

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΑ ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 2023-2024
Γ' ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΓΡΑΠΤΟ ΔΟΚΙΜΙΟ

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ (ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΟΙΚΙΑΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ): 90 ΛΕΠΤΑ

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ (10) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ

(για τους εξεταζόμενους)

- Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
 - Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα.**
 - Να μην αντιγράψετε τις ερωτήσεις** στο τετράδιο απαντήσεων.
 - Να μη φαίνεται στο τετράδιο απαντήσεων το όνομά σας.
 - Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε πένα ανεξίτηλης μελάνης.**
 - Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας.
-

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

Να απαντήσετε και τις δέκα (10) ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες.

Ερώτηση 1

(α) Να γράψετε **τέσσερα (4)** προληπτικά μέτρα τα οποία απαιτείται να λαμβάνονται κατά τον χειρισμό των τροφίμων, έτσι ώστε να περιοριστεί η πιθανότητα πρόκλησης τροφικής δηλητηρίασης.

(Μονάδες 4)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (i.-ii.) με την αντίστοιχη απάντηση (Α-Ε).

(i) Η ενζυματική καστώνωση στα τρόφιμα εκδηλώνεται με:

- A. μεταβολή στη γεύση και την οσμή τους
- B. μεταβολή στο χρώμα τους
- Γ. μεταβολή στη συνεκτικότητά τους
- Δ. το Α. και το Β.
- Ε. το Α., το Β. και το Γ.

(ii) Η οξειδωση (τάγκιση) συνήθως συμβαίνει σε τρόφιμα, όπως:

- A. ξηροί καρποί και διάφορα λάδια
- B. κέικ και διάφορα γλυκά
- Γ. σκόνη γάλακτος
- Δ. το Α. και το Β.
- Ε. το Α., το Β. και το Γ.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 2

Τις τελευταίες δεκαετίες υπογραμμίζεται η σημασία του θηλασμού, τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα.

Πηγή: <https://lamberts.gr/mitrikos-thilasmos/>

(α) Να εξηγήσετε την ιδιαίτερη σημασία που διαδραματίζει το πρωτόγαλα στο πρώτο στάδιο της ζωής του βρέφους, δίνοντας **ένα (1)** επιχειρήματα.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **τέσσερα (4)** πλεονεκτήματα που προσφέρει ο μητρικός θηλασμός για τη μητέρα.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 3

(α) Οι τροφές ανάλογα με την επεξεργασία και τον χρόνο διάθεσής τους, ταξινομούνται σε διάφορες κατηγορίες.

i. Να εξηγήσετε τις πιο κάτω κατηγορίες τροφίμων:

- ωμά τρόφιμα
- επεξεργασμένα τρόφιμα

(Μονάδες 2)

ii. Για την **κάθε μία** από τις πιο πάνω κατηγορίες τροφίμων να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα τροφίμου.

(Μονάδες 2)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (i.-ii.) με την αντίστοιχη απάντηση (Α-Ε).

(i) Τα μηχανικά αίτια στα τρόφιμα προκαλούν:

- A. μώλωπες
- B. θρυμματισμό
- Γ. ράγισμα
- Δ. πλήρη καταστροφή ευπαθών τροφίμων
- E. όλα τα παραπάνω

(ii) Τα τυριά Camembert και Roquefort παράγονται με τη βοήθεια:

- A. μυκήτων
- B. βακτηρίων
- Γ. ζυμών
- Δ. όλων των παραπάνω
- E. κανενός από τα παραπάνω

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 4

Ο κύριος Περικλέους και η σύζυγος του εργάζονται ως λογιστές σε ιδιωτική εταιρεία. Έχουν δύο παιδιά, τη Μαρία η οποία είναι τριτοετής φοιτήτρια στο εξωτερικό και τον Πέτρο ο οποίος είναι μαθητής της Γ΄ Λυκείου. Λόγω του υψηλού λογαριασμού του ηλεκτρικού ρεύματος, έχουν αποφασίσει να τοποθετήσουν φωτοβολταϊκά στο σπίτι τους. Για την υλοποίηση της συγκεκριμένης καταναλωτικής απόφασης, η οικογένεια Περικλέους, τους τελευταίους μήνες, άρχισε να καταρτίζει προϋπολογισμό ώστε να αποταμιεύσει τα απαιτούμενα χρήματα, ενώ έχει θέσει σε εφαρμογή τη διαδικασία λήψης απόφασης.

