

## ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ Γ΄ ΤΑΞΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

### A. ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

#### Εισαγωγικό Σημείωμα

Πρόκειται για άρθρο σε διαδικτυακή πύλη θεμάτων διατροφής και πρόληψης, υγείας με θέμα την εφηβική παχυσαρκία, η οποία δείχνει να λαμβάνει ανεξέλεγκτες καταστάσεις στη χώρα μας.

#### Εφηβική παχυσαρκία: Η σύγχρονη επιδημία στη χώρα μας

[...] Η εφηβεία αποτελεί μία περίοδο στη ζωή ενός ατόμου όπου η ανάπτυξη επιταχύνεται εντυπωσιακά και οι διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα δύο φύλα αρχίζουν να γίνονται εμφανείς. Ξεκινά με την ήβη και φτάνει μέχρι την ενηλικίωση, όπου και ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του οργανισμού. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι οι μεταβολές στη σεξουαλική ωρίμανση, στο βάρος και το ύψος καθώς και οι αλλαγές στη σύσταση του σώματος. Μεγάλο μέρος των αλλαγών που συμβαίνουν στην εφηβεία σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Η εφηβική ηλικία αποτελεί μία από τις βασικότερες περιόδους **αυξημένου** κινδύνου για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Είναι, επίσης, περίοδος όπου η κατανομή του λίπους στο σώμα αλλάζει, επηρεάζοντας κι αυτό με τη σειρά του τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι βιώνουν πολύ έντονα την κοινωνική απομόνωση από τους συνομήλικούς τους. Όλα αυτά τα συναισθήματα τους οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο, όπου το αυξημένο βάρος έχει ως αποτέλεσμα τη διαταραχή της εικόνας του εαυτού τους και τη δημιουργία συναισθημάτων **απόρριψης** τα οποία με τη σειρά τους οδηγούν στην αυξημένη κατανάλωση τροφής ως τη μοναδική διέξοδο στο πρόβλημα.

Όσον αφορά τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της παχυσαρκίας στους εφήβους, αυτές αναφέρονται κυρίως στον κίνδυνο να διατηρηθεί η παχυσαρκία και κατά την ενήλικη ζωή, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται. Έχει βρεθεί πως τα παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι παρουσιάζουν κατά 2-6,5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες από ότι οι συνομήλικοί τους φυσιολογικού βάρους. Επίσης, πολλές από τις ασθένειες που προσβάλλουν τους ενήλικες αρχίζουν από την παιδική και εφηβική ηλικία. Ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες, αναπνευστικά προβλήματα, προβλήματα ύπνου, η παχυσαρκία είναι ασθένειες των οποίων η συχνότητα αυξάνεται ανησυχητικά τόσο στους ενήλικες όσο στα παιδιά και στους έφηβους. [...]

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες είναι **σύνθετο** και δύσκολο. Δεν είναι θέμα μόνο να πιέσουμε και να πείσουμε τα παιδιά να μην τρώνε πολύ. Είναι ένα πρόβλημα που για να λυθεί απαιτεί την παρέμβαση των γονέων.

Οι γονείς θα πρέπει να ενδιαφερθούν περισσότερο για το τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του «έτοιμου φαγητού» θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες, όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγειρική παρασκευή.

Τα οικογενειακά γεύματα είναι μια πολύ καλή ευκαιρία διαπαιδαγώγησης των παιδιών και των εφήβων όσον αφορά το τι πρέπει να τρώνε. Οι γονείς δεν πρέπει να χάνουν την ευκαιρία να συνενώνουν όλη την οικογένεια γύρω από ένα τραπέζι κατά τις ώρες των γευμάτων.

Επειδή η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά να γίνουν πιο δραστήρια. Αν και ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών γίνεται όλο και λιγότερος, είναι σίγουρο ότι τουλάχιστον στα πρώτα χρόνια μπορεί να ασχοληθούν πιο συστηματικά με κάποια ήπια μορφή άσκησης.

