

Κριτήριο Αξιολόγησης

Θεματική: Άθληση και υγεία

ΚΕΙΜΕΝΟ I

Το σώμα μου

Ο υγιής δεν έχει λόγο να απασχολείται διαρκώς με την κατάσταση του σώματός του, ούτε βρίσκεται πάντοτε σε συναγερμό, για να προφτάσει τάχα το ατύχημα που πρόκειται να του συμβεί, μοιάζει με τον καπετάνιο που δεν έχει κολλήσει στο τιμόνι, αλλά τριγυρνά στο πλοίο ξένοιαστος, γιατί ξέρει ότι κάθε άντρας του πληρώματος, από το ναυτόπαιδο έως τον υποπλοίαρχο, βρίσκεται στη θέση του και κάνει τη δουλειά του· θα τον φωνάξουν όταν χρειαστεί, και τότε θα τρέξει να προλάβει το κακό.

Δεν μας λείπει μόνο η αγωγή της υγείας, μας λείπει και η αγωγή της αρρώστιας. Με την πρώτη εισβολή του εχθρού μάς πιάνει πανικός, και έτσι οι ίδιοι ετοιμάζουμε τον όλεθρό μας· ή αρχίζαμε να βρίσκουμε την ήττα μας συμφέρουσα, και την προεξοφλούμε για να μη χάσουμε τίποτα από τα πιθανά κέρδη της. Του φρόνιμου ανθρώπου η στάση είναι και στην περίπτωση αυτή εντελώς διαφορετική. Όχι μόνο συμφιλιώνεται με την κακή κατάσταση της υγείας του (εάν παρ' όλες τις προσπάθειές του δεν διορθώνεται παρά επιμένει, ή και χειροτερεύει), όχι μόνο υποφέρει μ' εγκαρτέρηση και αξιοπρέπεια τα δεινά της αρρώστιας του, αλλά γίνεται ικανός και να επωφεληθεί από την αναπηρία του· ωφελείται ο ίδιος απ' αυτήν με τον αγώνα ν' αποκτήσει ένα αγαθό πολυτιμότερο από την υγεία, ωφελεί και τους άλλους με την πιο εντατική χρησιμοποίηση των δυνάμεων που ακόμα διαθέτει.

Όπως η καλή υγεία μπορεί τους απερίσκεπτους να τους ζημιώσει γινόμενη εμπόδιο στην ανάπτυξη των προσόντων τους, επειδή τους ενθαρρύνει να σπαταλούν αλόγιστα τα φυσικά τους κεφάλαια, έτσι και η αρρώστια μπορεί, σε όσους ξέρουν να συντάξουν με γενναιοφροσύνη τη ζωή τους μεθοδεύοντας τις σωματικές τους αδυναμίες με υπομονή και προνοητικότητα, να γίνει όχι τροχοπέδη αλλά συνεργάτης.

Εμπόδισε τον van Gogh η σχιζοφρένεια, τον Ντοστογιέφσκι η επιληψία, τον Beethoven η βαρηκοΐα, τον Spinoso η φυματίωση— να προσφέρουν στην παιδεία μας τον πλούτο του πνεύματός τους; Δεν μεγαλούργησαν από την αρρώστια τους (όπως κακώς υποθέτουν εκείνοι που θεωρούν τη μεγαλοφυΐα αδελφή της αρρώστιας)· μεγαλούργησαν παρά την αρρώστια τους, συντροφεμένοι από την αρρώστια τους.

Δεν είναι λοιπόν (πάντοτε και με οποιουσδήποτε όρους) αγαθό η υγεία, ούτε είναι (πάντοτε και με οποιουσδήποτε όρους) κακό η αρρώστια. Γίνεται και η μία και η άλλη το ένα ή το άλλο κατά τον τρόπο και από τον τρόπο που τις αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στη ζωή του, κατά τον τρόπο και από τον τρόπο που τις τοποθετεί μέσα στο πρόγραμμα των επιδιώξεων, στον κώδικα των σκοπών του.

