



Μάθημα/Τάξη:	Α' Γυμνασίου – Νεοελληνική Γλώσσα
Κεφάλαιο:	Εφ' όλης της Ύλης
Όνοματεπώνυμο Μαθητή:	
Ημερομηνία:	3/2/2020
Επιδιωκόμενος Στόχος:	

Κείμενο Α' «Η επαφή με τη φύση βελτιώνει την υγεία»

Το να επισκέπτεστε τη φύση τουλάχιστον για δύο ώρες την εβδομάδα, μπορεί να δώσει μία θετική ώθηση στην υγεία και την ευημερία σας, σύμφωνα με νέα μεγάλη μελέτη. Η έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Exeter διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που περνούν τουλάχιστον 120 λεπτά στη φύση την εβδομάδα είναι πολύ πιο πιθανό να αναφέρουν καλή υγεία και μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία. Ωστόσο, έκπληξη προκαλεί το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν τα ίδια οφέλη σε άτομα που επισκέφθηκαν «φυσικά τοπία» όπως τα πάρκα, τα δάση και τις παραλίες για λιγότερο από 120 λεπτά την εβδομάδα.

Η μελέτη χρησιμοποίησε στοιχεία από περίπου 20.000 άτομα στην Αγγλία και διαπίστωσε ότι δεν έχει σημασία αν τα 120 λεπτά επιτεύχθηκαν σε μία μόνο επίσκεψη ή σε αρκετές μικρότερες επισκέψεις. Διαπίστωσε επίσης ότι το όριο των 120 λεπτών ισχύει τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τους νεότερους ενήλικες, σε διαφορετικές επαγγελματικές ομάδες, αλλά και μεταξύ ατόμων με μακροχρόνιες ασθένειες ή αναπηρίες.

Ο Δρ Mat White, από το Πανεπιστήμιο του Exeter Medical School, ο οποίος ήταν επικεφαλής της μελέτης, δήλωσε: «Είναι γνωστό ότι το να βγει κανείς έξω στη φύση μπορεί να είναι καλό για την υγεία και την ευημερία του, αλλά μέχρι τώρα δεν είχαμε διευκρινίσει τη διάρκεια της επίσκεψης στη φύση.» «Η πλειοψηφία των επισκέψεων στην φύση, σε αυτή την έρευνα, έλαβε χώρα μέσα σε μόλις τρία χιλιόμετρα από το σπίτι των συμμετεχόντων. Κατά συνέπεια ακόμη και οι επισκέψεις σε κοντινά φυσικά τοπία αποδεικνύονται ιδιαίτερα ευεργετικές.» «Δύο ώρες την εβδομάδα, ελπίζουμε να είναι ένας ρεαλιστικός στόχος για πολλούς ανθρώπους, σκεπτόμενοι ότι αυτές οι δύο ώρες μπορούν να πραγματοποιηθούν διαδοχικά με μικρότερες επισκέψεις» συμπληρώνει ο διευθύνων της μελέτης.

Ο καθηγητής Terry Hartig, μέλος της ερευνητικής ομάδας δήλωσε: «Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ο χρόνος στη φύση μπορεί να είναι καλός για την υγεία και την ευημερία». «Βλέπει κανείς τις συνθήκες της ζωής υπό διαφορετικό πρίσμα, το άγχος μειώνεται και περνά ποιοτικότερο χρόνο με συγγενείς και φίλους» εξηγεί ο καθηγητής.

«Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν πολύτιμη υποστήριξη στους επαγγελματίες του τομέα της υγείας για τη διατύπωση συστάσεων σχετικά με τον χρόνο που πρέπει να αφιερώνεται στη φύση για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας», καταλήγουν οι ερευνητές.



Παρατηρήσεις

1. «Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ο χρόνος στη φύση μπορεί να είναι καλός για την υγεία και την ευημερία». «Βλέπει κανείς τις συνθήκες της ζωής υπό διαφορετικό πρίσμα, το άγχος μειώνεται και περνά ποιοτικότερο χρόνο με συγγενείς και φίλους»: Να σχολιάσετε το περιεχόμενο του αποσπάσματος σε μια παράγραφο 80 λέξεων, τεκμηριώνοντας την απάντησή σας. (15 μονάδες)

2. Να γράψετε ένα συνώνυμο για την καθεμία από τις υπογραμμισμένες λέξεις του κειμένου, προσέχοντας να μην αλλοιωθεί το νόημα της φράσης όπου χρησιμοποιούνται: (10 μονάδες)

διαπίστωσε, παρατηρήθηκαν, διευκρινίσει, πραγματοποιηθούν, πολύτιμη.

3. Να καταγράψετε τα μέρη δομής της πρώτης παραγράφου. (6 μονάδες)

4. Να βρείτε την ονοματική και τη ρηματική φράση των παρακάτω προτάσεων: (6 μονάδες)

α. *Η μελέτη χρησιμοποίησε στοιχεία από περίπου 20.000 άτομα στην Αγγλία.*

β. *Ο Δρ Mat White, από το Πανεπιστήμιο του Exeter Medical School, δήλωσε.*

5. Να βρείτε τον επιθετικό προσδιορισμό στις παρακάτω προτάσεις: (8 μονάδες)

α. *μπορεί να δώσει μία θετική ώθηση στην υγεία και την ευημερία σας*

β. *έκπληξη προκαλεί το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν τα ίδια οφέλη*

γ. *έλαβε χώρα μέσα σε μόλις τρία χιλιόμετρα από το σπίτι των συμμετεχόντων*

δ. *Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ο χρόνος στη φύση μπορεί να είναι καλός.*

6. Σε μια ομιλία 150-200 λέξεων που θα εκφωνήσετε στο σχολείο σας με αφορμή την «Παγκόσμια Ημέρα του Περιβάλλοντος», να επιχειρηματολογήσετε προτείνοντας συγκεκριμένους τρόπους έτσι ώστε να προστατεύσουμε το φυσικό περιβάλλον. (30 μονάδες)



Κείμενο Β' Λογοτεχνικό «Κάτω στις μαργαρίτας το αλωνάκι»

Κάτω στις μαργαρίτας το αλωνάκι
Στήσαν χορό τρελό τα μελισσόπουλα
Ιδρώνει ο ήλιος τρέμει το νερό
Φωτιάς σουσάμια σιγοπέφτουνε
Στάχνα ψηλά λυγίζουνε το μελαψό ουρανό.

[...]

Πέρα μέσ' στα χρυσά νταριά κοιμούνται αγοροκόριτσα
Ο ύπνος τους μυρίζει πυρκαγιά
Στα δόντια τους ο ήλιος σπαρταράει
Απ' τη μασχάλη τους γλυκά στάζει το μοσχοκάρυδο.

Οδυσσέας Ελύτης, *Ποίηση*, Ίκαρος

Παρατηρήσεις

7. Σε ποια σημεία του ποιήματος φαίνεται η αισιόδοξη διάθεση του ποιητή; Να αναφέρετε δύο σημεία, τεκμηριώνοντας την απάντησή σας. (12 μονάδες)
8. Να βρείτε δύο μεταφορές και δύο προσωποποιήσεις και να αναφέρετε τι πετυχαίνει με τη χρήση τους ο ποιητής. (7 μονάδες)
9. Ποια πιστεύετε ότι είναι η σχέση του ποιητή με τη φύση; Να απαντήσετε συνοπτικά σε μία παράγραφο. (6 μονάδες)

Καλή Επιτυχία!