Η βοήθεια διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι πολύ σημαντική για ένα εξατομικευμένο ισορροπημένο διαιτολόγιο και σωστή **απώλεια** βάρους. Οι λανθασμένες διατροφές που εφαρμόζουν από μόνοι τους οι έφηβοι μπορεί να έχουν **μόνιμες** επιπτώσεις στην υγεία του εφήβου. Να αποφεύγεται τα παιδιά να τρώνε μπροστά από την τηλεόραση ή μπροστά από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και να γίνεται προσπάθεια όλη η οικογένεια να τρώει μαζί όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

(Τίνα Αντωνίου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, διασκευασμένο κείμενο από το διαδίκτυο, Πηγή: <http://www.mydiatrofi.gr>)

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 1η δραστηριότητα

**A1.** Να ενημερώσετε τους συμμαθητές σας με δικά σας λόγια σε μια παράγραφο 60-80 λέξεων για τις λύσεις που προτείνει η αρθρογράφος, ώστε να αντιμετωπιστεί η εφηβική παχυσαρκία.

**Μονάδες 15**

### 2η δραστηριότητα

**A2. α)** Να προσδιορίσετε τη νοηματική σχέση που εκφράζουν οι παρακάτω υπογραμμισμένες λέξεις του κειμένου. ( 4 Μονάδες)

α) Είναι, επίσης, περίοδος...

β) ή σχεδόν καθημερινά

γ) Αν και ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών...

δ) όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν

**β)** Να αιτιολογηθεί η χρήση των παρακάτω σημείων στίξης του κειμένου. ( 2 Μονάδες)

(ή σχεδόν καθημερινά)

«έτοιμου φαγητού»

**Μονάδες 6**

**A3.** «Επίσης, πολλές από τις ασθένειες που προσβάλλουν τους ενήλικες αρχίζουν από την παιδική και εφηβική ηλικία.»

α) Στην περίοδο αυτή να εντοπίσετε την αναφορική πρόταση και να τη χαρακτηρίσετε ως παραθετική ή προσδιοριστική (2 Μονάδες)

β) Στη συνέχεια να εντοπίσετε το είδος της σύνταξης που χρησιμοποιείται στην αναφορική πρόταση και να το αλλάξετε στο αντίθετο είδος, κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές (2 Μονάδες)

**Μονάδες 4**

**A4.** Να γράψετε ένα αντώνυμο για καθεμία από τις παρακάτω υπογραμμισμένες λέξεις του κειμένου : **αυξημένου, απόρριψης, σύνθετο, απώλεια, μόνιμες.**

**Μονάδες 5**

### **3η δραστηριότητα**

**A5.** Η αρθρογράφος αναφέρεται στους τρόπους αντιμετώπισης της εφηβικής παχυσαρκίας. Θέλοντας να δώσετε συνέχεια στο άρθρο αποφασίζετε να γράψετε ένα δικό σας άρθρο, το οποίο θα δημοσιευτεί στη σχολική εφημερίδα με θέμα τα αίτια που οδηγούν τους νέους στην αλόγιστη κατανάλωση φαγητού και την παχυσαρκία ( 200-250 λέξεις)

**Μονάδες 20**

## **B. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ**

### **Εισαγωγικό Σημείωμα**

Ο Ανδρέας Λασκαράτος, (1811-1901) ασχολήθηκε με τη δημοσιογραφία, την ποίηση, ενώ είναι ευρύτερα γνωστός ως λιβελογράφος. Παρακινήμένος από το πάθος του για την «ηθικήψη» της κοινωνίας, διδακτικός και με σατιρική διάθεση στο έργο του « Ίδού ο άνθρωπος» απεικόνισε τους καλούς και τους κακούς χαρακτήρες των ανθρώπων, δίνοντας έτσι έμμεσα και άμεσα υποδείγματα αρετής για όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις.

