

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2025-2026
Β΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 14 Μαΐου 2026

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Α΄ ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Β042

ΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑΕΠΤΑ (17) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΜΕΡΟΣ Α΄: Αποτελείται από **δέκα (10)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **έξι (6)** μονάδες.

Ερώτηση 1

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization), η υγεία των ανθρώπων επηρεάζεται από ένα σύνολο παραγόντων [...]. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι καθοριστική για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων και των κοινωνιών.

Πηγή: WHO, *Social Determinants of Health*, 2023

Να αντιστοιχίσετε τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία της Στήλης Α΄ με τα παραδείγματα της Στήλης Β΄. Σε κάθε στοιχείο της Στήλης Α΄ αντιστοιχούν δύο (2) στοιχεία της Στήλης Β΄.

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
1. Βιολογικοί	A. Ηλικία
	B. Βιοτικό επίπεδο
2. Συνθήκες ζωής	Γ. Ισορροπημένη διατροφή
	Δ. Τακτικές ιατρικές εξετάσεις
3. Κοινωνικό – οικονομικοί	E. Κληρονομικότητα
	Στ. Ανισότητες

(Μονάδες 6)

Απάντηση: Ερώτηση 1

Αντιστοίχιση:

1 – Α, Ε

2 – Γ, Δ

3 – Β, Στ

Ερώτηση 2

Ο Νίκος αγοράζει μια ηλεκτρονική συσκευή η οποία, σύμφωνα με τη διαφήμιση, παρουσιάζεται ως «υψηλής ποιότητας» και με «εγγυημένη απόδοση». Μετά την αγορά, διαπιστώνει ότι η συσκευή παρουσιάζει προβλήματα κατά τη χρήση της, απαιτεί υψηλό φορτίο ηλεκτρικού ρεύματος για τη λειτουργία της, ενώ οι πληροφορίες που του δόθηκαν πριν την αγορά δεν ήταν σαφείς και πλήρεις.

(α) Να επιλέξετε τα **δύο (2)** από τα παρακάτω δικαιώματα του καταναλωτή που δεν τηρούνται στην πιο πάνω περίπτωση.

- i. Το δικαίωμα της εκπαίδευσης
- ii. Το δικαίωμα της εκπροσώπησης
- iii. Το δικαίωμα της πληροφόρησης
- iv. Το δικαίωμα της πρόσβασης στη δικαιοσύνη
- v. Το δικαίωμα της προστασίας των οικονομικών συμφερόντων

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** υποχρεώσεις που έχει ο καταναλωτής.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 2

(α) Τα **δύο (2)** δικαιώματα του καταναλωτή που δεν τηρούνται στην περίπτωση του Νίκου είναι:

- iii. Το δικαίωμα της πληροφόρησης
- v. Το δικαίωμα της προστασίας των οικονομικών συμφερόντων

(β) **Δύο (2)** υποχρεώσεις που έχει ο καταναλωτής είναι:

- Κριτική επίγνωση
- Ενεργός συμμετοχή ή δράση
- Κοινωνική ευθύνη
- Οικολογική συνείδηση για αειφόρο ανάπτυξη
- Αλληλεγγύη

Ερώτηση 3

Ο Κωνσταντίνος, 16 χρονών, υπολόγισε τις ημερήσιες ενεργειακές του ανάγκες και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι χρειάζεται να προσλαμβάνει καθημερινά 2,600 Kcal (χιλιοθερμίδες). Ως έφηβος, φροντίζει να προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες σιδήρου και ασβεστίου μέσω της διατροφής του. Ωστόσο, τις τελευταίες εβδομάδες προσλαμβάνει καθημερινά περίπου 3,100 Kcal, χωρίς, όμως, να αλλάξει οποιαδήποτε άλλη συνήθεια στον τρόπο ζωής του.

(α) Να ονομάσετε τις **τρεις (3)** παραμέτρους που λαμβάνονται υπόψη για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε την κατάσταση ενεργειακού ισοζυγίου που δημιουργήθηκε στην πιο πάνω περίπτωση.

