

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΚΑΙ ΑΝΩΤΑΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2019
ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ**

Γνωστικό Αντικείμενο: Οικιακή Οικονομία

Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: -----

Διάρκεια εξέτασης: 3 ώρες

Το ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ αποτελείται από δεκαεπτά (17) σελίδες και είκοσι (20) ερωτήσεις.

Να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του δοκιμίου.

Όλες οι απαντήσεις πρέπει να καταγραφούν στο Τετράδιο Απαντήσεων.

Σε κάθε απάντηση να αναγράφεται τον αριθμό της ερώτησης.

Οι μονάδες βαθμολόγησης αναγράφονται στο τέλος κάθε ερώτησης.

Ερώτηση 1

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας του κεφαλαίου «Υπέρταση» στη Γ΄ Γυμνασίου, ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες θεωρείτε την **πιο αποτελεσματική** για να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές/τριες για την περιεκτικότητα του νατρίου/αλατιού στις διάφορες τροφές

- i. Οι μαθητές/τριες να παρακολουθήσουν φιλμάκι για την υπέρταση και τους τρόπους αντιμετώπισής της.
- ii. Οι μαθητές/τριες να μελετήσουν πίνακες ή και ετικέτες τροφίμων και να εντοπίσουν την ποσότητα τους σε νάτριο/αλάτι.
- iii. Οι μαθητές/τριες να καταγράψουν τροφές που καταναλώνουν καθημερινά και να αναφέρουν ποιες, κατά τη γνώμη τους, είναι υψηλές σε περιεκτικότητα νατρίου/αλατιού.
- iv. Οι μαθητές/τριες να μελετήσουν άρθρο που αφορά τις συνέπειες από την υπερκατανάλωση νατρίου στον οργανισμό.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 2

Δύο εκπαιδευτικοί Οικιακής Οικονομίας διδάσκουν στη Β΄ Λυκείου. Συζητούν μεταξύ τους ποιο/ποια εποπτικό/ά μέσο/α θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν στην τάξη για να κατανοήσουν καλύτερα οι μαθητές/τριες τους, τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσοστιαίες αναλογίες πρόσληψης ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά: Υδατάνθρακες 55%, Πρωτεΐνες 15% και Λίπη 30%.

Να επιλέξετε το/τα σωστό/α εποπτικό/ά που θα μπορούσε/αν να χρησιμοποιηθεί/ούν για να επεξηγηθεί ο πιο πάνω διατροφικός στόχος:

i.	Το τρισδιάστατο μοντέλο της «Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής» με τα ομοιώματα τροφίμων
ii.	Το μοντέλο «Το πιάτο μου» – «Το ισοζυγισμένο πιάτο»
iii.	Το εποπτικό «Ομαδοποίηση Τροφών»

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 3:

Στην τάξη του κύριου Πετρίδη, ένας μαθητής της Γ' Γυμνάσιου, αναφέρει ότι δεν καταναλώνει άπαχο γάλα επειδή πιστεύει ότι είναι φτωχό σε ασβέστιο.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείτε ότι είναι η **πιο κατάλληλη** για να χρησιμοποιήσει ο κύριος Πετρίδης στην τάξη, έτσι ώστε να αντιληφθούν οι μαθητές ότι η άποψη του συμμαθητή τους είναι λανθασμένη:

- i. Οι μαθητές συζητούν και συγκρίνουν στην τάξη την περιεκτικότητά του άπαχου και πλήρους γάλακτος σε λίπος.

- ii. Οι μαθητές μελετούν και συγκρίνουν στην τάξη τα θρεπτικά συστατικά που αναγράφονται στην ετικέτα του πλήρους και άπαχου γάλακτος.
- iii. Οι μαθητές δοκιμάζουν και συγκρίνουν στην τάξη τους δύο τύπους γάλακτος ως προς την γεύση, υφή και εμφάνιση.
- iv. Οι μαθητές παρακολουθούν ταινία και συζητούν στην τάξη για τον τρόπο αφαίρεσης του λίπους από το πλήρες γάλα και την παραγωγή άπαχου γάλακτος.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 4

Στη Γ΄ Γυμνασίου, διδάσκεται το κεφάλαιο «Εθελοντισμός».

Ποια δραστηριότητα θεωρείτε **την καταλληλότερη** για να γνωρίσουν και να κατανοήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τη σημασία της έμπρακτης συνεισφοράς αλλά και της εμπλοκής τους στον τομέα του εθελοντισμού:

- i. Να αναλύσουν και να συζητήσουν τη δήλωση του Τάσου Λειβαδίτη «όταν δεν ζούμε ο ένας για τον άλλον, είμαστε κιόλας νεκροί».
- ii. Να ερευνήσουν και να επιλέξουν μια εθελοντική οργάνωση που τους ενδιαφέρει και να συμμετέχουν σε μια από τις εθελοντικές της δράσεις.
- iii. Να συμμετέχουν στην πώληση προϊόντων που έχουν προσφερθεί στο σχολείο από Μη Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς.
- iv. Να ερευνήσουν δράσεις διαφόρων εθελοντικών οργανώσεων και να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους στους συμμαθητές τους.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 5

Η κυρία Χριστοδούλου έχει εντοπίσει, μετά από συζήτηση με τους/τις μαθητές/τριες της στην Α΄ Γυμνασίου, ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας γίνεται υπερκατανάλωση ανθυγιεινών ενδιάμεσων σνακς. Αποφασίστηκε η ανάπτυξη σχεδίου δράσης από τους/τις μαθητές/τριες για αντιμετώπιση του προβλήματος.

