

Κριτήριο Αξιολόγησης

Θεματική: Άθληση και υγεία

ΘΕΜΑ Α

Σύμφωνα με τον δοκιμιογράφο, ο φρόνιμος άνθρωπος αποδέχεται την αρρώστια του και με καρτερικότητα διαχειρίζεται την κατάσταση. Επωφελείται από την ασθένειά του και επιδεικνύει ανδρεία αποτελώντας παράδειγμα προς μίμηση για τους άλλους. Αντιμετωπίζει, λοιπόν, τις σωματικές αδυναμίες με γενναιοψυχία και όχι ως πρόσκομμα, όπως ακριβώς έκαναν μεγάλες φυσιογνώμιες του πνεύματος, που η δεινή σωματική και ψυχική τους κατάσταση δεν τους εμπόδισε να θαυματοουργήσουν.

ΘΕΜΑ Β

B1.

- α. Λάθος
- β. Σωστό
- γ. Λάθος
- δ. Λάθος
- ε. Λάθος

B2.

α) Στην 3^η παράγραφο του κειμένου 2 ο συγγραφέας προβαίνει στην παράθεση **μη διαδικαστικών οδηγιών** καθοδηγώντας άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος και έντονο στρες και συμβουλευοντάς τα να ακολουθήσουν μια σειρά από αρχές που θα τους βοηθήσουν να ασκηθούν αποτελεσματικά. Προκειμένου να πετύχει το σκοπό του χρησιμοποιεί υποτακτική έγκλιση σε χρόνο ενεστώτα («να προκαλεί ευχαρίστηση», «να σχετίζεται με θετικές αλλαγές») με σκοπό να συμβουλευσει και να προτρέψει τον αναγνώστη, δημιουργώντας παράλληλα αίσθημα διαχρονικότητας. Επίσης, χρησιμοποιεί φράσεις πιθανολόγησης («μπορεί να ελέγχει κανείς την ένταση»), που περιορίζουν τον βαθμό της υποχρέωσης να ολοκληρωθεί ο στόχος. Τέλος, κάνει χρήση ουσιαστικών που αποδίδουν τα χαρακτηριστικά της άσκησης («διαφραγματική άσκηση, διάθεση, φυσικές δραστηριότητες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις»)

Επίσης, θα μπορούσε ο μαθητής να προτείνει:

- Το ασύνδετο σχήμα, με το οποίο δίνεται έμφαση στα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να περιέχουν οι ασκήσεις («να προκαλεί ρυθμική διαφραγματική αναπνοή, να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό, να είναι ελεγχόμενη και προβλέψιμη, να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.»)

β) Το κείμενο 2 ανήκει στο γραμματειακό είδος του **επιστημονικού άρθρου** (σωστή επιλογή i). Το γραμματειακό είδος επιβεβαιώνεται αρχικά με τη χρήση δύο μέσων. Χρησιμοποιούνται η αυθεντία του καθηγητή στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Γιάννη Θεοδωράκη («Τα παραπάνω αναφέρει ο καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Γιάννης Θεοδωράκης») και πορίσματα ερευνών («Ερευνες σε άτομα όλων των ηλικιών ... χαμηλότεροι είναι οι δείκτες στρες του»). Με τα μέσα αυτά ενισχύεται ο αποδεικτικός-ορθολογικός χαρακτήρας του κειμένου και η απόδειξη των θέσεων του συγγραφέα, προσδίδοντας αξιοπιστία και αντικειμενικότητα στον λόγο. Επίσης, οι γλωσσικές επιλογές που εντοπίζονται είναι η δηλωτική λειτουργία της γλώσσας (ενδεικτικά αναφέρω: «τα άτομα που γυμνάζονται ανταποκρίνονται καλύτερα στην αντιμετώπιση στρεσογόνων ερεθισμάτων», «αυξημένη συχνότητα συμμετοχής σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες»), το τρίτο ρηματικό πρόσωπο (ενδεικτικά αναφέρω: «διαχειρίζονται», «υποστηρίζει», «σχετίζονται») και το ειδικό λεξιλόγιο

(«δείκτες στρες», «συστηματική άσκηση», «στρεσογόνων ερεθισμάτων», «επίπεδα αυτοεκτίμησης», «διαφραγματική αναπνοή»). Με τις γλωσσικές επιλογές το ύφος καθίσταται επίσημο, απρόσωπο και αντικειμενικό, προσδίδοντας εγκυρότητα και επιστημονικότητα στον λόγο.