(Μονάδα 1)

(γ) Να αναφέρετε:

- i. **έναν (1)** λόγο για τον οποίο ο σίδηρος είναι σημαντικός στην εφηβική ηλικία και **μία (1)** διατροφική πηγή σιδήρου.
- ii. **έναν (1)** λόγο για τον οποίο το ασβέστιο είναι σημαντικό στην εφηβική ηλικία και **μία (1)** διατροφική πηγή ασβεστίου.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 3

(α) Τρεις (3) παράμετροι που λαμβάνονται υπόψη για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια είναι:

1. Ο βασικός μεταβολισμός
2. Η φυσική δραστηριότητα
3. Η θερμογεννητική επίδραση των τροφών

(β) Στην περίπτωση του Κωνσταντίνου δημιουργήθηκε **θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**.

(γ) i. Σίδηρος:

Ένας (1) λόγος για τον οποίο ο σίδηρος είναι σημαντικός στην εφηβική ηλικία:	Μία (1) διατροφική πηγή σιδήρου:
<ul style="list-style-type: none">- Είναι απαραίτητο για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης του αίματος- Μεταφέρει οξυγόνου στον οργανισμό- Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού	<ul style="list-style-type: none">- Κόκκινο κρέας- Εντόσθια- Ψάρι, κοτόπουλο- Όσπρια- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

ii. Ασβέστιο:

Ένας (1) λόγος για τον οποίο το ασβέστιο είναι σημαντικό στην εφηβική ηλικία:	Μία (1) διατροφική πηγή ασβεστίου:
<ul style="list-style-type: none">- Βοηθά στον σχηματισμό, ανάπτυξη και διατήρηση γερών οστών και δοντιών.- Απαραίτητο για την πήξη του αίματος- Απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία των μυών	<ul style="list-style-type: none">- Γάλα (ολόπαχο και άπαχο)- Γαλακτοκομικά προϊόντα- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά- Ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλά τους (π.χ. σαρδέλες, μαρίδα)- Αμύγδαλα- Όσπρια

Ερώτηση 4

Ο ψυχολόγος Τζέιμς Μαρσία υποστήριξε ότι η ταυτότητα των εφήβων διακρίνεται στις εξής τέσσερις κατηγορίες, ανάλογα με την παρουσία ή την απουσία διερεύνησης και δέσμευσης σε διάφορους τομείς της ζωής τους: **Διάχυση ταυτότητας, Δοτή ταυτότητα, Μορατόριουμ, Κατακτημένη ταυτότητα**.

Να εντοπίσετε την κατηγορία ταυτότητας στην οποία ανήκει το άτομο σε κάθε ένα από τα πιο κάτω σενάρια. Υπάρχει μία (1) κατηγορία που δεν αντιστοιχεί σε κάποιο σενάριο.

(α) Η Ελένη έχει αποφασίσει από μικρή ότι θα αναλάβει την οικογενειακή επιχείρηση. Δεν έχει εξετάσει άλλες επιλογές και θεωρεί ότι αυτή είναι η σωστή πορεία για τη ζωή της.

(β) Ο Γιώργος δεν δείχνει ενδιαφέρον για το μέλλον του, δεν έχει στόχους και δεν ασχολείται με την επιλογή σπουδών ή επαγγέλματος. Αποφεύγει να πάρει αποφάσεις και δεν έχει εξετάσει εναλλακτικές.

(γ) Η Μαρία βρίσκεται σε περίοδο έντονου προβληματισμού για το μέλλον της. Εξετάζει διάφορες επιλογές σπουδών, αλλάζει συχνά γνώμη, συζητά με άλλους και προσπαθεί να καταλήξει σε αυτό που της ταιριάζει, χωρίς όμως να έχει πάρει ακόμη μια σταθερή απόφαση.

(Μονάδες 6)

Απάντηση: Ερώτηση 4

Κατηγορία ταυτότητας σε κάθε σενάριο:

- (α) Δοτή ταυτότητα
- (β) Διάχυση ταυτότητας
- (γ) Μορατόριουμ

Ερώτηση 5

Ο εαυτός αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητας του ατόμου.

(α) Να αντιστοιχίσετε τις διαστάσεις του εαυτού της Στήλης Α΄ με τα παραδείγματα της Στήλης Β΄. Σε κάθε στοιχείο της Στήλης Α΄ αντιστοιχεί ένα (1) στοιχείο της Στήλης Β΄.

