον χώρο του σχολείου με εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι οποίες στοχεύουν παράλληλα στην ενδυνάμωση του ατόμου και στη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος προαγωγής της υγείας στο σχολείο και στην κοινότητα. Ακολούθως, περιγράφεται ο κάθε τομέας δράσης

της προαγωγής της υγείας και συσχετίζεται με το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα.

**Ενδυνάμωση του ατόμου:** Η ενδυνάμωση του ατόμου, ως πολίτη σε ένα κοινωνικοοικονομικό συγκείμενο, αφορά στην εκπαιδευτική πράξη στην ενθάρρυνσή του για αναστοχασμό, κριτική σκέψη και στοχευμένη δράση για δημιουργία συνθηκών υγείας για όλους (ΠΟΥ, 1997). Στα πλαίσια του προτεινόμενου αναλυτικού προγράμματος οι μαθητές αναμένεται να προβληματιστούν και να ερευνήσουν με κριτική διάθεση για την πολυπλοκότητα και την αλληλεξάρτηση ποικίλων παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου. Αναμένεται ακόμη να δραστηριοποιηθούν (ατομικά και συλλογικά), έτσι ώστε να βελτιώνουν τις συνθήκες υγείας, τις πρακτικές, τις επιλογές ή τις προοπτικές τους σε διαφορετικά επίπεδα: οικογένεια, σχολείο, κοινότητα, πόλη και ακόμη ευρύτερα (βλέπε υποκεφάλαια 2.6.1, 2.6.2).

**Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος προαγωγής της υγείας στο σχολείο και στην κοινότητα:** Οι δράσεις προαγωγής της υγείας στο σχολείο δεν περιορίζονται στην τάξη και στη διδακτέα ύλη, αλλά αφορούν στο άμεσο και στο ευρύτερο περιβάλλον του μαθητή (ΠΟΥ, 1997). Η κάθε σχολική μονάδα αναπτύσσει ετήσιο σχέδιο δράσης προαγωγής της υγείας, όπως περιγράφεται στο υποκεφάλαιο 2.5.

## **2.2 Σκοπός**

Σκοπός του αναλυτικού προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών ως εφόδιο ζωής, αφενός με την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων, αφετέρου με τη συλλογική δράση ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους.

Το πρώτο μέρος του σκοπού «η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών» αναφέρεται στο περιεχόμενο και στην ανάγκη για προαγωγή της υγείας ολιστικά (σωματική, ψυχική και κοινωνική πτυχή της υγείας), ως εφόδιο ζωής και όχι ως αντικειμενικό σκοπό για τον

κάθε πολίτη. Η πολυδιάστατη και ολιστική αντιμετώπιση της υγείας στο προτεινόμενο αναλυτικό εκφράζεται με τέσσερις βασικούς άξονες (Πίνακας 1). Ο κάθε άξονας δίνει βαρύτητα σε κάποια πτυχή της υγείας και εμπεριέχει στόχους και περιεχόμενο που υποδηλώνουν την αλληλεξάρτηση όλων των διαστάσεων της υγείας, τόσο μεταξύ τους όσο και με την κοινωνία και το φυσικό περιβάλλον.

Το δεύτερο μέρος του σκοπού, αναφέρεται στη μεθοδολογία της προαγωγής της υγείας η οποία απαιτεί την παράλληλη δράση: ενδυνάμωση του ατόμου (αφενός με την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων) και τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος (αφετέρου με τη συλλογική δράση ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους). Μέσα από το σύνολο του αναλυτικού προγράμματος οι μαθητές προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία τους και εφαρμόζουν πρακτικές δράσης, έτσι ώστε να διεκδικούν καλύτερες συνθήκες υγείας. Η ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών για δράση (βλέπε υποκεφάλαιο 2.6.2) θεωρείται ένας από τους στόχους-κλειδιά της δημοκρατικής διαπαιδαγώγησης (ΠΟΥ, 2002) και προώθησης της υγείας και αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους του αναλυτικού προγράμματος. Οι μεθοδολογικές αυτές προσεγγίσεις στηρίζονται επιστημονικά και επεξηγούνται εκτενέστερα στο Κεφάλαιο 5.

### **2.3 Περιεχόμενο**

Το προτεινόμενο περιεχόμενο αναλύεται σε τέσσερις άξονες οι οποίοι αποτελούνται από θεματικές ενότητες (Πίνακας 1). Επίσης, παρουσιάζονται ο σκοπός, οι στόχοι και οι θεματικές ενότητες του κάθε άξονα. Η περιγραφή των θεματικών εννοιών περιλαμβάνει (Κεφάλαιο 6): στόχους, περιεχόμενο, πυρηνικές έννοιες, ενδεικτικές δραστηριότητες και αξιολόγηση. Η ανάλυση αυτή είναι χρήσιμη για κάθε εκπαιδευτικό που καλείται να διδάξει την Αγωγή Υγείας, για να έχει σε συνοπτική μορφή το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και τη διαδικασία.

**Πίνακας 1. Οι τέσσερις άξονες και οι θεματικές ενότητες της Αγωγής Υγείας**

<p><b>1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού</b></p> <p>1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού</p> <p>1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση</p> <p>1.3 Αξίες ζωής</p>	<p><b>2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής</b></p> <p>2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής</p> <p>2.2 Φαγητό και υγεία</p> <p>2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία</p> <p>2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών</p> <p>2.5 Ασφάλεια</p>
<p><b>3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού</b></p> <p>3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</p> <p>3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</p> <p>3.3 Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας</p>	<p><b>4. Δημιουργία ενεργού πολίτη</b></p> <p>4.1 Αγωγή του καταναλωτή</p> <p>4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή</p> <p>4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις</p>

Το περιεχόμενο του αναλυτικού προγράμματος διασφαλίζει την ολιστική έννοια της υγείας (βλέπε υποκεφάλαιο 4.1), αφού περιλαμβάνονται θεματικές ενότητες που αφορούν όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, κοινοτική κ.α.). Το περιεχόμενο του κάθε άξονα δίνει έμφαση σε μία από τις πτυχές της υγείας χωρίς όμως να παραγνωρίζεται η αλληλεξάρτηση με τις άλλες πτυχές της υγείας. Το περιεχόμενο αναφέρεται ακόμη στην ευρεία έννοια της υγείας (βλέπε υποκεφάλαιο 4.1) αφού για όλες τις θεματικές ενότητες οι μαθητές έρχονται σε επαφή με την αλληλεξάρτηση του ατόμου και της επιδιωκόμενης συμπεριφοράς με το οικονομικό, πολιτισμικό, κοινωνικό και πολιτικό περιβάλλον.

Με στόχο την αποφυγή του απόλυτου κατακερματισμού των θεμάτων, το προτεινόμενο περιεχόμενο της κάθε θεματικής ενότητας προωθεί συνδέσεις μεταξύ των θεμάτων και ιδιαίτερα τονίζεται η σχέση τους με το άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον του μαθητή. Οι διάφορες θεματικές ενότητες της Αγωγής Υγείας (π.χ. χρήση και κατάχρηση ουσιών, συναισθηματική υγεία, διαπροσωπικές σχέσεις) αντιμετωπίζονται ως διαφορετικές εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Εξάλλου, τα θέματα αυτά αλληλεπιδρούν και δεν είναι ανεξάρτητα στο επίπεδο της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, η σεξουαλική συμπεριφορά του εφήβου συνδέεται με τη χρήση ουσιών εξάρτησης, το κάπνισμα με θέματα ασφάλειας. Η συσχέτιση των θεμάτων αυτών με το άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον του μαθητή και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής που αφορούν στην διεκδίκηση βελτιωμένων συνθηκών ζωής (και συνεπώς υγείας) είναι κοινό σε όλες τις θεματικές ενότητες. Για παράδειγμα, η δεξιότητα της «διεκδίκησης», η ικανότητα της κριτικής επεξεργασίας των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία ή τις υγιεινές συμπεριφορές και τον ρόλο του ατόμου σε μια κοινωνία με συγκρουόμενες αξίες ζωής αποτελούν στόχο και περιεχόμενο για όλες τις θεματικές ενότητες.

## **2.4 Μεθοδολογία**

Οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις που προτείνονται πιο κάτω βασίζονται σε ερευνητικά ευρήματα που αφορούν στην Προαγωγή Υγείας στον χώρο της εκπαίδευσης.

Βασικό στοιχείο της προσέγγισης της προαγωγής της υγείας αποτελεί η αλληλεπίδραση μεταξύ περιβάλλοντος και ατόμου (βλέπε υποκεφάλαια 2.1 και 4.3). Παράλληλα είναι ερευνητικά τεκμηριωμένο ότι προγράμματα Αγωγής Υγείας στο σχολείο, τα οποία ακολουθούν ένα ολιστικό μοντέλο και είναι άμεσα συνδεδεμένα με τη ζωή του σχολείου έχουν καλύτερα αποτελέσματα, στην εκπαίδευση και στην τάξη, σε σχέση με αυτά που περιορίζονται στην εφαρμογή ενός αναλυτικού προγράμματος στην τάξη (IUHPE, 2009).

Η αλληλεπίδραση αυτή αναμένεται να καθορίζει και να διαπνέει την εφαρμογή του αναλυτικού προγράμματος. Το αναλυτικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας δεν

μπορεί να περιοριστεί μόνο ως διδακτική διαδικασία στην τάξη, αλλά πρέπει να συμβάλλει στην αλληλεπίδραση και άλλων δομικών και λειτουργικών στοιχείων του σχολείου. Για τον σκοπό αυτό το προτεινόμενο αναλυτικό προωθεί την εφαρμογή του Σχολείου Προαγωγής Υγείας ως μέσο το οποίο μπορεί να διασφαλίσει την ολιστική προσέγγιση. Παράλληλα, αναπτύσσει δεξιότητες και δίνει ευκαιρία για δράσεις που αφορούν στην αλληλεπίδραση του ατόμου με το άμεσο και το ευρύτερο του περιβάλλον.

Με βάση τα πιο πάνω οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις αναλύονται σε δύο κατευθύνσεις. Η πρώτη αφορά στην ανάπτυξη Σχολείων Προαγωγής Υγείας. Η δεύτερη αφορά σε παιδαγωγικές προσεγγίσεις που αφορούν στη διαδικασία μάθησης θεμάτων Αγωγής Υγείας. Η σχέση των δύο κατευθύνσεων στο πλαίσιο της εφαρμογής είναι άμεση και αλληλοεξαρτώμενη.

## **2.5 Σχολείο Προαγωγής Υγείας**

Όπως έχει τονιστεί θεωρείται πλέον δεδομένο και απαραίτητο όπως η Αγωγή Υγείας στο σχολείο δεν περιορίζεται στην τάξη, αλλά να αφορά στην όλη ζωή του σχολείου για να έχουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Το Σχολείο Προαγωγής Υγείας (βλέπε επίσης υποκεφάλαιο 4.4) συμβάλλει στην ανάπτυξη κουλτούρας υγείας στη ζωή του σχολείου με τη σύζευξη γνώσης και βιώματος, γεγονός που αποτελεί θεμέλιο λίθο για την αποτελεσματική οικοδόμηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Το Σχολείο Προαγωγής Υγείας αναπτύσσει και εφαρμόζει σχέδιο δράσης για την υγεία των μαθητών και του όλου προσωπικού του σχολείου (ENHPS, 1997). Το προτεινόμενο αναλυτικό πρόγραμμα, με στόχο τη διασφάλιση της ολιστικής προσέγγισης όλων των θεμάτων που αφορούν στην υγεία, συστήνει σε κάθε σχολείο την ανάπτυξη σχεδίου δράσης προαγωγής υγείας, όπως περιγράφεται πιο κάτω:

Το κάθε σχολείο αναμένεται να αναπτύσσει και να εφαρμόζει ετήσιο σχέδιο δράσης προαγωγής της υγείας με γνώμονα τις υφιστάμενες ανάγκες και δυνατότητες, το σχολικό συγκείμενο, το πολιτισμικό πλαίσιο και τα χαρακτηριστικά της πληθυσμιακής ομάδας στην οποία απευθύνεται (π.χ. μορφωτικό επίπεδο, κουλτούρα, τόπος διαμονής). Το σχέδιο δράσης θα πρέπει να είναι αποδεκτό από τους μαθητές και το προσωπικό του σχολείου,



να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του σχολείου, αλλά και να αξιοποιεί ευκαιρίες συνεργασίας με τους γονείς, την κοινότητα και άλλους φορείς. Ως εκ τούτου, το σχέδιο δράσης περιλαμβάνει εκπαιδευτικές και διοικητικές δράσεις, οι οποίες δεν περιορίζονται στην τάξη αλλά και σε άλλους τομείς δράσης, όπως συνεργασία με γονείς και κοινότητα, το ήθος του σχολείου, σχολικό κλίμα και διοίκηση.

Συγκεκριμένα, γίνεται εισήγηση όπως το σχέδιο δράσης του σχολείου περιλαμβάνει δράσεις που σχετίζονται με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά, όπως έχουν οριοθετηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον καταστατικό χάρτη Οτάβας (1986) για τα Σχολεία Προαγωγής Υγείας:

- **Πολιτική Υγείας σχολικών μονάδων**

- Τέτοιες πολιτικές που προάγουν την υγεία και την ευεξία μπορεί να έχουν σχέση με υγιείς διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο σχολείο, το κάπνισμα, την ασφάλεια ή με πολιτικές που αποθαρρύνουν τον εκφοβισμό.

- **Το φυσικό περιβάλλον του σχολείου**

- Το φυσικό περιβάλλον έχει σχέση με τα κτίρια, τα γήπεδα και τον εξοπλισμό του σχολείου.
- Το φυσικό περιβάλλον έχει σχέση με συνθήκες υγιεινής οι οποίες εμποδίζουν τη διάδοση ασθενειών όπως: έλεγχος στην παροχή πόσιμου νερού, καθαρισμός κλιματιστικών κτλ.

- **Το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου**

- Το κοινωνικό περιβάλλον σχετίζεται με την ποιότητα των ανθρωπίνων σχέσεων μεταξύ μαθητών, μεταξύ προσωπικού και σχέσεις ανάμεσα σε προσωπικό και μαθητές. Το περιβάλλον αυτό επηρεάζεται και από τις σχέσεις του σχολείου με τους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα.

- **Ατομικές δεξιότητες υγείας και ικανότητες**
  - Αυτές αναφέρονται στο γραπτό και άγραφο αναλυτικό, περιλαμβάνουν δραστηριότητες που παρέχουν στα παιδιά τέτοιες γνώσεις, δεξιότητες και εμπειρίες που να τα καθιστούν ικανά να αναλαμβάνουν δράσεις για βελτίωση της υγείας και της ευεξίας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
  
- **Δεσμοί με την κοινότητα**
  - Οι δεσμοί αυτοί αφορούν στη σχέση του σχολείου με τις οικογένειες των μαθητών και τους τοπικούς φορείς, οι οποίοι στηρίζουν τις δράσεις προαγωγής υγείας των μαθητών.
  
- **Υπηρεσίες Υγείας**

Οι υπηρεσίες αυτές αφορούν

  - τοπικές ή κοινοτικές υπηρεσίες υγείας που εδρεύουν στο σχολείο ή σχετίζονται με το σχολείο και έχουν την ευθύνη της προστασίας και της προαγωγής της υγείας παιδιών και εφήβων (π.χ. Σχολιατρική Υπηρεσία, Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας)
  - ειδικούς που προβαίνουν σε εντοπισμό και αξιολόγηση προβλημάτων που αφορούν στα παιδιά
  - υπηρεσίες ψυχικής υγείας (συμπεριλαμβανομένης και της συμβουλευτικής), οι οποίες προάγουν την κοινωνική και συναισθηματική αγωγή, μειώνουν ή παρεμποδίζουν το άγχος και βελτιώνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις για όλους τους μαθητές.

## **2.6 Παιδαγωγικές προσεγγίσεις που αφορούν στη διαδικασία της μάθησης**

Η Αγωγή Υγείας αποτελεί όχι μόνο μια διδακτική αλλά κυρίως μια παιδαγωγική πράξη. Η σύζευξη γνώσης και βιώματος αποτελεί βασική μεθοδολογική αρχή των προγραμμάτων αγωγής υγείας. Οι σύγχρονες προσεγγίσεις Αγωγής Υγείας στηρίζονται σε βιωματικές μεθόδους ενεργητικής μάθησης π.χ. δραματοποίηση, θεατρικό παιγνίδι, γράψιμο ιστορίας, διάγραμμα βιωματικών εμπειριών, όπως η δημιουργική έκφραση με σχήματα, ζωγραφική ή φωτογραφίες κ.α. Οι μέθοδοι αυτές έχουν ως στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ατόμου, την ανάπτυξη των ατομικών και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων, τη δόμηση αξιών και στάσεων, καθώς και την επιλογή στόχων και αποφάσεων. Το σημαντικό είναι ότι το περιεχόμενο ενός προγράμματος/μαθήματος Αγωγής Υγείας δε θα πρέπει να επικεντρώνεται μόνο στη μετάδοση γνώσεων σχετικά με το τι είναι ωφέλιμο και τι βλαβερό για την υγεία, αλλά και στον εντοπισμό μαζί με τους μαθητές των διαφόρων παραγόντων που επηρεάζουν την υγιεινή συμπεριφορά, να εισηγούνται λύσεις και να τις εφαρμόζουν μέσα από μια σειρά δράσεων.

Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις που σχετίζονται κυρίως με τη διαδικασία μάθησης και ειδικά με τον τομέα της Αγωγής Υγείας αφορούν στη συμμετοχή των μαθητών, στην ικανότητα για δράση και στη θετική προσέγγιση της υγείας.

### **2.6.1 Συμμετοχή των μαθητών**

Στο σχολικό περιβάλλον, ο όρος «συμμετοχή» χρησιμοποιείται συχνά για να γίνει αναφορά στην εμπλοκή των μαθητών σε προκαθορισμένες δραστηριότητες, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η πραγματική τους επιρροή πάνω σε αυτές (Simonska, 2007). Στον χώρο της προαγωγής υγείας, η συμμετοχή αναφέρεται στην ενθάρρυνση, καθοδήγηση και υποστήριξη των μαθητών από τους εκπαιδευτικούς, ώστε να ασκούν ουσιαστική (σε αντίθεση με τη συμβολική) επιρροή στις συνθήκες ζωής τους στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον τους, στον τρόπο ζωής τους και κατά συνέπεια στην υγεία τους. Η συμμετοχή θεωρείται δικαίωμα του παιδιού να εκφράζεται, να ακούεται και να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη και είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξή του

(υποστήριξη της μάθησης και της υγείας του, δημιουργία αισθήματος κυριότητας, ενδυνάμωση της προσωπικότητας του) αλλά και για την κοινωνία (υποστηρίζει τη δημοκρατία και το κοινωνικό της κεφάλαιο), (Simonska, 2007).

Το αναλυτικό πρόγραμμα προτρέπει τον εκπαιδευτικό να ξεκινά από τις ίδιες τις ανάγκες, γνώσεις και εμπειρίες των μαθητών και να αποσκοπεί στην ενεργητική και δημιουργική συμμετοχή τους, έτσι ώστε να προβαίνουν σε διαδικασίες λήψης και εκτέλεσης αποφάσεων. Δίνει ευκαιρία στον μαθητή να μοιραστεί με άλλους ενήλικες (εκπαιδευτικούς, γονείς, εκπροσώπους οργανώσεων) αποφάσεις και δράσεις που αφορούν στις προσωπικές του συμπεριφορές υγείας, στο περιβάλλον τους (τάξη, φίλοι, σχολείο) και στην κοινότητά ή ακόμα και στην ευρύτερη κοινωνία στην οποία ζει. Οι στόχοι και το περιεχόμενο ενθαρρύνουν την ανάπτυξη ερευνητικών μελετών και στρατηγικών σχεδιασμών που αφορούν στις συνθήκες ζωής τους, έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν τη δική τους επιρροή στο περιεχόμενο και στις διαδικασίες υλοποίησής τους. Μέσα από το αναλυτικό οι μαθητές αναμένονται να μελετούν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία τους (τρόπος ζωής και συνθήκες διαβίωσης), να αναπτύσσουν δράσεις και να προωθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους αλλά και στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον τους. Το αναλυτικό πρόγραμμα δεν περιορίζεται μόνο στο να ενισχύσει τους μαθητές να αναπτύξουν απόψεις αλλά και στο να μετατρέψουν τις απόψεις τους σε δράσεις και στη συνέχεια σε αλλαγές.

### **2.6.2 Ικανότητα για Δράση**

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της δημοκρατικής προσέγγισης στην προαγωγή υγείας είναι η έννοια της «ικανότητας για δράση», δηλ. της ικανότητας κάποιου να δραστηριοποιείται, να εισάγει και να επιφέρει θετικές αλλαγές που αφορούν στην υγεία (Jensen and Simonska, 2005). Η ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών για δράση θεωρείται ένας από τους στόχους-κλειδιά της δημοκρατικής διαπαιδαγώγησης στον τομέα της προαγωγής της υγείας (Jensen, 1997, 2004) και αποτελεί ένα από τους βασικούς στόχους του προτεινόμενου αναλυτικού προγράμματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι μαθητές να διερευνούν και να ανακαλύπτουν με ποιο τρόπο οι συνθήκες ζωής, το περιβάλλον και η κοινωνία στην οποία ζουν επηρεάζουν την υγεία

τους και τις επιλογές του τρόπου ζωής τους. Καλούνται να δραστηριοποιηθούν από κοινού με ενήλικες, αρμόδιες υπηρεσίες, σχετιζόμενες οργανωτικές δομές των σχολείων και της κοινότητας, για να αλλάξουν τους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες οι μαθητές βελτιώνουν τη συνειδητή αντίληψή τους για τις συνθήκες διαβίωσης και την ικανότητά τους να τις αλλάξουν. Αντιλαμβάνονται την πολυπλοκότητα των θεμάτων υγείας αλλά και των διαδικασιών που συνδέονται με αλλαγές που προτείνουν. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι για τη Γ΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου οι μαθητές αναμένεται να διερευνούν, να σχεδιάζουν, μέσα από μελέτη/εργασία ή/και να εφαρμόζουν δράσεις στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον, με στόχο την βελτίωση των συνθηκών υγείας (δίνονται εισηγήσεις, βλέπε Κεφάλαιο 7).

### **2.6.3 Θετική προσέγγιση όσον αφορά την υγεία και τον υγιή τρόπο ζωής**

Η υγεία δεν είναι απλά και μόνο η έλλειψη κάποιας ασθένειας αλλά ένα κοινωνικό και προσωπικό εφόδιο για «καλή ζωή». Ανάλογα, ο υγιής τρόπος ζωής θα πρέπει να προβάλλεται στον μαθητή ως εφόδιο για ποιότητα ζωής παρά ως αντικειμενικός σκοπός ζωής για αποφυγή ασθενειών. Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά τα οποία συμπεριλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα (μέσω των προτεινόμενων στόχων και του περιεχομένου), δίνονται ακολούθως και ως βασικές αρχές για τον εκπαιδευτικό στην οργάνωση της διδασκαλίας του και του μαθησιακού περιβάλλοντος.

- Ο υγιής τρόπος ζωής θα πρέπει να προβάλλεται και να βιώνεται μέσα από θετικές εμπειρίες ζωής εντός και εκτός του σχολείου.
- Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να βιώσουν ευχάριστα υγιεινές συμπεριφορές, με τους συμμαθητές τους, τους γονείς/κηδεμόνες και άλλους ενήλικες.
- Οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να «σέβονται» την προσωπικότητα του κάθε μαθητή.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να φροντίζουν ώστε το σχολικό περιβάλλον να καλλιεργεί στους/στις μαθητές/τριες το αίσθημα της συνεργασίας, αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης.

