

Γηρατειά & Νεότητα - Απαντήσεις

A. Μη λογοτεχνικό κείμενο

«Καλύτερη μνήμη και νοητικές επιδόσεις έχουν οι ηλικιωμένοι που δεν μένουν σωματικά αδρανείς»

A1. Η σωματική άσκηση έχει συνδεθεί με την αντιμετώπιση της άνοιας των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας. Η άσκηση, σύμφωνα, με τους μελετητές έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον ασθενή, καθώς του επιτρέπει να ασκεί ταυτόχρονα και τον νου του. Μέσω των απλών καθημερινών ασκήσεων, οι ασθενείς απασχολούν τον εγκέφαλό τους και αυτό συνδέεται με καλύτερες μνημονικές επιδόσεις.

A2. Η νέα έρευνα έρχεται να προστεθεί σε άλλες που αναδεικνύουν τη ζωτική σημασία της κινητικότητας στην τρίτη ηλικία. Η κίνηση έχει βαρύνουσα σημασία σε κάθε στάδιο της ζωής μας, πόσο μάλλον για όσους διανύουν την τρίτη ηλικία. Αυτό συμβαίνει, γιατί η διαρκής άσκηση κρατά σε εγρήγορση τον εγκέφαλο και αυτό λειτουργεί ευεργετικά ως προς το σύστημα μνήμης του ανθρώπινου εγκεφάλου, καθώς μειώνεται ο κίνδυνος για άνοια ή Αλτσχάιμερ.

B1. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι συνήθως είναι σωματικά αδρανείς λόγω της μεγάλης τους ηλικίας. Ωστόσο, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες η άσκηση βοηθά στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου των ηλικιωμένων ανθρώπων, λόγω της παραγωγής συνάψεων και της δημιουργίας νευρώνων.

B2.

διαπιστώθηκε = αποδείχθηκε

συνδέονται = σχετίζονται

μειώνεται = ελαττώνεται

ενδείξεις = σημεία

αδρανείς = ανενεργοί

G1. Η μετάβαση των νοημάτων μεταξύ της δεύτερης και της τρίτης παραγράφου επιτυγχάνεται με την επανάληψη της λέξης «θάνατος». Συγκεκριμένα, η δεύτερη παράγραφος τελειώνει με τη φράση «μετά τον θάνατό τους» και η τρίτη παράγραφος αρχίζει με τη φράση «η μέση ηλικία θανάτου».

G2. Η τελευταία παράγραφος («Διαπιστώθηκε ότι τα υψηλότερα...δήλωσε ο Μπούσμαν») αναπτύσσεται με παραδείγματα. Ειδικότερα, τα παραδείγματα εντοπίζονται στο σημείο: «από το απλό περπάτημα και τις δουλειές του σπιτιού ως τις γυμναστικές ασκήσεις», στο οποίο ο συντάκτης αναφέρεται σε παραδείγματα

Έξυπνα και Εύκολα!

σωματικής άσκησης. Μέσα από τα παραδείγματα, επιθυμεί να δείξει πόσο σημαντική είναι η άσκηση στην τρίτη ηλικία, καθώς βοηθά στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Δ1.

- «Neurology» → έμφαση σε ειδική ορολογία
- «Η άσκηση είναι ένας φθηνός τρόπος να βελτιώσει κανείς την υγεία του και η μελέτη μας δείχνει ότι μπορεί να έχει προστατευτική δράση στον εγκέφαλο» → παράθεμα/μαρτυρία

Δ2. Ο ευθύς λόγος («Η άσκηση είναι ένας φθηνός τρόπος να βελτιώσει κανείς την υγεία του και η μελέτη μας δείχνει ότι μπορεί να έχει προστατευτική δράση στον εγκέφαλο») προσδίδει στο λόγο ζωντάνια και αμεσότητα. Ο αναγνώστης αισθάνεται ότι ο συντάκτης απευθύνεται στον ίδιο προσωπικά και τον συμβουλεύει σε ότι αφορά την άσκηση και τις ευεργετικές επιδράσεις της στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Δ3. Ο τίτλος του άρθρου «Καλύτερη μνήμη και νοητικές επιδόσεις έχουν οι ηλικιωμένοι που δεν μένουν σωματικά αδρανείς» αποτελείται από μια περίοδο λόγου και είναι κατά βάση πληροφοριακός. Ο συγκεκριμένος τίτλος συμπυκνώνει το περιεχόμενο του άρθρου, μιας και το άρθρο ενημερώνει τον αναγνώστη αναφορικά με την άσκηση στην τρίτη ηλικία.

