

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

28-3-2021

ΚΕΙΜΕΝΟ 1^ο :

Πώς η πανδημία άλλαξε την ψυχική μας υγεία

1. Η πανδημία έχει αλλάξει καθοριστικά την ζωή μας: Είναι κάτι που αποτελεί κοινή διαπίστωση, έναν χρόνο μετά την εμφάνιση του κορονοϊού στην χώρα μας. Εύκολα κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι έχουν έρθει τα πάνω κάτω και στην ψυχική μας κατάσταση. Σε όλους; Σε ποιους;
2. «Η πανδημία άλλαξε καθοριστικά την ζωή μας, κάποιοι άνθρωποι έγιναν ψυχικά πιο ανθεκτικοί, αρκετοί όμως επιβαρύνθηκαν έντονα ψυχολογικά και σωματικά. Κουράστηκαν, βαρέθηκαν, βίωσαν έντονη μοναξιά, απομακρύνθηκαν από σχέσεις, έπαθαν κατάθλιψη, έχασαν αγαπημένους ανθρώπους, νόσησαν, φοβήθηκαν ότι θα νοσήσουν, περιόρισαν σημαντικές δραστηριότητες, ένιωσαν έλλειψη ελευθερίας» τονίζει η δρ. Ίλια Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο νοσοκομείο της Αθήνας.
3. Μιλώντας για τα θετικά της πανδημίας, τι κερδίσαμε στην περίοδο των περιορισμών και πως θα μπορούσαμε να τα αξιοποιήσουμε, η κ. Θεοτοκά αναφέρει στο ΑΠΕ -ΜΠΕ:«Η περίοδος των περιορισμών μείωσε το άγχος σε μια μερίδα ανθρώπων, μάθαμε να είμαστε πιο ολιγαρκείς, να χρησιμοποιούμε περισσότερο το σπίτι ως ένα ήσυχο χώρο που μας ηρεμεί. Επίσης, διαχειριστήκαμε καλύτερα τα όρια του μέσα-έξω, δημιουργήσαμε καλύτερες ισορροπίες στη σχέση εργασία και οικογενειακές και φιλικές σχέσεις, μαθαίνοντας και υιοθετώντας και την τηλεργασία. Σχετικά με τις κοινωνικές σχέσεις, η πανδημία βοήθησε να κάνουμε μία ανασκόπηση, ως προς το ποιες σχέσεις είναι πραγματικά σημαντικές, με ποιους ανθρώπους αξίζει να βρισκόμαστε και να επικοινωνούμε, με ποιους περνάμε πραγματικά καλά και αξιολογήσαμε σε ποιο βαθμό οι δημόσιες σχέσεις που αφορούν την κοινωνική και επαγγελματική ζωή είναι τόσο απαραίτητες».
4. Ως προς τα παιδιά, παρότι η τηλεεκπαίδευση στα παιδιά του δημοτικού δεν είναι τόσο επωφελής, όσο η ζωντανή επαφή με το σχολείο, όπως τονίζει «παρατηρήσαμε ότι τα παιδιά γυμνασίου και λυκείου άρχισαν να συσχετίζουν την οθόνη, όχι μόνο με διασκέδαση, αλλά και με την εκπαίδευση και την εκμάθηση γνώσεων, κάτι, που μέχρι τώρα αφορούσε τις μεγαλύτερες ηλικίες». Επίσης, όπως εξηγεί, σε αρκετές περιπτώσεις, μάθαμε να προετοιμάζουμε μόνοι μας το φαγητό μας και να τρώμε πιο υγιεινά και ποιοτικά. «Είναι σημαντικό να σκεφτούμε τις παραπάνω παραμέτρους και να προσπαθήσουμε να υιοθετήσουμε και να συντηρήσουμε τα καλά που μας «έμαθε» η πανδημία και να μην υποπέσουμε στις «παλιές κακές συνήθειες» προσθέτει η κ. Θεοτοκά.