- Η διαδικασία μάθησης θα πρέπει να διαπνέεται από ένα πνεύμα το οποίο δε θα εκφοβίζει, δε θα κινδυνολογεί, δε θα απαγορεύει, ούτε θα απορρίπτει (π.χ. τον παχύσαρκο ή τον καπνιστή).
- Θα πρέπει να αποφεύγεται ο διαχωρισμός υγιεινού και μη υγιεινού ή ωφέλιμου και βλαβερού, ως το ουσιώδες και μοναδικό κίνητρο για επιλογή μιας συμπεριφοράς ή ενός προϊόντος.
- Να αποφεύγεται ο εκφοβισμός με τη χρήση βιο-ιατρικών δεδομένων ή η αποφυγή κάποιας ασθένειας ως τα μοναδικά κίνητρα να υιοθετήσει το άτομο μια υγιεινή συμπεριφορά.
- Να αποφεύγεται ο διδακτισμός και ο δογματισμός όσον αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής.

## **2.7 Στρατηγικές- Μεθόδοι-Τεχνικές**

Για την επίτευξη των στόχων, του περιεχομένου και των μεθοδολογικών προσεγγίσεων, όπως περιγράφονται πιο πάνω συστήνεται η χρήση παιδαγωγικών μεθόδων που στηρίζονται στην ενεργητική μάθηση, τη διερεύνηση και την ομαδική εργασία. Ενδεικτικά αναφέρονται πιο κάτω, κάποιες διδακτικές προσεγγίσεις οι οποίες συνοδεύονται με παραδείγματα από τον χώρο της προαγωγής υγείας.

### **A) Σχέδιο εργασίας ή Ερευνητική μελέτη (Project)**

Συστήνεται για την ανάπτυξη project το μοντέλο IVAC (Investigation-Vision-Action-Research-Change), ένα πλαίσιο ανάπτυξης των στρατηγικών προαγωγής υγείας που διασφαλίζει ότι οι γνώσεις που αποκτούν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του προγράμματος έχουν σαν στόχο τη δράση (Jensen, 1997 and 2004). Οι μαθητές μέσα από αυτές τις διαδικασίες προβαίνουν συλλογικά σε ενέργειες που βελτιώνουν τις συνθήκες υγείας που αφορούν το σχολείο και την κοινότητά τους και ταυτόχρονα βελτιώνουν γνώσεις και δεξιότητες για δράση τώρα και στο μέλλον. Αναμένεται να αξιοποιηθεί το μοντέλο αυτό ειδικότερα στην Γ΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου.

**Β) Διερεύνηση** παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία και τον υγιεινό τρόπο ζωής μιας ομάδας πληθυσμού (π.χ. νέων, γυναικών, αυτών που διαμένουν στην πόλη)

**Γ) Επίλυση Προβλήματος** που αφορά δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν ομάδες ανθρώπων να ακολουθήσουν ένα υγιή τρόπο ζωής.

**Δ) Μελέτη περίπτωσης** πραγματικών ή φανταστικών περιπτώσεων για τις υφιστάμενες συνήθειές τους όσον αφορά συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.

**Ε) Ανασκόπηση** μέσω συνεντεύξεων ή ερωτηματολογίων απόψεων ομάδας ατόμων για θέματα που αφορούν στην υγεία (π.χ. κοινωνική ανισότητα και υγεία).

**ΣΤ) Επισκέψεις** και γνωριμία με χώρους (φορείς, μη κυβερνητικούς οργανισμούς, υπηρεσίες υγείας) που αφορούν στην προαγωγή της υγείας.

**Ζ) Συζήτηση – Αντιπαράθεση** για θέματα όπως «Είναι δίκαιο ή αποτελεσματικό να ενθαρρύνεις τα άτομα να αλλάζουν τις συμπεριφορές τους οι οποίες σχετίζονται με την υγεία»

**Η) Κύκλος Συζήτησης** Ο δάσκαλος μαζί με τα παιδιά κάθονται κυκλικά, κατά προτίμηση στο πάτωμα, με στόχο τη συζήτηση. Κάθε κύκλος συζήτησης έχει ένα συγκεκριμένο θέμα το οποίο ο δάσκαλος εξηγεί στην αρχή της συζήτησης με τρόπο, ώστε να γίνεται πλήρως κατανοητό από όλους. Τα παιδιά μοιράζονται τις εμπειρίες και τις απόψεις τους πάνω στο θέμα. Σημαντικό σε αυτή τη μέθοδο δεν είναι μόνο το θέμα συζήτησης αλλά η διαδικασία και το κλίμα μέσα στο οποίο γίνεται η συζήτηση.

**Θ) Παιχνίδια** που προάγουν τη συνεργασία και επικοινωνία για επίτευξη κάποιων στόχων π.χ. χωρίς να μιλούμε στεκόμαστε με αλφαβητική σειρά.

**Ι) Παιχνίδια ρόλων – Προσομοιώσεις** Οι μαθητές υποδύονται ρόλους ατόμων και καταστάσεων που σχετίζονται με θέματα υγείας και συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους.

**Κ) Αυτοσχεδιασμός** Είναι μια στρατηγική η οποία αναπτύσσει τον αυθορμητισμό των παιδιών. Μέσα από τον αυτοσχεδιασμό ενισχύουμε

συμπεριφορές και στάσεις ζωής. Υπάρχουν διάφορα είδη αυτοσχεδιασμού ανάλογα με το επίπεδο της ομάδας, όπως ο καθοδηγημένος αυτοσχεδιασμός (δίνονται οι ρόλοι), αυτοσχεδιασμός με λέξεις-τίτλους ή θέματα από τη ζωή, αυτοσχεδιασμός με χιουμοριστική διαφήμιση και αυτοσχεδιασμός με αφορμή μια φωτογραφία. Ο αυτοσχεδιασμός καλό είναι να παρουσιάζεται και να δίνεται ευκαιρία συζήτησης με στόχο τη βελτίωσή του.

## 2.8 Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο και δυναμικό στοιχείο του προγραμματισμού και της υλοποίησης κάθε προγράμματος στην εκπαίδευση. Για κάθε θεματική ενότητα αναφέρονται δειγματικά ερωτήματα που αφορούν στην αξιολόγηση. Επίσης, αναπτύσσεται γενικότερα το θέμα της αξιολόγησης προγράμματος Αγωγής Υγείας στα πλαίσια του αναλυτικού.

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα στην αξιολόγηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι η δυσκολία αλλά και η αδυναμία της εκπαίδευσης να προκαλέσει αλλαγές στη συμπεριφορά των ατόμων (Σώκου, 1999, ENHPS, 2006). Δυσκολία γιατί δεν μπορεί να αποδειχθεί ότι το τελικό αποτέλεσμα οφείλεται στο συγκεκριμένο πρόγραμμα και όχι σε άλλες ενέργειες που συμβαίνουν ταυτόχρονα στο ευρύτερο περιβάλλον. Αδυναμία, γιατί η συμπεριφορά και η υγεία του ατόμου και ιδιαίτερα των νέων εξαρτώνται από παράγοντες (όπως τόπος διαμονής, κοινωνική τάξη, μέσα μαζικής επικοινωνίας, φίλοι) που δεν ανήκουν απευθείας στον χώρο της εκπαίδευσης (ΙΥΗΡΕ, 2009). Ως αποτέλεσμα, το προτεινόμενο αναλυτικό έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Η στοχοθέτηση στο αναλυτικό πρόγραμμα είναι ρεαλιστική και περιορίζεται στις δυνατότητες της εκπαίδευσης. Για παράδειγμα, η εκπαίδευση «οφείλει» να «διδάξει» τρόπους διαχείρισης του θυμού στο μαθητή, αλλά η διαχείριση του θυμού εκ μέρους του μαθητή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η ρεαλιστική τοποθέτηση των στόχων διευκολύνει την παρακολούθηση της εφαρμογής των στόχων. Στο



Κεφάλαιο 6 υπάρχουν παραδείγματα αξιολόγησης των στόχων για όλες τις θεματικές ενότητες.

- Η εφαρμογή του σχολείου προαγωγής υγείας (βλέπε υποκεφάλαιο 2.5) συστήνεται να αξιολογείται ως προς τα χαρακτηριστικά εκείνα τα οποία κατ' επανάληψη αποδείχτηκαν να σχετίζονται με την επιτυχία ενός προγράμματος (Stewart-Brown 2001 and 2006). Αυτά είναι η ολιστική προσέγγιση, η συμμετοχή και ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, η συνεργασία με την κοινότητα και η συνοχή στο δομικό σύστημα του σχολείου (IUHPE, 2009).
- Η αυτο-αξιολόγηση αποτελεί ουσιαστικό μεθοδολογικό εργαλείο στα θέματα Αγωγής Υγείας, αφού προάγει την κριτική επεξεργασία. Μερικές ενδεικτικές στρατηγικές και παραδείγματα αυτό-αξιολόγησης είναι οι ακόλουθες:
  - Οι μαθητές καταγράφουν σε μικρές ομάδες τα αίτια της αποτυχίας ή της επιτυχίας των δράσεων τους που αφορούν στην υγεία.
  - Οι μαθητές σημειώνουν σε προσωπικό τους σημειωματάριο (π.χ. τι έμαθαν, τι θα προσπαθήσουν να κάνουν για την επόμενη βδομάδα). Επιλέγουν τι θέλουν να μοιραστούν με το σύνολο της τάξης.
  - Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες και συζητούν για κάτι που έμαθαν από το μάθημα, για κάτι που τους άρεσε και για κάτι που θα προτιμούσαν να γινόταν διαφορετικά.
  - Οι μαθητές στέκονται σε κύκλο και αναφέρουν ένα συναίσθημα που σχετίζεται με το μάθημα και που τους έκανε να νιώσουν άβολα και ένα συναίσθημα που τους έκανε να νιώσουν ευχάριστα.

## 2.9 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθορίζεται από το περιεχόμενο, τους στόχους και τις μεθοδολογικές προσεγγίσεις του αναλυτικού προγράμματος. Ο εκπαιδευτικός αναμένεται:

- Να διασφαλίζει και να συμβάλλει με το δικό του τρόπο στη δημιουργία ανοικτών, θετικών και υποστηρικτικών σχέσεων στη σχολική κοινότητα, όπου οι μαθητές θα νιώθουν πως ακούονται, είναι ασφαλείς και μπορούν να συζητήσουν ευαίσθητα θέματα στη ζωή τους.
- Να συμβάλλει στη δημιουργία θετικού κλίματος μέσα στο οποίο οι μαθητές να νιώθουν ασφαλείς και προστατευμένοι.
- Να συμμετέχει σε δράσεις που συμβάλλουν στη βελτίωση συνθηκών ζωής στην κοινότητα.
- Να έχει ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη, εφαρμογή, παρακολούθηση και αξιολόγηση του σχεδίου δράσης προαγωγής της υγείας στο σχολείο τους.
- Να κατανοεί και να αντιλαμβάνεται σε βάθος τις αντιρατσιστικές πολιτικές του σχολείου, τις πολιτικές ενάντια στον εκφοβισμό, τη βία στην οικογένεια, την ασφάλεια και υγεία και να συμβάλει στη διεκπεραίωσή τους.
- Να συνεργάζεται με τις υπηρεσίες υγείας και ειδικότερα τη σχολιατρική υπηρεσία
- Να χρησιμοποιεί παιδαγωγικές μεθόδους

### **3. ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η ενσωμάτωση της Αγωγής Υγείας στο ωρολόγιο πρόγραμμα των σχολείων θα πάρει είτε τη μορφή διαθεματικής και διεπιστημονικής προσέγγισης είτε ως αυτόνομο μάθημα. Ο ελάχιστος χρόνος που προτείνεται να αφιερώνεται στην Αγωγή Υγείας είναι 80 λεπτά την εβδομάδα, τα οποία θα πρέπει να είναι συνεχόμενα.

#### **Εισηγήσεις για εφαρμογή σε όλες τις τάξεις και στο σχολείο**

##### ***Νηπιαγωγείο, Α΄ Β΄ τάξη του Δημοτικού***

Συγκεκριμένα, για το νηπιαγωγείο και τις πρώτες δύο τάξεις του Δημοτικού προτείνεται όπως η Αγωγή Υγείας έχει διαθεματικό χαρακτήρα. Το σκεπτικό είναι ότι στις ηλικίες αυτές, σύμφωνα και με τις αρχές της Μορφολογικής Ψυχολογίας, τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα με ολιστικές προσεγγίσεις αντί με τον κατακερματισμό της γνώσης σε επί μέρους μαθήματα. Η διαθεματική προσέγγιση συνάδει και με τον ολιστικό και πολυθεματικό χαρακτήρα της Αγωγής Υγείας.

##### ***Γ΄ Δ΄ Ε΄ Στ΄ Δημοτικού και Α΄ Β΄ Γυμνασίου***

Ως αυτόνομο μάθημα η Αγωγή Υγείας προτείνεται για τις τρεις ανώτερες τάξεις του Δημοτικού και για τις πρώτες δύο τάξεις του Γυμνασίου. Στις ηλικίες αυτές τα παιδιά βρίσκονται στην προεφηβεία ή στην πρώτη φάση της εφηβείας. Θεωρείται μια κρίσιμη φάση στην πορεία της ανάπτυξης με πολλές αλλαγές και μεταμορφώσεις βιοσωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και κοινωνικές. Είναι η περίοδος της αφαιρετικής σκέψης και η αρχή της ετερόνομης ηθικής ανάπτυξης.

Αξίες, στάσεις και συμπεριφορές που βιώνονται και εμπεδώνονται στις ηλικίες αυτές αποτελούν το θεμέλιο για τη δια βίου ανάπτυξη και μάθηση (Stanhope and Lancaster, 2009). Οι κίνδυνοι στη φάση αυτή είναι αυξημένοι και η πρόληψη θεωρείται πολύ σημαντική. Για τους

λόγους αυτούς προτείνεται η συστηματική εφαρμογή του προγράμματος Αγωγής Υγείας μέσα από αυτόνομο μάθημα.

### ***Γ΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου***

Η διαθεματικότητα και διεπιστημονικότητα προτείνεται και για την Γ΄ τάξη του Γυμνασίου και την Α΄ τάξη του Λυκείου με τη μορφή του Σχεδίου Εργασίας (project). Στις τάξεις αυτές δίνεται ακόμη μεγαλύτερη σημασία στις ανώτερες νοητικές ικανότητες (ανάλυση, σύνθεση, αξιολόγηση), σε ερευνητικές και συνεργατικές διαδικασίες και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις δράσεις που προάγουν την προσωπική υγεία και αναβαθμίζουν το στενό και το ευρύτερο περιβάλλον. Η αυτόνομη μάθηση βρίσκει την εφαρμογή της με την προσέγγιση αυτή.

### **Β΄ και Γ΄ Λυκείου (Επιλεγόμενο μάθημα ή/και σχέδια εργασίας (projects) εργασίας)**

Προαγωγή Υγείας

### **Σχολείο Προαγωγής Υγείας**

Όλα τα προγράμματα αγωγής υγείας θα πρέπει να πλαισιώνονται με το σχέδιο δράσης προαγωγής της υγείας που αναμένεται να αναπτύσσεται στο σχολείο (βλέπε υποκεφάλαιο 2.5).

### **Συνεργασίες**

Κάποια από τα θέματα της αγωγής υγείας μπορούν να καλυφθούν διεκπεραιωθούν ή υλοποιηθούν με συνεργασίες άλλων οργανισμών, φορέων και υπηρεσιών.

### **Τακτικές συνεργασίες**

Η συνεργασία μεταξύ του τομέα της Υγείας και Παιδείας στα προγράμματα Αγωγής Υγείας θεωρείται ως ένδειξη αποτελεσματικής πρακτικής (IUHPE, 2008). Κατά συνέπεια η διατήρηση και περαιτέρω ενίσχυση της συνεργασίας με το Υπουργείο Υγείας (π.χ. Σχολιατρική Υπηρεσία) είναι σημαντική.

### **Έκτακτες συνεργασίες**

Τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνεργάζονται με οργανωμένους φορείς με στόχο την ανάπτυξη ειδικών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Σε τέτοια περίπτωση θα πρέπει να ελέγχονται τα προσόντα των εκπαιδευτών για τη διδασκαλία των ειδικών θεμάτων.

### **Εκπαίδευση και Επιμόρφωση εκπαιδευτικών**

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχία εφαρμογή του νέου αναλυτικού προγράμματος αποτελεί η επαρκής κατάρτιση και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται στην Αγωγή Υγείας.

Η Επιτροπή κρίνει απαραίτητη τη συμπερίληψη μαθήματος Αγωγής και Προαγωγή Υγείας στις βασικές σπουδές των εκπαιδευτικών με ενδεχόμενη ειδικότητα. Για τους εκπαιδευτικούς που βρίσκονται ήδη στην υπηρεσία προτείνεται όπως συμμετάσχουν σε συστηματικό πρόγραμμα πιστοποιημένης επιμόρφωσης διάρκειας τουλάχιστο 40 ωρών ή 3 Ευρωπαϊκών Πιστωτικών Μονάδων.

## 4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

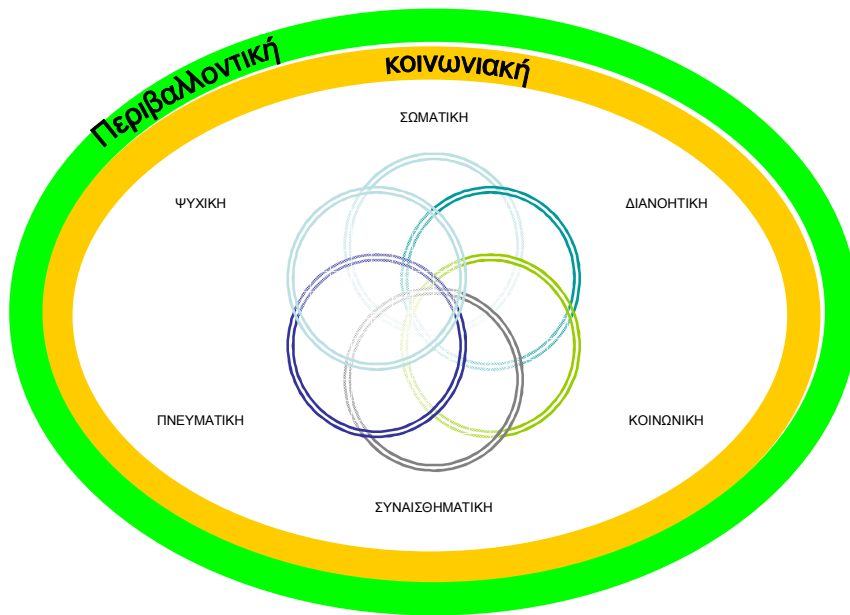
### 4.1 Υγεία

Η υγεία είναι ένας δύσκολος και πολυδιάστατος όρος. Η υγεία ως απουσία ασθένειας αποτελούσε για χρόνια τον ορισμό της υγείας. Η Παγκόσμια Οργάνωση υγείας έχει προβεί σε ορισμούς οι οποίοι στοχεύουν στην προβολή της ολιστικής, ευρείας και θετικής έννοιας της υγείας.

«Υγεία ως η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948)

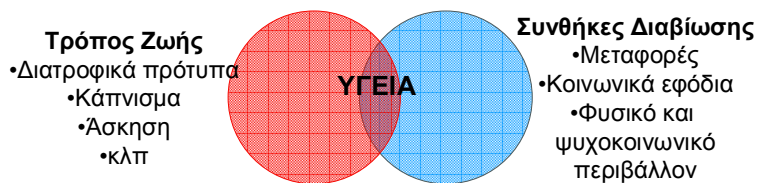
«Ως την έκταση την οποία ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων μπορεί από τη μια να αναγνωρίζει τους στόχους του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του. Και από την άλλη να αλλάζει ή και να αντιμετωπίζει το περιβάλλον του. Η Υγεία ορίζεται ως εφόδιο ζωής και όχι ως αντικειμενικός σκοπός ζωής. Είναι θετική έννοια και με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στα προσωπικά και κοινωνικά εφόδια του καθενός αλλά και στις φυσικές του ικανότητες»  
(Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1984)

Η ολιστική έννοια της υγείας περιλαμβάνει όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, διανοητική, πνευματική και κοινωνική), οι οποίες είναι αλληλένδετες.



Η ευρεία έννοια της υγείας περιλαμβάνει τη σημασία τόσο του τρόπου ζωής όσο και των συνθηκών ζωής ως καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.

## Ευρεία Έννοια της Υγείας



Η θετική έννοια της υγείας υπονοεί ότι η υγεία δεν είναι απλά και μόνο έλλειψη κάποιας ασθένειας, αλλά ένα προσωπικό και κοινωνικό μέσο για ποιότητα ζωής. Η υγεία δημιουργείται μέσα από την αλληλεπίδραση των ανθρώπων και του περιβάλλοντός τους, του τρόπου και των συνθηκών ζωής τους, καθώς και μέσα από τις σχέσεις των ανθρώπων στο πλαίσιο της καθημερινής τους ζωής.

#### **4.2 Αγωγή Υγείας**

Η Αγωγή Υγείας στον χώρο της εκπαίδευσης περιλαμβάνει δραστηριότητες που αφορούν στη γνώση, στις στάσεις, στις αξίες και στη συμπεριφορά σε σχέση με την υγεία. Αγωγή Υγείας «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα) για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» (Draijer and Williams, 1991). Στα πλαίσια της προαγωγής της υγείας, η Αγωγή Υγείας αποτελεί ένα από τους τομείς δράσης.

#### **4.3 Προαγωγή Υγείας**

«Η προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους» (ΠΟΥ, 1986)

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας θεσμοθέτησε το 1986, με τη Διακήρυξη της Οτάβας, την πολιτική της Προαγωγής Υγείας, που αποσκοπεί στην αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, στην ενίσχυση των ευρύτερων παραγόντων που επιδρούν θετικά στην ανθρώπινη υγεία, καθώς και στη διαμόρφωση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών. Οι δύο βασικοί στόχοι της Προαγωγής Υγείας, είναι η αναβάθμιση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος και η υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών. Η φιλοσοφία της Προαγωγής της Υγείας βασίζεται στην παραδοχή ότι καμιά ουσιαστική αλλαγή δεν μπορεί να επέλθει στη συμπεριφορά, αν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες περιβαλλοντικές συνθήκες, και καμιά αναβάθμιση του περιβάλλοντος δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς την ενεργό συμμετοχή του ανθρώπινου παράγοντα.



#### **4.4 Σχολείο Προαγωγής Υγείας**

«Το σχολείο προαγωγής υγείας στοχεύει στην ανάπτυξη υγιεινού τρόπου ζωής για τον πληθυσμό της σχολικής μονάδας με τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενισχύει την προώθηση της υγείας. Προσφέρει ευκαιρίες, αλλά και αναλαμβάνει να παρέχει ένα υγιεινό και ασφαλές υποστηρικτικό περιβάλλον» (ΠΟΥ, 1995).

Το Σχολείο Προαγωγής Υγείας συμβάλλει στην ανάπτυξη κουλτούρας υγείας στη ζωή του σχολείου με τη σύζευξη γνώσης και βιώματος, γεγονός που αποτελεί θεμέλιο λίθο για την αποτελεσματική οικοδόμηση προγραμμάτων πρόληψης.

Το Σχολείο Προαγωγής Υγείας στα πλαίσια του προτεινόμενου αναλυτικού προγράμματος αναλύεται στο Κεφάλαιο 2.5.

## **5. ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Οι τέσσερις βασικοί άξονες του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας, οι θεματικές ενότητες, οι στόχοι και το περιεχόμενο του περιγράφονται πιο κάτω:

### **1) Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού**

Ο άξονας αυτός στοχεύει στην καλύτερη γνώση του εαυτού ως συστήματος, στην κριτική επεξεργασία των επιλογών τους, ως επίσης και στη διαμόρφωση στάσεων και ανάπτυξη δεξιοτήτων με στόχο την ενδυνάμωση του ατόμου και την καλύτερη ενδοπροσωπική προσαρμογή του.

