

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Α΄ Γυμνασίου

Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο

Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου

- 1.1 Η έννοια της υγείας
- 1.2 Οι διαστάσεις της υγείας
- 1.3 Καθοριστικοί παράγοντες της υγείας
- 1.4 Δημόσια Υγεία

Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου

- 2.1 Εαυτός και αυτογνωσία
- 2.2 Οι σημαντικές διαστάσεις του εαυτού
- 2.3 Βασικές συνιστώσες του εαυτού

Κεφάλαιο 3: Η εφηβεία

- 3.1 Η χρονική περίοδος της εφηβείας
- 3.2 Αλλαγές στην εφηβεία
- 3.3 Σημαντικές σχέσεις στην εφηβεία
- 3.4 Φορείς παροχής βοήθειας στην εφηβεία

Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή

- 4.1 Ασφάλεια στην κουζίνα
- 4.2 Ασφάλεια και υγιεινή τροφίμων
- 4.3 Πειραματικές δραστηριότητες στο εργαστήριο

Κεφάλαιο 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία

- 5.1 Διατροφή και υγεία
- 5.2 Ο ρόλος της τροφής
- 5.3 Τα θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στον οργανισμό

- 5.4 Ομαδοποίηση τροφών
- 5.5 Οδηγοί και Μοντέλα Διατροφής
- 5.6 Επιλογή τροφής
- 5.7 Ετοιμασία υγιεινού γεύματος ή σνακ

Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή

- 6.1 Η σημασία της καταναλωτικής αγωγής
- 6.2 Η συμπεριφορά του καταναλωτή
- 6.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του καταναλωτή
- 6.4 Υπεύθυνοι Φορείς για τη διαχείριση καταναλωτικών θεμάτων
- 6.5 Ο ρόλος της διαφήμισης στην κατανάλωση
- 6.6 Διατροφική ετικέτα

Κεφάλαιο 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή

- 7.1 Ασφαλής χρήση του οδικού δικτύου
- 7.2 Ασφαλές περπάτημα
- 7.3 Ασφαλής ποδηλασία
- 7.4 Ασφαλής χρήση ηλεκτρικού σκούτερ
- 7.5 Υπεύθυνη συμπεριφορά επιβατών
- 7.6 Χρήση του οδικού δικτύου από Άτομα με Αναπηρίες (ΑΜΕΑ)
- 7.7 Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης - 112

Υφασματολογία

Κεφάλαιο 1: Η σημασία της ενδυμασίας στη ζωή του ανθρώπου

Κεφάλαιο 2: Υφαντικές Ίνες

Κεφάλαιο 3: Κατασκευή λειτουργικού αντικειμένου από ύφασμα

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

3.3 Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

3.3.1 Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση της Κύπρου (Λαϊκή Τέχνη, Εφαρμογή διαφόρων τεχνικών βαφής υφασμάτων με τη χρήση μοτίβων Λαϊκής Τέχνης)

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

ΛΥΚΕΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Θεματικές Ενότητες Β' Λυκείου

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Υγεία

- 1.1. Υγεία – το πολυτιμότερο αγαθό
- 1.2. Δημόσια Υγεία
- 1.3. Προαγωγή της Υγείας

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ο Εαυτός και η Διαμόρφωση Ταυτότητας και Αξιών στην Εφηβεία

- 2.1 Εαυτός (αυτογνωσία-αυτοεκτίμηση)
- 2.2 Εφηβεία
- 2.3 Ψυχική υγεία των εφήβων
- 2.4 Στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών
- 2.5 Ενσυναίσθηση
- 2.6 Φορείς Αρωγής και Υποστηρικτικά Δίκτυα για εφήβους
- 2.7 Διαμόρφωση ταυτότητας
- 2.8 Αξίες ζωής

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Υγιείς Σχέσεις

- 3.1. Ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών
- 3.2. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων
- 3.3. Έμφυλες νόρμες
- 3.4. Έμφυλη βία

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- 4.1 Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα
- 4.2 Σεξουαλικότητα
- 4.3 Εμπορία προσώπων
- 4.4 Φυσιολογία αναπαραγωγικού συστήματος
- 4.5 Αντισύλληψη
- 4.6 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

4.7 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

4.8 Ατομική υγιεινή

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου ζωής

5.1 Φαγητό και Υγεία

5.1.1 Ταξίδι στην ιστορία της διατροφής και της δίαιτας

5.1.2 Οι τροφές ως πηγή ενέργειας

5.1.3 Πρωτεΐνες

5.1.4 Υδατάνθρακες

5.1.5 Λίπη

5.1.6 Βιταμίνες

5.1.7 Ανόργανα Στοιχεία

5.1.8 Το νερό και η σημασία του για τον ανθρώπινο οργανισμό

5.1.9 Εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής

5.2 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Αγωγή του Καταναλωτή

6.1 Αγωγή Καταναλωτή

6.2 Αγωγή Καταναλωτή και Διαφήμιση

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή

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

7.2 Πιθανά αίτια πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

7.3 Συνέπειες ανεύθυνης οδικής συμπεριφοράς

7.4 Κανόνες ασφάλειας για πεζούς, επιβάτες, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές και οδηγούς

7.5 Χρήση ζώνης και κράνους

7.6 Ενίσχυση της οδικής συνείδησης

Θεματικές Ενότητες Γ' Λυκείου

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 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

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Βιοτεχνολογία και Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα

- 2.1 Βιοτεχνολογία
- 2.2 Γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα τρόφιμα

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Βιολογική Καλλιέργεια και Κτηνοτροφία

- 3.1 Βιολογική καλλιέργεια
- 3.2 Βιολογική κτηνοτροφία
- 3.3 Πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 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

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Συντήρηση τροφίμων

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

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 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 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας

6.5 Οι καταναλωτικές ανάγκες στα διάφορα στάδια του κύκλου ζωής της οικογένειας

6.6 Καταναλωτικές αποφάσεις

6.7 Ατομικός και οικογενειακός προϋπολογισμός

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7: Διατροφή

7.1 Η σημασία της υγιεινής διατροφής στα διάφορα στάδια της ζωής του ανθρώπου

7.2 Διατροφή στην εγκυμοσύνη

7.3 Διατροφή στο θηλασμό

7.4 Διατροφή στη βρεφική ηλικία

7.5 Διατροφή στην παιδική ηλικία

7.6 Διατροφή στην εφηβεία

7.7 Η παχυσαρκία ως σύγχρονο παγκόσμιο πρόβλημα

7.8 Διατροφή αθλητών

7.9 Διατροφή και καρδιαγγειακές παθήσεις

7.10 Διατροφή και υπέρταση

7.11 Διατροφή και διαβήτης

Τα ισοδύναμα των τροφών

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8: Προετοιμασία για Τεκνοποίηση

8.1 Δημιουργία οικογένειας

8.2 Προγεννητική φροντίδα και Εγκυμοσύνη

8.3 Υπογονιμότητα