

ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ & ΠΗΓΩΝ

Ενίσχυση Διδασκαλίας & Κατανόησης του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας (Α' - ΣΤ' Δημοτικού)

Σκοπός του Οδηγού: Ο παρών ψηφιακός οδηγός σχεδιάστηκε ως εξωτερικό υποστηρικτικό εργαλείο για το εκπαιδευτικό προσωπικό, συνδέοντας άμεσα τους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας με δωρεάν, επαληθευμένες και ενεργές ψηφιακές πλατφόρμες, διαδραστικά παιχνίδια, προσομοιώσεις και εκπαιδευτικά κουίζ. Όλες οι πηγές προέρχονται από αναγνωρισμένους φορείς (ΥΠΑΙΘΑ, ΥΠΑΝ Κύπρου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου SaferInternet4Kids, Φωτόδεντρο LOR, Dschool κ.ά.).

Δομή Αναλυτικού Προγράμματος (Θεματικές Ενότητες):

- **Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη & Ενδυνάμωση Εαυτού** (Αυτοεκτίμηση, Συναισθήματα, Αλλαγές Εφηβείας, Σωματική/Ψυχική Υγεία)
- **Θ.Ε. 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς & Υγιεινού Τρόπου Ζωής** (Διατροφή, Φυσική Δραστηριότητα, Πρόληψη Ατυχημάτων, Οδική Ασφάλεια, Ασφάλεια στο Διαδίκτυο)
- **Θ.Ε. 3: Δημιουργία & Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού** (Διαπροσωπικές Σχέσεις, Οικογένεια, Ενσυναίσθηση, Πρόληψη Σχολικού Εκφοβισμού, Αποδοχή & Διαπολιτισμικότητα)
- **Θ.Ε. 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη** (Αγωγή Καταναλωτή, Οικονομικός Αλφαριθμητισμός, Δικαιώματα του Παιδιού, Ισότητα Φύλων, Εθελοντισμός & Κοινωνική Προσφορά)

ΤΑΞΗ Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Αναγνώριση Συναισθημάτων	Το Σχολείο της Ευτυχίας Dschool / e-me	Διαδραστικό Παιχνίδι: Ψηφιακές κάρτες και ασκήσεις αντιστοίχισης για την αναγνώριση βασικών συναισθημάτων (χαρά, λύπη, φόβος, θυμός).
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Αυτοεκτίμηση & Μοναδικότητα	Τα Συναισθήματά μου Φωτόδεντρο LOR	Μαθησιακό Αντικείμενο: Ταξινόμηση εικόνων και καταστάσεων για την καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Διατροφικές Συνήθειες	Πυραμίδα Διατροφής Α' Wordwall Community	Διαδραστικό Κουίζ: Ταξινόμηση τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές ομάδες στον διαδραστικό πίνακα.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ασφάλεια στο Διαδίκτυο & Οθόνες	Ο Αθηνάς & το Διαδίκτυο SaferInternet4Kids	Ψηφιακό Παραμύθι: Εικονογραφημένο υλικό για την κατανόηση του ισορροπημένου χρόνου στην οθόνη.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Φιλία & Κανόνες Συνεργασίας	Κανόνες Φιλίας & Τάξης Dschool / e-me	Διαδραστικές Κάρτες: Ψηφιακές κάρτες θετικών συμπεριφορών για την ενίσχυση της φιλίας και της ομαδικότητας.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Δικαιώματα του Παιδιού	Τα Δικαιώματά μου ΥΠΑΝ Κύπρου	Εικονογραφημένος Οδηγός: Απλές ιστορίες και φύλλα δράσης για τα δικαιώματα των παιδιών.

