

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΑ ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΤΡΑΜΗΝΩΝ 2020-21  
Β΄ ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ  
ΔΕΥΤΕΡΑ 07 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021  
ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Α΄ ΣΕΙΡΑ)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Β042

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: 90 λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΝΙΑ (9) ΣΕΛΙΔΕΣ

---

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

(για τους εξεταζομένους)

1. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
2. **Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα.**
3. **Να μην αντιγράψετε τις ερωτήσεις** στο τετράδιο απαντήσεων.
4. Να μη φαίνεται στο τετράδιο απαντήσεων το όνομά σας.
5. Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε πένα ανεξίτηλης μελάνης.**
6. 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

Να γράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό κάθε μίας από τις παρακάτω προτάσεις (i-vi) και δίπλα να σημειώσετε με ποια από τις λέξεις που ακολουθούν αντιστοιχεί: **Φρουκτόζη, Σακχαρόζη, Γλυκόζη, Άμυλο, Λακτόζη, Γλυκογόνο.**

- i. Είναι η κοινή ζάχαρη.
- ii. Βρίσκεται κυρίως στα δημητριακά, στα αμυλούχα λαχανικά και στα όσπρια.
- iii. Μορφή αποθήκευσης της γλυκόζης στον ανθρώπινο οργανισμό για μελλοντική χρήση.
- iv. Είναι ο κυριότερος υδατάνθρακας που κυκλοφορεί στο αίμα.
- v. Είναι ο κύριος υδατάνθρακας του γάλακτος.
- vi. Βρίσκεται κυρίως στα φρούτα και στο μέλι.

(Μονάδες 6)

### Ερώτηση 2

Το φαινόμενο της εφηβικής εγκυμοσύνης αποτελεί παγκοσμίως ιατρικό και κοινωνικό ζήτημα, το οποίο επιφέρει πολλές επιπτώσεις και μπορεί να καταλήξει ή στη γέννηση παιδιού ή στην αποβολή ή στην άμβλωση.

**(α)** Να γράψετε **τρεις (3)** ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης στις έφηβες.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να αναφέρετε **τρεις (3)** προϋποθέσεις κάτω από τις οποίες επιτρέπεται η άμβλωση στην Κύπρο, σύμφωνα με τον Ποινικό Κώδικα.

(Μονάδες 3)

### Ερώτηση 3

Αντισύλληψη είναι το κάθε προληπτικό μέτρο που επιλέγει να χρησιμοποιήσει ένα ζευγάρι για να αποφύγει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Να ονομάσετε **τρεις (3)** κατηγορίες μεθόδων αντισύλληψης και να αναφέρετε **ένα (1)** παράδειγμα για την κάθε κατηγορία.

(Μονάδες 6)

#### Ερώτηση 4

(α) Οι σχέσεις ενός ατόμου με τους «σημαντικούς άλλους» επηρεάζουν την αυτοαντίληψή του.

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

(Μονάδες 3)

(β) Να επιλέξετε και να σημειώσετε στο τετράδιο απαντήσεων ποιες από τις πιο κάτω δηλώσεις (i-vi) ανταποκρίνονται στην έννοια της αυτοεκτίμησης:

- 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.
- vi. Νιώθω πολύ τυχερός/η για το ύψος μου.

(Μονάδες 3)

#### Ερώτηση 5

Οι φυτικές ίνες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία του οργανισμού.

(α) Να αναφέρετε **τρεις (3)** λόγους για τους οποίους συστήνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες.

(Μονάδες 3)

(β) Να αναφέρετε **τρεις (3)** κατηγορίες τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες.

(Μονάδες 3)

#### Ερώτηση 6

Ο χαρακτήρας της υγείας είναι πολυδιάστατος. Η επιστημονική έρευνα θεωρεί εξαιρετικής σημασίας τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία, αφού οι στρατηγικές για την προστασία της προσανατολίζονται στους παράγοντες αυτούς.

(α) Να ονομάσετε **τρεις (3)** παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.

(Μονάδες 3)

(β) Να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα για τον κάθε παράγοντα.

(Μονάδες 3)

### Ερώτηση 7

(α) Έρευνες καταδεικνύουν ότι η Μεσογειακή Δίαιτα είναι μία από τις καλύτερες επιλογές για τη διατροφή του ατόμου.

Να αναφέρετε **δύο (2)** χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας.

(Μονάδες 2)

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

Να γράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i – iv) και να σημειώσετε δίπλα από αυτόν, για το σωστό **Σ** και για το λάθος **Λ**.

- i. Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα, αδυναμία και υπνηλία.
- ii. Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.
- iii. Το αλάτι δεν επηρεάζει την αρτηριακή πίεση.
- iv. Τα εσπεριδοειδή φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνη C.

(Μονάδες 4)

### Ερώτηση 8

Η διαφήμιση έχει καταλάβει σημαντική θέση στη σύγχρονη εποχή και επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά του ανθρώπου.

(α) Να γράψετε **δύο (2)** θετικές επιδράσεις της διαφήμισης.