Ποια από τις πιο κάτω εισηγήσεις των μαθητών/τριών είναι **η λιγότερο κατάλληλη** για να περιληφθεί στην υλοποίηση του σχεδίου δράσης:

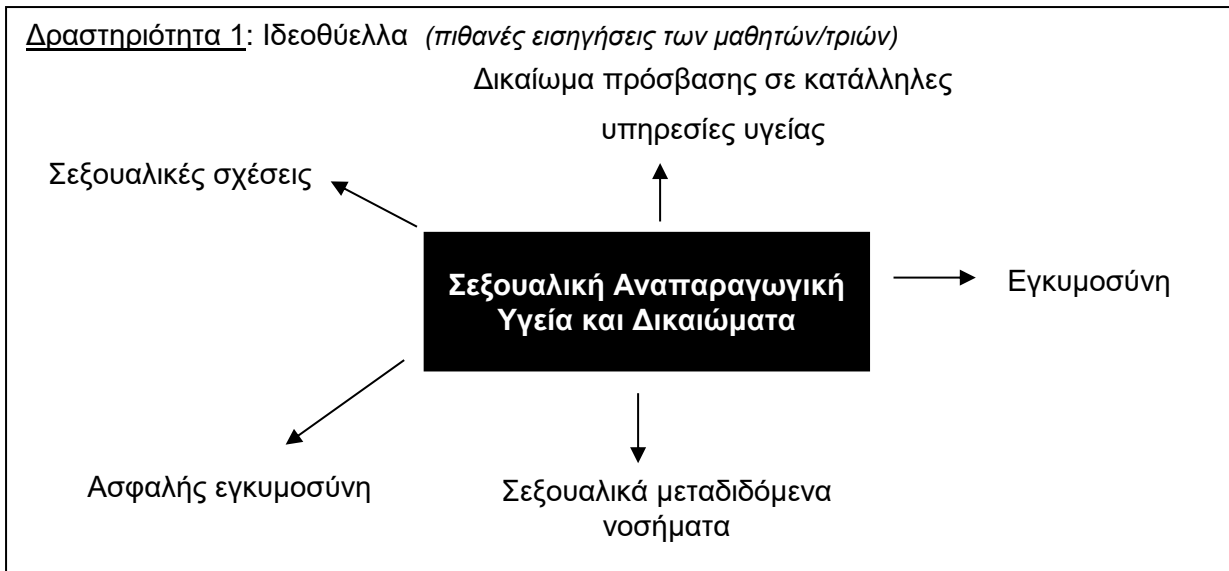
- i. Οι μαθητές/τριες ερευνούν και επιλέγουν κατάλληλες συνταγές για υγιεινά σνακς και τις παρασκευάζουν στο εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας.
- ii. Οι μαθητές/τριες ερευνούν τα είδη των συσκευασμένων σνακς που πωλούνται στο κυλικείο του σχολείου τους και μελετούν τη διατροφική τους αξία.
- iii. Οι μαθητές/τριες συλλέγουν άρθρα για τα προβλήματα υγείας που μπορεί να δημιουργηθούν από την υπερκατανάλωση ανθυγιεινών σνακς.
- iv. Οι μαθητές/τριες συνεργάζονται με τα μέλη της οικογένειάς τους για την ετοιμασία υγιεινών σνακς στο σπίτι.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 6

Μέσα στο πλαίσιο διδασκαλίας της ενότητας «Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα» της Β' λυκείου, η/ο εκπαιδευτικός στοχεύει στη διερεύνηση των προϋπάρχουσων γνώσεων των μαθητών/τριών.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **η καταλληλότερη** για την επίτευξη του πιο πάνω σκοπού;



Δραστηριότητα 2: Προβολή της ταινίας «Το Σώμα μου - τα Δικαιώματά μου»

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν και συζητούν το φιλμάκι «Το Σώμα μου - τα Δικαιώματά μου» το οποίο έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα.

Δραστηριότητα 3: Ομαδική εργασία__Μελέτη σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων

Οι μαθητές/τριες σε ομάδες μελετούν ορισμένα από τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα και στη συνέχεια τα παρουσιάζουν στις υπόλοιπες ομάδες.

Δραστηριότητα 4: Μελέτη πληροφοριακού υλικού

Οι μαθητές/τριες μελετούν και συζητούν πληροφοριακό υλικό που σχετίζεται με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της σεξουαλικότητας των ανθρώπων και εξάγουν τα συμπεράσματά τους

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 7

Η κυρία Μάρκου είναι πρωτοδιόριστη εκπαιδευτικός και θα διδάξει για πρώτη φορά ένα μονόωρο μάθημα μαγειρικής στη Β' Γυμνασίου. Για τον λόγο αυτό, χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιες πρακτικές που στοχεύουν στη σωστή διαχείριση του χρόνου.