#### **Στόχοι**

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

1. Γνωρίζουν τον εαυτό τους και τις πέντε διαστάσεις του (σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική, ηθική).
2. Αποδέχονται και εκτιμούν τον εαυτό τους.
3. Αναπτύξουν νοητικές ικανότητες, όπως κριτική σκέψη, δημιουργική σκέψη, στοχοθέτηση, λήψη απόφασης, επίλυση προβλημάτων, δεξιότητες μελέτης και διαχείρισης του χρόνου.
4. Εκφράζουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.
5. Γνωρίζουν βασικές αξίες ζωής και διαμορφώνουν το δικό τους σύστημα αξιών.

#### **Θεματικές Ενότητες:**

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

### **2) Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής**

Ο άξονας αυτός στοχεύει στο να βοηθήσει το άτομο να διαμορφώσει στάσεις και να αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να κάνει επιλογές και να προβαίνει σε δράσεις που βελτιώνουν την υγεία, προάγουν την ευεξία και προλαβαίνουν τις ασθένειες και τα προβλήματα υγείας. Επίσης, στοχεύει στην ασφάλεια και υγιεινή του ατόμου, της οικογένειας και της κοινότητας και στη

συνειδητοποίηση των πολλαπλών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία του.

### Στόχοι

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

1. Επεξεργάζονται κριτικά και κατανοούν τους παράγοντες (οικονομικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς) που σχετίζονται με την ασφάλεια και την υγεία.
2. Αναπτύξουν και βελτιώσουν δεξιότητες που να προωθούν την υγεία και την ασφάλειά τους μέσω πρακτικής εφαρμογής και εξάσκησης, σε σχέση με το άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον.
3. Καλλιεργήσουν και αλλάξουν στάσεις που σχετίζονται με την ασφάλεια και υγεία του εαυτού και των άλλων.

### Θεματικές ενότητες:

- 2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής 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**

Ο άξονας αυτός στοχεύει στη διαμόρφωση θετικών στάσεων, σχέσεων και συμπεριφορών του ατόμου μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και στην αποδοχή και σεβασμό της διαφορετικότητας.

### Στόχοι

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:

1. Κατανοούν τη σημασία του ρόλου του οικογενειακού προγραμματισμού καθώς και τις διάφορες μορφές οικογένειας σε σχέση με τον κοινωνικό εαυτό.

2. Αναπτύξουν θετικές στάσεις και δεξιότητες σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, λαμβάνοντας υπόψη και το κοινωνικό φύλο.
3. Αναπτύξουν, διαμορφώσουν και εφαρμόζουν κοινωνικές δεξιότητες σε σχέση με την οικογένεια, το σχολείο και την κοινότητα.
4. Αποδέχονται και διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα και διαπολιτισμικότητα σε σχέση με το άτομο και την κοινότητα.

#### Θεματικές ενότητες:

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

#### **4) Διαμόρφωση ενεργού πολίτη**

Ο άξονας αυτός στοχεύει στην ευαισθητοποίηση, την ενεργοποίηση και τη συμμετοχή του ατόμου σε θέματα υγείας που αφορούν στο ίδιο, στην κοινότητα και στην ανθρωπότητα, στη συνειδητοποίηση των δικαιωμάτων και υποχρεώσεών του και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Ως αποτέλεσμα αναμένεται να μπορεί να κάνει υγιείς επιλογές ως προς τα διάφορα καταναλωτικά αγαθά και τα επαγγέλματα και τέλος να αγωνίζεται για μια καλύτερη κοινωνία και να διεκδικεί βελτίωση της ποιότητας ζωής.

#### Στόχοι

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:

1. Εφαρμόζουν αρχές και δεξιότητες σε σχέση με υγιείς επιλογές ως καταναλωτές.
2. Κατανοούν τη σημασία της οικονομικής και επαγγελματικής αγωγής σε σχέση με τη μελλοντική τους ευημερία.
3. Αναγνωρίζουν και εφαρμόζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη μιας κοινότητας (π.χ. σχολείο, οικογένεια, κοινωνία), σε σχέση με την υγεία.

Θεματικές ενότητες:

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

## **6. ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ**

### **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1.1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ**

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να διαμορφώσουν μια σαφή εικόνα της δομής και λειτουργίας του εαυτού ως συστήματος με αλληλεξαρτώμενα υποσυστήματα (σωματικός, νοητικός, συναισθηματικός, κοινωνικός και ηθικός εαυτός), να κρίνουν τα δυνατά και αδύνατα στοιχεία του εαυτού τους, να αναλύουν τα διάφορα στάδια ανάπτυξης, να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά του καθενός και να προσδιορίζουν τους παράγοντες που τα επηρεάζουν.

#### **ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να αναλύουν τον εαυτό τους στις 5 διαστάσεις του (σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική)
2. Να κατανοούν την αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση που υπάρχει ανάμεσα στους πέντε εαυτούς
3. Να αναγνωρίζουν ότι η ανάπτυξη είναι πολυδιάστατη
4. Να περιγράφουν τις αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του ανθρώπου και να αναστοχάζονται δικές τους εμπειρίες
5. Να οικοδομούν την εικόνα της υγιούς ανάπτυξης
6. Να επεξεργάζονται κριτικά τα δυνατά και τα αδύνατα στοιχεία του εαυτού τους
7. Να αναλύουν τους γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη.

#### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Ποιος είμαι-Τι σημαίνει εαυτός- Οι 5 διαστάσεις του εαυτού και της υγείας
2. Γνωρίζω και εκτιμώ το σώμα μου, τη δομή και τις λειτουργίες του
3. Στάδια ανάπτυξης- βρεφική, νηπιακή, παιδική, εφηβική, ενήλικη και γεροντική φάση
4. Οι αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο και ιδιαίτερα στην εφηβεία
5. Οι βασικές ανάγκες του ανθρώπου- η πυραμίδα του Maslow

6. Τα δυνατά και τα αδύνατα στοιχεία του εαυτού μου
7. Η σχέση ανάμεσα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά
8. Η επίδραση της οικογένειας στην ομαλή και ισορροπημένη ανάπτυξη
9. Το σχολείο που προάγει την ανάπτυξη
10. Η κοινότητα ως παράγοντας υγιούς ανάπτυξης

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Εαυτός, ανάπτυξη, πέντε διαστάσεις της ανάπτυξης, στάδια, εφηβεία, υγεία, ανάγκες, σύστημα, υποσύστημα, αλληλεπίδραση

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Ποιος είμαι; Παρουσιάζω τον εαυτό μου
- Αναστοχασμός- κάτι που θυμάμαι από την νηπιακή/παιδική/εφηβική μου ηλικία
- Τι θα ήθελα να αλλάξω στους πέντε εαυτούς μου
- Υπόδυση ρόλων (π.χ. αν ήμουν γονιός τι θα έκανα για την υγεία της οικογένειας μου)
- Συνήθειες που προάγουν την υγεία μου και συνήθειες που φθείρουν την υγεία μου
- Φτιάχνω ένα νοητικό χάρτη για το σχολείο που προάγει την υγεία
- Ομαδικό project για το ρόλο της κοινότητας στη προαγωγή της υγείας

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Οραματίζονται τον εαυτό τους σε 20/40/60 χρόνια
2. Σκέφτονται και γράφουν τη φόρμουλα της υγιούς ανάπτυξης
3. Κάνουν ένα πρόγραμμα ατομικής βελτίωσης

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1.2: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να καταστήσει τους μαθητές ικανούς να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα αρνητικά τους συναισθήματα, ώστε να διατηρούν μια αρμονική σχέση με τον εαυτό τους και με το περιβάλλον τους και να είναι σε θέση να αποδέχονται τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

### **ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να εμπλουτίζουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο
2. Να ονομάζουν τα συναισθήματά τους την ώρα που τα βιώνουν
3. Να προσδιορίζουν τα αίτια των αρνητικών συναισθημάτων και να κρίνουν τις συνέπειές τους
4. Να επιδεικνύουν τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων- θυμού, άγχους, απώλειας και πένθους.
5. Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων και να δείχνουν ενσυναίσθηση
6. Να εκδηλώνουν αγάπη για τον εαυτό και τους γύρω τους
7. Να αποδέχονται τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Τι είναι συναίσθημα
2. Ποιος ο ρόλος των συναισθημάτων (βοηθητική και μη βοηθητική) στην υγεία και στη ζωή μας
3. Βοηθητικά και μη βοηθητικά συναισθήματα
4. Αναζήτηση των αιτίων του θυμού, του άγχους και του φόβου
5. Οι συνέπειες των αρνητικών/θετικών συναισθημάτων στην υγεία μας
6. Τρόποι διαχείρισης του θυμού, του άγχους, της λύπης, της απώλειας, του φόβου
7. Αγάπη – Τι είναι αγάπη, μορφές αγάπης, πράξεις αγάπης



8. Αγάπη και έρωτας
9. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων- Ενσυναίσθηση
10. Αυτοεκτίμηση και παράγοντες που τη διαμορφώνουν
11. Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Συναίσθημα, θετικά συναισθήματα, αρνητικά συναισθήματα, αγάπη, έρωτας, χαρά, θυμός, φόβος, άγχος, πένθος, ενσυναίσθηση, αυτοεκτίμηση, διαχείριση, τεχνικές.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Το συναισθηματικό μου λεξικό
- Ποιήματα και τραγούδια για την αγάπη
- Το ημερολόγιο των συναισθημάτων
- Το θερμόμετρο των συναισθημάτων
- Υπόδυση ρόλων (π.χ. αν είμαι θυμωμένος/η με έναν φίλο/η μου, τι κάνω για να διαχειριστώ τον θυμό μου)
- Μαντεύουν τα συναισθήματα των άλλων
- Τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης
- Τα φώτα της τροχαίας
- Αντίστροφη μέτρηση από το 20-0 για συναισθηματική εκτόνωση
- Η λίστα των επιτυχιών μου ή εγώ το έκανα
- Τι μπορώ να προσφέρω στο σπίτι μου/στο σχολείο μου/την κοινότητα

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Κατασκευάζουν νοητικό χάρτη συναισθημάτων
2. Αξιολογούν τον εαυτό τους για τα συναισθήματά τους (θετικά και αρνητικά)
3. Χρησιμοποιούν ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1.3: ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να κατανοήσουν, να ενισχύσουν και να εμπεδώσουν πυρηνικές ενδοπροσωπικές αξίες, όπως η αγάπη, η υπευθυνότητα, η τόλμη, η ειρήνη και η απλότητα, που αποτελούν τη βάση καλού χαρακτήρα.

**ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να κατανοούν τη σημασία των αξιών και πώς επηρεάζουν τις επιλογές τους στη ζωή
2. Να αντιλαμβάνονται ότι οι αξίες μας επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας
3. Να κατανοούν την αξία της αγάπης, τις διάφορες μορφές της και τρόπους εκδήλωσής της
4. Να μάθουν να αγαπούν περισσότερο τον εαυτό τους, τους ανθρώπους και τη φύση
5. Να οραματίζονται έναν κόσμο αγάπης και ειρήνης
6. Να συγκεκριμενοποιούν υπεύθυνες συμπεριφορές στο σπίτι, στο σχολείο, στο γήπεδο και στην κοινότητα
7. Να διακρίνουν την υπεύθυνη από την ανεύθυνη συμπεριφορά
8. Να ασκηθούν στη διαχείριση του χρόνου και στη στοχοθέτηση
9. Να κατανοούν και να νιώθουν την έννοια της εσωτερικής ειρήνης
10. Να αναστοχάζονται τις συνέπειες της τόλμης και της δειλίας
11. Να αναστοχάζονται στις αρνητικές πιέσεις των συνομηλίκων
12. Να μάθουν να εκτιμούν και να βρίσκουν τη χαρά σε μικρά πράγματα της ζωής.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Κατάλογος αξιών – Κατηγοριοποίηση αξιών
2. Αγάπη: Τι είναι η αγάπη-Μορφές αγάπης- Τρόποι εκδήλωσης της αγάπης
3. Υπευθυνότητα: Ανεύθυνες και υπεύθυνες συμπεριφορές στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινότητα, στο γήπεδο. Στοχοθέτηση – Διαχείριση του χρόνου

4. Τόλμη: Συμπεριφορές που δείχνουν τόλμη και δειλία-Παραδείγματα τολμηρών ανθρώπων- Αντίσταση στις πιέσεις για αρνητικές συμπεριφορές
5. Απλότητα: Ορισμός – Παραδείγματα απλής ζωής- Λαοί που ζουν με απλότητα- Παράγοντες που εμποδίζουν την επιλογή της απλότητας- Όραμα ενός κόσμου απλότητας
6. Ειρήνη: Εσωτερική και εξωτερική ειρήνη- Ποιες οι συνέπειες της ειρήνης- Ήρωες της ειρήνης- Τρόποι και τεχνικές για εσωτερική ειρήνη

#### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Μουσική ακρόαση (π.χ. επιλογή μουσικών που προάγουν την ηρεμία, τη γαλήνη, την ειρήνη)
- Πώς περνά τις 168 ώρες της βδομάδας
- Έρευνα για ήρωες της ειρήνης
- Αναστοχασμός για ανεύθυνες συμπεριφορές
- Υπόδυση ρόλων ανεύθυνων και υπεύθυνων ανθρώπων
- Η τούρτα της ειρήνης/της αγάπης (συστατικά στοιχεία)
- Συνεργατική μάθηση: συζητούμε λόγια σοφά για τις αξίες
- Οραματισμός για ένα κόσμο απλότητας

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** αξίες, αγάπη, υπευθυνότητα, τόλμη, απλότητα, ειρήνη, χαρακτήρας

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Γράφουν ένα γράμμα στον εαυτό τους γιατί τον αγαπούν
2. Απαντούν σε ερωτηματολόγιο υπεύθυνης συμπεριφοράς- αυτοαξιολόγηση
3. Κατασκευάζουν νοητικό χάρτη απλότητας

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2.1: ΥΓΕΙΑ: ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να βοηθήσει τους μαθητές με τη δική τους συμμετοχή να αντιληφθούν την **ολιστική, ευρεία και θετική** έννοια της υγείας και του υγιεινού τρόπου ζωής, να εντοπίζουν και να μελετούν κριτικά καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να προβαίνουν σε δράσεις που βελτιώνουν τις προσωπικές τους συνήθειες αλλά και το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον τους σε σχέση με την υγεία.

### **ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να ορίζουν και να συζητούν την έννοια υγεία βασιζόμενοι στις προσωπικές τους εμπειρίες ή και άλλων από το άμεσο περιβάλλον τους, καθώς και σε ερευνητικά δεδομένα που αφορούν στην υγεία.
2. Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
3. Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα, το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον και να εντοπίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις συνήθειές τους ή και των άλλων συμπολιτών τους που σχετίζονται με την υγεία.
4. Να διαμορφώνουν ένα κοινό όραμα και να συμβάλουν στη δράση για βελτίωση του άμεσου περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε η υγιεινή λύση να γίνει και η ευκολότερη επιλογή

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Ολιστική, ευρεία και θετική έννοια της υγείας.
2. Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και την υγιεινή επιλογή (οικογένεια, ΜΜΕ, εθνικοί κανονισμοί, διαμονή, κοινωνική τάξη, αξίες, κουλτούρα)
3. Τρόποι προστασίας του εαυτού μας και των άλλων στην καθημερινή μας ζωή στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον
4. Ατομικές και συλλογικές δράσεις στο περιβάλλον που συμβάλλουν στην ανάπτυξη υγιεινών συμπεριφορών

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Υγεία, ολιστική, υγιεινός, υγιεινές συνήθειες παράγοντες, συνθήκες διαβίωσης.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

1. Ζωγραφίζουμε ένα υγιές παιδί και γύρω του όλα τα πράγματα που χρειάζεται για να είναι υγιές (Ατομική ή ομαδική εργασία)
2. Σχέδιο Δράσης: Τρεις τρόποι για να αλλάξω μια κακή συνήθεια ή τρεις τρόποι για να αποκτήσω μια καλή συνήθεια. Οι εισηγήσεις των παιδιών μπορεί να καταγραφούν σε χαρτόνι που να αναρτηθεί στην πινακίδα της τάξης.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Ορίζουν και να επεξηγούν τον δικό τους τρόπο που ορίζουν την έννοια υγεία και τον υγιεινό τρόπο ζωής
2. Κατονομάζουν παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία από το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον.
3. Εισηγούνται αλλαγές στο άμεσο περιβάλλον τους που να βελτιώνουν την υγεία

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2.2: ΦΑΓΗΤΟ και ΥΓΕΙΑ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και εμπειρίες, ώστε να απολαμβάνουν, να εκτιμούν, να επιλέγουν και να προετοιμάζουν υγιεινό φαγητό.

### ΣΤΟΧΟΙ:

1. Να αναγνωρίζουν μέσα από τις προσωπικές τους βιωματικές εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει το φαγητό σε όλες τις πτυχές της υγείας
2. Να επεξεργάζονται γνωσιολογικά την έννοια «υγιεινή διατροφή», έννοια που σχετίζεται με ποικίλο και ισορροπημένο διαιτολόγιο και συνδέεται με απολαυστικές στιγμές της ζωής τους
3. Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.
4. Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις επιλογές τους που σχετίζονται με το φαγητό.
5. Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.
6. Να συμβάλλουν με συλλογικές δράσεις, έτσι ώστε το υγιεινό φαγητό να είναι πιο άμεσο και προσβάσιμο για τους νέους στην κοινότητά τους

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

1. Υγιεινή διατροφή (ομάδες φαγητών, γεύματα και ενδιάμεσα, πιάτο υγιεινής διατροφής/ πυραμίδα, διαιτολόγια)
2. Η προετοιμασία και η μαγειρική επεξεργασία του φαγητού
3. Η σχέση του φαγητού με όλες τις πτυχές της υγείας
4. Παρασκευή απλών και υγιεινών γευμάτων και ενδιάμεσων
5. Παράγοντες που επηρεάζουν την υγιεινή διατροφή.
6. Στοχοθέτηση με βάση τα προσωπικά δεδομένα σε σχέση με τις διατροφικές τους συνήθειες.

7. Εστιατόρια στην κοινότητα (υφιστάμενοι κανονισμοί)
8. Διατροφικές ανάγκες ατόμων στα διάφορα στάδια της ζωής τους.
9. Εθνικοί κανονισμοί για το φαγητό.
10. Υγειονομικοί έλεγχοι για τα τρόφιμα και προσφορά φαγητού
11. Κυβερνητικές διαδικασίες που σχετίζονται με τη παροχή τροφίμων και φαγητών (π.χ. υποβολή παραπόνων, ατομική ή συλλογική προσπάθεια αλλαγής σχετικής νομοθεσίας ή προσφοράς υγιεινού εδέσματος στους μαθητές).
12. Γνωριμία με διάφορες κουλτούρες και τις κουζίνες άλλων χωρών
13. Πηγές προέλευσης των τροφών
14. Μορφές που υπάρχουν στην αγορά (πχ φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα κλπ) τα χαρακτηριστικά τους, η διατροφική τους αξία, η χρήση τους στη μαγειρική.
15. Η διαχείριση και η επεξεργασία των τροφών, ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητα και η ασφάλεια του φαγητού.
16. Η τεχνολογία, η επεξεργασία και η παραγωγή τροφών, με ειδική αναφορά στη βιομηχανία τροφίμων ως μια βασική πηγή των τροφών.
17. Το έτοιμο /γρήγορο φαγητό σε συνάρτηση με το 'αργό' /σπιτικό φαγητό

#### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:**

Διατροφή, ενέργεια, θρεπτικά συστατικά, μαγειρική, πυραμίδα/ 'πίατο' υγιεινής διατροφής, ομάδες τροφών, φαγητό και πολιτισμός, διατροφικά μοντέλα, διαιτολόγια, δίαιτα, σπιτικό φαγητό, έτοιμο φαγητό, 'κουζίνες' χωρών.

#### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Διοργάνωση ενός νεανικού πάρτυ ή μιας εκδρομής με υγιεινά εδέσματα.
- Διοργάνωση ενός μαθήματος γευσιγνωσίας γνωστών ή/και άγνωστων τροφών, όπως για παράδειγμα διαφορετικών ψωμιών, τυριών κλπ.
- Συσχετισμός και με τις χώρες από τις οποίες προέρχονται.
- Ετοιμασία ενός 'πιάτου' που αντιπροσωπεύει μια χώρα ή αντανakλά μια συγκεκριμένη κουλτούρα ή θρησκεία.
- Παιχνίδια και εικαστικές δημιουργίες με τροφές
- Να σχεδιάσουν και να φτιάξουν ένα πρόχειρο φαγητό, ώστε να αποτελείται

από τροφές και των 5 ομάδων, στις σωστές ποσότητες/αναλογίες.

-Διοργάνωση ενός «υγιεινού φαγητού εκδρομής» με τα παιδιά και τους γονείς τους στην εξοχή.

-Διοργάνωση μιας «φρουτοεβδομάδας» ή «λαχανοεβδομάδας» στο σχολείο με τη συμμετοχή και των γονιών

-Να σχεδιάσουν και να φτιάξουν μια «μπάρα» δημητριακών με φρούτα και ξηρούς καρπούς και να την προωθήσουν στο κυλικείο του σχολείου τους.

-Να μελετήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των συνομηλίκων τους.

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αναφέρουν τη σημασία του φαγητού στη ζωή τους (σωματική, κοινωνική, ψυχική επίδραση).
2. Κατανοούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά και να βρίσκουν τρόπους επίλυσης των ανασταλτικών.
3. Εφαρμόζουν τις δεξιότητες που απέκτησαν.



## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2.3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να βιώσουν πρακτικά τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα της καθημερινής τους ζωής και να διευρύνουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους.

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1. Να αντιλαμβάνονται τον χρόνο και τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας που πρέπει να κάνουν καθημερινά για να εξασφαλίσουν τα οφέλη για την υγεία τους
2. Να αναγνωρίζουν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα σε όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική).
3. Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που ενισχύουν ή εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα παιδιών και ενηλίκων.
4. Να γνωρίζουν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους για τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες.
3. Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με φυσική δραστηριότητα.
4. Να δημιουργούν ευκαιρίες ευχάριστης φυσικής δραστηριότητας στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα.
5. Να συμβάλλουν με συλλογικές δράσεις, έτσι ώστε η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα να είναι πιο άμεση και προσβάσιμη

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

1. Σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία (με όλες τις πτυχές της υγείας)
2. Παράγοντες οι οποίοι εμποδίζουν ή ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα
  - Προσωπικοί (ηλικία, φύλο)
  - Οικογενειακοί (οικογένεια, είδος κατοικίας)

- Κοινωνικοί (εθνικοί κανονισμοί, ΜΜΕ, αξίες, κουλτούρα)
  - Περιβαλλοντικοί (υποδομή, ασφάλεια, χώροι)
3. Τρόποι φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή μας ζωή
  4. Στοχοθέτηση με βάση τα προσωπικά δεδομένα σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα
  5. Αξιοποίηση και βελτίωση του άμεσου περιβάλλοντος σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Άσκηση, φυσική δραστηριότητα, ευεξία, ενέργεια, γυμναστική, γυμναστήριο, άθληση, αθλητισμός, παιχνίδι

#### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Μελέτη περιπτώσεων: Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και τους δίνονται δύο διαφορετικά σενάρια, τα οποία συζητούν στην ομάδα τους.

##### Σενάριο πρώτο

Όταν ο Πέτρος ήταν 9 χρονών δεν γυμναζόταν.

##### Σενάριο δεύτερο

Όταν η Μαρία ήταν 11 χρονών γυμναζόταν πάρα πολύ

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να εξηγήσουν:

A) τους λόγους για τους οποίους μπορεί να συνέβαινε αυτό στο κάθε παιδί ξεχωριστά,

B) πώς το γεγονός αυτό επηρέαζε τη σωματική και συναισθηματική υγεία των δύο παιδιών ξεχωριστά καθώς και την κοινωνική τους ανάπτυξη.