Στήλη Α΄

1. Σωματική διάσταση
2. Κοινωνική διάσταση
3. Συναισθηματική διάσταση
4. Ηθική διάσταση

Στήλη Β΄

- A. Το άτομο επιλέγει να συμπεριφέρεται με βάση αξίες και αρχές.
- B. Το άτομο νιώθει υπερηφάνεια ή απογοήτευση για τον εαυτό του.
- Γ. Το άτομο φροντίζει την εμφάνιση και τη φυσική του κατάσταση.
- Δ. Το άτομο συνεργάζεται και επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους.

(Μονάδες 4)

(β) Να γράψετε σε ποια από τις έννοιες, που παρουσιάζονται στο πιο κάτω πλαίσιο, αναφέρεται ο κάθε ορισμός που ακολουθεί. Υπάρχει μία (1) έννοια που δεν αντιστοιχεί σε κάποιο ορισμό.

Αυτοαντίληψη, Αυτογνωσία, Αυτοεκτίμηση

- i. Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και περιγράφει τον εαυτό του.
- ii. Η αξία που αποδίδει το άτομο στον εαυτό του.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 5

(α) Αντιστοίχιση:

- 1 – Γ
- 2 – Δ
- 3 – Β
- 4 – Α

(β) Συμπλήρωση εννοιών:

- iii. Αυτοαντίληψη
- iv. Αυτοεκτίμηση

Ερώτηση 6

Ο Σωκράτης, επιθυμεί να εξεταστεί για τον ιό HIV. Πριν λίγες μέρες απευθύνθηκε σε υπηρεσία υγείας αλλά δεν κατάφερε να εξυπηρετηθεί. Τον ενημέρωσαν ότι δεν υπάρχει διαθέσιμο ραντεβού άμεσα και δεν έλαβε κάποια καθοδήγηση για τα επόμενα βήματα. Ο Σωκράτης παραμένει αβέβαιος για το πώς μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του.

(α) Να επιλέξετε τα **δύο (2)** από τα παρακάτω σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα που δεν διασφαλίζονται στην πιο πάνω περίπτωση.

- i. Το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή
- ii. Το δικαίωμα στην ελευθερία σκέψης
- iii. Το δικαίωμα στην πληροφόρηση και εκπαίδευση
- iv. Το δικαίωμα επιλογής γάμου
- v. Το δικαίωμα απόφασης εάν ή πότε ένα άτομο θα αποκτήσει παιδιά
- vi. Το δικαίωμα στη φροντίδα και προστασία της υγείας

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε τον τρόπο διάγνωσης του HIV.

(Μονάδα 1)

(γ) Πιο κάτω παρατίθενται πιθανοί τρόποι μετάδοσης του ιού HIV.

Να απαντήσετε για κάθε σημείο κατά πόσο αποτελεί πιθανό τρόπο μετάδοσης του ιού HIV, χρησιμοποιώντας τον χαρακτηρισμό: **Μετάδοση** ή **Μη μετάδοση**.

- i. Κοινή χρήση κολυμβητικών πισίνων
- ii. Επαφή με δάκρυα και ιδρώτα
- iii. Κοινή χρήση ενδοφλέβιας σύριγγας
- iv. Σεξουαλική επαφή
- v. Κοινή χρήση τουαλέτας
- vi. Μη επαγγελματικό τρύπημα αυτιών

(Μονάδες 3)

Απάντηση: Ερώτηση 6

(α) Τα **δύο (2)** σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα που δεν διασφαλίζονται στην περίπτωση του Σωκράτη είναι:

- iii. Το δικαίωμα στην πληροφόρηση και εκπαίδευση
- vi. Το δικαίωμα στη φροντίδα και προστασία της υγείας

(β) Ο τρόπος διάγνωσης του HIV είναι **με εξέταση αίματος**.

(γ) Χαρακτηρισμός σημείου: Μετάδοση ή Μη μετάδοση.

- i. Μη μετάδοση
- ii. Μη μετάδοση
- iii. Μετάδοση
- iv. Μετάδοση
- v. Μη μετάδοση
- vi. Μετάδοση

Ερώτηση 7

Η επαρκής πρόσληψη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και τη διατήρηση της υγείας.

