

## **V.A.2. Εργάζομαι σε ευρύτερες (από την παράγραφο) νοηματικές ενότητες και κρατώ σημειώσεις**

### **V.A.2.1. Ερώτηση σύντομης απάντησης**

Αφού διαβάσετε το ακόλουθο κείμενο, να συμπληρώσετε στον πίνακα τους πλαγιότιτλους των παραγράφων και των νοηματικών ενοτήτων.

#### **Τι θα κάνουμε με τόσα σκουπίδια;**

1. Από την εποχή της Βιομηχανικής Επανάστασης ο πλούτος και η φήμη πηγαίνουν σ' εκείνους που επινοούν μηχανές και μεθόδους κατανάλωσης των παγκοσμίων αποθεμάτων άνθρακα, πετρελαίου και άλλων υλικών. Ίσως όμως τώρα έφθασε ο καιρός που θ' αρχίσουμε να ανταμείβουμε όσους κατασκευάζουν μηχανές που χρησιμοποιούν τα σκουπίδια της βιομηχανίας.
2. Ο άνθρωπος από την αρχή της Ιστορίας χρησιμοποίησε τα υλικά που έβρισκε δίπλα του. Κατασκεύαζε τα εργαλεία, τα όπλα και τα ρούχα του από πέτρα, ξύλο ή δέρμα ζώων αντιστοίχως. Άλλαζε μόνο το σχήμα και όχι τη σύσταση των υλικών. Όταν τα ρούχα του φθείρονταν, τα πετούσε. Ο ήλιος, η βροχή και ο χρόνος οδηγούσαν στην αποσύνθεση τους και στην απορρόφησή τους από το έδαφος.
3. Από κάποια στιγμή της Ιστορίας, ο άνθρωπος έγινε πιο επιδέξιος στην κατασκευή αντικειμένων. Δεν χρειαζόταν πλέον να πετάει τόσο συχνά τα εργαλεία και τα ρούχα του. Μεταβάλλοντας τη σύσταση των πρώτων υλών μπορούσε να κατασκευάσει πιο ανθεκτικές παραλλαγές των φυσικών υλικών, οι οποίες ήταν εντελώς τεχνητές. Διέπραξε το σφάλμα να φτιάξει σχεδόν αναλλοίωτα αντικείμενα. Το αποτέλεσμα, ιδιαίτερα για τις βιομηχανικές χώρες, είναι ένα όλο και διογκούμενο βουνό από σκουπίδια.
4. Ποιο είναι το πιο δύσκολο είδος σκουπιδιών; Όσο και αν φαίνεται παράξενο, τα πλαστικά είναι το χειρότερο, παρ' όλο που αποτελούν μόνο το ένα πέμπτο της συνολικής ποσότητας των στερεών ρυπαντών σε μία βιομηχανική χώρα. Αλλά αυτό το ένα πέμπτο αντιπροσωπεύει περισσότερο από 15 εκατομμύρια τόνους σκουπιδιών το χρόνο, τα οποία σπανίως συμφέρει οικονομικά να ανακυκλωθούν.
5. Εκτός από την ανακύκλωση, ποιος άλλος τρόπος αντιμετώπισης των πλαστικών σκουπιδιών υπάρχει; Η καταστροφή τους είναι μια απάντηση. Η κύρια δυσκολία εδώ είναι ότι η καύση πολλών τύπων πλαστικών παράγει τοξικά αέρια, ενώ άλλοι τύποι

καταστρέφουν τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται για την πολτοποίησή τους. Η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί μέσω μιας ευρύτερης χρήσης βιοδιασπώμενων πλαστικών που αποσυντίθενται σε λίγο χρόνο, όπως τα φυσικά υλικά. Δυστυχώς, αυτό το πλαστικό δεν μπορεί, για ευνόητους λόγους, να χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή κτηρίων και οχημάτων.