### **Ο αδηφάγος**

Όχι ο καλόρεχτος αυτός που τρώει πολύ, αλλά ο δυστυχής εκείνος του οποίου η κοιλιά μοιάζει σαν το πιθάρι των Δαναΐδων που δεν είχε πάτο. Ας τον φανταστούμε σε συμπόσιο φίλων. Τρώει όση μανέστρα του βάζουν μπροστά του έτοιμος να φάει και όση άλλη έμεινε στην πιατέλα. Αν οι φίλοι του περιμένοντας κάτι καλύτερο δεν αγγίξουν ή μόλις αγγίξουν το βραστό, εκείνος το βάζει μπροστά του και το τρώει όλο όσο ήταν έτοιμο για όλους. Αλλά δε θα αργήσουν οι φίλοι του να τον βάλουνε στο μάτι και να αρχίσουν να αστειεύονται μαζί του και ο καθένας του χαρίζει ένα κομμάτι κρέας, που τάχα του το δίνει σαν το νοστιμότερο. Αυτός, αν και καταλαβαίνει το αστείο τους, δέχεται τα κομμάτια και τα τρώει γι' αγάπη τους.

Τελειώνουν τέλος πάντων τα φαγητά από τα οποία χάρις στον ήρωα της κοιλιάς, λίγα φεύγουν από το τραπέζι. Έρχονται τα γλυκά και τα φρούτα. Τρώει σταφύλια, πεπόνια, σύκα, σταφίδες και κουφέτα... όλα τα ρίχνει ανάκατα μέσα στον Καιάδα του (στο βάραθρό του).

Και αν ο υπηρέτης έρθει εκείνη τη στιγμή και του πει ότι «ξεχάσαμε να σερβίρουμε το τηγανιτό ψάρι» ο ήρωας μας κάνει παρένθεση στα γλυκίσματα και τρώει ψάρια.

Σηκώνεται τέλος πάντων από το τραπέζι. Αλλά αν εκείνη τη μέρα ήταν καλεσμένος σε άλλο συμπόσιο φεύγει τρέχοντας και πάει και ξαναρχίζει από τη μανέστρα για να μη λείπει από το λόγο του.

Την απολογία του αδηφάγου την είχε κάνει προηγουμένως ο λύκος λέγοντας : - Αν και εσείς είχατε την όρεξη τη δική μου θα τρώγατε και εσείς άλλο τόσο.

Αλλά είναι λυπηρό να χρειάζεται κανείς για τον εαυτό του την απολογία του λύκου.

### **Ο λιγοφάγος**

Όχι εκείνος που τρώει λίγο, αλλά εκείνος που φαίνεται σαν να σιχάινεται το φαγητό και που πάντα προσπαθεί να βρει μία πρόφαση για να μην τρώει.

Αν προσφέρεις λαγό, γαλοπούλα, πουλάκια ή ό,τι άλλο εκλεκτότερο δύο φορές μέσα στη βδομάδα θα τον δεις, τη δεύτερη φορά να δυσαρεστηθεί μόλις ξαναδεί τα φαγητά αυτά, σαν να έλεγε ότι δεν μπορεί κάθε μέρα να τρώει λαγούς, γαλοπούλες και πουλάκια, και σηκώνεται από το τραπέζι μόλις τα δοκιμάσει, και είναι πολύ ευχαριστημένος που βρήκε μία πρόφαση για να μην φάει.

Ο άνθρωπος αυτός έχει στον κατάλογο της ανορεξίας του πολλά φαγητά που δεν βάζει στο στόμα του, ότι τάχα δεν του αρέσουν και όταν βρεθεί σε συμπόσιο δυσαρεστεί τον νοικοκύρη, που τον κάνει να νομίζει ότι ο φιλοξενούμενος του δεν βρίσκει αρκετά καλά τα φαγητά του, ή ότι ήρθε στο τραπέζι του χορτασμένος.

