

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΤΟΥΣ
ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2023

Εξεταζόμενο αντικείμενο: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (534)

Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Τρίτη 7 Νοεμβρίου 2023, 15:30-18:30

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΙΚΟΣΙ ΜΙΑ (21) ΣΕΛΙΔΕΣ

Το εξεταστικό δοκίμιο αποτελείται από είκοσι (20) ερωτήσεις.

Απαντήστε και στις είκοσι (20) ερωτήσεις.

Όλες οι απαντήσεις πρέπει να καταγραφούν στο **Τετράδιο Απαντήσεων**.

Σε κάθε απάντηση αναγράφετε **τον αριθμό της ερώτησης**.

Οι μονάδες βαθμολόγησης αναγράφονται στο τέλος κάθε ερώτησης.

Σημειώνεται ότι οποιαδήποτε αναφορά σε φύλο εκπαιδευτικού ή μαθητή/μαθήτριας είναι τυχαία.

Ερώτηση 1

Ο/Η εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) στο Γυμνάσιο καλείται να υλοποιεί πρακτικές εργασίες στο Εργαστήριο Διατροφής.

Να αναφέρετε:

(α) τρεις (3) ενέργειες οι οποίες είναι απαραίτητο να γίνονται από τον/την εκπαιδευτικό πριν από τη διεξαγωγή της πρακτικής εργασίας, πέραν του προγραμματισμού/καταμερισμού εργασιών των μαθητών/μαθητριών. Σημειώνεται ότι το εργαστήριο είναι άρτια εξοπλισμένο.

(Μονάδες 3)

(β) δύο (2) ενέργειες οι οποίες είναι απαραίτητο να γίνονται μετά τη διεξαγωγή της πρακτικής εργασίας, από τους/τις μαθητές/μαθήτριες υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 2

Κατά τη διεξαγωγή πρακτικής εργασίας μαγειρικής στο εργαστήριο Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) υπάρχει το ενδεχόμενο ένα τρόφιμο να αλλοιωθεί, λόγω μικροβιολογικών, φυσικών και χημικών κινδύνων.

(α) Να αντιστοιχίσετε την κάθε κατηγορία κινδύνου της Στήλης Α΄ με τις πηγές προέλευσης του κινδύνου που παρουσιάζονται στη Στήλη Β΄. Για κάθε κατηγορία αντιστοιχούν **δύο (2)** πηγές προέλευσης.

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
A. Φυσικός κίνδυνος	1. Εντομοκτόνο
	2. Σαλμονέλα
B. Βιολογικός κίνδυνος	3. Τρίχες
	4. Απορρυπαντικό
Γ. Χημικός κίνδυνος	5. Αλλαντίαση
	6. Κομμάτι από κόσμημα

Να μεταφέρετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τα γράμματα της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από το κάθε γράμμα τους αριθμούς της Στήλης Β΄ που αντιστοιχούν στη σωστή απάντηση.

(Μονάδες 3)

(β) Για **κάθε** πηγή φυσικού κινδύνου που αναφέρεται στη Στήλη Β΄ να σημειώσετε **ένα (1)** μέτρο το οποίο είναι αναγκαίο να ληφθεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες κατά τη διεξαγωγή πρακτικής εργασίας μαγειρικής, έτσι ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση των τροφίμων.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 3

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) ετοιμάζει σχέδιο μαθήματος για την υποενότητα «Συναισθηματικές αλλαγές στην εφηβεία» στην Α΄ Γυμνασίου.

(α) Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **καταλληλότερη** για να αξιοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός, έτσι ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να αντιληφθούν καλύτερα ότι ο θυμός πέραν από σύνθετο είναι και δευτερεύον συναίσθημα;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-iv.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Το φανάρι της διαχείρισης του θυμού
- ii. Το παγόβουνο του θυμού
- iii. Το θυμόμετρο
- iv. Τεχνικές χαλάρωσης

(Μονάδες 3)

(β) Σε συνέχεια του θέματος που αφορά στον «Θυμό», ο/η εκπαιδευτικός κρίνει σημαντικό να περιλάβει στο σχέδιο μαθήματός του/της τη διαδικασία εκείνη μέσω της οποίας οι μαθητές/μαθήτριες αναγνωρίζουν, διαχειρίζονται και εκφράζουν δυσάρεστα συναισθήματα και επικοινωνούν αποτελεσματικά, έτσι ώστε να διατηρούν υγιείς τις διαπροσωπικές τους σχέσεις σε περίπτωση παρεξήγησης ή έντασης μεταξύ τους.

Να ονομάσετε τη διαδικασία στην οποία θα πρέπει να αναφερθεί ο/η εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες στην πιο πάνω περίπτωση.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 4

Η θερμοκρασία, σε συνάρτηση με τον χρόνο, αποτελεί κύριο παράγοντα ανάπτυξης μικροοργανισμών, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα τρόφιμο ή εισέρχονται σε αυτό με την επιμόλυνσή του.

Για **κάθε μία** από τις πιο κάτω περιπτώσεις χειρισμού τροφίμων (i.- v.), να αναφέρετε το κρίσιμο όριο θερμοκρασίας στο οποίο μπορεί να αποτραπεί η ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών σε αυτά και, κατά συνέπεια, η αλλοίωσή τους.

- i. Αποθήκευση τροφίμων στο ψυγείο
- ii. Αποθήκευση τροφίμων στην κατάψυξη
- iii. Ψήσιμο τροφίμων (εσωτερική θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του τροφίμου)
- iv. Ξαναζέσταμα φαγητού (θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του φαγητού)
- v. Ζεστή διατήρηση φαγητού

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 5

Κατά τη διάρκεια μαθήματος που αφορούσε στις διατροφικές συστάσεις και το ενεργειακό ισοζύγιο στην περίοδο της εφηβείας, ένας από τους μαθητές, παρέθεσε το εξής ερώτημα:

«Είναι καλύτερα να προτιμούμε άπαχο γιαούρτι ή γιαούρτι με πλήρη λιπαρά, αφού μας δίνει λιγότερες χιλιοθερμίδες και έτσι μας βοηθά να μην αυξάνεται το βάρος μας;»

