

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ
ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΤΑΞΗ
ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΟΡΙΣΙΜΩΝ 2023**

**Εξεταζόμενο αντικείμενο: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ (ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ)
(534)**

Ημερομηνία και ώρα εξέτασης: Τρίτη 7 Νοεμβρίου 2023, 15:30-18:30

Ερώτηση 1

(α) Τρεις (3) ενέργειες οι οποίες είναι απαραίτητο να γίνονται από τον/την εκπαιδευτικό πριν από τη διεξαγωγή της πρακτικής εργασίας, πέραν του προγραμματισμού/καταμερισμού εργασιών των μαθητών/μαθητριών είναι:

- έλεγχος κονδυλίου
- παραγγελία υλικών στις σωστές ποσότητες
- έλεγχος κουτιού Πρώτων Βοηθειών
- έλεγχος εξοπλισμού ασφαλείας του εργαστηρίου (πυροσβεστήρας, κουβέρτες πυρόσβεσης)
- γνώση για πιθανές αλλεργίες μαθητών/μαθητριών
- έλεγχος εξοπλισμού και λειτουργίας συσκευών
- γενική καθαριότητα εργαστηρίου

Σημειώσεις:

1. Τα στάδια που συμπεριλαμβάνονται στον προγραμματισμό πχ. ποδιά, γάντια κλπ. δεν θεωρούνται αποδεκτές απαντήσεις.
2. Οι αναφορές σε είδη εξοπλισμού ασφαλείας δεν θεωρούνται ξεχωριστές απαντήσεις.

(β) Δύο (2) ενέργειες οι οποίες είναι απαραίτητο να γίνονται μετά τη διεξαγωγή της πρακτικής εργασίας, από τους/τις μαθητές/μαθήτριες υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού είναι:

- καθαρισμός και παράδοση εργαστηρίου σε λειτουργίσιμη κατάσταση από τους/τις μαθητές/μαθήτριες
- αξιολόγηση προγραμματισμού
- αξιολόγηση πορείας εργασίας
- αξιολόγηση παρασκευάσματος

Ερώτηση 2

(α) Αντιστοίχιση:

A. Φυσικός κίνδυνος: 3. Τρίχες, 6. Κομμάτι από κόσμημα

B. Βιολογικός κίνδυνος: 2. Σαλμονέλα, 5. Αλλαντίαση

Γ. Χημικός κίνδυνος: 1. Εντομοκτόνο, 4. Απορρυπαντικό

(β) Ένα (1) μέτρο το οποίο είναι αναγκαίο να ληφθεί από τους/τις μαθητές/μαθήτριες κατά τη διεξαγωγή πρακτικής εργασίας μαγειρικής, έτσι ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση των τροφίμων είναι:

- Τρίχες: η χρήση κατάλληλου καλύμματος των μαλλιών (π.χ. πιασμένα μαλλιά, σκούφο κ.λπ.),
- Κοσμήματα: η απομάκρυνση κοσμημάτων από τα αυτιά, τους καρπούς και τα δάκτυλα.

Ερώτηση 3

(α) Η δραστηριότητα που θεωρείται **καταλληλότερη** για να αξιοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός, έτσι ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να αντιληφθούν καλύτερα ότι ο θυμός πέραν από σύνθετο είναι και δευτερεύον συναίσθημα είναι η επιλογή **ii**.

ii. Το παγόβουνο του θυμού.

(Όπως σε ένα παγόβουνο βλέπουμε μόνο την επιφάνεια ενώ από κάτω υπάρχει ένα άλλο πολύ μεγαλύτερο κομμάτι που δεν φαίνεται, έτσι και ο θυμός είναι ένα σύνθετο, και τις περισσότερες φορές, δευτερεύον συναίσθημα. Κάτω από την «επιφάνεια» του θυμού, συχνά υπάρχουν άλλα συναισθήματα όπως απόρριψη, μοναξιά, άγχος, ανησυχία, απογοήτευση, ενοχή, ανασφάλεια, εξαπάτηση, πένθος, κατάθλιψη και φόβος).

(β) Η διαδικασία στην οποία θα πρέπει να αναφερθεί ο/η εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες στην περίπτωση παρεξήγησης ή έντασης μεταξύ τους είναι η **Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων/Διαδικασία διαχείρισης συγκρούσεων/Διαδικασία επίλυσης διαφωνίας**.