5. Πάμε τώρα στα αρνητικά όπως τα επισημαίνει η ίδια : «Η πανδημία αύξησε το άγχος, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, τη μετατραυματική διαταραχή άγχους, την κατάθλιψη και τις εξαρτήσεις. Αύξησε επίσης και τα προβλήματα σωματικής υγείας. Το «ανοιγόκλειμα» της κοινωνίας επιβαρύνει ψυχολογικά άτομα που είχαν ψυχολογικά προβλήματα, αλλά και άτομα που δεν είχαν. Η οικονομική ανασφάλεια και η οικονομική καταστροφή που προκλήθηκε, δημιουργεί έντονο άγχος, απογοήτευση, κατάθλιψη, αίσθημα αβεβαιότητας για το παρόν και για το μέλλον και ασφαλώς προβληματισμό γύρω από την ποιότητα ζωής που μπορούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας και στους αγαπημένους μας» αναφέρει η κ. Θεοδοκά.
6. Όπως τονίζει, από την άλλη, ο εγκλεισμός μπορεί να δημιουργήσει ένα «βόλεμα», έναν δισταγμό στο να βρούμε ξανά στη ζωή και να διεκδικήσουμε επαγγελματικές και κοινωνικές σχέσεις. «Νέοι άνθρωποι, ή έφηβοι, που μπορεί να μην είχαν πλήρως αναπτύξει τις κοινωνικές τους δεξιότητες, πιθανά να νιώθουν άβολα να εκτεθούν κοινωνικά και να επικοινωνήσουν με αμεσότητα. Ένα ποσοστό αυτών των ατόμων δεν θα επιστρέψει εύκολα στην κανονικότητα», προβλέπει.
7. «Σημαντικό ρόλο λοιπόν παίζει το αίσθημα του πως θα είναι η «επόμενη μέρα», πως θα μπορέσουμε να ανταποκριθούμε στην νέα μετα-κορονοϊού πραγματικότητα. Πρέπει να αναρωτηθούμε: τι είχαμε, τι χάσαμε στην πανδημία; Μπορέσαμε να προσαρμοστούμε, να χρησιμοποιήσουμε τις εφεδρείες μας, για να διαχειριστούμε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση; Είμαστε διατεθειμένοι να ασχοληθούμε με την ψυχολογική μας υγεία και να διεκδικήσουμε περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή, διερωτάται ρητορικά και συνεχίζει: «Σίγουρα, η ενίσχυση των ανθρωπίνων σχέσεων, η ικανότητα να μπορούμε να μιλάμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, η προσπάθεια να κρατάμε τους δικούς μας ανθρώπους κοντά μας, παίζει καθοριστικό ρόλο στην άμβλυνση της ανησυχίας, στην ανακούφιση από δυσάρεστες σκέψεις και αγωνίες και στην ικανοποίηση που μπορούμε να πάρουμε από τη ζωή ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Γιατί, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η ζωή αξίζει και αξίζει να την διεκδικούμε ακόμα και στις δύσκολες στιγμές.
8. Απαιτείται λοιπόν και επιβάλλεται να περάσουμε στην “επόμενη ημέρα”, όπου η αισιοδοξία, η πίστη στον εαυτό και η άντληση υπομονής από πηγές προσωπικής μας τροφοδότησης είναι προαπαιτούμενα».

4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2021 | VITA TEAM

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο :

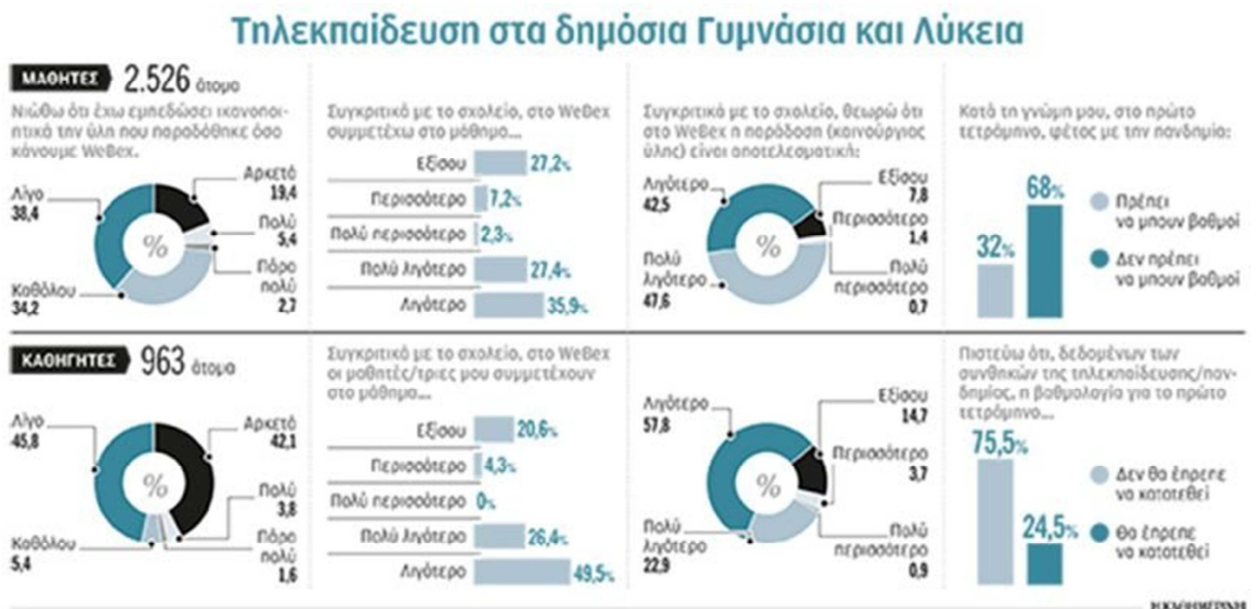
Να αποδώσετε συνοπτικά, σε 50 λέξεις, τις ευκαιρίες που μας δόθηκαν όσον αφορά τις επαγγελματικές και κοινωνικές μας σχέσεις την περίοδο της πανδημίας, σύμφωνα με την άποψη της ειδικού.