ΤΑΞΗ Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Προσωπικά Όρια & Σεβασμός	Προστασία Σώματος & Όρια ΥΠΑΝ Κύπρου	Βιντεο-Ιστορία & Οδηγός: Εκπαιδευτικό υλικό για τη διδασκαλία των ορίων του σώματος και του σεβασμού της ιδιωτικότητας.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Οδική Ασφάλεια & Σήματα	Μαθαίνω να Κυκλοφορώ Φωτόδεντρο LOR	Διαδραστική Προσομοίωση: Παιχνίδι αναγνώρισης σημάτων κυκλοφορίας και διαστάυρωσης πεζών.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ασφάλεια στο Νερό	Ασφαλές Κολύμπι Φωτόδεντρο LOR	Πολυμεσικό Εργαλείο: Κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς στη θάλασσα και την πισίνα.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Σεβασμός στο Διαδίκτυο	Ο Οδυσσέας στο Διαδίκτυο SaferInternet4Kids	Διαδραστική Ιστορία: Παιχνίδι ρόλων για την καλλιέργεια θετικής συμπεριφοράς.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Αποδοχή Διαφορετικότητας	Όλοι Ίσοι, Όλοι Διαφορετικοί Dschooll / e-me	Διαδραστικό Κουίζ: Ασκήσεις αναγνώρισης και σεβασμού της ατομικής ετερότητας.

ΤΑΞΗ Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Διαχείριση Θυμού	Τροχός Διαχείρισης Θυμού Wordwall	Διαδραστικός Τροχός: Επιλογή θετικών στρατηγικών ηρεμίας και εκτόνωσης σε καταστάσεις έντασης.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ισορροπημένα Γεύματα	Φτιάχνω το Υγιεινό Πιάτο μου Φωτόδεντρο LOR	Διαδραστική Εφαρμογή: Σύνθεση γευμάτων με τη σωστή αναλογία πρωτεϊνών και λαχανικών.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ασφάλεια & Κωδικοί	Cyberkids Game Π.Ι. Κύπρου / Young Coaches	Παιχνίδι Προσομοίωσης: Εκπαιδευτική αποστολή για τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Ενσυναίσθηση & Κατάνοηση	Στα Παπούτσια του Άλλου ΥΠΑΝ Κύπρου	Ψηφιακές Κάρτες Ρόλων: Βιωματικές ασκήσεις κατανόησης της οπτικής γωνίας των συμμαθητών.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Αγωγή Καταναλωτή	Η Διαδρομή των Προϊόντων Dschooll / e-me	Διαδραστικό Σενάριο: Ταξινόμηση αγοραστικών επιλογών σε βασικές ανάγκες και επιθυμίες.

ΤΑΞΗ Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Συναισθηματική Ανθεκτικότητα	Πρόγραμμα HOPES ΥΠΑΝ Κύπρου	Ψηφιακό Υλικό & Ασκήσεις: «Ανακαλύπτοντας τον Ελέφαντα» — Δραστηριότητες ανάπτυξης αυτοπεποίθησης.

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • 3D Κυκλοφοριακή Αγωγή	Road Challenger 3D Αστυνομία Κύπρου & ΕΚΟ	3D Game Προσομοίωσης: Διαδραστική οδήγηση ποδηλάτου και ασφαλής διασταύρωση σε περιβάλλον πόλης.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Προστασία Αναπνευστικού	Υγεία & Αναπνευστικό Φωτόδεντρο LOR	Πολυμεσικό Αντικείμενο: Προσομοίωση των επιπτώσεων των επιβλαβών συνηθειών στην υγεία.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Πρόληψη Εκφοβισμού	Quiz Cyberbullying SaferInternet4Kids	Διαδραστικό Κουίζ: Αξιολόγηση περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού και αντιμετώπιση.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Δικαιώματα Παιδιού (ΟΗΕ)	Σύμβαση Δικαιωμάτων ΟΗΕ Wordwall	Παιχνίδι Αντιστοίχισης: Σύνδεση θεμελιωδών δικαιωμάτων με καθημερινά παραδείγματα.

