

Νέα Ελληνικά

γενικής παιδείας

ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

ΚΕΙΜΕΝΟ Ι: ο πολιτισμός του ελεύθερου χρόνου

Το πρόβλημα του ελεύθερου χρόνου έχει σήμερα κεφαλαιώδη σημασία και βρίσκεται στην καρδιά του ενδιαφέροντος των κοινωνιολόγων. Ορισμένοι φτάνουν μάλιστα στο σημείο να ορίζουν την κοινωνία μας σαν έναν «**πολιτισμό του ελεύθερου χρόνου**», καθώς έχει λεπτές σχέσεις με όλα τα μεγάλα προβλήματα της εργασίας, της οικογένειας και της πολιτικής.

Αν και ο ελεύθερος χρόνος θεωρείται από όλους «απελευθέρωση και ευχαρίστηση», δεν παύουν να εμφανίζονται ουσιαστικές διαφορές που αντιστοιχούν στις τρεις κύριες, κατά τον Dumazedier, λειτουργίες του: **ανάπαυση, διασκέδαση, ψυχαγωγία-ανάπτυξη**. Η πρώτη απελευθερώνει από την κούραση, η δεύτερη από την ανία και η τρίτη ορίζεται με τέτοιο θετικό τρόπο, ώστε να περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες του ατόμου πέρα από τις επαγγελματικές: την τάση του να μάθει, να τελειοποιήσει ή ν' αναπτύξει τις γνώσεις του και τις ικανότητές του, να καλλιεργήσει τα ενδιαφέροντά του στα πιο διαφορετικά πεδία (διανοητικό, κοινωνικό, πολιτικό, καλλιτεχνικό, αθλητικό). Με άλλα λόγια, η τρίτη λειτουργία του ελεύθερου χρόνου περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που καταλήγουν στον εμπλουτισμό και την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ατόμου. Πρόκειται για δραστηριότητες που απαιτούν προσπάθεια, δουλειά, θέληση, επειδή όμως το άτομο τις επιλέγει ελεύθερα κι επειδή τα κίνητρα είναι καθαρά προσωπικά, η επίδρασή τους έχει διαπαιδαγωγικό χαρακτήρα και προσδίδει στο άτομο μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην αξία του.

Παρόλο που οι τρεις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου επικαλύπτουν σήμερα κατά ένα μεγάλο ποσοστό η μια την άλλη, δεν αξιολογούνται στον ίδιο βαθμό. Η τρίτη είναι η πιο σπάνια. Αν και η κοινωνία μας διαθέτει απειράριθμα τεχνικά μέσα επικοινωνίας, πληροφόρησης και μόρφωσης, αυτά τα μέσα δεν τίθενται τις περισσότερες φορές στην υπηρεσία της ανάπτυξης της προσωπικότητας του ατόμου και μιας αυθεντικής λαϊκής κουλτούρας. Αντίθετα, τίθενται στην υπηρεσία της φυγής, επειδή όλοι ποντάρουν -για εμπορικούς λόγους- στις πιο στοιχειώδεις ανάγκες, ώστε να πλησιάσουν το μεγαλύτερο αριθμό καταναλωτών. Βρισκόμαστε συχνά μπροστά σε μια συνειδητή ή ασυνειδητή επιχείρηση, που στόχο της έχει ν' αποκοιμίσει τη σκέψη. Έτσι αποστραγγισμένος, ο ελεύθερος χρόνος απέχει πολύ απ' το ν' αποτελεί το αντίδοτο για το οποίο μιλούσαμε παραπάνω. Αυτόν τον ρόλο δε θα μπορεί να τον παίξει παρά μόνο όταν το βάρος πέσει στην τρίτη λειτουργία του, την ανάπτυξη της προσωπικότητας, κάτι που λίγα μόνο άτομα είναι ικανά να το κάνουν αυθόρμητα.