Ποια από τις πιο κάτω πληροφορίες θεωρείται **λιγότερο σημαντική** να αναφερθεί από τον/την εκπαιδευτικό, στους/στις μαθητές/μαθήτριες του τμήματος, ώστε να δοθεί επαρκής επεξήγηση στον προβληματισμό του συγκεκριμένου μαθητή και να αποσαφηνιστούν τυχόν παρερμηνείες;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης μπορεί να επιτευχθεί με την επιλογή άπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων, όμως μας ενδιαφέρει και η θρεπτική αξία των τροφίμων, πέραν της ενεργειακής αξίας.
- ii. Οποιοδήποτε γιαούρτι αποτελεί ένα ιδανικό σνακ, που όταν συνδυάζεται με μέλι, φρούτα ή/και ξηρούς καρπούς αποτελεί ένα χορταστικό σνακ και ένα γευστικό υποκατάστατο, που μπορεί να ξεγελάσει την επιθυμία για γλυκό.
- iii. Οι βιταμίνες Α και Δ που περιέχει το πλήρες γιαούρτι είναι λιποδιαλυτές, οπότε χρειάζεται λιπαρό περιβάλλον για να απορροφηθούν καλύτερα. Εξάλλου, η ενεργειακή διαφορά που έχουν μεταξύ τους τα δύο γιαούρτια είναι δευτερεύουσας σημασίας.
- iv. Τα λιπαρά βοηθούν στον κορεσμό. Ένα πλήρες γιαούρτι θα μας χορτάσει περισσότερο από ένα άπαχο γιαούρτι, ωστόσο η επίτευξη ισοζυγίου ενέργειας μέσα στην ημέρα δεν εξαρτάται μόνο από την κατανάλωση ενός τροφίμου.
- v. Τα άπαχα γαλακτοκομικά αποδίδουν λιγότερες χιλιοθερμίδες, αλλά δεν περιέχουν τη βιταμίνη Δ, απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό, το οποίο αποτελεί βασικό συστατικό των γαλακτοκομικών προϊόντων.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 6

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), καλείται να διδάξει στη Γ΄ Λυκείου, το υποκεφάλαιο «Διατροφή και Καρδιαγγειακές Παθήσεις». Ο/Η εκπαιδευτικός επιθυμεί να συνδέσει προϋπάρχουσες γνώσεις των μαθητών/μαθητριών για τον ρόλο του λίπους στην εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, έτσι ώστε να επιτευχθεί ο πιο κάτω δείκτης επιτυχίας του Αναλυτικού Προγράμματος:

Οι μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίζουν και να αιτιολογούν τον σημαντικό ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και μείωση εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Ποια από τις πιο κάτω εισηγήσεις πορείας διδασκαλίας **εξυπηρετεί λιγότερο** τον στόχο του/της εκπαιδευτικού;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-iv.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Δίνεται στους/στις μαθητές/μαθήτριες δημοσίευμα που αφορά στον ρόλο του λίπους στη διατροφή και τη σύνδεση της υπερκατανάλωσής του με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, για ανάκληση γνώσεων. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται και αναλύεται το εκπαιδευτικό μοντέλο «Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής». Εξάγονται συμπεράσματα και συμπληρώνεται σχετικό φύλλο εργασίας.
- ii. Γίνεται ανάκληση γνώσεων που αφορούν στον ρόλο του λίπους στη διατροφή και σύνδεση της υπερκατανάλωσής του με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, μέσω κατευθυνόμενου διαλόγου. Στη συνέχεια, μέσα από συζήτηση, συμπληρώνεται σχετικό φύλλο εργασίας με τη βοήθεια του εποπτικού «Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής».
- iii. Προβάλλεται φιλμάκι για τη στεφανιαία νόσο. Το φιλμάκι αναφέρει τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου (π.χ. κάπνισμα, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, λανθασμένη διατροφή, ηλικία, άγχος), που οδηγούν στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας. Ακολουθεί συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας για καταγραφή των παραγόντων.
- iv. Χρησιμοποιείται σχετικό εποπτικό ομοίωμα το οποίο παρουσιάζει την αθηρωματική πλάκα και ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να ανακαλέσουν τις γνώσεις τους για τη συμβολή του λίπους στην εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Στη συνέχεια, δίνεται μελέτη περίπτωσης δαιτολογίου, πλούσιου σε χοληστερόλη και κορεσμένα λίπη και ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να κάνουν τις ανάλογες τροποποιήσεις.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 7

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακή Οικονομία), στην Α΄ Γυμνασίου, οργανώνει την πορεία μαθήματος που αφορά στον σχεδιασμό ισοζυγισμένων γευμάτων, βάσει του διατροφικού μοντέλου «Το πιάτο μου». Επιλέγει δραστηριότητες οι οποίες αποσκοπούν στο να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καταστούν ικανοί/ικανές να βελτιώσουν τις διατροφικές τους επιλογές και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Αρχικά, ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει να παρουσιάσει το εκπαιδευτικό μοντέλο «Το πιάτο μου». Έπειτα, σκέφτεται να ζητήσει από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να δουλέψουν σε ομάδες, χρησιμοποιώντας τα ομοιώματα τροφίμων που διαθέτει το εργαστήριο Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν στον σχεδιασμό ισοζυγισμένων γευμάτων, ακολουθώντας το συγκεκριμένο μοντέλο. Προβληματίζεται, όμως, για τη δραστηριότητα που θα επιλέξει να ακολουθήσει στη συνέχεια.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **λιγότερο κατάλληλη** για να αναθέσει ο/η εκπαιδευτικός στους/στις μαθητές/μαθήτριες, ώστε να εξυπηρετήσει τον σκοπό του μαθήματος;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Να καταγράψουν και να αξιολογήσουν τα γεύματα που κατανάλωσαν την προηγούμενη ημέρα. Στη συνέχεια, να προχωρήσουν στις ενδεικνυόμενες αλλαγές, βάσει των προσωπικών τους προτιμήσεων, ώστε να τα προσαρμόσουν στις υποδείξεις του μοντέλου «Το πιάτο μου».
- ii. Να συμπληρώσουν φύλλο εργασίας, στο οποίο θα παρουσιάσουν αγαπημένα τους γεύματα τύπου «fast food» που συνήθως καταναλώνουν σε εστιατόρια. Έπειτα, θα πρέπει να τα αξιολογήσουν και να κάνουν τις κατάλληλες αλλαγές, ώστε να συνάδουν με τις υποδείξεις του μοντέλου «Το πιάτο μου».
- iii. Να σχεδιάσουν ένα ημερήσιο ενδεικτικό διαιτολόγιο ενός ατόμου, το οποίο θα περιλαμβάνει τα τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό), ακολουθώντας τις συστάσεις του μοντέλου «Το πιάτο μου». Στη συνέχεια, να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια της τάξης.
- iv. Να σχεδιάσουν ισοζυγισμένα γεύματα της δικής τους προτίμησης σύμφωνα με τις συστάσεις του μοντέλου «Το πιάτο μου» και στη συνέχεια να προχωρήσουν σε πρακτική εργασία για την παρασκευή τους στο εργαστήριο Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας).
- v. Να εκπονήσουν ατομική εργασία με θέμα: Ακολουθώ το διατροφικό μοντέλο «Το πιάτο μου», στην οποία θα πρέπει να επισημάνουν παρεκκλίσεις της καθημερινής τους διατροφής από τις υποδείξεις του μοντέλου «Το πιάτο μου» και να εισηγηθούν αλλαγές για βελτίωση των διατροφικών τους συνηθειών.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 8

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) διδάσκει το κεφάλαιο «Υγιείς Σχέσεις» στη Β΄ Λυκείου, το οποίο, μεταξύ άλλων, στοχεύει στο να αναγνωρίσουν οι μαθητές/μαθήτριες ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν ανθρώπινη ανάγκη.