6. Κάθε χρόνο, τα οικιακά σκουπίδια υπολογίζεται ότι περιέχουν 20 εκατομμύρια τόνους σιδήρου και χάλυβα και 30 εκατομμύρια τόνους γυαλιού και άλλων χρήσιμων υλικών. Φυσικά, εκείνοι που εκμεταλλεύονται αυτά τα σκουπίδια προσδοκούν κέρδη από αυτή τη δουλειά. Το πρόβλημα βρίσκεται στην απροθυμία των αρχών να διαθέσουν χρήματα σε συστήματα επιλογής -είναι πιο φθηνό να στοιβάζουμε τα σκουπίδια σε χωματερές ή να τα παραχώνουμε σε ένα παλιό ορυχείο. Κάποια μέρα όμως δεν θα υπάρχουν πλέον ακάλυπτοι χώροι και ανοίγματα στο έδαφος. Όταν έλθει αυτή η ημέρα, ίσως οι κυβερνήσεις και τα τοπικά συμβούλια συνειδητοποιήσουν ότι τα εργοστάσια ανακύκλωσης, όπως τα νοσοκομεία και οι άλλες κοινωνικές υπηρεσίες, πρέπει να χρηματοδοτούνται, επειδή τα έχουμε ανάγκη περισσότερο από τα χρήματα.
7. Το αυτοκίνητο, το σύμβολο του εικοστού αιώνα, γέννησε μια καινούργια βιομηχανία: αυτήν της πολτοποίησής του. - Αυτά τα αστραφτερά αντικείμενα, κατασκευασμένα από πολύτιμο χάλυβα, χαλκό και άλλα υλικά που αρχίζουν να καταστρέφονται μετά από μερικά χρόνια, συνήθως εγκαταλείπονται και σκουριάζουν στην άκρη των εθνικών οδών, σε χωράφια ή στους δευτερεύοντες δρόμους των πόλεων. Ωστόσο, τα μηχανήματα συμπίεσης μπορούν να τα μετατρέψουν σε μία μάζα πάχους περίπου 80 εκατοστών που τροφοδοτεί τους φούρνους χάλυβα, για να αρχίσει από την αρχή ο βιομηχανικός κύκλος των υλικών.
8. Αυτή η συστηματική επίθεση εναντίον των σκουπιδιών στις πόλεις μας είναι απαραίτητη, αν θέλουμε να προλάβουμε το πρόβλημα της μείωσης των πρώτων υλών του πλανήτη μας, που είναι βέβαια πεπερασμένες. Η βιομηχανίες αυτοκινήτων και χαρτιού έχουν βέβαια δώσει ένα καλό παράδειγμα, αλλά είναι δύσκολο να αντικρούσουμε μια λύση άλλη που πρότειναν δύο Αμερικανοί επιστήμονες.
9. Σύμφωνα με την τρέχουσα επιστημονική άποψη, ο φλοιός της Γης αποτελείται από τμήματα προσαρμοσμένα το ένα στο άλλο όπως τα κομμάτια ενός παζλ. Αυτά τα τμήματα συνεχώς μετακινούνται πάνω κάτω. Μία πλευρά ενός τμήματος μπορεί να υποχωρήσει κάτω από την πλευρά του γειτονικού του τμήματος και να συμπιεστεί μέσα στον γήινο φλοιό, όπου διαλύεται. Αυτή η διεργασία κανονικά είναι πολύ αργή, αλλά σε ορισμένα μέρη κάτω από τους ωκεανούς έχει πιο γρήγορο ρυθμό. Η προτεινόμενη λύση είναι να τοποθετηθούν τα μη επαναχρησιμοποιήσιμα σκουπίδια

σε τέτοια σημεία ώστε να προωθηθούν προς το κέντρο της Γης και έτσι να καταστραφούν. Τελικά, αυτή η ιδέα δεν είναι και τόσο πρωτότυπη. Μήπως εδώ και αιώνες δεν σπρώχνουμε τη σκόνη κάτω από τα χαλιά;

ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΙ	ΠΛΑΓΙΟΤΙΤΛΟΙ ΠΑΡΑΓΡΑΦΩΝ	ΠΛΑΓΙΟΤΙΤΛΟΙ ΝΟΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

#### V.A.2.2. Ερώτηση συνδυασμού αντικειμενικού τύπου και ελεύθερης ανάπτυξης

Κατά την προετοιμασία του τυπώματος ενός βιβλίου για την Αντιγόνη του Σοφοκλή, η δακτυλογράφος έχασε τη σειρά των σελίδων με τους πίνακες περιεχομένου και τη σειρά των ενότητων στο κεφάλαιο της εισαγωγής και, καθώς δεν έχει προλάβει να αριθμήσει με ενιαίο τρόπο τις σελίδες του βιβλίου, ζητά τη βοήθειά σας. Να βάλετε τα κεφάλαια των περιεχομένων και τις ενότητες του κεφαλαίου στη σωστή σειρά και να της εξηγήσετε γιατί αυτή η σειρά είναι σωστή.