Πιο κάτω αναγράφονται πρακτικές οι οποίες μπορεί να συμβάλουν στη σωστή διαχείριση του χρόνου. Να μεταφέρετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε πρακτικής (i-viii) σημειώνοντας δίπλα τη φράση «Συμβάλλει» ή «Δεν συμβάλλει».

i.	Οι μαθητές/τριες δουλεύουν ομαδικά
ii.	Οι μαθητές/τριες κάνουν καταμερισμό εργασιών
iii.	Οι μαθητές/τριες επιλέγουν υγιεινές συνταγές
iv	Οι μαθητές/τριες επιλέγουν απλές συνταγές
v.	Οι μαθητές/τριες κοστολογούν τις συνταγές τους
vi.	Οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν μπλέντερ για το κόψιμο των λαχανικών
vii.	Οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν εποχιακά τρόφιμα
viii.	Οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν κονσέρβες οσπρίων

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 8

Ο κύριος Χαραλάμπους, καθηγητής Οικιακής Οικονομίας, διδάσκει στη Γ' Λυκείου το κεφάλαιο «Οικονομικά της οικογένειας» και πιο συγκεκριμένα το θέμα «Αγορά προϊόντων μέσω διαδικτύου».

Ο Σωτήρης, μαθητής του κυρίου Χαραλάμπους, κατά τη διάρκεια του μαθήματος ανέφερε ότι όσες φορές προσπάθησε να κάνει αγορά από το διαδίκτυο, έπεσε θύμα απάτης και για αυτό αμφισβητεί τις αγορές μέσω διαδικτύου. Στόχος του εκπαιδευτικού είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τις βασικές προϋποθέσεις ώστε να κάνουν ασφαλείς αγορές από το διαδίκτυο.

Να αναφέρετε **(4) τέσσερις** βασικές προϋποθέσεις που θα πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες ώστε να κάνουν ασφαλείς αγορές από το διαδίκτυο.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 9

Στο πλαίσιο διδασκαλίας του κεφαλαίου «Ανθρώπινα Δικαιώματα» στη Γ΄ Γυμνασίου, διαβάζεται στους/στις μαθητές/τριες το κείμενο «Αυτή δεν δουλεύει» - Συνομιλία ανάμεσα σε έναν άντρα και τον γιατρό του.

- **«Έχετε πολλά παιδιά»; ρώτησε ο Γιατρός.**
- «Γεννήθηκαν 16, αλλά έζησαν μόνο τα 9» απάντησε.
- **«Εργάζεται η γυναίκα σας»;**
- «Όχι, είναι οικοκυρά».
- **«Καταλαβαίνω. Πώς περνά τη μέρα της»;**
- «Σηκώνεται στις τέσσερις το πρωί, φέρνει νερό και ξύλα, ανάβει φωτιά και φτιάχνει πρωινό. Έπειτα πηγαίνει στο ποτάμι και πλένει τα ρούχα. Στη συνέχεια πηγαίνει στο κέντρο της πόλης για να πάρει αλεσμένο καλαμπόκι και να αγοράσει ό,τι χρειαζόμαστε από την αγορά. Έπειτα μαγειρεύει το μεσημεριανό φαγητό».
- **«Εσείς επιστρέφετε στο σπίτι το μεσημέρι»;**
- «Όχι, όχι. Αυτή μου φέρνει το γεύμα στα χωράφια, περίπου τρία χιλιόμετρα από το σπίτι».
- **«Και τι γίνεται μετά από αυτό»;**
- «Η γυναίκα μου φροντίζει τις κότες και τα γουρούνια. Και φυσικά φροντίζει τα παιδιά όλη μέρα. Μετά ετοιμάζει το βραδινό φαγητό έτσι ώστε να είναι έτοιμο όταν φτάσω στο σπίτι».
- **«Πηγαίνει για ύπνο μετά το δείπνο»;**
- «Όχι, εγώ πηγαίνω. Αυτή έχει να κάνει δουλειές μέχρι τις 9».
- **«Ναι, αλλά είπατε ότι οι γυναίκα σας δεν δουλεύει».**
- «Όχι, δεν δουλεύει. Είναι οικοκυρά».

(α) Ποια από τις πιο κάτω οδηγίες θεωρείται **η καταλληλότερη** για να βοηθήσει τους/τριες μαθητές/τριες να εμπλακούν σε δράσεις, έτσι ώστε να μειωθεί η ανισότητα ανάμεσα στα δύο φύλα:

- i. Να ονομάσουν τη μορφή διάκρισης που διαφαίνεται στο πιο πάνω κείμενο.
- ii. Να εντοπίσουν τον βαθμό ανισότητας μεταξύ των δύο φύλων σε μη ανεπτυγμένες χώρες στο πιο πάνω κείμενο.
- iii. Να ερευνήσουν σε ποιους τομείς της κυπριακής κοινωνίας υπάρχει ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων.
- iv. Να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν μια διαδικτυακή καμπάνια για ευαισθητοποίηση την ανισότητας των δύο φύλων.

(Μονάδες 3)

(β) Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας σε 30 - 40 λέξεις.

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 10

Το κεφάλαιο «Διαχείριση συναισθημάτων» διδάσκεται στην Α΄ τάξη Γυμνασίου.

α) Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται η **πιο κατάλληλη** για την εισαγωγή στο θέμα που αφορά «Το Άγχος».

(Μονάδες 3)

Δραστηριότητα I: «Αντιμετώπισε τις δύσκολες καταστάσεις»

- Δραστηριοποιήσου προς κάποια αλλαγή
- Γυμνάσου για 15 λεπτά
- Μέτρα από το 10 μέχρι το 0 αντίστροφα
- Θυμήσου δύο ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού
- Σκέψου θετικά: «θα τα καταφέρω!»
- Ικανοποίησε τα αισθητήρια σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά
- Χαλάρωσε με λίγο χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν τον γιατρό πιο πέρα.

