

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΕΠΑΛ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΑΞΙΔΙΑ

A. Μη λογοτεχνικό κείμενο

Η επίδραση των διακοπών στην ψυχική υγεία

*Το παρακάτω κείμενο (διασκευή) υπογράφεται από την ψυχολόγο Γιώτα Κοβάνη. Δημοσιεύτηκε στον επιστημονικό ιστότοπο *psychology now* στις 07.10.2016.*

Οι διακοπές, θα λέγαμε, είναι η πραγματοποίηση ταξιδιών αναψυχής, έξω από το συνηθισμένο περιβάλλον του ατόμου και θεωρούνται από πολλούς αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής. Οι διακοπές δίνουν την ευκαιρία για απομάκρυνση από τον χώρο εργασίας και για ανακάλυψη καινούργιων δραστηριοτήτων και εμπειριών, χωρίς άγχος και ανάγκη τήρησης συγκεκριμένου προγράμματος.

Τα ταξίδια φαίνεται ότι μπορούν να διευρύνουν το νου. Έχει βρεθεί ότι αυξάνουν τη δημιουργικότητα, ανακουφίζοντας τους εργαζομένους από το στρες, παρέχοντάς τους νέες και διαφορετικές εμπειρίες και ενισχύοντας τα θετικά συναισθήματα. Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε με βάση τα παραπάνω ότι οι διακοπές ενισχύουν τη δημιουργικότητα του ατόμου, κάτι που γίνεται εμφανές στην ευελιξία και την πρωτοτυπία των ιδεών μετά την επανέναρξη της εργασίας. Ωστόσο, σύμφωνα με τα ευρήματα μιας έρευνας, κατά τη διάρκεια των διακοπών δεν αυξάνεται η ευρηματικότητα των εργαζομένων και κατά συνέπεια οι πρωτότυπες ιδέες.

Μια πιθανή εξήγηση γι' αυτό το αποτέλεσμα, είναι ότι ο εργαζόμενος κατά τη διάρκεια των διακοπών αναφέρει υψηλά επίπεδα χαλάρωσης και λιγότερο δημιουργικές σκέψεις. Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί ότι οι εργαζόμενοι, οι οποίοι ταξίδεψαν στο εξωτερικό βίωσαν πιο έντονες εμπειρίες από εκείνους οι οποίοι παρέμειναν στο σπίτι τους κατά τη διάρκεια των διακοπών τους, γεγονός που επέτρεψε στους πρώτους να ανανεώσουν και να ενδυναμώσουν τη δημιουργικότητά τους.

Η ψυχική αποστασιοποίηση από την εργασία και η χαλάρωση είναι γενικά σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια των διακοπών. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι που «αποκολλήθηκαν» από την εργασία τους και χαλάρωσαν, επωφελήθηκαν σε μεγαλύτερο βαθμό από εκείνους οι οποίοι ακόμα και κατά τη διάρκεια των διακοπών ασχολούνταν με την εργασία τους. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν τη σημασία των εμπειριών ξεκούρασης και ανάκαμψης, οι οποίες επηρεάζουν θετικά και την επικοινωνία με τους υπόλοιπους με τους οποίους το άτομο έχει πάει διακοπές.

Ωστόσο, τις περισσότερες φορές οι διακοπές φαίνεται ότι έχουν ισχυρές, αλλά βραχυπρόθεσμες συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία. Οι εργαζόμενοι, για παράδειγμα, που επιλέγουν μακράς διάρκειας διακοπές (περίπου 15 ημέρες), έχουν άμεση αύξηση των επιπέδων

σωματικής και ψυχικής ευεξίας, τα οποία όμως την πρώτη εβδομάδα της επιστροφής στη δουλειά επανέρχονται στα αρχικά τους επίπεδα.

Εν κατακλείδι, οι διακοπές επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική υγεία. Ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή που οι ρυθμοί της καθημερινής ζωής είναι πιο στρεσογόνοι και τα εργασιακά περιβάλλοντα πιο απαιτητικά, ακόμα κι αν οι διακοπές φαντάζουν πολυτέλεια, οι μικρές, έστω, αποδράσεις μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο, ανατροφοδοτώντας τα ψυχικά και σωματικά αποθέματα του ατόμου.

A3. Στο κείμενο επισημαίνονται τα πολλαπλά οφέλη από τις διακοπές για την ψυχική υγεία του ατόμου. Ποιες δικές σου ανάγκες ικανοποιούνται με ένα ταξίδι; Σε ένα άρθρο 200 – 250 λέξεων που θα αναρτήσεις στο ιστολόγιο του σχολείου σου, να αναδείξεις τη σημασία των ταξιδιών για τους εφήβους της ηλικίας σου.

Μονάδες 25

B. Λογοτεχνικό κείμενο

ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΙΤΣΟΣ (1909 – 1990)

Εμβατήριο του Ωκεανού

Το ποίημα ανήκει στη συλλογική έκδοση «Ποιήματα» (Κέδρος, 1978) και γράφτηκε το 1940.

Οι γέροι ναυτικοί
που δεν έχουν πια καΐκια
που δεν έχουν πια δίχτυα
κάθονται στο βράχο
και καπνίζουν στην πίπα τους
ταξίδια σκιά και μετάνοια.

Όμως εμείς δεν ξέρουμε τίποτα
απ' τη στάχτη στη γεύση του ταξιδιού.
Ξέρουμε το ταξίδι
και το γλαυκό¹ ημικύκλιο του ορίζοντα
πού 'ναι σαν τ' άγριο φρύδι
θαλασσινού θεού.

¹ γαλανό

Πηδάμε στις βάρκες
λύνουμε τα σκοινιά
και τραγουδάμε τη θάλασσα
κοιτώντας το ασημένιο σύννεφο
πλάι στ' ανοιξιάτικο φεγγάρι.

Ποια διαμαντένια πολιτεία
κοιμάται πίσω απ' τα βουνά;
Ποια φώτα τρέμουν πέρα στη νύχτα
και μας φωνάζουν;

[...]

Ακούσαμε το τραγούδι της θάλασσας
και δε μπορούμε πια να κοιμηθούμε.

Μητέρα,
μη μου κρατάς το χέρι.

B3. Να επιλέξεις ένα από τα δύο ακόλουθα θέματα παραγωγής λόγου. Να καταγράψεις τις απαντήσεις σου σε ένα κείμενο 100-150 λέξεων.

1. Στο ποίημα αντιπαραβάλλεται η γενιά των γέρων ναυτικών που νοσταλγεί παλιά ταξίδια με τη γενιά των εφήβων που οραματίζεται νέες περιπλανήσεις. Τι συμβολίζει, κατά τη γνώμη σου, το ταξίδι των νέων στη θάλασσα; Ποιες αναζητήσεις και προσδοκίες σου ταυτίζονται με αυτές των νέων του ποιήματος;

ή

2. Να μεταγράψεις το ποίημα σε ένα μικρό διήγημα δίνοντας τη δική σου ερμηνεία στο ταξίδι των νέων που περιγράφει ο ποιητής. Μην ξεχάσεις να δώσεις έναν τίτλο στο διήγημά σου.

Μονάδες 25