Β. Λογοτεχνικό κείμενο

Κωνσταντίνος Π. Καβάφης, «Ένας γέρος»

A1. Τα γεγονότα του ποιήματος «Ένας γέρος» λαμβάνουν χώρα σε ένα καφενείο, μέσα στο οποίο ο ηλικιωμένος κάθεται σε ένα απόμερο τραπέζι και σκέφτεται όλα όσα είχε βιώσει όταν ήταν νέος, τις ευκαιρίες που ενδεχομένως έχασε και την αναβλητικότητά του σε πολλές περιστάσεις.

A2. Η μεγάλη ηλικία στην οποία βρίσκεται ο γέρος τού δημιουργεί αμφιθυμικά συναισθήματα. Από τη μια πλευρά στενοχωριέται, καθώς αισθάνεται ότι τα χρόνια κύλησαν και έχασε αρκετές ευκαιρίες για να ζήσει ωραία πράγματα και εμπειρίες. Από την άλλη πλευρά, αισθάνεται νοσταλγία για τα χρόνια της νιότης του που έφυγαν γρήγορα και σε μια στιγμή.

B1. Η ποίηση του Καβάφη διακρίνεται από έντονη θεατρικότητα. Στο συγκεκριμένο ποίημα, η περιγραφή του χώρου που διαδραματίζεται το ποίημα και η έμφαση στη λεπτομέρεια, το τραπέζι και η εφημερίδα που κρατά ο γέρος («Στου καφενείου του βοερού το μέσα μέρος σκυμμένος στο τραπέζι κάθεται ένας γέρος· με μίαν εφημερίδα εμπρός του, χωρίς συντροφιά») υποβάλλουν τον αναγνώστη στο σκηνικό που

Έξυπνα και Εύκολα!

διαδραματίζονται τα γεγονότα και αισθάνεται ότι το σκηνικό ζωντανεύει μπροστά στα μάτια μου. Επίσης, η χρήση του ευθέος λόγου («Αύριο. Έχεις πολύν καιρό») προσιδιάζει περισσότερο στο θεατρικό είδος, ενώ προσδίδει ζωντάνια και αμεσότητα στον λόγο, με αποτέλεσμα ο αναγνώστης να νιώθει ότι είναι μέλος του σκηνικού.

B2.

- 1-γ: η προσωποποίηση καταδεικνύει τη μνήμη του υποκειμένου
- 2-α: δείχνει την αντίθεση στη νοητική κατάσταση του υποκειμένου ενόσω ήταν νέος
- 3-ε: αναφέρεται σε όλα όσα κάποτε διέθετε με εμφατικό τρόπο
- 4-β: υποβάλλει τον αναγνώστη στον χώρο που διαδραματίζονται τα γεγονότα
- 5-δ: δείχνει την εγκράτεια του υποκειμένου, για την οποία μετανιώνει

Γ. Το ποιητικό υποκείμενο διανύει την τρίτη ηλικία και η συναισθηματική του κατάσταση είναι περίεργη. Αυτό συμβαίνει καθώς έχει μετανιώσει για πράγματα, τα οποία δεν έκανε όσο ήταν νεώτερος. Ειδικότερα, μετανιώνει για όσα ανέβαλε για την επόμενη ημέρα προβάλλοντας ως δικαιολογία το χρονικό περιθώριο. Ακόμη, το γεγονός ότι δεν ενέδωσε σε διάφορες επιθυμίες του βάζοντας ως προμετωπίδα την εγκράτειά του, του δημιουργεί απύθμενη λύπη. Πράγματι, το ποιητικό υποκείμενο αντιπροσωπεύει την πλειονότητα των ανθρώπων που όταν γερνούν μετανιώνουν για όσα δεν κατάφεραν να κάνουν. Οι περισσότεροι άνθρωποι μετανιώνουν, κυρίως, για το ότι δεν εξέφραζαν τα συναισθήματά τους στους ανθρώπους που αγαπούν, για τον χρόνο που δεν αφιερώνουν στα αγαπημένα τους πρόσωπα, στην οικογένεια και στους φίλους, για το ταξίδι που δεν έκαναν και για τα ασήμαντα πράγματα για τα οποία στενοχωριούνταν. Γενικότερα, τους πιάνει η λύπη όταν συνειδητοποιούν ότι σπατάλησαν τη νιότη τους, χωρίς να έρθουν σε επαφή με τις βαθύτερες επιθυμίες τους.