(α) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(A1) Βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τις τροφές:

- i. Βιταμίνη Α
- ii. Βιταμίνη C
- iii. Βιταμίνη D
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(A2) Έχει αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό:

- i. Βιταμίνη Α
- ii. Βιταμίνη Ε
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(A3) Βοηθά άμεσα στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος:

- i. Βιταμίνη Β12
- ii. Κάλιο
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Κανένα από τα πιο πάνω

(A4) Οι αυστηροί χορτοφάγοι κινδυνεύουν από την έλλειψη της πιο κάτω βιταμίνης:

- i. Βιταμίνη Β12
- ii. Βιταμίνη Ε
- iii. Βιταμίνη C
- iv. Όλα τα πιο πάνω

(Μονάδες 4)

(β) Να αντιστοιχίσετε τα θρεπτικά συστατικά της Στήλης Α΄, με τη βασική λειτουργία που επιτελούν στη Στήλη Β΄.

Στήλη Α΄

1. Βιταμίνη Κ
2. Ψευδάργυρος
3. Νάτριο
4. Μαγνήσιο

Στήλη Β΄

- A. Συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος
- B. Συμβάλλει στη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού
- Γ. Συμβάλλει στην υγεία των οστών
- Δ. Συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 7

(α) Ερωτήματα πολλαπλής επιλογής:

- (A1) iii. Βιταμίνη D
- (A2) iv. Όλα τα πιο πάνω
- (A3) iii. Βιταμίνη C
- (A4) i. Βιταμίνη B12

(β) Αντιστοίχιση:

- 1 – Α
- 2 – Β
- 3 – Δ
- 4 – Γ

Ερώτηση 8

Οι ανθρώπινες ανάγκες, σύμφωνα με την πυραμίδα του ψυχολόγου Abraham Maslow, επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις σχέσεις των ανθρώπων. Παράλληλα, οι έμφυλες νόρμες επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης και μπορεί να οδηγήσουν σε μη υγιείς συμπεριφορές ή και σε έμφυλη βία.

Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής.

(α) Η ανάγκη για αγάπη και αποδοχή ανήκει:

- i. στην ανάγκη αυτοπραγμάτωσης
- ii. στις ανάγκες ασφάλειας
- iii. στις κοινωνικές ανάγκες
- iv. κανένα από τα πιο πάνω

(β) Η έννοια της αυτοπραγμάτωσης αφορά στην:

- i. ικανοποίηση των βασικών αναγκών
- ii. πλήρη ωρίμανση και ανάπτυξη του ατόμου
- iii. προσωπική και κοινωνική αποδοχή
- iv. ικανοποίηση της ανάγκης για ασφάλεια

(γ) Οι έμφυλες νόρμες:

- i. διαμορφώνονται από την κοινωνία και μπορούν να αλλάξουν
- ii. είναι ίδιες σε όλες τις κοινωνίες
- iii. αφορούν μόνο το βιολογικό φύλο
- iv. κανένα από τα πιο πάνω

(δ) Η έμφυλη βία αναφέρεται σε:

- i. βία που παραβιάζει τα ανθρώπινα δικαιώματα
- ii. βία που ασκείται λόγω κοινωνικού ή/και βιολογικού φύλου
- iii. βία που μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές
- iv. όλα τα πιο πάνω

(Μονάδες 6)

Απάντηση: Ερώτηση 8

Ερωτήματα πολλαπλής επιλογής:

- (α)** iii. τις κοινωνικές ανάγκες
(β) ii. πλήρη ωρίμανση και ανάπτυξη του ατόμου
(γ) i. διαμορφώνονται από την κοινωνία και μπορούν να αλλάξουν
(δ) iv. όλα τα παραπάνω

Ερώτηση 9

Η Μαρία, μαθήτρια της Β΄ Λυκείου, συμμετέχει σε προπονήσεις χορού αρκετές φορές την εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ιδρώνει και προσπαθεί να φροντίζει την ενυδάτωσή της.

(α) Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση.