Ένας μεγάλος αριθμός κοινωνιολόγων της εργασίας έχει υπογραμμίσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη φύση της επαγγελματικής δραστηριότητας και τον ελεύθερο χρόνο. Αν η δουλειά είναι μονότονη, μηχανική και γενικά φτωχή σε ικανοποίηση, ο ελεύθερος

χρόνος θα χαρακτηρίζεται σχεδόν πάντοτε απ' την ίδια φτώχεια και την ίδια παθητικότητα. Αντίστροφα, σε μια ενδιαφέρουσα εργασία, με κάποια ελευθερία και κάποια περιθώρια ανάπτυξης πρωτοβουλιών, θα αντιστοιχούν και πολύ πιο πλούσιες και ενεργητικές δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Όπως και αν έχουν πάντως τα πράγματα, είναι γεγονός ότι η αύξηση του ελεύθερου χρόνου έχει μεταβάλει τις συνήθειές μας, όπως επίσης είναι γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός ατόμων είναι απαραίτητο να επιμορφωθεί, αν θέλουμε ο ελεύθερος χρόνος ν' ανυψώνει και να βοηθά στην ανάπτυξη του ατόμου.

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο να επανεκτιμήσουμε όλες τις αξίες, έχοντας για άξονα τις νέες σχέσεις του ελεύθερου χρόνου με τα προβλήματα της εργασίας, της οικογένειας και της κατοικίας. Η συλλογική αυτή οργάνωση του ελεύθερου χρόνου έχει ως αποτέλεσμα την αποκατάσταση των διαπροσωπικών σχέσεων, καταφέρνει να νικήσει την **ανία**, την **παθητικότητα**, την αδιαφορία, την κοινωνική «αποχή». Προκαλώντας την ενεργητική και υπεύθυνη **συμμετοχή**, αποκαθιστά στην καθημερινή ύπαρξη του καθένα την έννοια της κοινότητας. **Εξυψώνοντας** το επίπεδο των ενδιαφερόντων, θα μπορέσουν ν' **αναπτυχθούν** νέοι τρόποι ζωής και σκέψης, ενεργητικότερες και περισσότερο κριτικές στάσεις, ικανές να πείσουν τον άνθρωπο να συμμετέχει στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή της εποχής του.

Dumazedier, Σύγχρονη Παιδαγωγική Βιβλιοθήκη

ΚΕΙΜΕΝΟ II: ποιος έκλεψε 1 ώρα από τον ύπνο των παιδιών;

Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: ταλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ξύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στον δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσο όρο 1 ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

Ο ρόλος και η σημασία του ύπνου στα παιδιά και στους εφήβους συνήθως **παραγνωρίζεται** όχι μόνο από τους αγχώδεις γονείς που τους φορτώνουν υπερβολικά το πρόγραμμα, αλλά και από τους παιδιάτρους. Στις ΗΠΑ, σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου (NSI), οι γονείς σε ποσοστό 90% λένε ότι τα παιδιά τους κοιμούνται αρκετά. Τα ίδια όμως πιστεύουν το αντίθετο: το 60% των μαθητών γυμνασίου και λυκείου λέει ότι υποφέρει από υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. 1 στους 4 μαθητές λέει ότι οι επιδόσεις του στο σχολείο έχουν πέσει, επειδή του λείπει ύπνος και 1 στους 3 αποκοιμείται μέσα στην τάξη τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Τα στοιχεία μιλούν από μόνα τους: περίπου οι μισοί έφηβοι στις Ηνωμένες Πολιτείες κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες τις καθημερινές. Ακόμη και τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας κοιμούνται 30 λεπτά λιγότερο σε σχέση με παλαιότερα.

Ποιος έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών; Γονείς, γιατροί, εκπαιδευτικοί, όλοι οι «μεγάλοι» που αγωνιούν για το μέλλον τους και θέλουν να τα βλέπουν «ξύπνια». Ωστόσο, ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτής της χαμένης ώρας στην ευαίσθητη υγεία τους; Για

πρώτη φορά δύο επιστήμονες, οι Μπρόνσον και Μέριμαν, μέτρησαν τις συνέπειες από την έλλειψη του ύπνου στη φυσική κατάσταση και στις δεξιότητες των ανηλίκων. Δημοσίευσαν τα αποτελέσματα στο βιβλίο τους με τίτλο «Γιατί είναι λάθος ό,τι πιστεύουμε για την ανατροφή των παιδιών» («**Why Everything We Think About Raising Our Children is Wrong**»). Γράφουν ότι, επειδή ο εγκέφαλος βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη από την εμβρυϊκή ως και τη μετεφηβική ηλικία και επειδή μεγάλο ποσοστό αυτής της ανάπτυξης συντελείται κατά τη διάρκεια του ύπνου, η «χαμένη ώρα» έχει μεγαλύτερες επιπτώσεις στα παιδιά παρά στους ενήλικες.