#### α) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Κείμενο, μετάφραση, σχόλια
- Επιλογή βιβλιογραφίας
- Εισαγωγή
- Ευρετήριο ονομάτων
- Πρόλογος

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

β) ΕΙΣΑΓΩΓΗ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- Παράδοση του κειμένου - η παρούσα έκδοση	1. ....
- Η δραματοποίηση του μύθου από τον Σοφοκλή	2. ....
- Η χρονολόγηση της τραγωδίας	3. ....
- Δομή της τραγωδίας	4. ....
- Ο μύθος της Αντιγόνης στην Αρχαία και τη νεότερη Λογοτεχνία	5. ....
- Σύντομη μετρική ανάλυση	6. ....

### V.A.3. Από τις σημειώσεις προχωρώ στο διάγραμμα του κειμένου

#### Ερώτηση σύντομης απάντησης

Να διαβάσετε το ακόλουθο κείμενο και να συμπληρώσετε τον πίνακα με σημειώσεις που δίνουν το διάγραμμα του περιεχομένου.

#### **Η Ελλάδα που αντιστέκεται**

- Ο ΘΡΙΑΜΒΟΣ του Θόδωρου Αγγελόπουλου με την παμνηφεί βράβευση της ταινίας του «Μια αιωνιότητα και μια μέρα» στο Φεστιβάλ των Καννών είναι ένα μήνυμα για τις δυνατότητες που έχει αυτός ο τόπος και δεν τις αξιοποιεί.
- ΑΥΤΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ο μικρός, ο μέγας, κατά τον ποιητή, έχει ένα μοναδικό και ανεκτίμητο θησαυρό: έναν πολιτισμό που παραμένει ζωντανός και ανανεούμενος επί χιλιάδες χρόνια, με κορυφαία εκδήλωση την ποίηση σε όλες τις μορφές της.
- ΕΙΠΕ σε πρόσφατη συνέντευξή του ο βραβευμένος από χθες με χρυσό φοίνικα σκηνοθέτης: «Είμαι Έλληνας ως προς τη γλώσσα και τον πολιτισμό. Αλλά για μένα η Ελλάδα δεν είναι μια χώρα. Είναι ένας πολιτισμός που διαπερνά τον κόσμο.»
- ΑΥΤΗΝ την αλήθεια για τον πολιτισμό, ούτε την κατανοήσαμε ούτε την εκτιμήσαμε ποτέ, για να μετρήσουμε το αντίκρουσμά της στον κόσμο. Μείναμε στις κούφιες μεγαλοστομίες που εκφωνούνται στους πανηγυρικούς. Και πέραν αυτού μηδέν.
- ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ κρατικό ενδιαφέρον για τον πολιτισμό δεν βαθμολογείται ούτε καν με μια ολόκληρη μονάδα! Για το 1998 διατίθεται μόλις το 0,29% του κρατικού προϋπολογισμού για τον πολιτισμό, από 0,30% που ήταν το 1997 και 0,50% πριν

από μερικά χρόνια. Κυριολεκτικά: κάθε πέρσι και καλύτερα.

ΜΕΝΟΥΝ οι άνθρωποι που παράγουν πολιτισμό να παλεύουν μόνοι και αβοήθητοι

6 στον παγκόσμιο στίβο της μουσικής, του κινηματογράφου, της λογοτεχνίας, της ποίησης, του θεάτρου και των άλλων τομέων της τέχνης, αντιμέτωποι με το άφθονο χρήμα των πολυεθνικών. Και όμως δεν είναι λίγες οι φορές που τα καταφέρνουν και τιμούν το όνομα αυτής της μικρής χώρας.

ΕΙΝΑΙ αξία αλλά και ευγενές εμπόρευμα -και προς εξαγωγή- ο πολιτισμός που 7 διαθέτει αυτή η χώρα. Ο Ζυλ Ντασέν είχε πει ότι η Ελλάδα είναι η πιο ανεπτυγμένη πολιτιστικά γωνιά της Ευρώπης και τόνιζε: «Δώστε μου τρεις θιάσους και σκηνοθέτες και μπορώ να κάνω θαύματα».

Η ΒΡΑΒΕΥΣΗ του Αγγελόπουλου είναι μια επιβεβαίωση όχι μόνο της δικής του 8 αξίας, αλλά και της διαχρονικής αξίας του πολιτισμού αυτού του τόπου, που διαπερνά το ποιοτικό (και ποιητικό) κινηματογραφικό έργο του.