B3. Ο συγγραφέας του Κειμένου 1 κάνει χρήση **αναλογίας** στην πρώτη παράγραφο του κειμένου («Ο υγιής δεν έχει λόγο ... τότε θα τρέξει να προλάβει το κακό.»). Η αναλογία γίνεται αντιληπτή, διότι χρησιμοποιεί το ρήμα «μοιάζει». Πρόθεση, λοιπόν, του συγγραφέα είναι να εξηγήσει τον ισχυρισμό του, ότι ο υγιής άνθρωπος, ακριβώς επειδή έχει φροντίσει για την υγεία του σώματός του, δεν χρειάζεται να αγχώνεται για περιπτώσεις ασθένειας. Με αυτόν τον τρόπο οργάνωσης του λόγου του προβάλλεται μια λανθάνουσα ομοιότητα ανάμεσα στον υγιή άνθρωπο και στον καπετάνιο, καθώς και στα μέρη του σώματος με τα μέλη του πληρώματος του πλοίου, που φαινομενικά είναι εντελώς διαφορετικά. Όπως παρατηρούμε τον υγιή να είναι νηφάλιο για την κατάσταση του σώματός του, αλλά και σε επιφυλακή σε περίπτωση ατυχήματος, έτσι και ο καπετάνιος τριγυρνά ξένοιαστος στο πλοίο δείχνοντας εμπιστοσύνη στο πλήρωμα, αλλά βρισκόμενος πάντα σε επιφυλακή να αντιμετωπίσει όποια δυσκολία. Με την αναλογία, λοιπόν, ο συγγραφέας χρησιμοποιεί έναν οικείο όρο στο ευρύ αναγνωστικό κοινό («καπετάνιος – τρόπος διαχείρισης του πληρώματος»), για να βοηθήσει στην εκλαΐκευση της στάσης ενός υγιούς ανθρώπου. Χρησιμοποιεί, έτσι, μεταφορική αναλογία και με αυτόν τον παραστατικό και εκφραστικό τρόπο καθιστά το ύφος του λόγου ζωντανό, κινητοποιώντας παράλληλα τη φαντασία του αναγνώστη, προσδίδοντας πειστικότητα.

Επίσης, χρησιμοποιεί **παραδείγματα** στην τέταρτη παράγραφο του κειμένου («εμπόδιζε τον van Gogh... τον Spinosa η φυματίωση»). Με τη χρήση παραδειγμάτων τεκμηριώνεται ο ισχυρισμός της τρίτης παραγράφου, ότι η αρρώστια μπορεί να λειτουργήσει ως συνεργάτης και όχι ως τροχοπέδη σε όσους ξέρουν να συντάξουν με γενναioφροσύνη τη ζωή τους μεθοδεύοντας τις σωματικές τους αδυναμίες με υπομονή και προνοητικότητα. Με τα παραδείγματα σπουδαίων ανθρώπων των τεχνών και των γραμμάτων τεκμηριώνεται ότι μπορεί κανείς να παράγει σημαντικό έργο παρά την ασθένεια που τον ταλαιπωρεί. Έτσι, ο λόγος καθίσταται ζωντανός, παραστατικός, κεντρίζοντας το ενδιαφέρον του δέκτη. Η θέση του συγγραφέα καθίσταται εναργέστερη και ο λόγος οικείος. Εδώ τα παραδείγματα λειτουργούν ως τεκμήρια προσδίδοντας εγκυρότητα, πειστικότητα και αποδεικτική ισχύ στα λεγόμενα.

