

Κείμενο 1.

Γέλιο: Βάλτε το στη ζωή σας τώρα!

Το παρακάτω κείμενο αποτελεί απόσπασμα άρθρου της Έλενας Αρώνη που δημοσιεύθηκε στη διαδικτυακή πύλη <https://www.all4fun.gr/portal/psychologia> στις 3 Μαΐου 2017.

Έχετε διαπιστώσει πως, όταν γελάτε, «φωτίζει» το πρόσωπό σας και φαίνεστε ομορφότεροι και νεότεροι; Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν ότι ο άνθρωπος είναι «ζώνον γελαστικόν», προσδίδοντάς του την ιδιότητα να γελά, κάτι που τον ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα όντα, όπως ακριβώς η νόηση και η γλώσσα. Το γέλιο είναι ένας τρόπος να χαρούμε, να νιώσουμε καλά, να χαλαρώσουμε, να διώξουμε το άγχος, να έρθουμε πιο κοντά, να ενθαρρύνουμε τους άλλους - ακόμη και τον εαυτό μας. Είναι τόσο απλό και συγχρόνως τόσο πολύτιμο, όχι μόνο για τις σχέσεις μας με τους άλλους, αλλά και για τον ίδιο τον οργανισμό μας. Είναι πράγματι εντυπωσιακό, το πόσο καλό κάνει το γέλιο στην ψυχική και σωματική μας υγεία, αν και πρέπει να παραδεχτούμε πως είναι ένα από τα πράγματα που θεωρούμε δεδομένα, επειδή όλοι μπορούμε να το κάνουμε. Αν είναι έτσι, όμως, τότε γιατί δεν αναρωτιέστε πόσο, αλήθεια, γελάσατε σήμερα;

Όποια και αν είναι η απάντησή σας, να θυμάστε, ότι μέρα χωρίς γέλιο είναι μια μέρα χαμένη.

Τι συμβαίνει στον οργανισμό μας όταν γελάμε:

Αφού δεχτούμε το ανάλογο - αστείο - ερέθισμα, προκαλείται στο τμήμα του εγκεφάλου όπου ελέγχονται η διάθεση και τα συναισθήματα, μια σειρά χημικών αντιδράσεων, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να αρχίσει να γελά, διακριτικά, πιο έντονα, ή να ξεκαρδίζεται. Όταν γελάμε, εισπνέουμε περισσότερο αέρα από ό, τι συνήθως. Η αναπνοή μας γίνεται πιο βαθιά, οι φωνητικές μας χορδές πάλλονται και ενεργοποιούνται τουλάχιστον 400 εκατομμύρια πνευμονικές κυψελίδες, δηλαδή αριθμός σχεδόν τριπλάσιος από αυτόν που ενεργοποιείται όταν αναπνέουμε κανονικά. Έτσι οξυγονώνονται καλύτερα οι μύες του προσώπου, οι πνεύμονές μας, αλλά και γενικότερα ο οργανισμός μας.

Το γέλιο είναι δώρο και μπορείτε να το έχετε όποτε θελήσετε. Είναι πολύτιμο χωρίς να κοστίζει και, όταν έχει αγνές προθέσεις, μόνο καλό μπορεί να κάνει. Πριν από μερικές δεκαετίες, οι υγιείς ενήλικες γελούσαν κατά μέσο όρο 20 λεπτά την ημέρα ή και περισσότερο, ενώ σήμερα γελούν περίπου 5 λεπτά την ημέρα ή και ακόμη λιγότερο. Αυτή είναι μία από τις πιο δυσάρεστες συνέπειες του

σημερινού τρόπου ζωής. Σκεφτείτε ότι υπάρχουν άνθρωποι που πληρώνουν (κλαμπ γέλιου, γιόγκα γέλιου, γελωτοθεραπεία) για να κερδίσουν τις ευεργετικές επιδράσεις του γέλιου.

