

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ανακαλύπτοντας τη Διατροφή μας**

- ❖ **Δραστηριότητα 1.2.1.1:** Γιατί τρέφονται οι οργανισμοί, τι είναι οι θρεπτικές ουσίες και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται... και το Γνωρίζετε ότι..... (σελ.19 )
- ❖ **Δραστηριότητα 1.2.2:** Οι κυριότερες θρεπτικές ουσίες και η λειτουργία τους. Πίνακας (σελ. 20)
- ❖ **Δραστηριότητα 1.2.4.** Πίνακας – Λειτουργίες θρεπτικών ουσιών
- ❖ **Δραστηριότητα 1.3.2 , 1.3.3 και 1.3.4 .** Πυραμίδα διατροφής – κανόνες υγιεινής διατροφής (σελ.26-27)
- ❖ **Δραστηριότητα 1.5:** Κάνοντας πειράματα ... Ανιχνεύοντας θρεπτικές ουσίες των τροφών  
**Σημείωση:** Θα γνωρίζετε το είδος ουσίας (πχ πρωτεΐνη) , με ποιο αντιδραστήριο (π.χ. με διάλυμα θειικού χαλκού (CuSO<sub>4</sub>), στην παρουσία διαλύματος υδροξειδίου του νατρίου (NaOH) ) και ποια χρωματική αλλαγή παρατηρήσατε (π.χ. από γαλάζιο γίνεται μωβ) . Τι είναι θετικός και τι αρνητικός μάρτυρας και ποια η χρησιμότητά τους στο πείραμα.  
**Δραστηριότητα 1.5.5.** Συνοπτικός /συγκεντρωτικός πίνακας πειραμάτων(σελ.54)

Ασκήσεις για το σπίτι (... και για σένα!): Άσκηση 1, 2 (σελ. 36)

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Εξερευνώντας το Πεπτικό μας σύστημα**

- ❖ Τι ονομάζουμε πέψη; (σελ.64)
- ❖ **Δραστηριότητα 2.1.1:** Δομή και λειτουργία του Πεπτικού Συστήματος.  
 Όργανα πεπτικού συστήματος: γαστρεντερικός σωλήνας και προσαρτημένοι αδένες (σελ. 65).
- ❖ **Δραστηριότητα 2.2.1: Μελέτη στοματικής κοιλότητας (σελ. 68-72).**  
 Βοηθητικά όργανα στη στοματική κοιλότητα (δόντια, γλώσσα, σιελογόνοι αδένες) χρησιμότητά τους (σελ.68 – 69)  
 Τα είδη των δοντιών , να τα αναγνωρίζουμε σε σχήμα που θα μας δοθεί – αριθμός τους σε κάθε σιαγόνα και συνολικά – χρησιμότητά τους (σελ.69-70)  
 Δομή και σύσταση δοντιών (σελ.70)  
 Οδοντική μικροβιακή πλάκα, τερηδόνα, ουλίτιδα (ερώτηση ε και στ σελ. 71)  
 Τρόποι πρόληψης ασθενειών των δοντιών (σελ. 72)
- ❖ **Δραστηριότητα 2.2.2.1. ,2.2.2.2. , 2.2.2.3 και 2.2.2.4.** Στομάχι , λειτουργία (σελ.73-75)
- ❖ **Δραστηριότητα 2.2.3.1 (όχι το β )και ο πίνακας** Λεπτό έντερο και λειτουργίες του (σελ.77-78)
- ❖ **Δραστηριότητα 2.2.3.3:** Παχύ έντερο και λειτουργία του (σελ. 79 )

Ασκήσεις για το σπίτι (... και για σένα!): Άσκηση 1, 5 α, β (σελ. 88 , 91)

- ❖ Το Γνωρίζετε ότι..... αναφορά στη μηχανική πέψη ( σελ. 99)  
**Δραστηριότητα 2.5.6:** Πίνακας μακρομορίων- μικρομορίων (σελ.106)

Ασκήσεις για το σπίτι (... και για σένα!): Άσκηση 1α, 1β, 1γ (σελ. 107)

- ❖ Το Γνωρίζετε ότι.....αναφορά στη χημική πέψη (σελ. 111)  
**Δραστηριότητα 2.7.3:** Πίνακας (Πέψη, απορρόφηση, αφομοίωση, αφόδευση) (σελ.120)

Ασκήσεις για το σπίτι (... και για σένα!): 1 (σελ. 126)

### **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Μελετώντας το Κυκλοφορικό μας Σύστημα**

- ❖ **Δραστηριότητα 3.2.1.1 , 3.2.1.2, 3.2.1.3 , 3.2.1.4. 3.2.1.5. :**  
Δομή του κυκλοφορικού συστήματος (σελ. 142 - 143)
- ❖ **Δραστηριότητα 3.3.1. γ, δ, 3.3.2 α, β, γ, δ, ε, στ, ζ:** Δομή και λειτουργία της καρδιάς (σελ. 144-146)  
και το Γνωρίζετε ότι... (σελ.147)
- ❖ **Δραστηριότητα 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.4.4, 3.4.5, 3.4.6. , 3.4.7. , 3.4.8. :**  
Δομή και λειτουργία αιμοφόρων αγγείων, αρτηριακή πίεση: υπέρταση, υπόταση  
από το Γνωρίζετε ότι.....(οι δύο πρώτοι παράγραφοι) (σελ.148–150)  
Το Γνωρίζετε ότι ..(σελ.151 )  
**Δραστηριότητα 3.4.10 Αρτηριοσκλήρυνση (σελ.152)**
- ❖ **Δραστηριότητα 3.5.1** Η πορεία του αίματος στον ανθρώπινο οργανισμό : Μικρή, Μεγάλη και Στεφανιαία  
κυκλοφορία – ρόλους τους. (σελ. 154)
- ❖ **Δραστηριότητα 3.7.2, 3.7.3, 3.7.4., 3.7.4.1, 3.7.4.2 , 3.7.4.3 το γ , 3.7.4.4 :**  
Το αίμα και τα συστατικά του και το Γνωρίζετε ότι.... (σελ. 157 – 161)

#### Ασκήσεις για το σπίτι (... και για σένα!):

Ασκήσεις: 1, 2 (α) και (β), 3 , 4 (σελ. 173 -175)

Οι Διδάσκουσες

**Β.Δ. Μαρία Κυριακίδου**  
**Παναγιώτα Ιωαννίδου**  
**Ντίνα Αποστολίδου**