Δραστηριότητα II: «Διαφραγματική αναπνοή»

Η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας, το σώμα χαλαρώνει και έτσι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις άγχους.

Εξασκηθείτε στο σωστό τρόπο αναπνοής ακολουθώντας τα πιο κάτω βήματα:

- Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα σταθερό σημείο χωρίς να σφίγγετε. Σε αυτό θα σας βοηθήσει η αίσθηση που σας δίνουν τα χέρια σας πάνω στο στήθος και το στομάχι.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από το στόμα σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό.

Δραστηριότητα III: «Η σκάλα του στρες»

Παρακάτω παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δεν με κάλεσε
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν
3. Ο/Η φιλόλογος με έστειλε στο/στη Διευθυντή/τρια
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο
6. Δεν μιλώ πια με τον/την καλύτερό/ή μου φίλο/η
7. Αρρώστησε σοβαρά κάποιο μέλος της οικογένειάς μου
8. Οι γονείς μου δεν με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου.

α) Αφού διαβάσετε τις παραπάνω καταστάσεις, να τις βάλετε στη σειρά, αρχίζοντας από εκείνη που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και καταλήγοντας σε αυτήν που σας προκαλεί το περισσότερο.

Δραστηριότητα IV: «Αντίδοτο στο άγχος»

Άρθρο στο διαδίκτυο που αναφέρεται στη διαχείριση του άγχους υποστηρίζει πως:

«Αντίδοτο στο άγχος και στην κρίση είναι η καθημερινή άθληση»

α) Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη δήλωση; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

β) Να αναφέρετε ποιο είναι το δικό σας αντίδοτο στο άγχος.

Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

β) Να δικαιολογήσετε, σε 30 - 40 λέξεις, γιατί η δραστηριότητα που έχετε επιλέξει είναι η πιο κατάλληλη για την εισαγωγή στο θέμα που αφορά «Το Άγχος»

(Μονάδες 2)

Ερώτηση 11:

Η κυρία Μιχαηλίδου διδάσκει στη Β΄ Γυμνασίου για τους παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό. Ένας μαθητής λανθασμένα υποστηρίζει ότι οι μακροχρόνιες αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες είναι ο καλύτερος τρόπος για απώλεια σωματικού βάρους, αφού αυτές αυξάνουν τον βασικό μεταβολισμό.

Ποια από τις πιο κάτω θεωρείται **η καλύτερη επεξήγηση** που θα μπορούσε να δώσει η κυρία Μιχαηλίδου στον μαθητή της:

- i. Οι μακροχρόνιες αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες μειώνουν τον βασικό μεταβολισμό, αφού ο οργανισμός προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια λόγω μειωμένης πρόσληψης τροφής, δυσκολεύοντας έτσι την απώλεια σωματικού βάρους.
- ii. Οι μακροχρόνιες αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες μειώνουν τις καύσεις των θερμίδων και τον βασικό μεταβολισμό, με αποτέλεσμα την απώλεια του μυϊκού ιστού από τον οργανισμό και τη μείωση του σωματικού βάρους.
- iii. Οι μακροχρόνιες αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες οδηγούν στη μείωση του βασικού μεταβολισμού του ατόμου με αποτέλεσμα αυτό να οδηγεί στη δυσκολία απώλειας σωματικού βάρους.
- iv. Οι μακροχρόνιες αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες μειώνουν τις καύσεις των θερμίδων και τον βασικό μεταβολισμό, με αποτέλεσμα την απώλεια του λιπώδους ιστού από τον οργανισμό και τη μείωση του σωματικού βάρους.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 12:

Να χαρακτηρίσετε με Ορθό ή Λάθος τις πιο κάτω δηλώσεις.

Σημειώστε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης με τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό.

1. Ο καταναλωτής είναι το άτομο εκείνο που προβαίνει στην επιλογή προϊόντων και υπηρεσιών, για να ικανοποιήσει κάποιες ανάγκες του.

Ορθό/Λάθος

2. Βάσει της Ευρωπαϊκής νομοθεσίας η υποχρεωτική σήμανση στις ετικέτες των τροφίμων περιλαμβάνει μόνο το καθαρό βάρος, τα συστατικά και την ημερομηνία λήξης.

Ορθό/Λάθος

3. Η καταναλωτική συμπεριφορά του ατόμου επηρεάζεται από τον τόπο διαμονής και τις κλιματολογικές συνθήκες.

Ορθό/Λάθος

4. Το σύστημα ελέγχου ασφάλειας προϊόντων RAPEX πληροφορεί τους καταναλωτές για τα επικίνδυνα τρόφιμα, φάρμακα και άλλα προϊόντα που κυκλοφορούν στην ευρωπαϊκή αγορά.

Ορθό/Λάθος

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 13:

Η κυρία Ανδρέου διδάσκει το κεφάλαιο «Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση της Κύπρου» στη Β΄ Γυμνασίου. Οι μαθητές/τριες είναι χωρισμένοι σε ομάδες και κάθε ομάδα καλείται να κατασκευάσει συγκεκριμένο λειτουργικό αντικείμενο εφαρμόζοντας μια από τις τεχνικές διακόσμησης υφασμάτων με τη χρήση μοτίβων Λαϊκής Τέχνης.

