

Γραβιάς 85	ΚΗΠΟΥΠΟΛΗ	☎ 50.51.557 – 50.56.296
25ης Μαρτίου 111	ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ	☎ 50.27.990 – 50.20.990
25ης Μαρτίου 74	ΠΛ. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	☎ 50.50.658 – 50.60.845
Πρωτεσιλάου 63	ΠΛ. ΙΛΙΟΥ	☎ 26.32.505 – 26.32.507

## 1<sup>ος</sup> Κύκλος Διαγωνισμάτων

**Σάββατο 23 Σεπτεμβρίου**

**Μάθημα: Νεοελληνική Γλώσσα Γ' Λυκείου**

**Καθηγήτριες: Λυμπέρη Κατερίνα, Μπίκα Σοφία, Πολίτου  
Δέσποινα, Τσουκλείδη Ελεάννα**

**ΟΝ/ΜΟ:**

### **Κείμενο**

Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία για την **κοινωνικοποίησή** τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Ο τρόπος ωστόσο με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συνδέεται ποικιλοτρόπως με την ψυχική αλλά και τη σωματική τους ανάπτυξη και υγεία.

Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες που απαιτούν φυσική άσκηση (π.χ. ποδόσφαιρο, ποδήλατο, μπαλέτο) ή σε καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια, βιβλία, κτλ.). Ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι σε κάθε έναν από αυτούς τους δύο τύπους δραστηριοτήτων απασχολεί τα τελευταία χρόνια τους επαγγελματίες υγείας αφού φαίνεται πως οι έφηβοι τείνουν να ασχολούνται λιγότερο με φυσικές και περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.

Η **συχνή** σωματική άσκηση έχει θετικές συνέπειες τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι που ασκούνται σωματικά ημερησίως για 60 λεπτά έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου. Επίσης, οι έφηβοι που **συμμετέχουν** σε φυσικές δραστηριότητες είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την **έναρξη** χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

Η τηλεόραση αποτελεί ένα από τα βασικά μέσα ενημέρωσης και διασκέδασης στις δυτικές κοινωνίες και έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών σχετικά με τις επιδράσεις της στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι σήμερα δεν απασχολούνται μόνο με την τηλεόραση, αλλά αφιερώνουν πολύ χρόνο και σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής). Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους ο χρόνος που βρίσκονται συνολικά μπροστά από την οθόνη ηλεκτρονικών συσκευών (screen time) και έχουν δείξει ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους και παχυσαρκία, πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ. Επιπλέον, ο αυξημένος χρόνος μπροστά από μία οθόνη επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις των εφήβων, καθώς μελέτες έχουν επισημάνει ότι συνδέεται με τη μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών και με τη χαμηλή ποιότητα συναισθηματικού δεσμού με τους γονείς και τους συνομηλίκους. Η συχνή παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται και με σειρά προβλημάτων αργότερα στη ζωή όπως κάπνισμα, κακή φυσική κατάσταση, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και παχυσαρκία. [...]

( Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε. Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων. Σειρά Θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011.)

**A.** Να γράψετε στο τετράδιό σας την περίληψη του κειμένου που σας δόθηκε (90-110 λέξεις).

**Μονάδες 25**

**B1.** Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, σύμφωνα με το κείμενο, τις παρακάτω προτάσεις γράφοντας στο τετράδιό σας δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση τη λέξη **Σωστό** ή **Λάθος**:

**α.** Ο ελεύθερος χρόνος θεωρείται παράγοντας διαμόρφωσης της ταυτότητας των εφήβων.

**β.** Η διαπίστωση των επαγγελματιών υγείας είναι πως οι έφηβοι σήμερα ασχολούνται περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες.

**γ.** Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε σωματικές ασκήσεις, στην ενήλικη ζωή τους δε θα είναι δραστήριοι.

**δ.** Η ενασχόληση των εφήβων με ηλεκτρονικές συσκευές έχει θετική επίδραση στη ζωή τους.

**ε.** Η μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών των εφήβων συνδέεται με τον αυξημένο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη.

**Μονάδες 10**

**B2. α)** Να βρείτε τα δομικά στοιχεία της τρίτης παραγράφου του κειμένου «**Η συχνή σωματική άσκηση.....ενήλικη ζωή**»

**Μονάδες 2**

**β)** Στην ίδια παράγραφο να επισημάνετε δύο τρόπους ανάπτυξης και να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

**Μονάδες 3**

**B3.** Ποια νοηματική σχέση εκφράζουν οι παρακάτω διαρθρωτικές λέξεις:

**ωστόσο** (1<sup>η</sup> παράγραφος)

**Επίσης** (3<sup>η</sup> παράγραφος)

**αλλά** (4<sup>η</sup> παράγραφος)

**Επιπλέον** (4<sup>η</sup> παράγραφος)

**Μονάδες 4**

**B4.α)** Να ξαναγράψετε τις ακόλουθες προτάσεις του κειμένου, αντικαθιστώντας τις υπογραμμισμένες λέξεις με άλλες συνώνυμες, χωρίς να αλλάζει το νόημα:

α. Οι έφηβοι αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δραστηριότητες.....

β. Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές συνέπειες τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εφήβων.

γ. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ.....

δ. Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις επιπτώσεις που έχει στην υγεία τους.....

ε. ....ότι συνδέεται με τη μείωση του χρόνου προσωπικών συναναστροφών...

**Μονάδες 5**

**β)** Να δώσετε τα αντώνυμα των παρακάτω λέξεων του κειμένου: **κοινωνικοποίηση, συχνή, συμμετέχουν, έναρξη, σχετίζεται.**

**Μονάδες 5**

**B5.α)** Ποιος είναι ο ρόλος των παρενθέσεων στη δεύτερη παράγραφο του κειμένου;

**Μονάδες 2**

**β)** Να βρείτε στο κείμενο τέσσερα σημεία στα οποία η γλώσσα λειτουργεί μεταφορικά.

**Μονάδες 4**