ΕΡΩΤΗΜΑ 2^ο :

Να επαληθεύσετε με βάση το κείμενο, γράφοντας ΣΩΣΤΟ, ή να διαψεύσετε, γράφοντας ΛΑΘΟΣ, τις παρακάτω προτάσεις. Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας με αναφορές στο κείμενο:

- Η ψυχική επιβάρυνση ως απόρροια της πανδημίας ήταν καθολική στην κοινωνία.
- Ο εγκλεισμός ενδέχεται να επηρέασε αρνητικά τους εφήβους που δεν είχαν διαμορφώσει ακόμα την κοινωνική τους ζωή.
- Η πανδημία οδήγησε τη σχέση των παιδιών με την τεχνολογία σε άλλο επίπεδο .
- Η πανδημία είναι μια καλή αφορμή για να αναθεωρήσουμε τις αξίες μας στην μετά-κορονοϊό εποχή.

ΚΕΙΜΕΝΟ 2^ο :



ΠΗΓΗ: ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο :

Παρατηρώντας προσεκτικά την παραπάνω έρευνα:

- να αναφερθείτε στα συμπεράσματα που προκύπτουν για τα αποτελέσματα της τηλεκπαίδευσης στους μαθητές γυμνασίου και λυκείου κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- Πώς εξηγούνται, κατά την γνώμη σας, τα πορίσματα της έρευνας; Να αναπτύξετε την απάντησή σας σε 2 παραγράφους(150-200 λέξεις).

ΚΕΙΜΕΝΟ 3^ο :

Το κείμενο αποτελεί μέρος από τα απομνημονεύματα του πρώην προέδρου της Αμερικής, Barack Obama, που κυκλοφόρησαν πρόσφατα και στη χώρα μας με τον τίτλο "Η γη της επαγγελίας". Στο απόσπασμα γίνεται αναφορά στην ελληνική κρίση (εποχή πρώτου μνημονίου 2010) και στις ενέργειες διαχείρισής της από τις Η.Π.Α.

Ελληνική κρίση: ένα γεωπολιτικό πρόβλημα

Για εμένα, όλη αυτή η ιστορία ήταν σαν τηλεοπτική επανάληψη των συζητήσεων που είχαμε στην Αμερική μετά την κρίση της Γουόλ Στριτ. Και μολονότι είχα ξεκάθαρη αντίληψη αναφορικά με το τι έπρεπε να κάνουν οι Ευρωπαίοι ηγέτες, όπως η Μέρκελ και ο Σαρκοζί, κατανοούσα το πολιτικό αδιέξοδο στο οποίο βρίσκονταν. Άλλωστε, είχα ζήσει κι εγώ μεγάλα ζόρια προσπαθώντας να πείσω τους Αμερικανούς ψηφοφόρους ότι ήταν λογικό να δαπανήσουμε δισεκατομμύρια δολάρια από τους φόρους τους για τη διάσωση των τραπεζών και για να βοηθήσουμε άγνωστους ανθρώπους να μη χάσουν το σπίτι τους ή τη δουλειά τους μέσα στη δική μας χώρα. Η Μέρκελ και ο Σαρκοζί, πάλι, καλούνταν να πείσουν τους ψηφοφόρους τους ότι ήταν λογικό να διασώσουν με τα λεφτά τους ξένες χώρες.

Συνειδητοποίησα τότε ότι η ελληνική κρίση χρέους ήταν, εκτός από χρηματοοικονομικό, και γεωπολιτικό πρόβλημα, ένα πρόβλημα που εξέθετε τις ανεπίλυτες αντιφάσεις στην καρδιά της μακρόχρονης πορείας της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης. Σε εκείνες τις ιλιγγιώδεις ημέρες μετά την πτώση του τείχους του Βερολίνου, στα χρόνια της μεθοδικής αναδιάρθρωσης που ακολούθησαν, η μεγαλόπνοη αρχιτεκτονική αυτού του εγχειρήματος – η ενιαία αγορά, το ευρώ, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, και η γραφειοκρατία των Βρυξελλών, εξουσιοδοτημένη να ορίζει πολιτικές ρύθμισης για ένα ευρύ πεδίο ζητημάτων – εξέφραζε την αισιοδοξία για τη δυνατότητα μιας πραγματικά ενωμένης ηπείρου, αποκαθαρμένης από τον τοξικό εθνικισμό που ήταν υπεύθυνος για αιώνες αιματηρών συγκρούσεων. Σε αξιοσημείωτο βαθμό, το πείραμα είχε πετύχει: Παραχωρώντας κάποια στοιχεία της κυριαρχίας τους, τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης είχαν απολαύσει ως αντάλλαγμα ένα επίπεδο ειρήνης και εκτεταμένης ευημερίας, που ίσως δεν έχει επιτευχθεί από καμία άλλη ανθρώπινη συλλογικότητα στην ανθρώπινη ιστορία.