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Στο απόσπασμα του Μιχάλη Γκανά ο ομοδιηγητικός αφηγητής διηγείται την εμπειρία του καπνίσματος στα φοιτητικά του χρόνια, αλλά και αποτιμά τη συνήθεια αυτή όντας πλέον ενήλικος και ώριμος. Συγκεκριμένα, στα νεανικά του χρόνια ξεκινάει να καπνίζει, έχοντας όμως την αντίληψη ότι το κάπνισμα είναι μια μη αποδεκτή πρακτική εκ μέρους των γονιών του («*να μη με βλέπουν οι δικοί μου, ο πατέρας κυρίως*»). Παρ' όλα αυτά επιδίδεται σε αυτή τη συνήθεια απολαμβάνοντας το κάπνισμα και αντιμετωπίζοντάς το ως μια προϋπόθεση κοινωνικοποίησης, κάτι που γίνεται φανερό με τη χρήση α' πληθυντικού προσώπου («*αρχίζαμε μια επίζηλη καριέρα καπνιστή με εντυπωσιακές επιδόσεις*»), με το οποίο προσδίδεται καθολικότητα σε μία γενικά αποδεκτή συνήθεια από τη συνομήλικη ομήγυρη των φοιτητών. Συνάμα, η εξιδανίκευση του καπνίσματος αισθητοποιείται με τον θαυμασμό του αφηγητή προς το πρόσωπο του φίλου, Γεράσιμου, μέσω της περιγραφής της εξωτερικής του εικόνας, που παρότι παραμελημένη, για τον ίδιο αποτελεί αξιοζήλευτο πρότυπο («*είχαν κιτρινίσει κιόλας τα δάχτυλά του, τον ζήλευα όσο να 'ναι που 'δειχνε θεριακλής στα 19 του*»). Όμως, η ιδανικότητα του τσιγάρου κατά τα νεανικά φοιτητικά χρόνια αποδομείται από τον πρωταγωνιστή όταν βρίσκεται πλέον σε ώριμη ηλικία και μεταστρέφεται σε συνήθεια προς αποφυγή. Με τη χρήση α' ενικού («*δεν έχω απάντηση*») εξομολογείται την ανώριμη και απερίσκεπτη επιλογή του, να καπνίσει, αλλά και με τη χρήση ασύνδετου σχήματος («*Κάνουμε ν' ανέβουμε τρία σκαλάκια ... αν δεν υπογράψει δήλωση μετανοίας*») στην καταληκτική παράγραφο του αποσπάσματος παρουσιάζει εμφaticά τις

σωματικές επιπτώσεις από το τσιγάρο, αλλά και τη δυσκολία να απολαύσει την καθημερινότητά του.

Στο ερώτημα «Συμμερίζεστε την άποψη του ώριμου αφηγητή;» ο μαθητής οφείλει να τοποθετηθεί τεκμηριωμένα, σύμφωνα με την προσωπική του άποψη, αν συμφωνεί ή διαφωνεί με τη απομυθοποίηση του νεανικού ενθουσιασμού του καπνίσματος από τον ώριμο αφηγητή.

ΘΕΜΑ Δ

ΤΙΤΛΟΣ: Το σώμα μας και ... τα μάτια μας!

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μετά τις πρόσφατες έρευνες ειδικών για τις ευεργετικές επιδράσεις της άθλησης στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, δίνεται σε όλους μας η ευκαιρία να σκεφτούμε ζητήματα που σχετίζονται με το σώμα μας. Δεν είναι, άλλωστε, λίγες οι περιπτώσεις που ξεπερνάμε τις αντοχές μας, που αδιαφορούμε για τη σωματική άσκηση και επιβαρύνουμε την ψυχική μας κατάσταση με στρες και άγχος. Για αυτό, λοιπόν, χρειάζεται να αναλογιστούμε την ευθύνη μας για την προστασία και διαφύλαξη της σωματικής και ψυχικής μας υγείας και να προστρέξουμε στην άθληση για τη διασφάλιση της ευεξίας του πολύτιμου σώματός μας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1^ο Ζητούμενο: Ευθύνη του ατόμου για την προστασία και διαφύλαξη της σωματικής και ψυχικής του υγείας.