Για την επίτευξη του πιο πάνω στόχου, αξιοποιεί το διπλανό σχήμα με την «Πυραμίδα ιεράρχησης των ανθρώπινων αναγκών». Αρχικά, ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να χαρακτηρίσουν ως υγιή ή μη υγιή ορισμένα παραδείγματα συμπεριφορών. Στη συνέχεια, για να αναδείξει και να συνδέσει τις κατηγορίες των αναγκών που ικανοποιεί ο άνθρωπος μέσα από τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, καλεί τους/τις μαθητές/μαθήτριες να εργαστούν ομαδικά, για να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:



- i. Τι είδους συναισθήματα προκαλούν οι υγιείς και οι μη υγιείς συμπεριφορές μέσα σε μια σχέση;
- ii. Πώς οι υγιείς ή οι μη υγιείς συμπεριφορές μπορούν να επηρεάσουν την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου;
- iii. Ποιες δεξιότητες βοηθούν το άτομο στη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης ή στη διαχείριση μιας μη υγιούς σχέσης;

Να ονομάσετε την/τις κατηγορία/κατηγορίες ανθρώπινων αναγκών στην/στις οποία/οποίες αναφέρεται **το κάθε ένα** από τα πιο πάνω ερωτήματα.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 9

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) πρόκειται να διδάξει τα κεφάλαια «Βιοτεχνολογία και Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα» και «Βιολογική Καλλιέργεια και Κτηνοτροφία» στη Γ΄ Λυκείου. Ετοιμάζει σχετικό φύλλο εργασίας, με απώτερο σκοπό να εξυπηρετήσει τους ακόλουθους δείκτες επιτυχίας:

- Οι μαθητές/μαθήτριες να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.
- Οι μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίζουν τα οφέλη που προσφέρει η κατανάλωση των βιολογικών τροφίμων στην υγεία.

Για το φύλλο εργασίας, έχει επιλέξει το πιο κάτω απόσπασμα άρθρου με τίτλο: «Βιολογικά, συμβατικά ή μήπως μεταλλαγμένα τρόφιμα;».

«Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στις ζωές μας και στα ράφια των σούπερ μάρκετ, εκτός από τα συμβατικά τρόφιμα και κάποιες άλλες κατηγορίες τροφίμων, για τις οποίες κατά καιρούς έχουν ακουστεί πολλά. Τι ισχύει όμως στην πραγματικότητα;

Από τη μία πλευρά τα βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα, μπήκαν δυναμικά στην αγορά και έγιναν ιδιαίτερος δημοφιλή ως «πιο θρεπτικά», «πιο υγιεινά» και «αγνά» τρόφιμα, δικαιολογώντας έτσι εν μέρει και την ελαφρώς τσιμπημένη τους τιμή.

Είναι όμως όντως έτσι;

Η επιστημονική βιβλιογραφία έρχεται να διαψεύσει το μεγαλύτερο μέρος αυτής της υπόθεσης, καθώς πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν πως τα βιολογικά τρόφιμα δε φαίνεται να υπερτερούν σημαντικά σε θρεπτική αξία σε σχέση με τα αντίστοιχα συμβατικά, τουλάχιστον όχι σε βαθμό που να προσφέρουν επιπρόσθετα οφέλη στην υγεία μας. Ωστόσο, είναι αλήθεια πως τρόφιμα που προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες θα μπορούσαν να θεωρηθούν πιο «αγνά» καθώς σε αυτά δε χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα και συντηρητικά ή χρησιμοποιούνται σε μικρότερες ποσότητες σε σχέση με τα συμβατικά, με αποτέλεσμα να μειώνεται η έκθεσή μας σε χημικές ουσίες. Σε αυτό το σημείο ωστόσο, δε θα έπρεπε να παραβλέψουμε το γεγονός, ότι λόγω της μικρής ή καθόλου χρήσης φαρμάκων, τα οργανικά τρόφιμα είναι πολύ πιο ευπαθή, οπότε χαλάνε εύκολα και γρήγορα. [...].

Από την άλλη πλευρά, μια καινούρια σχετικά είσοδος στην αγορά τροφίμων είναι τα γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα τρόφιμα. Πρωτοκυκλοφόρησαν τη δεκαετία του '90, δίνοντας ελπίδες για ριζικές αλλαγές στον τομέα της παραγωγής τροφίμων αλλά και στην επίλυση του προβλήματος της σίτισης στον πλανήτη. Έτσι λοιπόν, εμφανίζονται νέα τρόφιμα με τις ίδιες ή και καλύτερες οργανοληπτικές ιδιότητες αλλά και με επιλεγμένα επιθυμητά χαρακτηριστικά, όπως λαχανικά που δε χαλάνε ή που ωριμάζουν γρηγορότερα.

Το θέμα της ασφάλειας των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων αποτελεί αμφιλεγόμενο ζήτημα. Η τροποποίηση του DNA των τροφίμων, δημιουργεί την ανησυχία για ανάπτυξη αλλεργιών, ενώ εξίσου ανησυχητικό είναι το γεγονός πως η πρόσληψη των αντιβιοτικών ουσιών που εισάγονται για να κάνουν τα τρόφιμα πιο ανθεκτικά, μπορεί να αυξήσει την ανοχή των μικροβίων σε αυτές και να καταστήσει τα αντιβιοτικά αναποτελεσματικά. Μελέτες που έχουν γίνει πάνω στην κατανάλωση των μεταλλαγμένων τροφίμων δείχνουν πως δε φαίνεται να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία μας. Είναι γεγονός, ότι τα αποτελέσματα της κατανάλωσης μεταλλαγμένων τροφίμων δεν έχουν εξεταστεί επαρκώς και σε βάθος χρόνου, καθώς η είσοδός τους στην ανθρώπινη διατροφή είναι σχετικά πρόσφατη. Για αυτό και στην Ευρωπαϊκή Ένωση έχει πλέον θεσμοθετηθεί να αναγράφεται υποχρεωτικά στη συσκευασία του τροφίμου, αν αυτό έχει υποστεί γενετική τροποποίηση. Έτσι, οι καταναλωτές θα μπορούν να έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν, αν επιθυμούν, να αγοράσουν και να καταναλώσουν.