(Μονάδες 2)

(β) Να εξηγήσετε **δύο (2)** τεχνικές που χρησιμοποιούν οι διαφημιστικές εταιρείες ώστε να πείσουν τον καταναλωτή να αγοράσει το προϊόν που προσφέρουν.

(Μονάδες 2)

(γ) Να αναφέρετε και να εξηγήσετε **έναν (1)** παράγοντα που επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά ενός ατόμου, εκτός από τη διαφήμιση.

(Μονάδες 2)

### Ερώτηση 9

(α) Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στις συσκευασίες των τροφίμων πρέπει να αναγράφονται συγκεκριμένες πληροφορίες, που αφορούν στο προϊόν.

Να γράψετε **τέσσερις (4)** υποχρεωτικές πληροφορίες, που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των τροφίμων.

(Μονάδες 4)

(β) Να εξηγήσετε τι σημαίνει η ένδειξη CE που βρίσκεται στη συσκευασία διαφόρων προϊόντων, όπως παιχνίδια και ηλεκτρικές συσκευές.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 10

«Οι ‘παραδοσιακές’ έμφυλες νόρμες παραμένουν ευρέως διαδεδομένες στην Ευρώπη και ... διαμορφώνουν τις προσδοκίες και τη συμπεριφορά μας ... Η έμφυλη βία διαπράττεται από ορισμένους ανθρώπους ... ως μέσο για να ‘τιμωρήσουν’ εκείνα τα άτομα που δεν συμμορφώνονται με τις εξιδανικευμένες έμφυλες νόρμες».

Πηγή: [https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/ManualY4Y\\_CY.pdf](https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/ManualY4Y_CY.pdf)

Να αναφέρετε:

**(α) Δύο (2)** παραδείγματα που επιβεβαιώνουν την ύπαρξη έμφυλων νορμών στην κοινωνία.

(Μονάδες 3)

**(β) Δύο (2)** συμπεριφορές που παρουσιάζονται σε μια συντροφική σχέση, οι οποίες αποτελούν ενδείξεις ότι στη σχέση αυτή πιθανόν να διαπράττεται βία.

(Μονάδες 3)

**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 Άρης 16 χρονών, υπολόγισε τις ημερήσιες ενεργειακές του ανάγκες και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι χρειάζεται να προσλαμβάνει καθημερινά 2800 θερμίδες. Τις τελευταίες εβδομάδες προσλαμβάνει καθημερινά περίπου 3300 θερμίδες, χωρίς όμως να αυξήσει τη φυσική του δραστηριότητα.

**(α)** Ο Βασικός Μεταβολισμός είναι μία από τις βασικές παραμέτρους που καθορίζει τις ενεργειακές απαιτήσεις του ατόμου και περιλαμβάνει την ενέργεια που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού.

i. Να αναφέρετε το ποσοστό που καταλαμβάνει ο Βασικός Μεταβολισμός στον υπολογισμό των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών.

(Μονάδα 1)

ii. Να ονομάσετε **τρεις (3)** βασικές ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού των οποίων η εκτέλεση απαιτεί ενέργεια.

(Μονάδες 3)

iii. Να γράψετε **δύο (2)** παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό, δικαιολογώντας τον τρόπο με τον οποίο τον επηρεάζουν.

(Μονάδες 3)

**(β)** Να εξηγήσετε με ποιο τρόπο θα επηρεαστεί το σωματικό βάρος του Άρη από την ενέργεια που προσλαμβάνει τις τελευταίες εβδομάδες.

(Μονάδες 2)

**(γ)** Να γράψετε την τρίτη παράμετρο που καθορίζει τις ενεργειακές απαιτήσεις ενός ατόμου, πέραν από τον Βασικό Μεταβολισμό και τη Φυσική Δραστηριότητα.

(Μονάδα 1)

## Ερώτηση 2

(α) Οι πρωτεΐνες είναι συστατικά ζωτικής σημασίας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Να δικαιολογήσετε γιατί στις πιο κάτω περιπτώσεις χρειάζεται αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών:

- i. Κορίτσι στην εφηβεία.
- ii. Γυναίκα που μόλις επιβεβαίωσε την εγκυμοσύνη της.
- iii. Νεαρός άντρας που ασχολείται με τον στίβο.

(Μονάδες 3)

(β) Οι πρωτεΐνες χωρίζονται σε «ανώτερης ή υψηλής» και «κατώτερης ή μικρής» βιολογικής αξίας.

- i. Να εξηγήσετε με ποιο κριτήριο γίνεται ο πιο πάνω διαχωρισμός των πρωτεϊνών.  
(Μονάδα 1)
- ii. Να αναφέρετε **δύο (2)** τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες ανώτερης βιολογικής αξίας και **δύο (2)** τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες κατώτερης βιολογικής αξίας.  
(Μονάδες 2)
- iii. Να εξηγήσετε ποιες πρωτεΐνες ονομάζονται συμπληρωματικές και να δώσετε **ένα (1)** παράδειγμα γεύματος το οποίο περιέχει συμπληρωματικές πρωτεΐνες.  
(Μονάδες 2)

(γ) Να γράψετε **δύο (2)** επιπτώσεις που πιθανόν να επιφέρει η υπερκατανάλωση πρωτεϊνών στον ανθρώπινο οργανισμό.

