



**ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ ΕΝΙΑΙΑΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2025-2026**

Θεματική Ενότητα 1: Υγεία

- 1.1 Υγεία – το πολυτιμότερο αγαθό
- 1.2 Δημόσια Υγεία

Θεματική Ενότητα 2: Ο Εαυτός και η Διαμόρφωση Ταυτότητας και Αξιών στην Εφηβεία

- 2.1 Εαυτός (αυτογνωσία – αυτοεκτίμηση)
- 2.3 Ψυχική υγεία των εφήβων
- 2.4 Στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών
- 2.5 Ενσυναίσθηση
- 2.7 Διαμόρφωση ταυτότητας
- 2.8 Αξίες ζωής

Θεματική Ενότητα 3: Υγιείς Σχέσεις

- 3.1 Ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών
- 3.2 Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων
- 3.3 Έμφυλες νόρμες
- 3.4 Έμφυλη βία

Θεματική Ενότητα 4: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- 4.1 Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα
- 4.3 Εμπορία Προσώπων
- 4.5 Αντισύλληψη
- 4.6 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- 4.7 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Θεματική Ενότητα 5: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής

- 5.1 Φαγητό και Υγεία
 - 5.1.2 Οι τροφές ως πηγή ενέργειας
 - 5.1.3 Πρωτεΐνες
 - 5.1.4 Υδατάνθρακες
 - 5.1.5 Λίπη
 - 5.1.6 Βιταμίνες **ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ**: Οι βιταμίνες A, D, E, K, C, B12
 - 5.1.7 Ανόργανα Στοιχεία **ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ**: Ασβέστιο, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Ψευδάργυρος, Νάτριο, Κάλιο



5.1.8 Το νερό και η σημασία του για τον ανθρώπινο οργανισμό

5.1.9 Εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής **ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:** Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας

5.2 Φυσική δραστηριότητα και υγεία

Θεματική Ενότητα 6: Αγωγή του Καταναλωτή

6.1 Αγωγή Καταναλωτή

Θεματική Ενότητα 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή

7.1 Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)

7.2 Πιθανά αίτια πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

7.5 Χρήση ζώνης και κράνους