ΜΑΚΑΡΙ να ξυπνήσουν ορισμένοι και να αντιληφθούν τι διαθέτει ο τόπος, που μπορεί

9 να πρωταγωνιστήσει πολιτιστικά στην παγκοσμιοποιημένη αγορά. Ιδιαίτερα αυτοί που σκορπούν δισεκατομμύρια στο ποδόσφαιρο και στο μπάσκετ και εκτρέφουν χουλιγκάνους που αμαυρώνουν το πνεύμα και τον πολιτισμό αυτού του τόπου.

ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΙ	ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ στο θέμα, διατύπωση θέσης
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

#### **V.B. Σημειώσεις από προφορικό λόγο**

**V.B. α) Οι δυσκολίες που συναντώ, όταν κρατώ σημειώσεις από προφορικό λόγο**

Ερώτηση συνδυασμού αντικειμενικού τύπου και σύντομης απάντησης

Να επιβεβαιώσετε ή να απορρίψετε το περιεχόμενο των ακόλουθων προτάσεων, σημειώνοντας X στο αντίστοιχο τετράγωνο. Να δικαιολογήσετε τις επιλογές σας.

	Σωστό	Λάθος
1. Είναι ευκολότερο να κρατούμε σημειώσεις από γραπτό λόγο, επειδή, μεταξύ άλλων, μπορούμε να επανέλθουμε στο γραπτό κείμενο πολλές φορές.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Το διάγραμμα του περιεχομένου της ομιλίας που μοιράζει ένας ομιλητής στο ακροατήριο δυσκολεύει την κατανόηση, επειδή αποσπά την προσοχή των ακροατών.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Όταν ένας ομιλητής διηγείται πολλές ιστορίες σχετικές με το θέμα του παρακινεί τους ακροατές να κρατήσουν σημειώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ο αυθόρμητος και απροετοίμαστος ομιλητής έχει περισσότερες πιθανότητες να γίνει κατανοητός.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Η ακουστική της αίθουσας και οι θόρυβοι δεν μπορούν να εμποδίσουν την παρακολούθηση ενός πολύ καλού ομιλητή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Όταν ο ρυθμός του ομιλητή είναι πολύ γρήγορος, διατηρείται το ενδιαφέρον μας και κρατούμε ευκολότερα σημειώσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Δικαιολόγηση .....

.....

.....

## **V.B. β) Κρατώ σημειώσεις από παράδοση, ακρόαση, διάλεξη**

### **V.B. β) 1. Ερωτήσεις ελεύθερης ανάπτυξης**

**V.B. β) 1.1.** Παρακολουθήσατε την ακόλουθη ομιλία σχετικά με μία καινούργια δίαιτα. Επειδή το θέμα απασχολεί όλα τα μέλη της οικογένειάς σας, προκειμένου να βελτιώσετε τη διατροφή σας, να σημειώσετε τα σημεία της διάλεξης που σας μαθαίνουν ό,τι δεν γνωρίζατε και που μπορείτε να εφαρμόσετε.

#### **Οι «αργές» τροφές: η καινούργια αντίληψη για την καταπολέμηση του πάχους και του αισθήματος κόπωσης**

Κυρίες και κύριοι,

απόψε θα προσπαθήσω να σας εξηγήσω τα πλεονεκτήματα της Δίαιτας Συνεχούς Ενέργειας.

Σε αντίθεση με τις συμβατικές δίαιτες, η Δίαιτα Συνεχούς Ενέργειας σάς παρέχει ικανοποίηση, καλή διατροφή και ζωντάνια, ενώ συγχρόνως καίτε λίπος. Οι κανόνες που πρέπει να ακολουθήσετε είναι εύκολοι: απλώς μειώνετε ορισμένα είδη τροφής και συνδυάζετε σωστά τα υπόλοιπα.

Η δίαιτα βασίζεται στην αντίληψη ότι ορισμένες τροφές προκαλούν έναν φαύλο κύκλο: πείνα, αίσθημα κόπωσης και λήψη περιττής τροφής. Να τι συμβαίνει, όταν παίρνετε μια τροφή που είναι γλυκιά ή αμυλώδης: οι διάφοροι υδατάνθρακες διασπώνται στο έντερο σε γλυκόζη, η οποία απορροφάται στο αίμα, για να μεταφερθεί στον εγκέφαλο και στα άλλα όργανα που τη χρειάζονται. Η γλυκόζη ενεργοποιεί έναν μηχανισμό, γνωστό ως έκκριση ινσουλίνης. Παράγοντας ινσουλίνη ο οργανισμός αντιδρά στην ξαφνική εισβολή γλυκόζης, ώστε να απορροφήσει την περίσσειά της στο αίμα και να την αποθηκεύσει στο ήπαρ και στους μυς, που, όταν δεν μπορούν να χωρέσουν άλλη γλυκόζη, τη μετατρέπουν σε αποθέματα λίπους.

