

σύγχρονο



μαθητικό φροντιστήριο

Μάθημα: Νεοελληνική Γλώσσα & Λογοτεχνία

Τάξη: Γ' Λυκείου και Απόφοιτοι

Ημερομηνία: 23 Νοεμβρίου 2025

Καθηγητές: Ομάδα Φιλολόγων Φροντιστηρίων Φάσμα

Ονοματεπώνυμο:

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

Διώξτε το άγχος από τη ζωή σας

Το άγχος είναι γνωστό σε όλους μας, καθώς δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην το έχει βιώσει και να μην έχει υποφέρει, κατά καιρούς, από τα συμπτώματά του. Αν και ο ορισμός του όρου είναι δύσκολος, η ύπαρξη άγχους στη ζωή μας, εμφανίζεται κυρίως με τη μορφή μιας διάχυτης εσωτερικής έντασης και υπερδιέγερσης, συνήθως ως απάντηση σε στρεσογόνα γεγονότα της καθημερινότητας μας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η πηγή του άγχους είναι συνήθως εύκολα αναγνωρίσιμη, καθώς μπορεί να εντοπιστεί σε αλλαγές, αλλά και προκλήσεις που εμφανίζονται στη ζωή μας. Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που το άτομο μπορεί να δυσκολεύεται να καταλάβει τους λόγους που βιώνει άγχος, καθώς η γενεσιουργός αίτια, ενδεχομένως, να παραμένει καλά κρυμμένη και ως έναν βαθμό άγνωστη, καθιστώντας έτσι και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων πιο δύσκολη.

Η εκδήλωση του άγχους μπορεί να πάρει πολλές και ποικίλες μορφές. Το άτομο, συνήθως, αισθάνεται ένα ακαθόριστο συναίσθημα ανησυχίας, υπερέντασης και φόβου που δυσκολεύεται να ελέγξει. Συνηθισμένα συνοδά συμπτώματα είναι η ευερεθιστικότητα, η μελαγχολία και η δυσκολία στη συγκέντρωση, ενώ, εκτός της ψυχολογικής διάστασης, παρατηρείται και διέγερση του συμπαθητικού συστήματος που εκδηλώνεται με πονοκέφαλο, ζάλη, δύσπνοια, ταχυκαρδία, εξάψεις ή κρυάδες, σφίξιμο στο στήθος, πνιγηρό συναίσθημα, αλλά και γαστρεντερικές διαταραχές με πιο κοινό το σύμπτωμα της σπαστικής κολίτιδας.

Σε ήπιο βαθμό, το άγχος μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για το άτομο, κινητοποιώντας το για αλλαγές και αυξάνοντας την ικανότητα του για δράση. Το φυσιολογικό άγχος, το οποίο πολλές φορές, ονομάζουμε και «δημιουργικό» βοηθάει στην ανασύνταξη των δυνάμεων υποστηρίζοντας τον οργανισμό μας να αντεπεξέλθει σε μια επερχόμενη απειλή. Όταν ο οργανισμός μας βρίσκεται σε ήπια στάδια εγρήγορσης, λειτουργεί αποτελεσματικά και άμεσα ως προς τη λήψη πρωτοβουλιών και την πραγματοποίηση αποφάσεων. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν το άγχος αυξάνεται δυσανάλογα και εκφράζεται έντονα και επίμονα, μπορεί να οδηγήσει σε αποδιοργάνωση, δυσχεραίνοντας την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του και να αντιμετωπίσει με λειτουργικό και υγιή τρόπο τη καθημερινότητα του. Σε αυτή την περίπτωση, το άγχος θεωρείται παθολογικό, και αν δεν αντιμετωπιστεί

εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσει σε αγχώδεις διαταραχές, με πιο συχνές τη διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία ή και τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή.

Η αντιμετώπιση του άγχους εξαρτάται, ασφαλώς, από την ένταση και τη μορφή με την οποία εκδηλώνεται στη ζωή μας. Ήπιες μορφές άγχους μπορούν να αντιμετωπιστούν από το άτομο με υποστηρικτική καθοδήγηση και εκμάθηση τεχνικών και δεξιοτήτων που θα το βοηθήσουν να αναπτύξει μεθόδους διαχείρισης του στρες, ενώ έντονα αγχώδεις αντιδράσεις αντιμετωπίζονται με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής, συνήθως σε συνδυασμό με τη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.

