|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \  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 | Laptop  Power 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 | Laptop  video  Power point  Φύλλα εργασίας |  |
| 3 | 14/10/2024 | 18/10/2024 | Δημιουργία κολάζ με αρχαίες ρήσεις για θέματα που αφορούν την υγεία | 2 | Laptop  Προτζέκτορας |  |
| 4 | 21/10/2024 | 25/10/2024 | Κεφ.2  Εκπαιδευτική επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο της Ηγουμενίτσας | 2 |  |  |
| 5 | 28/10/2024 | 01/11/2024 | Κεφ.2  Προβολή video  Θεραπείες στα ατμόλουτρα χαμάμ | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Φύλλα εργασίας |  |
| 6 | 04/11/2024 | 08/11/2024 | Κεφ.2  Αναπαράσταση τεχνικών λούσεων χαμάμ | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας |  |
| 7 | 11/11/2024 | 15/11/2024 | Κεφ. 2  Οργάνωση με βάση την αρχαία ελληνική φιλοσοφία ενός σύγχρονου κέντρου ευεξίας σπα | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας |  |
| 8 | 18/11/2024 | 22/11/2024 | Αρχαιοελληνική μάλαξη πλάτης@ σελ 99 | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα 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  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας |  |
| 10 | 02/12/2024 | 06/12/2024 | Αρχαιοελληνική μάλαξη κοιλιακής χώρας και πρόσθιας επιφάνειας ποδιών@ | 2 | Αρωματισμένο λάδι  Λευκά σεντόνια  Πετσέτες προσώπου |  |
| 11 | 09/12/24 | 13/12/24 | αρχαιοελληνική μάλαξη τρίψεις τις θλίψης@ | 2 | Κηραλοιφή  Λευκά σεντόνια  Πετσέτες προσώπου |  |
| 12 | 16/12/24 | 20/12/24 | Ολοκληρωμένη αρχαιοελληνική μάλαξη | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας  video  Λάδι αρωματισμένο στλεγγίδα λευκά σεντόνια πετσέτες πούδρα βεντούζες  Σεντόνια 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.3  Νεοελληνικό σπα  Κεφ.4  Άσκηση 1  Τα βότανα της πατρίδας μας και οι ιδιότητες σελ. 150 | 2 | Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας  Video  φωτογραφίες |  |
| 1 | 20/01/2025 | 24/01/2025 | Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ |  | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ |  |
| 2 | 27/01/2025 | 31/01/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Κατασκευή κομπρέσας με έγχυμα ή αιθέρια έλαια-αφαίρεση καλλυντικών προϊόντων προσώπου σελ. 156 | 2 | 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο  100 ml νερό  Βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζες  Πλαστική μεμβράνη μπολ |  |
| 3 | 03/02/2025 | 07/02/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Κατασκευή πουγκιού μάλαξης με άλατα. Ηρεμιστική μάλαξη αρωματοθεραπείας με ζεστά πουγκιά σελ.159 | 2 | Λινό ύφασμα  Σπάγκος  Χοντρό θαλασσινό αλάτι  Αιθέρια έλαια  Θρυμματισμένα βότανα |  |
| 4 | 10/02/2025 | 14/02/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Εφαρμογή περιτύλιξης σώματος με βότανα σελ.161 | 2 | Καθαριστικό σώματος  Βότανα  Αιθέρια έλαια  Νερό  Νάιλον μεμβράνη ή σεντόνι  Πετσέτα βαμβακερή  Χαρτοσέντονο  Μπολ  Ξύλινη σπάτουλα ή μεταλλική |  |
