

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α1.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25

ΤΑΞΗ

ΣΠΤΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:	Αποσάφισ σελ. 184-185	Ασκ. 2, 5, 7 σελ 186
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:	Δωδεκάημερο επίθε τα (δωδεκάημερο) δευτερεύοντων	ασκ. 1 (ή άρα α 60) 3+4 σελ. 67 Να αντιγράψετε και να μελέτε τη δευτ. αντωνυ- μία (σελ. 66) ex. βιβλ.
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:	Προσάρμοση κ' αλληλεπίδραση	Διαβάτω 1.4 κ' αγκυρώσεις 1-4/32
ΙΣΤΟΡΙΑ:	Η οριζτική απομάκρυνση του ηερβλικού κινδύνου	Διαβάτω: σελ. 60
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:		
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α2.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25

ΤΑΞΗ

ΣΠΙΤΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:		
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:		
ΙΣΤΟΡΙΑ:	Η οριστική απομάκρυνση του πετρελαιοειδούς κινδύνου	627.60 → Διαβάω
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:	Δότω τω μνημονεύει κι όσον ήτ' όλην όντων ή την έρχασια ή τους ήναυχόμους ή ή γέννησιν	Προσπορεύω τω έργου.
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:	Διόρθωση διαγωνισμός Αυτοαξιολόγηση μαθητών	—
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:	Σχέδιο - ζωγραφική: "ΤΟ ΔΑΣΟΣ" (2 διδακτικές ώρες)	
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α3.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25.....

ΤΑΞΗ

ΣΠΙΤΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ:		
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ:	7 ^η Ενότητα, Α. Κείμενο (πρώτη προβλεψη)	<u>Δόθηκε φύλλο</u> Ερ. 1, 2 φύλλο
ΦΥΣΙΚΗ:		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ:		
ΙΣΤΟΡΙΑ:	Η συγκρότηση της Αθηναϊκής κοινωνίας - Η καθημερινή ζωή	Υπόμνημα 62, 75, 76, 77
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ:		
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ:		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ:		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ:		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:		
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:		
ΜΟΥΣΙΚΗ:		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ:		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ:		
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ	Το παραδομένο σχέδιο Προβλεψη 1' ευχρηστίας	Προσποιησία σελ. 43 Εργασία 3 (Προφορικά)

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 υπονόμευση 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 υπάρχουν 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.

Ετσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει αναιμία. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλωμό 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 αβθονία 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 πολυτιμού». Η υπερφαγία μπορεί να προκαλέσει παχυσσαρκία (υπερβολική αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

Στις «διατροφολογικές» 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. πδιαίτερα 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 συνθηκών **διαδραματίζει ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις πολλάπλές 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 συνθηκών 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 κρίσιμης 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 βιάσουν 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 διάτλησης. 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 πρόωθσης 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 περιλαμβάνει τη γεωργία και την αλιεία, τα αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα, τις μεθόδους παραγωγής, την προετοιμασία των φανγητών, 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 συστατικό 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: Β.1.....
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/1/25

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	ΤΑΞΗ	ΣΗΜΤΙ
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	Ημερομηνία - Συμμετοχή 29/1/25	Αυτή 1,2 ως 146
ΦΥΣΙΚΗ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Σελήνη & η φαιστανία Οραία	Διαβάζω Ηαθολογ 1+2/37
ΑΡΧ.ΕΛΛ.ΚΕΙΜΕΝΑ ΙΛΙΑΔΑ	Ρου. 2 βίκο 1369-138	① Να ενοώσετε την ομιλία το θέμα της ομιλίας τον ομιλία- ερωτήσεις: 2,3,4 ② Να κριτική της ομιλίας το θέμα της ομιλίας ομιλία- ερωτήσεις
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ	Μαθωμένη εν Υμνο - Απολογία (ποσειδωνία ομιλία)	
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΕΠΙΣΤΗΡΙΑ ΔΕΙΟΤΗΤΩΝ	Προβόλα εργασία	—

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Βα.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/2025

ΤΑΞΗ

ΣΗΤΤ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Αυστρία	Α-14 2,5 023 740
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ	Επίλυση αυτών 3 ^{ου} ισλ.	—
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ	Η ευρεία οικονομική ανάπτυξη και η ανάπτυξη του κράτους	① Μεγάλη βίβλ. 57,5 ② Ολοκληρωμένη (επ. 2) 14,5 Διαβάσει Μηθολογία
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Η ορεινή διαδρομή και εξέλιξη, διασπορά εθνικοποίηση	Διαβάσει Μηθολογία 14 1+2/37
ΑΡΧ. ΕΛΛ. ΚΕΙΜΕΝΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		—
ΚΑΛΑΙΤΕΧΝΙΚΑ	Σχ (210-200) 14,5 (9 διακριτικές αξίες)	
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Β3.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/1/25

ΤΑΞΗ

ΣΗΜΤ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ		
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ	2ος ύψος Νέκρου	3ος σελ 60 : αυτ 2,34 2ος σελ 84 : αυτ 1,2,3
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ		
ΑΡΧ. ΕΛΛ. ΚΕΙΜΕΝΑ	2: 369-439	06: 369-439 1α γράμματα 2ο νόημα ενς Ενότητας 3ο 1α γράμματα 6ε Ενότητας 2ο υποτίτλο.
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		1ην Έκτακτ 79 6.621ον σελ 11
ΜΟΥΣΙΚΗ	1η - 2η αρμονία	2η αρμονία
ΚΑΛΟΤΕΧΝΙΚΑ		
ΕΠΤΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		

ΤΜΗΜΑ: Τ **ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΗΠΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Εφωφμγστ στ.σ. 1991-1992	Εφ. Μονων. στ.σ. 1993-1994
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	,	
ΦΥΣΙΚΗ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.		
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΑΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ ΕΛΕΙΝΗ	Λόγος Ελ. νυν (γιογμμμμμμ) 75 5 Λόγος Μενέριαν (γιόχο, 1046 - 1100) ΕΙΚΑΝΙΑ ΓΑΝ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ: "Η ψικτ εκειντων παρομμμμ" (2 σελιδικό υμνός)	AS ΕΠΙΒΑΛΕΙΝΟΜΕΤΕ 20 20
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		

ΤΜΗΜΑ: Γ ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/11/25

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΗΠΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	<i>Ιερίνα Φίλιππου</i>	<i>54B αα 195 αα 6,89</i>
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ		
ΦΥΣΙΚΗ		
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
N. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ	<i>5.2 Ροι Ευρυταίας ΓΛωσσοφάρας</i>	<i>2.B αα 99 θεωρη</i>
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.	<i>Συνήτμεν για project τεχνολογίας. Προβόη ταίριας</i>	<i>Ενδεικτική αα. 67-72</i>
N. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ		
ΜΟΥΣΙΚΗ		



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΖΩΗ
Σχολείο / Σχολείο με Παιδαγωγικό

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΜΗΜΑ: 13.....

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29.11.25

ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΤΑΞΗ	ΣΗΨΤΙ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ	Γενικά γράμματα	Σχ.Β. και 195 αα 6, 7, 8
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛ. ΓΛΩΣΣΑ	—	—
ΦΥΣΙΚΗ	Διόρθωση διδασκαλίας	αα 12, 13, 14 αα 64
ΙΣΤΟΡΙΑ		
ΧΗΜΕΙΑ		
Ν. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ		
ΒΙΟΛΟΓΙΑ		
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ		
Κ.Π.Α.	Συμμετοχή για το project της τεχνολογίας. Διόρθωση ταυρίας	Εναρτήση 62. 62-72 (φίση)
Ν. ΓΛΩΣΣΑ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ		
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ		
ΑΡΑΜΑΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ		
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ	Επίσκεψη στην Αγορά της "Ηρώνας" και στην Αγορά της "Ανδρόκλου" (2 ώρες)	115. 200-195
ΜΟΥΣΙΚΗ		

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/2/25

ΑΤΤΑΙΚΑ

ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Companion Pages 67, 68, 69 Study the vocabulary
St.b Page 68 ex. 1, 2.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

St.b Page 68. ex. 3
Companion Pages 67, 68, 69

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Companion Pages 68-69. Study the vocabulary.
St.b Pages 167, 168, 169 Study the theory

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22-1-25

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΙΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

SB p.70-71 Read the text again and do p.71 ex 4.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

SB p.57 ex 2, p.58 ex 3.

p.59 ex 1 Study vocabulary!

On Monday bring FcF.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Dictation: Comp. p.66 (5.43-5.58)

SB p.57 ex 3, 4.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

St. p. 66, 67 HW p88 all
sentences + dict: interact, command, default = προεπιλογή, functional,
artificial, depend, remotely

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

sent. + dict: in + around, out of nowhere, at first sight, little by little,
before long, on the lookout.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

St. p. 68, 69
sentences + dict: innovation, drag + drop, instantly, industry, dispose,
emit

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22-1-25

ΓΑΛΛΙΚΑ

ΑΡΟΣΑΚΗ

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe = Test Προσφορών για το πτυχίο Deaf
A.L.

Deroits = Έχουν τα ίδια καθήκοντα.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe = Grammaire p. 160 → 166. Corrigé

Deroits = Le futur Simple p. 173 → 176 = ex. 1 → 4.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

En Classe = Futur Simple Tenir's 10 Propositions
p. 87, 88, 89, 90 : ex 1 → 4.

Deroits = Avenir & Lire p. 50, 51 = ex. 1, 2, 3, 4.
, + phrases exequue p. 54, 55 (prexpri proposition)

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

22/1/2025

ΓΑΛΛΙΚΑ

ΥΑΡΑΒΑ

A ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

en classe: Αισθητικό test προετοιμασίας DELF A2
devoirs: Την Παρασκευή θα κάνουμε ακουστικό για το DELF A2
και θα συζητούμε με δραματική. Δεχνουμε
GrammaLand.

B' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

22-1-25

ΓΑΛΛΙΚΑ

ΣΤΑΧΤΕΑ

A ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Test compréhensions de l'A2.

B' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

- Kαίμερα B2.
- Γράντ' ευραον. (quatre-vingts) } six train
- Τα καθίσματα ποστέρων τα ίδια.

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Compréhension écrite (de l'A1) en classe.
(de l'A2)

Ta καθίσματα (indecipherable subject way
accrue) ποστέρων τα ίδια.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/1/25

ΤΕΡΨΙΛΛΗΚΑ
Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΜΑΥΔΑΡΑΚΑ

Γλωσσά: Σ.32,33
θέμα: να ζήρετς η οηραία να
νω κή-ετρου.

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Να νάρτε εζάουον οιο τραγείδι

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Α2 λοχίο: εζήδω 14,15
Διαφορά η εζήδω του νερύρε

ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΛΟΓΙΟ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22 /

ΤΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΧΑΡΔΑ

A ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Δίνεται το αλφάβητο του Α2 (Test προσομοιών)
deine Hausaufgaben

B' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Übungsbuch: 5. 16-17 (Übungen 9a + 9b)

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Δίνεται το αλφάβητο του Test 14
τα βήματα έχουν τα Test 15 (Teil 2)
keine Hausaufgaben