Το νερό στον ανθρώπινο οργανισμό:

- i. αποθηκεύεται ως πηγή ενέργειας.
- ii. συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.
- iii. μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς του σώματος.
- iv. το ii. και το iii.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** συμπτώματα με τα οποία μπορεί η Μαρία να αναγνωρίσει ότι είναι αφυδατωμένη.

(Μονάδες 2)

(γ) Το ισοζύγιο υγρών ενός ατόμου εξασφαλίζεται με την κατανάλωση συγκεκριμένης ποσότητας υγρών την ημέρα και άλλες προληπτικές μεθόδους.

Να αναφέρετε τη συνιστώμενη πρόσληψη ποσότητας υγρών ημερησίως ώστε να διατηρεί ικανοποιητική ενυδάτωση.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 9

(α) Το νερό στον ανθρώπινο οργανισμό:

iv. το ii. και το iii.

(β) **Δύο (2)** συμπτώματα με τα οποία μπορεί η Μαρία να αναγνωρίσει ότι είναι αφυδατωμένη είναι:




- η δίψα
- η ξηροδερμία
- η ρυτίδωση
- η στεγνή και ξηρή γλώσσα
- η μείωση της ποσότητας των ούρων
- τα ούρα με έντονο κίτρινο χρώμα
- η ατονία
- η ζάλη
- η λιποθυμία

(γ) Η συνιστώμενη πρόσληψη ποσότητας υγρών ημερησίως ώστε να διατηρεί ικανοποιητική ενυδάτωση είναι **2 λίτρα υγρά ή 8 ποτήρια νερού**.

Ερώτηση 10

Οι πινακίδες σήμανσης είναι σημαντικές για την ασφαλή χρήση του οδικού δικτύου.

(α) Να αντιστοιχίσετε τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας της Στήλης Α΄, με τις κατηγορίες σημάτων στη Στήλη Β΄.

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
1. 	A. Προειδοποιητικό
2. 	B. Ρυθμιστικό
3. 	Γ. Πληροφοριακό

(Μονάδες 3)

(β) Να αναφέρετε **τρία (3)** πιθανά αίτια που μπορεί να οδηγήσουν σε οδικές συγκρούσεις.

(Μονάδες 3)

Απάντηση: Ερώτηση 10

(α) Αντιστοίχιση:

1 – Γ

2 – Α

3 – Β

(β) **Τρία (3)** πιθανά αίτια που μπορεί να οδηγήσουν σε οδικές συγκρούσεις είναι:

- η υπερβολική ταχύτητα
- η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ/ χρήση οιοπνευματωδών ποτών (αλκοόλ)
- η υπνηλία / κόπωση/ κούραση
- η μη χρήση ζώνης ασφαλείας
- χρήση φαρμάκων
- χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- παθολογικές καταστάσεις
- αλαζονική συμπεριφορά
- παράβαση του Κ.Ο.Κ.
- χρήση κινητού τηλεφώνου
- οδικό δίκτυο (ποιότητα δρόμων)
- καιρικές συνθήκες

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από **τέσσερις (4)** ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με **δέκα (10)** μονάδες.

Ερώτηση 11

Διάφορα εκπαιδευτικά μοντέλα υγιεινής διατροφής, όπως η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς, με σκοπό την εκπαίδευση του γενικού πληθυσμού σε βασικές γνώσεις που αφορούν στις αρχές της ισορροπημένης διατροφής και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

(α) Να ονομάσετε τις **τρεις (3)** βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής τις οποίες προωθούν τα μοντέλα αυτά.

(Μονάδες 3)

(β) Για το κάθε τρόφιμο που ακολουθεί, να γράψετε την οδηγία για τη συχνότητα κατανάλωσής του, σύμφωνα με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής:

- i. Κόκκινο κρέας
- ii. Ελαιόλαδο
- iii. Όσπρια

(Μονάδες 3)

(γ) Η Μεσογειακή Διατροφή, επιπλέον, συστήνει καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

Να αναφέρετε **δύο (2)** καθημερινές δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να υιοθετήσει ένα έφηβο άτομο για αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας.