(α) Να ιεραρχήσετε τα πιο κάτω στάδια που ακολουθεί η οικογένεια Περικλέους, μετά τη διαπίστωση της ανάγκης για εγκατάσταση φωτοβολταϊκών στο σπίτι τους (1^ο στάδιο), συνεχίζοντας με τα υπόλοιπα στάδια.

Στο τετράδιο απαντήσεων να γράψετε μόνο το γράμμα που αντιστοιχεί στο κάθε στάδιο (π.χ. 2^ο στάδιο - Α ή 2^ο στάδιο - Β).

- A.** Συλλογή πληροφοριών για τα διάφορα είδη φωτοβολταϊκών και τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον συγκεκριμένο τομέα
- B.** Αξιολόγηση όλων των προτάσεων και επιλογή της καλύτερης
- Γ.** Αναζήτηση διαφόρων επιλογών σε φωτοβολταϊκά που μπορούν να ικανοποιήσουν τη συγκεκριμένη ανάγκη
- Δ.** Έρευνα αγοράς για τη συλλογή προσφορών και τη σύγκριση τιμών για το σύστημα φωτοβολταϊκών που θα εγκαταστήσουν

(Μονάδες 4)

(β) Να διακρίνετε το είδος της απόφασης για εγκατάσταση φωτοβολταϊκών.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 5

Στόχος της βιολογικής καλλιέργειας, σε αντίθεση με άλλες μεθόδους, είναι η εξασφάλιση της ελάχιστης ανθρώπινης παρέμβασης και των επιπτώσεών της στο περιβάλλον.

Να αναφέρετε:

(α) τρεις (3) τρόπους με τους οποίους οι βιολογικοί καλλιεργητές επιτυγχάνουν τον εμπλουτισμό του εδάφους με θρεπτικά συστατικά καθώς και την προστασία των φυτών από έντομα και ασθένειες.

(Μονάδες 3)

(β) τρεις (3) ενδείξεις στην ετικέτα ενός προϊόντος, οι οποίες βοηθούν τον καταναλωτή να αναγνωρίσει ότι πρόκειται για «προϊόν βιολογικής παραγωγής».

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 6

«Η χρήση πλαστικού χρήματος είναι κάτι που κερδίζει έδαφος σε παγκόσμιο επίπεδο και σύμφωνα με τις ενδείξεις που έχουμε μέχρι στιγμής, δεν θα είναι περιστασιακή, αλλά ήρθε για να ηγηθεί στις συναλλαγές της ψηφιακής εποχής, καθώς φαίνεται πως κερδίζουν την προτίμηση του κοινού αλλά και των επιχειρήσεων».

Πηγή: <https://www.philenews.com/oikonomia/kypros/article/1272314/schedon-pantoy-plieromes-kai-me-kartes>

Να αντιστοιχίσετε τα είδη καρτών στη Στήλη Α΄ με την κατάλληλη επεξήγηση της Στήλης Β΄. Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τους αριθμούς της Στήλης Α΄ και να γράψετε δίπλα από κάθε αριθμό το γράμμα της Στήλης Β΄ που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση.

Στήλη Α΄

Στήλη Β΄

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Χρεωστική Κάρτα | A. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όσα λεφτά έχουν εκ των προτέρων κατατεθεί στον λογαριασμό της από τον κάτοχό της. |
| 2. Πιστωτική Κάρτα | B. Συνδέεται με τον τραπεζικό λογαριασμό του καταναλωτή και δεν δίνεται η δυνατότητα πίστωσης. |
| 3. Προπληρωμένη Κάρτα | Γ. Ο καταναλωτής μπορεί να αγοράζει τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που επιθυμεί με πίστωση. |

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 7

(α) Να γράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τη λέξη που λείπει από την πιο κάτω πρόταση:

Η ανάπτυξη της βιοτεχνολογίας έχει οδηγήσει στην παραγωγή γενετικά τροποποιημένων ή _____ τροφίμων.

(Μονάδες 2)

(β) Να γράψετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα και **δύο (2)** μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 8

(α) Πιο κάτω παρουσιάζονται τα συστατικά από την ετικέτα ενός συσκευασμένου προϊόντος:

Νερό, χυμός πορτοκαλιού 20%, ζάχαρη,
αντιοξειδωτικά(E300), χρωστικές (E110), ενισχυτικό γεύσης

i. Να αναφέρετε **έναν (1)** λόγο για τον οποίο χρησιμοποιούνται τα αντιοξειδωτικά, ως πρόσθετα, στο πιο πάνω τρόφιμο.

(Μονάδα 1)

ii. Να σημειώσετε άλλα **δύο (2)** συστατικά από την πιο πάνω ετικέτα τα οποία είναι χημικές πρόσθετες ουσίες.