Βάλτε το γέλιο στη ζωή σας, μοιραστείτε το, εκφραστείτε μέσα απ' αυτό και νιώστε χαρά και ανακούφιση. Αντιμετωπίστε μικρο-ατυχίες, τις προκλήσεις και ό,τι άλλο, με το γέλιο. Όταν είμαστε σε θέση να γελάμε με πράγματα που μας προβληματίζουν, τότε αυτά ξαφνικά μοιάζουν πιο «μικρά». Δεν παύουν να υπάρχουν και να μας επηρεάζουν, αλλά δεν μας κυριεύουν πια. Το γέλιο διώχνει μακριά τα αρνητικά συναισθήματα, εξομαλύνει εντάσεις και μας απελευθερώνει. Μην αφήσετε ούτε μια μέρα να πάει χαμένη. Η καλύτερη ώρα να ξεκινήσετε είναι τώρα. Δεν υπάρχουν κατάλληλες στιγμές, αν δεν τις κάνουμε εμείς να γίνουν. Μην το αναβάλλετε άλλο!

Κείμενο 2

Χαμόγελο

Το ποίημα είναι του Ιωάννη Παπουτσάκη και ανήκει στη συλλογή «Η θάλασσα της σιωπής» (Αθήνα, 2020, εκδ. Βακχικόν).

Όταν οι ουρανοί είναι μελαγχολικοί	1
Και μια θλιμμένη βροχή πέφτει στο χώμα	
εμείς βρίσκουμε τον τρόπο	
ν' αντισταθούμε στη θλίψη	
με το πιο σημαντικό όπλο	5
που διαθέτει ο άνθρωπος: το Χαμόγελο.	
Για να μοσχομυρίσουν ξανά	
τα τσακισμένα ρόδα	
στα περιβόλια της ψυχής μας.	
Για να ξαναβγεί ο ήλιος	10
σεργιάνι στην καρδιάς τα μέρη.	
Αντιστεκόμαστε στον χειμώνα	
Προσμένοντας την Άνοιξη.	
Χαμογελώντας.	

ΘΕΜΑΤΑ

ΘΕΜΑ 1 (μονάδες 35)

1° υποερώτημα (μονάδες 10)

Να γράψεις στο απαντητικό σου φύλλο την ένδειξη Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) για την καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις που αναφέρονται στο κείμενο 1:

1. Οι αρχαίοι Έλληνες υποστήριζαν ότι το γέλιο είναι ιδιότητα του ανθρώπου που δεν τη διαθέτουν οι άλλοι ζώντες οργανισμοί.
2. Το γέλιο μπορεί να μην επηρεάζει τη σωματική υγεία, αλλά για την ψυχή θεωρείται φάρμακο.
3. Το γέλιο συνιστά ανταπόκριση σε αντίστοιχο ερέθισμα.
4. Για να έχει το γέλιο μόνο ευεργετικό χαρακτήρα, πρέπει να είναι καλοπροαίρετο.
5. Με τις «θεραπείες γέλιου», που εφαρμόζονται σήμερα, οι σύγχρονοι άνθρωποι γελούν κατά μέσο όρο περισσότερο από ό,τι στο παρελθόν.

Μονάδες 10

2° υποερώτημα (μονάδες 10)

Ποια η λειτουργία των ερωτημάτων στην 1^η παράγραφο του Κειμένου 1; Να απαντήσεις λαμβάνοντας υπόψη και τη θέση των ερωτημάτων στην παράγραφο.

Μονάδες 10

3° υποερώτημα (μονάδες 15)

Στην τελευταία παράγραφο του Κειμένου 1 η αρθρογράφος επιχειρεί να προτρέψει τον δέκτη. Να βρεις τρεις γλωσσικές επιλογές, με τις οποίες το επιτυγχάνει (μονάδες 6), και να εξηγήσεις πώς η καθεμία συμβάλλει στην υλοποίηση της πρόθεσής της (μονάδες 9).

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ 4 (μονάδες 15)

Πώς λειτουργεί το χαμόγελο στην ανθρώπινη ζωή, σύμφωνα με το Κείμενο 2; Εσύ συμφωνείς ή διαφωνείς με τη στάση του ποιητικού υποκειμένου; Να αναπτύξεις την απάντησή σου σε 100 - 150 λέξεις.

Μονάδες 15