(Μονάδες 2)

## Ερώτηση 3

«Η ανάγκη για τη δημιουργία ερωτικών/σεξουαλικών σχέσεων ξεκινά, συνήθως, στην εφηβεία. Αυτό είναι απόρροια της βιολογικής ωρίμανσης και των ψυχικών αλλαγών που επέρχονται κατά τη συγκεκριμένη περίοδο. Η αποδοχή της σεξουαλικότητας στην εφηβεία αντανάκλα την κοινωνική εξέλιξη, καθώς ορισμένες συμπεριφορές είναι επιτρεπτές ή μη σε διάφορες εποχές και πολιτισμούς».

Πηγή: <https://www.youth-life.gr/el/for-youngers-gr/88-sexuality-in-adolescence>

(α) Να αναφέρετε **δύο (2)** βιοσωματικά και **δύο (2)** ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά που παρουσιάζονται κατά τη σεξουαλική ωρίμανση των εφήβων.

(Μονάδες 4)

(β) Να αναφέρετε **τρεις (3)** από τους παράγοντες που συνθέτουν τη σεξουαλικότητα και να εξηγήσετε, σε συντομία, **έναν (1)** από αυτούς.

(Μονάδες 4)

(γ) Οι ερωτικές σχέσεις των εφήβων μπορεί να αποτελέσουν πηγή συναισθημάτων άγχους και ανασφάλειας για τους ίδιους αλλά και την οικογένειά τους.

Να αναφέρετε **δύο (2)** άλλους πιθανούς κινδύνους οι οποίοι μπορεί να προκύψουν από ελλιπή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των εφήβων.

(Μονάδες 2)

#### Ερώτηση 4

(α) Να αντιστοιχίσετε τις κατηγορίες ταυτότητας της Στήλης 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 (π.χ. 1 – Α).

Στήλη Α΄	Στήλη Β΄
1. Διάχυση Ταυτότητας	<b>Α.</b> Τα άτομα έχουν δεσμευτεί πρόωρα σε μία ταυτότητα χωρίς καθόλου διερεύνηση.
2. Δοτή Ταυτότητα	<b>Β.</b> Τα άτομα δεν έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα αλλά εξακολουθούν να διερευνούν.
3. Μορατόριουμ	<b>Γ.</b> Τα άτομα δεν έχουν διερευνήσει, ούτε έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα.
4. Κατακτημένη Ταυτότητα	<b>Δ.</b> Τα άτομα δεσμεύονται στις προσωπικές τους επιλογές, μετά από μία περίοδο επαρκούς διερεύνησης.

(Μονάδες 4)

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

Να γράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τον αριθμό της κάθε δήλωσης (i – iii) και να σημειώσετε δίπλα από αυτόν, για το σωστό **Σ** και για το λάθος **Λ**.

- i. Ο άνθρωπος τροποποιεί την ιεράρχηση των αξιών του, σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.
- ii. Όλα τα άτομα μιας κοινωνίας κάνουν την ίδια ιεράρχηση αξιών.
- iii. Οι αξίες συμβάλλουν στη διατήρηση της συνοχής της κοινωνίας.

(Μονάδες 3)



(γ) Μελέτες στην Ευρώπη καταδεικνύουν τον αντίκτυπο της πανδημίας στην υγεία. Σύμφωνα με την UNICEF του Ηνωμένου Βασιλείου, πάνω από 60% των παιδιών στο Ηνωμένο Βασίλειο ανησυχούν για τον αντίκτυπο του κορωνοϊού στις ζωές τους. Το ίδρυμα δημόσιας υγείας Sciensano στο Βέλγιο, διαπίστωσε ότι νέοι άνθρωποι μεταξύ 18-24 και οι μαθητές, έχουν επηρεαστεί πολύ περισσότερο από το άγχος και την κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της κρίσης. Οι γονείς στην Ιταλία και στην Ισπανία παρατήρησαν ότι τα παιδιά είχαν δυσκολία στη συγκέντρωση, ήταν ευερέθιστα, ανήσυχα και νευρικά».

Πηγή: <https://unric.org/el/>

Από το πιο πάνω απόσπασμα, είναι προφανές ότι η πανδημία του COVID-19 επηρεάζει διάφορες διαστάσεις της υγείας, ενώ αποτελεί απειλή για τη δημόσια υγεία.

i. Να αναφέρετε σε ποια από τις πέντε διαστάσεις της υγείας αναφέρεται το πιο πάνω απόσπασμα.

(Μονάδα1)

ii. Να ονομάσετε τις υπόλοιπες **τέσσερις (4)** διαστάσεις της υγείας.

(Μονάδες 2)

**ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ**  
**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**