

ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ -ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΑΥΤΟΥ	-Να περιγράφουν τον εαυτό τους με τρόπο που να αναπτύσσεται η αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Ενδιαφέροντα, ταλέντα, ικανότητες, δεξιότητες, εμφάνιση, αξίες, στάσεις, συνήθειες.
1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-Να αναγνωρίζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, φόβος, θυμός).	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόπος έκφρασης χαράς, λύπης, φόβου και θυμού (πχ. στάση σώματος, έκφραση προσώπου, συμπεριφορές, λόγια).
	-Να εντοπίζουν πιθανά αίτια των βασικών συναισθημάτων.	<ul style="list-style-type: none"> • Αιτία: ένα γεγονός ή μια κατάσταση που προκαλεί ένα συναίσθημα ή μια αντίδραση. • Πιθανά αίτια διαμόρφωσης συναισθημάτων (προσωπικά, οικογενειακά, κοινωνικά, πολιτικά, πολιτισμικά, περιβαλλοντικά).
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που προκαλούν συναισθήματα χαράς στο σπίτι, στην τάξη, στο σχολείο.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων που προσφέρουν συναισθήματα χαράς με βάση την προσέγγιση IVAC¹.
1.3 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ	-Να περιγράφουν πράξεις αγάπης.	<ul style="list-style-type: none"> • Αγάπη: ένα συναίσθημα έντονης στοργής και αφοσίωσης • Πράξεις αγάπης
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν πράξεις αγάπης.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση πράξεων αγάπης με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.1 ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ	-Να αναλύουν την έννοια «υγιής τρόπος ζωής» χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την	<ul style="list-style-type: none"> • Πτυχές υγιούς τρόπου ζωής μέσα από την καθημερινότητα (πχ. σωματική άσκηση ή άθληση, ξεκούραση/ύπνος, υγιεινή διατροφή, πλύσιμο χεριών, έκφραση συναισθημάτων, φιλία, παιχνίδι,

¹ Η προσέγγιση στη βάση του μοντέλου **IVAC Investigation – Vision – Action – Change (Έρευνα – Όραμα – Δράση – Αλλαγή)** είναι ένα πλαίσιο ανάπτυξης των στρατηγικών προαγωγής υγείας το οποίο διασφαλίζει ότι οι γνώσεις που αποκτούν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του προγράμματος έχουν σαν στόχο τη δράση και είναι διατομεακές, επομένως οδηγούν στην ανάπτυξη της ικανότητας για δράση (Jensen, 1997, 2004). Η προσέγγιση IVAC καταγράφεται στο τέλος του κειμένου των δεικτών επάρκειας. Αφού οριστικοποιηθούν οι δείκτες, θα τοποθετηθεί στο τέλος κάθε τάξης. Στους δείκτες επάρκειας θα αναφέρεται επιγραμματικά.

	καθημερινότητα.	συνεργασία με άλλους, υγιεινή διατροφή, αγάπη του εαυτού, ασφάλεια, χρήση καπέλου και αντηλιακού).
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ	-Να περιγράψουν τα χαρακτηριστικά μιας καλής φιλίας.	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός και αξία φιλίας • Χαρακτηριστικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις μιας φιλικής σχέσης (πχ. λέω την άποψή μου, εκφράζω τα συναισθήματά μου, καταλαβαίνω τα συναισθήματα του άλλου, μοιράζομαι, νοιάζομαι, δεν κοροϊδεύω, ακούω, διασκεδάζω)
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν πρακτικές που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι (πχ. ομαδικά παιχνίδια, ομαδικές εργασίες και διαγωνισμοί, καταμερισμός υπευθυνοτήτων, κοινή λήψη αποφάσεων) • Παραδείγματα πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο σπίτι (καταμερισμός υπευθυνοτήτων, λήψη αποφάσεων) • Εισηγήσεις και υλοποίηση πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι με βάση την προσέγγιση IVAC.
3.3 ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΤΗΤΑ/ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	-Να αναφέρουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των ατόμων.	<ul style="list-style-type: none"> • Κριτήρια ομοιοτήτων και διαφορών: φύλο, συνήθειες, εθνικότητα, γλώσσα, εμφάνιση, θρησκεία, ηλικία, τόπος διαμονής, τρόπος ζωής, ασχολίες κλπ.
4.3 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	-Να κατανοούν ότι έχουν δικαίωμα να ζουν να παίζουν και να εκπαιδεύονται σε περιβάλλον που τους προσφέρει ασφάλεια και ποιότητα ζωής.	<ul style="list-style-type: none"> • Ανθρώπινα Δικαιώματα- • Δικαιώματα του παιδιού • Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ: <ul style="list-style-type: none"> ○ Δικαίωμα για τη ζωή (Άρθρο 6) ○ Δικαίωμα για την εκπαίδευση (Άρθρο 28) ○ Δικαίωμα για παιχνίδι (Άρθρο 31) ○ Δικαίωμα για προστασία (Άρθρο 36)

Α΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ -ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΑΥΤΟΥ	-Να περιγράψουν τον εαυτό τους με τρόπο που να αναπτύσσεται η αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Ενδιαφέροντα, ταλέντα, ικανότητες, δεξιότητες, εμφάνιση, αξίες, στάσεις, συνήθειες.
	-Να αντιλαμβάνονται τον θαυμαστό τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα.	<ul style="list-style-type: none"> • Θαυμαστός τρόπος με τον οποίο όλα τα όργανα του ανθρώπινου σώματος συλλειτουργούν: <ul style="list-style-type: none"> ο Μέρη, αισθήσεις και λειτουργίες του σώματος ο Παραδείγματα λειτουργιών του σώματος που προκαλούν θαυμασμό (πχ. το ανθρώπινο σώμα έχει 206 κόκκαλα, 656 μυς, χρειάζονται 17 μυς για ένα χαμόγελο, η καρδιά είναι ένας μυς που στέλνει το αίμα σε όλο μας το σώμα, ο εγκέφαλος είναι το κέντρο ελέγχου του σώματός μας, οι πέντε αισθήσεις)
1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-Να αναγνωρίζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, φόβος, θυμός).	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόπος έκφρασης χαράς, λύπης, φόβου και θυμού (πχ. στάση σώματος, έκφραση προσώπου, συμπεριφορές, λόγια)
	-Να εντοπίζουν πιθανά αίτια των βασικών συναισθημάτων.	<ul style="list-style-type: none"> • Αιτία: ένα γεγονός ή μια κατάσταση που προκαλεί ένα συναίσθημα ή μια αντίδραση. • Πιθανά αίτια διαμόρφωσης συναισθημάτων: Προσωπικά, οικογενειακά, σχολικά, κοινωνικά και ευρύτερα περιβαλλοντικά
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που προκαλούν συναισθήματα χαράς στο σπίτι, στην τάξη, στο σχολείο.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων που προσφέρουν συναισθήματα χαράς με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.1 ΥΓΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ	-Να αναλύουν την έννοια «υγιής τρόπος ζωής» χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την καθημερινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Πτυχές υγιούς τρόπου ζωής μέσα από την καθημερινότητα (πχ. σωματική άσκηση ή άθληση, ξεκούραση/ύπνος, υγιεινή διατροφή, πλύσιμο χεριών, έκφραση συναισθημάτων, φιλία, παιχνίδι, συνεργασία με άλλους, υγιεινή διατροφή, αγάπη του εαυτού,

		ασφάλεια, χρήση καπέλου και αντηλιακού).
	Να παρουσιάζουν χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής.	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός υγιεινής/ισορροπημένης διατροφής (πχ. γνωριμία με τα τρόφιμα και ένταξή τους στις βασικές ομάδες τροφίμων, κατανάλωση όλων των ομάδων τροφών, σημασία συχνών και μικρών γευμάτων, σημασία πρωινού, περιορισμός λίπους, ζάχαρης, αλατιού).
2.4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ	Να περιγράφουν τρόπους ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων και άλλων επικίνδυνων υλικών/ουσιών.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι ασφαλούς φύλαξης και χρήσης των φαρμάκων (παροχή από ενήλικα, ιατρική συνταγή, αποθήκευση σε ψηλά ντουλάπια, ημερομηνία λήξης, Κουτί Πρώτων Βοηθειών)
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ	Να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά μιας καλής φιλίας	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός και αξία φιλίας • Χαρακτηριστικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις μιας φιλικής σχέσης (πχ. λέω την άποψή μου, εκφράζω τα συναισθήματά μου, καταλαβαίνω τα συναισθήματα του άλλου, μοιράζομαι, νοιάζομαι, δεν κοροϊδεύω, ακούω, διασκεδάζω)
	Να αναφέρουν συμπεριφορές/ενέργειες/στάσεις που προάγουν υγιείς και σωστές σχέσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορές/ενέργειες/στάσεις που προάγουν υγιείς και σωστές σχέσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά μέσα από παραδείγματα της καθημερινότητας (π.χ. πράξεις που δείχνουν σεβασμό, αλληλοεκτίμηση, αλληλοϋποστήριξη, βοήθεια, συνεργασία, αποδοχή) • Συμπεριφορές/ενέργειες/στάσεις που δεν προάγουν υγιείς και σωστές σχέσεις στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά μέσα από παραδείγματα της καθημερινότητας (π.χ. εγωισμός, αλαζονεία, απόρριψη, αποκλεισμός: «σκέφτομαι μόνο τις δικές μου ανάγκες», «κοροϊδεύω», «απορρίπτω», «αποκλείω κάποιο άτομο από την παρέα»)
	Να εισηγούνται και να υλοποιούν πρακτικές που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι (πχ. ομαδικά παιχνίδια, ομαδικές εργασίες και διαγωνισμοί, καταμερισμός υπευθυνοτήτων, κοινή λήψη αποφάσεων) • Παραδείγματα πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο

		<p>σπίτι (καταμερισμός υπευθυνοτήτων, λήψη αποφάσεων)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση πρακτικών που προάγουν τη συνεργασία στο σχολείο και στο σπίτι με βάση την προσέγγιση IVAC.
4.1 ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ	-Να διερευνούν τα είδη καταστημάτων και τα προϊόντα πώλησής τους	<ul style="list-style-type: none"> • Είδη καταστημάτων και προϊόντα που πωλούνται σε αυτά
	-Να αποκτούν δεξιότητες σχετικές με την αγορά προϊόντων από το κυλικείο του σχολείου τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Σωστές συμπεριφορές καταναλωτή στο κυλικείο (πχ. περιμένω στη σειρά εξυπηρέτησης, σέβομαι τους υπόλοιπους μαθητές και το υπεύθυνο άτομο στο κυλικείο, συμβουλευόμαι τον τιμοκατάλογο). • Δεξιότητες για την αγορά προϊόντων από το κυλικείο (πχ. φροντίζω την υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων, υποβάλλω με σωστό τρόπο τυχόν παράπονό μου)
4.3 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	- Να αναφέρουν παραδείγματα συμπεριφορών που δείχνουν σεβασμό στο σπίτι, στην τάξη και στην κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα συμπεριφορών που δείχνουν σεβασμό στο σπίτι, στην τάξη και στην κοινότητα (π.χ. παραχωρώ τη θέση μου σε άτομο τρίτης ηλικίας, διατηρώ την ξένη περιουσία, υποστηρίζω ένα παιδί που δέχεται εκφοβισμό, δίνω φαγητό σε ένα πεινασμένο ζώο, ανακυκλώνω τα απορρίμματα, ακούω αντίθετες απόψεις χωρίς να θυμώνω)
	-Να κατανοούν ότι έχουν δικαίωμα να ζουν να παίζουν και να εκπαιδεύονται σε περιβάλλον που τους προσφέρει ασφάλεια και ποιότητα ζωής.	<ul style="list-style-type: none"> • Ανθρώπινα Δικαιώματα- • Δικαιώματα του παιδιού • Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ: <ul style="list-style-type: none"> ○ Δικαίωμα για τη ζωή (Άρθρο 6) ○ Δικαίωμα για την εκπαίδευση (Άρθρο 28) ○ Δικαίωμα για παιχνίδι (Άρθρο 31) ○ Δικαίωμα για προστασία (Άρθρο 36)