Καθώς η ινσουλίνη οδηγεί τη γλυκόζη προς τις αποθήκες, το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα φυσιολογικά πέφτει -μερικές φορές σε επίπεδα χαμηλότερα από πριν, προξενώντας έναν κύκλο πείνας και κόπωσης και μάλιστα σε ορισμένους ανθρώπους, και ψυχολογικά συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη και εκνευρισμό. Η λήψη τροφής

και ιδιαίτερα γλυκών, όταν τα σάκχαρα στο αίμα είναι χαμηλά, μπορεί να διατηρήσει αυτόν τον φαύλο κύκλο. Η Δίαιτα Συνεχούς Ενέργειας στοχεύει να διατηρήσει σε σταθερό επίπεδο τη γλυκόζη στο αίμα, αποφεύγοντας την απότομη άνοδό της που ευνοεί τη δημιουργία αποθεμάτων λίπους.

Αυτός ο κύκλος είναι βλαβερός, όχι μόνο επειδή δημιουργεί πάχος, αλλά και επειδή επιβαρύνει τον οργανισμό. Όταν η τιμή της γλυκόζης στο αίμα είναι χαμηλή, ο εγκέφαλος και τα άλλα όργανα δεν μπορούν να λειτουργήσουν κανονικά. Για να αντιμετωπιστεί αυτή η έκτακτη ανάγκη, διοχετεύεται αδρεναλίνη στην κυκλοφορία και αν αυτό συμβεί αρκετές φορές, το σύστημα βρίσκεται σε συνεχή υπερδιέγερση, χωρίς ευκαιρία ισορροπίας.

Η Δίαιτα Συνεχούς Ενέργειας σπάει αυτόν τον κύκλο συγκεντρώνοντας την προσοχή σε τροφές που μετατρέπονται αργά σε γλυκόζη, ώστε αυτή να μη κατακλύζει τον οργανισμό και να μη μετατρέπεται σε λίπος. Και μας επιφυλάσσει και εκπλήξεις. Τώρα τελευταία αποδείχθηκε ότι οι τροφές τις οποίες θεωρούσαμε παρόμοιες, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά, έχουν διαφορετικούς ρυθμούς διάσπασης σε σάκχαρο.

Αυτές οι ανακαλύψεις, που οφείλονται σε γιατρούς στη Γερμανία, τη Βρετανία, τον Καναδά και τις ΗΠΑ, αποτελούν τη βάση της Δίαιτας Συνεχούς Ενέργειας. Σας λέει ποια είναι η άριστη ισορροπία τροφών, για να διατηρείτε το σάκχαρο στο αίμα σωστά ρυθμισμένο και την πείνα υπό έλεγχο.

### **1. Μειώστε τις γλυκές τροφές**

Απαγορεύονται τα γλυκά ποτά, επειδή περιέχουν ζάχαρη σε υγρή μορφή, η οποία απορροφάται στο αίμα ταχύτατα: ακόμη και οι αγνοί χυμοί φρούτων περιέχουν ταχέως απορροφώμενη φυσική ζάχαρη, ενώ συνιστώνται τα φρούτα ολόκληρα, επειδή η σάρκα τους διασπάται αργά και τα σάκχαρα απελευθερώνονται με σταθερό ρυθμό.

Απαγορεύονται οι λιπαρές και οι γλυκές τροφές (π.χ. λουκάνικα, κρέμες), επειδή περιέχουν πολλή ζάχαρη και κορεσμένο ζωικό λίπος -με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων και βλαβερό για την καρδιά και τα έντερα. Οι υδατάνθρακες που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία (π.χ. το λευκό ψωμί, ο έτοιμος πουρές πατάτας) επιβαρύνουν τον οργανισμό με εξευγενισμένα άμυλα. Είναι φτωχότεροι σε βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, ίνες και πρωτεΐνες από ό,τι οι αντίστοιχοι μη εξευγενισμένοι (π.χ. βρώμη, ψωμί ολικής αλέσεως, φρεσκοβρασμένες πατάτες) και προξενούν ταχύτερη αύξηση του σακχάρου στο αίμα.