Η ομάδα Α΄ θα δουλέψει με την τεχνική του Μπατίκ. Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της τεχνικής του Μπατίκ, διαπιστώνει ότι δεν έχει απορροφηθεί ικανοποιητικά η βαφή από το ύφασμα. Ποια λανθασμένη ενέργεια πιθανόν να έκαναν οι μαθητές/τριες της εν λόγω ομάδας κατά την εφαρμογή της τεχνικής μπατίκ:

- i. Δεν αντέγραψαν με επιτυχία το σχέδιο στο ύφασμα
- ii. Δεν έπλυναν και δεν σιδέρωσαν το ύφασμα πριν το χρησιμοποιήσουν
- iii. Δεν τοποθέτησαν το ύφασμα σε τελάρο
- iv. Δεν ζέσταναν ικανοποιητικά την βαφή

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 14

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας του κεφαλαίου «Διαχείριση Θυμού» στην Α΄ τάξη Γυμνασίου, η κυρία Αντωνίου παρουσιάζει στην τάξη το «Φανάρι διαχείρισης του θυμού» (Σταμάτα/ Σκέψου/ Πράξε) ως τρόπο αντιμετώπισης περιστατικών θυμού.

Στόχος της κυρίας Αντωνίου είναι να εκμαιεύσει ιδέες από τους/τις μαθητές/τριες της για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί το «Φανάρι διαχείρισης του θυμού» για καλύτερη διαχείριση περιστατικών θυμού και εκρήξεων οργής στο σχολικό περιβάλλον.

Ποια από τις πιο κάτω δραστηριότητες θεωρείται **η καταλληλότερη** για υλοποίηση του συγκεκριμένου στόχου:

- i. Να ζητήσει από τους μαθητές/τριες της χρησιμοποιώντας την τεχνική της ιδεοθύελλας να απαντήσουν στα ερωτήματα: Γιατί θυμώνω και πώς αντιδρώ όταν θυμώνω;
- ii. Να δώσει η ίδια σενάρια καταστάσεων που συχνά προκαλούν θυμό στους/στις μαθητές/τριες στο σχολικό περιβάλλον και να τους ζητήσει να τα συζητήσουν με βάση το «Φανάρι διαχείρισης του θυμού»
- iii. Να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να εισηγηθούν τρόπους που θα μπορούσαν να «διαφημίσουν» και να αξιοποιήσουν το «Φανάρι διαχείρισης του θυμού» στο χώρο του σχολείου τους.
- iv. Να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να συζητήσουν σε ομάδες και να καταγράψουν άλλους τρόπους διαχείρισης του θυμού.

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 15

Κατά τη διδασκαλία διαφόρων θεματικών ενοτήτων του αναλυτικού προγράμματος της Οικιακής Οικονομίας σε όλες τις τάξεις Γυμνασίου και Λυκείου, χρησιμοποιούνται δραστηριότητες που μπορούν να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες π.χ. θάρρος γνώμης, αντίσταση σε πιέσεις, λήψη αποφάσεων, αποτελεσματική επικοινωνία.

Ο κύριος Γεωργίου κάνει μια επιλογή δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών του μέσα από διάφορα κεφάλαια. Ποια ή ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες θεωρείται/ούνται **λιγότερο αποτελεσματική/κες** στην καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών:

Δραστηριότητα 1

α) Να ιεραρχήσεις τις παρακάτω αξίες με βάση τη σειρά σημαντικότητας για σένα:

- i. Ειλικρίνεια
- ii. Ειρήνη
- iii. Υγεία
- iv. Θρησκεία
- v. Σεβασμός
- vi. Φιλία
- vii. Οικογενειακή ζωή
- viii. Ισότητα
- ix. Ελευθερία
- x. Δικαιοσύνη
- xi. Πλούτος

β) Να συζητήσεις με τα μέλη της ομάδας σου την ιεράρχηση των ατομικών σου αξιών, αναφέροντας τους λόγους που σε οδήγησαν σε αυτήν. Ακολούθως, παρουσιάστε μεταξύ σας την ιεράρχηση των ατομικών σας αξιών, εντοπίστε τυχόν ομοιότητες και διαφορές και γράψτε συνοπτικά τα συμπεράσματά σας.

Δραστηριότητα 2

Οι πιο κάτω δηλώσεις αφορούν στην επιθυμία ενός ατόμου να έλθει σε σεξουαλική επαφή με τον/την σύντροφό του /της. Να δραματοποιήσετε τους διαλόγους στην τάξη σχηματίζοντας δυάδες στις οποίες το ένα άτομο θα λέει μία από τις πιο κάτω δηλώσεις και το άλλο άτομο θα απαντάει λέγοντας όχι, με ευρηματικότητα, διεκδικητικό τρόπο και σεβασμό. Τόσο οι λέξεις όσο και η γλώσσα του σώματος πρέπει να μεταβιβάσουν καθαρά το μήνυμα. Μπορείτε εναλλακτικά να επινοήσετε επιπρόσθετες σχετικές δηλώσεις και να τις παρουσιάσετε στην τάξη.

Άτομο 1: Σου υπόσχομαι. Θα είμαι μαζί σου για πάντα αν προχωρήσουμε...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Φαίνεται ότι δε σου αρέσω όπως αρέσεις εσύ εμένα...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Δεν μου έχεις εμπιστοσύνη;

Άτομο 2:

Άτομο 1: Κάνε μου το χατίρι... Όλοι οι φίλοι μας έχουν προχωρήσει...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Μην ανησυχείς. Θα χρησιμοποιήσω προφυλακτικό...