*Δοκίμιο του Ε. Π. Παπανούτσου, Πρακτική Φιλοσοφία, Εκδόσεις Δωδώνη
(απόσπασμα και διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης)*

ΚΕΙΜΕΝΟ II

«Φάρμακο» κατά του στρες η άσκηση

Έρευνες σε άτομα όλων των ηλικιών έδειξαν ότι όσο πιο μεγάλη είναι η συμμετοχή κάποιου σε προγράμματα άσκησης και όσο πιο καλή κοινωνική υποστήριξη έχει, τόσο χαμηλότεροι είναι οι δείκτες στρες του. Επίσης, η συστηματική άσκηση συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες, καλύτερη εντύπωση των ατόμων για την υγεία τους και καλύτερη ψυχική διάθεση. Σε ευρύτερο πλαίσιο, σχετικά πειράματα και μετα-αναλύσεις έδειξαν ότι τα άτομα που γυμνάζονται ανταποκρίνονται καλύτερα στην αντιμετώπιση στρεσογόνων ερεθισμάτων από αυτά που δεν γυμνάζονται. Παρομοίως, όσο καλύτερη είναι η φυσική τους κατάσταση, τόσο καλύτερα διαχειρίζονται διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις. Τα παραπάνω αναφέρει ο

καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Γιάννης Θεοδωράκης στο πλαίσιο σχετικής εργασίας. Σχετική έρευνα σε διοικητικούς υπαλλήλους, έδειξε, σύμφωνα με τον ίδιο, ότι ένα πρόγραμμα άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε μια λιγότερο αγχώδη και περισσότερο παραγωγική ζωή. Επίσης, η αυξημένη συχνότητα συμμετοχής σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες σχετιζόταν με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους και υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης.

Οι σχετικές έρευνες καταδεικνύουν, όπως εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Θεοδωράκης, τη σημαντική επίδραση της άσκησης στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους για όλες τις κατηγορίες πληθυσμών, ανδρών και γυναικών, γυμνασμένων και αγυμνάστων, υγείων και ασθενών, νέων και ηλικιωμένων. Επίσης, όσο μεγαλύτερη η χρονική διάρκεια των προγραμμάτων άσκησης, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα.

Όσον αφορά τις συνιστώμενες μορφές άσκησης, ο καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Τμήμα ΤΕΦΑΑ) υποστηρίζει ότι το περπάτημα, το τρέξιμο, η άσκηση σε γυμναστήρια, αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν πολύ καλά να εφαρμοσθούν σε άτομα με έντονο στρες ή άγχος. Προτιμώνται δε, δραστηριότητες μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα στις οποίες μπορεί να ελέγχει κανείς την ένταση και το ρυθμό. Η άσκηση για άτομα με έντονο στρες ή άγχος πρέπει ως προτεραιότητα να βασίζεται, σύμφωνα με τον κ. Θεοδωράκη, σε μια σειρά από αρχές. Συγκεκριμένα, να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση. Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει οι ασκήσεις και οι φυσικές δραστηριότητες, που χρησιμοποιούνται, να περιέχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Να προκαλεί ρυθμική διαφραγματική αναπνοή, να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό, να είναι ελεγχόμενη και προβλέψιμη, να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Καθώς οι πληθυσμοί, οι οποίοι μας ενδιαφέρουν περισσότερο στα θέματα του άγχους και του στρες είναι μέσης ή μεγάλης ηλικίας, γενικότερα πρέπει να θεωρήσουμε και να καταλήξουμε ότι η τακτική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μέτριας έντασης μπορεί να μειώσει βραχυπρόθεσμα την ψυχολογική πίεση, επισημαίνει ο κ. Θεοδωράκης. Τα αποτελέσματα αυτά δεν εξαρτώνται, συνήθως, από τις πραγματικές αλλαγές στη φυσική κατάσταση, σημειώνει, διευκρινίζοντας πως μπορεί η φυσική κατάσταση να μην βελτιώνεται, τα άτομα όμως νιώθουν ευχάριστα και χαλαρώνουν μέσα από τη διαδικασία συμμετοχής σε πρόγραμμα άσκησης. Συμπερασματικά, τόσο η αερόβια όσο και η άσκηση με αντιστάσεις φαίνεται ότι συμβάλλουν αποφασιστικά στη μείωση του στρες και του άγχους.