Β΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ-ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.3 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ	-Να χαρακτηρίζουν πράξεις αγάπης, υπευθυνότητας και τόλμης.	<ul style="list-style-type: none"> • Αγάπη: ένα συναίσθημα έντονης στοργής και αφοσίωσης • Υπευθυνότητα: η συναίσθηση της ευθύνης που έχει κάποιο άτομο για να είναι συνεπής προς κάτι που έχει αναλάβει καθώς και προς τα συναισθήματα και τις ανάγκες των ατόμων που επηρεάζει η συμπεριφορά του • Τόλμη: το ξεπέρασμα του φόβου του κινδύνου και η αποφασιστική δράση • Πράξεις αγάπης, υπευθυνότητας και τόλμης στον κόσμο και μέσα από την ιστορία (πχ. Μητέρα Τερέζα, ,Malala Yousafzai) • Παραδείγματα αγάπης στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα (πχ. ηρεμώ κάποιο άτομο που είναι αναστατωμένο, δίνω φαγητό σε ένα ζώο που πεινά) • Παραδείγματα υπευθυνότητας στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα (πχ. βοηθώ στο πλύσιμο και συγύρισμα των πιάτων μετά το μεσημεριανό, πετώ τα σκουπίδια στο καλάθι, αναφέρω σε έναν ενήλικα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο, ακολουθώ τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας για τους πεζούς και τους επιβάτες). • Παραδείγματα τόλμης στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα (πχ. αναφέρω στη/στον δασκάλα/ο ότι κάποιος με ενοχλεί, προσπαθώ να υποστηρίξω πάντα το δίκαιο, διεκδικώ τα δικαιώματά μου, λέω όχι σε άτομα που με προτρέπουν να κάνω κάτι χωρίς να θέλω, υποστηρίζω τα θύματα εκφοβισμού στο σχολείο μου).
	- Να εισηγούνται και να υλοποιούν πράξεις αγάπης.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση πράξεων που προάγουν την αγάπη με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.3 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ &	-Να υλοποιούν δράσεις που προάγουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα που προάγουν τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. τρέξιμο, ποδόσφαιρο,

ΥΓΕΙΑ		<p>καλαθόσφαιρα, πετόσφαιρα, σχοινάκι, ανεβαίνω από τη σκάλα, πάω βόλτα τον σκύλο μου, οργάνωση παιχνιδιών για μέρα δράσης στο σχολείο, επίσκεψη στη φρουταρία με τα πόδια)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων που προάγουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	-Να εντοπίζουν εστίες κινδύνου στο σπίτι και στο σχολείο (ηλεκτροπληξία, πτώση, έγκαυμα, ασφυξία, τραυματισμός από αιχμηρό αντικείμενο, δηλητηρίαση).	<ul style="list-style-type: none"> • Εστίες κινδύνου: ηλεκτροπληξία, πτώση, έγκαυμα, ασφυξία, τραυματισμός από αιχμηρό αντικείμενο, δηλητηρίαση • Εστίες κινδύνου μέσα από παραδείγματα στο σχολείο και στο σπίτι.
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στο σχολείο και στο σπίτι.	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλεια στο σχολείο. • Συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλεια στο σπίτι. • Εισηγήσεις για υλοποίηση δράσεων/αλλαγών στην τάξη/σχολείο ώστε να προάγεται η ασφάλεια (π.χ. κανονισμοί στη χρήση της σκάλας, έλεγχος στους διακόπτες, έλεγχος καταλληλότητας των προϊόντων του κυλικείου, κανόνες ασφάλειας εργαστηρίων) • Εισηγήσεις και υλοποίηση συμπεριφορών που προάγουν την ασφάλεια στο σχολείο και στο σπίτι με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να αναζητούν βοήθεια από ενήλικα σε περίπτωση που διακινούνται στο δρόμο.	<ul style="list-style-type: none"> • Σημασία αναζήτησης βοήθειας από ενήλικα • Κριτήρια επιλογής ενήλικα για αναζήτηση βοήθειας (πχ. γονείς, συγγενείς, πρόσωπο που εμπιστεύονται, άλλες οικογένειες που κυκλοφορούν στον δρόμο)
	-Να αναφέρουν τις βασικές αρχές και σήματα ασφαλούς διακίνησης που ισχύουν για πεζούς και επιβάτες.	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές και σήματα ασφαλούς διακίνησης για πεζούς (χρησιμοποιώ το πεζοδρόμιο, περπατώ όσο το δυνατόν πιο μέσα από το δρόμο, διασταυρώνω με προσοχή από τη διάβαση, πριν διασταυρώσω κοιτάζω δεξιά-αριστερά όσες φορές κι αν χρειαστεί, διασταυρώνω με κανονικό ή γοργό βήμα κτλ) • Βασικές αρχές και σήματα ασφαλούς διακίνησης για επιβάτες (φορώ πάντοτε ζώνη ασφαλείας, δεν βγάζω τα χέρια ή και το σώμα μου έξω από το αυτοκίνητο, δεν σηκώνομαι από τη θέση

		του, ανεβαίνω και κατεβαίνω προσεκτικά από την πλευρά του πεζοδρομίου).
3.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	-Να ορίζουν την έννοια της οικογένειας μέσα από τις διάφορες μορφές της	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός οικογένειας: η οικογένεια δεν είναι ένα συγκεκριμένο, κλειστό σχήμα, αλλά ένα σύνολο από σχέσεις οικειότητας, αμοιβαιότητας, αγάπης. Αυτές οι σχέσεις δεν δημιουργούνται και δεν διατηρούνται μόνο μέσα σε ένα σχήμα ή ακόμα και ονομασίες. • Διάφορες μορφές οικογένειας (πυρηνική, ευρύτερη-εκτεταμένη, ανασυσταμένη-ανασυγκροτημένη, μονογονεϊκή, θετή, συζυγική, κλπ).
	-Να αναφέρουν τα αναπαραγωγικά μέρη του σώματος και να διακρίνουν ποια μέρη του σώματος είναι ιδιωτικά.	<ul style="list-style-type: none"> • Εξωτερικά αναπαραγωγικά μέρη του σώματος: πέος στα αγόρια και αιδοίο στα κορίτσια. • Ιδιωτικά μέρη του σώματος: καλύπτονται με το μαγιό και δε δικαιούται κανείς να τα αγγίζει, με εξαίρεση τον/την γιατρό και τον/την νοσοκόμο/α όταν εξετάζει τα παιδιά και τους γονείς των παιδιών όταν προσπαθούν να δουν πού μπορεί να πονάνε. • Προφύλαξη των ιδιωτικών μερών του σώματος. • Καλά και κακά αγγίγματα (κακά είναι αυτά που μας κάνουν να αισθανόμαστε άβολα, που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα) • Άμεση αναφορά κακών αγγιγμάτων σε πρόσωπο της εμπιστοσύνης των παιδιών, κατά προτίμηση ενήλικο (πχ. γονέα, συγγενή, δάσκαλο/α)
3.3 ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ/ ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	-Να αναφέρουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των ατόμων.	<ul style="list-style-type: none"> • Κριτήρια ομοιοτήτων και διαφορών: φύλο, συνήθειες, εθνικότητα, γλώσσα, εμφάνιση, θρησκεία, ηλικία, τόπος διαμονής, τρόπος ζωής, ασχολίες.
	-Να αποδομούν στερεότυπα που συναντώνται σε παραμύθια.	<ul style="list-style-type: none"> • Στερεότυπο: γενικευμένη απόλυτη δήλωση που δεν ανταποκρίνεται στη πραγματικότητα για όλα τα άτομα/ομάδες Αποδόμηση στερεοτύπων που συναντώνται σε παραμύθια σε

		σχέση με το φύλο, την εμφάνιση, την κοινωνική τάξη, την ηλικία, το είδος ζώου κλπ.
4.2 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	- Να ταξινομούν διάφορα επαγγέλματα και να αναλύουν τις σχετικές δεξιότητες και καθήκοντα	<ul style="list-style-type: none"> • Ομάδες επαγγελμάτων: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ανθρωπιστικά-Θεωρητικά ○ Μηχανολογικά-ηλεκτρολογικά-ηλεκτρονικά ○ Θετικών επιστημών ○ Επαγγέλματα υγείας ○ Επαγγέλματα υπηρεσιών ○ Χειρονακτικά ○ και άλλα. • Καθήκοντα και δεξιότητες επαγγελμάτων • Φύση και συνθήκες επαγγέλματος • Σύνδεση της αυτογνωσίας (χαρακτηριστικά εαυτού) με την άσκηση επαγγέλματος.

Γ΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ-ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΑΥΤΟΥ	-Να περιγράφουν τα διάφορα στάδια ανάπτυξης του ατόμου από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση.	<ul style="list-style-type: none"> • Στάδια ανάπτυξης του ατόμου: <ul style="list-style-type: none"> ○ Βρεφική ηλικία (0-18 μήνες) ○ Νηπιακή ηλικία (18 μήνες – 3 ετών) ○ Προσχολική ηλικία (3-6 ετών) ○ Σχολική ηλικία (6-11 ετών) ○ Εφηβεία (11-21 ετών) ○ Ενηλικίωση (21-65 ετών) ○ Γηρατειά (65 ετών – θάνατος)
	-Να αναλύουν συμπεριφορές που προάγουν όλες τις διαστάσεις της ανάπτυξής τους στο σπίτι και στο σχολείο.	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορές που προάγουν όλες τις διαστάσεις της ανάπτυξης στο σπίτι και στο σχολείο (σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική)
1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-Να συνδέουν συμπεριφορές με συναισθήματα	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικά συναισθήματα: θυμός, αγανάκτηση, φόβος, ευτυχία, λύπη, έκπληξη, περιφρόνηση • Επίδραση βασικών συναισθημάτων στη συμπεριφορά του ατόμου (π.χ.όταν χαίρομαι χαμογελώ) • Κριτική αποτίμηση των συμπεριφορών (π.χ. θυμώνω και μιλώ με κάποιον μεγαλύτερο, προσπαθώντας να εξηγήσω τι έγινε ή θυμώνω και σπάζω το αγαπημένο παιχνίδι του αδελφού μου;)
	-Να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του φόβου, του θυμού και της απώλειας.	<ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές διαχείρισης του φόβου (π.χ. παίρνω βαθιές αναπνοές, μιλώ με κάποιο μεγαλύτερο άτομο που εμπιστεύομαι για το θέμα, χρησιμοποιώ τη φαντασία μου για να μετατρέψω ένα ‘τρομακτικό τέρας’ σε ένα ‘αστείο τέρας’, αφήνω πάντα ένα μικρό φως στο δωμάτιο μου το βράδυ ή έχω ένα φανάρι δίπλα στο κρεβάτι μου). • Τεχνικές διαχείρισης του θυμού (π.χ. μιλώ σε κάποιο μεγαλύτερο άτομο, παίρνω βαθιές αναπνοές και μετρώ ως το δέκα, αγκαλιάζω σφιχτά ένα μαξιλάρι, σκέφτομαι κάτι

		<p>που με ηρεμεί και μου αρέσει πολύ, πετώ μπάλες στον τοίχο, ζωγραφίζω κάτι ή ακούω μουσική που με ηρεμεί)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές διαχείρισης της απώλειας (π.χ. μιλώ με κάποιον μεγαλύτερο άτομο που εμπιστεύομαι, ζωγραφίζω κάτι που θυμάμαι από αυτό που έχασα, θυμάμαι τις ωραίες στιγμές που περάσαμε, φτιάχνω κάτι που με έμαθε το άτομο που μου λείπει ή κάνω κάτι που συνηθίζαμε να κάνουμε μαζί)
	-Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων και να δείχνουν ενσυναίσθηση.	<ul style="list-style-type: none"> • Ενσυναίσθηση: η αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων, μια βασική δεξιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης • Σημασία ενσυναίσθησης στη ζωή μας: βελτίωση στην αναγνώριση και ονομασία των συναισθημάτων, μεγαλύτερη ικανότητα κατανόησης των αιτιών των συναισθημάτων, μεγαλύτερη ανοχή στην απογοήτευση, αποτελεσματικότερος έλεγχος του θυμού, περισσότερη υπευθυνότητα, καλύτερη κατανόηση των απόψεων των άλλων και βελτίωση στην επικοινωνία. • Στάδια ανάπτυξης ενσυναίσθησης: μαθαίνω να ακούω τον άλλο, να καταλαβαίνω τι λέει, να καταλαβαίνω τι νιώθει, να εξηγώ τον τρόπο που συμπεριφέρεται, να προσαρμόζω τις δικές μου σκέψεις/απόψεις/κρίσεις.
2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	-Να συνδέουν τη διατροφή με την υγεία.	<ul style="list-style-type: none"> • Έννοια «υγιεινής διατροφής» (ισορροπημένη διατροφή, κατανάλωση όλων των ομάδων τροφών – δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας-ψάρι-θαλασσινά-αυγά-όσπρια-ξηροί καρποί – σημασία συχνών και μικρών γευμάτων, κατανομή τροφίμων στα γεύματα, σημασία πλήρους γεύματος, επιλογές για υγιεινά σνακ, σημασία πρωινού, περιορισμός λίπους, ζάχαρης, αλατιού, γνωριμία με τα τρόφιμα και ένταξή τους στις βασικές ομάδες τροφίμων). • Σχέση διατροφής και υγείας (πχ. μείωση ασθενειών και πρόωρων θανάτων, υποσιτισμός, παχυσαρκία, βελτίωση ποιότητας ύπνου, αύξηση ενέργειας)

	Να συνδέσουν τις διατροφικές συνήθειες οποιωνδήποτε ατόμων/ομάδων με πολλαπλούς και δυναμικούς παράγοντες.	<ul style="list-style-type: none"> • Διατροφικές συνήθειες: οι συνήθειες που έχουν οι άνθρωποι σε σχέση με τη διατροφή τους (είδη φαγητών, τρόπος μαγειρέματος, πότε και πώς τρώνε). • Οι συνεχείς εξελικτικές διατροφικές αλλαγές στις συνήθειες των ατόμων μέσα από την επιρροή πολλαπλών παραγόντων (π.χ. θρησκεία, γεωπολιτική θέση, κοινωνικό, οικονομικό, πολιτικό και φυσικό περιβάλλον). • Αποδόμηση στερεοτύπων σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες ατόμων/ομάδων που στερεοτυπικά είναι συνδεδεμένα μαζί τους. (πχ. οι Κινέζοι τρώνε ρύζι, οι Έλληνες μουςακά, στην Αφρική πεινούν, οι Γάλλοι τρώνε βατράχια, οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό και δεν πίνουν αλκοόλ).
3.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	-Να αποδομήσουν αρνητικές στερεοτυπικές αντιλήψεις σε σχέση με το φύλο.	<ul style="list-style-type: none"> • Στερεότυπα σχετικά με τα φύλα και αποδόμησή τους (πχ. είναι όλες οι γυναίκες κακοί οδηγοί;, το ποδόσφαιρο είναι για τα αγόρια;, όλα τα κορίτσια κλαίνε εύκολα;, οι νηπιαγωγοί είναι μόνο γυναίκες;)
	-Να αναλύουν χαρακτηριστικά της υγιούς οικογένειας.	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρακτηριστικά (κοινωνικά , πνευματικά, συναισθηματικά) υγιούς οικογένειας: εκτίμηση, επικοινωνία σεβασμός, αγάπη, φροντίδα, αλληλοβοήθεια, ασφάλεια κλπ.
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ	Να διεκδικούν σεβασμό του δικαιώματός τους στη ζωή και στη προστασία από κάθε είδους κακοποίηση (σωματική, ψυχολογική κακοποίηση).	<ul style="list-style-type: none"> • Δικαίωμα: η ελευθερία που αναγνωρίζεται από τον νόμο σε φυσικό ή νομικό πρόσωπο να ενεργεί για ικανοποίηση των συμφερόντων του • Είδη σωματικής κακοποίησης (πχ. χτύπημα, φτύσιμο, στέρηση φαγητού) • Είδη ψυχολογικής κακοποίησης (πχ. κοροϊδία, απειλή, υποτίμηση, βρισιά) • Τρόποι αντιμετώπισης σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης • Τρόποι αναζήτησης βοήθειας ατόμων που είναι θύματα

		σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης (πχ. απευθύνονται σε ένα ενήλικο άτομο που εμπιστεύονται για βοήθεια, γραμμή βοήθειας Συνδέσμου Πρόληψης για την Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια 1440)
	-Να αναλύουν πώς μπορούν να επικοινωνούν σωστά, ώστε να επιλύουν διαφωνίες με φίλους και οικογένεια.	<ul style="list-style-type: none"> • Υγιείς τρόποι επικοινωνίας (πχ. καλή ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων του άλλου ατόμου) • Υγιείς τρόποι επίλυσης διαφωνιών: <ul style="list-style-type: none"> ο Προσπάθεια επίλυσης διαφωνιών ο Ανακάλυψη ευκαιριών και μέσα από τη διαφωνία ο Λειτουργία της ενσυναίσθησης ο Καταγραφή επιχειρημάτων όλων των πλευρών και υφιστάμενων επιλογών ο Ανεύρεση έμπιστου ενήλικου ατόμου για παροχή βοήθειας • Διαπραγμάτευση με σεβασμό.
3.3 ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ/ ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	-Να αναδομήσουν αρνητικές στερεοτυπικές αντιλήψεις σε σχέση με τις διαφορές ατόμων από διάφορα πλαίσια.	<ul style="list-style-type: none"> • Κριτήρια ομοιοτήτων και διαφορών: φύλο, συνήθειες, εθνικότητα, θρησκεία, γλώσσα, εμφάνιση, ηλικία, ενδιαφέροντα κλπ. • Αποδόμηση στερεοτυπικών αντιλήψεων σχετικά με την εικόνα του Άλλου (πχ. είναι όλοι οι μαύροι καλοί αθλητές/εγκληματίες/φτωχοί/Αφρικανοί;, είναι όλες οι γυναίκες κακοί οδηγοί/ευαίσθητες/καλές μαγειρίσες;, είναι όλοι οι Εβραίοι τσιγκούνηδες;)
	-Να επισημαίνουν τις θετικές επιδράσεις της ποικιλομορφίας στην τάξη, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Θετικές επιδράσεις ποικιλομορφίας στην τάξη, στην οικογένεια και στην κοινότητα (πχ. διαφορετικές ικανότητες ή ποικιλία απόψεων παιδιών ή ατόμων στη συνεργασία για μια δράση, διαφορετικά επαγγέλματα σε μια κοινότητα, διαφορετικά ταλέντα)
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που προάγουν τον σεβασμό της διαφορετικότητας στην τάξη, στο σχολείο και στην κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Πράξεις σεβασμού της διαφορετικότητας στην τάξη, στο σχολείο και στην κοινότητα (πχ. μαθαίνουμε το καλημέρα στις γλώσσες άλλων παιδιών). • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων που προάγουν τον

		σεβασμό της διαφορετικότητας στην τάξη, στο σχολείο και στην κοινότητα με βάση την προσέγγιση IVAC.
4.1 ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ	-Να αναφέρουν τη διαδικασία που μεσολαβεί από την παραγωγή των προϊόντων μέχρι την κατανάλωσή τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Ταξίδι προϊόντων από την παραγωγή στην κατανάλωση (πχ. παραγωγή, επεξεργασία, διαφήμιση, πώληση, μεταπώληση, αγορά, κατανάλωση). • Περιγραφή ταξιδιού ενός προϊόντος από την παραγωγή στην κατανάλωση.
	-Να κατανοούν τα δικαιώματα και υποχρεώσεις που έχουν ως καταναλωτές σε σχέση με το κυλικείο του σχολείου τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Κανονισμοί σχολικών κυλικείων (δικαίωμα ενημέρωσης γονιών/κηδεμόνων και μαθητών για τα επιτρεπόμενα προς πώληση προϊόντα και τις τιμές τους, ανάρτηση τιμοκαταλόγου σε περίοπτη θέση μέσα και έξω από το κυλικείο, δικαίωμα μαθητών για ευγενικής αντιμετώπιση, σωστή και γρήγορη εξυπηρέτηση, δικαίωμα γονιών/κηδεμόνων και μαθητών για καταγγελία προς τη διεύθυνση του σχολείου σε περίπτωση που το κυλικείο δεν τηρεί τις υποχρεώσεις του). • Πιθανά προβλήματα στην αγορά προϊόντων από το κυλικείο του σχολείου • Τρόποι αναφοράς προβλημάτων στην αγορά προϊόντων από το κυλικείο του σχολείου
4.2 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	-Να αναγνωρίζουν το ρόλο των επαγγελματιών στην ομαλή λειτουργία κάθε κοινωνίας.	<ul style="list-style-type: none"> • Ρόλος διάφορων επαγγελματιών στην ομαλή λειτουργία της κοινωνίας στην Κύπρο και ευρύτερα: κάλυψη διαφόρων αναγκών ατόμων/ομάδων στην κοινωνία (πχ. ανάγκες για εκπαίδευση, υγεία, διακίνηση, ασφάλεια, στέγη, διατροφή, διασκέδαση κλπ).

Δ' ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ-ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.3 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ	-Να διακρίνουν μορφές αγάπης, υπεύθυνης/ανεύθυνης συμπεριφοράς και τόλμης/δειλίας.	<ul style="list-style-type: none">• Αγάπη: ένα συναίσθημα έντονης στοργής και αφοσίωσης (πχ. αδελφική, φιλική, συζυγική, οικογενειακή)• Υπευθυνότητα: συναίσθηση ευθύνης, συνέπεια προς κάτι που έχουμε αναλάβει καθώς και προς τα συναισθήματα και τις ανάγκες των ατόμων που επηρεάζει η συμπεριφορά μας.• Ανευθυνότητα: συμπεριφορά χωρίς συναίσθηση της ευθύνης, χωρίς συνέπεια προς κάτι που έχουμε αναλάβει καθώς και προς τα συναισθήματα και τις ανάγκες των ατόμων που επηρεάζει η συμπεριφορά μας• Τόλμη: το ξεπέραςμα του φόβου, η διεκδίκηση των δικαιωμάτων και η αποφασιστική δράση• Δειλία: η έλλειψη θάρρους, τόλμης και αποφασιστικότητας, δισταγμός ή ντροπή.• Παραδείγματα υπεύθυνης συμπεριφοράς (πχ. πετώ τα σκουπίδια στο καλάθι, μπαίνω στην τάξη μόλις χτυπήσει κουδούνι, αναφέρω σε έναν ενήλικα περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο, ακολουθώ τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας).• Παραδείγματα ανεύθυνης συμπεριφοράς (πχ. παίζω με κροτίδες το Πάσχα, δίνω σε ένα μικρό παιδί ένα επικίνδυνο αντικείμενο, ανεβαίνω στη στέγη του σχολείου για να πάρω την μπάλα).• Παραδείγματα τόλμης (πχ. αναφέρω στη/στον δασκάλα/ο ότι κάποιος με ενοχλεί, λέω όχι σε άτομα που με προτρέπουν να κάνω κάτι χωρίς να θέλω, υποστηρίζω τα θύματα εκφοβισμού στο σχολείο μου).• Παραδείγματα δειλίας (πχ. κοροϊδεύω ένα παιδί για να

		γελάσουν οι άλλοι)
	-Να περιγράψουν συμπεριφορές που προάγουν την αξία της απλότητας.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα συμπεριφορών που προάγουν την αξία της απλότητας (πχ. αγοράζω πράγματα επειδή τα χρειάζομαι, όχι επειδή απλά τα θέλω, μπορώ να περάσω όμορφα στα γενέθλιά μου στο σπίτι όχι μόνο στον παιδότοπο
	- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων που χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα στο σχολείο και στο σπίτι με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.1 ΥΓΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ	-Να αναλύουν την έννοια υγεία.	<ul style="list-style-type: none"> • Έννοια υγεία με παραδείγματα από την καθημερινότητα ενός παιδιού (πχ. περνώ καλά με τους φίλους μου, τρώω με την οικογένειά μου, γυμνάζομαι, αγαπώ τον εαυτό μου, βοηθώ τους άλλους, έχω χρόνο για παιχνίδι, πηγαίνω στον/στην οδοντίατρο, τρώω φρούτα και λαχανικά) • Ολιστική έννοια της υγείας (περικλείει το σώμα, τον νου και τα άτομα μέσα στην κοινωνία τους): <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματική υγεία: σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος ○ Διανοητική/νοητική υγεία: ικανότητα για καθαρή και συγκροτημένη σκέψη ○ Συναισθηματική υγεία: ικανότητα για αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων ○ Κοινωνική υγεία: ικανότητα για ανάπτυξη και διατήρηση διαπροσωπικών σχέσεων η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους ○ Πνευματική/Ηθική υγεία: η ικανότητα να είσαι συμφιλωμένος με τον εαυτό σου • Ευρεία έννοια της υγείας: Αλληλεπίδραση ανάμεσα στον τρόπο ζωής και τις συνθήκες διαβίωσης. • Τρόπος ζωής: ο τρόπος που ζουν οι άνθρωποι, οι συνήθειες τους, οι επιλογές τους στα θέματα υγείας, περιλαμβανομένων θεμάτων διατροφής, άσκησης κλπ • Συνθήκες διαβίωσης: ο χώρος στον οποίο ζουν και

		<p>εργάζονται οι άνθρωποι, ο τρόπος με τον οποίο το περιβάλλον και η κοινωνία παρέχουν πλαίσια που επηρεάζουν τη ζωή των ατόμων (πχ. χώρος εργασίας, κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, πολιτισμός, πόλη, γειτονιά).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Θετική έννοια της υγείας: Η υγεία δεν είναι απλά και μόνο η έλλειψη κάποιας ασθένειας αλλά ένα κοινωνικό και προσωπικό εφόδιο για ποιότητα ζωής.
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν πρακτικές που προάγουν την υγεία στην καθημερινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση πρακτικών που προάγουν την υγεία στην καθημερινότητά τους με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.3 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ&ΥΓΕΙΑ	-Να αναφέρουν τα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα σε όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, κοινωνική).	<ul style="list-style-type: none"> • Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη σωματική πτυχή της υγείας (πχ. έλεγχος βάρους, μείωση κινδύνου από ασθένειες και παθήσεις όπως διαβήτης και καρδιαγγειακά νοσήματα, βελτίωση ποιότητας ύπνου, ενδυνάμωση μυών και οστών, αύξηση ορίου ζωής, αύξηση αντοχής). • Οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα στην ψυχική πτυχή της υγείας (πχ. βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το άγχος, βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και αυτοεικόνα, αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας, μειώνει συναισθήματα όπως θυμός, λύπη, στενοχώρια). • Οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα στην κοινωνική πτυχή της υγείας (πχ. καλλιέργεια συνεργασίας, δημιουργία νέων φίλων, απόλαυση κοινωνικής ζωής, δραστηριότητες στη φύση).
	-Να διερευνούν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρονται σε παιδιά της ηλικίας τους από την κοινότητά τους .	<ul style="list-style-type: none"> • Διερεύνηση ευκαιριών φυσικής δραστηριότητας στην κοινότητά τους (πχ. πάρκο, χρήση γηπέδων σχολείου, σωματεία και μαθήματα αθλητισμού, ομάδες ποδηλασίας, κολυμβητήριο).
2.4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ	-Να επεξηγούν το πρόβλημα του παθητικού καπνίσματος και να εισηγούνται τρόπους διεκδίκησης υγιούς περιβάλλοντος, απαλλαγμένου από καπνό.	<ul style="list-style-type: none"> • Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας. Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται κυρίως στο σπίτι, σε χώρους εργασίας, σε χώρους διασκέδασης, σε οχήματα.

		<ul style="list-style-type: none"> • Συνέπειες από το παθητικό κάπνισμα: ερεθισμός στα μάτια, ερεθισμός του αναπνευστικού συστήματος, βήχας, ρινικά συμπτώματα, πονοκέφαλος, κρίσεις βρογχικού άσθματος • Χώροι απαγόρευσης του καπνίσματος σύμφωνα με την Κυπριακή νομοθεσία στην Κύπρο 1/2010: όλοι οι κλειστοί δημόσιοι χώροι (περιλαμβανομένων των χώρων αναψυχής). • Εισηγήσεις και υλοποίηση τρόπων διεκδίκησης περιβάλλοντος απαλλαγμένου από καπνό με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να εισηγούνται εναλλακτικές, φυσικές, λύσεις για απλά, καθημερινά προβλήματα υγείας.	<ul style="list-style-type: none"> • Απλά καθημερινά προβλήματα υγείας: κρυολόγημα, πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι. • Εναλλακτικές, «φυσικές» λύσεις: <ul style="list-style-type: none"> ○ για το κρυολόγημα (πχ. τσάι με λεμόνι και μέλι, ζεστό μπάνιο, ατμοί). ○ για τον πονοκέφαλο (πχ. ξαπλώνω σε σκοτεινό και δροσερό μέρος, μασάζ στους κροτάφους, αρωματοθεραπεία) ○ για τον πόνο στο στομάχι (πχ. τσάι με χαμομήλι, τζίντζερ ή λουίζα, θερμοφόρα).
2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	- Να ταξινομούν τα είδη ατυχημάτων.	<ul style="list-style-type: none"> • Ατυχήματα που μπορούν να συμβούν εντός και εκτός σπιτιού και σχολείου: ασφυξία, πνιγμός, πτώσεις, δηλητηρίαση, ηλεκτροπληξία, τραυματισμός.
	-Να εντοπίζουν εστίες κινδύνου και να εισηγούνται τρόπους πρόληψης ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.	<ul style="list-style-type: none"> • Εστίες κινδύνου ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. • Τρόποι πρόληψης ατυχημάτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους (πχ. περίφραγμα πισίνας, σωστή σήμανση κινδύνων στο βουνό, όριο ηλικίας στον παιχνιδότοπο).
	-Να εξηγούν τους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας πεζών και επιβατών.	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικοί κανόνες οδικής ασφάλειας πεζών: π.χ. Περπατώ στο δεξί πεζοδρόμιο για να βλέπω τα αυτοκίνητα που έρχονται από απέναντι, διασταυρώνω από το πεζοδρόμιο Στη διασταύρωση ζέβρα διασταυρώνω με προσοχή μόνο όταν έχουν σταματήσει τα αυτοκίνητα, Στη διασταύρωση

		<p>με τον Σταμάτη και τον Γρηγόρη διασταυρώνω μόνο όταν ανάψει ο Γρηγόρης και έχουν σταματήσει τα αυτοκίνητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασικοί κανόνες οδικής ασφάλειας επιβατών: πχ. Βάζω τη ζώνη μου στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου, Αποφεύγω την κατανάλωση φαγητού ή ποτού στο αυτοκίνητο ή στο λεωφορείο, Ανεβαίνω και κατεβαίνω με τη σειρά στο λεωφορείο.
	-Να εφαρμόζουν στο άμεσο οδικό τους περιβάλλον συμπεριφορές ασφαλούς διακίνησης.	<ul style="list-style-type: none"> • Ευκαιρίες για εφαρμογή συμπεριφορών ασφαλούς διακίνησης στο άμεσο οδικό τους περιβάλλον.
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ	-Να αναλύουν και να εφαρμόζουν την ενεργητική ακρόαση.	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμός ενεργητικής ακρόασης: μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες επικοινωνίας, η οποία βοηθά σε θέματα ενσυναίσθησης, κατανόησης και αποδοχής του Άλλου καθώς και στον σεβασμό κάποιας δυσκολίας που μπορεί ο Άλλος να βιώνει. Απαιτεί λεκτική, προφορική αλληλεπίδραση με τον ομιλητή και στηρίζεται στην προσεκτική παρακολούθηση των όσων αυτός/ή λέει (λεκτικό περιεχόμενο) και των όσων δεν λέει (υποβόσκοντα συναισθήματα). • Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης: 1.Κρατούμε το στόμα κλειστό, τα μάτια στον συνομιλητή, το σώμα ήρεμο και σχετικά ακίνητο. 2. Περιορίζουμε τα εξωτερικά ερεθίσματα που μας διασπούν. 3. Αποφεύγουμε να διακόπτουμε 4. Αποφεύγουμε να γινόμαστε επικριτικοί 4. Δείχνουμε ενδιαφέρον σε αυτά που σκούμε 5.Ζητούμε περισσότερες πληροφορίες με διευκρινιστικές ανοιχτές ερωτήσεις χωρίς να διακόπτουμε τον ειρμό της σκέψης του συνομιλητή • Χαρακτηριστικά κακού ακροατή: Διακόπτει, περιφρονεί, προσβάλλει, γενικεύει, κατηγορεί.
	-Να ορίζουν την εκφοβιστική συμπεριφορά, να την αναγνωρίζουν και να αντιστέκονται σε αυτήν.	<ul style="list-style-type: none"> • Εκφοβιστική συμπεριφορά: επιθετική συμπεριφορά μεταξύ των μαθητών (ατόμου ή ομάδας) η οποία έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

		<ul style="list-style-type: none"> ○ εκδήλωση προς ένα άτομο ή ομάδα, ○ εσκεμμένη, απρόκλητη και ανεπιθύμητη, ○ επαναλαμβανόμενη ή με μεγάλη πιθανότητα να επαναληφθεί, ○ ύπαρξη ανισορροπίας δυνάμεων, ○ με σκοπό την πρόκληση σωματικής, ψυχολογικής, κοινωνικής ή μαθησιακής βλάβης. • Κριτήρια αναγνώρισης εκφοβιστικής συμπεριφοράς • Μορφές: <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματική/σεξουαλική: χρήση σωματικής βίας/σεξουαλικής παρενόχλησης ○ Λεκτική: προφορική ή γραπτή επικοινωνία ○ Ηλεκτρονική: γραπτή επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικών μέσων ○ Κοινωνική/σχισιακή/ψυχολογική: αποσκοπεί να βλάψει τη φήμη και τις σχέσεις κάποιου ατόμου (π.χ. απομόνωση, διάδοση ψευδών ή και επιβλαβών φημών, υποτιμητικά σχόλια και φωτογραφίες σε δημόσια μέρη ή στο διαδίκτυο χωρίς την άδεια ή τη γνώση του). ○ Καταστροφή περιουσίας: κλοπή, αλλοίωση ή καταστροφή περιουσίας με σκοπό να προκληθεί βλάβη (π.χ. κλοπή, κατάσχεση ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, διαγραφή ή/και αλλοίωση προσωπικών ηλεκτρονικών πληροφοριών). • Τρόποι αντίστασης στην εκφοβιστική συμπεριφορά (για θύματα και θεατές): <ul style="list-style-type: none"> ○ Κατά τη διάρκεια της εκφοβιστικής συμπεριφοράς: Απομακρύνομαι, λέω στο άτομο που εκφοβίζει να σταματήσει, συγκρατώ τα συναισθήματά μου, αποφεύγω τη σύγκρουση ○ Μετά το περιστατικό: Λέω τι έγινε σε έναν/μία φίλο/η, αναφέρω το περιστατικό σε ένα ενήλικο άτομο ○ Γενικότερα: Μιλώ σε ενήλικα άτομα που εμπιστεύομαι για
--	--	---

		το θέμα, φροντίζω να είμαι με φίλους μου, αναφέρω περιστατικά σε ενήλικα άτομα
	-Να εντοπίζουν τυχόν εκδηλώσεις εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο σε σχέση με τις μορφές, τους χώρους και τη συχνότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Συλλογή στοιχείων για την ύπαρξη εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο σε σχέση με τις μορφές, τους χώρους και τη συχνότητα, με τρόπους που να διασφαλίζεται η εμπιστευτικότητα και ιδιωτικότητα όλων των παιδιών (πχ. τοποθέτηση σημείων όπου συμβαίνουν συχνά εκφοβιστικές συμπεριφορές σε χάρτη του σχολείου, κουτί για ανώνυμα ή επώνυμα στοιχεία εμπειριών εκφοβιστικών περιστατικών, ανώνυμα ερωτηματολόγια).
	-Να εισηγούνται λύσεις για την αντιμετώπιση του φαινομένου της εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση δράσεων για αντιμετώπιση του φαινομένου της εκφοβιστικής συμπεριφοράς με βάση την προσέγγιση IVAC.
4.3 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	-Να συζητούν βασικά δικαιώματα και υποχρεώσεις των παιδιών στο σπίτι, στην τάξη και στην κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ • Βασικά δικαιώματα των παιδιών στο σπίτι, στην τάξη και στην κοινότητα, π.χ.: <ul style="list-style-type: none"> ○ Δικαίωμα για τη ζωή (Άρθρο 6) ○ Δικαίωμα για την εκπαίδευση (Άρθρο 28) ○ Δικαίωμα για παιχνίδι (Άρθρο 31) ○ Δικαίωμα για προστασία (Άρθρο 36) • Υποχρεώσεις που προκύπτουν από τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού: ο σεβασμός και προώθηση των δικαιωμάτων των υπολοίπων παιδιών και ατόμων • Υποχρεώσεις στο σπίτι, στην τάξη και στην κοινότητα όπως προκύπτουν από κανονισμούς ή συμφωνίες, στο πλαίσιο της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (πχ. προστατεύω μικρότερα παιδιά ή αδέρφια από οποιαδήποτε μορφής βία, σέβομαι διαφορετικές θρησκείες, εθνικότητες ή άλλες ταυτότητες)

	<p>-Να αναφέρουν μέσα από παραδείγματα τρόπους με τους οποίους το κράτος συμβάλλει στη διασφάλιση των δικαιωμάτων του παιδιού.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Τρόποι με τους οποίους το κράτος συμβάλλει στη διασφάλιση των δικαιωμάτων του παιδιού (πχ. δωρεάν παιδεία σε όλα τα παιδιά από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, κύρωση Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού, θεσμός Επιτρόπου Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού).
--	--	--

Ε΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ-ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
1.1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΑΥΤΟΥ	-Να αναλύουν τις πέντε διαστάσεις του εαυτού: σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική.	<ul style="list-style-type: none"> • Πέντε διαστάσεις του εαυτού: <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματική: σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος ○ Διανοητική/νοητική: ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα. ○ Συναισθηματική: η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως ○ Κοινωνική: η ικανότητα επικοινωνίας του εαυτού με το ευρύτερο του περιβάλλον ○ Πνευματική/Ηθική: η ικανότητα να είσαι συμφιλωμένος με τον εαυτό σου
	-Να συνδέουν σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης.	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης: <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματικές αλλαγές (πχ. ύψος, βάρος, σχήμα σώματος, ανάπτυξη τριχοφυΐας) ○ Διανοητικές/Νοητικές αλλαγές (πχ. προβληματισμοί και σκέψεις για θέματα που δεν απασχολούσαν προηγουμένως, ανάγκη για απαντήσεις και διευκρινίσεις σε θέματα που ενδιαφέρουν) ○ Συναισθηματικές αλλαγές (πχ. έντονα συναισθήματα, άγχος, αγωνία, ενθουσιασμός) ○ Κοινωνικές αλλαγές (πχ. ανάγκη για ιδιωτικότητα, ανάγκη για παρέα με φίλους) ○ Πνευματικές/Ηθικές αλλαγές (πχ. αποδοχή διαφορετικότητας, αποδοχή εαυτού) • Διαφορετικοί ρυθμοί ανάπτυξης για το κάθε άτομο • Διασύνδεση αλλαγών σε κάθε στάδιο ανάπτυξης
	-Να αναφέρουν τους προβληματισμούς τους για τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία.	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία:

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματικές αλλαγές: αύξηση τριχοφυΐας, αλλαγή χροιάς φωνής, δυνάμωμα των μυών, ανάπτυξη στήθους στα κορίτσια, έναρξη εμμηνόρροιας στα κορίτσια, αλλαγή χροιάς φωνής ○ Ψυχολογικές αλλαγές: ανασφάλειες για το σώμα, πολύ έντονα συναισθήματα, εύκολη αναστάτωση, εκνευρισμός, αντιδράσεις. ○ Συναισθηματικές αλλαγές: ενδιαφέροντα, τρόπος επιλογής και επιρροή φίλων, σχέσεις με οικογένεια • Προβληματισμοί για τις αλλαγές στην εφηβεία: τρόπος παρουσίασης της εφηβείας στα ΜΜΕ, πίεση των φίλων, φλερτ, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές
	-Να συνδέουν συμπεριφορές ισορροπημένης ανάπτυξης με τη διαχείριση χρόνου.	<ul style="list-style-type: none"> • Ισορροπημένη ανάπτυξη: ανάπτυξη που αφορά και τις πέντε διαστάσεις του εαυτού • Καταρτισμός προσωπικού προγράμματος ισορροπημένης ανάπτυξης που να περιλαμβάνει χρόνο και για τις πέντε διαστάσεις του εαυτού (π.χ. χρόνος για γυμναστική, ανάγνωση βιβλίων, φαγητό με την οικογένειά ή με φίλους, εκδρομές, θέατρο/κινηματογράφο, ύπνο, παιχνίδι, μελέτη για το σχολείο, ξεκούραση με μουσική ή κάποιο άλλο χόμπι, διακοπές κτλ)
1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ συναισθήματος, συμπεριφοράς και συνθηκών ζωής.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα της επίδρασης συναισθημάτων στη συμπεριφορά (πχ. όταν αγχώνομαι τρώω πολλά γλυκά ή δεν μπορώ να κοιμηθώ). • Παραδείγματα της επίδρασης συνθηκών ζωής στα συναισθήματα (πχ. πόλεμος, φυσική καταστροφή, οικονομική στενότητα, ΜΜΕ, πολιτική κατάσταση). • Παραδείγματα της σχέσης συμπεριφορών με τις συνθήκες ζωής (πχ. ανθυγιεινή διατροφή λόγω οικονομικής στενότητας)

	-Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων και να δείχνουν ενσυναίσθηση.	<ul style="list-style-type: none"> • Ενσυναίσθηση: η αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων και ως μια βασική δεξιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης. • Σημασία ενσυναίσθησης στη ζωή μας: βελτίωση στην αναγνώριση και ονομασία των συναισθημάτων, μεγαλύτερη ικανότητα κατανόησης των αιτιών των συναισθημάτων, μεγαλύτερη ανοχή στην απογοήτευση, αποτελεσματικότερος έλεγχος του θυμού, περισσότερη υπευθυνότητα, καλύτερη κατανόηση των απόψεων των άλλων και βελτίωση στην επικοινωνία. • Στάδια ανάπτυξης ενσυναίσθησης: μαθαίνω να ακούω τον άλλο, να καταλαβαίνω τι λέει, να καταλαβαίνω τι νιώθει, να εξηγώ τον τρόπο που συμπεριφέρεται, να προσαρμόζω τις δικές μου σκέψεις/απόψεις/κρίσεις κλπ.
	-Να ανακαλούν επιτυχίες που είχαν στη ζωή τους σε σχέση με ταλέντα και ικανότητές τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Επιτυχίες σε σχέση με τις δυνατότητες, τα ταλέντα και τις ικανότητες ενός ατόμου • Επιτυχίες στη ζωή ενός ατόμου στην εφηβική ηλικία μέσα από παραδείγματα
1.3 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ	-Να συνδέουν προσωπικές αξίες με σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδραση προσωπικών αξιών στις σκέψεις (πχ. εάν πιστεύω στην αξία της δικαιοσύνης, σκέφτομαι τρόπους με τους οποίους μπορώ να προωθήσω τον σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα). • Επίδραση προσωπικών αξιών στα συναισθήματα (πχ. εάν πιστεύω στην αξία της δικαιοσύνης, νιώθω λύπη και θυμό όταν γίνομαι μάρτυρας ή θύμα διακρίσεων) • Επίδραση προσωπικών αξιών στις συμπεριφορές (πχ. εάν πιστεύω στην αξία της δικαιοσύνης, προσπαθώ να σέβομαι τους άλλους, να προωθώ τα ανθρώπινα δικαιώματα και να υποστηρίζω τα θύματα διακρίσεων).
	-Να επεξηγούν πιθανές συνέπειες υπεύθυνων και ανεύθυνων συμπεριφορών.	<ul style="list-style-type: none"> • Υπεύθυνη συμπεριφορά: συμπεριφέρομαι αφού λάβω

		<p>υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα των ατόμων που θα επηρεαστούν από τη συμπεριφορά μου. (πχ. παρακολουθώ σιωπηλά μια θεατρική παράσταση).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ανεύθυνη συμπεριφορά: συμπεριφέρομαι χωρίς να λάβω υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα των ατόμων που θα επηρεαστούν από τη συμπεριφορά μου (πχ. κάποιο άτομο καταναλώνει αλκοόλ και μπαίνει στο αυτοκίνητο για να οδηγήσει, παίζουμε μπάλα στο πάρκο φωνάζοντας σε ώρα κοινής ησυχίας) • Πιθανές συνέπειες υπεύθυνων συμπεριφορών (π.χ. στενές διαπροσωπικές σχέσεις, ειρηνική συμβίωση, επίτευξη προσωπικών στόχων) • Πιθανές συνέπειες ανεύθυνων συμπεριφορών (π.χ. οδική σύγκρουση, παραβατικότητα)
	-Να εντοπίζουν παράγοντες που ενισχύουν την εσωτερική ειρήνη (γαλήνη, ηρεμία).	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες που ενισχύουν την εσωτερική ειρήνη (γαλήνη, ηρεμία): οικονομικές συνθήκες ατόμου/οικογένειας, υπηρεσίες υγείας, συνθήκες διαβίωσης, όροι εργασίας, τόπος διαμονής, εκπαίδευση, διασφάλιση ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
2.1 ΥΓΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ	-Να εντοπίζουν συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία (σωματική, κοινωνική και ψυχική).	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορές που επηρεάζουν τη σωματική υγεία (πχ. άσκηση, παιχνίδι) • Συμπεριφορές που επηρεάζουν την κοινωνική υγεία (πχ. παρέα με φίλους, παιχνίδι) • Συμπεριφορές που επηρεάζουν την ψυχική υγεία (πχ. διάβασμα βιβλίων, άσκηση, παιχνίδι, χρόνος στη φύση)
	-Να εξηγούν την έννοια υγεία μέσα από τις διάφορες πτυχές της.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι αντίληψης της έννοιας υγείας με παραδείγματα από την καθημερινότητα ενός παιδιού • Ολιστική έννοια της υγείας <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωματική υγεία: σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος ○ Διανοητική/νοητική υγεία: ικανότητα για καθαρή και συγκροτημένη σκέψη

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Συναισθηματική υγεία: ικανότητα για αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων ○ Κοινωνική υγεία: ικανότητα ανάπτυξης και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων
	-Να αναλύουν πώς οι συνθήκες διαβίωσης επηρεάζουν τις καθημερινές επιλογές ενός ατόμου σε σχέση με την υγεία.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι επίδρασης συνθηκών διαβίωσης στις καθημερινές επιλογές ενός ατόμου σε σχέση με την υγεία, όπως συνθήκες στο σπίτι, φτώχεια, μόρφωση, κουλτούρα, φύλο, οικογενειακή ζωή (π.χ. ένα παιδί που ζει με καπνιστές γονείς μπορεί να δυσκολεύεται να επιλέξει να ζει σε περιβάλλον χωρίς καπνό)
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις για βελτίωση της καθημερινότητάς τους για μια πιο υγιή ζωή.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση τρόπων βελτίωσης της καθημερινότητάς τους για μια πιο υγιή ζωή με βάση την προσέγγιση IVAC.
2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	-Να αναγνωρίζουν μέσα από προσωπικές εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει το φαγητό σε όλες τις πτυχές της υγείας.	<ul style="list-style-type: none"> • Φαγητό και σωματική υγεία (πχ. μείωση ασθενειών και πρόωγων θανάτων, βελτίωση ποιότητας ύπνου, αύξηση ενέργειας κτλ) • Συνέπειες έλλειψης βασικών θρεπτικών συστατικών ή το αντίθετο (πχ. σίδηρος-σιδηροπενική αναιμία, λίπος-καρδιαγγειακά νοσήματα, ζάχαρη-τερηδόνα, αλάτι-υπέρταση) • Λειτουργίες-ρόλοι φαγητού στην κοινωνική και ψυχική υγεία (κοινωνικοποίηση, γαστρονομία)
	-Να αναλύουν την έννοια «υγιεινή διατροφή» και να τη συνδέουν με τις προσωπικές τους επιλογές.	<ul style="list-style-type: none"> • Έννοια «υγιεινής διατροφής» (ισορροπημένη διατροφή, πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, Πυραμίδα υγιεινής διατροφής, κατανάλωση όλων των ομάδων τροφών – δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας-ψάρι-θαλασσινά-αυγά-όσπρια-ξηροί καρποί – σημασία συχνών και μικρών γευμάτων, σημασία πρωινού, περιορισμός λίπους, ζάχαρης, αλατιού κτλ).

		<ul style="list-style-type: none"> • Σχέση διατροφής και υγείας (πχ. μείωση ασθενειών και πρόωρων θανάτων, υποσιτισμός, παχυσαρκία, βελτίωση ποιότητας ύπνου, αύξηση ενέργειας, βασικές ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή) • Σύνδεση της υγιεινής διατροφής με προσωπικές επιλογές (οικογένεια, χρόνος, κόστος, κλπ)
	-Να εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις επιλογές τους σε σχέση με το φαγητό.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι βελτίωσης των επιλογών σε σχέση με το φαγητό (πχ. επιλογή γεύματος για το διάλειμμα, τη σχολική εκδρομή, για τα γενέθλια αφού ζητηθεί από τον εστίατορα να προσφέρει και υγιεινές επιλογές)
	-Να αποδομούν στερεότυπα σε σχέση με τα φαγητά διαφόρων πολιτισμικών, θρησκευτικών, εθνοτικών και άλλων ομάδων.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδοσιακά φαγητά διαφόρων πολιτισμικών, θρησκευτικών, εθνοτικών και άλλων ομάδων • Προέλευση παραδοσιακών φαγητών διαφόρων ομάδων • Δυναμική αλλαγή και εξέλιξη των διατροφικών συνηθειών οποιασδήποτε ομάδας ατόμων, ανάλογα με τις επιρροές που δέχονται παγκόσμια κοινωνία • Αποδόμηση στερεοτύπων σε σχέση με τη διατροφή διαφόρων πολιτισμικών και άλλων ομάδων (πχ. δεν τρώνε όλοι οι Κινέζοι μόνο ρύζι, οι Ινδοί curry και οι Αμερικάνοι hamburger, υπάρχουν Κύπριοι χορτοφάγοι και μουσουλμάνοι που πίνουν αλκοόλ). • Πολυπλοκότητα των παραγόντων που αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν τη διατροφή διαφόρων ομάδων: χώρος διαμονής, καιρικές συνθήκες, ντόπια προϊόντα, θρησκευτικές πεποιθήσεις, έθιμα, διακοπές, κοινωνικοοικονομική, επαγγελματική και οικογενειακή κατάσταση, θέματα υγείας, φύλο, ΜΜΕ, ασχολίες, μετανάστευση, παγκοσμιοποίηση, πόλεμοι, αποικιοκρατία, εμπόριο). • Παρασκευή παραδοσιακού φαγητού κάποιου πολιτισμού/χώρας/περιοχής που έχει επιλεγεί

		δημοκρατικά από τα παιδιά
	-Να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες μέσα από διαδικασίες προετοιμασίας υγιεινών φαγητών.	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές δεξιότητες μέσα από διαδικασίες προετοιμασίας υγιεινών φαγητών: άντληση και ανάλυση διατροφικών πληροφοριών στις ετικέτες τροφίμων, αγορά προϊόντων, ανάγνωση και κατανόηση συνταγής, δεξιότητες μαγειρικής όπως κοπή, ψήσιμο, καθαριότητα.
2.3 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ&ΥΓΕΙΑ	-Να διακρίνουν ποιες μορφές φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στη βελτίωση των διαφόρων πτυχών της υγείας.	<ul style="list-style-type: none"> • Μορφές φυσικής δραστηριότητας που συμβάλλουν στη βελτίωση των διαφόρων πτυχών της υγείας (π.χ. χρήση σκάλας, κηπουρική, καθάρισμα σπιτιού, περπάτημα, προπόνηση, μεταφορές, παιχνίδι, βόλτα σκύλου, ποδηλασία).
	-Να αναλύουν τον τρόπο με το οποίο παράγοντες όπως κουλτούρα, οικονομική κατάσταση, κοινωνική θέση, τόπος διαμονής, ενισχύουν ή εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι με τους οποίους οι παράγοντες της κουλτούρας, της οικονομικής κατάστασης, της κοινωνικής θέσης και του τόπου διαμονής ενισχύουν ή εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα (πχ. αθλήματα που θεωρούνται στερεοτυπικά 'αγορίστικα' ή 'κοριτσίστικα' από άτομα μιας κουλτούρας, χρηματικό κόστος παρακολούθησης μαθημάτων για διάφορα αθλήματα, πρόσβαση σε αθλητικούς χώρους, ύπαρξη ή απουσία μέσω κοινωνίας).
	-Να προωθούν με ποικίλους τρόπους τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση τρόπων προώθησης των ευκαιριών φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να αναφέρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αυξήσουν το χρόνο ενασχόλησής τους με φυσικές δραστηριότητες σε καθημερινό επίπεδο.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι αύξησης χρόνου ενασχόλησης με διάφορες φυσικές δραστηριότητες σε καθημερινό επίπεδο (πχ. περπατούμε από και προς το σχολείο).
3.3 ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤ	-Να αναλύουν παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν την υγιή συνύπαρξη/συμβίωση όλων των ατόμων και ομάδων στο	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες που ενισχύουν την υγιή συνύπαρξη/συμβίωση όλων των ατόμων και ομάδων στο

