

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

<b>Ενότητα</b>	2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής
<b>Υποενότητα</b>	2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
<b>Θέμα</b>	<b>Υγεία</b>
<b>Διδακτικές Περιόδους</b>	5-6
<b>Καθηγητής/τρια</b>	
<b>Τάξη/Τμήμα</b>	Β΄ Λυκείου
<b>Αρ. Μαθητών</b>	
<b>Ημερομηνία</b>	

<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<b>Δείκτες Επάρκειας</b>	<b>Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητα/ες</b>
<p>2.1.1. Να επεξηγούν την επίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στην υγεία του ατόμου</p>	<p>2.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός της υγείας</li> <li>• Πτυχές της υγείας: σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευματική, διανοητική</li> <li>• Βασικές προϋποθέσεις για την υγεία</li> <li>• Παράγοντες (κινδύνου και προστασίας) που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ατομικά χαρακτηριστικά, συμπεριφορά και επιλογές στον τρόπο ζωής: η διατροφή, η φυσική άσκηση, η χρήση ουσιών (νόμιμων και παράνομων).</li> <li>- Βιολογικοί παράγοντες:</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Αφόρμηση:</u> Τι εννοούμε με τον ορισμό Υγεία; Ποιες οι πτυχές της;</p> <p><u>Μεθοδολογία:</u> π.χ. ιδεοθύελλα με τη χρήση μικρών χαρτιών τύπου post-it, προβολή σύντομου βίντεο, εννοιολογικός χάρτης τύπου «αράχνης» με κεντρικό θέμα την έννοια υγεία.</p> <p>Ενδεικτικό βίντεο: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7StqMEAbwaU">https://www.youtube.com/watch?v=7StqMEAbwaU</a></p> <p><u>Κεντρικές δραστηριότητες</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Προώθηση βασικών προϋποθέσεων για την υγεία</li> </ul> <p><u>Μεθοδολογία:</u> <b>Αυτοσχεδιασμός</b> - Δημιουργία αφίσας, π.χ. Δημιουργείστε μια αφίσα, η οποία θα τοποθετηθεί στην αίθουσα αναμονής του ιατρείου, με σκοπό την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας των ασθενών.</p>

	<p>η ηλικία, το φύλο, τα κληρονομικά χαρακτηριστικά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Περιβαλλοντικοί παράγοντες: παράγοντες που σχετίζονται με το οικοσύστημα</li> <li>- Παράγοντες του άμεσου περιβάλλοντος: κατοικία, εργασία, διαθεσιμότητα, ποιότητα των υπηρεσιών υγείας.</li> <li>- Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες: κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη, κοινωνικό στρες, οικονομικές και κοινωνικές ανισότητες, κοινωνικός αποκλεισμός, αναπτυξιακό ιστορικό, συνθήκες διαβίωσης στα πρώτα χρόνια της ζωής, ποιότητα των συγκοινωνιών</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έννοια Δημόσιας Υγείας</li> <li>• Προβλήματα δημόσιας υγείας π.χ. καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ατυχήματα, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών</li> <li>• Βασικές λειτουργίες και δράσεις της δημόσιας Υγείας</li> </ul>	<p><b>Συζήτηση - Κριτική ανάλυση αποφθεγμάτων, π.χ.</b>  «Η φροντίδα της υγείας είναι ζωτικής σημασίας για όλους μας μερικές φορές, ενώ η δημόσια υγεία είναι ζωτικής σημασίας για όλους μας συνεχώς»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Παράγοντες κινδύνου και προστασίας για την υγεία.</li> </ul> <p><u>Μεθοδολογία:</u>  <u>Επίλυση προβλήματος, Διερεύνηση, Δράση</u>  Χωρισμός σε ομάδες</p> <p>α) Τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες προστασίας της υγείας</p> <p>β) Τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου  = Α': ατομικά, Β': στο σχολείο, Γ': στην οικογένεια, Δ': κυβερνητικές και μη κυβερνητικές</p> <p>Αφόρμηση: Τι είναι η Δημόσια Υγεία; Ποια τα προβλήματα Δημόσιας Υγείας;</p> <p><u>Μεθοδολογία:</u> ερευνητική εργασία, διερεύνηση, επίλυση προβλήματος, συζήτηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ανισότητες στον τομέα της Δημόσιας Υγείας</li> <li>➤ Ρόλος Ευρωπαϊκής Ένωσης</li> <li>➤ Κυβερνητικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις της Κύπρου που ασχολούνται με θέματα δημόσιας υγείας</li> </ul> <p><u>Δράση:</u> Επιστολή στην Επίτροπο Δικαιωμάτων του παιδιού σε περίπτωση εντοπισμού προβλήματος</p>
--	---	---

<p>Να επιδεικνύουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με την προαγωγή της προσωπικής τους υγείας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραδείγματα συμπεριφορών προαγωγής της υγείας και αντιμετώπισης ασθενειών π.χ. Ισορροπημένη διατροφή, Διατήρηση ιδανικού βάρους, Τακτική άσκηση κ.ά.</li> </ul>	<p>Π.χ. τρόποι με τους οποίους μπορεί να συμβάλει στην υπεράσπιση του δικαιώματος για προστασία της υγείας των παιδιών (Εφαρμογή διαδικασίας επίλυσης ενός προβλήματος)</p>
<p>Να υλοποιούν ατομικές και συλλογικές δράσεις προαγωγής της υγείας στο άμεσο και στο ευρύτερο περιβάλλον</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έννοια Προαγωγής της Υγείας</li> <li>• Αρχές Προαγωγής της Υγείας</li> <li>• Στρατηγικές Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία</li> <li>• Ανισότητες στον τομέα της υγείας</li> </ul>	<p><u>Μεθοδολογία:</u> Μελέτη περίπτωσης, επίλυση προβλήματος, στοχοθέτηση, αυτοαξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ατομικό πρόγραμμα παρέμβασης "βελτίωση της υγείας μου»</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποια/ες πτυχή/ές της υγείας σου θα ήθελες να βελτιώσεις; (καθορισμός προβλήματος)</li> <li>2. Ποιος/οι είναι ο/οι συγκεκριμένος/οι στόχος/οι που θέλεις να πετύχεις;</li> <li>3. Ποιο/α άτομο/α (ή και φορείς) πιστεύεις ότι θα μπορέσει/σουν να σε στηρίξει/ουν σε αυτή σου την προσπάθεια;</li> <li>4. Ποιες πιθανές λύσεις προτείνεις, οι οποίες θα συμβάλουν στη βελτίωση των στόχων σου;</li> <li>5. Κατάγραψε τα πλεονέκτημα της κάθε λύσης ξεχωριστά.</li> <li>6. Κατάγραψε τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης ξεχωριστά.</li> <li>7. Η καλύτερη λύση (ή λύσεις) που επιλέγω να εφαρμόσω, για να πετύχω τον/τους στόχο/στόχους μου:</li> <li>8. Σκοπεύω να την εφαρμόσω (πότε;)</li> <li>9 Αξιολόγηση: Πέτυχε ή δεν πέτυχε η λύση (ή οι λύσεις) που επέλεξες να εφαρμόσεις; Πώς αισθάνεσαι για το/τα αποτέλεσμα/τα; Σχολίασε το/τα αποτέλεσμα/τά σου βάσει των αρχικών επιθυμητών στόχων που έθεσες.</li> <li>10. Αν η παραπάνω λύση που επέλεξες απέτυχε, ποια θεωρείς την επόμενη καλύτερη;</li> </ol>

