



ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2025 - 2026
Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 1**ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ****Διδακτικά εγχειρίδια:**

1. Αγωγή Υγείας Β΄ Γυμνασίου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, 2024.
2. Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας Παράθυρο στην παράδοση Β΄ Γυμνασίου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Α΄ Έκδοση 2014, Ανατύπωση 2020.

Υλικά και μέσα που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες κατά τη διδασκαλία του μαθήματος: Διδακτικά εγχειρίδια, τετράδιο, υπολογιστική μηχανή, φάκελος εργασιών

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)

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

- https://sch.cy/sch/126/ap_genikos_skopos_kata_taxi.pdf
- <https://agogym.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ)

- <https://agogym.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ – ΕΝΟΤΗΤΕΣ**Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία**

Εισαγωγή

- 1.1 Ρύθμιση ύπνου και η σημασία του στην υγεία
- 1.2 Ύπνος και εφηβεία
- 1.3 Αξιολόγηση προσωπικών συνηθειών ύπνου
- 1.4 Δέσμευση για αλλαγή

Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

Εισαγωγή

- 2.1 Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα
- 2.2 Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας
- 2.3 Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας, Υγεία και Ευεξία
- 2.4 Παράγοντες επίδρασης για ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα
- 2.5 Τρόποι αύξησης και ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Εισαγωγή

- 3.1 Διατροφική Συμπεριφορά και Βασικές Αρχές Διατροφής
- 3.2 Πρόσληψη τροφής και θρέψη
- 3.3 Διατροφικές Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια στην εφηβεία
- 3.4 Ενεργειακό Ισοζύγιο
- 3.5 Σχέση διατροφής και υγείας
- 3.6 Σχέδιο δράσης

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Εισαγωγή

- 4.1 Εαυτός – Ταυτότητα (συνεχίζεται στο Β΄ τετράμηνο)

<https://agogym.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/programmatismoi>



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	
ΓΡΑΠΤΗ Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση (διαγώνισμα) τετράμηνου	ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ (από τον/τη διδάσκοντα/διδάσκουσα)
ΜΟΡΦΗ	ΜΟΡΦΗ
Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση κατά τη διάρκεια του τετράμηνου διάρκειας σαράντα (40) λεπτών / σαράντα πέντε (45) λεπτών.	i. Συμμετοχή του/της μαθητή/μαθήτριας στην τάξη ή/και στο εργαστήριο (η προσπάθεια που καταβάλλει, το ενδιαφέρον που επιδεικνύει, η συνέπεια στις υποχρεώσεις και στα καθήκοντά του/της, η αυτοαξιολόγησή του/της). ii. Κατ' οίκον εργασία (η συνέπεια στη συμπλήρωση της κατ' οίκον εργασίας, η οποία δίνεται για εμπέδωση των διδακτέων, εφόσον χρειαστεί, αλλά και ως προετοιμασία για τη γραπτή αξιολόγηση). iii. Ατομική ή ομαδική δημιουργική εργασία μελέτης (προετοιμάζεται κατόπιν ανάθεσης και με την καθοδήγηση του/της διδάσκοντα/διδάσκουσας και αξιολογούνται τα πιο κάτω: προγραμματισμός πορείας εργασίας, συγκέντρωση και επεξεργασία υλικού, συγγραφή εργασίας, παρουσίαση, αναστοχασμός). iv. Πρακτική εργασία (ενεργός συμμετοχή του/της μαθητή/μαθήτριας σε δημιουργικές εργασίες και στη διεξαγωγή πειραματικών δραστηριοτήτων). v. Δραστηριότητες διάκρισης ή/και εθελοντική εργασία οι οποίες σχετίζονται με το μάθημα πέραν της διδασκαλίας στην τάξη.