



Κατανάλωση  
Σπίτι  
Χρήμα  
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ  
Φιλία  
Οργάνωση  
Έθιμα  
Οικολογία  
Περιβάλλον  
Αγάπη  
Ήθη  
Παράδοση  
Οικογένεια  
Διατροφή  
Σεβασμός  
Μέλλον  
Ιστορία  
Χρόνος

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

(Οικιακή Οικονομία)

Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας

# Πυλώνες της υγείας

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



# Γενικός σκοπός του μαθήματος

Το περιεχόμενο του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας βασίζεται στο Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας (Π.Σ.Α.Υ.)

**Στοχεύει στην «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/μαθητριών, καθώς και στην κοινωνική τους ευεξία, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων και της κριτικής τους σκέψης, και αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους».**

Το Π.Σ.Α.Υ. προωθεί τη διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά και ενημερωμένα για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους.

# Τέσσερις θεματικοί άξονες

## 1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

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

## 2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό, διατροφή και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

## 3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

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

## 4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

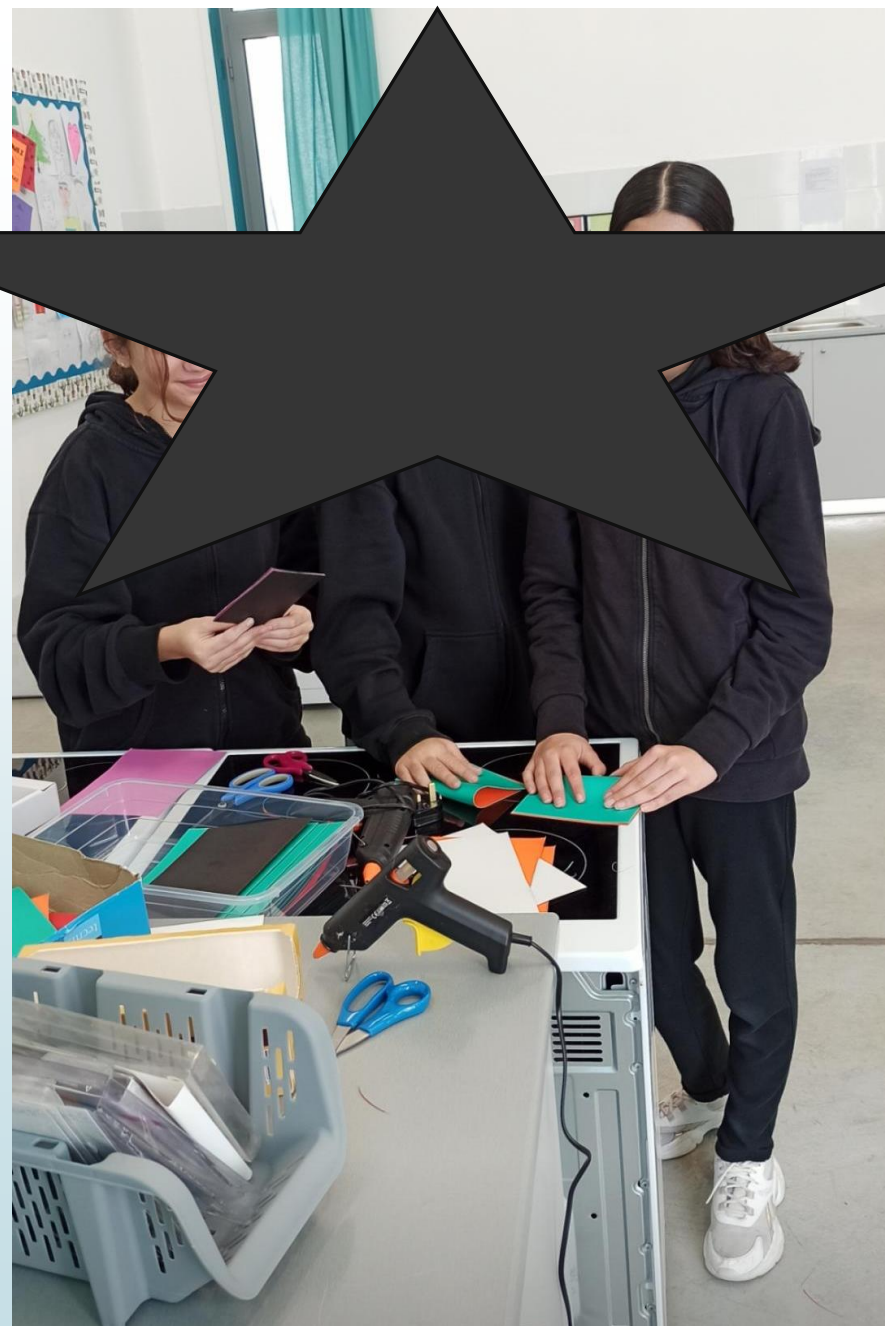
- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

## Περιεχόμενα

Αξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας .....	6
Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο .....	7
<b>Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου</b> .....	8
1.1 Η έννοια της υγείας .....	9
1.2 Οι διαστάσεις της υγείας .....	12
1.3 Καθοριστικοί παράγοντες της υγείας .....	18
1.4 Δημόσια Υγεία .....	23
<b>Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου</b> .....	28
2.1 Εαυτός και αυτογνωσία .....	29
2.2 Οι σημαντικές διαστάσεις του εαυτού .....	36
2.3 Βασικές συνιστώσες του εαυτού .....	39
<b>Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία</b> .....	54
3.1 Η χρονική περίοδος της εφηβείας .....	55
3.2 Αλλαγές στην εφηβεία .....	58
3.3 Σημαντικές σχέσεις στην εφηβεία .....	107
3.4 Φορείς παροχής βοήθειας στην εφηβεία .....	121
<b>Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή</b> .....	124
4.1 Ασφάλεια στην κουζίνα .....	125
4.2 Ασφάλεια και υγιεινή τροφίμων .....	132
4.3 Πειραματικές δραστηριότητες στο εργαστήριο .....	137
<b>Κεφάλαιο 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία</b> .....	148
5.1 Διατροφή και υγεία .....	149
5.2 Ο ρόλος της τροφής .....	153
5.3 Τα θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στον οργανισμό .....	160
5.4 Ομαδοποίηση τροφών .....	178
5.5 Οδηγοί και Μοντέλα Διατροφής .....	190
5.6 Επιλογή τροφής .....	202
5.7 Ετοιμασία υγιεινού γεύματος ή σνακ .....	205
<b>Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή</b> .....	212
6.1 Η σημασία της καταναλωτικής αγωγής .....	213
6.2 Η συμπεριφορά του καταναλωτή .....	215
6.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του καταναλωτή .....	217
6.4 Υπεύθυνοι Φορείς για τη διαχείριση καταναλωτικών θεμάτων .....	221
6.5 Ο ρόλος της διαφήμισης στην κατανάλωση .....	224
6.6 Διατροφική ετικέτα .....	233
<b>Κεφάλαιο 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή</b> .....	244
7.1 Ασφαλής χρήση του οδικού δικτύου .....	245
7.2 Ασφαλές περπάτημα .....	247
7.3 Ασφαλής ποδηλασία .....	250
7.4 Ασφαλής χρήση ηλεκτρικού σκούτερ .....	254
7.5 Υπεύθυνη συμπεριφορά επιβατών .....	256
7.6 Χρήση του οδικού δικτύου από Άτομα με Αναπηρίες (ΑΜΕΑ) .....	259
7.7 Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης - 112 .....	261
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	264

# Τρόπος διεξαγωγής του μαθήματος

- ▶ Ομάδες μαθητών
- ▶ Εργαστηριοποίηση
- ▶ Κατάλληλη προετοιμασία
- ▶ Βιωματικός τρόπος μάθησης
- ▶ Καλλιέργεια δεξιοτήτων