Ερώτηση 4

Το κρίσιμο όριο θερμοκρασίας στο οποίο μπορεί να αποτραπεί η ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών σε αυτά, και κατά συνέπεια, η αλλοίωσή τους είναι:

- i. Αποθήκευση τροφίμων στο ψυγείο: $\leq 7^{\circ}\text{C}$
- ii. Αποθήκευση τροφίμων στην κατάψυξη: $\geq -15^{\circ}\text{C}$ (είναι αποδεκτή και η απάντηση $\geq -18^{\circ}\text{C}$)
- iii. Ψήσιμο τροφίμων (εσωτερική θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του τροφίμου): $\geq 75^{\circ}\text{C}$ (είναι αποδεκτή και η απάντηση $\geq 82^{\circ}\text{C}$)
- iv. Ξαναζέσταμα φαγητού (θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του φαγητού): $\geq 75^{\circ}\text{C}$
- v. Ζεστή διατήρηση φαγητού: $\geq 63^{\circ}\text{C}$ (είναι αποδεκτή και η απάντηση $\geq 60^{\circ}\text{C}$)

Ερώτηση 5

Η **λιγότερο σημαντική** πληροφορία να αναφερθεί από τον/την εκπαιδευτικό είναι η επιλογή **ii**.

ii. Οποιοδήποτε γιαούρτι αποτελεί ένα ιδανικό σνακ, που όταν συνδυάζεται με μέλι, φρούτα ή/και ξηρούς καρπούς αποτελεί ένα χορταστικό σνακ και ένα γευστικό υποκατάστατο, που μπορεί να ξεγελάσει την επιθυμία για γλυκό.

(Δεν ξεκαθαρίζεται στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι η ύπαρξη των λιπαρών στο γιαούρτι, είναι σημαντική για την παρουσία και απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ότι η ενεργειακή διαφορά των δύο ειδών γιαουρτιού είναι δευτερεύουσας σημασίας, αφού η επίτευξη ισοζυγίου ενέργειας μέσα στην ημέρα δεν εξαρτάται μόνο από την κατανάλωση ενός τροφίμου).

Ερώτηση 6

Η εισήγηση πορείας διδασκαλίας που **εξυπηρετεί λιγότερο** τον στόχο του/της εκπαιδευτικού είναι η επιλογή **iii**.

iii. Προβάλλεται φιλμάκι για τη στεφανιαία νόσο. Το φιλμάκι αναφέρει τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου (π.χ. κάπνισμα, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, λανθασμένη διατροφή, ηλικία, άγχος), που οδηγούν στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας. Ακολουθεί συμπλήρωση σχετικού φύλλου εργασίας για καταγραφή των παραγόντων.

(Δεν γίνεται ανάκληση γνώσεων για τον ρόλο του λίπους σε σχέση με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων).

Ερώτηση 7

Η δραστηριότητα που θεωρείται **λιγότερο κατάλληλη** για να αναθέσει ο/η εκπαιδευτικός στους/στις μαθητές/μαθήτριες είναι η επιλογή **iii**.

iii. Να σχεδιάσουν, βασισμένοι στις γνώσεις που απέκτησαν, ένα ημερήσιο ενδεικτικό δαιτολόγιο ενός ατόμου, το οποίο θα περιλαμβάνει τα τρία κύρια γεύματα, ακολουθώντας τις συστάσεις του μοντέλου «Το πιάτο μου». Στη συνέχεια, να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια της τάξης.

(Η συγκεκριμένη απάντηση δεν αφορά άμεσα (προσωπικά) τους/τις μαθητές/μαθήτριες. Οι διατροφικές συνήθειες είναι προσωπική ευθύνη και οι οποιεσδήποτε αλλαγές/βελτιώσεις πρέπει να γίνονται στη βάση των προσωπικών προτιμήσεων και αναγκών).

Ερώτηση 8

Η/Οι κατηγορία/κατηγορίες ανθρώπινων αναγκών στην/στις οποία/οποίες αναφέρεται **το κάθε ένα** από τα ερωτήματα είναι:

- i. Ανάγκες ασφαλείας και κοινωνικές ανάγκες
- ii. Ανάγκη αυτοεκτίμησης/εκτίμησης και ανάγκη αυτοπραγμάτωσης
- iii. Κοινωνικές ανάγκες

Ερώτηση 9

(α) Ο συνδυασμός ερωτήσεων που εξυπηρετεί καλύτερα την επίτευξη των δεικτών επιτυχίας είναι ο **συνδυασμός Δ**.

