

**ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ Δ' ΤΑΞΗΣ
ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΝΙΑΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28 ΜΑΪΟΥ 2004
ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ:
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

ΚΕΙΜΕΝΟ

Καθ' όλη την περίοδο της προετοιμασίας του μαθητή για τις πανελλήνιες εξετάσεις, τις πιο επίπονες και σημαντικές των μαθητικών χρόνων, η διατροφή έχει το δικό της εξέχοντα ρόλο. Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή βοηθάει το μαθητή να είναι πιο **υγιής και ισχυρός**, για να έχει καλύτερη απόδοση στο διάβασμά του.

Έτσι, η περίοδος της προετοιμασίας απαιτεί κατάλληλο προγραμματισμό, όχι μόνο στο διάβασμα αλλά και στη διατροφή του μαθητή. Το διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων στις κατάλληλες γι' αυτόν ποσότητες, δίνοντας έμφαση στα γαλακτοκομικά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τροφές που πολλές φορές παραλείπονται ή δεν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες.

Περικλείοντας όλες τις ομάδες τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο, μπορούν να καλυφθούν όλες οι ανάγκες του μαθητή σε μακροθρεπτικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη) και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), χωρίς να απαιτούνται εξωγενή συμπληρώματα. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει, κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας ή των ημερών των εξετάσεων, να ακολουθείται οποιουδήποτε είδους δίαιτα αδυνατίσματος.

Η ισορροπία και το μέτρο στην επιλογή των τροφίμων συμβάλλουν σημαντικά στην απόδοση του μαθητή στο διάβασμα, αλλά ο ρόλος της διατροφής δεν περιορίζεται μόνο σ' αυτούς τους δύο παράγοντες. Η σωστή κατανομή των γευμάτων μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη διάθεση και στην αυτοσυγκέντρωση.

Η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων συμβάλλει στο να βρίσκεται ο μαθητής σε μεγαλύτερη **εγρήγορηση** και να αυξάνεται η αποδοτικότητά του. Αντίθετα, τα μεγάλα γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την

ικανότητα απομνημόνευσης και σκέψης του παιδιού. Έτσι, είναι προτιμότερο να καταναλώνονται μικρότερες ποσότητες τροφίμων ανά δύο-τρεις ώρες, ώστε ο μαθητής να μην αισθάνεται ούτε το αίσθημα της πείνας (λόγω πολύωρης αποχής από το φαγητό) ούτε το αίσθημα του υπερκορεσμού, που επίσης δε βοηθάει στο στόχο του.

Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος του πρωινού καθ'όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας του μαθητή για τις εξετάσεις. Ένα πλήρες πρωινό αυξάνει τη διάθεση και την ενέργεια του παιδιού, για να αντιμετωπίσει στις δυσκολίες του διαβάσματος και των άλλων υποχρεώσεων της ημέρας. Επιπλέον, μειώνει το αίσθημα της πείνας κατά τις μεσημεριανές ώρες, γεγονός που αποτρέπει την υπερκατανάλωση φαγητού το μεσημέρι, κάτι που θα προκαλούσε υπνηλία και **μείωση** της απόδοσης του μαθητή.

Εξίσου σημαντικά, για ανάλογους λόγους, είναι και τα ενδιάμεσα γεύματα (προγευμα και απογευματινό), καθώς μετριάζουν την πείνα και προσφέρουν επιπλέον ενέργεια κατά τις πιο σημαντικές ώρες του διαβάσματος. Ιδανικά γι' αυτές τις ώρες είναι τα φρούτα, τα γαλακτοκομικά και τα δημητριακά. Εξάλλου, αποτελούν και μια πολύ καλή ευκαιρία για ένα τονωτικό διάλειμμα!

Η ημέρα που **προηγείται** των εξετάσεων είναι πολύ σημαντική για την επίδοση του μαθητή. Έχει να καταπολεμήσει έναν πολύ μεγάλο εχθρό, το άγχος. Όλες οι δραστηριότητες αυτής της ημέρας πρέπει να είναι ευχάριστες για το παιδί, ώστε να αντιμετωπίσει το άγχος του και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που μπορεί να βοηθήσουν καθοριστικά προς αυτή την κατεύθυνση.