## **2. Να τρώτε έτσι, ώστε να εξισορροπείται η ενέργεια**

Για την αργή αποδέσμευση ενέργειας, δεν έχει σημασία αν έχει παραμείνει ο κατά τα άλλα επεξεργασμένος φλοιός της τροφής, όσο ο βαθμός επεξεργασίας του. Έτσι, να τρώτε ζυμαρικά, ρύζι και ψωμί ολικής αλέσεως, που ούτως ή άλλως δεν επιδέχονται πολλή επεξεργασία.

Από την άλλη πλευρά, όταν προσθέτετε ίνες στο διαιτολόγιό σας, μπορεί να χορταίνετε για αρκετό χρονικό διάστημα, αλλά δεν επιβραδύνετε τον ρυθμό αποδέσμευσης της ενέργειας. Και δεν εμποδίζει την δριμεία επάνοδο της πείνας -αυτή τη λιγούρα που νιώθουμε, όταν η τιμή του σακχάρου στο αίμα ανεβαίνει και μετά απότομα κατεβαίνει, πράγμα που συμβαίνει όταν τρώμε κάτι γλυκό στα γρήγορα. Το ψωμί ολικής αλέσεως, παρόλο που είναι πιο θρεπτικό από το λευκό, απελευθερώνει με τον ίδιο ρυθμό την ενέργειά του στο αίμα, σύμφωνα με τα ευρήματα του Ντέιβιντ Τζέκινς και των συνεργατών του στα πανεπιστήμια της Οξφόρδης και του Τορόντο. Και ακόμη, οι ίνες που βρίσκονται σε τροφές όπως τα γλυκά μπισκότα δεν επιβραδύνουν την απορρόφηση σακχάρου.

## **3. Οι σωστοί συνδυασμοί**

Τα λίπη έχουν υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων και θα πρέπει να λαμβάνονται σε μικρές ποσότητες, αλλά επιβραδύνουν την ταχύτητα με την οποία οι τροφές προωθούνται από το στομάχι στο λεπτό έντερο και έτσι μειώνουν το αίσθημα της πείνας.

Τα ικανοποιητικά γεύματα περιέχουν τουλάχιστον μία τροφή αργής αποδέσμευσης και λίγα λιπαρά. Αλλά μη μπείτε στον πειρασμό να φάτε, ας πούμε, ένα μεγάλο κομμάτι τυρί ούτε μισό αβοκάντο με μιας -οι λιπαρές τροφές πρέπει πάντοτε να συνδυάζονται με υδατάνθρακες.

Οι πατάτες είναι θρεπτικές και πολύτιμη πηγή υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών και ινών. Είναι τροφή που απελευθερώνει γρήγορα ενέργεια και πρέπει να τρώγονται με κάποια λιπαρά που θα επιβραδύνουν αυτή την απελευθέρωση. Οι ψητές στο φούρνο πατάτες με τη φλούδα τους ας τρώγονται καλύτερα με λίγο λιωμένο βούτυρο ή τυρί. Μπορείτε ακόμη να φάτε λίγες τηγανητές πατάτες, αρκεί να είναι κομμένες σε μεγάλα κομμάτια, ώστε να απορροφούν λιγότερο λάδι.

Αυτά γι' απόψε, την επόμενη φορά θα ολοκληρώσουμε το θέμα μας με περισσότερες υποδείξεις και με μερικές συνταγές.

**V.B. β) 1.2.** Ποιες σημειώσεις θα κρατούσατε από το ακόλουθο τμήμα διάλεξης, αν θέλατε να τις χρησιμοποιήσετε σε μια εργασία σας με θέμα : «Η εξέλιξη του κυκλαδίτικου σπιτιού»;