Η πολλά υποσχόμενη αυτή τακτική της γονιδιακής μετάλλαξης της τροφής ωστόσο, ελλοχεύει και κάποιους ακόμα κινδύνους περιβαλλοντικής φύσης. Η επιμόλυνση άλλων ειδών [...] με μεταλλαγμένο DNA μπορεί να γίνει πολύ εύκολα και να προκαλέσει μη αντιστρεπτές αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον [...].

Συνοψίζοντας, αντιλαμβανόμαστε ότι συμβατικά, βιολογικά ή μεταλλαγμένα, κάθε κατηγορία τροφίμων συγκεντρώνει σημαντικά πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα άξια προσοχής. Ζυγίστε τα υπέρ και τα κατά κάθε κατηγορίας, επιλέξτε αυτά που σας ταιριάζουν καλύτερα και εντάξτε τα σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, ώστε να αποκομίσετε από αυτά, τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη για την υγεία σας».

Πηγή: Nutrimed. Αναδημοσίευση από το περιοδικό TVBOX (2023). 'Βιολογικά, συμβατικά ή μήπως μεταλλαγμένα τρόφιμα;'

(α) Ποιος από τους πιο κάτω συνδυασμούς ερωτήσεων **εξυπηρετεί καλύτερα** την επίτευξη των δεικτών επιτυχίας, για να χρησιμοποιηθεί στο φύλλο εργασίας που ετοιμάζεται;

Να επιλέξετε τον ορθό συνδυασμό από τους πιο κάτω (Α-Ε) και να τον γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

Συνδυασμός Α	<ul style="list-style-type: none">i. Τι εννοούμε με τον όρο συμβατικά τρόφιμα;ii. Ποιοι λόγοι ώθησαν στην καλλιέργεια των βιολογικών προϊόντων;iii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των βιολογικών και ποια τα αντίστοιχα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;
Συνδυασμός Β	<ul style="list-style-type: none">i. Τι εννοούμε με τον όρο συμβατικά τρόφιμα;ii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων;iii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;
Συνδυασμός Γ	<ul style="list-style-type: none">i. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ συμβατικών, βιολογικών και γενετικά τροποποιημένων /μεταλλαγμένων τροφίμων;ii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων;iii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;
Συνδυασμός Δ	<ul style="list-style-type: none">i. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ συμβατικών, βιολογικών και γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;ii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων και ποια τα αντίστοιχα των βιολογικών τροφίμων;iii. Ποια στάση θα πρέπει να τηρούν οι καταναλωτές κατά την επιλογή των τροφίμων;
Συνδυασμός Ε	<ul style="list-style-type: none">i. Ποια είναι η διαφορά των βιολογικών τροφίμων από τα συμβατικά τρόφιμα;ii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των βιολογικών και ποια τα αντίστοιχα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;iii. Ποια στάση θα πρέπει να τηρούν οι καταναλωτές κατά την επιλογή των τροφίμων;

(Μονάδες 2)

(β) Να συμπληρώσετε το κενό της πιο κάτω παραγράφου και να μεταφέρετε την απάντησή σας στο Τετράδιο Απαντήσεων:

Σύμφωνα με τη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η σήμανση των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων (ΓΤΤ) είναι υποχρεωτική. Το γενετικό υλικό που χρησιμοποιείται για την παραγωγή των ΓΤΤ δεν πρέπει να ξεπερνά το ποσοστό του _____%.

(Μονάδα 1)

(γ) Να ονομάσετε **δύο (2)** δικαιώματα του καταναλωτή, με βάση τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα οποία διασφαλίζονται μέσω της υποχρεωτικής σήμανσης στις ετικέτες των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων και των βιολογικών τροφίμων.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

Κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας του κεφαλαίου «Διατροφή και Διαβήτης», μία μαθήτρια εκφράζει την άποψη ότι τα προϊόντα «κατάλληλα για διαβητικούς» μπορούν να καταναλώνονται απεριόριστα από άτομα με διαβήτη.

Ποιο επιχείρημα θεωρείται **καταλληλότερο** να χρησιμοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό, για να διορθωθεί η παρανόηση της μαθήτριας;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Στα προϊόντα «κατάλληλα για διαβητικούς», αντικαθίσταται η σακχαρόζη με τη φρουκτόζη, η οποία δεν αυξάνει τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος, αλλά η θερμιδική της αξία είναι μεγαλύτερη από αυτή της σακχαρόζης.
- ii. Τα προϊόντα με την ένδειξη «κατάλληλα για διαβητικούς», περιέχουν φυσικές ή τεχνητές γλυκαντικές ύλες, οι οποίες έχουν την ίδια θερμιδική αξία με τη σακχαρόζη, αλλά δεν μεταβάλλουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.
- iii. Τα υψηλά επίπεδα φυσικών γλυκαντικών υλών που περιέχονται σε αρκετά προϊόντα «κατάλληλα για διαβητικούς», είναι πιθανόν να αυξήσουν τη θερμιδική τους αξία, καθώς και τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.
- iv. Αρκετά προϊόντα με την ένδειξη «κατάλληλα για διαβητικούς», έχουν συνήθως υψηλότερο κόστος σε σχέση με τα συμβατικά, με αποτέλεσμα την οικονομική επιβάρυνση των ατόμων με διαβήτη.
- v. Τα προϊόντα με την ένδειξη «κατάλληλα για διαβητικούς», περιέχουν φυσικές ή τεχνητές γλυκαντικές ύλες, οι οποίες σε ορισμένα άτομα με ευαισθησία μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, όπως ημικρανίες, ναυτία και γαστρεντερικές διαταραχές.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 11

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) κατά την εισαγωγή στο κεφάλαιο «Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία», στη Γ΄ Γυμνασίου, αναφέρει στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι στο κεφάλαιο αυτό θα συζητηθούν θέματα που αφορούν στη διασφάλιση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής τους υγείας, όπως είναι οι υγιείς σχέσεις, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), η ακούσια εγκυμοσύνη, οι μέθοδοι αντισύλληψης. Μία από τις μαθήτριες αναφέρει ότι με τα θέματα αυτά έχουν ασχοληθεί και σε άλλα μαθήματα και τα γνωρίζουν ήδη.

Ο/Η εκπαιδευτικός, θέλοντας να ξεδιαλύνει πιθανές παρανοήσεις, υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/μαθήτριες τη φιλοσοφία της Αγωγής Υγείας και τονίζει τον τρόπο προσέγγισης των εν λόγω θεμάτων στο μάθημα.