(Μονάδες 2)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** είδη τροφίμων στα οποία απαγορεύεται η χρήση πρόσθετων ουσιών.

(Μονάδες 1)

(γ) Να ονομάσετε άλλη **μία (1)** χημική μέθοδο συντήρησης τροφίμων, εκτός από τη χρήση προσθέτων.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 9

Ο εξαιρετικά γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης που χαρακτηρίζει την περίοδο της εφηβείας αυξάνει τις απαιτήσεις σε ενέργεια και συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

(α) Το ασβέστιο και ο σίδηρος είναι θρεπτικά συστατικά των οποίων οι απαιτήσεις είναι αυξημένες κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.

Να δικαιολογήσετε γιατί τα δύο πιο πάνω θρεπτικά συστατικά διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο κατά την εφηβεία, δίνοντας **έναν (1)** λόγο για το κάθε ένα.

(Μονάδες 4)

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

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i. - ii.) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

i. Οι συστάσεις για ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου, κατά την εφηβεία, μπορούν να καλυφθούν με δύο (2) μερίδες γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως.

ii. Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί σε ασβέστιο με ένα μικρό κεσεδάκι γιαούρτι.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

(α) Να συμπληρώσετε το κενό στην πιο κάτω πρόταση, μεταφέροντας την απάντησή σας στο τετράδιο απαντήσεων.

Η στεφανιαία νόσος εκδηλώνεται όταν υποστούν βλάβη τα κεντρικά αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα και οξυγόνο την καρδιά, λόγω του σχηματισμού _____ στα τοιχώματα των αρτηριών.

(Μονάδες 2)

(β) Για να μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων συστήνεται η διατήρηση της LDL («κακής χοληστερόλης») σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα και της HDL («καλής χοληστερόλης») σε υψηλά επίπεδα στο αίμα, καθώς επίσης και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

i. Να δικαιολογήσετε γιατί η LDL πρέπει να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα και γιατί η HDL σε υψηλά επίπεδα.

(Μονάδες 2)

ii. Να αναφέρετε **μία (1)** τροφή η οποία συμβάλλει στη διατήρηση της LDL σε χαμηλά επίπεδα στο αίμα και της HDL σε υψηλά επίπεδα.

(Μονάδες 2)

**ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄**

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

Να απαντήσετε και τις τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Η κάθε ερώτηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.

Ερώτηση 1

Ο οικογενειακός προγραμματισμός, μεταξύ άλλων, στοχεύει στην προαγωγή της υγείας της μητέρας και των παιδιών και στην πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.

(α) Η μόλυνση από τοξόπλασμα στην εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο έμβρυο.

Να αναφέρετε:

- i. **δύο (2)** επιπτώσεις που πιθανόν να προκύψουν στο βρέφος, σε περίπτωση που η μέλλουσα μητέρα, η οποία δεν έχει ανοσία, έρθει σε επαφή με το τοξόπλασμα.
- ii. **δύο (2)** μέτρα πρόληψης από τις εγκυμονούσες για το συγκεκριμένο παράσιτο.

(Μονάδες 4)

(β) Να ονομάσετε **τρία (3)** σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, τα οποία θέτουν σε κίνδυνο την έκβαση της εγκυμοσύνης και την υγεία του εμβρύου σε περίπτωση που μια έγκυος προσβληθεί από αυτά.

(Μονάδες 3)

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

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i.- iii.) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- i. Υπάρχει σχέση μεταξύ χαμηλού βάρους της μητέρας και γέννησης νεογνών με συγγενείς ανωμαλίες.
- ii. Τα άτομα που αποφασίζουν να τεκνοποιήσουν, είναι αρκετό, να γνωρίζουν την ομάδα αίματός τους.
- iii. Ο προγεννητικός έλεγχος αφορά αποκλειστικά στις εξετάσεις που πρέπει να γίνουν αμέσως μόλις διαπιστωθεί η εγκυμοσύνη.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 2

Η παχυσαρκία είναι ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα δημόσιας υγείας, το οποίο παίρνει διαστάσεις επιδημίας σε διάφορα μέρη του κόσμου.

Πηγή: <https://www.hygeia.gr/i-apeili-tis-paxysarkias/>

(α) Ένας από τους σημαντικότερους περιβαλλοντικούς παράγοντες πρόκλησης της παχυσαρκίας είναι οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες.

Να αναφέρετε **τέσσερις (4)** λανθασμένες διατροφικές συνήθειες που οδηγούν στην παχυσαρκία, εκτός από την παράλειψη υγιεινού και ισορροπημένου προγεύματος.