*Όλες οι Κυκλάδες ανέπτυξαν με τον καιρό έναν ιδιότυπο αρχιτεκτονικό ρυθμό που δεν απαντάται σε καμιά άλλη άκρη του κόσμου. Και καθεμιά τους τον διαμόρφωσε σύμφωνα με τις ιδιαίτερες επιθυμίες της φύσης της. Η ντόπια πέτρα, το ξύλο, το λιθάρι, ο πηλός της νησιώτικης γης δουλεύτηκαν από χέρια επιδέξια, δίνοντας στους κατοίκους των νησιών μας τα στιβαρά σπίτια που ζητούσαν - στιβαρά, αλλά ταυτόχρονα ανάλαφρα, πέτρινα, αλλά μαζί κι αέρινα- σπίτια που δεν κουράζουν ούτε το χρώμα που τα στηρίζει και τα υπομένει, ούτε το μάτι που τα κοιτάζει. Το θέαμα όμως που αντικρίζουν σήμερα όσα σπίτια γλίτωσαν από τη μανία της προόδου έχει αλλάξει εντελώς. Από την εποχή της γαλήνης, της σύμπνοιας ανθρώπων, περιβάλλοντος και χτισμάτων, περνάμε στην εποχή της νεκρής αρχιτεκτονικής, αυτής της αρχιτεκτονικής που με έμβλημά της τον εκσκαφέα επιχειρεί να αλλάξει μια φυσιολογικά παγιωμένη κατάσταση χιλιετιών. Το τσιμέντο, το γυαλί, το αλουμίνιο, ο όγκος που προσβάλλει τις καμπύλες του τόπου διαστρέφουν αμετάκλητα σχεδόν τον κυκλαδίτικο χαρακτήρα που κατάφερε να επιζήσει μέχρι σήμερα.*

Γ. Δαρδανός, *Κυκλαδικό ημερολόγιο*. Ερίννη, Αθήνα 1997, σ. 219, διασκευή.

**V.B.β) 2.** Ερώτηση σύντομης απάντησης

Γυρίζοντας το κουμπί του ραδιοφώνου σας ακούτε αποσπάσματα από διάφορες εκπομπές, μέχρι να επιλέξετε τον σταθμό που επιθυμείτε. Ποιο είναι το θέμα και οι βασικές λεπτομέρειες καθενός από τα ακόλουθα αποσπάσματα που ακούσατε; Να γράψετε μια ονομαστική ή μια ρηματική φράση για το καθένα.

**A.** ... είμαι ένας άνθρωπος που επέζησε από στρατόπεδο συγκεντρώσεως. Τα μάτια μου είδαν πράγματα που δεν έπρεπε να δει ποτέ κανείς. Θαλάμους αερίων κατασκευασμένους από σπουδασμένους μηχανικούς. Παιδιά δηλητηριασμένα από μορφωμένους γιατρούς. Γυναίκες και μωρά να πυροβολούνται και να σκοτώνονται από καθηγητές γυμνασίου και πανεπιστημίου. Γι' αυτό είμαι επιφυλακτική απέναντι στη μόρφωση. Η παράκλησή μου είναι: Βοηθήστε τους φοιτητές σας να είναι άνθρωποι. Δεν πρέπει οι προσπάθειές σας να παράγουν μορφωμένα τέρατα, ειδικευμένους ψυχοπαθείς, εκπαιδευμένους Χίτλερ. Η ανάγνωση και η γραφή, η ορθογραφία, η Ιστορία και η αριθμητική είναι σημαντικά, μόνο αν χρησιμεύουν για να γίνουν άνθρωποι οι μαθητές μας. ...

Απόσπασμα από το βιβλίο του Λέο Μπουσκάλια: *Να ζεις, ν' αγαπάς, να μαθαίνεις*, εκδ. Γλάρος, Αθήνα 1988, σσ 156-157.

**B.** ... Η φτώχεια βρίσκεται προφανώς στη ρίζα του φαινομένου: η φτώχεια των κρατών σε συνδυασμό με την ανέχεια των οικογενειών. Αλλά οι οικονομικές εξηγήσεις δεν αρκούν για να ερμηνεύσουν ένα φαινόμενο μιας τέτοιας έκτασης. Εδώ έρχεται να προστεθεί και ο ισχυρός παράγοντας της μη προσαρμογής των σχολείων, τα οποία συχνά στοιχίζουν ακριβά, είναι μακριά, ενώ κακοπληρωμένοι δάσκαλοι, χωρίς κανένα κίνητρο, καλούνται να αντιμετωπίσουν τάξεις ογδόντα ή εκατό παιδιών, όπου η γλώσσα στην οποία γίνεται το μάθημα είναι μερικές φορές ακατανόητη και το περιεχόμενο της διδασκαλίας φαίνεται να μην έχει καμιά σχέση με τη ζωή των οικογενειών των μικρών μαθητών. Γιατί, κάτω από αυτές τις συνθήκες, να στερηθεί μια οικογένεια το ισχυρό μεροκάματο που φέρνει το παιδί στο σπίτι;

Απόσπασμα από άρθρο του εβδομαδιαίου τύπου με τίτλο «Η πορεία των παιδιών που εξεγέρθηκαν» και με θέμα την παιδική εργασία και εκμετάλλευση.

