

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: ...Α1.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΤΑΞΗ

ΣΠΙΤΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:	Ασκήσεις	Ασκ. 2, 3, 4, 5, 6 σελ 84
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:	Πεπτικό σύστημα του ανθρώπου	βελ: 48
ΙΣΤΟΡΙΑ:		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:	Ραψωδία Ι Εξέταση οδύσσειας Πήληκος λόγος Οδού	Στοιχ 228 - 259 διαβάσμα φύλλαδιο ε. 2 (Ναυτικά)
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:	Σχολική και Κοινωνική Ζωή - Δόθηκε φύλλα	εργασίας: "Το δινό μου ταράκνι"
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:		
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ	Οι Τρεις Ιεράρχες	Μελέτη φύλλαδιου

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Αα.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΤΑΞΗ

ΣΠΙΤΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:	Ασκήσεις	Ασκ. 5, 6, 7, 8 σε 81
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:		
ΙΣΤΟΡΙΑ:	Η συμμαχία της Δήλου - Δόθηκε σχεδιάγραμμα	σελ. 69, 70: σχ. βιβλίου ΜΕΛΕΤΩ
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:	Ανάγνωση λογοτεχνικού βιβλίου	—
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:		
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ	Οι τρεις Ιεράρχες	Μελέτη φυλλάδιου

## 1. Η συμμαχία της Δήλου – Η συμμαχία όργανο της αθηναϊκής ηγεμονίας

◆ Συμμαχία της Δήλου 478 π. Χ

Μέλη : Αθήνα + πόλεις Αρχιπελάγους + πόλεις Ιωνίας.

Πρωτοβουλία: Αριστείδης «ο δίκαιος».

Έδρα: Δήλος.

Συνέδριο: όλα τα μέλη – μία ψήφος

συνέρχεται μία φορά το χρόνο στη Δήλο

κυριαρχία Αθήνας – αυτονομία πόλεων.

Συνεισφορά κάθε μέλους: πλοία, άνδρες, χρηματικό ποσό (= φόρος).

«Ελληνοταμία»: 10 Αθηναίοι που συγκέντρωναν τα χρήματα της Συμμαχίας.

◆ Κίμων

↳ Διεύρυνση συμμαχίας (400 πόλεις).

↳ Συνέχιση πολέμου κατά Περσών : νίκη στον ποτ. Ευρυμέδοντα – 467 π.Χ..

↳ Φιλικές σχέσεις με Σπάρτη

Αλαζονεία Αθηναίων → εξεγέρσεις συμμάχων κατά Αθήνας → βίαιη απάντηση του

Κίμωνα → μεταβολή της συμμαχίας σε όργανο επιβολής της Αθηναϊκής ηγεμονίας.

454 π. Χ : Περικλής → μεταφέρει το ταμείο της συμμαχίας στην Αθήνα →

κατάργηση συνεδρίου → οι αποφάσεις λαμβάνονται από την Αθήνα.

449 π. Χ : «Ειρήνη του Καλλία» μεταξύ Αθηναίων και Περσών:

➤ οι Πέρσες αναγνωρίζουν την αυτονομία των ελληνικών πόλεων της Ιωνίας

➤ η συμμαχία της Δήλου δεν έχει πια λόγο ύπαρξης.

## 2. Το δημοκρατικό πολίτευμα σταθεροποιείται – Ο Περικλής και το δημοκρατικό πολίτευμα

- ◆ Πολιτική ζωή της Αθήνας 5<sup>ος</sup> αι. π..Χ.:
  - ↳ Δύο ανταγωνιστικά πολιτικά κόμματα : αριστοκρατικό – δημοκρατικό.
  - ↳ Εδραίωση δημοκρατικού πολιτεύματος : οι μεγάλοι ηγέτες (Κίμων – Περικλής) υποτάσσονται στην κοινότητα.
- ◆ Περικλής:
  - ↳ ο «πρώτος ανάμεσα στους πολίτες»
  - ↳ γόνος Αλκμεωνίδων
  - ↳ μαθητής φιλοσόφου Αναξαγόρα
  - ↳ εμφάνιση στα πολιτικά δρώμενα το 462 π.Χ..
- ⇒ 462 π.Χ.: το δημοκρατικό κόμμα στην εξουσία – Εφιάλτης & Περικλής.
- ◆ Πρόγραμμα Περικλή:
  - ↳ ισονομία όλων των πολιτών
  - ↳ καθιέρωση μισθοφορίας
  - ↳ πρόσβαση ακόμη και των φτωχότερων στα αξιώματα
  - ↳ θεσμοί κοινωνικής προστασίας (θεωρικά)
  - ↳ ανοικοδόμηση μεγάλων δημόσιων έργων.
- ⇒ 446 π.Χ.: Τριακονταετής ειρήνη μεταξύ Αθήνας – Σπάρτης.



ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α3.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24.....

	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:	Ασκήσεις	Ασκ. 2,3,4,5,6 σελ. 84
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:	Ειστ. C, A. Κείμενο, Συζήτηση για τη σφοδρία	① Τι μας διδάσκει ο μύθος του Αϊκίλου; ② Πιστεύετε ότι στις τύχες μας επηρεάζει σημαντικά η εσωτερική εμφάνιση ή στο εσωτερικό μας κόσμο;
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:		
ΙΣΤΟΡΙΑ:		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:	Παρουσίαση εργασιών	—
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:	2κ2 Εργασία για παραμύθι - Λογία για συν/κα	
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		Δώθηκε φυλλάδιο για Γλίσσα το φέρνουμε <u>αύριο</u>
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:		
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ	Οι τρεις Ιεράρχες	Μελέτη φυλλάδιο

Νεοελληνική Γλώσσα Α Γυμνασίου

Θεματική ενότητα: Διατροφή

Ένας από τους πλέον βασικούς παράγοντες για τη διασφάλιση της υγείας των ατόμων είναι ο **συνδυασμός συστηματικής άθλησης και ισορροπημένης υγιεινής διατροφής**. Η απουσία σωματικής άσκησης και οι κακές διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και στη υπονόμηση της ορθής λειτουργίας του οργανισμού.

**Το ζήτημα της παχυσαρκίας**

Σήμερα, περισσότεροι από τους μισούς Ευρωπαίους ενήλικες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Εάν συνεχιστεί η κατάσταση αυτή, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης και ορισμένα είδη καρκίνου θα απειλούν όλο και περισσότερο την ποιότητα ζωής μας, τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας και τη ζωτικότητα της οικονομίας μας.

Επιπλέον, έχει κάνει την εμφάνισή της μια γενιά παιδιών με υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Η γενιά αυτή κινδυνεύει με υποβαθμισμένη ποιότητα ζωής σήμερα αλλά και στο μέλλον. Τα παιδιά αυτά έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες για όλη τους τη ζωή, εγκλωβισμένοι σε έναν φαύλο κύκλο. Επιπλέον, ως μελλοντικοί φορολογούμενοι, ίσως καταλήξουν να πληρώνουν περισσότερες ιατροφαρμακευτικές δαπάνες, καθώς τα **συστήματα υγείας επιβαρύνονται όλο και περισσότερο με το αυξανόμενο κόστος των χρόνιων παθήσεων**.

- Το θετικό στοιχείο είναι ότι όλες αυτές οι νόσοι είναι σε μεγάλο βαθμό προβλέψιμες. Μπορούμε επομένως να αποφύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις τους, καθώς είναι στενά συνδεδεμένες με τον τρόπο ζωής μας, κυρίως τη διατροφή και το βαθμό της σωματικής άσκησης. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε μια επιστημονική ανακάλυψη ή μια μαγική συνταγή για να μάθουμε τι πρέπει να κάνουμε. **Θα έχουμε ήδη επιτύχει πολλά αν διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας θα έχουν πρόσβαση σε ισορροπημένα και υγιεινά γεύματα στα σχολεία και στους παιδικούς σταθμούς, πίνουν πολύ νερό και ασκούνται τακτικά.**

**Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες - Υποσιτισμός**

Στις φτωχές χώρες, ακόμα και σήμερα, δεν επαρκούν οι τροφές, δε χορταίνει όλος ο πληθυσμός και υποσιτίζεται, δηλαδή ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται. Στις αναπτυγμένες χώρες -όπως είναι και η Ελλάδα- υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αν και υπάρχουν άφθονα τρόφιμα στην αγορά, δεν τρεφόμαστε πάντα υγιεινά. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν στον υποσιτισμό ή στην υπερφαγία. Και στις δύο περιπτώσεις προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό μας. Ιδιαίτερα τα

παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται στην ανάπτυξη, όταν υποσιτίζονται μπορεί να υποστούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό τους. Αυτό μπορεί να συμβεί:

- είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή δεν υπάρχει ποικιλία στη διατροφή τους, π.χ. δεν τρώνε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά κ.ά.
- είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά.
- είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή δίαιτα, για να είναι πολύ λεπτά, ιδιαίτερα τα κορίτσια, επηρεαζόμενα από τα πρότυπα ομορφιάς.

Έτσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει αναιμία. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (ενός άλλου απαραίτητου θρεπτικού συστατικού), ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλά του φυσιολογικά και αργότερα, ως ενήλικας, να υποφέρει από οστεοπόρωση, με πόνους στα οστά και αυξημένο κίνδυνο για σπάσιμό τους.

Τέλος, γενικά συμπτώματα σε περίπτωση υποσιτισμού είναι το μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, η ζαλάδα, το χλομό πρόσωπο, τα εύθραυστα νύχια, η αυξημένη τριχόπτωση και το θαμπό χρώμα μαλλιών, το ευπαθές και ξηρό δέρμα και άλλα. Γι' αυτό λένε ότι όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος. Επίσης, το υποσιτιζόμενο άτομο νιώθει κόπωση, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και έτσι μειώνεται η πνευματική του απόδοση, η ικανότητά του για εργασία καθώς και η ποιότητα της ζωής του.

### **Υπερφαγία και νόσοι φθοράς**

Σήμερα η αφθονία και η ποικιλία τροφής σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έχουν οδηγήσει σε υπερφαγία, δηλαδή σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, η οποία προκαλεί τις λεγόμενες «νόσους φθοράς» ή «νόσους πολιτισμού». Η υπερφαγία μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία (υπερβολική αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

Στις «διατροφοεξαρτώμενες» ασθένειες συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις «ξεκινούν» από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου πολλά παιδιά είναι ήδη υπέρβαρα ή έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης στο αίμα. Ένα υπέρβαρο παιδί μπορεί να έχει μειωμένη ενεργητικότητα, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και την κοινωνικότητά του.



Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Αν δεν τρώμε ισορροπημένα, μπορεί να υποσιτιζόμαστε ή να υπερσιτιζόμαστε, με αποτέλεσμα -και στις δύο περιπτώσεις- να κινδυνεύουμε να βλάψουμε την υγεία μας. Πιδιαίτερα όταν υπάρχει και κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να προκαλέσουμε εμείς την εκδήλωσή μιας ασθένειας (π.χ.

### **Πιθανά αίτια για τις επιζήμιες διατροφικές συνήθειες**

- Σημαντικό ρόλο στην αλλοίωση των διατροφικών συνηθειών **διαδραματίζει ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις πολλαπλές υποχρεώσεις και τους γοργούς ρυθμούς.** Πλέον πολλές οικογένειες δεν μπαίνουν στη διαδικασία να μαγειρεύουν καθημερινά, ώστε να έχουν τον έλεγχο των τροφίμων που καταναλώνουν· πλέον είτε παραγγέλνουν φαγητό είτε τρώνε έξω, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε ανθυγιεινές και παχυντικές επιλογές.

- Αρνητική είναι η επίδραση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και ειδικότερα των διαφημίσεων που προβάλλονται σε αυτά, εφόσον **προωθούνται συνεχώς προϊόντα ή καταστήματα γρήγορου φαγητού** που δεν αποτελούν προτάσεις ποιοτικής διατροφικής αξίας. Με γνώμονα το χρηματικό κέρδος και χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ο αντίκτυπος στην υγεία των πολιτών, διαμορφώνεται μέσω των διαφημιστικών μηνυμάτων ένα διατροφικό πρότυπο εξαιρετικά επιζήμιο και ανθυγιεινό.

- Στην αλλοίωση των διατροφικών μας συνηθειών έχει συμβάλει φυσικά και η πληθώρα **βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων** που έχουν κατακλύσει την αγορά. Προϊόντα γεμάτα **ζάχαρη και συντηρητικά** που ξεγελούν τον καταναλωτή με τις σκοπίμως ελκυστικές συσκευασίες τους, εκμεταλλεύονται την προδιάθεση των ανθρώπων για ό,τι δίνει την εντύπωση του νόστιμου, παραγνωρίζοντας πλήρως κάθε έννοια διατροφικής αξίας. Ιδίως τα μικρά παιδιά που αγαπούν τα γλυκά τρόφιμα παρασύρονται στη συνεχή κατανάλωση τέτοιων προϊόντων, χωρίς να υποψιάζονται καν το πόσο επιζήμια είναι αυτά για την υγεία τους.

Ενώ παλαιότερα το ιδανικότερο επιδόρπιο ήταν κάποιο φρούτο εποχής, από τα τόσα που προσφέρει εν αφθονία η ελληνική γη, πλέον κάθε γεύμα συνοδεύεται από κάποιο βιομηχανικό προϊόν που έχει ως βάση του τη ζάχαρη.

### **Προτάσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος**

- Απολύτως καίριας σημασίας για την αντιμετώπιση τόσο του ζητήματος της κακής διατροφής, όσο και των διατροφικών διαταραχών είναι η έγκαιρη και πλήρης ενημέρωση σχετικά με τα θέματα διατροφής και τη **στενή διασύνδεση της σωματικής και πνευματικής υγείας με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής.**



Ήδη από τις πρώτες τάξεις του σχολείου θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην κατάλληλη παρουσίαση των ποικίλων ωφελειών που παρέχει η σωστή διατροφή, όπως και η ανάδειξη των συνεπειών που έχει η κατανάλωση τροφών κακής ποιότητας ή χαμηλής διατροφικής αξίας. Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν από μικρή ηλικία να προσπερνούν τα βιομηχανικά διατροφικά προϊόντα ως ολέθρια για την υγεία τους και να αποζητούν τις αγνές εκείνες τροφές που προσφέρει η γεωργική παραγωγή της χώρας. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο κ.λπ., θα πρέπει να λάβουν εκ νέου την πρωτοκαθεδρία στη διατροφή των ανθρώπων.

- Εκπαιδευτικοί και γονείς οφείλουν να συνεργαστούν με κοινό στόχο την **εδραίωση μιας υγιούς αντίληψης απέναντι στο θέμα της διατροφής και της σωματικής άσκησης**, προκειμένου οι νέες γενιές να μη βιώσουν τα δεινά που επιφέρει η καθιστική ζωή και η κακής ποιότητας διατροφή.

- Η ενημέρωση σχετικά με τις ορθές διατροφικές επιλογές και την αξία της σωματικής άσκησης, θα πρέπει να γίνεται κατά τρόπο τέτοιο που να τονίζει τα οφέλη για την υγεία του ατόμου, χωρίς ωστόσο να δίνεται η εντύπωση πως οι επιλογές αυτές αποσκοπούν στην απόκτηση μιας μη ρεαλιστικής σωματικής διάπλασης. Το ζητούμενο είναι η απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης μέσα από την ήπια άθληση και την ισορροπημένη διατροφή. **Σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί ζητούμενο η προσέγγιση των κατασκευασμένων σωματικών προτύπων της βιομηχανίας της διαφήμισης.**

- Στην προσπάθεια προώθησης πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών αναγκαία κρίνεται και η **παρέμβαση στα τρόφιμα που προσφέρονται προς κατανάλωση στο χώρο του σχολείου στους μαθητές**. Είναι προφανώς αναποτελεσματικό το να παρουσιάζονται σε θεωρητικό επίπεδο τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, τη στιγμή που οι μικροί μαθητές γνωρίζουν πως δεν μπορούν να βρουν καμία τροφή ανάλογης διατροφικής αξίας στο κυλικείο του σχολείου τους.