Γ) να υποθέσουν την εξέλιξη των δύο παιδιών μεγαλώνοντας

Στο τέλος, οι δύο ομάδες ανακοινώνουν και συγκρίνουν τις ιστορίες τους

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αναλύουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας
2. Αναφέρουν παράγοντες που επηρεάζουν την ενασχόληση ατόμων με τη φυσική δραστηριότητα από το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον τους.
3. Οι μαθητές να εισηγούνται και να προβαίνουν σε δράσεις, που θα

κάνουν τη φυσική δραστηριότητα πιο προσβάσιμη.

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2.4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να προετοιμάσει πολίτες οι οποίοι θα μπορούν να επεξεργάζονται κριτικά θέματα που αφορούν στη χρήση και κατάχρηση φαρμάκων, νόμιμων και παράνομων ουσιών εξάρτησης, ώστε να εκτιμήσουν τη σημασία των υγιεινών επιλογών στη ζωή τους. Να αντιληφθούν τις επιπτώσεις της χρήσης και κατάχρησης ουσιών και να αναπτύξουν δεξιότητες αποφυγής καταστάσεων υψηλού κινδύνου σε σχέση με το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα φάρμακα και τα ναρκωτικά.

### ΣΤΟΧΟΙ:

1. Να προβληματίζονται και να συζητούν τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος, του αλκοόλ, των φαρμάκων και των παράνομων ουσιών.
2. Να ερευνούν παράγοντες κινδύνου και προστασίας των νέων σε σχέση με τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών.
3. Να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από τη χρήση και κατάχρηση νόμιμων και παράνομων ουσιών.
4. Να απομυθοποιούν τη χρήση των νόμιμων και παράνομων ουσιών μέσω αμφισβήτησης διαδεδομένων λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων.
5. Να γνωρίζουν κυβερνητικές και μη κυβερνητικές δομές της κοινότητας που μπορούν να τους προσφέρουν πληροφόρηση και στήριξη για σκοπούς πρόληψης ή/και θεραπείας.
6. Να ευαισθητοποιηθούν για τη σημασία αναζήτησης έγκαιρης παρέμβασης σε περίπτωση χρήσης ή σκέψης για χρήση ουσιών.
7. Να περιγράφουν τρόπους για ασφαλή χρήση των φαρμάκων.
8. Να εισηγούνται εναλλακτικές φυσικές λύσεις για απλά καθημερινά προβλήματα υγείας, όπως κρυολόγημα, πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι.
9. Να κατανοούν το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος.

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος, του αλκοόλ, των φαρμάκων και των παράνομων ουσιών
2. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας των νέων σε σχέση με τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών εξάρτησης.
3. Τρόποι βελτίωσης του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος με στόχο την προστασία των νέων από τις νόμιμες και παράνομες ουσίες εξάρτησης.
4. Απομυθοποίηση της χρήσης των νόμιμων και παράνομων ουσιών εξάρτησης
5. Κρατικές και μη κρατικές δομές πρόληψης και εξειδικευμένα θεραπευτικά κέντρα εφήβων.
6. Ανάγκη έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας
7. Χρήση και κατάχρηση φαρμάκων
8. Τρόποι προστασίας από τα φάρμακα, το αλκοόλ, το κάπνισμα και άλλες παράνομες ουσίες
9. Πηγές πληροφόρησης για τα φάρμακα, τις νόμιμες και παράνομες ουσίες
10. Εναλλακτικές φυσικές λύσεις για απλά καθημερινά προβλήματα υγείας
11. Παθητικό κάπνισμα

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Ουσίες νόμιμες και παράνομες, ναρκωτικά, χρήση, κατάχρηση, φάρμακα, εξάρτηση, απεξάρτηση, πρόληψη

## **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

-Συνέντευξη από ένα φαρμακοποιό. Ποιος είναι ο ρόλος του; Πότε πρέπει να τον επισκέπτονται; Ποιος αποφασίζει για τα φάρμακα;

-Παιχνίδια ρόλων- Τα παιδιά υποδύονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντισταθούν στις διάφορες εξωτερικές πιέσεις, εμμένοντας στις δικές τους αποφάσεις και τρόπους με τους οποίους μπορούν να παράσχουν βοήθεια σε πρόσωπα που πιέζονται από άλλους.

-Εργασίες σε ομάδες

α) Να δείξουν με λόγια ή/και με σχέδιο, μέσα σε σχήματα καπνού και τσιγάρων, τους λόγους για τους οποίους ορισμένοι νέοι άνθρωποι καπνίζουν

β) Να δημιουργήσουν ένα περίγραμμα με τη φιγούρα κάποιου νεαρού ανθρώπου που καπνίζει, γράφοντας μέσα τις κυριότερες αιτίες για αυτή τη συμπεριφορά

γ) Να δημιουργήσουν ένα περίγραμμα με τη φιγούρα κάποιου νεαρού ανθρώπου που δεν καπνίζει, γράφοντας μέσα τις κυριότερες αιτίες για αυτή τη συμπεριφορά

δ) Να δείξουν με λόγια ή/και με σχέδιο, μέσα σε σχήματα αστεριών, εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους οι νεαροί άνθρωποι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αναφέρονται στις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος, του αλκοόλ, των φαρμάκων και των παράνομων ουσιών εξάρτησης.
2. Αναφέρουν παράγοντες κινδύνου και προστασίας των νέων σε σχέση με τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών
3. Εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος τους, έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από τη χρήση και κατάχρηση νόμιμων και παράνομων ουσιών.
4. Εισηγούνται τρόπους αποφυγής καταστάσεων υψηλού κινδύνου σε σχέση με το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλες παράνομες ουσίες εξάρτησης.

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να βοηθήσει τους μαθητές/μαθήτριες να αποκτήσουν γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες, ώστε να λειτουργούν ως πολίτες οι οποίοι να μπορούν να ενεργούν προληπτικά, να εφαρμόζουν κανονισμούς ασφάλειας και να προστατεύουν τους εαυτούς τους και τους άλλους από κινδύνους που υπάρχουν στο άμεσο περιβάλλον τους.

### ΣΤΟΧΟΙ:

1. Να εντοπίζουν/εκτιμούν κινδύνους όλων των ειδών (τροχαία, πτώσεις, πνιγμούς, δηλητηριάσεις και εγκαύματα) που υπάρχουν στο στενό και το ευρύτερο περιβάλλον τους
2. Να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες να σχετίζονται με την προστασία του εαυτού τους από διάφορα είδη κινδύνων
3. Να εφαρμόζουν κανονισμούς ασφάλειας στο σχολείο (ιδιαίτερα στα εργαστήρια), στο σπίτι και σε χώρους εργασίας.
4. Να εντοπίζουν και να εφαρμόζουν προληπτικά μέτρα που αφορούν στο άμεσο περιβάλλον τους για τον εαυτό τους και άλλους συμπολίτες τους
5. Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν δοκιμαστικές επιδείξεις σε περίπτωση φωτιάς, σεισμού ή θερμού επεισοδίου
6. Να επεξεργάζονται κριτικά ανθρώπινους, κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων.
7. Να αντιλαμβάνονται την έννοια των πρώτων βοηθειών και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες που αφορούν στην πρόληψη και στην αντίδρασή τους σε περίπτωση πνιγμού, απώλειας συνείδησης αιμορραγίας, εγκαύματος, πτώσης κ.ά.
8. Να αντιλαμβάνονται ότι τα τροχαία δυστυχήματα αποτελούν μεγάλο κίνδυνο στην Κύπρο.
9. Να κατανοούν τους βασικούς κανονισμούς οδικής ασφάλειας και να επιδεικνύουν πρακτικά δεξιότητες που σχετίζονται με την προστασία του εαυτού τους από το οδικό περιβάλλον ως πεζοί,

επιβάτες και ποδηλάτες.

10. Να είναι ενήμεροι για την ασφάλεια σε επαγγελματικούς χώρους και να εφαρμόζουν κανονισμούς ασφάλειας στα εργαστήρια.

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Ασφάλεια που αφορά:

- εσωτερικούς χώρους (σπίτι, δωμάτιο, κουζίνα, τάξη, παιδότοπο)
- εξωτερικούς χώρους (αυλή, σχολείο, πισίνα, θάλασσα, πάρκο)
- χώρους εργασίας
- οδικό περιβάλλον
- ηλιακή ακτινοβολία
- χημικές ουσίες
- διαδίκτυο
- τηλεόραση

2. Είδη κινδύνων: τροχαία, εγκαύματα, δηλητηριάσεις, πτώσεις, πνιγμός, ασφυξία.

3. Απαγορευτικές πινακίδες

4. Προληπτικά μέτρα για τροχαία, εγκαύματα, δηλητηριάσεις, πτώσεις και πνιγμούς στο σπίτι, στο σχολείο και στο χώρο εργασίας και σε χώρους διασκέδασης.

5. Τρόποι άμεσης προστασίας σε περίπτωση φωτιάς, σεισμού και θερμού επεισοδίου

6. Χρήση διαδικτύου και κίνδυνοι για την υγεία

7. Υγεία και ασφάλεια στο χώρο εργασίας

8. Πρώτες βοήθειες

### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:**

Κίνδυνος, τροχαία, εγκαύματα, δηλητηριάσεις, πτώσεις, πνιγμός, ασφυξία. μέτρα ασφάλειας, επαγγελματική υγεία και ασφάλεια, τηλεθέαση



### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

-Σχέδιο δράσης: Η λίστα με τα επικίνδυνα σημεία στο σπίτι ή σε ένα δωμάτιο του σπιτιού και εισηγήσεις στους γονείς τους για αποφυγή των κινδύνων που εντόπισαν.

-Συζήτηση: Κανόνες ασφάλειας στην τάξη μας – Ανάρτηση πινακίδας

-Έρευνα : Οι κανονισμοί του σχολείου που συμβάλλουν στην ασφάλεια των μαθητών στην εκδρομή.

-Εναλλακτικές φυσικές λύσεις στα χημικά προϊόντα

-Μελέτη περιπτώσεων: Δίνονται στους μαθητές διάφορα παραδείγματα- αντικείμενα ή καταστάσεις και καλούνται να αναφέρουν πότε μπορεί να γίνει ασφαλής ή μη ασφαλής χρήση:

- Παίζω στην παραλία
- Εντομοκτόνο
- Φάρμακα
- Πρίζα
- Βραστήρας νερού αναμμένος
- Παίζω στο πάρκο
- Πάω εκδρομή στο βουνό

-Συνέντευξη με έναν πυροσβέστη. Στη συνέχεια συντάσσουν έναν κώδικα αντιμετώπισης φωτιάς.

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Εντοπίζουν κινδύνους που αφορούν το άμεσο περιβάλλον τους και να εισηγούνται προληπτικά μέτρα.
2. Επιδείξουν τρόπους οδικής ασφάλειας
3. Επιδείξουν τρόπους άμεσης προστασίας σε περίπτωση φωτιάς και σεισμού
4. Αναστοχάζονται παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν ενισχυτικά ή προληπτικά όσον αφορά στην πρόκληση ατυχημάτων.

## **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.1: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να προετοιμάσει το άτομο, ώστε να είναι ενεργός και αποφασιστικός πολίτης σε θέματα που αφορούν στον εαυτό του και στο περιβάλλον του, σε σχέση με τον οικογενειακό προγραμματισμό, τη σεξουαλική και αναπαραγωγική του υγεία.

### **ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να συζητούν τη σημασία του ρόλου του οικογενειακού προγραμματισμού
2. Να προβληματίζονται για τις διάφορες μορφές οικογένειας, συμπεριλαμβανομένης της συμβίωσης, του γάμου, του διαζυγίου σε σχέση με τον κοινωνικό εαυτό και να συζητούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.
3. Να ερευνούν τους τρόπους προφύλαξης από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και να μπορούν να τεκμηριώνουν τις επιλογές τους, μέσα από περιπτώσιακές μελέτες
4. Να αναπτύξουν θετικές στάσεις και δεξιότητες σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
5. Να αναλύουν ομοιότητες και διαφορές του φύλου ως προς τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
6. Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα που ασχολούνται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Νομοθεσία, Ευρωπαϊκές κατευθυντήριες γραμμές για θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας (π.χ. έκτρωση, σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα)
2. Ο ρόλος της θρησκείας και της εκκλησίας στις διάφορες μορφές οικογένειας
3. Αντισύλληψη, σύλληψη, ομοφυλοφιλία, ετεροφυλία, αυνανισμός, ονείρωση, έρωτας, αγάπη
4. Σεξουαλική παρενόχληση/κακοποίηση/βία

5. Διακοπή εγκυμοσύνης
6. Αυτοπεποίθηση, κοινωνικό φύλο, στερεότυπα
7. Ο ρόλος του γονέα/συζύγου/συντρόφου, μορφές οικογένειας, διαζύγιο

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλικότητα, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα, σεξουαλικά νοσήματα

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Ο χάρτης της σεξουαλικότητας
- Υπόδυση γονεϊκού ή συζυγικού ρόλου
- Περιπτώσιακές μελέτες (ομαδική εργασία π.χ. πώς επιλέγω να προστατεύομαι από ΣΜΝ και γιατί)
- Ιδεοθύελλα (π.χ. για τα υπέρ και τα κατά του σεξ)
- Να σχεδιάσουν και να περιγράψουν τον σημερινό νέο και τη νέα και να αιτιολογήσουν την περιγραφή τους
- Παρακολούθηση DVD και συζήτηση (π.χ. σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα)

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αυτο-αξιολογούν τις στάσεις και συμπεριφορές τους
2. Συζητούν και να αναλύουν μέσα από ομαδική εργασία (μορφές οικογένειας, διαφορές φύλου, σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα)
3. Εισηγούνται τρόπους πρόληψης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.2:**  
**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ**

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες (όπως ενσυναίσθηση, συνεργασία, διαπραγμάτευση) και να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις, ώστε να γίνουν ενεργοί, αυτόνομοι και δημιουργικοί πολίτες, στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας γενικά.

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη υγιών σχέσεων και να εισηγούνται τρόπους δημιουργίας, διατήρησης και βελτίωσης σχέσεων και δεσμών με τους άλλους (οικογένεια, φίλους, ενήλικες, τρίτη ηλικία)
2. Να ερευνούν παράγοντες που δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στις ανθρώπινες σχέσεις
3. Να εισηγούνται τρόπους και να επιδεικνύουν ικανότητες επίλυσης συγκρούσεων
3. Να συζητούν και να εφαρμόζουν αρχές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης
4. Να προσδιορίζουν εμπόδια της επικοινωνίας και να εφαρμόζουν βασικές αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας
5. Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα που ασχολούνται με θέματα βίας

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Επικοινωνία: βασικές αρχές και δεξιότητες
2. Κοινωνικές και συνεργατικές δεξιότητες- Ενσυναίσθηση
2. Επίλυση συγκρούσεων, διαμεσολάβηση, διαπραγμάτευση
3. Σχέσεις με οικογένεια, φίλους, συνομηλίκους, ενήλικες, τρίτη ηλικία,
4. Σεβασμός δικαιωμάτων εαυτού και άλλων
5. Επιλογή φίλων, επιρροή φίλων, δεσμοί οικογένειας
6. Βία (σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική, οικονομική)

### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:**

Ενσυναίσθηση, υγιής σχέση, κακοποίηση, παρενόχληση, φιλία, διαμεσολάβηση, διαπραγμάτευση, επίλυση συγκρούσεων, κοινωνικές δεξιότητες, επικοινωνία.

### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Υπόδυση ρόλων (εφαρμογή αρχών π.χ. διαπραγμάτευσης, επικοινωνίας)
- Συζήτηση σεναρίων (τεκμηριωμένες εισηγήσεις, λύσεις, π.χ. επίλυση συγκρούσεων)
- Να περιγράψουν ή να ζωγραφίσουν ένα αγαπημένο τους άτομο (φίλος, μέλος οικογένειας κ.ά.) τονίζοντας τους λόγους ή/και αντίθετα να γράψουν για ένα άτομο που τους προβληματίζει
- Να γράψουν τα κριτήρια επιλογής των φίλων τους
- Να επιδείξουν μέσα από ομαδική δημιουργία (με θέατρο, ποίηση, τραγούδι, ζωγραφική, χορό) παραδείγματα υγιών σχέσεων

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αυτοαξιολογούν παλαιότερες ή σημερινές συμπεριφορές που επηρεάζουν τις σχέσεις τους
2. Δημιουργούν ομαδικά– παραδείγματα σχέσεων
3. Συζητούν παραδείγματα συγκρούσεων και να επιδεικνύουν τρόπους επίλυσής τους
4. Εισηγούνται τρόπους αποφυγής και αντιμετώπισης οποιασδήποτε μορφής βίας

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.3:**  
**ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ**  
**ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑΣ**

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να καλλιεργήσει το αίσθημα της αποδοχής και να αναπτύξει την ικανότητα διαχείρισης της διαφορετικότητας (ως προς το φύλο, την εθνικότητα, τη φυλή, τον σεξουαλικό προσανατολισμό) σε σχέση με το άτομο και την κοινότητα.

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να συζητούν τις διαφορές και τις ομοιότητες μέσα από διάφορα πλαίσια και δεδομένα, όπως εθνικότητα, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός.
2. Να προβληματίζονται μέσα από παραδείγματα (αρνητικά και θετικά) για τη διαχείριση της διαφορετικότητας
3. Να αναλύουν κριτικά, να αποδέχονται και να διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα σε σχέση με το άτομο/μία ομάδα/κοινότητα
4. Να κατανοούν και να επεξηγούν τις βασικές έννοιες της διαπολιτισμικής υγείας και εκπαίδευσης, όπως ρατσισμός και πολυπολιτισμικότητα
5. Να επιδεικνύουν πολιτισμική επαγρύπνηση, γνώση και ευαισθησία

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Φύλο και υγεία (π.χ. έκφραση ασθένειας από γυναίκα και άνδρα, αναζήτηση βοήθειας από υπηρεσίες υγείας από γυναίκα και άνδρα, είδη ασθενειών ανάλογα με το φύλο)
2. Κουλτούρα και υγεία (προληπτικές και θεραπευτικές μέθοδοι και πρακτικές για την υγεία)
3. Στερεότυπα, ρατσισμός, σεξισμός
4. Βασικές έννοιες διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και υγείας (π.χ. ρατσισμός, εθνικισμός, παγκοσμιοποίηση, πολυπολιτισμικότητα, διαπολιτισμικότητα)
5. Στάδια ανάπτυξης πολιτισμικής ικανότητας (πολιτισμική επαγρύπνηση, γνώση, ευαισθησία, επάρκεια)

### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:**

Στερεότυπα, κουλτούρα, πολιτισμός, διαπολιτισμικότητα, ρατσισμός, εθνικισμός, πολυπολιτισμικότητα, παγκοσμιοποίηση

### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Συζήτηση και ανάλυση σεναρίων και περιπτώσιακών μελετών (π.χ. ομοιότητες με άλλους πολιτισμούς ή ατόμων με ειδικές ανάγκες)
- Υπόδυση ρόλων (π.χ. μεταναστεύω σε άλλη χώρα, τι ανάγκες έχω)
- Να περιγράψουν ή να ζωγραφίσουν τις ομοιότητες
- Να γράψουν τρόπους αποδοχής και διαχείρισης της διαφορετικότητας
- Ιδεοθύελλα για στερεότυπα
- Να εκφράσουν μέσα από ομαδική δημιουργία (με θέατρο, ποίηση, τραγούδι, ζωγραφική, χορό) τη στάση τους για τη διαφορετικότητα και την πολιτισμική συνύπαρξη

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αξιολογήσουν συμπεριφορές θετικές ή αρνητικές σε σχέση με την πολυπολιτισμικότητα και τη διακίνηση των πληθυσμών
2. Δημιουργούν ομαδικά μέσα από ζωγραφική, χορό, τραγούδι (π.χ. εκφράζοντας ομοιότητες ή ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ή ήθη και έθιμα)
3. Εισηγούνται πρακτικούς τρόπους αποδοχής της διαφορετικότητας
4. Συζητούν τα στάδια της πολιτισμικής ικανότητας με παραδείγματα

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4.1: ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να προετοιμάσει τους μαθητές ως αυριανούς πολίτες να είναι ενημερωμένοι και κριτικοί καταναλωτές με επίγνωση των δικαιωμάτων και των ευθυνών τους, αλλά και να είναι ενδυναμωμένοι με τις απαραίτητες δεξιότητες, έτσι ώστε να διεκδικούν τα δικαιώματά τους και να κάνουν σωστές επιλογές αγαθών που προάγουν την υγεία.

### **ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να κατανοούν τον ρόλο και τις ευθύνες τους ως καταναλωτές στο κοινωνικο-οικονομικό τους συγκείμενο.
2. Να αναγνωρίζουν τα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι καταναλωτές.
3. Να μελετούν τις υφιστάμενες πρακτικές και να πληροφορούνται για σωστές καταναλωτικές πρακτικές.
4. Να αναγνωρίζουν τις προσωπικές τους αξίες και τις κοινωνικό-οικονομικές επιρροές που δέχονται στη διαδικασία επιλογών ως καταναλωτές.
5. Να ενημερώνονται και να εξασκούν τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν σε περίπτωση άδικης αντιμετώπισης τους ως καταναλωτές.

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Χρήση καταναλωτικών προϊόντων και υπηρεσιών
2. Δικαιώματα και υποχρεώσεις του καταναλωτή
3. Ευρωπαϊκές αρχές για σωστές καταναλωτικές πρακτικές
4. Σήμανση προϊόντων
5. «Ταξίδι» των προϊόντων (από την παραγωγή μέχρι την κατανάλωση)
6. Διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών
7. Κοινωνικό-οικονομικές επιρροές στις επιλογές προϊόντων και υπηρεσιών
8. Υποβολή παραπόνου στην Κύπρο και στην Ευρώπη
9. Έλεγχος ποιότητας προϊόντων και υπηρεσιών (Σήμανση CE, Σύστημα περιβαλλοντικής διαχείρισης, Σύστημα Διαχείρισης Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων)



10. Ευρωπαϊκό Κέντρο του Καταναλωτή (European Consumer Centres, ECCs)
11. Προβλήματα καταναλωτών
12. Κοινοτικές διευκολύνσεις ή δυσκολίες εφαρμογής των δικαιωμάτων του καταναλωτή.
13. Υλικές, ψυχικές, και κοινωνικές καταναλωτικές ανάγκες

#### **ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:**

Δικαιώματα και ευθύνες καταναλωτή, αγορά, καταναλωτής, προϊόντα, υπηρεσίες, «Καταναλωτική ανάγκη», παραγωγή - κατανάλωση

#### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

-Να διαχωρίσουν και να συζητήσουν τηλεοπτικές ή έντυπες διαφημίσεις σε κατηγορίες όπως:

- Διαφημίσεις που νομίζω είναι ελκυστικές για ένα νεαρό.
- Διαφημίσεις που νομίζω δεν είναι ελκυστικές ή δεν αφορούν ένα νεαρό.
- Διαφημίσεις που προβάλλουν προϊόντα ως μέσο ικανοποίησης κοινωνικών αναγκών.
- Χιουμοριστικές διαφημίσεις.
- Διαφημίσεις που προβάλλονται κατά την παιδική ζώνη.

-Διεξαγωγή έρευνας μεταξύ καταναλωτών για τον τρόπο αντιμετώπισης άδικης μεταχείρισης.

-Επίσκεψη σε κυβερνητικές και μη κυβερνητικές δομές προστασίας του καταναλωτή. Διερεύνηση των τρόπων διαχείρισης παραπόνων των καταναλωτών.

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους στις επιλογές τους.
2. Αυτοαξιολογούν τις προσωπικές τους αγορές
3. Συμπληρώνουν έντυπα παραπόνου

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4.2: ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να εφοδιάσει τους μαθητές με τις γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις για τον κόσμο της εργασίας, ώστε να μπορούν να κάνουν τις σωστές επιλογές σχολικής ή ακαδημαϊκής κατεύθυνσης και του επαγγέλματος που ταιριάζει στην προσωπικότητα, τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρά τους. Να καταστήσει τα άτομα ικανά να λαμβάνουν αποφάσεις για το μέλλον τους, έχοντας πλήρη συναίσθηση των συνεπειών που αυτές μπορούν να έχουν για τον εαυτό τους, την μελλοντική τους υγεία και για το κοινωνικό σύνολο.

