

Κριτήριο Αξιολόγησης

Θεματική: Ελεύθερος χρόνος (τεχνολογία και άθληση)

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

Η χαμένη τέχνη της χαλάρωσης

Αν πληκτρολογήσετε relaxation στο Google, θα εμφανιστούν 1 δισεκατομμύριο 60 εκατομμύρια αποτελέσματα, στη συντριπτική τους πλειονότητα links με συμβουλές και τεχνικές για το πώς μπορεί κανείς να χαλαρώσει. Έχουμε λοιπόν ξεχάσει να χαλαρώνουμε; Στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας ή το Σαββατοκύριακο ή στην ετήσια άδειά μας αναζητούμε μάταια το κουμπί του off, αδυνατώντας να αφήσουμε πίσω μας ή να βγάλουμε από το μυαλό μας τις εργασιακές και οικογενειακές υποχρεώσεις, τα άγχη και τις δυσκολίες της καθημερινότητας;

Η Άννα Στεργίου είναι 37 ετών, μητέρα δύο παιδιών, και εργάζεται σε διευθυντική θέση στον ιδιωτικό τομέα. Εδώ και λίγους μήνες συνειδητοποίησε ότι: «Όταν επιστρέφω αργά το απόγευμα στο σπίτι, αφού ασχοληθώ με τις ανάγκες των παιδιών και περάσω λίγο χρόνο μαζί τους, όσο εξαντλημένη και να είμαι, πάντα θα υπάρχει ένα ακόμα μέιλ να απαντήσω, ένα ραντεβού να προγραμματίσω, κάποια δουλειά στο σπίτι. Και μετά θα αφεθώ στην παρηγοριά της τηλεόρασης ή του τάμπλετ, όπου θα τσεκάρω Facebook και Instagram. Ποτέ όμως δεν νιώθω ότι έχω πραγματικά χαλαρώσει».

«Χαλάρωση είναι να μπορείς να μένεις μόνος με τον εαυτό σου, χωρίς αυτό να σε τρομάζει, και να του δίνεις χώρο και χρόνο να επεξεργαστεί αυτά που του συμβαίνουν», εξηγεί η Κατερίνα Μαγγανά, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια-συγγραφέας. Ουσιαστικά, αυτό που συμβαίνει είναι ότι δισεκατομμύρια άνθρωποι γεμίζουν κάθε λεπτό της ημέρας τους με δραστηριότητες που θα τους εμποδίσουν από το να βρεθούν σε ένα τετ-α-τετ με τον εαυτό τους. Επιστρατεύουν εργασιακές και κοινωνικές υποχρεώσεις, την «επιβεβλημένη» παρουσία στα social media ή την «υποχρέωση» να γνωρίζουν τι συμβαίνει σε φίλους, γνωστούς και την παγκόσμια κοινότητα. Περισσότεροι από 5 δισ. άνθρωποι κατέχουν κινητά τηλέφωνα παγκοσμίως και τα μισά από αυτά υπολογίζεται ότι είναι smartphones – το ένα τρίτο του πληθυσμού της Γης έχει «έξυπνο» κινητό, ενώ, σύμφωνα με βρετανική έρευνα, στις ηλικίες 16 έως 24 ετών εκτιμάται ότι περίπου το 95% είναι χρήστες smartphones, τα οποία τσεκάρουν σχεδόν ανά δέκα λεπτά.

Ο παράγοντας «εργασία» είναι αλήθεια ότι συχνά παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία άγχους και στη συρρίκνωση του ελεύθερου χρόνου, αυτού που δυνητικά θα αξιοποιούνταν για χαλάρωση. Σε έρευνα που έγινε σε 3.000 Βρετανούς εργαζομένους, διαπιστώθηκε ότι το 69% των ερωτηθέντων συνήθως χρειάζεται να εργάζονται πέραν του ωραρίου τους. Επίσης, τα τεχνολογικά εργαλεία που διατίθενται διευκολύνουν την εξ αποστάσεως εργασία, αλλά έχουν επιμηκύνει τις εργάσιμες ώρες, που πλέον καλύπτουν σχεδόν όλο το 24ωρο. Κατά κανόνα, ένας εργαζόμενος απαντά σε μέιλ ή μηνύματα, προετοιμάζεται για συναντήσεις ή παρουσιάσεις και πρακτικά δουλεύει από νωρίς το πρωί έως αργά το βράδυ και το Σαββατοκύριακο.

Τα social media, από την άλλη, επιστρατεύονται, εξηγεί η Κατερίνα Μαγγανά, επειδή «το να είσαι μόνος διαψεύδεται με το σκρολάρισμα και το ζάπινγκ. Αυτά τα μέσα τεχνολογίας προσφέρουν την ψευδαίσθηση ότι κανείς δεν μένει ποτέ μόνος». Γι' αυτόν τον λόγο, ο χρόνος παραμονής μπροστά σε οθόνες δεν συνυπολογίζεται στον χρόνο χαλάρωσης, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι κατά κανόνα δεν καταγράφεται ως δραστηριότητα ή ως πληροφορία στον εγκέφαλο, δηλαδή ένας χρήστης που έχει περάσει δύο ώρες μπροστά σε μια οθόνη, όταν την κλείνει, δεν θυμάται τι είδε ή άκουσε.