| 5 | 17/02/2025 | 21/02/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Κατάπλασμα μάσκας προσώπου με φύλλα ή πολτοποιημένα βότανα σελ.163 | 2 | Αποξηραμένα βότανα  Ζεστό νερό  Βαμβακερό πανί ή βαμβάκι ή γάζες  Μπολ  Μαχαίρι  Γουδί και γουδοχέρι  Ξύλο κοπής  Καθαριστικά προσώπου  Ενυδατική-αντηλιακή κρέμα  Κορδέλα ή σκουφάκι  Ξύλινες σπάτουλες  Δοχείο με νερό  πινέλο |  |
| 6 | 24/02/2025 | 28/02/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Εξάσκηση στην διαφραγματική αναπνοή σελ.156 | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Φύλλα εργασίας  video |  |
| 7 | 03/03/2025 | 07/03/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Παρασκευή καθαριστικού για κανονικά και μεικτά δέρματα σελ. 171 | 2 | 2 κ.γ. γάλα  5 στ.λάδι  Ποτήρι ζέσης  Μιξεράκι  Φύλλα εργασίας |  |
| 8 | 10/03/2025 | 14/03/2025 | Κεφ. 4  Άσκηση 1  Παρασκευή καθαριστικού για ξηρά δέρματα σελ.171 | 2 | 2κ.γ. γάλα ή γιαούρτι  2κ.γ. έγχυμα χαμομήλι  1κ.γ. λάδι  Ποτήρια ζέσης μιξεράκι  Θερμαντικό μέσο  Φύλλα εργασίας |  |
| 9 | 17/03/2025 | 21/03/2025 | Κεφ. 4  Άσκηση 1  Παρασκευή καθαριστικού για λιπαρά δέρματα σελ.171 ή  Παρασκευή κηραλοιφής σελ.187 | 2 | 2κ.γ. γάλα ή γιαούρτι  5στ. φρέσκος χυμός λεμονιού  Ποτήρι ζέσης  μιξεράκι  Φύλλα εργασίας  1 κουταλιά της σούπας μελισσοκέρι  5 κ.σ. ελαιόλαδο  Τρίφτης  Μπεν μαρί  Ποτήρι ζέσεως  Ξύλινη σπάτουλα  Βάζο  Θερμαντικό μέσο |  |
| 10 | 24/03/2025 | 28/03/2025 | Κεφ.4  Άσκηση 1  Εφαρμογή καλλυντικών απλός καθαρισμός σελ.175  Ή  Απολεπιστικό με οξέα φρούτων σελ.177 | 2 | Καθαριστικά προσώπου  Ροδόνερο μπολ με χλιαρό νερό  Κορδέλα ή σκουφάκι  Γάζες ή λινό ύφασμα  Ξύλινη σπάτουλα  Φύλλα εργασίας  1 μεγάλο σταφύλι  1 λεμόνι  Μπολ  Σουρωτήρι  Πιρούνι  Βάζω σκούρου χρώματος  Πινέλο  Γάζες  Δοχείο με χλιαρό νερό  Εγχύματα βοτάνων |  |
| 11 | 31/03/2025 | 04/04/2025 | Κεφ.5 Το αρχαιότερο ελληνικό τραγούδι στη μουσικοθεραπεία σελ. 211 | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Φύλλο αξιολόγησης  video |  |
| 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 1  Παρασκευή χυμού ροδιού σελ. 237 | 2 | Ρόδια  Στίφτης  Σουρωτήρι  Χωνί  Γυάλινο μπουκάλι/μπουκάλια |  |
| 14 | 05/05/2025 | 09/05/2025 | Κεφ.6  Αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας για τη διατροφή των αρχαίων ελλήνων σελ.236 | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Φύλλα εργασίας |  |
| 15 | 12/05/2025 | 16/05/2025 | Κεφ.7  Άσκηση 1  Δημιουργία προτεινόμενων πρωτοκόλλων υποδοχής και θεραπειών στο σύγχρονο νεοελληνικό σπα. | 2 | Laptop  Προτζέκτορας  Power point  Φύλλα εργασίας |  |
|  |  |  | ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΙΟΥΝΙΟΥ |  |  |  |
|  | \*το μάθημα δεν είχε αρχικά εγκριθεί  Και δεν είχε ολοκληρωθεί τις πρώτες εβδομάδες το πρόγραμμα |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |