

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ  
**ΟΜΟΚΕΝΤΡΟ**  
**Α. Φλωρόπουλου**  
για μαθητές με απαιτήσεις

30  
ΧΡΟΝΙΑ ΔΕΙΞΤΕΤΑΙ

<http://www.floropoulos.gr> - email: [info@floropoulos.gr](mailto:info@floropoulos.gr)

• ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ: Βερανζέρου 6, Πλατεία Κάνιγγος, Τηλ.: 210-38.14.584, 38.02.012, Fax: 210-330.42.42  
• ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: Α. Βουλιαγμένης 244 (μετρό Δάφνης), Τηλ.: 210-9.76.76.76, 9.76.76.77



## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

Δευτέρα 26 Ιουνίου 2017

### 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 επιπτώσεις 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 (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και γενικά η σωματική άσκηση αποτελεί, τέλος, 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, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές. Επιπλέον, ο αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και γενικά ο 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 κακή φυσική κατάσταση, **ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες** και παχυσαρκία. Ειδικά για την τηλεόραση, η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συνιστά οι γονείς να μην επιτρέπουν στα παιδιά τους να βλέπουν τηλεόραση για περισσότερο από δύο ώρες ημερησίως.

*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(διασκευή)*

## ΘΕΜΑΤΑ

**A1.** Να δώσετε την περίληψη του κειμένου σε 80-100 λέξεις.

**Μονάδες 20**

**B1.** Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, σύμφωνα με το κείμενο, το περιεχόμενο των παρακάτω προτάσεων, γράφοντας στο τετράδιό σας, δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση, τη λέξη **Σωστό**, αν η πρόταση είναι σωστή, ή τη λέξη **Λάθος**, αν η πρόταση είναι λανθασμένη:

**α)** Κατά τον ελεύθερο χρόνο διαμορφώνεται η προσωπικότητα των εφήβων.

**β)** Οι έφηβοι στον ελεύθερο χρόνο τους ασχολούνται περισσότερο με αθλητικές δραστηριότητες.

**γ)** Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση βοηθά τους εφήβους, ανάμεσα στα άλλα, να είναι καλύτεροι μαθητές και να μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους.

**δ)** Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης δεν βοηθά να αναπτυχθούν στενές σχέσεις με γονείς και συνομήλικους.

**ε)** Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης δεν αναπτύσσει βίαιες συμπεριφορές.

**Μονάδες 10**

**B2. α)** Να βρείτε ένα τρόπο ανάπτυξης στη δεύτερη παράγραφο του κειμένου («Οι έφηβοι αφιερώνουν... με καθιστικές δραστηριότητες») και να δικαιολογήσετε την απάντησή σας. (μον. 3)

**β)** Να βρείτε τα δομικά στοιχεία της τρίτης παραγράφου του κειμένου («Η συχνή σωματική άσκηση... όσο και στην ενήλικη ζωή.»). (μον. 3)

**Μονάδες 6**

**B3.** Να επισημάνετε ποιες από τις παρακάτω φράσεις/προτάσεις του κειμένου χρησιμοποιούνται με κυριολεκτική/δηλωτική και ποιες με μεταφορική/συνυποδηλωτική σημασία:

**α)** τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους (1η παράγραφος)

**β)** Η συχνή σωματική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις (3η παράγραφος)

γ) [οι έφηβοι] υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής (3η παράγραφος)

δ) Η ενασχόληση με τον αθλητισμό [...] αποτελεί προστατευτικό παράγοντα (4η παράγραφος)

**Μονάδες 4**

**B4. α)** Να βρείτε μέσα από το κείμενο μία συνδυαστική λέξη που να δηλώνει αντίθεση και μία που να δηλώνει προσθήκη. (μον. 2)

β) Να δώσετε έναν πλαγιότιτλο για την τελευταία παράγραφο του κειμένου. (μον. 2)

**Μονάδες 4**

**B5.** Να φτιάξετε μία πρόταση για κάθε ένα από τα παρακάτω ονοματικά σύνολα (μπορείτε να αλλάξετε την πτώση και τον αριθμό, αν χρειαστεί): **ανάπτυξη των δεξιοτήτων, φυσική κατάσταση, συναισθηματικού δεσμού, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.**

**Μονάδες 6**

Γ. Σε ένα άρθρο 500 λέξεων που θα δημοσιευτεί στην ιστοσελίδα του σχολείου σας

α) να εξηγήσετε πόσο σημαντικός είναι ο ελεύθερος χρόνος για τους νέους

β) και να παρουσιάσετε τρόπους σωστής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους.

**Μονάδες 50**

**Καλή επιτυχία!!!**