|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \Εβδ. | Από  | Έως | Διδακτικές ενότητες που θα καλυφθούν ή εργαστηριακή άσκηση που θα πραγματοποιηθεί | Διδακτικές ώρες | **Υλικά που απαιτούνται** |  |
| \* | 23/09/2024 | 27/09/2024 | - | 2 | LaptopPower point |  |
| 1 | 30/09/2024 | 04/10/2024 |  Γνωριμία με την τάξη και το μάθημα | 2 |  |  |
| 2 | 07/10/2024 | 11/10/2024 | Παρακολούθηση και μελέτη οπτικού υλικού για την έννοια του ‘’ευ ζην’’ της ομορφιάς της διατροφής κατά την αρχαιότητα | 2 |  LaptopvideoPower pointΦύλλα εργασίας |  |
| 3 | 14/10/2024 | 18/10/2024 | Δημιουργία κολάζ με αρχαίες ρήσεις για θέματα που αφορούν την υγεία | 2 |  LaptopΠροτζέκτορας |  |
| 4 | 21/10/2024 | 25/10/2024 | Κεφ.2Εκπαιδευτική επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο της Ηγουμενίτσας | 2 |  |  |
| 5 | 28/10/2024 | 01/11/2024 | Κεφ.2Προβολή videoΘεραπείες στα ατμόλουτρα χαμάμ | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςΦύλλα εργασίας |  |
| 6 | 04/11/2024 | 08/11/2024 | Κεφ.2Αναπαράσταση τεχνικών λούσεων χαμάμ | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας |  |
| 7 | 11/11/2024 | 15/11/2024 | Κεφ. 2Οργάνωση με βάση την αρχαία ελληνική φιλοσοφία ενός σύγχρονου κέντρου ευεξίας σπα | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας |  |
| 8 | 18/11/2024 | 22/11/2024 | Αρχαιοελληνική μάλαξη πλάτης@ σελ 99 | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας Λάδι αρωματισμένο βεντούζες βούρτσες πούδρα λευκά σεντόνια πετσέτες |  |
| 9 | 25/11/2024 | 29/11/2024 | Αρχαιοελληνική μάλαξη ποδιών οπίσθιας επιφάνειας@ | 2 | Λάδι αρωματισμένο στλεγγίδα λευκά σεντόνια πετσέτες ΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας  |  |
| 10 | 02/12/2024 | 06/12/2024 | Αρχαιοελληνική μάλαξη κοιλιακής χώρας και πρόσθιας επιφάνειας ποδιών@ | 2 | Αρωματισμένο λάδιΛευκά σεντόνιαΠετσέτες προσώπου |  |
| 11 | 09/12/24 | 13/12/24 | αρχαιοελληνική μάλαξη τρίψεις τις θλίψης@ | 2 | ΚηραλοιφήΛευκά σεντόνιαΠετσέτες προσώπου |  |
| 12 | 16/12/24 | 20/12/24 | Ολοκληρωμένη αρχαιοελληνική μάλαξη | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας videoΛάδι αρωματισμένο στλεγγίδα λευκά σεντόνια πετσέτες πούδρα βεντούζεςΣεντόνια λευκά |  |
|  | 24/12/24 | 07/01/25 | ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ  |  |  |  |
| 13 | 08/01/2025 | 10/01/2025 | ΕΞΕΤΑΣΗ Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ | 2 |  |  |
| 14 | 13/01/2025 | 17/01/2025 |  Κεφ.3Νεοελληνικό σπαΚεφ.4Άσκηση 1Τα βότανα της πατρίδας μας και οι ιδιότητες σελ. 150 | 2 | ΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας Videoφωτογραφίες |  |
| 1 | 20/01/2025 | 24/01/2025 | Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ  |  | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ |  |
| 2 | 27/01/2025 | 31/01/2025 | Κεφ.4Άσκηση 1Κατασκευή κομπρέσας με έγχυμα ή αιθέρια έλαια-αφαίρεση καλλυντικών προϊόντων προσώπου σελ. 156 | 2 | 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο100 ml νερόΒαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζεςΠλαστική μεμβράνη μπολ |  |