Συγκεκριμένα, εξηγεί ότι αν και ο τίτλος του κεφαλαίου φαίνεται να δίνει έμφαση σε μία από τις διαστάσεις της υγείας, εντούτοις το περιεχόμενό του αποσκοπεί στην αλληλοσύνδεση όλων των διαστάσεων της υγείας. Με αυτό τον τρόπο δίνεται στους/στις μαθητές/μαθήτριες η ευκαιρία να αναγνωρίσουν την αλληλεξάρτηση μεταξύ της συμπεριφοράς τους και του κοινωνικοπολιτισμικού τους περιβάλλοντος.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός, για να γίνει πιο κατανοητός/κατανοητή, αναφέρει τα πιο κάτω παραδείγματα που αφορούν στα διδακτέα του συγκεκριμένου κεφαλαίου (πληροφορίες, έννοιες, δεξιότητες, στρατηγικές, τρόπος σκέψης, στάσεις/αξίες), προκειμένου να αναδείξει την ολιστική προσέγγιση του θέματος:

- i. Στρατηγικές αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού και των άλλων, απέναντι στον σεξουαλικό εκφοβισμό και τη βία
- ii. Αναγνώριση, διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων
- iii. Τρόποι μετάδοσης, συμπτώματα και επιπτώσεις εμφάνισης ΣΜΝ
- iv. Δεξιότητες επικοινωνίας και διεκδικητικής συμπεριφοράς
- v. Θρησκευτικές πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις επιλογές του ατόμου

Να αναγνωρίσετε και να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τη διάσταση της υγείας στην οποία εμπίπτει **κυρίως** το **κάθε ένα** από τα παραδείγματα (i.-v.) στα οποία αναφέρθηκε ο/η εκπαιδευτικός. Διευκρινίζεται ότι το κάθε παράδειγμα αφορά σε διαφορετική διάσταση της υγείας.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 12

Στη θεματική ενότητα «Αγωγή Καταναλωτή», στη Β΄ Λυκείου, ένας από τους δείκτες επιτυχίας αναφέρει:

Οι μαθητές/μαθήτριες να ερμηνεύουν τις πληροφορίες στις συσκευασίες των τροφίμων και τη διατροφική σήμανση, με σκοπό την ανάπτυξη σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Παρακάτω παρατίθενται δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς από τους/τις μαθητές/μαθήτριες.

Να σημειώσετε στο Τετράδιο Απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δραστηριότητας (i.-v.) και δίπλα από αυτόν τη δήλωση **περισσότερο** ή **λιγότερο** κατάλληλη:

- i. Μελέτη των πληροφοριών σε διάφορες συσκευασίες τροφίμων που βρίσκονται στο εργαστήριο Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας). Σύγκριση και καταγραφή των διατροφικών πληροφοριών ως προς τη σύσταση και τη διατροφική αξιολόγηση των προϊόντων. Συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας.
- ii. Ανάθεση ομαδικής εργασίας με θέμα: «Τι είναι σημαντικό να προσέχω όταν αγοράζω τα τρόφιμά μου». Η εργασία περιλαμβάνει επίσκεψη σε υπεραγορά για μελέτη και σύγκριση πληροφοριών σε διάφορες συσκευασίες στα ράφια της υπεραγοράς. Καταγραφή των πληροφοριών των συσκευασιών και εξαγωγή συμπερασμάτων.
- iii. Χορήγηση σχετικού τυποποιημένου ερωτηματολογίου σε μαθητές/μαθήτριες, εκπαιδευτικούς του σχολείου και καταναλωτές υπεραγορών. Το ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό τη συλλογή πληροφοριών που αφορούν τις γνώσεις των συμμετεχόντων κατά την αγορά τροφίμων.
- iv. Ενημέρωση μαθητών/μαθητριών στο πλαίσιο του μαθήματος Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) από εκπρόσωπο της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας για τις πρακτικές που πρέπει να ακολουθούνται κατά την επιλογή και αγορά τροφίμων.
- v. Διοργάνωση εκστρατείας ενημέρωσης της σχολικής κοινότητας, για το συγκεκριμένο θέμα, από τα τμήματα του μαθήματος της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας). Ετοιμασία και διανομή ενημερωτικού τρίπτυχου, το περιεχόμενο του οποίου θα συζητηθεί στο Μαθητικό Συνέδριο του σχολείου.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 13

Κατά τη διδασκαλία της υποενότητας «Υπερλιπιδαιμία - Υπερχοληστερολαιμία» στη Γ΄ Γυμνασίου, οι μαθητές/μαθήτριες δραστηριοποιούνται στη μελέτη ετικέτας τροφίμων, προκειμένου να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης σχετικά με την επιλογή και κατανάλωση τροφίμων τα οποία επηρεάζουν τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα.

Ποια θεωρείται η **λιγότερο σημαντική** πληροφορία σε μια διατροφική ετικέτα για την επιλογή τροφίμων, η οποία σχετίζεται με τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε κορεσμένα λίπη
- ii. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε φυτικές ίνες
- iii. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε ολικά λίπη
- iv. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε αλάτι
- v. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε σάκχαρα

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 14

Καθημερινά οι έφηβοι/έφηβες, σε όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής τους, καλούνται να πάρουν αποφάσεις. Η εφαρμογή της διαδικασίας λήψης απόφασης αποτελεί δεξιότητα η οποία τους/τις βοηθά να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα διάφορα ζητήματα που τους/τις απασχολούν, ώστε να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.

Η συγκεκριμένη δεξιότητα αναπτύσσεται μέσα από τις θεματικές ενότητες του Αναλυτικού Προγράμματος του μαθήματος της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας).

(α) Να καταγράψετε και να ιεραρχήσετε τα **πέντε (5)** βήματα που ακολουθούνται κατά την εφαρμογή της διαδικασίας λήψης απόφασης, προκειμένου η απόφαση να είναι ορθολογική και να οδηγεί στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

(Μονάδες 2)

(β) Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), διδάσκει στη Β΄ Λυκείου και χρησιμοποιεί το σενάριο που ακολουθεί, ώστε να δώσει την ευκαιρία στους/στις μαθητές/μαθήτριες να εφαρμόσουν τη διαδικασία λήψης απόφασης.

«Οι φίλοι σου εκφοβίζουν ένα παιδί στο σχολείο, με το οποίο κάποτε έκανες παρέα. Θέλεις να αντικρούσεις τους φίλους σου, επειδή αισθάνεσαι άσχημα για το άλλο παιδί, αλλά ξέρεις ότι, πιθανώς, να έχουν αρνητική αντίδραση και να σε περιθωριοποιήσουν. Γνωρίζεις όμως πολύ καλά τις συνέπειες του εκφοβισμού και ότι κανένα άτομο δεν πρέπει να υφίσταται τέτοια συμπεριφορά. Πρέπει να πάρεις άμεσα μία απόφαση που να έχει θετικό αποτέλεσμα. Με ποιον τρόπο θα ενεργήσεις;».