Συνδυασμός Δ	<ol style="list-style-type: none">i. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ συμβατικών, βιολογικών και γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων;ii. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων τροφίμων και ποια τα αντίστοιχα των βιολογικών τροφίμων;iii. Ποια στάση θα πρέπει να τηρούν οι καταναλωτές κατά την επιλογή των τροφίμων;
---------------------	--

(β) Συμπλήρωση κενού: 0.9%

(γ) Δύο (2) δικαιώματα του καταναλωτή, με βάση τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα οποία διασφαλίζονται μέσω της υποχρεωτικής σήμανσης στις ετικέτες των γενετικά τροποποιημένων/μεταλλαγμένων και των βιολογικών τροφίμων, είναι τα εξής:

- **Το δικαίωμα της προστασίας της υγείας και της ασφάλειας**

(Οι ετικέτες και τα σήματα στα προϊόντα και οι προδιαγραφές ποιότητας αποσκοπούν στο να προσφέρουν στον καταναλωτή πληροφορίες για την υγεία και την ασφάλειά του).

- **Το δικαίωμα της προστασίας των οικονομικών συμφερόντων**

(Ο καταναλωτής μπορεί να προστατευτεί από τυχόν διαφημιστικές παραπλανήσεις, νοθεία ή παραπλανήσεις από τους πωλητές).

- **Το δικαίωμα της πληροφόρησης**

(Ο καταναλωτής πρέπει να ενημερώνεται συχνά, σωστά και αξιόπιστα, ώστε να πραγματοποιεί σωστές αγορές).

- **Δικαίωμα στην αειφόρο κατανάλωση**

(Όλοι οι καταναλωτές πρέπει να έχουν πρόσβαση στους φυσικούς πόρους. Τα άτομα θα πρέπει να καταναλώνουν με σύνεση, ώστε να μην εξαντλήσουν τους πόρους αυτούς στη χρήση των οποίων έχουν δικαίωμα και οι επόμενες γενιές).

Ερώτηση 10

Το επιχείρημα που θεωρείται **καταλληλότερο** να χρησιμοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό, για να διορθωθεί η παρανόηση της μαθήτριας είναι η επιλογή **iii**.

iii. Τα υψηλά επίπεδα φυσικών γλυκαντικών υλών που περιέχονται σε αρκετά προϊόντα «κατάλληλα για διαβητικούς», είναι πιθανόν να αυξήσουν τη θερμιδική τους αξία, καθώς και τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

(Η υψηλή κατανάλωση φυσικών γλυκαντικών υλών, όπως η φρουκτόζη, μπορεί να προκαλέσει αύξηση της γλυκόζης του αίματος και της ενεργειακής πρόσληψης).

Ερώτηση 11

Η διάσταση της υγείας στην οποία **κυρίως** εμπίπτει το **κάθε ένα** από τα παραδείγματα στα οποία αναφέρθηκε ο/η εκπαιδευτικός είναι:

- i. Στρατηγικές αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού και των άλλων, απέναντι στον σεξουαλικό εκφοβισμό και τη βία: **Ψυχική/Ψυχολογική**
- ii. Αναγνώριση, διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων: **Συναισθηματική**
- iii. Τρόποι μετάδοσης, συμπτώματα και επιπτώσεις εμφάνισης ΣΜΝ: **Σωματική/Βιολογική**
- iv. Δεξιότητες επικοινωνίας και διεκδικητικής συμπεριφοράς: **Κοινωνική**
- v. Θρησκευτικές πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις επιλογές του ατόμου: **Πνευματική**

Ερώτηση 12

Δηλώσεις:

