



**ΠΛΑΙΣΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024-2025 - Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: 1****ΜΗ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ****Διδακτικό εγχειρίδιο:**

Οικιακή Οικονομία, Τετράδιο Εργασιών, Γ΄ Γυμνασίου (Γ΄ Έκδοση), Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων 2015.

**Υλικά και μέσα που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες κατά τη διδασκαλία του μαθήματος:** Διδακτικό εγχειρίδιο, 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/sm/126/ap\\_genikos\\_skopos\\_kata\\_taxi.pdf](https://sch.cy/sm/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****Θεματική ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία**

- 1.1. Διατροφή και Υγεία
- 1.2. Διατροφή και Καρδιοαγγειακά νοσήματα
  - 1.2.1 Υπερλιπιδαιμία – Υπερχοληστερολαιμία
  - 1.2.2 Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση
- 1.3 Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές
  - 1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης
- 1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία
- 1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία
- 1.7 Συμπληρώματα διατροφής
  - 1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων
  - 1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών
- 1.8 Ενεργειακά ποτά
- 1.9 Ισοτονικά ποτά

**Θεματική ενότητα 2: Διατροφικές διαταραχές, Εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης****Θεματική ενότητα 3: Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία (συνεχίζεται στο Β΄ τετράμηνο)**

- 3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας
- 3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα

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



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΓΡΑΠΤΗ</b> Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση (διαγώνισμα) τετράμηνου	<b>ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΣΑ</b> (από τον/τη διδάσκοντα/διδάσκουσα)
<b>ΜΟΡΦΗ</b>	<b>ΜΟΡΦΗ</b>
Γραπτή προειδοποιημένη αξιολόγηση κατά τη διάρκεια του τετράμηνου διάρκειας σαράντα (40) λεπτών / σαρανταπέντε (45) λεπτών.	<p><b>i. Συμμετοχή του/της μαθητή/μαθήτριας στην τάξη ή/και στο εργαστήριο</b> (η προσπάθεια που καταβάλλει, το ενδιαφέρον που επιδεικνύει, η συνέπεια στις υποχρεώσεις και στα καθήκοντά του/της, η αυτοαξιολόγησή του/της).</p> <p><b>ii. Κατ' οίκον εργασία</b> (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).</p> <p><b>iii. Ατομική ή ομαδική δημιουργική εργασία μελέτης</b> (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).</p> <p><b>iv. Πρακτική εργασία</b> (ενεργός συμμετοχή του/της μαθητή/ μαθήτριας σε δημιουργικές εργασίες και στη διεξαγωγή πειραματικών δραστηριοτήτων).</p> <p><b>v. Δραστηριότητες διάκρισης ή/και εθελοντική εργασία</b> οι οποίες σχετίζονται με το μάθημα πέραν της διδασκαλίας στην τάξη.</p>