Νατάσσα Νικολακάκου, Οικογενειακή Σύμβουλος - Ψυχοθεραπεύτρια M.Sc,
εφημερίδα «metro»

ΚΕΙΜΕΝΟ 2

Διατροφή: ένα φυσικό «αντίδοτο» στο άγχος της εποχής

Στη σύγχρονη εποχή, οι απαιτήσεις της καθημερινότητας και οι συνεχείς ψυχολογικές πιέσεις δημιουργούν ένα μόνιμο υπόβαθρο άγχους για πολλούς ανθρώπους, ιδιαίτερα για νέους και μαθητές. Το άγχος δεν επηρεάζει μόνο την ψυχολογία, αλλά συνδέεται άμεσα με τη σωματική μας υγεία, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο που συχνά φαίνεται δύσκολο να διακοπεί. Σε αυτό το πλαίσιο, η διατροφή εμφανίζεται ως καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να μετριάσει τα συμπτώματα άγχους και να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Οι επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι ο εγκέφαλος είναι ευαίσθητος στη χημική σύσταση των τροφών που καταναλώνουμε. Τα θρεπτικά συστατικά διαμορφώνουν την παραγωγή νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, που ρυθμίζουν τη διάθεση, τη συγκέντρωση και την ικανότητα αντίδρασης στο στρες. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Β, μαγνήσιο, ωμέγα-3 και αντιοξειδωτικά μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, ενώ η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, καφεΐνης και επεξεργασμένων προϊόντων μπορεί να προκαλέσει νευρική και εκνευρισμό.

Η παρακολούθηση της διατροφής είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους, οι οποίοι βιώνουν έντονο άγχος, λόγω σχολικών ή πανεπιστημιακών υποχρεώσεων. Οι μαθητές και οι φοιτητές που τρώνε ισορροπημένα, με φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ψάρια, παρουσιάζουν καλύτερη συγκέντρωση και μεγαλύτερη αντοχή σε ψυχολογικές πιέσεις, σε σχέση με εκείνους που προτιμούν γρήγορο, επεξεργασμένο φαγητό. Η τακτική κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων διατηρεί σταθερά τα επίπεδα ενέργειας, μειώνοντας κόπωση και εκνευρισμό.

Η μεσογειακή διατροφή, με φρούτα, λαχανικά, ψάρια και ελαιόλαδο, αποτελεί υπόδειγμα ισορροπημένης διατροφής. Ταυτόχρονα, η κοινωνική διάσταση του φαγητού, όπως η κοινή κατανάλωση γευμάτων με φίλους ή με την οικογένεια, δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και μειώνει την ψυχική ένταση. Η διατροφή, επομένως, δεν είναι μόνο βιολογική ανάγκη αλλά και μορφή ψυχικής αυτοφροντίδας, που ενισχύει την ανθεκτικότητα απέναντι στο άγχος.

Κείμενο από το διαδίκτυο, ελαφρώς διασκευασμένο

ΚΕΙΜΕΝΟ 3

[Είμαστε κάτι...]

Το ποίημα ανήκει στη συλλογή «Ελεγεία και σάτιρες». Είναι σονέτο κι έχει γραφεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις της παραδοσιακής ποίησης. Αν όμως το μελετήσουμε πιο προσεκτικά, υπάρχει κάποια χαλάρωση στο ρυθμικό βάδισμα του στίχου, για να εκφράσει όλα τα αισθήματα της διάλυσης και του πόνου, που διακατέχουν την ψυχή του ποιητή.

Είμαστε κάτι ξεχαρβαλωμένες
κιθάρες. Ο άνεμος, όταν περνάει,
στίχους, ήχους παράφωνους ξυπνάει
στις χορδές που κρέμονται σαν καδένες.

Είμαστε κάτι απίστευτες αντένες.
Υψώνονται σα δάχτυλα στα χάη,
στην κορυφή τους τ' άπειρο αντηχάει,
μα γρήγορα θα πέσουνε σπασμένες.

Είμαστε κάτι διάχυτες αισθήσεις,
χωρίς ελπίδα να συγκεντρωθούμε.
Στα νεύρα μας μπερδεύεται όλη η φύσις.

Στο σώμα, στην ενθύμηση πονούμε.
Μας διώχνουνε τα πράγματα, κι η ποίησης
είναι το καταφύγιο που φθονούμε.

Κώστας Καρυωτάκης

ΘΕΜΑ Α

A1. Να παρουσιάσετε με συνοπτικό τρόπο (60–70 λέξεις) τις απόψεις του **Κειμένου 2**, σχετικά με τον ρόλο της διατροφής στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Μονάδες 20

ΘΕΜΑ Β

B1. Να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (1–5) με βάση το περιεχόμενο του **Κειμένου 1**. Για καθεμία από τις ερωτήσεις, να επιλέξετε τη σωστή απάντηση (**A, B ή Γ**). Κάθε ερώτηση αντιστοιχεί σε μία μόνο σωστή επιλογή.