Μαρία Αθανασίου, από τον ημερήσιο τύπο (Διασκευή)

ΚΕΙΜΕΝΟ 2

Ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών

Το φαινόμενο της αγωγής δεν περιορίζεται σήμερα μόνο στη μελέτη της διαδικασίας εκπαίδευσής του ανθρώπου και διαμορφώσεώς του χαρακτήρα του σύμφωνα με τα ιδεώδη ενός ορισμένου ηθικοκοινωνικού συστήματος, αλλά επεκτείνεται και στη σπουδή άλλων πτυχών της ζωής του. Μια από αυτές τις πτυχές αποτελεί και η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, η οποία όσον αφορά τα παιδιά σχολικής ηλικίας αποτελεί ενδιαφέρον πεδίο μελέτης, καθώς είναι ιδιαίτερη η σημασία της στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών. Αν και σήμερα τα παιδιά διαθέτουν, λόγω των υποχρεώσεών τους, πιθανά λιγότερο ελεύθερο χρόνο και από τους ενήλικους, η μελέτη του τρόπου με τον οποίο διαχειρίζονται τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους μπορεί να αναδείξει ενδιαφέρουσες πτυχές για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της προσωπικότητάς τους.

Συγκρίνοντας όλες τις δραστηριότητες που κάνουν τα παιδιά με το πόσο θα ήθελαν να τις κάνουν, διαπιστώθηκε ότι οι πιο επιθυμητές δραστηριότητες των παιδιών είναι πρώτα το να κάνουν παρέα με τους φίλους τους, δεύτερο η άθληση και η γυμναστική και τρίτο το να κάνουν ποδήλατο. Ενώ η τηλεόραση γίνεται από όλα τα παιδιά σχεδόν 3 ώρες καθημερινά, βρίσκεται μόλις στην 16η θέση των δραστηριοτήτων που θα ήθελαν να κάνουν τα παιδιά. Έτσι, τα παιδιά ακόμη και μη συνειδητοποιώντας τις έμμεσες υποδείξεις του περιβάλλοντος τους οδηγούνται σε συγκεκριμένες επιλογές οι οποίες δεν συμβαδίζουν με εκείνες που πραγματικά θα ήθελαν να ασχοληθούν και όπως διαπιστώθηκε εκφράζουν μια δυσαρέσκεια σε αρκετές επιλογές των γονιών τους.

Για το συγκεκριμένο φαινόμενο χρειάζεται η συντονισμένη παρέμβαση της πολιτείας για τη χάραξη πολιτικής για τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών (και όχι μόνο), ενισχύοντας με οικονομική και τεχνική βοήθεια όλες εκείνες τις δραστηριότητες που προτιμούν τα παιδιά και κυρίως τις πρώτες τους επιλογές το παιχνίδι και τον αθλητισμό προκειμένου να επεκταθεί και να βελτιωθεί η υποδομή του, να οργανωθούν τα εκπαιδευτικά προγράμματα και να προσαρμοστούν στις σύγχρονες επιστημονικές αντιλήψεις που απαιτεί η πρόοδος και η εξέλιξη της εποχής μας. Κατασκευή γυμναστηρίων, σταδίων, κολυμβητηρίων, κλειστών αιθουσών αθλοπαιδιών και γενικότερων κινητικών και πνευματικών παιχνιδιών κυρίως στην περιφέρεια που υπάρχει έλλειψη και η οποία δημιουργεί προβλήματα στα παιδιά και στους νέους που επιθυμούν να ασχοληθούν περισσότερο με δραστηριότητες που εκείνα διαλέγουν και θέλουν για τον δικό τους χρόνο.

Παναγιώτα Δραγατογιάννη, εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, (διασκευή)

ΚΕΙΜΕΝΟ 3

Ελεύθεροι υποδουλωμένοι

*Σκλαβώσαμε αυτόβουλα
τόσες ελευθερίες που 'χαμε
με κόπο κατακτήσει
για ν' αποκτήσουμε μαζί
την υλική ευδαιμονία.*

*Και λίγοι που επιμένουν
στην ελευθερία της ατομικότητας
τα βρίσκουν όλα φυλακισμένα.*

*Ο χρόνος ο ελεύθερος
γίνεται δεσμευμένος,
η βούληση η ελεύθερη
καθίσταται χειραγωγούμενη,
η σκέψη η ελεύθερη*

κινείται κατευθυνόμενη,
ακόμα και η πατρίδα η ελεύθερη
φέρεται σαν υπόδουλη.

Καθώς είμαστε θαρρείς
ελεύθεροι υποδουλωμένοι.