Αλλά οι εθνικές ταυτότητες – οι διαχωρισμοί της γλώσσας, της κουλτούρας, της ιστορίας και του επιπέδου οικονομικής ανάπτυξης – είναι επίμονες πραγματικότητες. Και καθώς η οικονομική κρίση χειροτέρευε, όλες αυτές οι διαφορές που οι καλές εποχές είχαν συγκαλύψει τώρα έρχονταν στην επιφάνεια. Πόσο διατεθειμένοι ήταν οι πολίτες των πιο πλούσιων, των πιο παραγωγικών χωρών της Ευρώπης να αναλάβουν τις υποχρεώσεις ενός γειτονικού κράτους ή να δουν τα χρήματα από τους φόρους τους να αναδιανέμονται σε ανθρώπους εκτός των συνόρων τους; Θα δέχονταν οι πολίτες των χωρών που αντιμετώπιζαν οικονομικά προβλήματα τις θυσίες που τους επέβαλαν μακρινοί αξιωματούχοι, τους οποίους αισθάνονταν ξένους και η εξουσία των οποίων ήταν εν πολλοίς

πέρα από τον έλεγχό τους; Όσο το ζήτημα της Ελλάδας φούντωνε, η δημόσια συζήτηση σε κάποιες από τις παλιότερες χώρες της ΕΕ, όπως η Γερμανία, η Γαλλία και η Ολλανδία, πολλές φορές ξέφευγε από τα όρια της αποδοκιμασίας των πολιτικών της ελληνικής κυβέρνησης και εκτρεπόταν σε μία καταδίκη του ελληνικού λαού συνολικά – ότι είχαν μια πιο χαλαρή στάση απέναντι στην εργασία ή ότι ανέχονταν τη διαφθορά και θεωρούσαν βασικές υποχρεώσεις, όπως την πληρωμή των φόρων τους, απλώς προαιρετικές. Ή, όπως άκουσα έναν απροσδιόριστος εθνικότητας αξιωματούχο της Ε.Ε να λέει σε κάποιον άλλον, ενώ έπλενα τα χέρια μου στην τουαλέτα, σε μια σύνοδο των G8: «Αυτοί δεν σκέφτονται σαν εμάς».

BARACK OBAMA, « Η ΓΗ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΙΑΣ»

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο :

Τα απομνημονεύματα αποτελούν ένα είδος αυτοβιογραφίας όπου ο συγγραφέας τους αφηγείται σημαντικά- με ιστορική αξία- γεγονότα της εποχής του, ως αυτόπτης μάρτυρας ή ως πρωταγωνιστής. Να εντοπίσετε στο απόσπασμα δύο σημεία (ένα ως προς τη γλώσσα και ένα ως προς το περιεχόμενο) που ανταποκρίνονται στο συγκεκριμένο κειμενικό είδος.

ΕΡΩΤΗΜΑ 2^ο :

Να σχολιάσετε την επικοινωνιακή λειτουργία των ερωτημάτων που θέτει ο πολιτικός ηγέτης στην τελευταία παράγραφο του κειμένου

ΚΕΙΜΕΝΟ 4^ο :

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Η επιμέλεια του κειμένου έγινε από: Αγγελική Μπράβου, Κατερίνα Μαδούρου,

Γεωργία Βασιλείου, Φραγκίσκος Γονιδάκης

Τις τελευταίες εβδομάδες με την εμφάνιση κι εξάπλωση του ιού SARS-CoV2, καθώς και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, πολλές χώρες έχουν κληθεί να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα. Ζητούν από τους πολίτες που

έχουν προσβληθεί ή εκτεθεί στον κορονοϊό να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις ή να μπουν είτε σε καραντίνα είτε σε απομόνωση, με στόχο να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου. Έτσι όμως μπορεί να προκληθούν ψυχικές διαταραχές και πιο συγκεκριμένα φόβος, άγχος, θλίψη, θυμός και εκνευρισμός. Γι' αυτό:

Τι μπορώ να κάνω όταν νιώθω ψυχικά πιεσμένος:

1. Αναζητήστε το λόγο για τον οποίο νιώθετε πιεσμένος.

✓ Διαχωρίστε τις πιθανές αιτίες σε τρεις κατηγορίες: α) εκείνες για τις οποίες υπάρχει πρακτική λύση, β) εκείνες που θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου και γ) εκείνες για τις οποίες δεν μπορείτε πραγματικά να κάνετε κάτι.

✓ Προσπαθήστε να αποβάλετε τις ανησυχίες σας για ζητήματα που κατατάσσονται στη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία. Προσπαθήστε να σκεφτείτε: «Σε τι με ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δεν μπορώ να διορθώσω;»

2. Ενισχύστε την αυτοεπικέντρωσή σας.

✓ Η αυτοεπικέντρωση σχετίζεται με την ικανότητά μας να εστιάζουμε την προσοχή στο εδώ και τώρα, και να απομακρύνουμε τον εαυτό μας από σκέψεις και συναισθήματα που δεν σχετίζονται με τη στιγμή την οποία ζούμε, αλλά με το απώτερο μέλλον ή το παρελθόν.