Πηγή: Οικιακή Οικονομία, Β΄ Λυκείου

Ο/Η εκπαιδευτικός αποσκοπεί, μέσω της αξιοποίησης του πιο πάνω σεναρίου, να προσεγγίσει δείκτες επάρκειας από διαφορετικές υποενότητες της Β΄ Λυκείου.

Ποιος από τους πιο κάτω συνδυασμούς δεικτών επάρκειας **εξυπηρετεί καλύτερα** την επιδίωξη του/της εκπαιδευτικού;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τους πιο κάτω συνδυασμούς (Α-Δ) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

Συνδυασμός Α	<ul style="list-style-type: none">i. Ορισμός και πλεονεκτήματα ενσυναίσθησηςii. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείαςiii. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεωνiv. Ατομικό αξιακό σύστημα
Συνδυασμός Β	<ul style="list-style-type: none">i. Σημασία της αυτοεκτίμησης στη ζωή του ατόμου, ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικίαii. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείαςiii. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεωνiv. Ορισμός και πλεονεκτήματα ενσυναίσθησης
Συνδυασμός Γ	<ul style="list-style-type: none">i. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείαςii. Παραδείγματα στρατηγικών θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών στην εφηβείαiii. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεωνiv. Ατομικό αξιακό σύστημα
Συνδυασμός Δ	<ul style="list-style-type: none">i. Ατομικό αξιακό σύστημαii. Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ταυτότηταςiii. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεωνiv. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 15















Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) προετοιμάζεται να διδάξει το κεφάλαιο «Κυκλοφοριακή Αγωγή» στην Α΄ Γυμνασίου. Μελετά διάφορες δραστηριότητες ώστε να ικανοποιήσει τον πιο κάτω δείκτη επιτυχίας:

Οι μαθητές/μαθήτριες να εφαρμόζουν ενδεδειγμένη συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες, ποδηλάτες και ως μελλοντικοί οδηγοί.

(α) Αρχικά, αποφάσισε να δώσει στους/στις μαθητές/μαθήτριες την πιο κάτω δραστηριότητα του διδακτικού εγχειρίδιου.

Σήματα τροχαίας

Να μελετήσετε τα πιο κάτω σήματα και στη συνέχεια να σημειώσετε τον αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε σήμα στην ανάλογη κατηγορία.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΗΜΑΤΩΝ		ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΗΜΑΤΩΝ		ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΗΜΑΤΩΝ		ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΗΜΑΤΩΝ									
1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.	
9.		10.		11.		12.		13.		14.					

Να ονομάσετε τις **τέσσερις (4)** κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται τα πιο πάνω σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ).

(Μονάδες 2)

(β) Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός αναζήτησε επιπλέον δραστηριότητες οι οποίες να συμπληρώνουν τον συγκεκριμένο δείκτη επιτυχίας.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **λιγότερο κατάλληλη** για να χρησιμοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-iv.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Οι μαθητές/μαθήτριες απαντούν ομαδικά φύλλο εργασίας με ερωτήσεις που σχετίζονται με τα σήματα του Κ.Ο.Κ.
- ii. Οι μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες δραματοποιούν σενάρια σχετικά με την εφαρμογή του Κ.Ο.Κ.
- iii. Οι μαθητές/μαθήτριες παρακολουθούν σχετικό βίντεο και στις ομάδες τους καταγράφουν επικίνδυνες συμπεριφορές σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ.
- iv. Οι μαθητές/μαθήτριες ετοιμάζουν στις ομάδες τους αφίσα με δεκάλογο κανόνων σωστής οδικής συμπεριφοράς και την παρουσιάζουν στην ολομέλεια του τμήματος.

(Μονάδες 2)

(γ) Σε ποιους από τους άξονες του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) εμπίπτει το συγκεκριμένο κεφάλαιο;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-iv.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού» και «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού»
- ii. «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη»
- iii. «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού», «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη»
- iv. «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού», «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής», «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη»

(Μονάδα 1)

Ερώτηση 16

Κατά τη διάρκεια συντονισμού εκπαιδευτικών Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) γίνεται συζήτηση για την επιλογή δραστηριοτήτων οι οποίες να μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο του κεφαλαίου «Φαγητό, Διατροφή και Υγεία» της Α΄ Γυμνασίου, ώστε να ικανοποιούν τον δείκτη επάρκειας που αφορά στους τρόπους βελτίωσης των διατροφικών επιλογών των εφήβων.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **καταλληλότερη**, έτσι ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες, μειώνοντας την πρόσληψη κοινής ζάχαρης και κορεσμένων λιπαρών;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

Οι μαθητές/μαθήτριες να:

- i. παρακολουθήσουν φιλμάκι για την περιεκτικότητα των διαφόρων τροφίμων/ροφημάτων σε κοινή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, ως πιθανή αιτία εμφάνισης προβλημάτων υγείας, και για τους τρόπους μείωσης της ημερήσιας πρόσληψής τους.
- ii. καταγράψουν τρόφιμα/ροφήματα που καταναλώνουν καθημερινά και να αναφέρουν ποια, κατά τη γνώμη τους, περιέχουν υψηλή ποσότητα κοινής ζάχαρης και κορεσμένων λιπαρών.
- iii. μελετήσουν πίνακες σύστασης ή και ετικέτες τροφίμων/ροφημάτων, να εντοπίσουν την περιεκτικότητά τους σε κοινή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά και να καταγράψουν τις πληροφορίες σε σχετικό φύλλο εργασίας.
- iv. μελετήσουν ετικέτες συγκεκριμένων τροφίμων/ροφημάτων και να δημιουργήσουν εποπτικό μέσο το οποίο να αναπαριστά την περιεκτικότητα των προϊόντων αυτών σε κοινή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, με τη χρήση αυτούσιων υλικών.
- v. μελετήσουν συνταγές πλούσιες σε κοινή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, να τις τροποποιήσουν χρησιμοποιώντας πιο θρεπτικά υλικά, να τις παρασκευάσουν και να τις αξιολογήσουν.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 17

Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο δημιουργίας και διατήρησης υγιών σχέσεων.

(α) Στο πιο κάτω πλαίσιο παρατίθεται απόσπασμα δραστηριότητας η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί στο μάθημα της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) για την ενίσχυση δεξιοτήτων επικοινωνίας.