ΤΑΞΗ Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Αναπτυξιακές Αλλαγές	Μεγαλώνω & Αλλάζω ΥΠΑΝ Κύπρου	Ψηφιακός Οδηγός & Φύλλα Δράσης: Ενημερωτικό υλικό για τις αλλαγές στο σώμα και τη συναισθηματική ωρίμανση.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Προστασία Ιδιωτικότητας	Νησιά Κυβερνοχώρου CYberSafety / Π.Ι. Κύπρου	Παιχνίδι Προσομοίωσης: Λήψη αποφάσεων για την προστασία προσωπικών δεδομένων σε online παιχνίδια.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ψηφιακό Αποτύπωμα	Digizen Game SaferInternet4Kids	Διαδραστικό Παιχνίδι: Καλλιέργεια υπεύθυνης ψηφιακής πολιτότητας και κατανάλωσης περιεχομένου.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Πίεση Ομοτίμων	Αντίσταση στην Πίεση Ομάδας Dschooll / e-me	Διαδραστικά Σενάρια: Ασκήσεις διεκδικητικότητας και λέγοντας «Όχι» σε επικίνδυνες συμπεριφορές.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Εθελοντισμός & Προσφορά	Πρεσβευτές Εθελοντισμού ΥΠΑΝ Κύπρου	Ψηφιακή Δράση Ευαισθητοποίησης: Καλλιέργεια κουλτούρας αλληλεγγύης και εθελοντικής προσφοράς.

ΤΑΞΗ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ — ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ & ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 1: Ανάπτυξη Εαυτού • Εφηβεία & Αυτοφροντίδα	Εφηβεία & Αυτοφροντίδα Φωτόδεντρο LOR	Διαδραστικό Μαθησιακό Αντικείμενο: Διαχείριση των συναισθηματικών μεταβολών και ενίσχυση της αυτοεικόνας.
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Κριτική Σκέψη στο Διαδίκτυο	Fake News & Fact Checking SaferInternet4Kids	Διαδραστικό Κουίζ: Εργαλείο αξιολόγησης της αξιοπιστίας διαδικτυακών πηγών.

Θεματική Ενότητα & Στόχος	Ψηφιακό Εργαλείο & Πηγή	Τύπος & Παιδαγωγική Περιγραφή
Θ.Ε. 2: Υγιεινός Τρόπος Ζωής • Ήθος στον Κυβερνοχώρο	CyberEthics Interactive Π.Ι. Κύπρου	Πλατφόρμα Ηθικών Διλημμάτων: Προσομοίωση σεναρίων λήψης υπεύθυνων αποφάσεων.
Θ.Ε. 3: Κοινωνικός Εαυτός • Επίλυση Συγκρούσεων	Στρατηγικές Διαμεσολάβησης Wordwall	Διαδραστικό Παιχνίδι: Επιλογή ειρηνικών τεχνικών επίλυσης διαφωνιών.
Θ.Ε. 4: Ενεργός Πολίτης • Οικονομικός Αλφαριθμητισμός	Ψηφίδες Γνώσης & 70 ΤΟΚΟ Dschooll & ΥΠΑΝ	Ψηφιακό Παιχνίδι & Πλατφόρμα: «70 ΤΟΚΟ» (αποταμίευση) και ευαισθητοποίηση για την προσβασιμότητα.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

1. Παιχνιδοποίηση (Gamification): Χρήση των διαδραστικών παιχνιδιών (Road Challenger, Cyberkids, Wordwall) στον διαδραστικό πίνακα της τάξης για ομαδική εμπλοκή και βιωματική μάθηση.

2. Αναστραμμένη Τάξη (Flipped Classroom): Ανάθεση των κουίζ (SaferInternet4Kids, Fact Checking) για ατομική ή οικογενειακή μελέτη στο σπίτι, ακολουθούμενη από συζήτηση στην τάξη.

3. Διαθεματική Σύνδεση: Συνδυασμός των δραστηριοτήτων με τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων, την Πληροφορική, τη Γλώσσα και τις Φυσικές Επιστήμες.

4. Διαφοροποιημένη Διδασκαλία: Αξιοποίηση πολυμεσικού υλικού (βίντεο, προσομοιώσεις, ήχος) για την κάλυψη διαφορετικών μαθησιακών προφίλ.