

## **ΚΕΙΜΕΝΟ 1**

### **Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της καραντίνας**

Είναι φορές στη ζωή, που η καθημερινότητα και αυτό που βιώνουμε ως δεδομένο ανατρέπονται. Ένα αιφνίδιο γεγονός όπως ένας θάνατος, ένα τραυματικό γεγονός, απώλεια εργασίας, οικονομική καταστροφή, καταστροφή της περιουσίας μας εξαιτίας εξωτερικών συνθηκών, ένα διαζύγιο μπορεί να επηρεάζει την ψυχική και κατόπιν τη σωματική μας υγεία.

Μια τέτοια κατάσταση, είναι η κατάσταση που δημιουργήθηκε σε παγκόσμιο επίπεδο εξαιτίας της αιφνίδιας πανδημίας του κορωνοϊού. Η καθημερινότητα των περισσότερων ανθρώπων άλλαξε. Πράγματα που θεωρούσαμε δεδομένα ξαφνικά απαγορεύονται, απουσιάζουν ή τροποποιούνται.

Η επιβεβλημένη και απότομη αλλαγή συνηθειών, έστω και παροδικά δημιουργεί άγχος και πολλές φορές θυμό. Σ' όλο αυτό που συμβαίνει έρχεται να προστεθεί και η αίσθηση της απειλής της υγείας, καθώς και η αίσθηση της αβοηθησίας πως δεν μπορείς να κάνεις κάτι για να ανατρέψεις ή να αντιμετωπίσεις επαρκώς την κατάσταση.

Ταυτόχρονα δημιουργείται τεράστια αίσθηση ανασφάλειας στον πληθυσμό, διότι δεν υπάρχει κάποια επίσημη γνώση για το μέχρι πότε θα συνεχιστεί η κατάσταση. Αυτό από μόνο του δημιουργεί μεγάλη εσωτερική ένταση, άγχος και αποδιοργάνωση. Η κατάσταση, γίνεται ακόμη πιο επιβαρυντική για το λόγο ότι δεν παρέχει προοπτική άμεσης διαφυγής, ταυτόχρονα όμως και ελπίδας. Πέρα από την απειλή της υγείας, προκύπτει το άγχος για το άγνωστο και η κοινωνία υπόκειται σε μεγάλη συναισθηματική πίεση.

Η κατάσταση δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο, μια και σε τέτοιες περιόδους έντασης, κρίσης και απώλειας της καθημερινότητας, οι άνθρωποι στρέφονται σε φίλους συγγενείς, οικεία άτομα ώστε να μοιραστούν το άγχος. Στην περίπτωση αυτή όμως οι συναναστροφές αποτελούν την κύρια πηγή απειλής της υγείας.

Έτσι τα άτομα μπαίνουν σ' έναν φαύλο κύκλο που κυριαρχεί ο φόβος, η απειλή, η απελπισία, η αβοηθησία και η οποιαδήποτε διαφυγή οδηγεί στον ίδιο πάλι φόβο. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της κατάστασης θα φανούν αργότερα όταν η απειλή της σωματικής υγείας εκλείψει. Η κατάσταση είναι πολύ πιο δύσκολη για τους ανθρώπους που ήδη υποφέρουν από ψυχαναγκαστική διαταραχή, προβλήματα με τη διατροφή καθώς και προβλήματα άγχους ή κατάθλιψης.

*Διασκευασμένο άρθρο από το «[psychologynow.gr](http://psychologynow.gr)».*

## **ΚΕΙΜΕΝΟ 2**

### **Είναι αναγκαία η καραντίνα για την πορεία της ανθρωπότητας;**

Δεν θα ήταν υπερβολή να ειπωθεί πως η ίδια η φύση με τη δημιουργία του κορωνοϊού προσέφερε την απαραίτητη ανάσα που χρειαζόταν από την

σπατάλη των πόρων της, από το ξεθέωμα που της έκανε ο άνθρωπος. Φωνάζει για δύο δεκαετίες τώρα πως χρειάζεται ανάσα, κι όμως δεν υπήρξε ένα οργανωμένο παγκόσμιο σχέδιο. Τώρα, με τον κορωνοϊό, δείχνει τι είναι αυτό που πρέπει να αλλάξουμε.

Θα διαβάσατε πως δελφίνια εμφανίστηκαν ξανά στα νερά της Βενετίας. Λιγότερες γόνδολες, λιγότερη ανθρώπινη ενόχληση στο φυσικό τους περιβάλλον και να τη η επάνοδος τους. Είδη που ζούσαν σε κρυψινόια επανεμφανίστηκαν στα προάστια πόλεων ανά τον κόσμο. Η ατμόσφαιρα σε πολλά σημεία του πλανήτη όπου υπάρχει καραντίνα, έγινε πιο καθαρή.

Όλα αυτά μπορεί και να συνέβησαν τυχαία, αλλά δεν πρέπει να τα δούμε έτσι. Πρέπει να τα δούμε ως το καλύτερο πείραμα με σκοπό να χτίσουμε πάνω σε νέες βάσεις κι όχι απλώς να ξαναβάψουμε τους ξεφτισμένους τοίχους.