✓ Κάντε ένα διάλειμμα από τον καταιγισμό των ειδήσεων που δεχόμαστε από παντού.

3. Αποσπάστε τη προσοχή σας κάνοντας πράγματα που σας χαλαρώνουν και σας διασκεδάζουν. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε με οικεία πρόσωπα, δείτε μια σειρά ή μια ταινία που σας κινεί το ενδιαφέρον, διαβάστε κάποιο βιβλίο, βγείτε να περπατήσετε λίγο φροντίζοντας να τηρήσετε τις οδηγίες προστασίας.

4. Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, επικοινωνήστε με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.

Για τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχιατρική διαταραχή:

- Θα πρέπει να ακολουθήσετε το θεραπευτικό πλάνο που έχει συμφωνηθεί με το θεραπευτή σας για τη διαχείριση της δυσφορίας και των συναισθηματικών κρίσεων.

- Θα πρέπει να συνεχίσετε να έχετε τακτική επαφή και θεραπευτική παρακολούθηση, έστω κι από απόσταση με τη χρήση των τεχνολογικών δυνατοτήτων επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου, ούτως ώστε να αποτραπεί μια σοβαρή υποτροπή/επιδείνωση των συμπτωμάτων ή ακόμη και μια πιθανή νοσηλεία.

- Διασφαλίστε στο μέτρο του εφικτού πως διαθέτετε επαρκή ποσότητα από τη φαρμακευτική σας αγωγή.

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο :

Τι επιχειρούν, κατά τη γνώμη σας, οι συντάκτες του κειμένου 4 ; Επιλέξτε ένα από τα ακόλουθα :

- να περιγράψουν
- να εξηγήσουν
- να καθοδηγήσουν
- να επιχειρηματολογήσουν
- να αφηγηθούν

Να δικαιολογήσετε την επιλογή σας βασιζόμενοι στην πρόθεσή/σκοπό τους και στη γλώσσα του κειμένου.

ΚΕΙΜΕΝΟ 5^ο :

ΕΛΛΑΔΑ 29|03|2020 | 09:30

Ημερολόγια Καραντίνας

Βραβευμένη με διεθνείς διακρίσεις, η λογοτέχνης Αμάντα Μιχαλοπούλου οδηγεί τον αναγνώστη στην νέα της καθημερινότητα που περιλαμβάνει από πικ νικ στον κήπο, ως τον πόνο για την αγαπημένη Ιταλία και την πιο υπαρξιακή ερώτηση της ημέρας «τι θα φάμε σήμερα;». Η πανδημία του κορωνοϊού, ρίχνει τους ρυθμούς και οδηγεί την Αμάντα Μιχαλοπούλου, τον σύζυγο και την 17χρονη κόρη της σε μια νέα κανονικότητα που περιγράφει μοναδικά στα Ημερολόγια Καραντίνας του iefimerida.gr

«Κρατάς ημερολόγιο αν έχεις μυστικά». Και μυστικά δεν έχω. Η ζωή μου είναι πιο διάφανη από ποτέ. Υπάρχουν μέρες που σηκώνομαι από το κρεβάτι έτοιμη να ησυχάσω τη θαλασσοταραχή μέσα μου. Όλα λάμπουν, ο ήλιος κάνει ζιγκ ζαγκ στο παρκέ της κρεβατοκάμαρας και το αίμα χτυπάει στα μηνίγγια μου, αίμα κοριτσίστικο ξανά. Ξεκινάω με γιόγκα ή αερόμπικ της Τζέιν Φόντα επειδή με διασκεδάζουν οι χορευτές της δεκαετίας του '80. Δείχνουν πιο αθώοι, πιο ανθρώπινοι με τις γκέτες και τις μπαντάνες τους. [...] Έχω μεταφέρει τα μαθήματα δημιουργικής γραφής στο skype, συναντιόμαστε πρωί ή απόγευμα στην οθόνη. Βγαίνουμε στα παραθυράκια μας, ένας έχει από πίσω μια βιβλιοθήκη, άλλος κλειδώνεται στο παιδικό δωμάτιο με τα λούτρινα, μερικές φορές μπαίνουν στο πλάνο σύζυγοι ή παιδιά να δουν τι διάολο κάνουμε.

Κάθε πρωί διαβάζω τις λέξεις Crema contorno Occhi στο βαζάκι της κρέμας ματιών. Με πιάνει αθεράπευτη νοσταλγία για την Ιταλία και κάθετι ιταλικό. Έτσι

ήμουν πάντα, αλλά παράγινε αυτές τις εβδομάδες. Μιλάω με την Ελιζαμπέτα που δουλεύει για τη RAI μήπως μάθω από πρώτο χέρι. Πονάει η καρδιά μου όταν σκέφτομαι τους Ιταλούς -που ήταν πάντα μεθυσμένοι από ζωή, με μια γλώσσα σε παροξυσμό, γεμάτη λάμδα και ρο- να μετράνε σήμερα τους νεκρούς τους.