Αποστόλης Ζυμβραγάκης

ΘΕΜΑ Α

A1. Να αποδώσετε συνοπτικά σε ένα δικό σας κείμενο 60-70 λέξεων τις δύο καταληκτικές παραγράφους του **Κειμένου 1** («Ο παράγοντας «εργασία» είναι αλήθεια ... δεν θυμάται τι είδε ή άκουσε.»).

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 πρόταση τη λέξη Σωστό ή Λάθος (χρειάζεται να αναφέρετε συγκεκριμένο χωρίο κειμένου):

α. Σύμφωνα με την Άννα Στεργίου, μια εργαζόμενη μητέρα μετά την ολοκλήρωση των ημερήσιων υποχρεώσεών της έχει τη δυνατότητα να απολαύσει προσωπικό χρόνο χαλάρωσης. (**Κείμενο 1**)

β. Η εργασία επιδρά καταλυτικά στη δημιουργία άγχους και την απώλεια ελεύθερου χρόνου. (**Κείμενο 1**)

γ. Η χρήση κινητού έχει επηρεάσει τον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων, διότι επιδίδονται εξ ολοκλήρου σε δραστηριότητες σχετικές με την εργασία τους. (**Κείμενο 1**)

δ. Η εξέταση του τρόπου διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου από τα παιδιά μπορεί να μας οδηγήσει σε συμπεράσματα για την προσωπικότητά τους. (**Κείμενο 2**)

ε. Η συναναστροφή με συνομηλίκους, η άθληση, το ποδήλατο αλλά και η παρακολούθηση τηλεόρασης αποτελούν δημοφιλείς επιλογές των νέων για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους. (**Κείμενο 2**)

Μονάδες 10

B2. α) Να εντοπίσετε ένα σημείο του **κειμένου Ι** που η συντάκτρια κάνει χρήση αυθεντίας και ένα που παραθέτει μαρτυρία (μον.2). Με ποιον τρόπο λειτουργούν στο κείμενο και πώς υπηρετούν την πρόθεση της συντάκτριας; (μον. 4)

β) Στο **κείμενο Ι** υπάρχει ποικιλία στη χρήση των ρηματικών προσώπων. Αφού εντοπίσετε ένα παράδειγμα **β' ενικού**, **γ' ενικού** και **α' πληθυντικού ρηματικού προσώπου** (μον. 3), να τεκμηριώσετε τι επιδιώκει η συγγραφέας με το κάθε ρηματικό πρόσωπο. (μον. 6)

Μονάδες 15

B3. α) Να γράψετε έναν δικό σας τίτλο για το κείμενο **II** που να ευαισθητοποιεί το αναγνωστικό κοινό (μον. 2), δικαιολογώντας πώς συνδέεται η επιλογή σας με το περιεχόμενο του κειμένου (μον. 2)

β) Ποια είναι η θέση της συντάκτριας του Κειμένου **II** στην τελευταία παράγραφο; Με ποιες γλωσσικές επιλογές (αναφέρετε δύο) και με ποιο μέσο (αναφέρετε ένα) υποστηρίζει τη θέση του; Κατορθώνει να σας πείσει; (μον.6)

Μονάδες 10

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Με ποιες σκέψεις του το ποιητικό υποκείμενο, κατά τη γνώμη σας, δικαιολογεί τον οξύμωρο τίτλο «Ελεύθεροι υποδουλωμένοι»; Τεκμηριώστε την απάντησή σας με τρεις κειμενικούς δείκτες. Πιστεύετε ότι είστε ελεύθεροι να αξιοποιήσετε τον χρόνο σας, όπως ακριβώς θέλετε;

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Δ1. Η συντάκτρια του Κειμένου Ι διερωτάται: «Έχουμε λοιπόν ξεχάσει να χαλαρώνουμε; Στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας ή το Σαββατοκύριακο ή στην ετήσια άδειά μας αναζητούμε μάταια το κουμπί του off, αδυνατώντας να αφήσουμε πίσω μας ή να βγάλουμε από το μυαλό μας τις εργασιακές και οικογενειακές υποχρεώσεις, τα άγχη και τις δυσκολίες της καθημερινότητας;».

α) Πώς η τεχνολογία έχει συμβάλει στον παραπάνω προβληματισμό της συγγραφέα και έχει επιφέρει συρρίκνωση του ελεύθερου χρόνου του σύγχρονου ανθρώπου;

β) Πιστεύετε ότι ο αθλητισμός θα μπορούσε να βοηθήσει στην ορθή και γόνιμη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του σύγχρονου ανθρώπου;

Τεκμηριώστε τις απαντήσεις σας, λαμβάνοντας υπόψη αφενός τα Κείμενα αναφοράς Ι και ΙΙ, αφετέρου στηριζόμενοι στη δική σας απόψη. Το κείμενό σας (350-400 λέξεων) να έχει τη μορφή άρθρου που θα δημοσιευτεί στη μαθητική σας εφημερίδα.

Μονάδες 30