*Κείμενο από ΑΠΕ ΜΠΕ και αναδημοσιευμένο από εφ. Καθημερινή στις 13. 03. 2014
(διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης)*

ΚΕΙΜΕΝΟ III

Δαχτυλιδάκια γαλανά

Ήταν η εποχή που μαθαίναμε τα ποιήματα από στήθους. Και το κάπνισμα. Πήγαινα απογευματάκι στη Ράχη του Νόπλου, για να μη με βλέπουν οι δικοί μου, ο πατέρας κυρίως, κάπνιζα και φώναζα ποιήματα στον αέρα. Γύρω βουνά. Μπροστά μου η Ταβέρα¹ όλο πουρνάρια, δεξιά η Σταρόδα² γυμνή κι ανάμεσά τους ο Κόζιακας, απόκρημνη χαράδρα, που στο βάθος της κυλούσε η Λαχοβίστα. Πίσω μου η Μουργκάνα, άλλοτε με χιόνια στην κορυφή κι άλλοτε με το πράσινο χνούδι του τσαγιού, αυτό που πουλούσαν στην Αθήνα σε ματσάκια και το λέγανε «τσάι του βουνού».

Έτσι ήμουν κι εγώ τότε, ένα μάτσο νεύρα, δεμένα με αόρατους σπάγγους, ένας «άνθρωπος του βουνού» στην πρωτεύουσα. Μιλάω για το 1962, μόλις είχαμε έρθει στην Αθήνα για σπουδές, εκ Φιλιατών Θεσπρωτίας ορμώμενοι, και αρχίζαμε μια επίζηλη καριέρα καπνιστή με εντυπωσιακές επιδόσεις.

Ο Θεόφιλος κάπνιζε Sante. Η «θεά» του ωραίου κόκκινου πακέτου ήταν η μόνη γυναικεία παρουσία στη συντροφιά μας. [...] Ο Γεράσιμος κάπνιζε «Άρωμα», είχαν κιτρινίσει κιόλας τα δάχτυλά του, τον ζήλευα όσο να 'ναι που 'δειχνε θεριακλής στα 19 του. Μέναμε στο Μοναστηράκι, Ερμού 73. Μοιραζόμαστε ένα дуάρι-γραφείο, όχι διαμέρισμα- με κάποιον χρεωκοπημένο έμπορο.

¹ Ονομασία βουνού

² Ονομασία βουνού

Ακούγαμε από την ξύλινη πόρτα που μας χώριζε απεγνωσμένα τηλεφωνήματα και τον πρωινό του τσιγαρόβηχα. Τι να κάπνιζε;

Στον ίδιο όροφο, εκτός από την κοινόχρηστη τουαλέτα, υπήρχαν ένα ραφείο κι ένα μικρό ξυλουργείο. Η μυρωδιά του ξύλου γλυκειά, αλλά μας τρέλαινε το σκούξιμο της κορδέλας³. Ο ξυλουργός, Αιμίλιο τον λέγανε, Πειραιώτης, μας θαύμαζε. «Α, ρε ηπειρωτάκια», μάς έλεγε «μπράβος σας». Δεν έμαθε ποτέ ότι αφήσαμε τις σπουδές μας σύζυγες κάπου στη μέση. Εγώ καπνίζω «Άσσο» σκέτο από τότε. 36 χρόνια καπνιστής και δε λέω να βγω στη σύνταξη.