(Μονάδες 4)

(β) Η συμβολή των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.) θεωρείται καθοριστικός παράγοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας.

Να αναφέρετε **δύο (2)** τρόπους, με τους οποίους τα Μ.Μ.Ε, μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

(Μονάδες 2)

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

Να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i.- iv.) με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

- i. Οι άνδρες με μάζα λίπους 30% της ολικής μάζας του σώματος θεωρούνται παχύσαρκοι.
- ii. Η κληρονομικότητα δεν ευθύνεται για την εμφάνιση της παχυσαρκίας.
- iii. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θεσπίσει στρατηγική για θέματα σχετικά με την παχυσαρκία.
- iv. Όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι μεταξύ 25 – 29.9, τότε το σωματικό βάρος θεωρείται φυσιολογικό.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 3

Η κυρία Ανδρέου έχει διαγνωστεί με σακχαρώδη διαβήτη. Η γιατρός της, μεταξύ άλλων, της συνέστησε να αποφεύγει την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε απλούς υδατάνθρακες και να αυξήσει τις τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες με φυτικές ίνες στο καθημερινό της διαιτολόγιο, προκειμένου να αποφύγει δυσάρεστες καταστάσεις στην υγεία της.

(α) Να αναφέρετε **τρία (3)** συμπτώματα που πιθανόν να παρουσίασε η κυρία Ανδρέου.

(Μονάδες 3)

(β) Να ονομάσετε **δύο (2)** κατηγορίες τροφίμων πλούσιων σε σύνθετους υδατάνθρακες με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών και **δύο (2)** επεξεργασμένα τρόφιμα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες.

(Μονάδες 4)

(γ) Να γράψετε **τρία (3)** προβλήματα υγείας που μπορεί να παρουσιαστούν στην υγεία της κυρίας Ανδρέου, αν δεν ρυθμίσει τον διαβήτη της.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 4

Αναμφίβολα η διαχείριση απορριμμάτων αποτελεί ένα σημαντικό θέμα συζήτησης, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, αναφορικά με τα πλεονεκτήματα που αποφέρει τόσο στην υγεία όσο και στο περιβάλλον... μηχανικά μοντέλα, πλατφόρμες ανάλυσης και εργαλεία αξιολόγησης έχουν εφαρμοστεί για να βοηθήσουν τα συστήματα διαχείρισης των Αστικών Στερεών Αποβλήτων στις ανεπτυγμένες χώρες από το 1960.

Πηγή: www.legalnews24.gr/2021/10/blog-post_14.html

(α) i. Να ονομάσετε **τρεις (3)** μεθόδους διαχείρισης απορριμμάτων οι οποίες, μέσα από την αξιοποίηση και την επεξεργασία των απορριμμάτων, έχουν ως στόχο τη μετατροπή τους σε χρήσιμο προϊόν.

(Μονάδες 3)

ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** πλεονεκτήματα μίας από τις μεθόδους διαχείρισης αποβλήτων που ονομάσατε στο υποερώτημα (αι).

(Μονάδες 2)

(β) Να επιλέξετε **μία (1)** μόνο απάντηση για κάθε ερώτημα πολλαπλής επιλογής, σημειώνοντας στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του ερωτήματος (i. – ii.) με την αντίστοιχη απάντηση (Α-Ε).

i. Τα απορρίμματα μπορεί να είναι:

A. υγρά

B. στερεά

Γ. αέρια

Δ. το Α. και το Β.

Ε. το Α., το Β. και το Γ.

ii. Η ανακύκλωση ποιου από τα πιο κάτω υλικά συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου επιμόλυνσης του εδάφους και του υδροφόρου ορίζοντα με υδράργυρο:

- A. εφημερίδας
- B. μπαταρίας
- Γ. λαμπτήρα
- Δ. λαδιού
- Ε. μελανιού

(Μονάδες 2)

(γ) Να εξηγήσετε τα πιο κάτω σύμβολα.

Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό του κάθε συμβόλου (i., ii., iii.) και να γράψετε δίπλα από αυτόν την απάντησή σας.



i.



ii.



iii.

(Μονάδες 3)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

Στο Δειγματικό Δοκίμιο περιλαμβάνονται ερωτήσεις από όλη τη διδακτέα ύλη όπως έχει καθοριστεί στα Πλαίσια Μάθησης. Η Εξεταστέα Ύλη θα ανακοινωθεί σε μεταγενέστερο στάδιο.