«Ζητήστε από τον συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σας, να σας πει μερικές πληροφορίες για τον εαυτό του/της, π.χ. το αγαπημένο του/της βιβλίο, το αγαπημένο του/της φαγητό, τα χόμπι του/της, κ.λπ.

Καθώς μιλάει, διατηρήστε θετική γλώσσα σώματος, όπως ένα νεύμα και δώστε λεκτικές επιβεβαιώσεις όπως «συμφωνώ», «καταλαβαίνω» κ.λπ.

Όταν ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σας (ο/η ομιλητής/ομιλήτρια) τελειώσει την περιγραφή, επαναλάβετε αυτό που είπε. Για παράδειγμα, «Σε άκουσα να λες ότι ο αγαπημένος σου μουσικός είναι...».

Πηγή: <https://career.uoa.gr/energitiki-akroasi-to-kleidi-gia-mia-apotelesmatiki-epikoinonia/>

Να ονομάσετε τη δεξιότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας η οποία δύναται να καλλιεργηθεί στους/στις μαθητές/μαθήτριες, μέσω της πιο πάνω δραστηριότητας.

(Μονάδες 3)

(β) Να αναφέρετε άλλες **δύο (2)** δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας τις οποίες καλούνται να καλλιεργήσουν οι εκπαιδευτικοί στους/στις μαθητές/μαθήτριες, μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες που εφαρμόζονται στο μάθημα της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας).

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 18

Οι μαθητές/μαθήτριες της Β΄ Γυμνασίου, στο μάθημα της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) εξέφρασαν την επιθυμία να λάβουν μέρος στη «Διαπολιτισμική Ημερίδα» που διοργανώνεται στο σχολείο τους. Πρότειναν η συμμετοχή τους να αφορά έκθεση κατασκευών με μοτίβα της κυπριακής λαϊκής τέχνης και παράθεση παραδοσιακών εδεσμάτων από τις χώρες καταγωγής των μαθητών/μαθητριών του σχολείου. Τις κατασκευές και τα παρασκευάσματά τους θα τα διαθέσουν προς πώληση για ενίσχυση του ταμείου πρόνοιας του σχολείου.

Οι εκπαιδευτικοί του μαθήματος για να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/μαθήτριες στην υλοποίηση της συμμετοχής τους στην ημερίδα, αρχικά τους/τις χώρισαν σε ομάδες. Έπειτα, για τη δημιουργία των κατασκευών, παραχώρησαν σε κάθε ομάδα κομμάτια υφάσματος χασέ για να τα βάψουν, εφαρμόζοντας μία από τις τεχνικές βαφής υφασμάτων που διδάχθηκαν στο μάθημα.

Η εικόνα που ακολουθεί, παρουσιάζει την κατασκευή που ετοίμασε μία από τις ομάδες.



Ποια από τις πιο κάτω διαδικασίες τεχνικής βαφής υφάσματος έχει ακολουθήσει η ομάδα μαθητών/μαθητριών για τη βαφή του υφάσματός της;

Να επιλέξετε την ορθή διαδικασία από τις πιο κάτω (Α-Ε) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

Διαδικασία Α	<ul style="list-style-type: none">i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται.ii. Επιλέγεται το παραδοσιακό μοτίβο, αντιγράφεται με τη βοήθεια λαδόκολλας σε foam sheet και κόβεται με ψαλίδι ή λεπίδα.iii. Το μοτίβο τοποθετείται στο ύφασμα και στη συνέχεια ψεκάζεται από ψηλά με ειδικό spray χρώματος, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.iv. Το μοτίβο αφαιρείται και το ύφασμα αφήνεται να στεγνώσει.v. Το ύφασμα σιδερώνεται από την ανάποδη μεριά για να σταθεροποιηθεί η βαφή στο ύφασμα.
Διαδικασία Β	<ul style="list-style-type: none">i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται.ii. Επιλέγεται το παραδοσιακό μοτίβο, αντιγράφεται με τη βοήθεια λαδόκολλας σε foam sheet και κόβεται με ψαλίδι ή λεπίδα.iii. Το μοτίβο τοποθετείται κάτω από το ύφασμα και στερεώνεται.iv. Η βαφή αραιώνεται με λίγες σταγόνες νερό και απλώνεται, με κατάλληλο σφουγγαράκι, στο ύφασμα στο σημείο που βρίσκεται το μοτίβο, με οριζόντιες ή κάθετες ή κυκλικές κινήσεις χωρίς να πιέζεται πολύ. Το μοτίβο αποτυπώνεται στο ύφασμα και έχει την όψη του «παλιού».v. Το μοτίβο αφαιρείται από το ύφασμα και αφήνεται όσο χρόνο χρειάζεται για να στεγνώσει.vi. Το ύφασμα σιδερώνεται από την ανάποδη μεριά για να σταθεροποιηθεί η βαφή.
Διαδικασία Γ	<ul style="list-style-type: none">i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται.ii. Επιλέγεται το παραδοσιακό μοτίβο, αντιγράφεται με τη βοήθεια λαδόκολλας σε foam sheet και κόβεται με ψαλίδι ή λεπίδα.iii. Το μοτίβο στερεώνεται σε διπλωμένη διαφάνεια, η οποία θα χρησιμοποιηθεί ως σφραγίδα.iv. Το μοτίβο βάφεται ελαφρά με πινέλο στο foam sheet και αποτυπώνεται στο ύφασμα.v. Το μοτίβο αφαιρείται από το ύφασμα.vi. Το ύφασμα αφήνεται, όσο χρόνο χρειάζεται, για να στεγνώσει και σιδερώνεται από την ανάποδη μεριά, για να σταθεροποιηθεί η βαφή.