Ο Γιώργος κάπνιζε «Special Hellas». Ο άλλος Γιώργος καπνίζει «Άρωμα», ανακατεύοντας συνεχώς τα πλούσια μαλλιά του, καθώς μιλάει. Είναι φορές που ο καπνός του τσιγάρου μοιάζει να βγαίνει από κει μέσα. Τώρα που το σκέφτομαι, μερικοί από τους καλύτερους φίλους μου καπνίζουν άφιλτρα. Είμαστε ποτισμένοι νικοτίνη, ασφαλοστρωμένοι, μανιώδεις καπνιστές, που λέγανε παλιότερα. [...]

Κοιτάζω το πακέτο μου και διαβάζω: Νικοτίνη 1.0 mg, Πίσσα 15 mg, ενώ το υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Ανάβω τσιγάρο και σκέφτομαι: Αν έβλεπα αυτήν την προειδοποίηση σ' ένα κουτί μπισκότων, θα συνέχιζα να τα τρώω; Γιατί συνεχίζω να καπνίζω;

Δεν έχω απάντηση. Έχω τα τσιγάρα μου, τον καφέ και το λευκό χαρτί μπροστά μου. Έχω ψίχουλα καπνού στα χείλη, κάτι που δεν υποφέρουν όσοι καπνίζουν αυτά με τα φίλτρα. Τα μασάω και γεύομαι την πικρή τους στιφάδα. Πίνω μια γουλιά καφέ και τραβάω βαθιά ρουφηξιά. Ο καπνός χαϊδεύει το αναπνευστικό μου, η ανάσα- περιέργως- πλαταίνει. Εκπνέω. Ένα μικρό άσπρο σύννεφο ανεβαίνει προς το ταβάνι και μπερδεύεται με το γαλάζιο νήμα καπνού που βγαίνει από την κάφτρα. Αναθρώσκω ολόκληρος. Κάιν και Άβελ μαζί, φονιάς και θύμα και ικέτης. Αποδημώ από τον παράδεισο των μη καπνιζόντων.

Κάποτε το 'κοψα για ένα χρόνο. Ένα χρόνο παρά δεκαπέντε μέρες. Τους πρώτους εννέα μήνες δεν μου 'λειψε καθόλου. Έγινε άλλος άνθρωπος. [...] Κάνουμε ν' ανέβουμε τρία σκαλάκια και μας κόβεται η ανάσα, ακούμε «γατάκια» να ρονρονίζουν⁴ στο στήθος μας μέρα και νύχτα, πάμε κανένα ταξίδι στο εξωτερικό και μας δίνουν τραπέζι δίπλα στις τουαλέτες, πάει ο άλλος να εγχειριστεί στο Λονδίνο και οι γιατροί δεν τον δέχονται, αν δεν υπογράψει δήλωση μετανοίας...

Απόσπασμα και διασκευή από το έργο «Δαχτυλιδάκια γαλανά» του Μιχάλη Γκανά, ο οποίος αξιοποιεί με ευφάνταστο τρόπο τον περίφημο παλαμικό στίχο. Ο Γλαύκος Αλιθέρης εξέδωσε το 1919 την ποιητική συλλογή «Γαλανά δαχτυλιδάκια».

ΘΕΜΑ Α

A1. Να αποδώσετε συνοπτικά τη στάση (παράγραφοι 2-4), σύμφωνα με τον δοκιμογράφο του **Κειμένου 1**, του φρόνιμου ανθρώπου απέναντι στον τρόπο διαχείρισης της αρρώστιας (60-70 λέξεις).

Μονάδες 20

ΘΕΜΑ Β

B1. Με βάση τα **Κείμενα 1** και **2** να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω περιόδους λόγου ως σωστές ή λανθασμένες, γράφοντας στο τετράδιό σας, δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε περίοδο, τη λέξη **Σωστό** ή **Λάθος** (δεν χρειάζεται να αναφέρετε συγκεκριμένο χωρίο κειμένου).