Ακόμη συμβαίνει στο λιγοφάγο και τούτο. Αυτός δεν έχει ανάγκη να δοκιμάσει κανένα φαγητό για να αποφασίσει, αν του αρέσει ή όχι επειδή τα περισσότερα φαγητά δεν του αρέσουν χωρίς πότε να τα δοκιμάσει και αναστενάζει πάντα για το είδος των φαγητών και για τον τρόπο που είναι φτιαγμένο και αυτό συμβαίνει, γιατί πότε του δε συλλογίστηκε ότι η ανορεξία του είναι αυτή που τα απωθεί

Τόσο ο αδηφάγος όσο και ο λιγοφάγος θα ήταν καλό ποτέ τους να μην δέχονται καλέσματα για τραπέζια. Αλλά αν δεχτούν θα ήταν αξιοπρεπές γι' αυτούς, ο μιν πρώτος να βράζει μια κατσαρόλα χόρτα και να τα ρίχνει στο στομάχι του προτού ξεκινήσει για το τραπέζι, ο δε άλλος να νηστεύει μία μέρα πρωτύτερα.

*( Αποσπάσματα από το βιβλίο του Ανδρέα Λασκαράτου, Ίδού ο άνθρωπος, Εκδόσεις ΔΑΜ, σελ 30-31, 96-97)*

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

### **1η δραστηριότητα**

**B1.** Να παρουσιάσετε σε μια παράγραφο 50-60 λέξεων τις διαφορές και τις ομοιότητες των αδηφάγων και των ολιγοφάγων ανθρώπων, όπως τις παραθέτει ο συγγραφέας.

**Μονάδες 15**

### **2η δραστηριότητα**

**B2. α)** Το ύφος των κειμένων θα μπορούσε να χαρακτηριστεί οικείο, ζωντανό και χιουμοριστικό. Να δώσετε από ένα παράδειγμα που να επιβεβαιώνει τους χαρακτηρισμούς αυτούς. (9 Μονάδες)

**β)** «Ο άνθρωπος αυτός έχει στον κατάλογο της ανορεξίας του πολλά φαγητά». Στην πρόταση αυτή να εντοπίσετε ένα σχήμα λόγου και να εξηγήσετε τη λειτουργία του στο κείμενο. ( 6 Μονάδες)

**Μονάδες 15**

### **3η δραστηριότητα**

**B3.** «Την απολογία του αδηφάγου την είχε κάνει προηγουμένως ο λύκος λέγοντας : - Αν και εσείς είχατε την όρεξη τη δική μου θα τρώγατε και εσείς άλλο τόσο. Αλλά είναι λυπηρό να χρειάζεται κανείς για τον εαυτό του την απολογία του λύκου.» Με αφορμή το παραπάνω απόσπασμα, σε ένα κείμενο 100-150 λέξεων να αναπτύξετε τις σκέψεις σας για τους ανθρώπους, που δε προσέχουν την διατροφή τους.

**Μονάδες 20**

### **ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)**

1. Στο τετράδιο να γράψετε μόνο τα προκαταρκτικά (ημερομηνία, κατεύθυνση, εξεταζόμενο μάθημα). **Να μην αντιγράψετε** τα θέματα στο τετράδιο.
2. Να γράψετε το ονοματεπώνυμό σας στο πάνω μέρος των φωτοαντιγράφων αμέσως μόλις σας παραδοθούν. Δεν επιτρέπεται να γράψετε καμία άλλη σημείωση. Κατά την αποχώρησή σας να παραδώσετε μαζί με το τετράδιο και τα φωτοαντίγραφα.
3. Να απαντήσετε **στο τετράδιό σας** σε όλα τα θέματα.
4. Να γράψετε τις απαντήσεις σας μόνο με μπλε ή μόνο με μαύρο στυλό.
5. Κάθε απάντηση επιστημονικά τεκμηριωμένη είναι αποδεκτή.
6. Διάρκεια εξέτασης: Τρεις (3) ώρες μετά τη διανομή των φωτοαντιγράφων.
7. Χρόνος δυνατής αποχώρησης: Μία (1) ώρα μετά τη διανομή των φωτοαντιγράφων.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

**ΜΗΤΡΟΥΣΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ ΠΕΙΡΑΙΑ**