Δεν μου κάνει καλό το Ίντερνετ, είναι σαν να δουλεύω σ' ένα εργαστήριο χειρισμού ειδήσεων για τον κορωνοϊό. Εξελίχτηκα σε τζάνκι κανονικό, σούταρα κάθε γραμμάριο ενημέρωσης για να τα μάθω όλα, να τα προλάβω όλα. Τι τρομερή ανάγκη ελέγχου με διακατέχει! Και πόσο με εκπλήσσει η ανικανότητά μου να σταθώ στο ύψος των περιστάσεων, ο φόβος, το άγχος, οι ξαφνικές εκρήξεις θυμού. Τί θα γινόταν αν ήμουν άνθρωπος κοινωνικός, έξω καρδιά; Πώς να νιώθουν τα τέρατα κοινωνικότητας, που ξεσάλωναν κάθε βράδυ και τώρα τους έκλεισαν μέσα; Στην πραγματικότητα έτσι ζούσα πάντα, μέσα στο σπίτι, με τα βιβλία μου, τον άντρα μου και την κόρη μου- όταν μας καταδέχεται. Δεν έχει αλλάξει κάτι.

Το μαγείρεμα το αναλαμβάνουν εναλλάξ ο άντρας μου και η δεκαεπτάχρονη κόρη μας. Η πιο βαθιά υπαρξιακή συζήτηση της ημέρας είναι "τί θα φάμε σήμερα". Εκεί φωλιάζει η ανάγκη μας για απόλαυση, επικοινωνία, αισθήσεις και αρώματα. Τα μεσημέρια στρώνουμε στον κήπο.[...]Είμαι ευγνώμων για τον κήπο μας, για το κτήμα της γιαγιάς που κληρονομήσαμε, γι αυτή την αναστατωμένη πλάση που δεν τη δαμάζει κηπουρός πια. Όλα είναι άγρια, η υγρασία σκαρφαλώνει στους τοίχους, παρακολουθώ με μεγάλη προσήλωση τα σάπια κλαδιά και τα μικρά βλαστάρια που σκάνε, ανυποψίαστα γι αυτό που τα περιμένει. Μέσα έξω, απολύμανση, σιέστα, γράψιμο, μείλ, τηλεφωνήματα, πλύσιμο χεριών, ταξινόμηση φωτογραφιών και ακτινογραφιών κι άλλα τηλεφωνήματα. Σε λίγο αρχίζει το μεγάλο θέατρο του δειλινού, μια σκιά εδώ, άλλη πιο πέρα. Το απέναντι μπαλκόνι, πίσω από την ελιά μας, φωτίζεται. Όρα να δούμε μια ταινία ή κάτι στο Νέτφλιξ κάθε μέρα κι άλλη.

Είμαι αντιπροσωπευτικό δείγμα; Κάνουμε όλοι παρόμοιες σκέψεις; Γκρεμιζόμαστε σε πηγάδια και μας ανεβάζει πάλι πάνω με το σχοινί της αυτή η θεότρελλη Άνοιξη; Γιατί γράφω τώρα σαν κακή ποιήτρια; Και γιατί δεν μπορώ να σταματήσω τον βομβαρδισμό των σκέψεων; Γιατί αντιστέκομαι τόσο πολύ στην ωμή ζωή; Άραγε είμαστε όλοι μανιοκαταθλιπτικοί συνταξιούχοι που ψάχνουν ένα καινούργιο χόμπι; Είμαστε νεκροί; Ή είμαστε πιο ζωντανοί από ποτέ και δεν το ξέρουμε ακόμη;

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο :

Στο κείμενο γίνεται μια ημερολογιακή καταγραφή της καθημερινότητας της συγγραφέα στην περίοδο της καραντίνας. Να εντοπίσετε στοιχεία (ένα για κάθε περίπτωση) :

- στη γλώσσα
- στη δομή
- και στη σκοπιά

του κειμένου που μαρτυρούν την επαγγελματική ιδιότητα της αφηγήτριας.

ΕΡΩΤΗΜΑ 2^ο :

Να αναγνωρίσετε το είδος της έγκλισης στα υπογραμμισμένα παραδείγματα του κειμένου 5 που ακολουθεί και να αναφέρετε τι δηλώνεται σε κάθε περίπτωση με τη συγκεκριμένη επιλογή:

Δεν μου κάνει καλό το Ίντερνετ, είναι σαν να δουλεύω σ' ένα εργαστήριο χειρισμού ειδήσεων για τον κορονοϊό. Εξελίχτηκα σε τζάνκι κανονικό, σούταρα κάθε γραμμάριο ενημέρωσης για να τα μάθω όλα, να τα προλάβω όλα. Τι τρομερή ανάγκη ελέγχου με διακατέχει! Και πόσο με εκπλήσσει η ανικανότητά μου να σταθώ στο ύψος των περιστάσεων, ο φόβος, το άγχος, οι ξαφνικές εκρήξεις θυμού. Τί θα γινόταν αν ήμουν άνθρωπος κοινωνικός, έξω καρδιά; Πώς να νιώθουν τα τέρατα κοινωνικότητας, που ξεσάλωναν κάθε βράδυ και τώρα τους έκλεισαν μέσα; Στην πραγματικότητα έτσι ζούσα πάντα, μέσα στο σπίτι, με τα βιβλία μου, τον άντρα μου και την κόρη μου- όταν μας καταδέχεται. Δεν έχει αλλάξει κάτι.