### **ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να είναι σε θέση να περιγράφουν τη φύση του κάθε επαγγέλματος καθώς και τις ικανότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται σε κάθε επάγγελμα σε σχέση με την υγεία
2. Να κατανοούν την έννοια της σταδιοδρομίας (καριέρας)
3. Να εκτιμούν τη σημασία του κάθε επαγγέλματος και την αλληλεξάρτηση των επαγγελμάτων για οικονομική ανάπτυξη
4. Να προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή ακαδημαϊκής και επαγγελματικής κατεύθυνσης
5. Να είναι σε θέση να αιτιολογούν την επιλογή σχολικής και ακαδημαϊκής κατεύθυνσης και τομείς επαγγελμάτων με βάση την προσωπικότητα, τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρά τους
6. Να μπορούν να διαχειρίζονται το χρήμα και τους πόρους τους και να σχεδιάζουν έναν προσωπικό ή οικογενειακό προϋπολογισμό.
7. Να είναι σε θέση να συσχετίζουν την οικονομική με την κοινωνική τους ευημερία και την προσωπική τους ανάπτυξη
8. Να διερευνούν πηγές πληροφοριών και ιδεών για απασχόληση και να συζητούν τη σχέση ανεργίας και υγείας

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Ανάλυση μορφών απασχόλησης και τομέων επαγγελμάτων
2. Η ταυτότητα και ο ρόλος του κάθε επαγγέλματος σε σχέση με την υγεία
3. Κριτήρια επιλογής επαγγέλματος: προσωπικότητα, ικανότητες, ενδιαφέροντα και είδη κινήτρων

4. Προσωπικός και οικογενειακός προϋπολογισμός και διαχείριση οικονομικών πόρων
5. Κοινωνικά και ηθικά διλήμματα για τη χρήση του χρήματος
6. Δεξιότητες και ικανότητες που χρειάζονται στην εργασία και στην (συνεργατικότητα, δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση οικονομικών πόρων)

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Σταδιοδρομία, τομείς επαγγελμάτων, κριτήρια επιλογής, διαχείριση πόρων, αυτοαπασχόληση και ετεροαπασχόληση, προσωπικός και οικογενειακός προϋπολογισμός.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Σενάρια και υπόδυση ρόλων διαφόρων επαγγελμάτων
- Επισκέψεις σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους
- Έρευνα για παραδοσιακά και σύγχρονα επαγγέλματα
- Συνεντεύξεις από διάφορους επαγγελματίες
- Μελέτη περίπτωσης (π.χ. επαγγελματική επιλογή και μελλοντική υγεία)
- Συζήτηση σε ομάδες σύγχρονων προβλημάτων εργασίας και απασχόλησης
- Συμπλήρωση και ανάλυση τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού
- Πρόβλεψη για νέα επαγγέλματα
- Καταρισμός οικογενειακού προϋπολογισμού

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές να μπορούν να:

1. Διεκπεραιώνουν μικρές μελέτες για τα επαγγέλματα των γονιών της τάξης
2. Αυτοαξιολογούν τα ενδιαφέροντα και τα κίνητρα για επαγγελματική επιλογή
3. Συζητούν για τις ικανότητες που χρειάζονται στα διάφορα επαγγέλματα

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4.3: ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την αμφίδρομη σχέση του πολίτη με το κράτος και την κοινωνία μέσα στην οποία ζει καθώς και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από τη σχέση αυτή, ώστε να γίνουν πιο υπεύθυνοι, ενεργητικοί και δημοκρατικοί πολίτες, που να θέλουν και να μπορούν να αγωνίζονται για βελτίωση της ποιότητας ζωής και την προώθηση της συλλογικής υγείας. Η εμπέδωση των αξιών της πολιτότητας, του σεβασμού, της συνεργασίας, της προσφοράς και της δικαιοσύνης είναι πρωταρχικής σημασίας για την επίτευξη των στόχων της θεματικής ενότητας.

### **ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να είναι σε θέση να αναλύουν τις αξίες της πολιτότητας, του σεβασμού, της συνεργασίας, της προσφοράς και της δικαιοσύνης και να δίνουν παραδείγματα συμπεριφορών που τις εκφράζουν
2. Να αντιλαμβάνονται ότι έχουν δικαίωμα να ζουν ,να παίζουν και να εργάζονται σε μια κοινωνία που προσφέρει κοινοτική ασφάλεια, υγεία και ευημερία και προστατεύει το περιβάλλον
3. Να διεκδικούν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που τους προσφέρει η κοινότητα
4. Να κατανοούν ότι η υγεία, η ασφάλεια και η ευημερία εδράζονται στην προθυμία του καθενός να εργαστεί για το κοινό καλό
5. Να αναπτύξουν πιο ενεργητική συμπεριφορά με τη συμμετοχή τους στην οικογενειακή, σχολική και κοινοτική ζωή
6. Να αντιλαμβάνονται την υποχρέωση να αποφεύγουν συμπεριφορές που απειλούν την υγεία, την ασφάλεια και την ευημερία των άλλων
7. Να συνειδητοποιούν την ισορροπία που υπάρχει ανάμεσα στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως πολίτες, σε σχέση με την υγεία
8. Να οραματίζονται μια κοινωνία που να λειτουργεί με βάση τις αρχές της δικαιοσύνης, της ισότητας ευκαιριών, της υπευθυνότητας και της αλληλεγγύης
9. Να ευαισθητοποιούνται, να γνωρίζουν και να συνειδητοποιούν τα τοπικά και τα παγκόσμια προβλήματα υγείας και ασφάλειας και να αγωνίζονται ως

άτομα και ως οργανωμένα σύνολα για την επίλυσή τους

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Βασικές κοινωνικές αξίες: Πολιτότητα, σεβασμός, συνεργασία, προσφορά, δικαιοσύνη
2. Ατομικά, πολιτικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιώματα
3. Σύγχρονα τοπικά και παγκόσμια προβλήματα υγείας και ασφάλειας
4. Παράγοντες που προκαλούν τα προβλήματα υγείας και ασφάλειας
5. Η σχέση δικαιωμάτων και υποχρεώσεων στις δημοκρατικές κοινωνίες
6. Δικαιώματα και ευθύνες στην οικογένεια, στο σχολείο, στην κοινότητα.
7. Τόποι όπου προσφέρονται υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας
8. Προστασία του περιβάλλοντος και υγεία
9. Η Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού
10. Οικουμενική Διακήρυξη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

**ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ:** Πολιτότητα, σεβασμός, συνεργασία, προσφορά, δικαιοσύνη, δικαιώματα και υποχρεώσεις, δημοκρατία, ισότητα ευκαιριών, υπηρεσίες υγείας, σύγχρονα προβλήματα υγείας

### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

1. Μελέτη και συζήτηση για τα δικαιώματα του πολίτη, σε σχέση με την υγεία
2. Έρευνα για το πόσο οι πολίτες της κοινότητας γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους, σε σχέση με την υγεία
3. Οραματίζονται το σχολείο που προάγει την υγεία
4. Συνεργατική μάθηση- Μέθοδος αντιπαράθεσης
5. Η λίστα των δικαιωμάτων και υποχρεώσεων στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία, σε σχέση με την υγεία
6. Σχέδιο εργασίας για τη Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού

### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές/τριες να μπορούν να:

1. Αναλύουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους σε σχέση με τη υγεία
2. Εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του συστήματος υγείας

3. Επισημαίνουν δικαιώματα των πολιτών που σχετίζονται με την υγεία τα οποία καταπατούνται και τρόπους άρσης των εμποδίων στην προαγωγή της υγείας

#### 4. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑ ΤΑΞΗ

ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ Α-Β	ΣΤΟΧΟΙ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
<b>1.1</b> Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν τον εαυτό τους</li> <li>• Να μπορούν να ονομάζουν και να εκτιμούν τα διάφορα μέρη και λειτουργίες του σώματος</li> <li>• Να χρησιμοποιούν τις πέντε αισθήσεις και να εκτιμούν την αξία τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιος είμαι</li> <li>• Γνωρίζω τα μέρη του σώματός μου</li> <li>• Οι 5 αισθήσεις</li> <li>• Υγεία και ασθένεια</li> </ul>
<b>1.2</b> Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναφέρουν συναισθήματα</li> <li>• Να αναγνωρίζουν τα βασικά συναισθήματα της χαράς, της λύπης, του φόβου, του θυμού</li> <li>• Να διαβάζουν τα συναισθήματα των άλλων μέσα από τη γλώσσα του σώματος</li> <li>• Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους την ώρα που τα βιώνουν</li> <li>• Να ζωγραφίζουν και να δραματοποιούν τα βασικά συναισθήματα</li> <li>• Να εντοπίζουν τα αίτια των συναισθημάτων της λύπης, της χαράς, του φόβου και του θυμού</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συναισθηματικό λεξιλόγιο</li> <li>• Τα συναισθήματα της χαράς, της λύπης, του φόβου και του θυμού</li> <li>• Αίτια και πηγές των συναισθημάτων</li> <li>• Νιώθω χαρά φόβο/λύπη/θυμό, όταν...</li> <li>• Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων</li> </ul>
<b>1.3</b> Αξίες ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ονομάζουν πρόσωπα που είναι πομποί και δέκτες της αγάπης</li> <li>• Να περιγράφουν πράξεις αγάπης σε διάφορα περιβάλλοντα</li> <li>• Να είναι σε θέση να δίνουν παραδείγματα υπευθυνότητας στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• Να προσδιορίζουν πράγματα που τους προκαλούν φόβο και πράγματα που τολμούν να κάνουν</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αγαπώ.... και με αγαπούν..... (οι κύκλοι της αγάπης)</li> <li>• Τρόποι με τους οποίους εκδηλώνεται η αγάπη</li> <li>• Κανόνες συμπεριφοράς στο σπίτι</li> <li>• Κανόνες συμπεριφοράς στην τάξη</li> <li>• Φόβος-ένα συναίσθημα καθολικό και φυσιολογικό</li> <li>• Πρόσωπα, ζώα και πράγματα που προκαλούν φόβο</li> </ul>
<b>2.1</b> Υγιεινός τρόπος ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διερευνούν πότε νιώθουν «καλά» ή «ευχάριστα» στο σχολείο ή στο σπίτι.</li> <li>• Να επιλέγουν σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους και τη δασκάλα, δραστηριότητες που τους κάνουν να νιώθουν ωραία στο σχολείο και να τις εφαρμόζουν στο σχολείο πρακτικά.</li> <li>• Να επιλέγουν σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες τους συμπεριφορές</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πότε νιώθω «ευχάριστα», «καλά» στο σπίτι και στο σχολείο.</li> <li>• Επιλέγω υγιείς και ευχάριστες συμπεριφορές.</li> <li>• Εφαρμόζω μαζί με τους συμμαθητές μου υγιεινές και ευχάριστες δραστηριότητες /συμπεριφορές (π.χ. απολαμβάνω ένα γεύμα με ένα φίλο)</li> <li>• Απλοί τρόποι προστασίας του</li> </ul>

	<p>που τους κάνουν να νιώθουν ευχάριστα στο σπίτι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν πρακτικά υγιείς συμπεριφορές, όπως τρώω ένα φρούτο, πλένω τα χέρια μου, πλένω τα δόντια μου στο σπίτι και στο σχολείο.</li> </ul>	<p>εαυτού μας στην καθημερινή μας ζωή (πλένω τα δόντια μου, τρώω φρούτα, παίζω με τους φίλους μου, χαλαρώνω, χορεύω κ.α.)</p>
<p><b>2.2</b> <b>Φαγητό και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απολαμβάνουν υγιεινό φαγητό σε ευχάριστες κοινωνικές στιγμές (π.χ. εκδρομές, επισκέψεις, γενέθλια) στο σχολείο και εκτός σχολείου</li> <li>• Να δοκιμάζουν μαζί με φίλους ή/και γονείς/κηδεμόνες τους στο σχολείο ποικιλία υγιεινών φαγητών και ποτών.</li> <li>• Να ερευνούν την προέλευση φαγητών και ποτών.</li> <li>• Να κατανοούν ότι οι άνθρωποι χρειάζονται ποικιλία φαγητών και ποτών για να είναι υγιείς</li> <li>• Να παρουσιάζουν μέσω δημιουργικών εικαστικών δραστηριοτήτων τη σημασία της ποικιλίας και ισορροπίας στη διατροφή μας.</li> <li>• Να συζητούν για τα φαγητά που τους αρέσουν ή δεν τους αρέσουν και να το δικαιολογούν</li> <li>• Να έχουν ευκαιριακά την εμπειρία προετοιμασίας και παρασκευής απλών και υγιεινών γευμάτων (πρόγευμα) και ενδιάμεσων, και με την συμμετοχή γονέων ή κηδεμόνων.</li> <li>• Να συνθέτουν δημιουργικά όμορφη ατμόσφαιρα στην οποία θα απολαμβάνουν και θα μοιράζονται με άλλους υγιεινά φαγητά (τα οποία παρασκεύασαν ή εξασφάλισαν με άλλο τρόπο).</li> <li>• Να επεξηγούν ότι πολλά τρόφιμα φτάνουν στον καταναλωτή μετά από επεξεργασία (αλεύρι- ψωμί- μακαρόνια), για να μπορούμε να τα καταναλώσουμε.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απολαμβάνω και δοκιμάζω ποικιλία φαγητών και ποτών</li> <li>• Προέλευση φαγητών και ποτών</li> <li>• Ποικιλία και ισορροπία στη διατροφή</li> <li>• Πρόγευμα και υγιεινά ενδιάμεσα</li> <li>• Φαγητό στο σχολείο</li> <li>• Επεξεργασία τροφίμων</li> <li>• Παρασκευή απλών και υγιεινών γευμάτων (πρόγευμα) και ενδιάμεσων.</li> <li>• Περιβάλλον και απόλαυση φαγητού</li> </ul>
<p><b>2.3</b> <b>Φυσική δραστηριότητα και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα με ευχάριστες στιγμές στο σχολείο και στο σπίτι.</li> <li>• Να χρησιμοποιούν στο σχολείο και</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φυσική δραστηριότητα στο σχολείο και στο σπίτι</li> <li>• Αναγνώριση ευκαιριών φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο</li> </ul>



	<p>στην κοινότητά τους ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν εύκολους τρόπους φυσικής άσκησης μέσα από την καθημερινή τους ζωή</li> <li>• Να ονομάζουν, μέσα από προσωπικές εμπειρίες, τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση στην υγεία</li> <li>• Να αυξάνουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με φυσικές δραστηριότητες σε συνεργασία με τους γονείς τους με απλή διαφοροποίηση των καθημερινών τους συνηθειών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας</li> <li>• Τρόποι αύξησης χρόνου ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες</li> </ul>
<b>2.4</b> <b>Χρήση και κατάχρηση ουσιών</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν ότι υπάρχουν ουσίες τα οποία δεν μπορούν ούτε να αγγίξουν, ούτε να δοκιμάσουν γιατί είναι επικίνδυνα για αυτούς (π.χ. αλκοόλ, φάρμακα)</li> <li>• Να εισηγούνται τρόπους φύλαξης των φαρμάκων</li> <li>• Να εκτιμούν ποιοι είναι οι κατάλληλοι να αποφασίζουν για τα φάρμακα (γιατρός ή γονείς/κηδεμόνες μετά από συμβουλή του γιατρού)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προστατεύω τον εαυτό μου από επικίνδυνες ουσίες.</li> <li>• Φάρμακα (πότε είναι χρήσιμα- πότε είναι επικίνδυνα- πού βρίσκονται, ποιος αποφασίζει)</li> </ul>
<b>2.5</b> <b>Ασφάλεια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν κινδύνους στο σπίτι, στο σχολείο και στο οδικό τους περιβάλλον γύρω από το σχολείο και το σπίτι.</li> <li>• Να αναπτύσσουν δεξιότητες που αφορούν στην ασφάλεια τους μέσα στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• Να χρησιμοποιούν λεξιλόγιο που αφορά το οδικό τους περιβάλλον.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν την ανάγκη για βοήθεια από ενήλικα σε περίπτωση που είναι στο δρόμο.</li> <li>• Να γνωρίζουν οδικά περιβάλλοντα μέσω χαρτών και λογισμικών παιχνιδιών.</li> <li>• Να ζωγραφίζουν και να χρησιμοποιήσουν λεξιλόγιο που αφορά το οδικό τους περιβάλλον.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασφάλεια στο σπίτι (δωμάτιο, κουζίνα)</li> <li>• Ασφάλεια στο σχολείο (αυλή, τάξη, χώροι συγκέντρωσης)</li> <li>• Ασφάλεια στο οδικό τους περιβάλλον, γύρω από το σχολείο και το σπίτι τους.</li> </ul>
<b>3.1</b> <b>Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συζητούν τι είναι οικογένεια και τις διάφορες μορφές της.</li> <li>• Να διερευνούν πώς αναπαράγονται/πολλαπλασιάζονται τα ζώα και τα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση της οικογένειάς μου (με ομιλία, ζωγραφική, φωτογραφία)</li> <li>• Επιλογή/παρουσίαση ζώου ή</li> </ul>

<b>αναπαραγωγική υγεία</b>	<p>φυτά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίζουν και να επιδείξουν μέσα από εικόνες ή ζωγραφική τα αναπαραγωγικά μέρη του σώματος, στα πλαίσια μίας δραστηριότητας για όλο το σώμα</li> <li>• Να διακρίνουν ποια μέρη του σώματος είναι 'ιδιωτικά'</li> <li>• Να αναγνωρίζουν το ευχάριστο και δυσάρεστο άγγιγμα</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται την έννοια αρσενικό-θηλυκό (στα ζώα αρχικά)</li> </ul>	<p>φυτού (π.χ. γάτα) σε σχέση με την αναπαραγωγή του. Αναγνώριση του φύλου (π.χ. γάτα-γάτος). Εγκυμοσύνη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση μέσα από εικόνες, ομαδικά ή ατομικά για τα μέρη του σώματος και αναγνώριση των 'ιδιωτικών' μερών.</li> <li>• Δραστηριότητες που μου προσφέρουν ευχαρίστηση και δραστηριότητες που δεν μου προσφέρουν ευχαρίστηση</li> </ul>
<b>3.2</b> <b>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν μία 'καλή σχέση'</li> <li>• Να βιώνουν 'καλές' σχέσεις με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία</li> <li>• Να κατονομάζουν και να περιγράφουν παράγοντες που δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις</li> <li>• Να επιδεικνύουν πώς επιλύουν ένα πρόβλημα σε μία σχέση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ιδανικός φίλος</li> <li>• Καλές σχέσεις –έννοια και περιγραφή</li> <li>• Παράγοντες που δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις</li> <li>• Επίλυση προβλημάτων στις σχέσεις</li> </ul>
<b>3.3</b> <b>Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ευαισθητοποιηθούν και να αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ ατόμων</li> <li>• Να περιγράφουν τα δικά τους χαρακτηριστικά ως άτομα, ως φύλο, ως πολίτες μιας χώρας</li> <li>• Να δίνεται ευκαιρία συνεργασίας με 'διάφορα ή διαφορετικά' άτομα/ομάδες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση φίλου- ομοιότητες και διαφορές</li> <li>• Παρουσίαση γεωγραφικών ομοιοτήτων, διάφορες χώρες- ο κόσμος, με εικόνες, φιλμάκια.</li> <li>• Τα καλά της συμβίωσης με τους άλλους</li> </ul>
<b>4.1</b> <b>Αγωγή του καταναλωτή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ερευνούν τα διάφορα είδη καταστημάτων και τα προϊόντα που πουλούν.</li> <li>• Να αποκτούν δεξιότητες στην αγορά προϊόντων από την καντίνα του σχολείου τους.</li> <li>• Να κατανοούν το δικαίωμα να αναφέρουν προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην αγορά προϊόντων από την καντίνα του σχολείου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα διάφορα είδη καταστημάτων</li> <li>• Αγορά προϊόντων από την καντίνα του σχολείου</li> <li>• Δικαίωμα παραπόνου</li> </ul>
<b>4.2</b> <b>Οικονομική και</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν διάφορα επαγγέλματα και να σέβονται κάθε επάγγελμα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα επαγγέλματα των γονιών της τάξης</li> </ul>

<b>επαγγελματική αγωγή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατηγοριοποιούν επαγγέλματα με βάση διάφορες ιδιότητες</li> <li>• Να αναγνωρίζουν τα νομίσματα και να εκτιμούν την αξία του χρήματος</li> <li>• Να χρησιμοποιούν τις έννοιες της αγοράς και της πώλησης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατηγοριοποίηση επαγγελμάτων</li> <li>• Οι έννοιες: χρήμα, νόμισμα, αγορά, πώληση</li> </ul>
<b>4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναφέρουν βασικά δικαιώματα και υποχρεώσεις τους στο σπίτι και στην τάξη</li> <li>• Να αναλαμβάνουν και να ασκούν ρόλους και να συνεργάζονται στην τάξη</li> <li>• Να δίνουν παραδείγματα συμπεριφορών που δείχνουν σεβασμό σε πρόσωπα και περιβάλλον, σε σχέση με την υγεία</li> <li>• Να επισημαίνουν πρόσωπα που έχουν ανάγκη την προσφορά μας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δικαιώματα του παιδιού στο σπίτι και στην τάξη</li> <li>• Συνεργατική μάθηση: από το εγώ στο εμείς</li> <li>• Σεβασμός σε πρόσωπα, ζώα και περιβάλλον- Εκδηλώσεις σεβασμού</li> <li>• Η αξία της προσφοράς- Πρόσωπα που έχουν ανάγκη την προσφορά μας</li> </ul>

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Γ-Δ	ΣΤΟΧΟΙ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
<b>1.1</b> <b>Ανάπτυξη και εξέλιξη</b> <b>εαυτού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν τα διάφορα μέρη και τα όργανα του σώματος καθώς και τη λειτουργία τους και τη μεταξύ τους σχέση αλληλεξάρτησης</li> <li>• Να ονομάζουν τα διάφορα στάδια ανάπτυξης και να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά του κάθε σταδίου</li> <li>• Να συγκρίνουν τις αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο, σε σχέση με την ανάπτυξη</li> <li>• Να αναφέρουν συμπεριφορές που προάγουν την ανάπτυξη τους στο σπίτι και στο σχολείο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μέρη και όργανα του σώματος</li> <li>• Σχέση μεταξύ των οργάνων</li> <li>• Στάδια ανάπτυξης</li> <li>• Συμπεριφορές υγείας στο σπίτι και στο σχολείο</li> </ul>
<b>1.2</b> <b>Συναισθηματική</b> <b>εκπαίδευση και</b> <b>αυτοεκτίμηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εμπλουτίζουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο</li> <li>• Να εντοπίζουν τα αίτια αλλά και τις συνέπειες των συναισθημάτων τους</li> <li>• Να εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματα του φόβου, του θυμού, του άγχους, της χαράς, της λύπης, της αγάπης</li> <li>• Να υποδύονται ρόλους συναισθηματικά φορτισμένων ανθρώπων</li> <li>• Να ασκούνται σε τεχνικές διαχείρισης του φόβου, του θυμού και του πένθους</li> <li>• Να κατανοούν τη σημασία της αποδοχής του εαυτού τους με τις αδυναμίες και τις ατέλειές του</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η λίστα των συναισθημάτων</li> <li>• Αίτια και συνέπειες συναισθημάτων</li> <li>• Τρόποι έκφρασης συναισθημάτων</li> <li>• Δραματοποίηση συναισθημάτων</li> <li>• Τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων του φόβου, του θυμού και του πένθους</li> <li>• Αυτογνωσία και αυτοαποδοχή</li> </ul>
<b>1.3</b> <b>Αξίες ζωής</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναφέρουν διάφορες μορφές αγάπης και να μπορούν να δίνουν παραδείγματα</li> <li>• Να είναι σε θέση να διακρίνουν την υπεύθυνη από την ανεύθυνη συμπεριφορά και να ανακαλούν περιπτώσεις ανεύθυνης/υπεύθυνης συμπεριφοράς στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• Να αναφέρουν πράξεις και συμπεριφορές τόλμης/δειλίας</li> <li>• Να περιγράφουν συμπεριφορές απλότητας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μορφές και εκδηλώσεις αγάπης</li> <li>• Υπεύθυνες και ανεύθυνες συμπεριφορές στο σπίτι και στο σχολείο</li> <li>• Κανόνες λειτουργίας της τάξης</li> <li>• Δειλία και τόλμη- παραδείγματα ανθρώπων, πράξεων και συμπεριφορών</li> <li>• Απλότητα: έννοια, συμπεριφορές απλότητας (ντύσιμο, διατροφή κ.ά.)</li> </ul>