<p>Διαδικασία Δ</p>	<ul style="list-style-type: none"> i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται. ii. Με ένα μολύβι αντιγράφεται ελαφριά το σχέδιο στο ύφασμα. iii. Το ύφασμα τοποθετείται στο τελάρο και τεντώνεται πολύ καλά. iv. Στην ειδική συσκευή για ζέσταμα του κεριού τοποθετούνται η παραφίνη και το κερί της μέλισσας. v. Χρησιμοποιώντας το tjanting tool καλύπτονται με το κερί οι περιοχές που επιλέχθηκαν να μείνουν ανεπηρέαστες από τη βαφή. vi. Το ύφασμα τσαλακώνεται για να σπάσει το κερί, έτσι ώστε να δημιουργηθούν τα χαρακτηριστικά ραγίσματα (κρακελέ), στα οποία θα εισχωρήσει η βαφή. vii. Ετοιμάζεται η βαφή σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. viii. Το ύφασμα βυθίζεται στο δοχείο με την κρύα βαφή για όσο χρόνο χρειάζεται, ανάλογα με τις οδηγίες, και στη συνέχεια ξεπλένεται. ix. Το ύφασμα αφήνεται να στεγνώσει τελείως και τοποθετείται μεταξύ δυο φύλλων εφημερίδας ή ψαρόκολλας για να σιδερωθεί (χωρίς ατμό) μέχρι να αφαιρεθεί εντελώς το κερί.
<p>Διαδικασία Ε</p>	<ul style="list-style-type: none"> i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται. ii. Το σχέδιο αντιγράφεται πάνω στο ύφασμα. iii. Το ύφασμα τοποθετείται στο τελάρο και τεντώνεται πολύ καλά. iv. Στην ειδική συσκευή για ζέσταμα του κεριού τοποθετούνται η παραφίνη και το κερί της μέλισσας. v. Χρησιμοποιώντας το tjanting tool καλύπτονται με το κερί οι περιοχές που επιλέχθηκαν να μείνουν ανεπηρέαστες από τη βαφή. vi. Το ύφασμα τοποθετείται μέσα σε κουβά με βαφή ή βάφεται με πινέλο η επιφάνειά του. Πάντα αρχίζει η διαδικασία από το πιο ανοικτό χρώμα προς το πιο σκούρο. vii. Αφού στεγνώσει η βαφή, χρησιμοποιώντας πινέλο, καλύπτονται με κερί οι περιοχές του σχεδίου που θα διατηρήσουν το πρώτο χρώμα. viii. Το ύφασμα τσαλακώνεται για να σπάσει το κερί, έτσι ώστε να δημιουργηθούν τα χαρακτηριστικά ραγίσματα (κρακελέ), στα οποία θα εισχωρήσει η βαφή. ix. Επαναλαμβάνεται η διαδικασία της βαφής του υφάσματος με το πιο έντονο χρώμα. x. Το ύφασμα αφήνεται να στεγνώσει τελείως και τοποθετείται μεταξύ δυο φύλλων εφημερίδας ή ψαρόκολλας για να σιδερωθεί (χωρίς ατμό) μέχρι να αφαιρεθεί εντελώς το κερί.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 19

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), διδάσκει το κεφάλαιο «Η Εφηβεία» στην Α΄ Γυμνασίου. Σε ένα από τα τμήματά του/της θεωρεί ότι αρκετοί/αρκετές μαθητές/μαθήτριες δεν κατέχουν επαρκώς το απαιτούμενο επίπεδο ετοιμότητας και ωριμότητας και ανησυχεί ότι θα αντιμετωπίσει δυσκολίες στην προσέγγιση ορισμένων θεμάτων που αφορούν στη θεματική ενότητα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, όπως η σεξουαλική αφύπνιση στην εφηβεία. Προβληματίζεται με ποιον τρόπο να χειριστεί το εν λόγω θέμα στο συγκεκριμένο τμήμα.

Ποιος από τους πιο κάτω τρόπους χειρισμού θεωρείται **καταλληλότερος** για να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευτικός;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-v.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Να προετοιμαστεί κατάλληλα και να προχωρήσει στην κάλυψη των δεικτών επιτυχίας και επάρκειας του Αναλυτικού Προγράμματος του μαθήματος που αφορούν στη θεματική ενότητα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης.
- ii. Να προσκαλέσει εξωτερικούς συνεργάτες ειδικούς σε θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, για να αναλάβουν τη διδασκαλία του συγκεκριμένου κεφαλαίου μέσω της διεξαγωγής διαλέξεων-συζητήσεων ή βιωματικών εργαστηρίων.
- iii. Να προχωρήσει με τη διδασκαλία του κεφαλαίου, αποφεύγοντας τα συγκεκριμένα θέματα τα οποία ο/η ίδιος/ίδα κρίνει ότι οι μαθητές/μαθήτριες του/της δεν διαθέτουν την ανάλογη ετοιμότητα και ωριμότητα να διαχειριστούν.
- iv. Να αναβάλει τη διδασκαλία του κεφαλαίου για την επόμενη σχολική χρονιά (Β΄ Γυμνασίου), όταν οι μαθητές/μαθήτριες θα είναι πιο έτοιμοι/έτοιμες και ώριμοι/ώριμες να διαχειριστούν τα συγκεκριμένα θέματα.
- v. Να αναθέσει στους/στις μαθητές/μαθήτριες να ετοιμάσουν ερωτήσεις σε θέματα που τους/τις προβληματίζουν, έτσι ώστε να κερδίσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες ετοιμάζοντας σχέδιο μαθήματος βάσει των ερωτήσεών τους.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 20

Εκπαιδευτικός Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), μετά από ένα περιστατικό έμφυλης βίας εις βάρος μαθήτριας της Β΄ Λυκείου, το οποίο προκάλεσε αναστάτωση στο τμήμα, έκρινε σκόπιμη την επέκταση της ενότητας «Υγιείς Σχέσεις». Κάλεσε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να προτείνουν δραστηριότητες, οι οποίες θα στοχεύσουν στην ενδυνάμωση της μαθητικής κοινότητας, έτσι ώστε να μπορούν να εφαρμόζουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και να διακρίνουν χαρακτηριστικά υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες που πρότειναν οι μαθητές/μαθήτριες θεωρείται **καταλληλότερη** για να ικανοποιήσει τον στόχο των δραστηριοτήτων επέκτασης;

Να επιλέξετε την ορθή απάντηση από τα πιο κάτω (i.-iv.) και να τη γράψετε στο Τετράδιο Απαντήσεων:

- i. Διάλεξη από εξωτερικό συνεργάτη με εξειδίκευση στο θέμα, για ενημέρωση σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας και τις προϋποθέσεις δημιουργίας υγιών σχέσεων μεταξύ των μαθητών/μαθητριών.
- ii. Πραγματοποίηση σειράς βιωματικών εργαστηρίων με τους/τις μαθητές/μαθήτριες του τμήματος, έτσι ώστε να αποδομήσουν έμφυλα στερεότυπα μέσα από κατάλληλες δραστηριότητες.
- iii. Διεξαγωγή σειράς διαλογικών αντιπαραθέσεων, για την έμφυλη βία, μεταξύ μαθητών/μαθητριών διαφόρων τμημάτων του σχολείου σε καθορισμένο χρόνο και χώρο, με συντονισμό από τους/τις μαθητές/μαθήτριες του τμήματος.
- iv. Δημιουργία υλικού (τρίπτυχων, αφισών, κ.λπ.) σχετικού με την έμφυλη βία, την αποδοχή και τον σεβασμό, από τους/τις μαθητές/μαθήτριες του τμήματος, με σκοπό την έκθεσή του στην πινακίδα της τάξης.

(Μονάδες 5)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