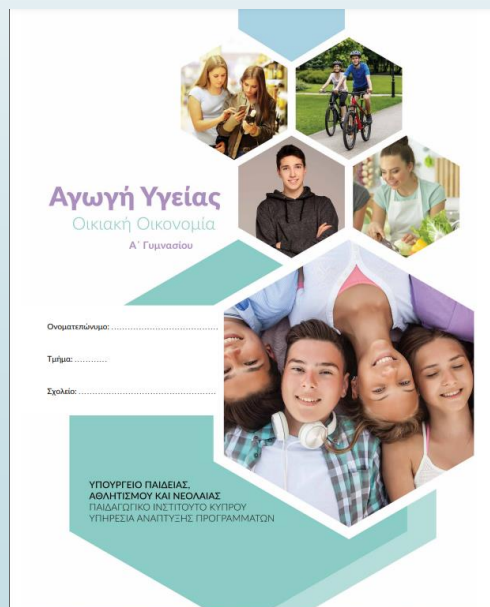


# Ειδικότερα, μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές:

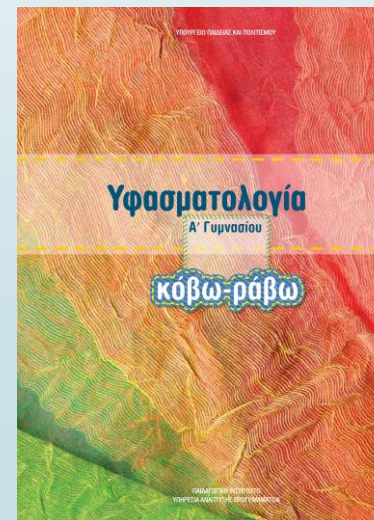
- ▶ Να διευρύνουν το σύστημα αξιών τους
- ▶ Να συμπληρώσουν και να συνδυάσουν την κατάκτηση της γνώσης με τους ανάλογους κοινωνικούς προβληματισμούς
- ▶ Να συνειδητοποιήσουν τις δυνατότητες, κλίσεις, δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους
- ▶ Να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές στην καθημερινότητά τους

# Τι χρειαζόμαστε στο μάθημα

- Το βιβλίο «**Αγωγής Υγείας (Οικιακής οικονομίας Α' Γυμνασίου)**»
- Πλαστικός Φάκελος Α4
- Κασετίνα (μολύβια, πένες, σβηστήρι, χάρακας, χρωματιστά μολύβια, ψαλίδι)



- Το βιβλίο «**Υφασματολογία Α' Γυμνασίου Κόβω – Ράβω**», έχει δοθεί στα παιδιά, αλλά **θα παραμείνει στο σπίτι**. Θα το φέρουν στο σχολείο το Β' τετράμηνο, όταν τους ζητηθεί



# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

## ► Γραπτή Αξιολόγηση ( 30%):

Μία προειδοποιημένη γραπτή άσκηση 40 λεπτών ανά τετράμηνο σε καθορισμένη ύλη.

## ► Συντρέχουσα αξιολόγηση (60%):

- Κατ'οίκον εργασίες
- Ολοκλήρωση εργασιών στην τάξη
- Συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες του μαθήματος  
(προφορικές, γραπτές, πρακτικές εργασίες, ομαδικές εργασίας)
- Project (Ατομική / Συνεργατική εργασία)



# Καθηγήτριες Α Τάξης

- ▶ Μαρίνα Κυριάκου Α6, Α7, Α8, Β2, Β3, Β5, Β10, Γ3
- ▶ Μαρία Χριστοδούλου Α1, Α2, Α9, Β1, Β4, Β6, Β9
- ▶ Μαρκέλλα Κωνσταντίνου Α3, Α4, Α5, Γ1, Γ2, Γ4, Γ5