<p><b>2.1</b> <b>Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εισηγούνται πρακτικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούν να φροντίζουν το σώμα τους και να βελτιώνουν την υγεία τους</li> <li>• Να διερευνούν και να εισηγούνται τρόπους με τους οποίους η οικογένεια τους μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών</li> <li>• Να εισηγούνται μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα στοιχεία εκείνα που συνιστούν ένα υγιεινό και ευχάριστο τρόπο ζωής</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται μέσα από προσωπικές τους παρατηρήσεις ότι ο υγιεινός τρόπος ζωής αποτελεί μέσο για ευχάριστη και δημιουργική ζωή.</li> <li>• Να παρουσιάζουν με δημιουργικό τρόπο την «υγεία» και τον «υγιεινό» τρόπο ζωής.</li> <li>• Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα και να εντοπίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις συνήθειές τους .</li> <li>• Να εφαρμόζουν κάποιες από τις εισηγήσεις τους για ευχάριστο και υγιεινό τρόπο ζωής.</li> <li>• Να αυτοαξιολογούνται με τη χρήση ημερολογίου για την εφαρμογή κάποιων υγιεινών συμπεριφορών στο σχολείο και στο σπίτι.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υγιεινός τρόπος ζωής</li> <li>• Απλοί τρόποι προστασίας του εαυτού μας στην καθημερινή μας ζωή (πλένω τα δόντια μου, τρώω φρούτα, παίζω με τους φίλους μου, χαλαρώνω, χορεύω κ.α.)</li> <li>• Αλλαγές στην καθημερινή ζωή με στόχο την ανάπτυξη υγιεινών συμπεριφορών</li> </ul>
<p><b>2.2</b> <b>Φαγητό και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απολαμβάνουν υγιεινό φαγητό σε ευχάριστες κοινωνικές στιγμές στο σχολείο και εκτός σχολείου</li> <li>• Να δοκιμάζουν μαζί με φίλους και γονείς/κηδεμόνες τους στην κοινότητα υγιεινές ποικίλες επιλογές.</li> <li>• Να αναπαριστούν με διάφορους δημιουργικούς τρόπους (π.χ. με χρήση υπολογιστή ή έτοιμων συσκευασιών και μοντέλων τροφίμων), τη σημασία της ποικιλίας και ισορροπίας στη διατροφή μας.</li> <li>• Να συζητούν τι τρώνε στο σχολείο, να εισηγούνται και να εφαρμόζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν τις επιλογές τους που σχετίζονται με το φαγητό στο σχολείο.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απολαμβάνω και δοκιμάζω ποικιλία φαγητών και ποτών</li> <li>• Φαγητό στη κοινότητα</li> <li>• Ποικιλία και ισορροπία στο διαιτολόγιο.</li> <li>• Παρασκευή απλών φαγητών και εδεσμάτων</li> <li>• Διακόσμηση και φαγητό</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να έχουν την εμπειρία απλών πρακτικών δραστηριοτήτων που θα συμπεριλαμβάνουν την προετοιμασία και την παρασκευή απλών και υγιεινών γευμάτων (πρόγευμα) και ενδιάμεσων, και με την συμμετοχή γονέων/κηδεμόνων.</li> <li>• Να συνθέτουν δημιουργικά όμορφη ατμόσφαιρα στην οποία θα απολαμβάνουν και θα μοιράζονται με άλλους υγιεινά φαγητά (τα οποία παρασκεύασαν ή εξασφάλισαν με άλλο τρόπο).</li> </ul>	
<b>2.3</b> <b>Φυσική δραστηριότητα και υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα με ευχάριστες στιγμές στο σχολείο στο σπίτι και στη κοινότητα.</li> <li>• Να χρησιμοποιούν στο σχολείο και στην κοινότητά τους ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα (περπατώ στον πεζόδρομο, δοκιμάζω ένα άθλημα στο γειτονικό σωματείο)</li> <li>• Να αναγνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε όλες τις πτυχές της υγείας του ανθρώπου</li> <li>• Να εντοπίζουν και να επιδεικνύουν εύκολους τρόπους φυσικής άσκησης μέσα από την καθημερινή τους ζωή στο σπίτι, στο σχολείο και στο άμεσο περιβάλλον.</li> <li>• Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στοχοθέτηση με βάση τα προσωπικά δεδομένα σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα</li> <li>• Αξιοποίηση του ευρύτερου περιβάλλοντος σε σχέση με τη φυσική άσκηση</li> <li>• Τρόποι φυσικής άσκησης</li> </ul>
<b>2.4</b> <b>Χρήση και κατάχρηση ουσιών</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εισηγούνται φυσικές λύσεις για απλά καθημερινά προβλήματα υγείας, όπως κρυολόγημα, πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι.</li> <li>• Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν στο σπίτι τους τρόπους προστασίας μικρών παιδιών από τα φάρμακα.</li> <li>• Να υποδύονται και να περιγράφουν τρόπους διεκδίκησης για καθαρό αέρα στο άμεσο περιβάλλον τους.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φάρμακα (π.χ. αντιβιοτικά, παυσίπονα- χρήση και κατάχρηση, φυσικές λύσεις)</li> <li>• Παθητικό κάπνισμα (τρόποι αποφυγής)</li> <li>• Τρόποι προστασίας από φάρμακα</li> </ul>
<b>2.5</b> <b>Ασφάλεια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν/εκτιμούν κινδύνους όλων των ειδών (τροχαία, πτώσεις, πνιγμούς, δηλητηριάσεις και</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασφάλεια σε εσωτερικούς χώρους (τάξη, παιδότοπο), εξωτερικούς χώρους (αυλή, σχολείο, πισίνα,</li> </ul>

	<p>εγκαύματα) που αφορούν εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτύσσουν δεξιότητες πρόληψης ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους (αυλή, βουνό, θάλασσα, πάρκο)</li> <li>• Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν δοκιμαστικές επιδείξεις σε περίπτωση που χαθούν ή σε περίπτωση φωτιάς, σεισμού ή θερμού επεισοδίου</li> <li>• Να κατανοούν τους βασικούς κανονισμούς οδικής ασφάλειας και να επιδεικνύουν πρακτικά δεξιότητες που σχετίζονται με την προστασία του εαυτού τους ως πεζοί και επιβάτες.</li> <li>• Να μελετούν το άμεσο οδικό τους περιβάλλον (π.χ. κίνδυνοι, ασφαλείς χώροι διασταύρωσης) με τη συνοδεία της αστυνομίας, των δασκάλων και των γονιών/κηδεμόνων.</li> </ul>	<p>θάλασσα, πάρκο)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηλιακή ακτινοβολία</li> <li>• Σχέδιο πολιτικής άμυνας του σχολείου</li> <li>• Βασικοί κανονισμοί οδικής ασφάλειας ως πεζοί και ως επιβάτες</li> <li>• Διασταύρωση</li> </ul>
<p><b>3.1</b> <b>Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν ομοιότητες και διαφορές ως αγόρι και κορίτσι, μέσα από την καθημερινή τους ζωή</li> <li>• Να επιδεικνύουν την ικανότητα να λένε «όχι», όταν δεν νιώθουν ευχάριστα</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται και να περιγράφουν τους κοινωνικούς τους ρόλους (ως προς το φύλο-στερεότυπα) μέσα από προσωπικές εμπειρίες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα συναισθήματά μου ως αγόρι /κορίτσι</li> <li>• Κοινωνικοί ρόλοι και στερεότυπα- προσωπικές εμπειρίες</li> </ul>
<p><b>3.2</b> <b>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βιώνουν ευκαιρίες φιλίας με δική τους επιλογή</li> <li>• Να επιδεικνύουν την ικανότητα να λένε «όχι» όταν δεν νοιώθουν ευχάριστα και να αναγνωρίζουν ότι κανένας δεν έχει το δικαίωμα να τους κάνει να νοιώθουν άσχημα-κακά (σωματική, ψυχολογική κακοποίηση)</li> <li>• Να περιγράφουν, μέσα από την καθημερινή ζωή, πώς επικοινωνούν σωστά, ώστε να επιλύουν διαφωνίες με φίλους και οικογένεια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου</li> <li>• Το δικαίωμα να λέμε «όχι»</li> <li>• Τρόποι υπεράσπισης του εαυτού</li> <li>• Τρόποι επίλυσης διαφωνιών</li> </ul>
<p><b>3.3</b> <b>Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν τις ομοιότητες μέσα από διάφορα πλαίσια (π.χ. φύλο, εθνικότητα)</li> <li>• Να επιδεικνύουν έμπρακτα σεβασμό σε</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομοιότητες διαφορετικού φύλου και εθνικότητας</li> <li>• Έμπρακτος σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας</li> </ul>

<p><b>διαπολιτισμικότητας</b></p>	<p>όλα τα άτομα/ομάδες-αποδοχή διαφορετικότητας</p> <p>Να συσχετίζουν συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και την κουλτούρα (π.χ. φαγητό, έκφραση αγάπης)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν εικαστικά την ομορφιά της διαφορετικότητας</li> </ul>	<p>στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέση υγείας και κουλτούρας σε απλά πράγματα ,όπως το φαγητό στις διάφορες χώρες ή και τοπικά</li> </ul>
<p><b>4.1</b> <b>Αγωγή του καταναλωτή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναστοχάζονται, μέσα από συζήτηση με τους συμμαθητές τους για τις επιλογές τους από την καντίνα.</li> <li>• Να εντοπίζουν υπηρεσίες και προϊόντα που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους.</li> <li>• Να επεξεργάζονται το «ταξίδι» των προϊόντων μέχρι να φτάσουν στον καταναλωτή.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιλογές στη καντίνα του σχολείου</li> <li>• Υπηρεσίες και προϊόντα στην κοινότητά τους</li> <li>• «Ταξίδι» των προϊόντων</li> </ul>
<p><b>4.2</b> <b>Οικονομική και επαγγελματική αγωγή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι σε θέση να διακρίνουν και να συγκρίνουν παραδοσιακά και σύγχρονα επαγγέλματα, σε σχέση με την υγεία</li> <li>• Να ταξινομούν τα επαγγέλματα με διαφορετικά κριτήρια και να περιγράφουν το έργο του κάθε επαγγελματία</li> <li>• Να εκτιμούν τη σημασία και τη χρησιμότητα του κάθε επαγγέλματος</li> <li>• Να εκτιμούν την αξία της αποταμίευσης και να την εφαρμόζουν στην πράξη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραδοσιακά και σύγχρονα επαγγέλματα</li> <li>• Απαιτήσεις κάθε επαγγέλματος και ο ρόλος του κάθε επαγγελματία</li> <li>• Ταξινόμηση επαγγελμάτων</li> <li>• Χρησιμότητα κάθε επαγγέλματος</li> <li>• Οικονομικές έννοιες: Αγορά, πώληση, κέρδος, ζημιά, αποταμίευση</li> </ul>



<p><b>4.3</b> <b>Δικαιώματα και υποχρεώσεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναφέρουν ομάδες όπου η συνεργασία είναι απαραίτητη</li> <li>• Να κατανοούν ότι έχουν δικαίωμα να ζουν, να παίζουν και να εκπαιδεύονται σε περιβάλλον που τους προσφέρει ασφάλεια, υγεία και ποιότητα ζωής</li> <li>• Να εκτιμούν αυτά που τους προσφέρουν οι γονείς, οι δάσκαλοι και η πατρίδα τους</li> <li>• Να ακούν προσεκτικά και να σέβονται τη διαφορετική άποψη</li> <li>• Να συμμετέχουν στη θέσπιση των κανόνων λειτουργίας της τάξης τους και να συμπεριφέρονται σύμφωνα με αυτούς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραδείγματα ομάδων και κανόνες λειτουργίας (οικογένεια, τάξη, φίλοι)</li> <li>• Δικαιώματα επιβίωσης, προστασίας και ανάπτυξης</li> <li>• Σύμβαση Δικαιωμάτων του παιδιού</li> <li>• Προσφορά: Εκτιμώ αυτά που μου προσφέρει η οικογένεια, το σχολείο, η πολιτεία</li> <li>• Σεβασμός: Προσεκτική και συμμετοχική ακρόαση-</li> <li>• Αποδοχή της διαφορετικής άποψης</li> <li>• Το Σύνταγμα της τάξης μου: συμμετοχική διατύπωση και έγκριση</li> </ul>
---	---	--

ΔΗΜΟΤΙΚΟ Ε-ΣΤ	ΣΤΟΧΟΙ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
<b>1.1</b> <b>Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν την έννοια του εαυτού στις 5 διαστάσεις του και να κατανοούν τη σχέση αλληλεξάρτησης που υπάρχει ανάμεσα τους</li> <li>• Να περιγράφουν τις σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης</li> <li>• Να συζητούν τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία και να συγκρίνουν με την παιδική ηλικία</li> <li>• Να μελετούν και να περιγράφουν τη δομή και τη λειτουργία των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού και τη σχέση αλληλεπίδρασης ανάμεσά τους</li> <li>• Να καταρτίζουν το προσωπικό τους πρόγραμμα ισορροπημένης ανάπτυξης με βάση τις 5 διαστάσεις του εαυτού τους</li> <li>• Να αναλύουν περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της ανάπτυξης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι 5 διαστάσεις του εαυτού και της υγείας (σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική) και η σχέση αλληλεπίδρασής τους</li> <li>• Αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης με βάση τις 5 διαστάσεις</li> <li>• Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας</li> <li>• Η δομή και λειτουργία των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού</li> <li>• Προσωπικό πρόγραμμα ισορροπημένης ανάπτυξης</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την υγιή ανάπτυξη</li> </ul>
<b>1.2</b> <b>Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν συναισθήματα</li> <li>• Να διακρίνουν και να ταξινομούν τα συναισθήματα σε βοηθητικά και μη βοηθητικά ανάλογα με τις συνέπειές τους</li> <li>• Να συσχετίζουν τα συναισθήματα με τις πηγές τους</li> <li>• Να εντοπίζουν πρόσωπα και γεγονότα που επηρεάζουν το συναισθηματικό κόσμο των παιδιών της ηλικίας τους</li> <li>• Να εφαρμόζουν τρόπους διαχείρισης του άγχους</li> <li>• Να ανακαλούν επιτυχίες που είχαν στη ζωή τους</li> <li>• Να γνωρίζουν καλύτερα τα ταλέντα και τις ικανότητές τους και να αποδέχονται τις αδυναμίες τους</li> <li>• Να αποκτήσουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης</li> <li>• Να αναγνωρίζουν ότι οι εμπειρίες και τα συναισθήματα μας, επηρεάζουν τον τρόπο συμπεριφοράς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμπλουτισμός συναισθηματικού λεξιλογίου</li> <li>• Κατηγοριοποίηση συναισθημάτων</li> <li>• Πηγές συναισθημάτων</li> <li>• Εξωτερικοί παράγοντες των συναισθημάτων</li> <li>• Άγχος- αίτια και διαχείριση</li> <li>• Αυτοεκτίμηση, συσσώρευση επιτυχιών</li> <li>• Ενσυναίσθηση- μια σημαντική κοινωνική δεξιότητα</li> </ul>

<p><b>1.3</b> <b>Αξίες ζωής</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι σε θέση να δίνουν ένα ορισμό της αγάπης και να αναλύουν μορφές και εκδηλώσεις αγάπης</li> <li>• Να αυτοαξιολογούν τον βαθμό της υπευθυνότητάς τους και να προβλέπουν τις συνέπειες της ανεύθυνης συμπεριφοράς</li> <li>• Να υποδύονται ρόλους υπεύθυνων/ανεύθυνων προσώπων</li> <li>• Να εντοπίζουν συμπεριφορές που χρειάζονται τόλμη και να δίνουν παραδείγματα τολμηρών ανθρώπων</li> <li>• Να βιώνουν και να χαίρονται με μικρά και απλά πράγματα της ζωής</li> <li>• Να συσχετίζουν την εσωτερική και την εξωτερική ειρήνη και να είναι σε θέση να βιώνουν καταστάσεις εσωτερικής ειρήνης</li> <li>• Να γνωρίζουν μέσα από έρευνα και να προτείνουν ήρωες της ειρήνης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Αγάπη:</b> έννοια, μορφές και τρόποι εκδήλωσης</li> <li>• <b>Υπευθυνότητα:</b> Ερωτηματολόγιο της υπευθυνότητας</li> <li>• <b>Συνέπειες</b> ανεύθυνης συμπεριφοράς στους κοινωνικούς και επαγγελματικούς μας ρόλους</li> <li>• <b>Τόλμη:</b> τι είναι, πότε και γιατί χρειάζεται στη ζωή-Παραδείγματα ανθρώπων που τόλμησαν.</li> <li>• <b>Απλότητα-</b> έννοια και πράξεις απλότητας στην καθημερινή ζωή</li> <li>• <b>Ειρήνη:</b> εσωτερική και εξωτερική- οι συνέπειες του πολέμου και της ειρήνης- τρόποι να βρω την ειρήνη μέσα μου- Επαφή με τη φύση, αυτοσυγκέντρωση, διαλογισμός, θετική σκέψη</li> <li>• Έρευνα για ήρωες της ειρήνης</li> </ul>
<p><b>2.1</b> <b>Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διερευνούν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα χαρακτηριστικά στοιχεία ενός υγιεινού τρόπου ζωής.</li> <li>• Να συνδέουν τις υγιείς επιλογές με ευχάριστες στιγμές ζωής.</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται πώς αποφεύγονται με μικρές καθημερινές συνήθειες διάφορες αρρώστιες ή κίνδυνοι.</li> <li>• Να διερευνούν τους τρόπους με τους οποίους οι κοινωνικές, φυσικές και πολιτισμικές συνθήκες και τα ΜΜΕ επηρεάζουν και διαμορφώνουν στάσεις σχετικές με τον υγιεινό τρόπο ζωής.</li> <li>• Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα, το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον και να εντοπίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις συνήθειές τους ή και των άλλων συμπολιτών τους που σχετίζονται με την υγεία.</li> <li>• Να συμβάλλουν μέσα από συλλογική εργασία σε ενέργειες που στοχεύουν στη βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντός τους, έτσι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Υγιής επιλογή</b> Από τι επηρεάζεται η υγιεινή επιλογή (ΜΜΕ, ρόλος του συγκεκριμένου/πλαισίου, διαθέσιμος χρόνος, κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες οι οποίες σχετίζονται με την υγεία)</li> <li>• Υγιής επιλογή ως ευχάριστη επιλογή</li> <li>• Διαδικασίες δράσης στο σχολείο</li> </ul>

	<p>ώστε η υγιεινή λύση να γίνει και η ευκολότερη επιλογή</p>	
<p><b>2.2</b> <b>Φαγητό και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απολαμβάνουν υγιεινό φαγητό σε ευχάριστες κοινωνικές στιγμές στο σχολείο και εκτός σχολείου</li> <li>• Να αναγνωρίζουν, συζητώντας προσωπικές τους εμπειρίες, τα οφέλη που προσφέρει το φαγητό, σε όλες τις πτυχές της υγείας μέσω της προετοιμασίας, της μαγειρικής και της κατανάλωσής του.</li> <li>• Να ερευνούν τις διατροφικές ανάγκες ατόμων και ομάδων ατόμων στα διάφορα στάδια της ζωής τους (βρεφική, παιδική, εφηβική και ενήλικη ηλικία ).</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που αφορούν το άμεσο περιβάλλον και προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων (π.χ. οικογένεια, φίλοι, ΜΜΕ).</li> <li>• Να αναστοχάζονται την έννοια της υγιεινής διατροφής. Ειδικότερα, να αναφέρουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και να επεξηγούν διάφορα μοντέλα υγιεινής διατροφής (όπως το μοντέλο της Μεσογειακής Δίαιτας)</li> <li>• Να γνωρίζουν τις βασικές τροφές και τις ομάδες στις οποίες ανήκουν σύμφωνα με τη διατροφική τους αξία («πιάτο υγιεινής διατροφής», πυραμίδα) και να αντιλαμβάνονται τη σημασία της ποικιλίας στο διαιτολόγιο καθώς και των ισορροπημένων γευμάτων.</li> <li>• Να χρησιμοποιούν το «πιάτο υγιεινής διατροφής» όταν σχεδιάζουν γεύματα ή/ και διαιτολόγια για τους εαυτούς τους ή για άλλους.</li> <li>• Να πληροφορούνται για τους διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος της τροφής και να επιλέγουν τους πιο υγιεινούς.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν την αξία του σπιτικού φαγητού (του φαγητού, μαγειρεμένου με φρέσκα υλικά) για την υγεία και να μπορούν να εισηγούνται και να φτιάχνουν τέτοια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομάδες φαγητών</li> <li>• Πιάτο/ πυραμίδα υγιεινής/ Μεσογειακής διατροφής</li> <li>• Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την υγιεινή διατροφή.</li> <li>• Μαγειρική εύκολων υγιεινών φαγητών και ποτών</li> <li>• Στοχοθέτηση με βάση τα προσωπικά δεδομένα σε σχέση με τις διατροφικές τους συνήθειες.</li> <li>• Εστιατόρια στην κοινότητα (υφιστάμενοι κανονισμοί)</li> <li>• Σπιτικό και έτοιμο φαγητό</li> <li>• Πρόγευμα και διατροφή</li> <li>• Επιλογές τροφών για γεύματα</li> </ul>

	<p>απλά, υγιεινά και γρήγορα «πιάτα»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις επιλογές τους που σχετίζονται με το φαγητό.</li> <li>• Να περιγράφουν τη χρησιμότητα κατανάλωσης τροφών από την κάθε ομάδα.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τη σημασία του προγεύματος για την υγεία τους και να σχεδιάζουν ισορροπημένο πρόγευμα.</li> </ul>	
<p><b>2.3</b> <b>Φυσική δραστηριότητα και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα με ευχάριστες στιγμές στο σχολείο στο σπίτι και στη κοινότητα.</li> <li>• Να έχουν πρακτική εμπειρία φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο και στην κοινότητά τους</li> <li>• Να αναγνωρίζουν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα σε όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική).</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που ενισχύουν αλλά και εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα παιδιών.</li> <li>• Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με φυσική δραστηριότητα.</li> <li>• Να συμβάλλουν με συλλογικές δράσεις, έτσι ώστε η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα να είναι πιο άμεση και προσβάσιμη στο άμεσο περιβάλλον τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία (με όλες τις πτυχές της υγείας)</li> <li>• Παράγοντες οι οποίοι εμποδίζουν ή ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. οικογένεια, ΜΜΕ, εθνικοί κανονισμοί, τόπος διαμονής, κοινωνική τάξη, πολιτισμικές αξίες)</li> <li>• Τρόποι φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή μας ζωή</li> <li>• Βελτιώνω τις ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα στο άμεσο περιβάλλον μου</li> </ul>
<p><b>2.4</b> <b>Χρήση και κατάχρηση ουσιών</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ερευνούν τις επιδράσεις του καπνίσματος και του αλκοόλ στο σώμα και στη ζωή των ανθρώπων.</li> <li>• Να συζητούν με τους συμμαθητές τους λόγους για τους οποίους μερικοί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάπνισμα</li> <li>• Αλκοόλ</li> <li>• Πίεση φίλων (αλκοόλ – κάπνισμα)</li> <li>• Ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου</li> </ul>