Αντιθέτως, ο επαρκής ύπνος μπορεί αφενός να βελτιώσει τη συμπεριφορά των υγιών παιδιών και αφετέρου να μειώσει τα συμπτώματα της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD).

Επιπλέον, είναι πιθανό πολλά από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας, όπως οι **μεταπτώσεις** της διάθεσης, η κατάθλιψη, ακόμη και η βουλιμία, να αποτελούν συμπτώματα της χρόνιας στέρησης ύπνου. Έρευνα σε παιδιά ηλικίας 7 και 11 χρόνων έδειξε ότι 1 ώρα στέρησης ύπνου **ισοδυναμεί** με την απώλεια δύο ετών νοητικής ωρίμανσης και ανάπτυξης. Με άλλα λόγια, η απόδοση ενός νυσταγμένου 11χρονου παιδιού στην τάξη είναι ίδια με εκείνη ενός 7χρονου.

Τα κουρασμένα παιδιά δυσκολεύονται να θυμηθούν πληροφορίες που μόλις **προσέλαβαν**, επειδή οι νευρώνες τους έχουν χάσει την πλαστικότητά τους και την ικανότητα να σχηματίζουν νέες συναπτικές συνδέσεις που είναι απαραίτητες για τη διαδικασία κωδικοποίησης της μνήμης.

Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου ενεργοποιεί έναν μηχανισμό, ο οποίος κάνει τα παιδιά να είναι απρόσεκτοι μαθητές. Όταν ο άνθρωπος κοιμάται λιγότερο από όσο χρειάζεται, ο οργανισμός του χάνει την ικανότητα εξαγωγής γλυκόζης από το αίμα. Χωρίς αυτή τη γλυκόζη ένα τμήμα του εγκεφάλου καταπονείται περισσότερο από τα υπόλοιπα: ο προμετωπιαίος φλοιός, που είναι υπεύθυνος για την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η ενορχήστρωση των σκέψεων για την εκπλήρωση στόχων, η πρόβλεψη αποτελεσμάτων και η ικανότητα αντίληψης των συνεπειών μιας πράξης.

Η **έλλειψη** ύπνου συνδέεται και με τα αυξημένα επίπεδα **παχυσαρκίας** στα παιδιά. Αν και ο **σύγχρονος** τρόπος ζωής, η ανθυγιεινή **διατροφή**, οι πολλές ώρες μπροστά στην **τηλεόραση** και στον **υπολογιστή** και η έλλειψη σωματικής άσκησης, συχνά θεωρείται ο βασικός λόγος, η απώλεια του ύπνου επίσης παχαίνει: μειώνει τα επίπεδα της λεπτίνης, μιας ορμόνης, η οποία καταστέλλει την όρεξη και **ανακόπτει** τη **λειτουργία** της αυξητικής ορμόνης, η οποία είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση του βάρους.

Ε. Ψυχάρη, εφημ. «Το Βήμα»

ΚΕΙΜΕΝΟ ΙΙΙ: Κ. Π. Καβάφης, *Μονοτονία*

Σύμφωνα με τα λόγια του ίδιου του ποιητή: «Το ποίημα δεν πραγματεύεται περίοδον βίου ολόκληρου, αλλά περίοδον εν τω βίω. Δεν πρόκειται περί της τύχης, της μοίρας της ανθρωπότητας, αλλά περί της τύχης και μοίρας μερικών ανθρώπων».