- **Οι γονείς οφείλουν να συνειδητοποιήσουν το πόσο καταλυτικά επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους**. Κάθε τους ενέργεια και επιλογή, από το αν θα ετοιμάσουν οι ίδιοι το καθημερινό γεύμα των παιδιών τους, μέχρι τις δικές τους διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις, επιδρά στο πώς θα διαμορφωθεί η σχέση των παιδιών με τις διάφορες τροφές και το αν θα υιοθετήσουν τελικά ένα ορθό διατροφικό πρότυπο.

## Το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής

Η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίζεται ως ένα πολυδιάστατο αγαθό, που περικλείει τη γεωργία και την αλιεία, τα αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα, τις μεθόδους παραγωγής, την προετοιμασία των φαγητών, την ύπαιθρο, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο, τις τοπικές κοινωνίες, που μαζεύονται όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι για να φάνε, να γιορτάσουν, να μοιραστούν χαρές και λύπες, παραμύθια και θρύλους.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια κοινωνική πρακτική, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσης, πρακτικών και παραδόσεων, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσα στο χρόνο και στο χώρο, παραμένοντας στενά συνδεδεμένη με την ιστορία και την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα. Μια ζωντανή πολιτιστική κληρονομιά, γεμάτη μνήμες, χρώματα, αρώματα και γεύσεις, που η κοινωνικότητα και το μοίρασμα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της.

Έχει τις ρίζες της στην περιοχή και στη βιοποικιλότητα, διασφαλίζει τη διατήρηση και συνέχιση παραδοσιακών δραστηριοτήτων και πρακτικών που έχουν σχέση με τη γεωργία και την αλιεία στις Μεσογειακές κοινότητες. Αναμφίβολα, τα γεωργικά προϊόντα με τις ιδιαίτερες θρεπτικές αξίες τους και τα συστατικά τους αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής, αναπόσπαστο μέρος της οποίας είναι η παράδοση, ο πολιτισμός τα ήθη και έθιμα των λαών της λεκάνης της Μεσογείου που παράγουν και καταναλώνουν τα χαρακτηριστικά της γεωργικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα ψάρια.

- Η **Μεσογειακή Διατροφή** χαρακτηρίζεται σαν ένα διατροφικό πρότυπο που έχει παραμείνει σταθερό στο χρόνο και τον χώρο, που αποτελείται κυρίως από ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κρέατος, καθώς επίσης και από πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά, που όλα συνοδεύονται από κρασί ή αφεψήματα, με σεβασμό πάντοτε στις θρησκευτικές επιταγές της κάθε κοινότητας.

- **Άσκηση.** Η τακτική άσκηση μέτριας έντασης (τουλάχιστον 30 λεπτών κάθε μέρα) είναι βασικό συμπλήρωμα για την ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου, για τη διατήρηση μια καλής φυσικής κατάστασης και σωματικού βάρους, αλλά και για πολλά άλλα οφέλη στην υγεία του ατόμου. Το περπάτημα, το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών έναντι χρήσης ανελκυστήρα, οι δουλειές του νοικοκυριού, κι άλλες ασχολίες είναι απλοί και εύκολοι τρόποι άσκησης. Οι υπαίθριες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, οι οποίες μπορούν εύκολα να συμπεριλάβουν και τη συμμετοχή φίλων για να γίνουν πιο διασκεδαστικές, οδηγούν στην ενδυνάμωση των σχέσεων της κοινότητας.

- **Ξεκούραση.** Η σωστή ξεκούραση είναι επίσης κομμάτι ενός υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Β1.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24.....

	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Α3.1 Η έννοια των ανόριστων σελ. 53	Ερωτήσεις παρανοήσεων σελ 56-57
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ	3β. Το Σχίσμα των δύο Ελληνικών Συνδικαλιστικών Διαδικαστικών Προβλημάτων (με τον συνδυασμό των Ορθόδοξων)	σελ. 57-58 (5' φύλλο εργασιών)
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ	Αντιλογίες: Υπάρχει γνήσια ειρήνη στην εποχή μας;	Προσπορεύσεις για την παραγωγή λόγου (Φύλλα)
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΜΟΥΣΙΚΗ	Εξάσκηση στα αρμόνια μουσικά κομμάτια από το κομμάτι στον National Army.	
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	Εθνικοί ευεργέτες - ανάθεση εργασιών	

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Β2.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24.....