Το πιο πολύτιμο αγαθό στη ζωή μας είναι η υγεία μας, ψυχική και σωματική. Για αυτό, λοιπόν, φέρουμε ευθύνη απέναντί της και επιβάλλεται ο σεβασμός στο σώμα μας. Συγκεκριμένα,

1. Η σωματική υγεία επηρεάζει ευεργετικά την υγεία του πνεύματος. Ο σωματικός πόνος απασχολεί τις πνευματικές διεργασίες και απομακρύνει τον άνθρωπο από παραγωγικές ενασχολήσεις. Έτσι, ένα υγιές άτομο ασχολείται δημιουργικά σε διάφορες πνευματικές δραστηριότητες, έχει τον χρόνο να συλλογιστεί απερίσκεπτα και να προσφέρει.
2. Συνάμα, το άτομο με σωματική και ψυχική υγεία διακατέχεται από ψυχική ευφορία, αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Μπορεί με γαλήνη και ηρεμία να θέσει στόχους, να επενδύσει στην αυτοπραγμάτωσή του και να επιδοθεί σε έργα που θα τον εξυψώσουν. Αντίθετα, ένα άτομο με ασθενή σωματική και συναισθηματική κατάσταση διακατέχεται από αισθήματα φθόνου, απαισιοδοξίας, μισανθρωπίας και απελπισίας.
3. Τέλος, με τη ευρωστία του σώματος δίνεται στον άνθρωπο η δυνατότητα να ζήσει μία ευτυχισμένη ζωή που θα ακολουθήσει ελεύθερα τις επιδιώξεις του και θα εκπληρώσει όσο το δυνατόν τους στόχους του. Θα είναι δυνατή, επομένως, η απόκτηση υλικών αγαθών, απαραίτητων για μια ποιοτική ζωή, μέσω της εργασίας και μιας παραγωγικής διαδικασίας.

2^ο Ζητούμενο: Ρόλος της άθλησης στην ευεξία του σώματος

Για όλους αυτούς τους λόγους κατανοούμε ότι η διασφάλιση της σωματικής και ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μία ουσιαστική και ποιοτική ζωή. Στη διασφάλιση αυτή συμβάλλει καθοριστικά η άθληση, κάτι που μπορώ να επιβεβαιώσω από προσωπική εμπειρία.

1. Η άθληση με έχει βοηθήσει να ελέγξω το στρες και το άγχος που μου δημιουργεί η καθημερινή πιεστική πραγματικότητα με τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες και υποχρεώσεις της. Αποτελεί, δηλαδή, ένα μέσο εκτόνωσης της εσωτερικευμένης μου φόρτισης και συμβάλλει στην εξισορρόπηση των συναισθημάτων μου και κατ' επέκταση στη ψυχική μου αταραξία.

2. Παράλληλα, με την άθληση έμαθα να διαχειρίζομαι τα προβλήματα που μαστίζουν τους περισσότερους συνομηλίκους μου, όπως η κακή διατροφή, η παχυσαρκία ή η ανορεξία. Η προπόνηση και η σωστή διατροφή, που μου προτείνονται από τον προπονητή μου, συνδράμουν στην ευρωστία του σώματός μου και σε μία υγιή σωματοδόμηση.
3. Ταυτόχρονα, υιοθετώ ένα υγιές και αποτελεσματικό για το ενήλικο μέλλον μου πρότυπο. Δεν επιδίδομαι σε δυσάρεστες συνήθειες, όπως είναι το αλκοόλ και το κάπνισμα, αλλά συνηθίζω σε έναν τρόπο ζωής που μόνο οφέλη θα έχει να μου προσφέρει τα επόμενα χρόνια.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Επομένως, προστατεύοντας το σώμα μας, προστατεύουμε και την ψυχή μας. Διαφυλάττουμε το μέλλον μας και οικοδομούμε στέρεες βάσεις για μια ζωή αθλητική, ισορροπημένη και ευτυχισμένη. Για αυτό λοιπόν το σώμα μας και ... τα μάτια μας!