- i. **Περισσότερο κατάλληλη** (Μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη σωστής διατροφικής συμπεριφοράς, γιατί οι μαθητές/μαθήτριες εξάγουν συμπεράσματα μέσα από σχετική διαδικασία)
- ii. **Περισσότερο κατάλληλη** (Μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη σωστής διατροφικής συμπεριφοράς, γιατί οι μαθητές/μαθήτριες εξάγουν συμπεράσματα μέσα από σχετική διαδικασία)
- iii. **Λιγότερο κατάλληλη** (Οι μαθητές/μαθήτριες απλά συλλέγουν πληροφορίες)
- iv. **Λιγότερο κατάλληλη** (Οι μαθητές/μαθήτριες γίνονται απλά δέκτες πληροφοριών)
- v. **Περισσότερο κατάλληλη** (Μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη σωστής διατροφικής συμπεριφοράς, γιατί οι μαθητές/μαθήτριες εξάγουν συμπεράσματα μέσα από σχετική διαδικασία)

Ερώτηση 13

Η **λιγότερο σημαντική** πληροφορία σε μια διατροφική ετικέτα για την επιλογή τροφίμων, η οποία σχετίζεται με τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα είναι η επιλογή **iv**.

iv. Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε αλάτι

(Βάση ερευνών, από τις πιο πάνω επιλογές, τα κορεσμένα λιπαρά, τα ολικά λίπη, οι φυτικές ίνες και τα σάκχαρα έχουν άμεση επίδραση στα λιπίδια του αίματος).

Ερώτηση 14

(α) Τα **πέντε (5)** βήματα που ακολουθούνται κατά την εφαρμογή της διαδικασίας λήψης απόφασης, προκειμένου η απόφαση να είναι ορθολογική και να οδηγεί στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα είναι:

- προσδιορισμός προβλήματος
- παραγωγή και ανάλυση πιθανών εναλλακτικών λύσεων του προβλήματος
- επιλογή της λύσης που θεωρείται η πιο ικανή να λύσει το πρόβλημα
- εφαρμογή της λύσης
- αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της λύσης του προβλήματος.

Σημείωση: Για να θεωρηθεί ορθή η απάντηση απαιτείται να γραφτούν όλα τα βήματα ορθά και με την ενδεικτική ιεράρχηση.

(β) Ο συνδυασμός δεικτών επάρκειας που **εξυπηρετεί καλύτερα** την επιδίωξη του/της εκπαιδευτικού είναι ο **Συνδυασμός Γ**.

Συνδυασμός Γ	<ol style="list-style-type: none">i. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείαςii. Παραδείγματα στρατηγικών θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών στην εφηβείαiii. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεωνiv. Ατομικό αξιακό σύστημα
---------------------	---

(Στους συνδυασμούς Α, Β και Δ δεν αναφέρονται τα «Παραδείγματα στρατηγικών θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών στην εφηβεία», μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και η διαδικασία λήψης απόφασης).

Ερώτηση 15

(α) Οι **τέσσερις (4)** κατηγορίες στις οποίες ταξινομούνται τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ) είναι:

- Απαγορευτικά – Περιοριστικά
- Υποχρεωτικά
- Προειδοποιητικά
- Πληροφοριακά

(β) Η δραστηριότητα που θεωρείται **λιγότερο κατάλληλη** για να χρησιμοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός είναι η επιλογή **i**.

i. Οι μαθητές/μαθήτριες απαντούν ομαδικά φύλλο εργασίας με ερωτήσεις που σχετίζονται με τα σήματα του Κ.Ο.Κ.

(Η συγκεκριμένη δραστηριότητα δεν παρέχει τη δυνατότητα ενεργητικής συμμετοχής και δεν αναπτύσσει την κριτική σκέψη).

(γ) Οι άξονες του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας που εμπίπτει το συγκεκριμένο κεφάλαιο είναι η επιλογή **iv**.

iv. «Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού», «Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής», «Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού» και «Δημιουργία Ενεργού Πολίτη»

(Με βάση τη φιλοσοφία της Αγωγής Υγείας η εφαρμογή του Κ.Ο.Κ. αποτελεί θέμα και των τεσσάρων αξόνων).

Ερώτηση 16

Η δραστηριότητα που θεωρείται **καταλληλότερη**, έτσι ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να υιοθετούν σωστές διατροφικές συνήθειες, μειώνοντας την πρόσληψη κοινής ζάχαρης και κορεσμένων λιπαρών είναι η επιλογή **v**.

v. Οι μαθητές/μαθήτριες να μελετήσουν συνταγές πλούσιες σε κοινή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, να τις τροποποιήσουν αντικαθιστώντας αυτά με πιο υγιεινά υλικά, να τις παρασκευάσουν και να τις αξιολογήσουν.