	ΤΑΞΗ	ΣΠΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ		
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ	3β-Το Σχίσμα των δύο Εξουσιών (Συνθήκες και μεθόδους Διαθεσμικής Προέξησης)	068-57-58 (3β) οφύλιο εργασίας
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ		72-74
<del>ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ</del> 12άδα	2' : 369-529 Ανάλυση	ΤΕΥΧΟΣ, σελ 81 αοκ. 175'18
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	Εθνικοί ευεργέτες - ανάθεση εργασιών	—



ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Β3.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Ασκήσεις Ημίτονο & Διωνήμιτονο και εφαρμογές	Σελ. 155 ασκ. 5, 6, 12 + επανάληψη θεωρία
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	Ασκήσεις στην υποτακτική και Παρακείμενου	① Επανάληψη - υποτακτική ② Τεύχος ΓΕ3-88 ασκ. 5, 8, 9
ΦΥΣΙΚΗ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		Μελέτη βελ 57-58 (6) Σχόλια + φύλλο εργασίας
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Μόθηρα 21	Διαβάζω μάθημα 21 (β.μ. σελ. 72-74)
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Γ.Ι.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Παρατηρήσεις - Εργασίες σελ. 191-192	Ασκ. 17, 18, 21 σελ. 196
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	Διόρθωση ασκήσεων Δόθηκε φύλλαδια	Τέλος σελ. 121 - ασκ 5
ΦΥΣΙΚΗ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ	Προβλεπόμενη βιντεο για Α) Παλαιολιθική - Ενεργός εργασιών -	• Τηλεοπτικές για Αντ. Τέχνη • Τέχνες. απόδοξη
ΒΙΟΛΟΓΙΑ	«Ο Παιχτός και ο Αδύνατος» (Ανταν Τέχνη) (αυτοίχ.)	Κείμενο (12-15 στ.)
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.	Διαίτημα εξουσιών	8.4.2 - 8.4.3 8.4.4
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Γ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Ασκήσεις	Επαναλήψεις
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΧΗΜΕΙΑ	Αλκάλια	665: 48-51 + 665: 52 ασκ.: 1-7 665+: 53
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ	Ελάχιστος αριθμός - Πραβόνι (υλικό) για δι. βίντεο	• Προφορές για Αντ. Γεωργίου • Πραβόνι (υλικό) για δι. βίντεο • Προβλήματα από το βιβλίο κεφ. 02-15
ΒΙΟΛΟΓΙΑ	«Ο Πάπυρος & ο Αδύναμος» (αυτοβιογ.)	59
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.		Επαναλήψεις / Συμπλήρωση Ασκήσεις & Βιβλ. Σελ 56, ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΔΥΤΟΑΞΙΑΣ 1,5
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ	Σχέδιο - Σωφιστική. "CARICONS" (2 διδακτικές ώρες)	
ΜΟΥΣΙΚΗ		



ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Γ3.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΠΙΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	δοκίμους κριτήρια 100μτμ) 7η μίνιμ	δοκ 12, 14 195-196
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	Ενοσ. (9 <sup>α</sup> ) Γ' (Δεωσ. Ενδοιασ 2, τετραχ. ερωτημ) εφαρμογές	6εγ. 76-77 (Βιβλίο) αδκ. 3, 5, 6 (6εγ. 78-79)
ΦΥΣΙΚΗ		
ΙΣΤΟΡΙΑ	Επίσημα 19	Κριμαϊκός πόλεμος έω. το τέλος
ΧΗΜΕΙΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		



ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/2/24

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

[Empty box for student information]

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

[Empty box for student information]

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Dictation/Sentences

side effect = παρενέργεια	preventive = προληπτικό
terminal illness = αριατη ασθένεια	detection = εξυποπισμός
general anesthetic = γενική αναισθησία	alternative medicine = εναλλακτική ιατρική
life expectancy = προσδόκιμο ζωής	clinical trial = κλινική μελέτη
intake = πρόσληψη	incubation = επώαση

Page 61 ex. 7

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29-1-24

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

In class: FCE Mock Exam.