	<p>νέοι καπνίζουν ή καταναλώνουν αλκοόλ. Να συγκρίνουν τις απόψεις τους με ερευνητικά δεδομένα που αφορούν το κάπνισμα και το αλκοόλ στους νέους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απομυθοποιούν τη χρήση του καπνίσματος και του αλκοόλ μέσω αμφισβήτησης διαδεδομένων λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων</li> <li>• Να συνδέουν πρακτικά ή με δημιουργικό τρόπο (θέατρο, τέχνη) τον υγιεινό τρόπο ζωής με ευχάριστες νεανικές στιγμές.</li> <li>• Να υποδύονται και να περιγράφουν τρόπους διαχείρισης της πίεσης των «φίλων» σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση του αλκοόλ.</li> <li>• Να ερευνούν τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου μαθητών της ηλικίας τους που προσφέρει η κοινότητά τους.</li> <li>• Να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν σχέδιο δράσης σε συνεργασία με εκπροσώπους γονιών/κηδεμόνων ή άλλων φορέων της κοινότητάς τους το οποίο να στοχεύει στην ποιοτική απασχόληση των νέων</li> </ul>	
<p><b>2.5</b> <b>Ασφάλεια</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνειδητοποιούν ότι οι πράξεις τους μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα στους εαυτούς τους.</li> <li>• Να εντοπίζουν κινδύνους που αφορούν στο οδικό τους περιβάλλον, στην ηλιακή ακτινοβολία, στις χημικές ουσίες και στην παρασκευή του φαγητού και να δημιουργήσουν κώδικα προστασίας</li> <li>• Να συγκεντρώνουν, να μελετούν και να δημιουργούν απαραίτητες απαγορευτικές πινακίδες για το σχολείο τους, το σπίτι τους και την κοινότητά τους</li> <li>• Να επιδεικνύουν τις βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες και να αναστοχάζονται ασφαλείς και μη ασφαλείς συμπεριφορές</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά το οδικό περιβάλλον στην κοινότητά τους σε</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χημικές ουσίες (βαφές, απορρυπαντικά, εντομοκτόνα, καθαριστικά)</li> <li>• Χρήση φυσικών ουσιών αντί χημικών ουσιών οικιακής χρήσης (π.χ. ξύδι, οινόπνευμα, λεβάντα)</li> <li>• Ηλιακή ακτινοβολία</li> <li>• Οδικό περιβάλλον και οδική συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.</li> <li>• Πολιτισμικές αξίες για την ταχύτητα και τη διασκέδαση και ασφάλεια.</li> <li>• Πρώτες βοήθειες</li> <li>• Σχέδιο πολιτικής άμυνας</li> <li>• Υγεία και ασφάλεια στον χώρο εργασίας</li> </ul>

	<p>συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες και την αστυνομία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συζητούν και να αναπαριστούν «προκλητικές» συμπεριφορές συνομηλίκων τους ως πεζών και ποδηλατών.</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά πολιτισμικές αξίες και στάσεις κάποιων ομάδων νέων που αφορούν στη διασκέδαση και στην ταχύτητα., ώστε να διαχωρίζουν τις επικίνδυνες και μη και να απομυθοποιούν εκείνες που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων</li> <li>• Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν δοκιμαστικές επιδείξεις σε περίπτωση που χαθούν ή σε περίπτωση φωτιάς, σεισμού ή θερμού επεισοδίου</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται την έννοια των πρώτων βοηθειών και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες που αφορούν την πρόληψη και την αντίδρασή τους σε περίπτωση πνιγμονής, εγκαύματος, πτώσης, ρινορραγίας</li> <li>• Να εντοπίζουν και να εφαρμόζουν συλλογικά με τους συμμαθητές τους και τοπικούς φορείς προληπτικά μέτρα που αφορούν στο άμεσο περιβάλλον τους για τον εαυτό τους και άλλους συμπολίτες τους, σε σχέση με την ασφάλεια</li> </ul>	
<p><b>3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προβληματίζονται για συγκεκριμένες καταστάσεις στην οικογένεια, όπως γάμος, διαζύγιο και συμβίωση</li> <li>• Να διερευνούν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα χαρακτηριστικά στοιχεία των φύλων στις καταστάσεις του γάμου, διαζυγίου, συμβίωσης</li> <li>• Να συνδέουν την υγιή ζωή με τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα</li> <li>• Να γνωρίζουν το σώμα τους- αναπαραγωγή, εγκυμοσύνη, τοκετός</li> <li>• Να συζητούν τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γάμος , συμβίωση, διαζύγιο: Αναμενόμενοι ρόλοι και συμπεριφορές</li> <li>• Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα (ταινία)</li> <li>• Αναπαραγωγικό σύστημα και σύλληψη</li> <li>• Εγκυμοσύνη, τοκετός, θηλασμός</li> <li>• Αρνητικά και θετικά του σεξ</li> </ul>

<p><b>3.2</b>  <b>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά και αρνητικά τις κοινωνικές σχέσεις</li> <li>• Να αναλύουν κριτικά τον τρόπο που εκφράζουν τον θυμό και τη διαφωνία τους</li> <li>• Να επιδεικνύουν τρόπους σεβασμού των δικαιωμάτων των άλλων</li> <li>• Να συνδέουν την επιλογή των φίλων με την δική τους συμπεριφορά, μέσα από την εμπειρία τους</li> <li>• Να γνωρίζουν τις δομές στην κοινότητα που ασχολούνται με θέματα βίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν θετικά και αρνητικά τις κοινωνικές σχέσεις, μέσα από έκφραση και συζήτηση σεναρίων</li> <li>• Διαχείριση διαφωνιών και συγκρούσεων</li> <li>• Δικαιώματα του άλλου</li> <li>• Επιλογή φίλων</li> <li>• Επίσκεψη/ γνωριμία με οργανισμούς σχετικούς με θέματα βίας</li> </ul>
<p><b>3.3</b>  <b>Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προβληματίζονται για τους παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν την συνύπαρξη και συμβίωση των ατόμων και των εθνών χωρίς προβλήματα</li> <li>• Να γνωρίζουν έννοιες, όπως πολυπολιτισμικότητα, ρατσισμός, διαπολιτισμικότητα</li> <li>• Να συνδέουν δικά τους βιώματα με την έννοια της αποδοχής της διαφορετικότητας (ιδιαίτερη έμφαση στα άτομα με ειδικές ικανότητες)</li> <li>• Να συσχετίζουν την υγεία και το φύλο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν θετικά τη συνύπαρξη και συμβίωση των ατόμων και των εθνών χωρίς προβλήματα</li> <li>• Οι έννοιες πολυπολιτισμικότητα, ρατσισμός, διαπολιτισμικότητα, αποδοχή διαφορετικότητας</li> <li>• Άτομα με ειδικές ικανότητες</li> <li>• Συσχέτιση του φύλου με την υγεία</li> </ul>
<p><b>4.1</b>  <b>Αγωγή του καταναλωτή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούν οι διαφημίσεις προϊόντων</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά τις επιρροές που δέχονται στις επιλογές προϊόντων αυτοί και οι συνομήλικοί τους.</li> <li>• Να αναγνωρίζουν όλες τις πληροφορίες στις ετικέτες των προϊόντων (ειδικά των τροφίμων) και να δικαιολογούν τη σημασία τους.</li> <li>• Να ανακαλύπτουν μέσω κυβερνητικών και μη οργανώσεων τα δικαιώματα του καταναλωτή.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαφημίσεις προϊόντων</li> <li>• Σήμανση προϊόντων και ειδικά των τροφίμων.</li> <li>• Αποθήκευση τροφίμων.</li> <li>• Κοινωνικές επιρροές στις επιλογές προϊόντων</li> <li>• Χρήση καταναλωτικών προϊόντων και υπηρεσιών</li> <li>• Αξιολόγηση αγοράς προϊόντων ή υπηρεσιών</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν πώς να αποθηκεύουν διάφορα τρόφιμα ανάλογα με τις οδηγίες της ετικέτας.</li> <li>• Να επεξηγούν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις από το περιτύλιγμα (συσκευασία) των προϊόντων.</li> <li>• Να αξιολογούν αγορές προϊόντων και υπηρεσιών</li> </ul>	
<b>4.2</b> <b>Οικονομική και επαγγελματική αγωγή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κρίνουν τα επαγγέλματα σύμφωνα με τις συνθήκες υγείας και ασφάλειας που παρέχουν</li> <li>• Να γνωρίζουν περισσότερα επαγγέλματα μέσα από έρευνα και να μπορούν να τα κατατάξουν σε τομείς, σύμφωνα με τις δικές τους προτιμήσεις</li> <li>• Να συσχετίζουν τους τύπους νοημοσύνης με τα επαγγέλματα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα, συνεργατικότητα, επίλυση προβλημάτων</li> <li>• Επαγγέλματα: υγεία και ασφάλεια</li> <li>• Τομείς επαγγελμάτων</li> <li>• Οικονομικές έννοιες: κέρδος, ζημιά, έσοδα, έξοδα, μισθός, αποταμίευση, δαπάνη, προϋπολογισμός</li> <li>• Πολλαπλοί τύποι νοημοσύνης και επιλογή επαγγέλματος</li> </ul>
<b>4.3</b> <b>Δικαιώματα και υποχρεώσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να είναι σε θέση να αναφέρουν και να υπερασπίζονται τα βασικά δικαιώματα του παιδιού</li> <li>• Να μπορούν να κρίνουν πράξεις ανθρώπων μέσα από σενάρια χωρίς προκαταλήψεις</li> <li>• Να είναι σε θέση να αναφέρουν τα ατομικά, πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του Κύπριου πολίτη</li> <li>• Να γνωρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους σε σχέση με τις υπηρεσίες υγείας που τους προσφέρει η κοινότητα</li> <li>• Να είναι σε θέση να αναφέρουν οργανισμούς εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού <ul style="list-style-type: none"> <li>-Δικαιώματα επιβίωσης</li> <li>-Δικαιώματα προστασίας</li> <li>-Δικαιώματα ανάπτυξης</li> <li>-Δικαιώματα συμμετοχής</li> </ul> </li> <li>• Δικαιοσύνη- Συμπεριφορές με τις οποίες εκδηλώνεται η δικαιοσύνη- Ρατσισμός και προκατάληψη</li> <li>• Πολιτότητα: Δικαιώματα και υποχρεώσεις του Κύπριου πολίτη</li> <li>• Συσχέτιση δικαιωμάτων και υποχρεώσεων</li> <li>• Υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας</li> <li>• Εθελοντισμός- Οργανώσεις κοινωνικής προσφοράς (Οι γιατροί του κόσμου, Ερυθρός Σταυρός, UNICEF κ.ά.)</li> </ul>

ΓΥΜΝΑΣΙΟ Α-Β	ΣΤΟΧΟΙ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ
<b>1.1</b> <b>Ανάπτυξη και εξέλιξη</b> <b>εαυτού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν τη δομή και λειτουργία του συστήματος και των υποσυστημάτων του εαυτού</li> <li>• Να επισημαίνουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του εαυτού τους με βάση τις 5 διαστάσεις του</li> <li>• Να προσδιορίζουν και να συζητούν τις μεταμορφώσεις που συμβαίνουν στην εφηβεία</li> <li>• Να δίνουν παραδείγματα που η σκέψη επηρεάζει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά</li> <li>• Να συζητούν συγκεκριμένα παραδείγματα λήψης απόφασης, σε σχέση με την ανάπτυξη τους</li> <li>• Να αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην όλη ανάπτυξη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι 5 διαστάσεις της ανάπτυξης και της υγείας</li> <li>• Κριτική αυτό-αξιολόγηση-δυνατά και αδύνατα σημεία του εαυτού μου</li> <li>• Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας</li> <li>• Η σχέση ανάμεσα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά</li> <li>• Διαδικασία λήψης απόφασης για θέματα υγείας</li> <li>• Οι σχέσεις μου στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα και πώς επηρεάζουν την όλη μου ανάπτυξη</li> </ul>
<b>1.2</b> <b>Συναισθηματική</b> <b>εκπαίδευση και</b> <b>αυτοεκτίμηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αξιολογούν τον βαθμό της αυτοεκτίμησής τους</li> <li>• Να προσδιορίζουν συμπεριφορές που δείχνουν υψηλή/χαμηλή αυτοεκτίμηση</li> <li>• Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά/αρνητικά την αυτοεκτίμησή τους</li> <li>• Να διερευνούν τη σχέση της αυτοεκτίμησης με τις διαπροσωπικές σχέσεις, τη σχολική επίδοση και τη στοχοθέτηση</li> <li>• Να είναι σε θέση να εφαρμόζουν τρόπους διαχείρισης του άγχους και του θυμού τους</li> <li>• Να κατανοούν τη σχέση σκέψη-συναίσθημα-συμπεριφορά και να μπορούν να ελέγχουν τις σκέψεις τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόσο εκτιμώ τον εαυτό μου</li> <li>• Παράμετροι της αυτοεκτίμησης</li> <li>• Χαρακτηριστικά υψηλής/χαμηλής αυτοεκτίμησης</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση (οικογένεια, σχολείο, συνομήλικοι)</li> <li>• Αυτοεκτίμηση και σχολική επίδοση</li> <li>• Αυτοεκτίμηση και διαπροσωπικές σχέσεις</li> <li>• Αυτοεκτίμηση και στοχοθέτηση</li> <li>• Τρόποι και τεχνικές αυτοελέγχου των σκέψεων και των συναισθημάτων</li> <li>• Αίτια και συνέπειες του άγχους και του θυμού-τρόποι διαχείρισης</li> </ul>

<p><b>1.3</b> <b>Αξίες ζωής</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συσχετίζουν τις αξίες με τις επιλογές που κάνουν στη ζωή</li> <li>• Να βρίσκουν λόγους να αγαπούν τον εαυτό τους και να κατανοούν τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην αγάπη του εαυτού και στην αγάπη προς τους άλλους</li> <li>• Να είναι σε θέση να κρίνουν και να αξιολογούν υπεύθυνες συμπεριφορές στο σπίτι, στο σχολείο, στο γήπεδο, στην κοινότητα.</li> <li>• Να δημιουργούν και να επεξεργάζονται κριτικά σενάρια υπεύθυνης/ανεύθυνης συμπεριφοράς</li> <li>• Να αναλύουν την σημασία της τόλμης σε σχέση με την πίεση των συνομηλίκων</li> <li>• Να εισηγούνται και να επιλέγουν τις καλύτερες στρατηγικές για την επίλυση συγκρούσεων και να οραματίζονται το σχολείο της ειρήνης</li> <li>• Να είναι σε θέση να κρίνουν τις διαφημίσεις, ώστε να μην παρασύρονται σε υπερκαταναλωτικές συμπεριφορές</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξίες: Κατάλογος αξιών-</li> <li>• Κατηγορίες αξιών – Προσωπικές αξίες-Σημασία των αξιών στη ζωή μας</li> <li>• Αγάπη και φροντίδα του εαυτού-</li> <li>• Τρόποι εκδήλωσης της αγάπης μας στον εαυτό μας-Αγάπη και αυτοεκτίμηση</li> <li>• Υπευθυνότητα σε διάφορα περιβάλλοντα</li> <li>• Τόλμη και αντίσταση στις πιέσεις των συνομηλίκων</li> <li>• Ειρήνη- πέντε στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων: ανταγωνισμός, διευκόλυνση, φυγή, συμβιβασμός και συνεργασία</li> <li>• ΜΜΕ, διαφήμιση και αυτοέλεγχος</li> </ul>
<p><b>2.1</b> <b>Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ορίζουν και να συζητούν την έννοια υγεία βασιζόμενοι στις προσωπικές τους εμπειρίες και άλλων καθώς και σε ερευνητικά δεδομένα που αφορούν στην υγεία.</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων. Να εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις συνήθειές τους ή και των άλλων συμπολιτών τους που σχετίζονται με την υγεία.</li> <li>• Να προβαίνουν σε συλλογικές δράσεις που στοχεύουν στη βελτίωση του κοινοτικού περιβάλλοντός τους, έτσι ώστε η υγιεινή λύση να γίνει και η ευκολότερη επιλογή.</li> <li>• Να συσχετίσουν χρόνια νοσήματα με τον τρόπο ζωής και διαβίωσης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η έννοια της υγείας και της υγιεινής επιλογής</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την υγιεινή επιλογή (ΜΜΕ, ρόλος του συγκεκριμένου /πλαισίου, διαθέσιμος χρόνος, κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες οι οποίες σχετίζονται με την υγεία)</li> <li>• Υγιής επιλογή ως ευχάριστη επιλογή</li> <li>• Διαδικασίες δράσης στην ευρύτερη κοινότητα</li> <li>• Χρόνια νοσήματα (π.χ. διαβήτης, υπέρταση)</li> </ul>

<p><b>2.2</b> <b>Φαγητό και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης υγιεινού φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής.</li> <li>• Να ερευνούν τρόπους συντήρησης των τροφίμων, ώστε να αποφεύγουν την αλλοίωσή τους και τυχόν αρρώστιες.</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που αφορούν στο ευρύτερο περιβάλλον και να προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων</li> <li>• Να συμβάλλουν με συλλογικές δράσεις, έτσι ώστε το υγιεινό φαγητό να είναι πιο άμεσο και προσβάσιμο για τους νέους στην κοινότητά τους</li> <li>• Να συσχετίζουν το ‘πίατο’ και την ‘πυραμίδα’ υγιεινής διατροφής με το δικό τους διαιτολόγιο. Να εισηγούνται και να μαγειρεύουν διαφοροποιημένα φαγητά και ποτά με βάση τις καθημερινές συνήθειες τους και τις γευστικές τους επιλογές.</li> <li>• Να εκτιμούν την διαφορά των βιολογικών από τα τροποποιημένα τρόφιμα.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Πιάτο» ή «Πυραμίδα» υγιεινής διατροφής.</li> <li>• Διατροφικές ανάγκες ατόμων στα διάφορα στάδια της ζωής τους.</li> <li>• Παράγοντες που προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες.</li> <li>• Εθνικοί κανονισμοί για το φαγητό.</li> <li>• Υγειονομικοί έλεγχοι για το τρόφιμα και προσφορά φαγητού</li> <li>• Κυβερνητικές διαδικασίες που σχετίζονται με την παροχή τροφίμων και φαγητών (π.χ. υποβολή παραπόνων, ατομική ή συλλογική προσπάθεια αλλαγής σχετικής νομοθεσίας ή προσφοράς υγιεινού εδέσματος στους μαθητές).</li> <li>• Βιολογικά και τροποποιημένα τρόφιμα</li> </ul>
<p><b>2.3</b> <b>Φυσική δραστηριότητα και υγεία</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα με ευχάριστες στιγμές στο σχολείο, στο σπίτι και στη κοινότητα.</li> <li>• Να έχουν πρακτική εμπειρία φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο και στην κοινότητά τους</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που ενισχύουν αλλά και εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα εφήβων και ενηλίκων.</li> <li>• Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέση της φυσικής δραστηριότητας (με όλες τις διαστάσεις της υγείας)</li> <li>• Παράγοντες που εμποδίζουν ή ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα – Τρόποι αποφυγής των αρνητικών και ενίσχυσης των θετικών παραγόντων</li> <li>• Τρόποι φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή μας ζωή</li> </ul>

	<p>τους με φυσική δραστηριότητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συμβάλλουν με συλλογικές δράσεις, έτσι ώστε η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα να είναι πιο άμεση και προσβάσιμη στο άμεσο περιβάλλον τους</li> </ul>	
<p><b>2.4</b> <b>Χρήση και κατάχρηση ουσιών</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναστοχάζονται και να συζητούν στην ομάδα τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και του αλκοόλ.</li> <li>• Να ερευνούν και να αναστοχάζονται παράγοντες που επηρεάζουν τις απόψεις και τη συμπεριφορά των νέων σε σχέση με τη χρήση και κατάχρηση ουσιών εξάρτησης</li> <li>• Να αναπτύσσουν και να διοχετεύουν σε αρμόδιους φορείς εισηγήσεις που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής νέων και συνεπώς μειώνουν την πιθανότητα χρήσης νόμιμων και παράνομων ουσιών εξάρτησης</li> <li>• Να γνωρίζουν κυβερνητικές και μη κυβερνητικές δομές της κοινότητας τους όπου μπορούν να αποταθούν για περισσότερη πληροφόρηση για τις νόμιμες και παράνομες ουσίες</li> <li>• Να μελετούν την χρήση και κατάχρηση ουσιών σε σχέση με τον αθλητισμό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καφεΐνη</li> <li>• Κάπνισμα</li> <li>• Αλκοόλ</li> <li>• Ναρκωτικά</li> <li>• Πίεση φίλων</li> <li>• Ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου</li> <li>• Γνωριμία με την κοινότητα-οργανώσεις που ασχολούνται με το θέμα</li> <li>• Αθλητισμός- χρήση και κατάχρηση ουσιών</li> </ul>
<p><b>2.5</b> <b>Ασφάλεια</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν/εκτιμούν κινδύνους όλων των ειδών που αφορούν εσωτερικούς χώρους (χώρους διασκέδασης νέων), εξωτερικούς χώρους (γήπεδο), στο οδικό τους περιβάλλον και στο διαδίκτυο</li> <li>• Να προβληματίζονται για τα είδη ατυχημάτων κατά τη ώρα της διασκέδασης και της άσκησης.</li> <li>• Να γνωρίζουν το οδικό τους περιβάλλον γύρω από το νέο σχολείο.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασφάλεια σε χώρους διασκέδασης</li> <li>• Ασφάλεια σε αθλητικούς αγώνες</li> <li>• Ασφάλεια στο οδικό τους περιβάλλον</li> <li>• Ασφάλεια στο διαδίκτυο</li> <li>• Πρώτες βοήθειες</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν τρόπους προστασίας του εαυτού τους σε χώρους διασκέδασης, στο γήπεδο ποδοσφαίρου, στο οδικό τους περιβάλλον και σε σχέση με το διαδίκτυο.</li> <li>• Να επεξεργάζονται κριτικά και να απομυθοποιούν πολιτισμικές αξίες που «θέτουν σε κίνδυνο» άτομα που βρίσκονται σε αθλητικούς αγώνες</li> <li>• Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν δοκιμαστικές επιδείξεις σε περίπτωση που χαθούν ή σε περιπτώσεις φωτιάς, σεισμού ή θερμού επεισοδίου</li> <li>• Να αντιλαμβάνονται την έννοια των πρώτων βοηθειών και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες που αφορούν στην πρόληψη και την αντίδρασή τους σε περίπτωση πνιγμού, πνιγμονής, απώλειας συνείδησης αιμορραγίας, εγκαύματος και άλλων ατυχημάτων</li> <li>• Να διερευνούν και να εισηγούνται σε αρμόδιους φορείς προληπτικά μέτρα που αφορούν στην ασφάλεια των νέων σε χώρους διασκέδασης και σε αθλητικούς αγώνες.</li> <li>• Να κατανοούν τους βασικούς κανονισμούς οδικής ασφάλειας και να επιδεικνύουν πρακτικά δεξιότητες οι οποίες σχετίζονται με την προστασία του εαυτού τους από το οδικό περιβάλλον ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.</li> </ul>	
<b>3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν κριτικά την διαφορετικότητα ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό</li> <li>• Να συζητούν τις επιπτώσεις, μέσα από μελέτη περιστατικού, της εγκυμοσύνης στην εφηβεία</li> <li>• Να συζητούν τις επιπτώσεις, μέσα από μελέτη περιστατικού, της διακοπής της εγκυμοσύνης στην εφηβεία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάλυση του χάρτη της σεξουαλικότητας</li> <li>• Επιπτώσεις της εγκυμοσύνης και της διακοπής εγκυμοσύνης στην εφηβεία</li> <li>• Πρόληψη ΣΜΝ</li> <li>• Μέθοδοι αντισύλληψης</li> <li>• Αλλαγές που μου συμβαίνουν μεγαλώνοντας (π.χ. ονειρώξη)</li> <li>• Ο ρόλος της εκκλησίας και</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να καταλαβαίνουν συγκεκριμένες εμπειρίες της σεξουαλικής ωρίμανσης και υγείας (π.χ. ονειρώξη, ανανισμός)</li> <li>• Να επεξεργάζονται τρόπους πρόληψης επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ)</li> </ul>	<p>της θρησκείας σε σχέση με τις διάφορες μορφές οικογένειας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίσκεψη/γνωριμία με οργανισμούς σχετικούς με την ΣΑΥ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απαριθμούν και να επεξηγούν τρόπους αντισύλληψης</li> <li>• Να διερευνούν τον ρόλο και τη στάση της εκκλησίας/θρησκείας σε σχέση με τις διάφορες μορφές οικογένειας</li> <li>• Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα σε σχέση με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</li> </ul>	
<b>3.2</b> <b>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν κριτικά την επιρροή των φίλων στις καθημερινές τους επιλογές και δραστηριότητες μέσα από παραδείγματα</li> <li>• Να εισηγούνται και να επιλέγουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων</li> <li>• Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας</li> <li>• Να επιδεικνύουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιπτωσιακές μελέτες και σενάρια για την επιρροή των φίλων στην καθημερινή ζωή. Παραδείγματα δικά τους ή ΜΜΕ</li> <li>• Επίλυση σύγκρουσης</li> <li>• Αποτελεσματική επικοινωνία</li> <li>• Διαπραγμάτευση και διαμεσολάβηση</li> </ul>
<b>3.3</b> <b>Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν κριτικά τη σχέση της υγείας και του φύλου</li> <li>• Να κατανοούν έννοιες όπως παγκοσμιοποίηση, σεξισμός</li> <li>• Να επιδεικνύουν πολιτισμική επαγρύπνηση και γνώση</li> <li>• Να εισηγούνται και να τεκμηριώνουν τρόπους διαχείρισης της διαφορετικότητας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιπτωσιακές μελέτες και σενάρια για την υγεία σε σχέση με το φύλο.</li> <li>• Στοχοθέτηση και εισηγήση για διαχείριση διαφορετικότητας.</li> <li>• Παγκοσμιοποίηση, σεξισμός</li> </ul>
<b>4.1</b> <b>Αγωγή του καταναλωτή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κρίνουν τις υφιστάμενες καταναλωτικές πρακτικές.</li> <li>• Να ενημερώνονται και να εξασκούν τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν σε περίπτωση 'άδικης' αντιμετώπισης ως καταναλωτές στην</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευρωπαϊκές αρχές για σωστές καταναλωτικές πρακτικές</li> <li>• Υποβολή παραπόνου</li> <li>• Έλεγχος ποιότητας προϊόντων και υπηρεσιών</li> <li>-Σήμανση CE</li> </ul>