ΚΕΙΜΕΝΟ 6^ο :

Η συνέντευξη του επιστήμονα Κωνσταντίνου Δασκαλάκη* δημοσιεύτηκε στο περιοδικό LIFO στις 11/5/2020 με αφορμή την πανδημία.

— Περίμενες ποτέ ότι στην εποχή μας θα ζούσαμε υπό την απειλή κάποιας πανδημίας;

Και ναι, και όχι. Ναι, γιατί τα τελευταία 20 χρόνια είχαμε την εμπειρία δύο κορωνοϊών, του SARS-CoV-1, που πρωτοπαρουσιάστηκε το 2002 σε μια επαρχία της Κίνας και εξαπλώθηκε παγκοσμίως, και του MERS-CoV, που εμφανίστηκε στη Σαουδική Αραβία το 2012 και επίσης εξαπλώθηκε παγκοσμίως, αν και η εξάπλωση και των δύο αυτών ιών ήταν σχετικά περιορισμένη. Ίσως πιο έντονη στη συνείδησή μας ήταν η ανάμνηση της πανδημίας γρίπης του 2009. Η πιθανότητα μιας πανδημίας ήταν, λοιπόν, γνωστή, παρούσα στον δημόσιο διάλογο, στην προετοιμασία των κρατών και των δημόσιων οργανισμών, αλλά και στην κουλτούρα μας. Γι' αυτό πολλές ταινίες και ντοκιμαντέρ έχουν αυτό το θέμα. Αυτό, λοιπόν, που με εξέπληξε είναι το πόσο απροετοίμαστα ήταν τελικά τα κράτη και οι διεθνείς οργανισμοί να αντιμετωπίσουν τη νέα πανδημία, η έλλειψη συνεργασίας μεταξύ τους, αλλά και το πόσο λίγο δεκτικοί είμαστε κάποιοι πολίτες ώστε να παραδεχτούμε τη ραγδαία εξάπλωση του ιού και να σεβαστούμε τα μέτρα.

— **Είσαι αισιόδοξος για την επόμενη μέρα; Ο εγκλεισμός δεν μπορεί να συμβάλει στην κοινωνική απομόνωση;**

Η ανησυχία ότι ο εγκλεισμός στο σπίτι θα μας αφήσει «κουσούρια» είναι **εύλογη**. Πιθανολογώ ότι η κυριότερη συνέπεια της εμπειρίας αυτής στην κοινωνική μας συμπεριφορά θα είναι να φοράμε περισσότερες μάσκες και να είμαστε πιο προσεκτικοί με το πλύσιμο των χεριών μας και τις χειραψίες. Ελπίζω ότι δεν θα δούμε **δραματική επίδραση** στη συχνότητα των κοινωνικών μας επαφών, από το πόσο συχνά βλέπουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα έως κάθε πότε πηγαίνουμε κινηματογράφο, θέατρο ή για φαγητό. Άλλωστε ένα από τα πιο σημαντικά που μας έμαθε η καραντίνα είναι πόσο ανεκτίμητη είναι τελικά η φυσική ανθρώπινη επαφή.

— **Οι πόλεις άδειασαν μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Τι συναισθήματα σου δημιούργησαν αυτές οι εικόνες;**

Αναντίρρητα, ήταν *Αποκαλυπτικά τοπία*, που σε οδηγούσαν να αναρωτηθείς πώς φτάσαμε ως εδώ τον 21ο αιώνα. Ένας μικρός ιός έβαλε σε παύση όλη την ανθρωπότητα, η οποία, παρά την επιστημονική της πρόοδο, δεν κατάφερε ούτε να περιορίσει το κακό εν τη γενέσει του ούτε να το αντιμετωπίσει όταν **γιγαντώθηκε**. Ενώ οι τεχνολογικές δυνατότητες αποδείχθηκαν τελικά **λυτρωτικές** στο να μη χάσουμε επαφή, η απέραντη σιωπή, η απουσία ήχων και δραστηριότητας σε θορυβώδεις πόλεις ήταν κάτι απίστευτο και πρωτόγνωρο.