Είναι προτιμότερο η προηγούμενη ημέρα να περιλαμβάνει κάποιο οικείο, και μάλιστα αγαπητό στο παιδί φαγητό, που θα του αυξήσει τη διάθεση και θα του προσφέρει ευχαρίστηση. Η επιλογή του φαγητού είναι καλό να γίνει από τον ίδιο το μαθητή με τη διακριτική καθοδήγηση του γονέα, καθώς είναι σημαντικό να είναι μεν γευστικό, αλλά ταυτόχρονα να μην είναι ιδιαίτερα πικάντικο και βαρύ, ώστε να αποφευχθούν πιθανά στομαχικά προβλήματα.

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει την τελευταία αυτή ημέρα το διαιτολόγιο να περιλαμβάνει κάποιο φαγητό που προκαλεί αποστροφή στο μαθητή, ακόμα κι αν είναι «δυναμωτικό». Επιπλέον, πρέπει να αποφευχθεί οποιοδήποτε καινοτόμο φαγητό που δεν έχει ξαναδοκιμάσει το ίδιο το παιδί, καθώς

υπάρχει πάντα ο κίνδυνος ένα ξένο προς το παιδί τρόφιμο να του προκαλέσει δυσανεξία* ή στομαχικές διαταραχές, ιδιαίτερα λόγω του αυξημένου άγχους της ημέρας.

Μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο δείπνο, καθώς ένα βαρύ βραδινό μπορεί να επηρεάσει τη χαλάρωση και την ξεκούραση του μαθητή και, κατ' επέκταση, την απόδοσή του την επόμενη ημέρα. Τέλος, μια σημαντική διατροφική λεπτομέρεια που πρέπει να επισημανθεί είναι ότι την τελευταία αυτή ημέρα πριν από τις εξετάσεις, η κατανάλωση καφέ, και ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες, θα πρέπει να αποφευχθεί. Είναι προτιμότερο ο μαθητής να αρκестεί στο ένα φλιτζάνι ημερησίως, καθώς μεγαλύτερη ποσότητα πιθανόν να του προκαλέσει εκνευρισμό, ταραχή, ταχυκαρδία και αϋπνία.

(Άρθρο από τον περιοδικό τύπο διασκευασμένο)

Λεξιλόγιο

**δυσανεξία*: η έντονη αντίδραση του οργανισμού σε ουσίες που δεν μπορεί να αφομοιώσει και να μεταβολίσει φυσιολογικά.

ΘΕΜΑΤΑ

A. Να γράψετε στο τετραδιό σας την περίληψη του κειμένου, χωρίς δικά σας σχόλια (100 - 120 λέξεις).

Μονάδες 25

B.1. Να σχολιάσετε σε μία παράγραφο (60-80 λέξεων) το νόημα του παρακάτω αποσπάσματος του κειμένου:

"Όλες οι δραστηριότητες της ημέρας που προηγείται των εξετάσεων, πρέπει να είναι ευχάριστες για το παιδί, ώστε να αντιμετωπίσει το άγχος και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του".

Μονάδες 8

B.2. Να δώσετε από έναν πλαγιότιτλο στην τρίτη, έκτη και τελευταία παράγραφο του κειμένου.

Μονάδες 6

B.3. υγιής, ισχυρός, εγρήγορση, μείωση, προηγείται:

Να δώσετε ένα αντώνυμο για καθεμιά από τις παραπάνω λέξεις.

Μονάδες 5

B.4. Να βρείτε τα δομικά στοιχεία/μέρη και τους τρόπους/μεθόδους ανάπτυξης της έκτης παραγράφου του κειμένου.

Μονάδες 6

Γ. Στην εφημερίδα του σχολείου σας να γράψετε ένα άρθρο (400-500 λέξεων) για τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου διατροφής στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου, καθώς και για το κατά πόσο κρίνεται αναγκαία η επιστροφή στην παράδοση.

Μονάδες 50

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