Α/ ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	σχολείο και στην κοινότητα.	σχολείο και στην κοινότητα (πχ. αποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας, σεβασμός στη διαφορετικότητα, διαφύλαξη ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τήρηση κανονισμών και νόμων, μηδενική ανοχή σε περιστατικά βίας όπως ρατσισμός, εκφοβισμός και ενδοοικογενειακή βία, δομές/φορείς στήριξης παιδιών).
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν πράξεις ή δράσεις που προάγουν την υγιή συνύπαρξη/συμβίωση των ατόμων στο σχολείο και στην κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση πράξεων ή δράσεων που προάγουν την υγιή συνύπαρξη/συμβίωση των ατόμων στο σχολείο και στην κοινότητα με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να εφαρμόζουν τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων στο χώρο του σχολείου.	<ul style="list-style-type: none"> • Υγιείς τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων: <ul style="list-style-type: none"> ο Αναγνώριση και ανταπόκριση σε αυτά που έχουν σημασία για το άλλο άτομο/την άλλη ομάδα. ο Ήρεμες, μη αμυντικές αντιδράσεις με σεβασμό στα άλλα άτομα ο Ετοιμότητα για συγχώρεση χωρίς αρνητικά συναισθήματα και θυμό ο Η ικανότητα για συμβιβασμό και αποφυγή της τιμωρίας • Μη υγιείς τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων: <ul style="list-style-type: none"> ο Αδυναμία αναγνώρισης και ανταπόκρισης σε αυτά που έχουν σημασία για το άλλο άτομο/την άλλη ομάδα. ο Εκρηκτικές, θυμωμένες αντιδράσεις που πληγώνουν ο Απόσυρση αγάπης, αποκλεισμός, απομόνωση, πρόκληση ντροπής και φόβου εγκατάλειψης στο άλλο άτομο/α. ο Αδυναμία συμβιβασμού ή θέασης της οπτικής των άλλων. • Επιλογή τεχνικών για εφαρμογή στην επίλυση συγκρούσεων στα πλαίσια του σχολείου/της τάξης.
	- Να αναλύουν τις συνέπειες της ύπαρξης στερεοτύπων στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Εντοπισμός και κριτική στερεοτύπων στο άμεσο περιβάλλον (πχ. χρήση ροζ και γαλάζιου χρώματος για

		<p>χώρους ή αντικείμενα για αγόρια και κορίτσια στο σχολείο, ρόλοι φύλων σε λογοτεχνικά ή άλλα κείμενα, εικονογράφηση, χρήση αρσενικών όρων για αναφορά και στα δύο φύλα όπως 'οι μαθητές', αναφορά σε παιδιά και ως 'τα δικά μας' ή 'τα ξένα').</p> <ul style="list-style-type: none">• Εντοπισμός και κριτική στερεοτύπων στο ευρύτερο περιβάλλον (πχ. αναφορά σε εγκληματίες ή υπόπτους με βάση την εθνικότητά τους στα ΜΜΕ, στερεότυπα για άτομα με αναπηρίες).• Συνέπειες στερεοτύπων στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον (πχ. αποκλεισμός, περιθωριοποίηση, ρατσισμός, κοινωνική ανισότητα, ανισότητα ευκαιριών).
--	--	--

ΣΤ' ΤΑΞΗ

ΘΕΜ.ΕΝΟΤΗΤΑ-ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
<p>2.4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ</p>	<p>-Να συζητούν τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις: οι συνέπειες από ένα γεγονός ή μία κατάσταση στην κοινωνική ζωή, στα συναισθήματα και στο σώμα ενός ατόμου • Κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις του καπνίσματος (π.χ. βλάβη στην υγεία, επιβάρυνση αναπνευστικού συστήματος, άσχημη μυρωδιά, κούραση και λαχάνιασμα, όχι καλή απόδοση στα αθλήματα, οικονομική επιβάρυνση, απομάκρυνση φίλων που θεωρούν το κάπνισμα ξεπερασμένο και ανθυγιεινό, εσωστρέφεια). • Κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ (π.χ. βλάβη στην υγεία, βλάβες σε εγκέφαλο και συκώτι, μείωση των αντανακλαστικών, εμπλοκή σε οδικά δυστυχήματα, αντικοινωνικές συμπεριφορές, προβλήματα στις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις, άσχημη μυρωδιά, όχι καλή απόδοση στα αθλήματα, οικονομική επιβάρυνση, εσωστρέφεια).
	<p>-Να διερευνούν παράγοντες κινδύνου/προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες κινδύνου/προστασίας: οι μεταβλητές εκείνες που αυξάνουν/μειώνουν την πιθανότητα εμπλοκής σε βλαπτικές για την υγεία τους συμπεριφορές. • Διερεύνηση: η λεπτομερής εξέταση των πτυχών ενός θέματος • <u>Στάδια διερεύνησης:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Τι ακριβώς πρέπει να διερευνηθεί; Εστιάζω σε συγκεκριμένο θέμα. ○ Ποιες λέξεις-κλειδιά θα με βοηθήσουν στη διερεύνηση; ○ Σε ποιες πηγές θα ψάξω για πληροφορίες; (διαδίκτυο, συνεντεύξεις, ΜΜΕ κλπ) ○ Ποιες πηγές παρουσιάζουν επίσημα τις πληροφορίες και

		<p>ποιες τις αναμεταδίδουν; Ποιες πηγές παρουσιάζουν ολοκληρωμένα τις πληροφορίες; Ποιες πηγές είναι κυβερνητικές ή επίσημες; Ποια η ημερομηνία δημοσίευσής τους;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Αμφισβητώ όλες τις πηγές κατά τη διάρκεια της διερεύνησής μου προτού καταλήξω ○ Κρατώ αρχείο από τις πηγές και τις αντίστοιχες πληροφορίες που έχω βρει ○ Ιεραρχώ τις πληροφορίες και καταγράφω συνολικά το αποτέλεσμα της διερεύνησης. ● Παράγοντες κινδύνου των νέων σε σχέση με το κάπνισμα στο οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό, κοινωνικό και ευρύτερο περιβάλλον: κάπνισμα από γονείς/κηδεμόνες/φίλους, χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη πληροφόρησης, έλλειψη προσωπικών στόχων, απόκτηση νέων εμπειριών, αντίληψη «κουλάτης» και «μάγκικης» συμπεριφοράς, απόκτηση νέων φίλων, ανάγκη επίδειξης ανεξαρτησίας, να αντιμετωπίσει άγχους, διατήρηση βάρους. ● Παράγοντες προστασίας των νέων σε σχέση με το κάπνισμα: <u>προσωπικοί (συναισθηματικοί, ηθικοί, πνευματικοί) και κοινωνικοί λόγοι για τους οποίους κάποιος/α αποφασίζει να μην καπνίσει:</u> δεν το έχει σκεφτεί, υποτίμηση καπνίσματος από γονείς/φίλους, αντίληψη ότι το κάπνισμα δεν είναι «της μόδας», αντίληψη ότι το κάπνισμα δεν αποτελεί ένδειξη εξυπνάδας ή ανεξαρτησίας, επίγνωση αρνητικών συνεπειών καπνίσματος (γερνούν πιο εύκολα, χαλά το δέρμα και τα μαλλιά), επίγνωση αδυναμίας καπνίσματος να λύσει προβλήματα και συμβολή στη δημιουργία επιπρόσθετων, επίγνωση κινδύνων και βλαβερών συνεπειών, ικανότητα έκφρασης απόψεων και σκέψεων με αυτοπεποίθηση και χωρίς φόβο, εναλλακτικοί τρόποι διασκέδασης και δημιουργικής και υγιούς απασχόλησης.
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες κινδύνου των νέων σε σχέση με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών: κατανάλωση αλκοόλ στο οικογενειακό, φιλικό, εργασιακό, κοινωνικό περιβάλλον από γονείς/κηδεμόνες/φίλους, πώληση αλκοόλ σε ανήλικα άτομα, απόκτηση νέων εμπειριών, ιδέα ότι η κατανάλωση αλκοόλ είναι «μαγκιά» ή «μόδα», έλλειψη πληροφόρησης, απουσία ελέγχου στα κέντρα διασκέδασης. • Παράγοντες προστασίας των νέων σε σχέση με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών: <u>προσωπικοί (συναισθηματικοί, ηθικοί, πνευματικοί) και κοινωνικοί:</u> απομυθοποίηση της κατανάλωσης αλκοόλ ως «μαγκιά» ή «μόδα», ενημέρωση για επιστημονικά δεδομένα σε σχέση με κατανάλωση αλκοόλ, γνώση των βλαβερών συνεπειών του αλκοόλ στη φυσική κατάσταση του ατόμου, αποφυγή μίμησης παραδειγμάτων υπερκατανάλωσης αλκοόλ .
	<p>-Να απομυθοποιούν το κάπνισμα και την κατανάλωση του αλκοόλ αναπτύσσοντας επιχειρηματολογία αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μύθοι για το κάπνισμα: «Όταν κάποιος ξεκινήσει το κάπνισμα δεν μπορεί να το σταματήσει» «Κάποιος/α που σταματά το κάπνισμα βάζει απότομα βάρος» «Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι καπνίζουν» «Οι περισσότεροι ενήλικες καπνίζουν» «Κάποιος/α που καπνίζει φαίνεται πιο στυλάτος/η» «Το κάπνισμα σε κάνει να φαίνεσαι μεγαλύτερος/η» «Κάποιος μπορεί να καπνίζει λίγο. Έτσι δεν θα εθιστεί» «Εάν το κάπνισμα δεν έχει βλάψει κάποιον/α από την αρχή, δεν θα τον βλάψει ποτέ». • Μύθοι για την κατανάλωση αλκοόλ: «Το να πίνεις αλκοόλ σημαίνει ότι είσαι ώριμος», «Αν δεν πεις αλκοόλ δεν διασκεδάζεις πραγματικά», «Το αλκοόλ επηρεάζει πιο έντονα τα νεαρά σώματα παρά τα μεγαλύτερα», «Με το ποτό μπορείς να λύσεις πιο εύκολα τα προβλήματά σου». • Επιχειρήματα αμφισβήτησης διαδεδομένων, λανθασμένων, κοινωνικών αντιλήψεων (στερεοτύπων) με αναφορές σε στατιστικά, ερευνητικά και επιστημονικά δεδομένα.
	<p>-Να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του περιβάλλοντός τους,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνδυνοι που προκύπτουν από το κάπνισμα: ερεθίζει τα

	<p>έτσι ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από το κάπνισμα.</p>	<p>μάτια, ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα, προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις, πολλαπλασιάζει την πιθανότητα οι καπνιστές και οι παθητικοί καπνιστές να προσβληθούν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα (καρκίνος, αναπνευστικά νοσήματα κλπ), θέματα ατομικής υγιεινής, πιο συχνή κούραση και λαχάνιασμα, όχι καλή απόδοση στα αθλήματα, οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από την αγορά καπνού, απομάκρυνση φίλων που θεωρούν το κάπνισμα ξεπερασμένο και ανθυγιεινό, απομόνωση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισηγήσεις και υλοποίηση τρόπων βελτίωσης του περιβάλλοντός τους, ώστε να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από το κάπνισμα, με βάση την προσέγγιση IVAC.
<p>2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ</p>	<p>-Να εντοπίζουν κινδύνους που σχετίζονται με την υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, στις χημικές ουσίες, στη σκόνη και στο διαδίκτυο στο άμεσό τους περιβάλλον.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνδυνοι που σχετίζονται με υπερβολική έκθεση: <ul style="list-style-type: none"> ○ στην ηλιακή ακτινοβολία (π.χ. πρόωρη γήρανση, κηλίδες δέρματος, καρκίνος δέρματος). ○ στις χημικές ουσίες: μορφές (π.χ. αέρια, σκόνη, ατμός, καπνός, νέφος) τρόποι εισόδου στον οργανισμό (εισπνοή, κατάποση, απορρόφηση από το δέρμα) κίνδυνοι (ασφυξία, δηλητηρίαση, εγκαύματα) ○ στη σκόνη (π.χ. αναπνευστικά προβλήματα). ○ στο διαδίκτυο (π.χ. εξάρτηση-υπερβολική ενασχόληση, παραπλάνηση, εκφοβισμός, παρενόχληση).
	<p>- Να εισηγούνται και να υλοποιούν πρακτικές πρόληψης των συνεπειών της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία, στις χημικές ουσίες, στη σκόνη και στο διαδίκτυο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτικές πρόληψης των συνεπειών της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία: προστασία κάτω από στεγασμένους χώρους, χρήση αντηλιακού, χρήση γυαλιών ηλίου, επιλογή ασφαλών ωρών έκθεσης στον ήλιο. • Πρακτικές πρόληψης των συνεπειών από χημικές ουσίες: χρήση γαντιών και ειδικών γυαλιών, εξαερισμός του χώρου,