**Γ.** ... διαστάσεις δισκογραφικής επιδημίας έχει λάβει πια το φαινόμενο. Κάθε καλλιτέχνης θεωρεί απαραίτητο να κυκλοφορήσει και μια «ζωντανή ηχογράφηση» για να δείξει, υποτίθεται, πώς ακούγεται επί σκηνής. Στην πραγματικότητα, οι περισσότερες δισκογραφικές εταιρείες χρησιμοποιούν τις ηχογραφήσεις από τις συναυλίες ως πρώτη ύλη και μόνο. Στο στούντιο κάνουν όχι απλώς με άνεση την τελική μείξη του ήχου, αλλά -αδίστακτα- διορθώνουν λάθη, πετάνε φάλτσα, προσθέτουν όργανα, επαναλαμβάνουν ολόκληρα τραγουδιστικά μέρη αν χρειαστεί.

*Και το αποκορύφωμα: προσθέτουν άφθονα χειροκροτήματα στο τέλος, σε περίπτωση που το κοινό δεν ήταν τόσο θερμό όσο θα ήθελαν. Έχουμε σήμερα μαζί μας ...*

Απόσπασμα από άρθρο του Γ. Αλαμάνη στον περιοδικό τύπο, ελαφρά διασκευασμένο.

*Δ. ... ντύνεται φέτος τα ρούχα της δουλειάς ενός τίμιου μεροκαματιάρη από τις Αχαρνές, για να ενσαρκώσει τον ρόλο του Δικαιόπολη. Ενός Έλληνα που προτιμά το γλέντι, το φαγοπότι και τις απλές χαρές της ζωής από την πολιτική των μεγάλων και σπουδαίων. Στην πρόβα που παρακολουθήσαμε ...*

### **V.B.β) 3. Ερώτηση συνδυασμού αντικειμενικού τύπου και σύντομης απάντησης**

Σε μια διάλεξη που παρακολουθήσατε, με θέμα την παιδική εργασία, κρατήσατε βιαστικά τις ακόλουθες σημειώσεις, με αποτέλεσμα να είναι ανακατεμένες και να χρειάζεται προεργασία, για να μπορέσετε να τις χρησιμοποιήσετε. Να τις συγκροτήσετε σε ομάδες - νοηματικές ενότητες, γράφοντας τους αριθμούς των σημειώσεων που τις απαρτίζουν και να δώσετε έναν τίτλο για καθεμιά.

1) Σήμερα στη Γαλλία χιλιάδες παιδιά εργάζονται	1η ενότητα .....
2) Παιδιά αναβάτες σε καμήλες στις χώρες του Περσικού Κόλπου	Τίτλος:
3) 250.000.000 εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο υφίστανται εκμετάλλευση	
4) Ελλείψεις στη νομική προστασία παιδιού	2η ενότητα .....
5) Βρετανία - παιδιά από οικογένειες μεταναστών απασχολούνται σε κομμωτήρια, εστιατόρια, καθαριστήρια	Τίτλος:
6) Τα κορίτσια δεν πηγαίνουν σχολείο και βοηθούν στο σπίτι - κουβάλημα ξύλων και νερού	
7) Παιδιά σκλάβοι σε ετήσια βάση σε εργοστάσια χαλιών, κροτίδων, πυροτεχνημάτων (Ινδία)	3η ενότητα .....
8) Γενική αποδιοργάνωση της οικονομίας	Τίτλος:
9) Τα σχολεία είναι μακριά και στοιχίζουν ακριβά	

10) Στις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης και στις ΗΠΑ η κατάσταση δεν είναι καλύτερη	4η ενότητα .....
11) Τα εργαζόμενα παιδιά στερούνται την παιδική τους ηλικία	Τίτλος: .....
12) Η φτώχεια των κρατών σε συνδυασμό με την ανέχεια των οικογενειών	.....
13) Κακοπληρωμένοι δάσκαλοι σε τάξεις 80-100 παιδιών	5η ενότητα .....
14) Για τις προηγμένες χώρες δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία για την απασχόληση των παιδιών	Τίτλος: .....
15) Η εργασία τους στερεί κάθε ελπίδα μόρφωσης	.....
16) Παιδιά ανθρακωρύχοι στην Κολομβία, αδαμαντωρύχοι στο Ζαϊρ	
17) Στις χώρες του τρίτου κόσμου η εκμετάλλευση των παιδιών αποτελεί καθεστώς	
18) Παρεμποδίζεται η ανάπτυξη της χώρας στην οποία τα παιδιά εργάζονται αντί να μορφώνονται	