

Γιατί ο εγκέφαλός σας χρειάζεται διακοπές;

Οι διακοπές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη σωματική και διανοητική μας υγεία, γιατί το σώμα και ο εγκέφαλος μας δεν έχουν φτιαχτεί για να αντέχουν στο χρόνιο άγχος που είναι στενά συνδεδεμένο με τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Το χρόνιο άγχος οδηγεί το σώμα στο να παράγει μεγάλες ποσότητες της ορμόνης του στρες, που σχετίζεται άμεσα με τη μνήμη και τη διαδικασία της μάθησης. Συνεπώς, η μείωση του άγχους είναι καθοριστική για τη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν την κατάλληλη αφορμή, μιας και δραστηριότητες όπως η κολύμβηση, ο επαρκής ύπνος, ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους, αλλά και η επαφή με νέες εμπειρίες, αποδεδειγμένα βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση.

Σύντομες ή πολυήμερες, σε ξενοδοχείο, σε σκηνή, στο εξοχικό στο χωριό ή ακόμα και στο σπίτι μας, δεν έχει καμία σημασία. Οι διακοπές χαρίζουν απλόχερα τα οφέλη τους σε όσους έχουν συνειδητοποιήσει ότι το «κλειδί» της καλοκαιρινής αναζωογόνησης δεν είναι απλά το να λείψει κανείς για λίγες ημέρες από τη δουλειά, αλλά το να απομακρυνθεί από τους χώρους στους οποίους συνήθως κινείται. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους. Ο πρώτος είναι μάλλον προφανής: είναι αδύνατο να αδειάσεις το μυαλό σου από τα προβλήματα που σε απασχολούν, όταν κινείσαι μέσα σε αυτά. Ο δεύτερος λόγος για τον οποίο η απόσταση από τα συνηθισμένα μας «λημέρια» είναι λυτρωτική, είναι ότι βοηθά στο να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της καθημερινής μας ζωής με φρέσκια ματιά. Πολλοί άνθρωποι, για παράδειγμα, βρίσκουν τις απαντήσεις σε ζητήματα που τους απασχολούν κατά τη διάρκεια των διακοπών τους, ακριβώς επειδή παίρνουν απόσταση από το πρόβλημα και οι λύσεις αναδύονται αυθόρμητα, σα να ήταν πάντα μπροστά στα μάτια τους και να μην τις έβλεπαν.

Το γεγονός ότι πολλοί από εμάς είμαστε με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο συνδεδεμένοι 24 ώρες το 24ωρο με το διαδίκτυο, δεν είναι κάτι καινούριο. Άσχετα με το αν θέλουμε να το παραδεχτούμε, τα μάτια μας βρίσκονται για πολλές ώρες κολλημένα σε μία μικρή ή μεγαλύτερη οθόνη. Ακόμα κι αν αρχίζετε να νιώθετε τα πρώτα συμπτώματα του συνδρόμου στέρησης και μόνο στη σκέψη ότι θα αποχωριστείτε το κινητό σας τηλέφωνο, το tablet και το laptop, η αλήθεια είναι ότι ο εγκέφαλός σας χρειάζεται ένα διάλειμμα από όλα αυτά. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας απαρνηθείτε την τεχνολογία και το διαδίκτυο και απολαύστε το καλοκαίρι όπως όταν ήσασταν παιδιά, ζώντας την κάθε στιγμή με όλες σας τις αισθήσεις και αποτυπώνοντας εικόνες και εμπειρίες στο μυαλό σας.

Όλγα Λυμπεροπούλου, www.huffingtonpost.gr, 29-7-2015 (διασκευή)

Παρατηρήσεις

A.1. Ποια είναι τα οφέλη των διακοπών για τον εγκέφαλο, σύμφωνα με την αρθρογράφο; (ΜΟΝΑΔΕΣ 10)

A.2

Να εντοπίσετε τον τρόπο ανάπτυξης της πρώτης παραγράφου και να αιτιολογήσετε την επιλογή σας. (ΜΟΝΑΔΕΣ 5)

A.3. Να εντοπίσετε τα αχώριστα μόρια – προθήματα και τις λέξεις από τις οποίες σχηματίζονται οι λέξεις του πίνακα. Στη συνέχεια, με το αχώριστο μόριο που βρήκατε να δημιουργήσετε μια νέα λέξη.