		<p>αντικατάσταση με μη τοξικές ουσίες, σωστή σήμανση, εκπαίδευση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πρακτικές πρόληψης των συνεπειών από τη σκόνη: γυαλιά, αποφυγή κυκλοφορίας σε εξωτερικούς χώρους όταν η σκόνη είναι σε ψηλά επίπεδα, μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε κλειστή αίθουσα. • Πρακτικές πρόληψης των συνεπειών από το διαδίκτυο: προστασία προσωπικών δεδομένων, αποφυγή συνομιλίας με αγνώστους, ισορροπία δραστηριοτήτων στη ζωή μας. • Εισηγήσεις και υλοποίηση πρακτικών πρόληψης των συνεπειών της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία, στις χημικές ουσίες, στη σκόνη και στο διαδίκτυο, με βάση την προσέγγιση IVAC.
	<p>- Να συζητούν πιθανούς κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτισμικούς παράγοντες που σχετίζονται με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές: παραβίαση κανόνων οδικής κυκλοφορίας για πεζούς και επιβάτες, κατανάλωση αλκοόλ, χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, εγκληματικές συμπεριφορές, πρόκληση ζημιών ή βανδαλισμών. • Ανάλυση παραγόντων που σχετίζονται με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές: <ul style="list-style-type: none"> ○ Κοινωνικοί παράγοντες: επίδραση φίλων, χαμηλή αυτοεκτίμηση. ○ Οικονομικοί παράγοντες: πολύ χαμηλό ή ψηλό οικονομικό επίπεδο οικογένειας. ○ Πολιτισμικοί παράγοντες: επίδραση ομάδας φίλων/συνομηλίκων, επίδραση σχολείου στις συμπεριφορές των νέων, δράση αστυνομίας. • Σχέση ρίσκου και επιλογής συμπεριφοράς (από απλά καθημερινά μέχρι πιο σοβαρά ζητήματα): ποδηλασία, φαγητό, ξόδεμα χρημάτων, χρήση διαδικτύου, επιλογή φίλων, επιλογή συντρόφου για σχέση ή γάμο.
	<p>-Να εξηγούν και εφαρμόζουν της βασικές αρχές ασφαλούς</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης πεζών: χρήση

	διακίνησης πεζών και επιβατών σε μετακινήσεις που γίνονται στα πλαίσια της σχολικής ζωής.	<p>πεζοδρομίου, σωστή χρήση διάβασης πεζών, κανόνες διασταύρωσης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης επιβατών: χρήση ζώνης ασφαλείας, δεν βγάζω τα χέρια ή και το σώμα μου έξω από το αυτοκίνητο, δεν σηκώνομαι από τη θέση του, ανεβαίνω και κατεβαίνω προσεκτικά από την πλευρά του πεζοδρομίου, δεν αποσπώ την προσοχή του οδηγού. • Εφαρμογή βασικών αρχών ασφαλούς διακίνησης πεζών και επιβατών σε μετακινήσεις που γίνονται στα πλαίσια της σχολικής ζωής
	-Να αναπτύσσουν συλλογικές δράσεις με στόχο τη βελτίωση των συνθηκών διακίνησης στο σχολικό και άμεσο οδικό τους περιβάλλον.	<ul style="list-style-type: none"> • Συνθήκες διακίνησης στο σχολικό περιβάλλον • Συνθήκες διακίνησης στο άμεσο οδικό περιβάλλον • Εισηγήσεις και υλοποίηση συλλογικών δράσεων με στόχο τη βελτίωση των συνθηκών διακίνησης στο σχολικό και άμεσο οδικό τους περιβάλλον, με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να αναφέρουν τις βασικές αρχές ασφαλούς διακίνησης με ποδήλατο, πατίνια, σκούτερ, skateboard.	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές αρχές που διέπουν ασφαλή διακίνηση με ποδήλατο <ul style="list-style-type: none"> ○ Σωστή επιλογή ποδηλάτου, πατινιών, σκούτερ, skateboard (ανάλογα με ηλικία, ύψος, δυνατότητες). ○ Έλεγχος πριν τη χρήση (αλυσίδες, ελαστικά, φρένα, φώτα, αντανακλαστήρες). ○ Προστατευτικός εξοπλισμός για διακίνηση με ποδήλατο αλλά και πατίνια, σκούτερ, skateboard (κράνος, γάντια, προστατευτικά για αγκώνες, φωσφορούχο γιλέκο, επιγονατίδες). ○ Κανόνες διακίνησης: Χρήση κράνους, χρήση ανοιχτόχρωμων ρούχων-φωσφορούχου αντανακλαστικού γιλέκου και περιβραχιονίων το βράδυ, χρήση αριστερής άκρη του δρόμου, τρόπος διασταύρωσης από διάβαση με ποδήλατο, σήματα με το χέρι όταν ποδηλατώ.
3.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ	-Να αναλύουν παράγοντες που επηρεάζουν την οικογενειακή ζωή.	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες που επηρεάζουν την οικογενειακή ζωή: οικονομική κατάσταση, υγεία, τόπος διαμονής.

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ		
	<p>-Να ορίζουν τη σεξουαλική ωρίμανση και τους τρόπους έκφρασης της σεξουαλικότητας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενδείξεις σεξουαλικής ωρίμανσης (φλερτ, ονειρώξη, αυνανισμός) • Ονειρώξη: μέρος των φυσιολογικών και αναμενόμενων σωματικών αλλαγών και είναι αυθόρμητη και ακούσια λειτουργία. Κατά την ονειρώξη το άτομο στη διάρκεια του ύπνου έχει στύση και ακολούθως ακούσια και μη ελεγχόμενη εκσπερμάτωση. • Αυνανισμός: το να αγγίζει ένα άτομο τα γεννητικά του όργανα με τρόπο που να προκαλείται το αίσθημα της ικανοποίησης. • Δηλώσεις για τον αυνανισμό που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ο αυνανισμός δημιουργεί αισθήματα ευφορίας και ικανοποίησης. ○ Ο αυνανισμός δεν προκαλεί καμία πνευματική, σωματική ή ψυχική βλάβη. ○ Κάποια άτομα αυνανίζονται και κάποια όχι. ○ Με τον αυνανισμό ένα άτομο μπορεί να απελευθερώσει σεξουαλικές ή άλλες εντάσεις. ○ Κάποια άτομα νιώθουν άβολα όταν αυνανίζονται, γιατί νιώθουν ντροπή. ○ Ο αυνανισμός είναι αυστηρά προσωπικό θέμα του κάθε ατόμου. • Μύθοι σχετικά με τον αυνανισμό. • Τρόποι έκφρασης της σεξουαλικότητας • Απενεχοποίηση των παιδιών σε περίπτωση που νιώθουν ενοχικά για αθώες δικές τους συμπεριφορές αφού βρίσκονται σε μια ηλικία που ξεκινά η έκφραση της σεξουαλικότητάς τους. • Συνειδητοποίηση της ανάγκης για σεβασμό της ιδιωτικότητας του κάθε ατόμου γύρω από αυτό το θέμα.

<p>-Να αναφέρουν μορφές ψυχολογικής, σωματικής, σεξουαλικής, οικονομικής βίας εντός της οικογένειας αλλά και ευρύτερα.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Μορφές σωματικής (λεκτικής ή μη), σεξουαλικής (λεκτικής ή μη), ψυχολογικής (λεκτικής ή μη), οικονομικής (λεκτικής ή μη) βίας εντός της οικογένειας και ευρύτερα. • Λεπτές γραμμές διαχωρισμού μιας μορφής βίας από κάποια άλλη • Ψυχολογική βία: υποτιμητικές συμπεριφορές, ταπείνωση, συνεχής κριτική, κοροϊδίες, εξευτελισμός, εξαναγκασμός, απαγόρευση ή επιβολή εργασίας, κατηγορίες, ψέματα, τρομοκρατία, απειλές, αδιαφορία, μη λεκτικές μορφές βίας. Η ψυχολογική βία εμπεριέχεται και σε όλες τις άλλες μορφές βίας. • Σωματική βία: βίαιη συμπεριφορά προς το σώμα κάποιου με αποτέλεσμα την παραβίαση της σωματικής ακεραιότητας των θυμάτων (ατόμων ή ζώων), με τραυματισμούς μικρής ή μεγάλης έκτασης (π.χ. χτυπήματα, φυσικός περιορισμός, ταρακούνημα, βιασμός, πρόκληση τραυματισμού με πρόθεση, παρεμπόδιση κάλυψης βασικών αναγκών όπως τροφή, ύπνος, φάρμακα). • Οικονομική βία: στέρηση βασικών δικαιωμάτων εργασίας και ευημερίας, στέρηση δικαιώματος ελέγχου περιουσίας, εσόδων και εργασίας, νόμιμη ή παράνομη καταναγκαστική ή άμισθη εργασία, κατάχρηση οικονομικών οφελών, καλλιέργεια οικονομικής εξάρτησης. • Σεξουαλική βία: επιβολή σεξουαλικής συμπεριφοράς ή πράξης σε ανήλικο θύμα ή σε ενήλικο θύμα χωρίς τη συνειδητή συγκατάθεσή του.
<p>-Να αναφέρουν παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση του κοινωνικού φύλου.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση του κοινωνικού φύλου: τόπος διαμονής, στερεότυπα για τον ρόλο των φύλων στον τόπο διαμονής και ευρύτερα, συνθήκες ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, πολιτική

		κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο, θρησκευτικές πεποιθήσεις, ΜΜΕ, κοινωνικοοικονομική κατάσταση οικογένειας, οικογενειακή κατάσταση, διατροφικές συνήθειες κλπ.
	-Να αναλύουν την ανάγκη για προσωπική υγιεινή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.	<ul style="list-style-type: none"> • Λόγοι για αναγκαιότητα προσωπικής υγιεινής κατά την εφηβεία • Αναγκαιότητα προσωπικής υγιεινής κατά την εφηβεία • Τρόποι μετάδοσης ασθενειών (αερογενώς, με έμμεση και άμεση επαφή) και πρακτικές προστασίας από ασθένειες.
	-Να ορίζουν την έμμηνο ρύση και να διακρίνουν μύθους και πραγματικότητες που σχετίζονται με αυτή.	<ul style="list-style-type: none"> • Έννοια και λειτουργία της εμμήνου ρύσης • Δηλώσεις που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα: <ul style="list-style-type: none"> ○ Όταν μια γυναίκα ξεκινά να έχει περίοδο μπορεί να μείνει έγκυος μετά από σεξουαλική επαφή ○ Υπάρχει δυνατότητα σύλληψης κατά την έμμηνο ρύση ○ Η έμμηνος ρύση (περίοδος) είναι ένα προσωπικό θέμα. ○ Σε κάποιους πολιτισμούς η περίοδος θεωρείται ιερό γεγονός και αιτία εορτασμού. ○ Η έμμηνος ρύση πιθανόν να συνοδεύεται με πόνο στην κοιλιά ή τη μέση. ○ Κατά την έμμηνο ρύση υπάρχει αυξημένη ανάγκη από τροφές που περιέχουν σίδηρο. ○ Όταν ένα κορίτσι ξεκινά να έχει περίοδο είναι καλό να επισκεφθεί τον/τη γυναικολόγο με τη συνοδεία γονέα ή ενήλικου ατόμου που εμπιστεύεται. • Δηλώσεις που είναι μύθοι: <ul style="list-style-type: none"> ○ Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο, δεν πρέπει να κάνει μπάνιο. ○ Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο, το γνωρίζουν όλοι. ○ Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο δεν πρέπει να λούζει τα μαλλιά της ούτε με ζεστό ούτε με κρύο νερό. ○ Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο δεν πρέπει να κάνει καθόλου γυμναστική. ○ Με την περίοδο φεύγει βλαβερό αίμα από τον οργανισμό.
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ	-Να αναλύουν κριτικά την επιρροή των φίλων στις καθημερινές τους επιλογές.	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόποι επιρροής φίλων στις καθημερινές επιλογές (πχ. ντύσιμο, χόμπι, τρόποι διασκέδασης, ριψοκίνδυνες

ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ		συμπεριφορές όπως κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, εθελοντισμός, συμμετοχή σε σχολικούς ομίλους).
	-Να εισηγούνται και να εκδηλώνουν συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων στο σχολείο.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα συμπεριφορών που δείχνουν σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων • Εκδήλωση συμπεριφορών που δείχνουν σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων στο σχολείο • Εισηγήσεις και εκδήλωση συμπεριφορών που να δείχνουν σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων, με βάση την προσέγγιση IVAC.
	-Να συνδέουν την ατομική συμπεριφορά με τη φιλία.	<ul style="list-style-type: none"> • Σχέση της ατομικής συμπεριφοράς με τη φιλία
	-Να αναλύουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εδραίωση μιας υγιούς φιλικής σχέσης.	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρακτηριστικά υγιούς φιλικής σχέσης • Παράγοντες που συμβάλλουν στην εδραίωση μιας υγιούς φιλικής σχέσης (πχ. ειλικρίνεια, επικοινωνία, κοινά ενδιαφέροντα, στήριξη, σεβασμός).
4.1 ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ	-Να ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων.	<ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων (πχ. χρώμα, σχέδιο, στερεότυπα, υπερβολή)
	-Να επεξεργάζονται κριτικά τις επιρροές που δέχονται, στη διαδικασία επιλογής προϊόντων και υπηρεσιών.	<ul style="list-style-type: none"> • Επιρροές που δέχονται σαν καταναλωτές στη διαδικασία επιλογής προϊόντων και υπηρεσιών
	-Να ανακαλύπτουν, μέσω κυβερνητικών και μη, οργανώσεων, τα δικαιώματα του καταναλωτή.	<ul style="list-style-type: none"> • Δικαιώματα του καταναλωτή • Κυβερνητικές και μη οργανώσεις που προστατεύουν τα δικαιώματα του καταναλωτή
4.2 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	-Να συσχετίζουν προσωπικά ενδιαφέροντα και ικανότητες με την επιλογή επαγγέλματος.	<ul style="list-style-type: none"> • Σχέση προσωπικών ενδιαφερόντων και ικανοτήτων με επιλογή επαγγέλματος
	- Να εντοπίζουν κοινωνικά στερεότυπα σχετικά με τα επαγγέλματα (πχ. στερεότυπα για το φύλο, την κοινωνική τάξη, την καταγωγή ενός ατόμου που τυχόν θα ασκήσει ένα	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινωνικά στερεότυπα σχετικά με τα επαγγέλματα (πχ. στερεότυπα φύλου, κοινωνικής τάξης, καταγωγής, αναπηρίας)

	επάγγελμα).	
	-Να αναλύουν κριτικά την αποταμίευση και τη σπατάλη.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα αποταμίευσης • Παραδείγματα σπατάλης • Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα αποταμίευσης και σπατάλης
4.3 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	-Να εξηγούν την ανάγκη για ύπαρξη κανονισμών και νόμων σε διάφορα πλαίσια τάξης σχολείουκοινότητας).	<ul style="list-style-type: none"> • Κανονισμοί και νόμοι σε διάφορα πλαίσια (τάξη, σχολείο, κοινότητα) • Αναγκαιότητα κανονισμών και νόμων σε διάφορα πλαίσια (τάξη, σχολείο, κοινότητα)
	-Να περιγράφουν τα δικαιώματα του παιδιού, όπως αυτά εμπεριέχονται στη Συνθήκη για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ.	<ul style="list-style-type: none"> • Συνθήκη για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ.
	-Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που συμβάλλουν στην υπεράσπιση δικαιωμάτων του παιδιού στο σχολείο και την κοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδείγματα δράσεων που συμβάλλουν στην υπεράσπιση δικαιωμάτων του παιδιού στο σχολείο και την κοινότητα • Δράσεις που συμβάλλουν στην υπεράσπιση δικαιωμάτων του παιδιού στο σχολείο και την κοινότητα • Εισηγήσεις και υλοποίηση τρόπων δράσεων που συμβάλλουν στην υπεράσπιση δικαιωμάτων του παιδιού στο σχολείο και την κοινότητα, με βάση την προσέγγιση IVAC.

Προσέγγιση IVAC²

1. Επιλογή και διερεύνηση θέματος

Γιατί είναι σημαντικό για μας;

Ποια η σημασία του για μας/τους άλλους τώρα/στο μέλλον;

Τι επιρροή ασκούν ο τρόπος και οι συνθήκες ζωής;

Σε ποιες άλλες επιρροές είμαστε εκτεθειμένοι και πώς;

Η κατάσταση ήταν πάντα έτσι ή άλλαξε με το πέρασμα του χρόνου;

2. Ανάπτυξη οράματος

Ποιες εναλλακτικές λύσεις μπορεί να προβλεφθούν;

Ποιες συνθήκες επικρατούν σε άλλες χώρες ή πολιτισμούς;

Ποιες εναλλακτικές λύσεις προτιμάμε και γιατί;

3. Δραστηριοποίηση και εισαγωγή αλλαγών

Ποιες αλλαγές θα μας φέρουν πιο κοντά στο όραμα;

Αλλαγές μέσα μας, στην τάξη, στην κοινωνία;

Τι χρειάζεται για να επέλθουν αυτές οι αλλαγές;

Ποια εμπόδια μπορεί να παρεμποδίσουν τη δραστηριοποίηση αυτή;

² Η προσέγγιση στη βάση του μοντέλου **IVAC Investigation – Vision – Action – Change (Ερευνα – Όραμα – Δράση – Αλλαγή)** είναι ένα πλαίσιο ανάπτυξης των στρατηγικών προαγωγής υγείας το οποίο διασφαλίζει ότι οι γνώσεις που αποκτούν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του προγράμματος έχουν σαν στόχο τη δράση και είναι διατομεακές, επομένως οδηγούν στην ανάπτυξη της ικανότητας για δράση (Jensen, 1997, 2004). Η προσέγγιση IVAC καταγράφεται στο τέλος του κειμένου των δεικτών επάρκειας. Αφού οριστικοποιηθούν οι δείκτες, θα τοποθετηθεί στο τέλος κάθε τάξης.

Ποια εμπόδια μπορεί να παρεμποδίσουν τις αλλαγές;

Ποιες δράσεις θα εισάγουμε;

Με ποιο τρόπο θα αξιολογήσουμε αυτές τις δράσεις;

4. Κριτική σκέψη/αξιολόγηση

Ποιες αλλαγές καταφέραμε να πετύχουμε;

Ποιος ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας για να πετύχουμε αυτές τις αλλαγές;

Ποια ήταν τα εμπόδια;

Ποιες αλλαγές δεν καταφέραμε να πετύχουμε;

Ποιοι ήταν οι λόγοι της αποτυχίας;

Τι μαθήματα πήραμε;

ΚΟΙΝΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι κοινοί δείκτες επιτυχίας επαναλαμβάνονται σε όλες τις τάξεις από την Προδημοτική μέχρι την Γ΄ Γυμνασίου. Οι κοινοί δείκτες επιτυχίας στοχεύουν στην έμπρακτη εφαρμογή συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία (πχ. μαγειρεύω και τρώω υγιεινά, προστατεύω τον εαυτό μου και τους άλλους από τον ήλιο, λαμβάνουμε δημοκρατικά αποφάσεις για την τάξη μας). Επιπλέον, συστήνεται στους εκπαιδευτικούς να αξιοποιήσουν ευκαιρίες που δίνει η σχολική ζωή, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να βιώσουν και να εφαρμόσουν έμπρακτα αυτό που διδάσκονται στην τάξη. Για παράδειγμα, αναμένεται με το ΠΣΑΥ να δοθεί έμφαση σε θέματα που αφορούν στη διατροφή των μαθητών κατά την εκδρομή, τη συλλογική λήψη αποφάσεων για θέματα που αφορούν την τάξη, την οδική ασφάλεια κατά τους περιπάτους (ως πεζοί, ποδηλάτες και μελλοντικοί οδηγοί), την προστασία από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο κατά τους σχολικούς αγώνες κ.ά.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ	ΚΟΙΝΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ (ΤΟΜΕΙΣ)
2.1 ΥΓΙΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ	Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιοποίηση ευκαιριών για απόλαυση ευχάριστων και υγιών συμπεριφορών στο σχολείο (πχ. παραδοσιακά παιχνίδια, εκδρομή, μαγειρική, φεστιβάλ ταλέντων, ημέρα κινηματογράφου, θεατρικές παραστάσεις, παγκόσμιες μέρες σχετικά με την υγεία) • Αξιοποίηση ευκαιριών για απόλαυση ευχάριστων και υγιών συμπεριφορών στην κοινότητα (πχ. φροντίδα πάρκου, φροντίδα αδέσποτων ζώων, επισκέψεις σε χώρους εκπαιδευτικού ενδιαφέροντος)
2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμασία και κατανάλωση φαγητού στο σχολείο με τη χρήση του εργαστηρίου μαγειρικής (πχ. παρασκευή υγιεινών παρασκευασμάτων για κατανάλωση, για προσφορά σε φιλοξενούμενους, για πώληση για τους σκοπούς κάποιας δράσης Αγωγής Υγείας) • Κατανάλωση φαγητού στη σχολική εκδρομή (πχ. πικ νικ στη θάλασσα ή κατανάλωση φαγητού σε εστιατόριο αφού έχει προηγηθεί διερεύνηση και βελτίωση του μενού για προσφορά και υγιεινών επιλογών) • Κατανάλωση υγιεινών παρασκευασμάτων στο σπίτι (ετοιμασία υγιεινών παρασκευασμάτων για πάρτι, προώθηση υγιεινών παρασκευασμάτων που ετοιμάστηκαν στο εργαστήριο του σχολείου) • Κατανάλωση φαγητού σε χώρους αναψυχής στην κοινότητα (πχ. πρόγευμα στο πάρκο της κοινότητας)
2.3 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΥΓΕΙΑ	Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στηνκοινότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιοποίηση ευκαιριών για εμπλοκή σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο (πχ. παιχνίδια στο διάλειμμα, παραδοσιακά παιχνίδια, αθλητικοί αγώνες και τουρνουά στο σχολείο, τουρνουά με γειτονικά σχολεία)

		<ul style="list-style-type: none"> Αξιοποίηση ευκαιριών για εμπλοκή σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στην κοινότητα (πχ. περίπατοι στο πάρκο ή στο δάσος ή στη θάλασσα στην κοινότητα)
2.4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ	Να έχουν πρακτικές εμπειρίες ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους στο σχολείο και στην κοινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"> Ποιοτικοί τρόποι αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου στο σχολείο (πχ. δημιουργία και διατήρηση λαχανόκηπου, ομαδικά παιχνίδια κλπ) Ποιοτικοί τρόποι αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου στην κοινότητα (πχ. εθελοντισμός, φροντίδα πάρκου, φροντίδα αδέσποτων ζώων κλπ)
2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	Να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν την ασφάλεια εντός και εκτός της σχολικής τους ζωής.	<ul style="list-style-type: none"> Πρακτικές που προάγουν την ασφάλεια στη σχολική ζωή (π.χ. τοποθέτηση σχολικής σάκας με τέτοιο τρόπο στην τάξη ώστε οι μαθητές να έχουν ανά πάσα στιγμή πρόσβαση, χωρίς κινδυνεύουν να σκοντάψουν πάνω στη σάκα, διατήρηση ορθής στάσης σώματος όταν κάθονται) Εφαρμογή πρακτικών που προάγουν την ασφάλεια στη σχολική ζωή στο πλαίσιο της τάξης και του σχολείου Εφαρμογή πρακτικών που προάγουν την ασφάλεια εκτός της σχολικής ζωής π.χ. κυκλοφοριακή αγωγή, σωστός χειρισμός ηλεκτρικών συσκευών, προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, μελέτη ετικέτας προϊόντων
3.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΩΝ	Να έχουν την ευκαιρία ανάπτυξης καλών σχέσεων με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία.	<ul style="list-style-type: none"> Ευκαιρίες για καλλιέργεια καλών σχέσεων που χαρακτηρίζονται από αποτελεσματική επικοινωνία, ενσυναίσθηση, εκτίμηση, σεβασμό, αλληλοβοήθεια. Αξιοποίηση ευκαιριών για ανάπτυξη καλών σχέσεων στο πλαίσιο του σχολείου (π.χ. ετοιμασία ενδοσχολικής εκδήλωσης, συνεργασία με ΜΚΟ, επισκέψεις σε χώρους ή αξιοθέατα και ξενάγηση από άτομα της κοινότητας, ομαδικές δραστηριότητες – Project, παραγωγή σύντομου βίντεο, θέατρο)
4.3 ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	Να συνεργάζονται εφαρμόζοντας τις δημοκρατικές αρχές και να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης απόφασης για θέματα που τους αφορούν, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα ευθύνες για την εύρυθμη λειτουργία της τάξης και του σχολείου τους.	<ul style="list-style-type: none"> Δράσεις για γνωστοποίηση και εφαρμογή δημοκρατικών αρχών στις διαδικασίες λήψης απόφασης (πχ. εκστρατείες για τα Δικαιώματα του Παιδιού) Ευκαιρίες για συνεργασία και συμμετοχή σε δημοκρατικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων (πχ. συνεδριάσεις Μαθητικών Συμβουλίων και Κεντρικού Μαθητικού Συμβουλίου, εμπλοκή σε δημόσιες συζητήσεις (debate) για θέματα που τους αφορούν και ψήφιση για λήψη αποφάσεων, συμπλήρωση εντύπου παραπόνου, συζητήσεις με εκπαιδευτικούς)