1. Ποιο είναι το κύριο γνώρισμα του άγχους σύμφωνα με το κείμενο;

- A.** Η αίσθηση ζωτικότητας και έντονης ενέργειας.
- B.** Η εσωτερική αναστάτωση και υπερβολική εγρήγορση του ατόμου.
- Γ.** Η πλήρης απουσία συναισθημάτων ή ανησυχίας.

2. Τι καθιστά δύσκολη την αντιμετώπιση του άγχους σε ορισμένες περιπτώσεις;

A. Η απουσία ιατρικής βοήθειας.

B. Η δυσκολία του ατόμου να κατανοήσει τις αιτίες που το προκαλούν.

Γ. Η υπερβολική αισιοδοξία και αδιαφορία για τα προβλήματα.

3. Πότε το άγχος θεωρείται ότι έχει παθολογική μορφή;

A. Όταν γίνεται έντονο, παρατεταμένο και επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα.

B. Όταν ενεργοποιεί το άτομο να αναλάβει πρωτοβουλίες και δράσεις.

Γ. Όταν εμφανίζεται προσωρινά πριν από σημαντικά γεγονότα.

4. Ποια περιγραφή αντιπροσωπεύει σωστά τα σωματικά συμπτώματα του άγχους;

A. Αίσθημα κόπωσης, υπνηλία και χαμηλή αρτηριακή πίεση.

B. Πονοκέφαλος, επιτάχυνση καρδιακού ρυθμού, δυσκολία στην αναπνοή και διαταραχές του πεπτικού.

Γ. Έντονη όρεξη και αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.

5. Ποιος τρόπος αντιμετώπισης προτείνεται για το ήπιο άγχος;

A. Απομόνωση και πλήρης αποφυγή στρεσογόνων παραγόντων.

B. Συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας.

Γ. Εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης στρες και υποστηρικτική καθοδήγηση.

Μονάδες 10

B2. α. Το **Κείμενο 2** ανήκει στο κειμενικό γένος της επιχειρηματολογίας; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας με βάση την οργάνωση/δομή του κειμένου. (Μονάδες 9)

β. Να σχολιάσετε τη λειτουργία του τίτλου του **Κειμένου 1** «**Διώξτε το άγχος από τη ζωή σας**» ως προς την επικοινωνιακή του αποτελεσματικότητα. (Μονάδες 6)

Μονάδες 15

B3. α. «Σε αυτό το πλαίσιο, η διατροφή εμφανίζεται ως καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να μετριάσει τα συμπτώματα άγχους και να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα». Τι εκφράζει ο τρόπος με τον οποίο αποδίδεται το μήνυμα στο παραπάνω χωρίο του **Κειμένου 1**; (Μονάδες 2) Να το επαναδιατυπώσετε, ώστε να δηλώνεται:

i. πιθανότητα

ii. αναγκαιότητα/υποχρέωση (Μονάδες 4)

β. Να εντοπίσετε στο **Κείμενο 2** δύο ειδικούς/επιστημονικούς όρους και να σχολιάσετε τη λειτουργία τους. (Μονάδες 4)

Μονάδες 10

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Να ερμηνεύσετε, βασισμένοι σε τρεις κειμενικούς δείκτες, το βασικό, κατά τη γνώμη σας, θέμα του **Κειμένου 3**. Εσείς αντιμετωπίζετε με αισιοδοξία ή απαισιοδοξία τη ζωή σας και αγχώνεστε γενικά για το μέλλον; (150-200 λέξεις)

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Δ1. Στο πλαίσιο εκδήλωσης που διοργανώνει το σχολείο σας με θέμα «*Διατροφή και ψυχική υγεία: τρέφομαι σωστά, ζω καλύτερα*», σας έχει ζητηθεί να εκφωνήσετε μια ομιλία (350-400 λέξεις) προς τους συμμαθητές σας.

Στην ομιλία σας να αναπτύξετε:

α. πώς οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν την ψυχική μας κατάσταση και το άγχος, και

β. ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής θεωρείτε απαραίτητες, ώστε οι νέοι να διατηρούν καλή ψυχοσωματική ισορροπία.

Στην ομιλία σας μπορείτε να αξιοποιήσετε δημιουργικά ιδέες από τα κείμενα που σας δόθηκαν.

Μονάδες 30

Ευχόμαστε Επιτυχία!!!