— **Τι κρατάς απ' όλη αυτή την ιστορία;**

Εκτός απ' όλα αυτά που είπαμε ως τώρα (γέλια), η απουσία των γρήγορων ρυθμών της καθημερινότητας ήταν μια ευκαιρία για ενδοσκόπηση. Μια αφορμή για να εκτιμήσουμε περισσότερο τα σημαντικά που είχαμε, να καταλάβουμε ποια τελικά από αυτά που επιδιώκαμε δεν μας λείπουν και επομένως ήταν ασήμαντα. Αλλά και ένα **κίνητρο** ώστε να σκεφτούμε τι θέλουμε να αλλάξουμε όταν όλο αυτό τελειώσει. Ένας αθλητής δεν πρέπει να τρέχει συνεχώς. Έχει ανάγκη την ανάπαυση και την ενδοσκόπηση. Στους προηγούμενους ταχύτατους ρυθμούς της ζωής μας το φρένο αυτό ίσως ήταν αναζωογονητικό.

(απόσπασμα συνέντευξης)

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ */ Το άρθρο δημοσιεύθηκε στην έντυπη LiFO

*Παγκοσμίου φήμης και πολυβραβευμένος Έλληνας καθηγητής του Τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Επιστήμης Υπολογιστών στο Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Μασαχουσέτης (MIT) αλλά και μέλος του Εργαστηρίου Πληροφορικής και Τεχνητής Νοημοσύνης του MIT.

ΕΡΩΤΗΜΑ 1^ο : Να βρείτε δύο σημεία στη συνέντευξη όπου ο επιστήμονας καταφέρνει να δημιουργήσει μια γέφυρα επικοινωνίας με το αναγνωστικό κοινό της εφημερίδας. (Να απαντήσετε σε μια παράγραφο 50 λέξεων.)

ΕΡΩΤΗΜΑ 2^ο : Να αντικαταστήσετε τις λέξεις/φράσεις που έχουν επισημανθεί με νοηματικά ισοδύναμες λέξεις.

ΕΡΩΤΗΜΑ 3^ο :

Ποια αποδεικτικά μέσα χρησιμοποιεί ο επιστήμονας για να πείσει ότι έπρεπε να είμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για την πανδημία; Εντοπίστε δύο σημεία στο κείμενο.

ΚΕΙΜΕΝΟ 7^ο :

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ : Το κείμενο αποτελεί απόσπασμα από το αλληγορικό μυθιστόρημα του Άλμπερ Καμύ «Η πανούκλα» που δημοσιεύτηκε πρώτη φορά το 1947 και αναφέρεται σε μια επιδημία πανούκλας που έπληξε την πόλη Οράν της Αλγερίας .

Αν και τούτη η αιφνίδια υποχώρηση της αρρώστιας ήταν ανέλπιστη, οι συμπολίτες μας δεν έσπευσαν να χαρούν. Οι μήνες που είχαν περάσει, ενώ μεγάλωναν τη λαχτάρα τους ν' απελευθερωθούν, τους δίδασκαν την περίσκεψη και τους είχαν συνηθίσει στην ιδέα να υπολογίζουν όλο και λιγότερο σ'ένα σύντομο πέρας της επιδημίας. Ωστόσο, όλοι μιλούσαν τώρα γ'αυτό το καινούργιο γεγονός και στο βάθος της καρδιάς τους φτεροκοπούσε μια μεγάλη ελπίδα, ανομολόγητη. Όλα τ' άλλα περνούσαν σε δεύτερη μοίρα. Τα νέα θύματα της πανούκλας είχαν πολύ λιγότερη σημασία από τούτο τα αίσιο γεγονός: οι στατιστικές ήταν ενθαρρυντικές. Ένα από τα σημάδια πως όλοι πρόσμεναν μυστικά την επιστροφή της υγείας, χωρίς ωστόσο να εκδηλώνουν φανερά την ελπίδα τους, είναι ότι οι συμπολίτες μας άρχισαν να μιλάνε από τότε πιο ανοιχτά, αν και με ύφος αδιάφορο, για το πώς θα αναδιοργάνωναν τη ζωή τους μετά την πανούκλα.

Όλοι συμφωνούσαν ότι δεν θα ξαναβρίσκαμε μονομιάς τις ανέσεις της προηγούμενης ζωής κι ότι πιο εύκολα καταστρέφεις παρά ξαναχτίζεις. Υπέθεταν όμως ότι ο επισιτισμός θα καλυτέρευε κάπως κι ότι έτσι θα γλίτωναν από μια πολύ πιεστική έγνοια. Αλλά, στην πραγματικότητα, πίσω απ' αυτές τις ανώδυνες παρατηρήσεις, μια παράλογη ελπίδα ορμούσε, τόσο αχαλίνωτη, που καμιά φορά οι συμπολίτες μας το συνειδητοποιούσαν και τότε έσπευδαν να βεβαιώσουν ότι η λύτρωση δεν θα ερχόταν απ' τη μια μέρα στην άλλη.

Ερώτημα 1^ο :

Πώς ο αφηγητής του κειμένου 7 αναδεικνύει τη δύναμη της ελπίδας των κατοίκων στον καιρό της πανούκλας; (Να απαντήσετε αξιοποιώντας τρεις κειμενικούς δείκτες). Ποιο ρόλο έχει η ελπίδα στην ζωή σας; (150-200 λέξεις)