Άτομο 2:

Δραστηριότητα 3

A) Να διαβάσετε τις ιστορίες που ακολουθούν και με τη βοήθεια ενός/μιας συμμαθητή/τριας σας, επιλέξτε δυο από αυτές για να εξετάσετε τι ακριβώς συμβαίνει. Να δώσετε έμφαση στα πιο κάτω:

- i. Πώς αισθάνονται οι χαρακτήρες;
- ii. Πώς οι πράξεις και τα λόγια τους το δείχνουν αυτό;
- iii. Με ποιον τρόπο φαίνεται ότι δεν δείχνουν ενσυναίσθηση;

B) Στη συνέχεια, να διαφοροποιήσετε τα σενάρια, χρησιμοποιώντας στρατηγικές που δείχνουν ενσυναίσθηση και να τα δραματοποιήσετε κατά ομάδες.

- i. Μια ομάδα έφηβων αγοριών συζητά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ο Κώστας πειράζει τον Αλέξη, ένα μικρότερο αγόρι, ότι δεν κατάφερε να μπει στην ομάδα ποδόσφαιρου του σχολείου και ο Αλέξης αντιδρά λεκτικά. Όσο περνά η ώρα ο καυγός κλιμακώνεται και οι φωνές τους ακούγονται όλο και πιο δυνατές.
- ii. Είσαι ενθουσιασμένος που θα βγεις έξω με τους φίλους σου το βράδυ της Παρασκευής, αλλά τελευταία στιγμή η μητέρα σου θέλει να βγείτε έξω για φαγητό οικογενειακώς. Αρνείσαι να πας στο οικογενειακό γεύμα και οι γονείς σου σε τιμωρούν.
- iii. Η Ελένη λέει στην Κατερίνα πόσο πληγωμένη είναι εξαιτίας του πρόσφατου χωρισμού της με το αγόρι της. Η Κατερίνα, όμως, παίζει με το κινητό της και δεν δίνει ιδιαίτερη σημασία σε αυτά που λέει η Ελένη. Η Ελένη θυμώνει και αρχίζει να φωνάζει στην Κατερίνα.

Δραστηριότητα 4

Για βελτίωση της ψυχικής και σωματικής σου υγείας βάλε την άσκηση στη ζωή σου, μην αρχείς. Πάρε στυλό και φτιάξε το δικό σου πλάνο δράσης για άσκηση.

- i. Κάνε μια λίστα με διάφορες μορφές άσκησης που σε ενδιαφέρουν, σε διασκεδάζουν και σε χαλαρώνουν.
- ii. Σκέψου και αποφάσισε ποιες από αυτές θα μπορούσες να εντάξεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα.
- iii. Ποιες από αυτές μπορείς να κάνεις στην περιοχή σου;
- iv. Για ποιες από αυτές υπάρχουν υποδομές στην περιοχή που κατοικείς;
- v. Οι ώρες άσκησης ταιριάζουν με το υπόλοιπο πρόγραμμά σου;
- vi. Έχεις τον απαραίτητο εξοπλισμό;
- vii. Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι μορφές άσκησης που μου αρέσουν και με τις οποίες μπορώ να ξεκινήσω τώρα είναι:
- viii. Συμβόλαιο δέσμευσης: Βρες ένα άτομο «μάρτυρα» το οποίο θα υπογράψει μαζί με να ένα συμβόλαιο υπόσχεση τήρησης του προγράμματος άσκησης που επέλεξες.

(Μονάδες 6)

Ερώτηση 16

Δύο συνάδελφοι που διδάσκουν στην Γ' Λυκείου το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας, εντοπίζουν σε διάφορα εγχειρίδια ασκήσεις που σκοπό έχουν να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες να διασυνδέσουν τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες με την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη και υπέρταση.

Να επιλέξετε ποια από τις πιο κάτω ασκήσεις **δεν θεωρείται κατάλληλη** για να εξυπηρετήσει τον συγκεκριμένο σκοπό:

Άσκηση 1:

Ο Κώστας είναι μαθητής της Γ' Γυμνασίου. Οι γονείς του εργάζονται πολλές ώρες και σπάνια βρίσκουν χρόνο για να μαγειρέψουν στο σπίτι. Το πρωί στο σχολείο ο Κώστας συνήθως τρώει αλμυρά με σφολιάτα. Ο ίδιος ισχυρίζεται ότι δεν έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο για να ετοιμάσει κάτι και έτσι σχεδόν κάθε μεσημέρι παραγγέλλει έτοιμο φαγητό, όπως χάμπουργκερ με πατάτες, πίτσα, κ.ά. Το απόγευμα μετά τα φροντιστήρια, συνηθίζει να τρώει πατατάκια τσιπς, σοκολάτες και να πίνει αναψυκτικό. Του αρέσει πολύ να φτιάχνει σάντουιτς και να βάζει μαγιονέζα, ολόπαχο τυρί, μπέικον και διάφορα αλλαντικά.

- α) Ποιες θα είναι οι επιπτώσεις στην υγεία του Κώστα αν συνεχίσει να ακολουθεί τον ίδιο τρόπο διατροφής .
- β) Ποιες αλλαγές θα πρέπει να κάνει ο Κώστας στις καθημερινές του διατροφικές συνήθειες για να βελτίωση τη διατροφή του;

Άσκηση 2:

«Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά μοντέλα, σε ό,τι αφορά όχι μόνο τη μειωμένη συχνότητα κάποιων σημαντικών νοσολογικών καταστάσεων, αλλά και την ενίσχυση του γενικού προσδόκιμου ζωής. Οι τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες και συστάσεις από όλες τις σημαντικές επιστημονικές ενώσεις ενθαρρύνουν ένα μεσογειακού τύπου διατροφικό πρότυπο για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια πρόληψη σοβαρών χρόνιων ασθενειών, καθώς και του καρκίνου».