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟ

Προτεινόμενα Θέματα Β' ΓΕ.Λ. – Προετοιμασία Γ'

B2

Την μια μονότονη ημέραν άλλη
μονότονη, απαράλλακτη ακολουθεί. Θα γίνουν
τα ίδια πράγματα, θα ξαναγίνουν πάλι –
η όμοιες στιγμές μας βρίσκουνε και μας αφήνουν.

Μήνας περνά και φέρνει άλλον μήνα.
Αυτά που έρχονται κανείς εύκολα τα εικάζει
είναι τα χθεσινά τα βαρετά εκείνα.
Και καταντά το αύριο πια σαν αύριο να μη μοιάζει.»

Κ. Π. Καβάφης, Τα ποιήματα, Ίκαρος

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΘΕΜΑ Α

A1. Να αποδώσεις **συνοπτικά** τις κυριότερες λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου σύμφωνα με τον συγγραφέα του ΚΙ. Ποια θεωρεί σημαντικότερη και γιατί; (70 λέξεις)

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Β

B1. Να χαρακτηρίσεις ως Σωστές ή Λανθασμένες τις παρακάτω προτάσεις σύμφωνα με το νόημα των κειμένων. Να τεκμηριώσεις τις απαντήσεις σου με αναφορές στα Κείμενα Ι και ΙΙ:

- i. Η ψυχαγωγική λειτουργία του ελεύθερου χρόνου συντελεί στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ανθρώπου και τονώνει την αυτοπεποίθησή του. [ΚΙ]
- ii. Σήμερα τα μαζικά μέσα επικοινωνίας υπηρετούν αποτελεσματικά αυτόν τον σκοπό. [ΚΙ]
- iii. Υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στη φύση της εργασίας και στον ελεύθερο χρόνο. [ΚΙ]
- iv. Οι ώρες ύπνου είναι ανεξάρτητες από τη σωματική υγεία των παιδιών. [ΚΙΙ]
- v. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει τους εφήβους σε βουλημικές τάσεις. [ΚΙΙ]

Μονάδες 10

B2α. Με ποιον **τρόπο** αναπτύσσεται η τρίτη(3^η) παράγραφος του ΚΙ; «**Παρόλο που οι τρεις λειτουργίες του ελεύθερου χρόνου ... είναι ικανά να το κάνουν αυθόρμητα.**» Πώς υπηρετεί την πρόθεση του γράφοντα;

Μονάδες 10

B2β. Να αξιολογήσεις τον **τίτλο** του άρθρου (ΚΙΙ) και να δώσεις έναν δικό σου **τίτλο** με επικριτικό σχόλιο.

Μονάδες 5

B3α. **απαραίτητο, συλλογική, παθητικότητα, συμμετοχή, εξυψώνοντας:** Να αντικαταστήσεις τις παραπάνω λέξεις με τις συνώνυμες και τις αντώνυμες τους.

Μονάδες 10

B3β. Να ξαναγράψεις το παρακάτω απόσπασμα του ΚΙ στην **αντίθετη φωνή**. Τι αλλάζει ως προς το **ύφος**; «Είναι απαραίτητο να επανεκτιμήσουμε όλες τις αξίες, έχοντας για άξονα τις νέες σχέσεις του ελεύθερου χρόνου με τα προβλήματα της εργασίας, της οικογένειας και της κατοικίας, με στόχο να αποκατασταθούν οι διαπροσωπικές σχέσεις, να νικηθεί η ανία, η παθητικότητα, η αδιαφορία, η κοινωνική «αποχή».

Μονάδες 5

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Ποιο συναίσθημα επιχειρεί να εκφράσει το ποιητικό υποκείμενο στο ΚΙΙΙ; Μα ποιους **καλλιτεχνικούς τρόπους** το αποδίδει; Έχεις βιώσει εσύ παρόμοιο συναίσθημα; [200 λέξεις]

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Δ1. Αφού αποτιμήσεις την ποιότητα του ελεύθερου χρόνου των σημερινών νέων, να προτείνεις τρόπους αξιοποίησης και ποιοτικής αναβάθμισής του σ' ένα **άρθρο** 400 λέξεων περίπου που θα δημοσιεύσεις στο σχολικό σας περιοδικό. (πρβλ. ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ)

Μονάδες 30