

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΑΚΟ ΚΥΚΛΟ

Α΄ Γυμνασίου

1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού

1.1.1 Εφηβεία – Ατομική υγιεινή

1.1.2 Ανάπτυξη εαυτού

1.1.3 Ανθρώπινες ανάγκες

1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

1.2.1 Αυτοεκτίμηση

1.2.2 Συναισθήματα

1.2.3 Διαχείριση άγχους

1.2.4 Διαχείριση θυμού

2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής

2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες Ζωής

2.1.1 Υγεία

2.2 Φαγητό και Υγεία

2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή (ο ρόλος των τροφών, θρεπτικά συστατικά, ομαδοποίηση τροφών, οδηγοί σωστής διατροφής)

2.2.1 Προβλήματα Δημόσιας Υγείας

2.2.2 Παράγοντες επιλογής τροφής

2.2.3 Το δημιούργημά μας – Πρακτική Εργασία (χειρισμός τροφίμων / υγιεινά σνακ/αξιολόγηση παρασκευάσματος)

2.3 Ασφάλεια

2.3.1 Ασφάλεια στο άμεσο περιβάλλον

3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

3.1 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων

3.1.1 Φιλία

3.1.2 Επίλυση συγκρούσεων - Διαμεσολάβηση

4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη

4.1.1 Αγωγή του καταναλωτή

4.1.2 Υφασματολογία

4.1.3 Πολιτισμός και ενδυμασία. Παράγοντες ενδυματολογικών επιλογών

4.1.4 Μόδα και Μ.Μ.Ε.

4.1.5 Κατασκευή λειτουργικού αντικειμένου με ύφασμα (ερευνητική Εργασία)

Β΄ Γυμνασίου

1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

1.3 Αξίες ζωής

1.3.1 Εισαγωγή στις αξίες

1.3.2 Ειρήνη

1.3.3 Αγάπη

1.3.4 Υπευθυνότητα

2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής

2.2 Φαγητό και υγεία

2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή

2.2.2 Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια

2.2.3 Ενεργειακό ισοζύγιο

2.2.4 Παχυσαρκία

2.2.5 Διατροφή εφήβων

2.2.6 Σχεδιασμός μενού

2.2.7 Πρακτικές εργασίες (χειρισμός τροφίμων / υγιεινά σνακ/αξιολόγηση παρασκευάσματος)

2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία

2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών

3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

3.1.1 Κοινωνικό – Βιολογικό φύλο

3.1.2 Σχέσεις εφήβων

3.1.3 Μορφές βίας – Εκφοβισμός

Διαπολιτισμικότητα - Αποδοχή και Διαχείριση της Διαφορετικότητας

4.1 Διαπολιτισμικότητα και Ανάδειξη Λαϊκής Τέχνης και Παράδοσης

4.2 Πολιτισμικό σχολείο

4.3 Πολιτισμός – Κουλτούρα

4.4 Παραδοσιακά μοτίβα - Κατασκευή λειτουργικού αντικειμένου

4.5 Πολιτισμικής Κληρονομιάς

Γ΄ Γυμνασίου

Ενότητα 1.: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.1 Διατροφή και Υγεία

1.2 Διατροφή και Καρδιοαγγειακά νοσήματα

1.3 Σακχαρώδης Διαβήτης

1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία (παρασκευή υγιεινών σνακ)

1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία (παρασκευή υγιεινών σνακ)

1.7 Συμπληρώματα διατροφής

1.8 Ενεργειακά ποτά

1.9 Ισοτονικά ποτά

Ενότητα 2.: Διατροφικές διαταραχές, Εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Ενότητα 3.: Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- 3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας
- 3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα
- 3.3 Οικογενειακός προγραμματισμός- Μέθοδοι Αντισύλληψης
- 3.4 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- 3.5 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Ενότητα 4. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Ενότητα 5. Εθελοντισμός

Ενότητα 6. Επαγγελματική Αγωγή

ΛΥΚΕΙΑΚΟ ΚΥΚΛΟ

Θεματικές Ενότητες Β' Λυκείου

Θεματική Ενότητα 1: Ο Εαυτός και η Διαμόρφωση Ταυτότητας στην Εφηβεία

- 1.1 Εαυτός (αυτογνωσία-αυτοεκτίμηση)
- 1.2 Εφηβεία
- 1.3 Ψυχική υγεία των εφήβων
- 1.4 Ενσυναίσθηση
- 1.5 Φορείς Αρωγής και Υποστηρικτικά Δίκτυα για εφήβους
- 1.6 Διαμόρφωση ταυτότητας
- 1.7 Αξίες ζωής