(Η μελέτη, η πρακτική εφαρμογή και η αξιολόγηση αποτελούν ενεργητική μάθηση).

Ερώτηση 17

(α) Η δεξιότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας η οποία δύναται να καλλιεργηθεί στους/στις μαθητές/μαθήτριες είναι η **ενεργητική ακρόαση / ο καλός ακροατής**.

(β) Άλλες **δύο (2)** δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας τις οποίες καλούνται να καλλιεργήσουν οι εκπαιδευτικοί μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες που εφαρμόζονται στο μάθημα της Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας) είναι:

- η ενσυναίσθηση
- η σαφήνεια
- η συνοπτικότητα
- η κατανόηση της γλώσσας του σώματος (κατανόηση μη λεκτικής επικοινωνίας)
- η φιλική διάθεση
- η αυτοπεποίθηση
- η άσκηση και αποδοχή της καλοπροαίρετης κριτικής
- η ευγένεια
- ο σεβασμός
- αναγνώριση συναισθημάτων
- έκφραση συναισθημάτων

Ερώτηση 18

Η διαδικασία τεχνικής βαφής υφάσματος που έχει ακολουθήσει η ομάδα μαθητών/μαθητριών για τη βαφή του υφάσμάτος της είναι η **Διαδικασία Δ**.

Διαδικασία Δ	<ol style="list-style-type: none">i. Το ύφασμα πλένεται και σιδερώνεται.ii. Με ένα μολύβι αντιγράφεται ελαφριά το σχέδιο στο ύφασμα.iii. Το ύφασμα τοποθετείται στο τελάρο και τεντώνεται πολύ καλά.iv. Στην ειδική συσκευή για ζέσταμα του κεριού τοποθετούνται η παραφίνη και το κεριό της μέλισσας.v. Χρησιμοποιώντας το tjanting tool καλύπτονται με το κεριό οι περιοχές που επιλέχθηκαν να μείνουν ανεπηρέαστες από τη βαφή.vi. Το ύφασμα τσαλακώνεται για να σπάσει το κεριό, έτσι ώστε να δημιουργηθούν τα χαρακτηριστικά ραγίσματα (κρακελέ), στα οποία θα εισχωρήσει η βαφή.vii. Ετοιμάζεται η βαφή σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.viii. Το ύφασμα βυθίζεται στο δοχείο με την κρύα βαφή για όσο χρόνο χρειάζεται, ανάλογα με τις οδηγίες, και στη συνέχεια ξεπλένεται.ix. Το ύφασμα αφήνεται να στεγνώσει τελείως και τοποθετείται μεταξύ δυο φύλλων εφημερίδας ή ψαρόκολλας για να σιδερωθεί (χωρίς ατμό) μέχρι να αφαιρεθεί εντελώς το κεριό.
---------------------	--

Ερώτηση 19

Ο τρόπος χειρισμού ο οποίος θεωρείται **καταλληλότερος** για να ακολουθήσει ο/η εκπαιδευτικός είναι η επιλογή **i**.

i. Να προετοιμαστεί κατάλληλα και να προχωρήσει στην κάλυψη των δεικτών επιτυχίας και επάρκειας του Αναλυτικού Προγράμματος του μαθήματος που αφορούν στη θεματική ενότητα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης.

(Ο/Η εκπαιδευτικός είναι υποχρεωμένος/υποχρεωμένη να ακολουθεί το Αναλυτικό Πρόγραμμα και να εφαρμόζει τη φιλοσοφία του μαθήματος κατά τη διδασκαλία του).

Ερώτηση 20

Η προτεινόμενη δραστηριότητα από τους/τις μαθητές/μαθήτριες που θεωρείται **καταλληλότερη** για να ικανοποιήσει τον στόχο των δραστηριοτήτων επέκτασης είναι η επιλογή **iii**.

iii. Διεξαγωγή σειράς διαλογικών αντιπαραθέσεων, για την έμφυλη βία, μεταξύ μαθητών/μαθητριών διαφόρων τμημάτων του σχολείου σε καθορισμένο χρόνο και χώρο, με συντονισμό από τους/τις μαθητές/μαθήτριες του τμήματος.

(Γίνεται επέκταση σε περισσότερους/περισσότερες μαθητές/μαθήτριες με βιωματική προσέγγιση).