(Μονάδες 2)

(δ) Να δικαιολογήσετε τη σημασία της υιοθέτησης των συνηθειών της Μεσογειακής Διατροφής σημειώνοντας **δύο (2)** θετικές επιδράσεις τους στη σωματική υγεία.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 11

(α) **Τρεις (3)** βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής τις οποίες προωθούν διάφορα εκπαιδευτικά μοντέλα υγιεινής διατροφής είναι:

- Κατάλληλη ποσότητα τροφών
- Ποικιλία τροφών
- Ποιότητα στα τρόφιμα

(β) Η οδηγία για τη συχνότητα κατανάλωσης των πιο κάτω τροφίμων, σύμφωνα με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής είναι:

- i. Κόκκινο κρέας: μηνιαία ή μόνο μερικές φορές τον μήνα
- ii. Ελαιόλαδο: χρησιμοποιείται ως το βασικό λίπος
- iii. Όσπρια: σχεδόν καθημερινή κατανάλωση

(γ) Δύο (2) καθημερινές δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να υιοθετήσει ένα έφηβο άτομο για αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας (ενδεικτικές απαντήσεις):

- να συγυρίζει το δωμάτιο του/της
- να βοηθά στην καθαριότητα του σπιτιού και του κήπου
- να κάνει γυμναστική στον χώρο του σπιτιού (σχοινάκι, βάρη, ασκήσεις εδάφους)
- να χρησιμοποιεί τις σκάλες αντί να ανεβαίνει με τον ανελκυστήρα
- να κάνει διατάσεις, όταν μπορεί, για να ξεμουδιάσει
- να προτιμά φυσικές δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το κολύμπι, η ορειβασία
- να χρησιμοποιεί τα πόδια ή το πατίνι ή το ποδήλατο ή την τροχοσανίδα (skateboard) για κοντινές μετακινήσεις (π.χ. ψώνια, ταχυδρομείο, πάρκο)
- να ενταχθεί σε ένα χορευτικό τμήμα παραδοσιακού, μοντέρνου, σύγχρονου ή κλασικού χορού
- να συμμετέχει σε ομάδες που δημιουργούνται εντός και εκτός του σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες

(δ) Δύο (2) θετικές επιδράσεις των συστάσεων της Μεσογειακής Διατροφής στη σωματική υγεία:

- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου
- Αυξάνει τον μέσο όρο ζωής

Ερώτηση 12

Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ) και η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη αποτελούν σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία. Η σωστή χρήση αντισύλληψης προάγει την υγεία, συμβάλλοντας τόσο στην πρόληψη των ΣΜΝ όσο και στην αποφυγή ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

(α) Να σημειώσετε **τρεις (3)** προϋποθέσεις που είναι σημαντικό να λαμβάνει υπόψη του ένα άτομο κατά την επιλογή μεθόδου αντισύλληψης.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** τρόπους που προφυλάσσουν ταυτόχρονα από τα ΣΜΝ και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** παράγοντες στους οποίους οφείλεται η μεγάλη πιθανότητα τυχαίας εγκυμοσύνης στην εφηβεία.

(Μονάδες 2)

(δ) Να αντιστοιχίσετε τα ΣΜΝ της Στήλης Α΄, με την κύρια πιθανή επιπλοκή τους στη Στήλη Β΄.

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
1. Σύφιλη	Α. Εμφάνιση καρκίνου του τραχήλου της μήτρας
2. Χλαμύδια	Β. Σαλπιγγίτιδα
3. Κονδυλώματα	Γ. Καρδιαγγειακά προβλήματα

(Μονάδες 3)

Απάντηση: Ερώτηση 12

(α) **Τρεις (3)** προϋποθέσεις που είναι σημαντικό να λαμβάνει υπόψη του ένα άτομο κατά την επιλογή μεθόδου αντισύλληψης:

- όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική
- όσο το δυνατόν πιο οικονομική
- κατάλληλη για την ηλικία του ατόμου
- ηθικά αποδεκτή
- χωρίς κινδύνους για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- με όσο το δυνατόν λιγότερες σωματικές και ψυχικές παρενέργειες
- προσβασιμότητα (εύκολη στην προμήθευση)
- εύκολη στη χρήση της.