Πηγή: <http://www.capital.gr/health/2292210/kerdizei-pontous-i-mesogeiki-diaita>

- α) Να απαριθμήσετε πέντε χαρακτηριστικά του μεσογειακού μοντέλου διατροφής.
- β) Να δικαιολογήσετε τη σχέση υιοθέτησης του μεσογειακού τρόπου διατροφής με την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.

Άσκηση 3:

α) Να καταγράψετε τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώσατε κατά τη διάρκεια της χθεσινής μέρας στα γεύματά σας, δηλαδή: πρόγευμα, ενδιάμεσα σνακς, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό, σνακς πριν τον ύπνο.

β) Να εντοπίσετε ποια από τα τρόφιμα που καταναλώσατε χθες είναι πλούσια σε:

- Κορεσμένα λίπη
- Χοληστερόλη
- Νάτριο
- Απλά σάκχαρα

Άσκηση 4:

«Η απομάκρυνση του πληθυσμού από τη μεσογειακή διατροφή φαίνεται ότι έχει αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους σημερινούς Κρητικούς σε σύγκριση με τους παππούδες τους το 1960» λέει ο κ. Καφάτος μιλώντας στην εφημερίδα «Το Βήμα».

Πηγή: Εφημερίδα «Το Βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=321011>

α) Να εντοπίσετε τουλάχιστον τέσσερις λόγους που συνέβαλαν στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους σημερινούς Κρητικούς, σε σύγκριση με τους παππούδες τους το 1960.

β) Διαπιστώνει κανείς ότι παρόλο που οι σημερινοί Κρητικοί καταναλώνουν λιγότερες ημερήσιες θερμίδες, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα είναι αυξημένα.

- i. Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;
- ii. Ποιες θα είναι οι επιπτώσεις στην υγεία τους αν συνεχίσουν να έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα τους;

(Μονάδες 5)

Ερώτηση 17

Να συμπληρώσετε τα κενά αναγράφοντας τις κατάλληλες λέξεις στο Τετράδιο Απαντήσεων

Οι υφαντικές ίνες είναι οι πρώτες ύλες για την κατασκευή των υφασμάτων.

- i. Ανάλογα με την προέλευση τους οι υφαντικές ίνες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τις φυσικές και τις _____.
- ii. Τα υφαντά αποτελούνται από κάθετες και οριζόντιες κλωστές οι οποίες μπλέκονται μεταξύ τους. Οι κάθετες ονομάζονται _____.
- iii. Τα Φυτιώτικα υφαντά παραδοσιακά κατασκευάζονταν από _____ ίνες οι οποίες είναι από τις πρώτες υφαντικές ίνες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος.
- iv. Για την κατασκευή των νεότερων Λευκαρίτικων κεντημάτων χρησιμοποιείται _____ ύφασμα.

(Μονάδες 4)

Ερώτηση 18

Η κυρία Ηρακλέους ετοιμάζει διαγνωστικό δοκίμιο προκειμένου να αξιολογήσει τους/τις μαθητές/τριες στην ενότητα «Τεχνολογία Τροφίμων», Γ' Λυκείου.

(α) Πιο κάτω δίνονται δύο (2) παραδείγματα ασκήσεων ίδιου περιεχομένου για το διαγνωστικό δοκίμιο. Πιο από τα πιο κάτω παραδείγματα ασκήσεων θεωρείται **καταλληλότερο** για να περιληφθεί στο διαγνωστικό δοκίμιο για την αξιολόγηση των μαθητών/τριών;

Άσκηση

Να αντιστοιχίσετε τα αίτια αλλοίωσης ή/και ποιοτικής υποβάθμισης τροφίμων της Στήλης Α, με τα τρόφιμα της Στήλης Β.

Παράδειγμα 1

Στήλη Α	Στήλη Β
Ενζυματική Καστάνωση	Πουρές πατάτας
Ανεπιθύμητη μη Ενζυματική Καστάνωση	Ψωμί
Οξειδωση	Κομμένο μήλο
Μύκητες	Αραβοσιτέλαιο

Παράδειγμα 2

Στήλη Α	Στήλη Β
Ενζυματική Καστάνωση	Λάδι
Ανεπιθύμητη μη Ενζυματική Καστάνωση	Φρούτα
Οξειδωση	Αφυδατωμένα Τρόφιμα
Μύκητες	Είδη αρτοποιείου

(Μονάδες 3)

(β) Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας σε 20-30 λέξεις.

(Μονάδες 3)

Ερώτηση 19

Η κυρία Παπαδοπούλου στην αρχή της σχολικής χρονιάς διδάσκει τη Θεματική Ενότητα «Περιβάλλον και Υγεία» στη Γ΄ Λυκείου.