Θεματική Ενότητα 2: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- 2.1 Σεξουαλικότητα
- 2.2 Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα
- 2.3 Εμπορία προσώπων
- 2.4 Φυσιολογία αναπαραγωγικού συστήματος
- 2.5 Αντισύλληψη
- 2.6 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- 2.7 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

2.8 Ατομική υγιεινή

2.9 Υγιείς σχέσεις

Θεματική Ενότητα 3: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου ζωής

3.1 Υγεία, το πολυτιμότερο αγαθό

3.2 Φαγητό και Υγεία

3.2.1 Ταξίδι στην ιστορία της διατροφής και της δίαιτας

3.2.2 Οι τροφές ως πηγή ενέργειας

3.2.3 Πρωτεΐνες

3.2.4 Υδατάνθρακες

3.2.5 Λίπη

3.2.6 Βιταμίνες

3.2.7 Ανόργανα Στοιχεία

3.2.8 Το νερό και η σημασία του για τον ανθρώπινο οργανισμό

3.2.9 Εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής

3.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

4.1 Αγωγή Καταναλωτή

4.2 Αγωγή Καταναλωτή και Διαφήμιση

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

5.1 Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)

5.2 Πιθανά αίτια πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

5.3 Συνέπειες ανεύθυνης οδικής συμπεριφοράς

5.4 Κανόνες ασφάλειας για πεζοούς, επιβάτες, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές και οδηγούς

5.5 Χρήση ζώνης και κράνους

5.6 Ενίσχυση της οδικής συνείδησης

Θεματικές Ενότητες Γ' Λυκείου

Θεματική ενότητα 1: Περιβάλλον και Υγεία

- 1.1 Η επίδραση του περιβάλλοντος στην υγεία
- 1.2 Βιώσιμη/Αειφόρος Ανάπτυξη
- 1.3 Βιώσιμη κατανάλωση
- 1.4 Το πρόβλημα των απορριμμάτων
- 1.5 Ευρωπαϊκή στρατηγική διαχείρισης αστικών στερεών αποβλήτων
- 1.6 Ρύπανση τροφίμων

Θεματική ενότητα 2: Βιοτεχνολογία και Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

- 2.1 Βιοτεχνολογία
- 2.2 Γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα τρόφιμα

Θεματική ενότητα 3: Βιολογική καλλιέργεια και κτηνοτροφία

- 3.1 Βιολογική καλλιέργεια
- 3.2 Βιολογική κτηνοτροφία
- 3.3 Λογότυπο και Σήμανση
- 3.4 Πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων

Θεματική ενότητα 4: Τεχνολογία Τροφίμων

- 4.1 Τεχνολογία τροφίμων
- 4.2 Ασφάλεια και Ποιότητα Τροφίμων
- 4.3 Αίτια υποβάθμισης της ποιότητας και αλλοίωσης των τροφίμων
- 4.4 Ανάπτυξη και πολλαπλασιασμός των βακτηρίων στα τρόφιμα

Θεματική ενότητα 5: Συντήρηση τροφίμων

- 5.1 Η σημασία της συντήρησης τροφίμων
- 5.2 Μέθοδοι συντήρησης τροφίμων

Θεματική ενότητα 6: Τα οικονομικά της οικογένειας

- 6.1 Οι ανθρώπινες ανάγκες
- 6.2 Οικονομικές ανάγκες
- 6.3 Τα αγαθά ως μέσο ικανοποίησης των αναγκών
- 6.4 Το χρήμα ως μέσο συναλλαγών
- 6.5 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας
- 6.6 Οι καταναλωτικές ανάγκες στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής της οικογένειας
- 6.7 Καταναλωτικές αποφάσεις
- 6.8 Οικονομικός προγραμματισμός
- 6.9 Ορθολογική διαχείριση των χρημάτων

Θεματική ενότητα 7: Διατροφή

- 7.1 Η σημασία της υγιεινής διατροφής στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου
- 7.2 Διατροφή στην εφηβεία
- 7.3 Η παχυσαρκία ως σύγχρονο παγκόσμιο πρόβλημα
- 7.4 Διατροφή στην εγκυμοσύνη
- 7.5 Διατροφή στο θηλασμό
- 7.6 Διατροφή στη βρεφική ηλικία
- 7.7 Διατροφή στην παιδική ηλικία
- 7.8 Διατροφή αθλητών
- 7.9 Διατροφή και διαβήτης
- 7.10 Διατροφή και καρδιαγγειακές παθήσεις
- 7.11 Διατροφή και υπέρταση

Θεματική ενότητα 8: Προετοιμασία για τεκνοποίηση

- 8.1 Δημιουργία οικογένειας
- 8.2 Προγεννητική φροντίδα και Εγκυμοσύνη
- 8.3 Υπογονιμότητα