(β) **Δύο (2)** τρόποι που προφυλάσσουν ταυτόχρονα από τα ΣΜΝ και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη είναι:

- Η αποχή
- Το προφυλακτικό

(γ) **Δύο (2)** παράγοντες στους οποίους οφείλεται η μεγάλη πιθανότητα τυχαίας εγκυμοσύνης στην εφηβεία είναι:

- Στο βιολογικό γεγονός ότι οι έφηβοι/ες είναι γόνιμοι/ες.
- Στην ελλιπή έγκυρη ενημέρωση εφήβων σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.

(δ) Αντιστοίχιση:

- 1 – Γ
- 2 – Β
- 3 – Α

Ερώτηση 13

Η Αλίκη εργάζεται ως φαρμακοποιός και αντιλαμβάνεται ότι ένας πελάτης ζητά φάρμακο χωρίς συνταγή, το οποίο, όμως, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες αν χρησιμοποιηθεί χωρίς ιατρική παρακολούθηση. Ο πελάτης επιμένει, λέγοντας ότι πρόκειται για επείγουσα ανάγκη και δεν μπορεί να επισκεφθεί άμεσα γιατρό.

Το πιο πάνω σενάριο αποτελεί ηθικό δίλημμα, επειδή η Αλίκη καλείται να επιλέξει ανάμεσα σε δύο επιλογές που θεωρεί σημαντικές και οι οποίες βασίζονται σε συγκρουόμενες αξίες.

(α) Να αναφέρετε τις **δύο (2)** επιλογές που έχει η Αλίκη.

(Μονάδες 2)

(β) Να αναφέρετε **δύο (2)** αξίες που συγκρούονται στην πιο πάνω περίπτωση.

(Μονάδες 2)

(γ) Στη λήψη ηθικών αποφάσεων, οι εργαζόμενοι/εργαζόμενες υποβοηθούνται από συγκεκριμένο κώδικα για το επάγγελμά τους. Να ονομάσετε τον κώδικα αυτό.

(Μονάδες 2)

(δ) Η αντιμετώπιση ζητημάτων όπως του πιο πάνω σεναρίου αποτελεί αντικείμενο της εφαρμοσμένης ηθικής.

Να αναφέρετε άλλους **δύο (2)** επαγγελματικούς τομείς, εκτός από τον χώρο της υγείας, στους οποίους εφαρμόζεται η εφαρμοσμένη ηθική.

(Μονάδες 2)

(ε) Να χαρακτηρίσετε με **Ορθό** ή **Λάθος** τις πιο κάτω δηλώσεις.

- i. Ο άνθρωπος τροποποιεί την ιεράρχηση των αξιών του σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.
- ii. Οι αξίες συμβάλλουν στη διατήρηση της συνοχής της κοινωνίας.
- iii. Οι αξίες κάθε ατόμου συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικής του ταυτότητας.
- iv. Η λήψη σωστών αποφάσεων είναι απλή και εύκολη διανοητική λειτουργία.

(Μονάδες 2)

Απάντηση: Ερώτηση 13

(α) Οι **δύο (2)** επιλογές που έχει η Αλίκη:

- Να μην δώσει το φάρμακο στον πελάτη χωρίς συνταγή
- Να δώσει το φάρμακο στον πελάτη (έστω και αν δεν έχει συνταγή)

(β) **Δύο (2)** αξίες που συγκρούονται στην πιο πάνω περίπτωση (ενδεικτικές απαντήσεις):

Επιλογή 1: Να μην δώσει το φάρμακο στον πελάτη χωρίς συνταγή	Επιλογή 2: Να δώσει το φάρμακο στον πελάτη (έστω και αν δεν έχει συνταγή)
<ul style="list-style-type: none">– υπευθυνότητα/αίσθημα ευθύνης– σεβασμός στους κανόνες– αξιοπιστία– ευσυνειδησία	<ul style="list-style-type: none">– ενσυναίσθηση– εμπιστοσύνη– γενναιοδωρία– προσφορά

(γ) Κώδικας δεοντολογίας.

(δ) **Δύο (2)** άλλοι επαγγελματικοί τομείς, εκτός από το χώρο της υγείας, στους οποίους εφαρμόζεται η εφαρμοσμένη ηθική:

- Εκπαίδευση
- Νομική
- Δημοσιογραφία
- Πολιτική
- Τεχνολογία
- Επιχειρήσεις
- Περιβάλλον

(ε) **Ορθό ή Λάθος**

- i. Ορθό
- ii. Ορθό
- iii. Ορθό
- iv. Λάθος

Ερώτηση 14

Η καθημερινή διατροφή ενός ατόμου επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα ενέργειας και τη συνολική του υγεία. Η σωστή επιλογή τροφίμων που περιέχουν τα μακροθρεπτικά συστατικά μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της λειτουργίας και της ευεξίας του οργανισμού.

(α) Να γράψετε την ενεργειακή απόδοση, ανά γραμμάριο, του κάθε μακροθρεπτικού συστατικού:

- i. υδατάνθρακες
- ii. λίπη
- iii. πρωτεΐνες

(Μονάδες 3)

(β) Να αντιστοιχίσετε το κάθε θρεπτικό συστατικό της Στήλης Α΄ με τον βασικό του ρόλο της Στήλης Β΄.

Στήλη Α΄

1. Υδατάνθρακες
2. Λίπη
3. Πρωτεΐνες

Στήλη Β΄

- A. Δόμηση και ανάπτυξη του οργανισμού
- B. Κύρια και άμεση πηγή ενέργειας
- Γ. Αποθήκη ενέργειας και προστασία οργάνων

(Μονάδες 3)

(γ) Οι φυτικές ίνες και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο στον οργανισμό.

- i. Να σημειώσετε **ένα (1)** τρόφιμο το οποίο αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και να δώσετε **ένα (1)** επιχείρημα για τη σημασία κατανάλωσής του.
- ii. Να σημειώσετε **ένα (1)** τρόφιμο το οποίο αποτελεί πλούσια πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και να δώσετε **ένα (1)** επιχείρημα για τη σημασία κατανάλωσής του.

(Μονάδες 4)

Απάντηση: Ερώτηση 14

(α) Ενεργειακή απόδοση, ανά γραμμάριο, του κάθε μακροθρεπτικού συστατικού:

- i. Υδατάνθρακες: 4 Kcal/gr
- ii. Λίπη: 9 Kcal/gr
- iii. Πρωτεΐνες: 4 Kcal/gr

(β) Αντιστοίχιση:

- 1 – Β
- 2 – Γ
- 3 – Α

(γ) i. **Φυτικές ίνες:**

Ένα (1) τρόφιμο το οποίο αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών	Ένα (1) επιχείρημα για τη σημασία κατανάλωσης του τροφίμου
<ul style="list-style-type: none">– δημητριακά ολικής άλεσης– φρούτα– λαχανικά– όσπρια– ξηροί καρποί– σπόροι– φλούδα των δημητριακών, π.χ. βρώμη, κριθάρι, σιτάρι (αναποφλοιώτα)– πράσινα φυλλώδη λαχανικά– μπιζέλι– καλαμπόκι	<p>Βοηθά:</p> <ul style="list-style-type: none">– στο αίσθημα του κορεσμού– στην καλή λειτουργία του εντέρου– στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας– στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου– στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης των αιμορροΐδων– στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης των εκκολπωμάτων– στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα– στην προστασία από τον διαβήτη– στον έλεγχο των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα

i. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:

Ένα (1) τρόφιμο το οποίο αποτελεί πλούσια πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων	Ένα (1) επιχείρημα για τη σημασία κατανάλωσης του τροφίμου
<ul style="list-style-type: none">- φυτικά έλαια- ηλιανθέλαιο- αραβοσιτέλαιο- σογιέλαιο- καλαμποκέλαιο- ξηροί καρποί- λιπαρά ψάρια- κολιός- σαρδέλες- τόνος- σολομός- πέστροφα- σκουμπρί- ψάρια με σκούρα σάρκα	<ul style="list-style-type: none">- μειώνουν την ολική στο αίμα- μειώνουν κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα- συμβάλλουν στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος- συμβάλλουν στη λειτουργία της όρασης- είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου- είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος- είναι βασικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών- προστατεύουν τις αρτηρίες από την αθηροσκλήρωση- μειώνουν την πιθανότητα θρόμβωσης- μειώνουν τα τριγλυκερίδια

ΤΕΛΟΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΩΝ ΛΥΣΕΩΝ