	<p>Κύπρο και στην Ευρώπη.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συμπληρώνουν έντυπο παραπόνου αγοράς προϊόντων στην Κύπρο και στην Ευρώπη.</li> <li>• Να μελετούν κρατικούς και Ευρωπαϊκούς τρόπους ελέγχου της ποιότητας διαφόρων προϊόντων και υπηρεσιών.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης,</li> <li>-Σύστημα Διαχείρισης Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων</li> <li>-Ευρωπαϊκό Κέντρο του καταναλωτή (European Consumer Centres, ECCs)</li> </ul>
<p><b>4.2</b> <b>Οικονομική και επαγγελματική αγωγή</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν και να αξιολογούν τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος</li> <li>• Να διερευνούν σύγχρονους κλάδους επαγγελμάτων που έχουν σχέση με την υγεία, το περιβάλλον, την κοινωνική μέριμνα και την τεχνολογία</li> <li>• Να είναι σε θέση να καταρτίζουν τον προσωπικό τους προϋπολογισμό (εβδομαδιαίο, ή μηνιαίο)</li> <li>• Να διακρίνουν διάφορες μορφές απασχόλησης</li> <li>• Να κατανοούν τα αίτια και τις συνέπειες της ανεργίας</li> <li>• Να συζητούν τον ρόλο της οικογένειας στην επιλογή επαγγέλματος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργικότητα, Συνεργατικότητα, επίλυση προβλημάτων, ανάληψη κινδύνου, διαχείριση οικονομικών πόρων</li> <li>• Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος (φύλο, αξίες, οικογενειακό περιβάλλον, φιλοδοξίες, ευκαιρίες απασχόλησης)</li> <li>• Σύγχρονοι κλάδοι επαγγελμάτων (περιβάλλον, υγεία, κοινωνική μέριμνα, φροντίδα ηλικιωμένων και ατόμων με ειδικές ανάγκες κ.ά.)</li> <li>• Προσωπικός προϋπολογισμός</li> <li>• Οικονομικές έννοιες: οικονομικοί πόροι, οικονομική ανάπτυξη, αυτοαπασχόληση, ετεροαπασχόληση, επένδυση, ανεργία</li> </ul>
<p><b>4.3</b> <b>Δικαιώματα και υποχρεώσεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διακρίνουν τις τρεις μορφές κοινωνικής συμπεριφοράς (ατομισμός, ανταγωνισμός, συνεργασία) και να προβλέπουν τις συνέπειες τους</li> <li>• Να ερευνούν και να συζητούν σύγχρονα προβλήματα δημόσιας υγείας που αντιμετωπίζει η κοινωνία, να εντοπίζουν τους παράγοντες που τα προκαλούν και να εισηγούνται τρόπους επίλυσής τους</li> <li>• Να αποφεύγουν συμπεριφορές που μπορούν να απειλήσουν την υγεία και την ασφάλεια των άλλων</li> <li>• Να μην αποδέχονται την εκμετάλλευση του εαυτού τους ή των άλλων</li> <li>• Να θέλουν να συμμετέχουν σε</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι τρεις μορφές κοινωνικής οργάνωσης : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ατομική προσπάθεια</li> <li>-Ανταγωνισμός</li> <li>-Συνεργασία</li> </ul> <p>Τα υπέρ και τα κατά της κάθε δομής</p> </li> <li>• Σύγχρονα προβλήματα υγείας (AIDS, ναρκωτικά, μεταδοτικές ασθένειες, κατάθλιψη, μόλυνση του περιβάλλοντος κ.ά.)</li> <li>• Παράγοντες που προκαλούν τα προβλήματα υγείας και ασφάλειας</li> <li>• Δικαιοσύνη: Δεν εκμεταλλεύομαι κανένα –δεν δέχομαι την εκμετάλλευση από</li> </ul>



	<p>ομάδες και οργανώσεις εθελοντισμού</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προτείνουν τρόπους βελτίωσης των υπηρεσιών υγείας και ασφάλειας</li> </ul>	<p>κανένα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εθελοντισμός- Γίνομαι κι εγώ εθελοντής</li> <li>• Το σύστημα υγείας και ασφάλειας στον τόπο μας και τρόποι βελτίωσής του</li> </ul>
--	--	--

<b>Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ- Α ΛΥΚΕΙΟΥ</b>	<b>ΣΤΟΧΟΙ</b>	
	<p>Να διερευνούν, να σχεδιάζουν, μέσα από μελέτη/εργασία ή/και να εφαρμόζουν δράσεις στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον, με στόχο τη βελτίωση των συνθηκών υγείας σε ένα ή περισσότερα από τα πιο κάτω θέματα:</p>	
<b>1.1</b> <b>Ανάπτυξη και εξέλιξη</b> <b>εαυτού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• οι ανάγκες του ανθρώπου και η σχέση τους με την υγεία</li> <li>• η αλληλεπίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην ανάπτυξη και στην υγεία</li> <li>• η επίδραση της τεχνολογίας στην ανάπτυξη και στην υγεία</li> </ul>	
<b>1.2</b> <b>Συναισθηματική</b> <b>εκπαίδευση και</b> <b>αυτοεκτίμηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• η αυτοεκτίμηση και η κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου</li> <li>• διαχείριση του άγχους, του θυμού, του πένθους, του έρωτα</li> <li>• τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης</li> </ul>	
<b>1.3</b> <b>Αξίες ζωής</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• οι παράγοντες που διαμορφώνουν τις αξίες της ζωής μας</li> <li>• οραματίζομαι ένα κόσμο αγάπης</li> <li>• οραματίζομαι ένα κόσμο ειρήνης</li> </ul>	
<b>2.1</b> <b>Υγιεινός τρόπος ζωής</b> <b>και συνθήκες ζωής</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ανισότητα και υγεία (π.χ. κοινωνική τάξη, τόπος διαμονής, μορφωτικό επίπεδο)</li> <li>• κριτική ανάλυση των δημόσιων και ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας και τρόποι βελτίωσής τους</li> </ul>	
<b>2.2</b> <b>Φαγητό και υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• κριτική ανάλυση των παρεχόμενων υπηρεσιών ελέγχου και ποιότητας τροφίμων</li> <li>• οι διατροφικές ανάγκες ατόμων στα διάφορα στάδια της ζωής τους.</li> <li>• παράγοντες που προσδιορίζουν τις διατροφικές συνήθειες.</li> </ul>	
<b>2.3</b> <b>Φυσική</b> <b>δραστηριότητα και</b> <b>υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• παράγοντες που ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα- ατομική και συλλογική δράση</li> <li>• τρόποι φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή μας ζωή</li> </ul>	
<b>2.4</b> <b>Χρήση και</b> <b>κατάχρηση ουσιών</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ανάλυση στατιστικών στοιχείων που αφορούν στο προφίλ του χρήστη (προσωπικά, κοινωνικά, οικονομικά, ψυχικά χαρακτηριστικά)</li> <li>• κριτική ανάλυση κυβερνητικών και μη κυβερνητικών δομών της κοινότητας, που σχετίζονται με τις νόμιμες και παράνομες ουσίες</li> <li>• η σημασία της έγκαιρης παρέμβασης</li> </ul>	

<b>2.5</b> <b>Ασφάλεια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• κριτική ενός θέματος που αφορά την κυπριακή κουλτούρα (πολιτισμικές αξίες) σε σχέση με θέματα που αφορούν στην ασφάλεια (π.χ. τήρηση κανονισμών οδικής ασφάλειας, κάπνισμα σε δημόσιους χώρους).</li> <li>• διερεύνηση στατιστικών δεδομένων που αφορούν στα ατυχήματα μεταξύ των νέων και να εισηγήσεις για προληπτικά μέτρα που αφορούν στην ασφάλεια των νέων</li> <li>• επαγγελματική υγεία και ασφάλεια (νόμοι, γενικές προδιαγραφές για επαγγελματική ασφάλεια και υγεία)</li> </ul>
<b>3.1</b> <b>Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• πρόληψη ΣΜΝ</li> <li>• η σημασία του οικογενειακού προγραμματισμού στην υγεία του ατόμου και της κοινότητας</li> <li>• τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης της σεξουαλικής κακοποίησης στο σχολείο και στην κοινότητα</li> <li>• ο γονεϊκός και ο συζυγικός ρόλος</li> </ul>
<b>3.2</b> <b>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• τρόποι επίλυσης συγκρούσεων</li> <li>• φιλία: Ανάλυση των κριτηρίων επιλογής και επιρροή των φίλων</li> <li>• η ανάπτυξη και διατήρηση υγιών σχέσεων</li> </ul>
<b>3.3</b> <b>Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• κριτική ανάλυση της σχέσης κουλτούρας και υγείας</li> <li>• ανάλυση των τρόπων αποδοχής της διαφορετικότητας σε σχέση με τους μετανάστες</li> <li>• πολιτισμική επάρκεια και υγεία</li> </ul>
<b>4.1</b> <b>Αγωγή του καταναλωτή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• δικαιώματα του καταναλωτή</li> <li>• η προσωπική ταυτότητα και η καταναλωτική συμπεριφορά</li> </ul>
<b>4.2</b> <b>Οικονομική και επαγγελματική αγωγή</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες επιλογής επαγγέλματος (π.χ. φίλοι, οικογένεια)</li> <li>• τρόποι διασφάλισης της υγείας και της ασφάλειας στον χώρο εργασίας διαφόρων επαγγελμάτων</li> </ul>
<b>4.3</b> <b>Δικαιώματα και υποχρεώσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• δικαιώματα και υποχρεώσεις του Ευρωπαίου πολίτη ή και του παιδιού</li> <li>• ανάλυση του συστήματος υγείας σε σχέση με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του ατόμου</li> <li>• ανάλυση των μέτρων αποκατάστασης της δικαιοσύνης για άτομα, ομάδες και λαούς που αδικούνται</li> <li>• τρόποι διεκδίκησης των δικαιωμάτων</li> <li>• εθελοντισμός και εθελοντικοί οργανισμοί</li> </ul>

## **8. ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

### **ΣΚΟΠΟΣ:**

Σκοπός του προγράμματος είναι η προετοιμασία των μαθητών με γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ανάπτυξη και ενίσχυση προγραμμάτων προαγωγής της υγείας που αφορούν το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον τους.

### **ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:**

1. Να αναλύουν και να επεξεργάζονται κριτικά τους όρους «Υγεία», «Αγωγή Υγείας» και «Προαγωγή Υγείας»
2. Να αναπτύσσουν ερευνητική εργασία για ένα θέμα που αφορά την προαγωγή υγείας (π.χ. διατροφή, φυσική άσκηση, διαπροσωπικές σχέσεις, ασφάλεια, παιδικά ατυχήματα, επαγγελματική υγεία και ασφάλεια κτλ)
3. Να αποκτούν βασικές δεξιότητες σχεδιασμού προγραμμάτων προαγωγής υγείας σε διαφορετικά συγκείμενα (σχολείο, κοινότητα, χώρος εργασίας).

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

- Τι είναι υγεία;
- Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία
- Ανισότητα και υγεία
- Τι είναι Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας;
- Βασικές αρχές σχεδιασμού και αξιολόγησης προγράμματος προαγωγής της υγείας σε διάφορα συγκείμενα (κοινότητα, σχολείο, χώρος εργασίας)
  - Συγκρότηση ομάδας σχεδιασμού
  - Επισήμανση και ιεράρχηση αναγκών
  - Καθορισμός σκοπών και στόχων
  - Αποτίμηση των πόρων
  - Περιγραφή μεθοδολογίας

- Καθορισμός χρονοδιαγράμματος
- Εφαρμογή
- Αξιολόγηση
- Γνωριμία με διεθνή και εθνικά προγράμματα αγωγής και προαγωγής της υγείας
- Ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων προαγωγής της υγείας (επικοινωνίας στην ομάδα, σεβασμός στη διαφορετικότητα, ευελιξία, ενσυναίσθηση)
- Πολιτισμική ικανότητα και υγεία

#### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Οι μαθητές να μπορούν να:

1. Σχεδιάζουν, να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν σχέδιο δράσης προαγωγής της υγείας.
2. Αναλύουν κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζει η κοινωνία στην οποία ζουν και σχετίζονται με την υγεία.

Σημειώνεται ότι η εισήγηση αυτή μπορεί να εφαρμοστεί ως επιλεγόμενο μάθημα ή με τη μορφή Σχεδίων Εργασίας σύμφωνα με τη θεματολογία που περιέχεται στο Κεφάλαιο 7.

## **9. ΑΝΑΦΟΡΕΣ**

Παπαδόπουλος, Μ. & Κωσταντινόπουλος, Κ. (2005). Παγκύπρια έρευνα για τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών από τους μαθητές των ενιαίων Λυκείων της Κύπρου. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Στυλιανού, Σ. (2007). Νεανική παραβατικότητα και Κυπριακή Κοινωνία. Λευκωσία: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Σώκου, Κ. (1999). Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ASTRA Network (2006). Γνώσεις και στάσεις των νέων σε θέματα Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας 18-23 χρονών: Πρόγραμμα έρευνας ASTRA.

Bathrellou E., Lazarou C., Panagiotakos, D.B. & Sidossis, L. S. (2007). Physical Activity Patterns and Sedentary Behaviors of Children from Urban and Rural areas of Cyprus, Central Europe Journal of Public Health , 15 (2), pp. 66-70.

Browne, G., Gafni, A., Roberts, J., Byrne, C. & Majumdar, B. (2004). Effective/efficient mental health programs for school age children: a synthesis of reviews. Social Science and Medicine, 58, pp. 1367-1384.

Christophi, C., Kolokotroni, O., Alpert, H., Warren, C., Jones, N., Demokritou, P. and Connolly, G. (2008). Prevalence and social environment of cigarette smoking in Cyprus youth.

BMC Public Health, <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/190>

Draijer J. & Williams T. (1991). School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community. *The Commission of the European Communities.*

ENHPS (1997). The Health Promoting School. *Proceedings of the First Conference of the European Network of Health Promoting Schools.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

ENHPS, Barnekow V., Buijs G., Clift S., Jensen, B., Paulus P., Rivert D. & Young I. (2006). *Health-Promoting Schools: A Resource for Developing Indicators.* WHO, Council of Europe.

ESPAD (1997). *Alcohol and other Drug Use Among Students in 30 European Countries (report).* Stockholm: CAN, Pompidou Group, Council of Europe.

ESPAD (2000). *Alcohol and other Drug Use Among Students in 30 European Countries (report).* Stockholm: CAN, Pompidou Group, Council of Europe.

Green, J., Howes, F., Waters, E., Maher, E. & Oberklaid, F. (2005). Promoting the social and emotional health of primary school aged children: reviewing the evidence base for school-based interventions. *International Journal of Mental Health Promotion*, 7 (2), pp. 30-36.

International Union of Health Promotion Education, (2008). *Achieving health promoting Schools: Guidelines for promoting health in schools.*

International Union Health Promotion Education (2009). *Promoting Health in Schools: From evidence to action.*

Jensen, B.B. (1997). A case of two paradigms within health education, *Health Education Research*, 12(4), pp. 146-153.

Jensen, B.B. (2000). Health Knowledge and health education in the democratic health promoting school, *Health Education Journal*, 100 (4), pp. 146-153.

Jensen, B.B. (2004). Environmental and health education viewed from an action-oriented perspective: a case from Denmark. *Journal of Curriculum Studies*, 36 (4), pp.405-425.

Lazarou C, Panagiotakos DB, Matalas AL.. (2008). Level of adherence to the Mediterranean diet among children from Cyprus: the CYKIDS study. *Public Health Nutrition*, (pp. 1-10).

Lazarou C, Panagiotakos DB, Panayiotou G, Matalas AL.. (2008). Overweight and obesity in preadolescent children and their parents in Cyprus: prevalence and associated socio-demographic factors – the CYKIDS study. *Obesity Reviews*.

Lobstein, T. & Swinburn, B (2007). Health Promotion to Prevent Obesity: Evidence and Policy Needs. In McQueen, D. & Jones, C. (eds.) *Global Perspectives on Health Promotion Effectiveness*. New York: Springer Science & Business Media.

McNeely, C. Nonnemaker, J. and Blum, R. (2002). Promoting School Connectedness: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health, *Journal School Health*, 72 (4), pp. 138-146.

Patton, G. Bond, L., Carlin, J., Thomas, L. Butler, H., Glover, S., Catalano, R. & Bowes, G. (2006). Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial on student health risk behaviour and well-being. *American Journal of Public Health*, 96 (9), pp.1582-1587.

Paulus, P. (2009). Alliance for Sustainable School Health and Education. In Whitman C.V. & Aldinger. C.E. (eds.), *Case Studies in Global School Health Promotion*. Springer, Newton.

Leger, St.L. & Nutbeam, D. (2000). Health promotion in schools. In International Union for Health Promotion and Education (Ed.), *The evidence of health promotion effectiveness. Shaping public health in Europe* (p.110-122). Brussels: European Commission.

Silva, M. (2002). The effectiveness of school-based sex education programs in the promotion of abstinent behaviour: a meta-analysis. *Health Education Research*, 17 (4), pp. 471-481.

Simovska, V. (2007). The changing meanings of participation in school-based health education and health promotion: the participants' voices. *Health Education Research*, 22 (6) 864 - 878.

Stanhope, M. & Lancaster J., (2009). Κοινωνική Νοσηλευτική. Αθήνα Πασχαλίδης

Stead, M. and Angus, K. (2007). *Literature Review of the Effectiveness of School Drug Education*. Stirling: University of Stirling press.



Stewart-Brown, S. (2001). Evaluating health promotion in schools. In International Union for Health Promotion and Education (Ed.), *The evidence of health promotion effectiveness. Shaping public health in Europe* (p.110-122). Brussels: European Commission.

Stewart-Brown, S. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting school approach?* Copenhagen: WHO.

Tasker, G (1992). For Whose Benefit? The Politics of Developing A Health Education Curriculum Delta. *Policy and Practice in Education*, 48 (2), 49 (1), pp.187-202.

Timperio, A., Salmon, J. & Ball, K. (2004). Evidence-based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7 (1), pp. 20-29.

Weare, K. & Markham, W. (2005). What do we know about promoting mental health through schools? *Promotion and Education*, 12 (3-4), pp118-122.

West, P., Sweeting, H. & Leyland, L. (2004). School effects on pupils' health behaviours: evidence in support of the health promoting school. *Research Papers in Education*, 19 (31), pp. 261-291.

World Health Organization (1946). *Constitution*, Geneva: WHO.

World Health Organization (1984). Health Promotion: A Discussion Document on the Concept and Principles. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

World Health Organisation (1986). Ottawa Charter for Health Promotion: A discussion document on the concepts and principles: World Health Organisation.

World Health Organisation (1997). The Health Promoting School – an investment in education, health and democracy. Case study book from the First Conference of the European Network of Health Promoting Schools. Copenhagen: Regional Office for Europe.

WHO/Europe, European Commission & Council of Europe (2002). The Egmond Agenda, Conference Egmond an Zee, Netherlands.

**Οι πιο κάτω μάχιμοι εκπαιδευτικοί συνέβαλαν στην διαμόρφωση του αναλυτικού προγράμματος:**

1) Με γραπτές εισηγήσεις και προτάσεις

Λίτσα Ευσταθίου  
Αργυρώ Καζελά  
Χρυσταλλίνη Λαζάρου  
Βασιλική Λουκαΐδου  
Ευτυχία Παρλά  
Μαρία Σωκράτους

2) Με έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό

Επιθεωρήτριες Οικιακής Οικονομίας (Εύα Νεοφύτου και Σάντρη Ταλιαδώρου)  
Μιχάλης Τορναρίτης  
Έλενα Χριστοφόρου

3) Ενεργός συμμετοχή στις συναντήσεις με την Επιτροπή

Αγγελική Ανδρέου  
Ξένια Γεωργίου  
Πέτρη Δανιήλ  
Λίτσα Ευσταθίου  
Έλενα Ζαχαριάδου  
Αργυρώ Καζελά  
Παρασκευή Καραγιώργη-Μάγου  
Δώρα Κατσελλή (ΠΟΕΔ)  
Μαρία Κυριάκου  
Χρυσταλλίνη Λαζάρου  
Βασιλική Λουκαΐδου  
Μαρίνα Μιχαηλίδου  
Βέρα Νεοφύτου  
Παναγιώτα Νεοφύτου  
Ανδρέας Ονουφρίου  
Ευτυχία Παρλά  
Καίτη Πολυκάρπου- Μιχαλάκη  
Αλέξης Ροτσιδης  
Γεωργία Σκουρίδου  
Μαρία Σωκράτους  
Μιχάλης Τορναρίτης  
Ολύμπιος Χαρίτος  
Γιώτα Χατζηαθανασίου  
Έλενα Χριστοφόρου  
Θέτιδα Χριστοφόρου