Λέξεις	Αχώριστα μόρια + λέξεις	Νέα Λέξη
εγκέφαλος		
σύγχρονος		
διακοπές		
εμπειρίες		
διανοητική		
αδύνατο		
αναδύονται		
διαδίκτυο		
άμεσα		
συνδρόμου		

(ΜΟΝΑΔΕΣ 10)

B.1. Να εντοπίσετε το υποκείμενο σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις και να αναγνωρίσετε τι μέρος του λόγου είναι.

- i) Έφυγε.
- ii) Εγώ και συ είμαστε αχώριστοι.
- iii) Είναι σημαντικό να γνωρίζεις τα όριά σου.
- iv) Απαγορεύεται το κάπνισμα.
- v) Το να ενεργείς ανεξέλεγκτα είναι τρομακτικό.
- vi) Το αύριο είναι αβέβαιο για τη νέα γενιά.

- vii) Το ότι με θυμήθηκες σε αυτή τη δύσκολη στιγμή με ευχαριστεί.
- viii) Είμαστε έτοιμοι να φύγουμε.
- ix) Μπορούμε να τα καταφέρουμε.
- x) Άλλος είναι ο ένοχος.

(ΜΟΝΑΔΕΣ 10)

B.2. Να εντοπίσετε τα απρόσωπα ρήματα ή τις απρόσωπες εκφράσεις και να υπογραμμίσετε το υποκείμενό τους.

- A) Ακούγεται ότι δεν θα κάνουμε μάθημα.
- B) Είναι σημαντικό να συμμετάσχεις.
- Γ) Είναι υποχρεωτική η παρουσία σου.
- Δ) Επιβάλλεται να βοηθήσουμε όλοι.
- Ε) Είναι ώρα για να πράξουμε.

(ΜΟΝΑΔΕΣ 5)

B. 3. Να συμπληρώσετε τις παρακάτω φράσεις με το ρήμα στο σωστό πρόσωπο.

- A) Εγώ, εσύ και ο Χρήστος (αποφασίζω) να πάμε μια εκδρομή τα Χριστούγεννα.
- B) Εσύ και η μητέρα σου (μοιάζω) σαν δύο σταγόνες νερό.
- Γ) Ο κόσμος (ζητωκραυγάζω) στη συγκέντρωση.
- Δ) Η Μαρία και ο Στάθης θα (παντρεύομαι) σύντομα στο νησί.
- Ε) Οι νέοι (καταναλώνω) μεγάλες ποσότητες αλκοόλ στις εκδρομές.

(ΜΟΝΑΔΕΣ 5)

Γ1. Να γράψετε μια φράση για κάθε λέξη του κειμένου σας. (Δεν μπορείτε να αλλάξετε το είδος, τον αριθμό, το γένος και την πτώση)

Λέξεις	Φράσεις
χρόνιο	
αφορμή	
διαδικασία	
επαρκής	

ποιοτικός	
απλόχερα	
αναζωογόνησης	
προφανής	
προκλήσεις	
αποτυπώνοντας	

(ΜΟΝΑΔΕΣ 10)

Γ2. Να αναπτύξετε μία παράγραφο 50-60 λέξεων με τη μέθοδο της σύγκρισης- αντίθεσης και την εξής θεματική περίοδο:

Οι διακοπές τον χειμώνα είναι εντελώς διαφορετικές από τις διακοπές το καλοκαίρι.

(ΜΟΝΑΔΕΣ15)

Δ. Να γράψετε ένα γράμμα 100-150 λέξεων σε έναν φίλο σας, για να τον προσκαλέσετε να τον φιλοξενήσετε στην πόλη σας. Σε αυτό το γράμμα θα αναφερθείτε στις ομορφιές του τόπου σας που θα θέλατε να επισκεφτείτε μαζί του.

(ΜΟΝΑΔΕΣ 30)