- Σύμφωνα με τον Παπανούτσο όλοι μας οφείλουμε να ασχολούμαστε διαρκώς με την υγεία μας και να ανησυχούμε περιπτώσεις ασθένειας. (Κείμενο Ι)
- Ο τρόπος που διαχειρίζεται και νοσηματοδοτεί ο άνθρωπος την υγεία του ή την ασθένεια του καθορίζει αν αποτελούν τροχοπέδη στην επίτευξη των στόχων του. (Κείμενο Ι)
- Τα άτομα που δεν γυμνάζονται δεν πετυχαίνουν τη διαχείριση καταστάσεων άγχους, ενώ τα άτομα που έχουν εισαγάγει τη γυμναστική στη ζωή τους, αποδεικνύει η έρευνα, καταφέρνουν αποτελεσματικά τη διαχείριση στρεσογόνων συνθηκών. (Κείμενο ΙΙ)

³ Εργαλείο ξυλουργικής

⁴ Ο ήχος της γάτας, χουρχουρίζω

- δ. Η συχνή εκγύμναση διασφαλίζει άρτια φυσική κατάσταση και μόνο τότε παρατηρούνται ευεργετικές επιπτώσεις στην ψυχική ισορροπία του ατόμου. (Κείμενο II)
- ε. Η έρευνα εστιάζει σε πληθυσμιακό βεληνεκές όλων των ηλικιών και κυρίως των νέων. (Κείμενο II)

Μονάδες 10

B2. α) Στην 3^η παράγραφο του **Κειμένου 2** (Όσον αφορά τις συνιστώμενες μορφές ... ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.) παρατηρείται χρήση **οδηγιών** από τον συντάκτη. Για ποιον λόγο προβαίνει στην παράθεση των οδηγιών; (μον. 4) Προκειμένου να εκφράσει την άποψή του, ποιες γλωσσικές επιλογές (αναφέρατε 3) χρησιμοποιεί; (μον. 3)

β) Το **κείμενο 2** ανήκει στο γραμματειακό είδος:

- i) του επιστημονικού άρθρου
- ii) του άρθρου γνώμης
- iii) δοκιμίου

Επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση. (μον. 3)

Ποια στοιχεία επιβεβαιώνουν το κειμενικό είδος; Να αναφερθείτε σε 2 μέσα και 3 γλωσσικές επιλογές με αντίστοιχα χωρία του κειμένου. (μον. 5)

Μονάδες 15

B3. Ο συγγραφέας του **κειμένου 1** για την ενίσχυση των ισχυρισμών του κάνει χρήση **αναλογίας** και **παραδειγμάτων**. Αφού εντοπίσετε τα αντίστοιχα χωρία (μον. 2) και παρουσιάσετε τον ισχυρισμό που το καθένα ενισχύει (μον. 2), να δικαιολογήσετε την πρόθεση του πομπού (μον. 2) και το επικοινωνιακό αποτέλεσμα των δυο αυτών μέσων (μον. 4).

Μονάδες 10

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Ο αφηγητής στο **κείμενο 3** διηγείται τη συνήθεια του καπνίσματος από δύο οπτικές, τη νεανική-φοιτητική και την ώριμη. Ποιες είναι οι σκέψεις του για το κάπνισμα σε κάθε μια ηλικιακή βαθμίδα; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας με τρεις (3), τουλάχιστον, κειμενικούς δείκτες. Συμμερίζεστε την άποψη του ώριμου αφηγητή; (λέξεις 150-200)

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Δ1. Με αφορμή τις πρόσφατες έρευνες ειδικών ότι «τα άτομα που γυμνάζονται ανταποκρίνονται καλύτερα στην αντιμετώπιση στρεσογόνων ερεθισμάτων από αυτά που δεν γυμνάζονται» και αξιοποιώντας δημιουργικά τα Κείμενα 1 και 2:

- α) να αναφερθείτε στην ευθύνη του ατόμου για την προστασία και διαφύλαξη της σωματικής και ψυχικής του υγείας
- β) και να εκφράσετε την προσωπική σας άποψη για τον ρόλο της άθλησης στην ευεξία του σώματός σας.

Το κείμενό σας να έχει τη μορφή άρθρου που θα δημοσιευτεί στην ιστοσελίδα του σχολείου σας (350-400 λέξεις).

Μονάδες 30