Τα απόνερα της καραντίνας ίσως μας εξασφαλίσουν λίγο περισσότερο χρόνο πέρα από το 2030, έτος που έχουν ορίσει οι επιστήμονες ως το έτος μηδέν για την κλιματική κρίση. Μπορεί να ακούγεται κυνικό, αλλά την ώρα που το φορτίο της ανθρωπότητας βαραίνει αυτές τις εβδομάδες, το φορτίο του πλανήτη γίνεται πιο ελαφρύ και του επιτρέπει την ξεκούραση.

Αν κάτι μας δείχνει ο κορωνοϊός αυτό είναι πως ο άνθρωπος δεν είναι ο ηγέτης του πλανήτη και του σύμπαντος. Είναι μονάχα ένα γρανάζι. Και καμία μηχανή δεν καταστράφηκε επειδή ένα γρανάζι μπορεί να σκούριασε ή να σκάλωσε. Ιδίως όταν η λειτουργία αυτού του γραναζιού παρεμπόδιζε τα υπόλοιπα γρανάζια...

*Διασκευασμένο άρθρο από το «menshouse.gr».*

### **ΚΕΙΜΕΝΟ 3**

#### **Σε καραντίνα - Αποστόλης Ζυμβραγάκης**

*Μέρες αλλόκοτες  
περνούν και τις χαράζουμε  
με χαρακιές σε κλειδωμένες πόρτες.*

*Κάποτε βάζαμε τη ζωή μας σε αναβολή  
για να προλάβουμε δουλειές.  
Τώρα βάζουμε τις δουλειές μας σε αναβολή  
για να προλάβουμε ζωή.*

*Όχι, δεν με λυπεί η καραντίνα των σωμάτων.  
Αλίμονο σ' αυτούς που έχουν βάλει σε καραντίνα την ψυχή τους.*

*Από την ποιητική συλλογή "Στα χρόνια του κορωνοϊού",  
Εκδόσεις e-didaskalia, 2020.*

## ΘΕΜΑΤΑ

Α. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της καραντίνας στην ψυχική υγεία των ανθρώπων σύμφωνα με το κείμενο 1; Να τις καταγράψετε συνοπτικά σε μία παράγραφο 60-80 λέξεων (μονάδες 15).

Β1. Τα κείμενα 1 και 2 αναφέρονται στις συνέπειες της καραντίνας με τελείως διαφορετική οπτική γωνία. Να επισημάνετε αυτή τη διαφορά και να σχολιάσετε τις γλωσσικές επιλογές και των δύο συντακτών προκειμένου να γίνει ο λόγος τους πειστικός (μονάδες 15).

Β.2.α. "Όλα αυτά μπορεί και να συνέβησαν τυχαία, αλλά δεν πρέπει να τα δούμε έτσι. Πρέπει να τα δούμε ως το καλύτερο πείραμα με σκοπό να χτίσουμε πάνω σε νέες βάσεις κι όχι απλώς να ξαναβάψουμε τους ξεφτισμένους τοίχους". Στο συγκεκριμένο χωρίο του κειμένου 2 ο συντάκτης χρησιμοποιεί α' πληθυντικό πρόσωπο. Τι επιτυγχάνει με τη χρήση αυτή; (μονάδες 5).

Β.2.β. "Η επιβεβλημένη και απότομη αλλαγή συνθηκών, έστω και παροδικά δημιουργεί άγχος και πολλές φορές θυμό". Στο συγκεκριμένο χωρίο του κειμένου 1 να αναγνωρίσετε το είδος της σύνταξης, να το μετατρέψετε στο αντίθετό του και να επισημάνετε τις υφολογικές διαφορές που παρατηρούνται (μονάδες 10).

Β3. "Η κατάσταση δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο, μια και σε τέτοιες περιόδους έντασης, κρίσης και απώλειας της καθημερινότητας, οι άνθρωποι στρέφονται σε φίλους συγγενείς, οικεία άτομα ώστε να μοιραστούν το άγχος. Στην περίπτωση αυτή όμως οι συναναστροφές αποτελούν την κύρια πηγή απειλής της υγείας". Να ξαναγράψετε το συγκεκριμένο χωρίο του κειμένου 1 με πιο απλό και οικείο ύφος (μονάδες 10).

Γ. Ποιο είναι κατά τη γνώμη σας το θέμα του ποιήματος (Κείμενο 3); Να καταγράψετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα που σας γεννιούνται σε ένα ενιαίο κείμενο 100-200 λέξεων (μονάδες 15).

Δ. Το κείμενο 1 αναφέρει τις αρνητικές συνέπειες της καραντίνας των ανθρώπων, ενώ το κείμενο 2 επισημαίνει τα οφέλη που θα υπάρξουν από αυτήν. Σ' ένα άρθρο σας για την ιστοσελίδα του σχολείου (300-400 λέξεις) να αναφέρετε ποια είναι η προσωπική σας άποψη σχετικά με τις συνέπειες της καραντίνας.

*Επιμέλεια κριτηρίου αξιολόγησης για το e-didaskalia.blogspot.gr, Αποστόλης Ζυμβραγάκης, φιλόλογος M.ed. ειδικός παιδαγωγός.*