Στη βάση του Αναλυτικού Προγράμματος (ΑΠ) της Οικιακής Οικονομίας η υλοποίηση των δραστηριοτήτων του μαθήματος δεν εξαντλείται στην τάξη, αλλά επεκτείνεται στο σύνολο της σχολικής μονάδας. Η κυρία Παπαδοπούλου, μετά τη διδασκαλία της συγκεκριμένης ενότητας και ως μέλος της Επιτροπής Περιβάλλοντος του σχολείου της, μετέφερε τις απόψεις/σκέψεις/ιδέες των μαθητών/τριών της στην εν λόγω Επιτροπή για υλοποίηση Σχεδίου Δράσης σχετικά με την καλλιέργεια περιβαλλοντικής-οικολογικής κουλτούρας στο σχολείο τους. Το πιθανό θέμα του Σχεδίου Δράσης στηρίζεται σε δείκτες επιτυχίας και επάρκειας του ΑΠ του μαθήματος, απόσπασμα του οποίου παρατίθεται αμέσως παρακάτω, ενώ προϋποθέτει τη δραστηριοποίηση και την εμπλοκή των μαθητών/τριών με σκοπό την αλλαγή.

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	1.5 – Να αναπτύξουν διάθεση για ενεργό συμμετοχή (ατομική και συλλογική) στην προστασία και βελτίωση του περιβάλλοντος και να εφαρμόζουν πρακτικές και συνήθειες φιλικές προς το περιβάλλον.	1.5 – Πράσινη κατανάλωση, – Οικολογική σήμανση, – Καθημερινές πρακτικές ενός υπεύθυνου ενεργού πολίτη για αειφόρο κατανάλωση

Μετά την έγκριση του Σχεδίου Δράσης από την αρμόδια επιτροπή, η κυρία Παπαδοπούλου μαζί με τους μαθητές της αποφάσισαν να κοινοποιήσουν το Σχέδιο Δράσης μέσα από την δημιουργία και διανομή έντυπου τρίπτυχου στην σχολική κοινότητα. Βασικός σκοπός του εντύπου είναι η επισήμανση πρακτικών που μπορούν να εφαρμόζουν τα μέλη της σχολικής κοινότητας ως υπεύθυνα και ενεργά άτομα, για την προστασία του περιβάλλοντος.

Να απαντήσετε στα πιο κάτω:

- i. Να καταγράψετε **πέντε (5)** σημεία που μπορούν να περιληφθούν στο συγκεκριμένο έντυπο τρίπτυχο.

(Μονάδες 5)

- ii. «Η υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης επεκτείνεται στο σύνολο της σχολικής μονάδας». Να ονομάσετε **τρεις (3)** φορείς που μπορεί να συμβάλουν στην υλοποίηση του σχεδίου δράσης πέραν των μαθητών /τριών

i. (Μονάδες 1,5)

- iii. Να δικαιολογήσετε σε 30-40 λέξεις την αναγκαιότητα εμπλοκής των φορέων που αναφέρατε στο ερώτημα (ii).

(Μονάδες 1,5)

Ερώτηση 20

Ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει στην τάξη το πιο κάτω σενάριο:

«Ο κύριος Αντώνης είναι, συνήθως, ένας νομοταγής και υπεύθυνος άνθρωπος. Μια μέρα, η γυναίκα του αρρώστησε βαριά. Ο κ. Αντώνης την παίρνει αμέσως στον γιατρό, ο οποίος συνταγογραφεί ένα φάρμακο για εκείνη. Η φαρμακευτική αγωγή φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στην υγεία της γυναίκας του. Ωστόσο, ο κ. Αντώνης δεν έχει καμία ασφάλιση υγείας, τα χρήματα λιγοστεύουν, καθώς το φάρμακο είναι πολύ ακριβό. Μετά από λίγους μήνες, δυστυχώς, δεν μπορεί πλέον να αγοράσει το συγκεκριμένο φάρμακο αλλά η σύζυγός του το έχει ανάγκη. Αποφάσισε να πάει στο φαρμακείο, για να συζητήσει με τον φαρμακοποιό το ενδεχόμενο αγοράς του φαρμάκου με δόσεις. Προς έκπληξή του παρατηρεί ότι κανείς δεν είναι στο φαρμακείο και σκέφτεται έντονα να κλέψει το φάρμακο, για να βοηθήσει την άρρωστη γυναίκα του».

α) Να επιλέξετε **ένα (1)** από τα πιο κάτω θέματα του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας στο οποίο θα μπορούσε να αξιοποιηθεί **πιο αποτελεσματικά** το συγκεκριμένο σενάριο για συζήτηση:

- i. Αξίες ζωής
- ii. Ψυχική υγεία και ενσυναίσθηση
- iii. Κοινωνικές δεξιότητες και σχέσεις
- iv. Ανθρώπινα Δικαιώματα

(Μονάδες 3)

β) Ποια ενέργεια θεωρείτε απαραίτητη να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευτικός μετά την αφήγηση του σεναρίου, ώστε να πετύχει τα καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα:

- i. Να ζητήσει τη δραματοποίηση του σεναρίου από τους/τις μαθητές/τριες
- ii. Να υποβάλει διερευνητικές ερωτήσεις στους/στις μαθητές/τριες οι οποίες να αφορούν στον προβληματισμό του πρωταγωνιστή του σεναρίου.
- iii. Να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν παρόμοιες προσωπικές τους εμπειρίες.
- iv. Να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να ζωγραφίσουν τα συναισθήματα που βίωσαν από την αφήγηση της ιστορίας σε ένα κομμάτι χαρτί.

(Μονάδες 3)

γ) Να δικαιολογήσετε την επιλογή της σωστής απάντησης σε 20-30 λέξεις.

(Μονάδες 2)