No homework.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

In class: FCE Mock Exam.

No homework.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

In class: ECCE Mock Exam.

No homework.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/1/24

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Mock Test FCE (B2)

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Mock Test PET (B1)

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

work. p. 36, assimilation, fluctuations, induce, satiate,  
shed, unwholesome, upsurge

ΓΑΛΛΙΚΑ

**ΔΡΟΣΑΚΗ**

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe: Corrigé Cahier p. 26 (ex. 7, 8) + Révision  
lexique unité 4.

Devoirs: Test - lexique un. 4 (τευχίδιο + έστ στο λε-  
ξιλόγιο της ενότητας 4, φέρουμε και το τευχίδιο  
πρακτικής της τετάρτης 31/1/'24.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe: PO προφορική έκδοση + Grammaire: COP.

Devoirs: Cahier p. 15 (ex. 2), p. 16 (ex. 5, 6), p. 17 (ex. 1).

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe: Vos Clés Delf B1 p. 157 → 159 (Corrigé - Textes).

D.M: Livre B1 = p. 160, 161 (Cé - Texte) + lexique publication  
+ Eclass (p. 121, 122).



**ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ 29/01/24**

**ΓΑΛΛΙΚΑ**

**ΣΤΑΧΤΕΑ**

**A ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

En classe :

Compréhension orale (unité 4 p.75)

Unité 5: p.86, 87 (comment est ton école / ton collègue?)

Devoirs : p. 87 ex.2,3,4 / Dictée: livret de vocabulaire: No: 597,600,602,603,627,629,633 + la salle d'informatique est bien équipée # mal équipée , la nourriture à la cantine est très bonne, délicieuse

**B' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

En classe: Compréhension écrite (test type B1) / Vocabulaire: photocopie

Devoirs : Etudiez le vocabulaire, p. 77 ex. 7 / Préparez le monologue p. 92 ex.3

**Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

En classe:

1. Compréhension écrite (test type A2)
2. Introduction au futur simple : Avatar 2 (Méthode) p. 46 ex.6

Devoirs :

Etudiez la théorie sur le futur simple

Cahier d'act : p. 48 – 49 ex.6, 8

K. Stavira - Tassina Delf B. -  
B. Fournier

**J'aime ce travail / Je suis passionné par ce travail parce que...**

1. C'est intéressant et enrichissant
2. Ça me permet de voyager
3. Ça me permet d'avoir du temps libre
4. Je peux aider les autres
5. C'est bien payé

**Je n'aime pas ce travail parce que c'est ...**

1. stressant et fatiguant
2. je n'ai pas de temps libre
3. je dois passer ma journée dans un bureau
4. c'est dangereux
5. il ne correspond pas à mes goûts et mes compétences
6. c'est mal payé

**Les avantages et les désavantages du télétravail:**

- On évite la fatigue et le temps perdu dans les transports. On gagne du temps.
- Je peux organiser mon temps et combiner ma vie professionnelle et personnelle  
(Ex : le télétravail facilite les mères)

**Pourtant ...**

1. Je suis isolé. Je n'ai pas de contact avec mes collègues.
2. Je ne sors pas de la maison et je ne bouge pas.
3. Je n'ai plus de vie sociale.

**Pour moi le bonheur (être heureux / heureuse) signifie ...**

- réussir dans ma vie professionnelle
- gagner ma vie
- faire de bonnes études et une carrière
- devenir quelqu'un d'important
- trouver un équilibre entre ma vie personnelle et professionnelle
- être heureux dans mon couple
- fonder une famille avec un conjoint respectueux et fidèle

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 28/1/2023

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΗΣ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

AB. Seite 51 ü b 10, 11, 12  
Seite 52 ü b 13, 14, 15

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

AB. Seite 22 ü b 14, 15, 16

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

KB. Seite 109 ü b 13

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΧΑΡΔΑ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Θεωρία για τις  
Dinamische Prozesse

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Topfit Bd S. 42-42 Übung B7b  
S. 46 Übung C1a  
C1b

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

So geht's zu Bd:  
S 22-23  
S 26-27