| 3 | 03/02/2025 | 07/02/2025 |  Κεφ.4Άσκηση 1Κατασκευή πουγκιού μάλαξης με άλατα. Ηρεμιστική μάλαξη αρωματοθεραπείας με ζεστά πουγκιά σελ.159 | 2 | Λινό ύφασμαΣπάγκοςΧοντρό θαλασσινό αλάτιΑιθέρια έλαιαΘρυμματισμένα βότανα |  |
| 4 | 10/02/2025 | 14/02/2025 | Κεφ.4 Άσκηση 1Εφαρμογή περιτύλιξης σώματος με βότανα σελ.161 | 2 | Καθαριστικό σώματοςΒόταναΑιθέρια έλαιαΝερόΝάιλον μεμβράνη ή σεντόνιΠετσέτα βαμβακερήΧαρτοσέντονοΜπολΞύλινη σπάτουλα ή μεταλλική |  |
| 5 | 17/02/2025 | 21/02/2025 | Κεφ.4Άσκηση 1Κατάπλασμα μάσκας προσώπου με φύλλα ή πολτοποιημένα βότανα σελ.163 | 2 | Αποξηραμένα βόταναΖεστό νερόΒαμβακερό πανί ή βαμβάκι ή γάζεςΜπολΜαχαίριΓουδί και γουδοχέριΞύλο κοπήςΚαθαριστικά προσώπουΕνυδατική-αντηλιακή κρέμαΚορδέλα ή σκουφάκιΞύλινες σπάτουλεςΔοχείο με νερόπινέλο |  |
| 6 | 24/02/2025 | 28/02/2025 | Κεφ.4Άσκηση 1Εξάσκηση στην διαφραγματική αναπνοή σελ.156 | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςΦύλλα εργασίας video |  |
| 7 | 03/03/2025 | 07/03/2025 |  Κεφ.4 Άσκηση 1Παρασκευή καθαριστικού για κανονικά και μεικτά δέρματα σελ. 171 | 2 | 2 κ.γ. γάλα5 στ.λάδιΠοτήρι ζέσηςΜιξεράκιΦύλλα εργασίας |  |
| 8 | 10/03/2025 | 14/03/2025 |  Κεφ. 4 Άσκηση 1Παρασκευή καθαριστικού για ξηρά δέρματα σελ.171 | 2 | 2κ.γ. γάλα ή γιαούρτι2κ.γ. έγχυμα χαμομήλι1κ.γ. λάδιΠοτήρια ζέσης μιξεράκι Θερμαντικό μέσοΦύλλα εργασίας  |  |
| 9 | 17/03/2025 | 21/03/2025 | Κεφ. 4 Άσκηση 1Παρασκευή καθαριστικού για λιπαρά δέρματα σελ.171 ή Παρασκευή κηραλοιφής σελ.187 | 2 | 2κ.γ. γάλα ή γιαούρτι5στ. φρέσκος χυμός λεμονιούΠοτήρι ζέσηςμιξεράκιΦύλλα εργασίας 1 κουταλιά της σούπας μελισσοκέρι5 κ.σ. ελαιόλαδοΤρίφτηςΜπεν μαρίΠοτήρι ζέσεωςΞύλινη σπάτουλαΒάζοΘερμαντικό μέσο |  |
| 10 | 24/03/2025 | 28/03/2025 | Κεφ.4 Άσκηση 1Εφαρμογή καλλυντικών απλός καθαρισμός σελ.175 Ή Απολεπιστικό με οξέα φρούτων σελ.177 | 2 | Καθαριστικά προσώπουΡοδόνερο μπολ με χλιαρό νερόΚορδέλα ή σκουφάκιΓάζες ή λινό ύφασμαΞύλινη σπάτουλαΦύλλα εργασίας 1 μεγάλο σταφύλι1 λεμόνιΜπολΣουρωτήριΠιρούνιΒάζω σκούρου χρώματοςΠινέλοΓάζεςΔοχείο με χλιαρό νερόΕγχύματα βοτάνων |  |
| 11 | 31/03/2025 | 04/04/2025 | Κεφ.5 Το αρχαιότερο ελληνικό τραγούδι στη μουσικοθεραπεία σελ. 211 | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςΦύλλο αξιολόγησηςvideo |  |
| 12 | 07/04/2025 | 11/04/2025 | ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ  | 2 | Φύλλα αξιολόγησης |  |
|  | 14/04/25 | 27/04/25 | ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΑΣΧΑ |  |  |  |
| 13 | 28/04/2025 | 02/05/2025 | ΚΕΦ.6 Άσκηση 1Παρασκευή χυμού ροδιού σελ. 237 | 2 | ΡόδιαΣτίφτηςΣουρωτήριΧωνίΓυάλινο μπουκάλι/μπουκάλια |  |
| 14 | 05/05/2025 | 09/05/2025 | Κεφ.6 Αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας για τη διατροφή των αρχαίων ελλήνων σελ.236 | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςΦύλλα εργασίας  |  |
| 15 | 12/05/2025 | 16/05/2025 |  Κεφ.7 Άσκηση 1Δημιουργία προτεινόμενων πρωτοκόλλων υποδοχής και θεραπειών στο σύγχρονο νεοελληνικό σπα. | 2 | LaptopΠροτζέκτοραςPower pointΦύλλα εργασίας  |  |
|  |  |  | ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΙΟΥΝΙΟΥ |  |  |  |
|  | \*το μάθημα δεν είχε αρχικά εγκριθεί Και δεν είχε ολοκληρωθεί τις πρώτες εβδομάδες το πρόγραμμα  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |