Λύκειο:---------- Σχολική χρονιά: ----------

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – Β' Λυκείου

Βαθμός

Όνομα:----------

Τμήμα: ----------

Εκπαιδευτικός: ----------

Ημερομηνία: ---------- Υπογραφή κηδεμόνα: ----------

Ερώτηση 1

Ο εαυτός αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητας του ατόμου. (Μον. 2)

(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΄	**Στήλη Β΄**
1. Σωματική διάσταση	**Α.** Το άτομο επιλέγει να συμπεριφέρεται με βάση αξίες και αρχές.
2. Κοινωνική διάσταση	**Β.** Το άτομο νιώθει υπερηφάνεια ή απογοήτευση για τον εαυτό του.
3. Συναισθηματική διάσταση	**Γ.** Το άτομο φροντίζει την εμφάνιση και τη φυσική του κατάσταση.
4. Ηθική διάσταση	**Δ.** Το άτομο συνεργάζεται και επικοινωνεί με άλλους ανθρώπους.

(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. (Μον. 2)

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.----------

Ερώτηση 2

Ο Τζέιμς Μαρσία χώρισε την ταυτότητα σε τέσσερις κατηγορίες. Να διαβάσετε τα πιο κάτω σενάρια και να επιλέξετε για κάθε σενάριο τη σωστή κατηγορία ταυτότητας. (Μον.3)

α. Η Κάτια είναι τελειόφοιτη. Δεν γνωρίζει ακόμη τι θέλει να κάνει μετά την αποφοίτησή της και δεν έχει σκεφτεί αν θα εργαστεί ή θα σπουδάσει.

i. Κατάκτηση ταυτότητας
ii. Μορατόριουμ
iii. Δοτή ταυτότητα
iv. Διάχυση ταυτότητας

β. Ο Ντέιβιντ μεγάλωσε σε καθολική οικογένεια. Έχει θρησκευτικές αναζητήσεις, μελετά άλλες θρησκείες και δεν είναι ακόμη σίγουρος ποια θρησκεία τον εκφράζει.

i. Κατάκτηση ταυτότητας
ii. Μορατόριουμ
iii. Δοτή ταυτότητα
iv. Διάχυση ταυτότητας

γ. Η Ελένη έχει διαμορφώσει συγκεκριμένες επιλογές και αξίες. Αγαπά τα ζώα, συμμετέχει σε ακτιβιστική οργάνωση και εδώ και τρία χρόνια ακολουθεί χορτοφαγική διατροφή.

i. Κατάκτηση ταυτότητας
ii. Μορατόριουμ
iii. Δοτή ταυτότητα
iv. Διάχυση ταυτότητας

Ερώτηση 3

Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γενικότερης κατάστασης της υγείας ενός ατόμου.

(α) Να αναφέρετε **τρεις (3)** προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής υγείας των εφήβων. (Μον.1,5)

(γ) Να αναφέρετε **δύο (2)** χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση. (Μον.1)

Ερώτηση 4

Οι σχέσεις ενός ατόμου με τους «σημαντικούς άλλους» επηρεάζουν την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμησή του.

(α) Να γράψετε **τρεις (3)** κατηγορίες ατόμων που αποτελούν τους «σημαντικούς άλλους» στη ζωή ενός ανθρώπου. (Μον. 1,5)

i. ---
ii. ---
iii. ---

(γ) Να επιλέξετε και να σημειώσετε με **√** ποιες από τις πιο κάτω δηλώσεις (i-vi) ανταποκρίνονται στην έννοια της αυτοεκτίμησης: (Μον.1,25)

i. Είμαι ψηλός/η.	
ii. Νιώθω άσχημα που τα μαλλιά μου είναι πολύ σγουρά.	
iii. Είμαι ευχαριστημένος/η με την επίδοσή μου στο πρώτο τετράμηνο, παρόλο που οι βαθμοί μου είναι μέτριοι.	
iv. Έχω λιπαρή επιδερμίδα.	
v. Είμαι καλός/η στην καλαθόσφαιρα.	

Ερώτηση 5

(α) *Η διαδικασία λήψης απόφασης είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εφαρμόζεται κατά την περίοδο της εφηβείας, αφού βοηθάει τους/τις έφηβους/ες να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις.*
Να τοποθετήσετε τα **πέντε** στάδια λήψης απόφασης στη **σωστή σειρά προτεραιότητας**. (Μον. 1,25)

Εφαρμογή της λύσης / Επιλογή της λύσης που θεωρείται η πιο ικανή να λύσει το πρόβλημα /Προσδιορισμός και αναγνώριση του προβλήματος/Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της λύσης του προβλήματος /Παραγωγή και ανάλυση πιθανών εναλλακτικών λύσεων του προβλήματος

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

(β) *Οι έφηβοι/ες καλούνται συχνά να αναπτύξουν στρατηγικές, για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις αλλαγές που παρατηρούνται σε όλους τους τομείς της ζωής τους.*

Να γράψετε **δύο (2)** στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και δυσκολιών. (Μον. 0,5)

Ερώτηση 6

Η ενσυναίσθηση, ως έννοια, φαίνεται να συγκεντρώνει το ενδιαφέρον ερευνητών, ψυχολόγων, εκπαιδευτών, αλλά και ανθρώπων των επιχειρήσεων τα τελευταία χρόνια.

(α) Να εξηγήσετε σε συντομία τι σημαίνει η έννοια της ενσυναίσθηση. (Μον. 0,75)

(β) Να σημειώσετε δίπλα από την κάθε φράση τη δήλωση **Δείχνει** ή **Δεν Δείχνει** ενσυναίσθηση. (Μον. 1,5)

i. «Θα ήθελες να κάναμε κάτι»; _____
ii. «Μην υπεραναλύεις τόσο τα πράγματα». _____
iii. «Εστίασε στο εδώ και τώρα». _____
iv. «Μην αγχώνεσαι». _____
v. «Καταλαβαίνω ότι είναι μια δύσκολη περίοδος για σένα».____
vi. «Πώς μπορώ να σε βοηθήσω»;_____

Ερώτηση 7

Όλες οι ανθρώπινες κοινωνίες διαμορφώνουν αξίες. Οι αξίες αποτελούν κανόνες που ρυθμίζουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου και αποτελούν μια αναγκαιότητα γι' αυτόν.

(α) Να ονομάσετε **τρεις (3)** αξίες ζωής. (Μον. 0,75)

(β)Να ονομάσετε **τρεις (3)** παράγοντες που διαμορφώνουν τις αξίες ενός ανθρώπου (Μον. 1,5)

Ερώτηση 7

Να σημειώσετε κατά πόσον οι πιο κάτω δηλώσεις είναι σωστές ή λανθασμένες, γράφοντας **Σωστό ή Λάθος** στο τέλος της δήλωσης. (Μον. 1,5)

i. Η ταυτότητα των εφήβων διαμορφώνεται με σταδιακό τρόπο. ----------
ii. Η διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας ολοκληρώνεται στην εφηβεία. ----------
iii. Μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει ένα άτομο στην εφηβεία, κατά τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του, είναι ο καθορισμός του σεξουαλικού του προσανατολισμού. ----------
iv. Η «κρίση ταυτότητας» αποτελεί μέρος της διαμόρφωσης ταυτότητας. ----------
v. Οι αξίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων. ----------
vi. Όλοι οι άνθρωποι έχουν το ίδιο ατομικό σύστημα αξιών. ----------