

## Α. ΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

### Εισαγωγικό Σημείωμα

*Το κείμενο προέρχεται από την ιστοσελίδα του ιδρύματος με την επωνυμία «Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση (W.W.F.) – ΕΛΛΑΣ».*

### **Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή δεν θωρακίζει μόνο την υγεία μας αλλά και την υγεία του πλανήτη!**

Η τροφή μας προέρχεται από τη φύση και εξαρτάται από ένα υγιές περιβάλλον. Για κάθε μπουκιά που φτάνει στο πιάτο μας, χρειάζεται γη για να καλλιεργηθεί, νερό, ενέργεια. Τελικά, αν το σκεφτεί κανείς, η τροφή μάς συνδέει με τη Γη και μας δείχνει ότι την χρειαζόμαστε ακμαία για να είμαστε υγιείς.

Το γεγονός ότι ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι ζούμε σε μεγάλες πόλεις προκάλεσε παγκόσμια μεταβολή στις διατροφικές συνήθειές μας. Ακόμα και στην Ελλάδα, η χρυσή «συνταγή» της μεσογειακής διατροφής αντικαθίσταται ολοένα και περισσότερο με διατροφικά μοντέλα που είναι υψηλότερα σε σάκχαρα, λίπη, έλαια και κατανάλωση κρέατος. Αυτές οι διατροφικές συνήθειες, όμως, έχουν ιδιαίτερα μεγάλο «οικολογικό αποτύπωμα»<sup>1</sup>.

Για πόσο, όμως, ακόμα η φύση θα μπορεί να μας προσφέρει απλόχερα τα καλούδια της; Σήμερα είμαστε «λαίμαργοι» δυστυχώς, καθώς καταναλώνουμε 1,6 φορές περισσότερους πόρους από όσους μπορεί να μας δώσει ο πλανήτης μας. Το 2050 προβλέπεται ότι ο ανθρώπινος πληθυσμός θα φτάσει τα 9,7 δισεκατομμύρια και ο ένας πλανήτης, ο

<sup>1</sup> Αντίκτυπο στο περιβάλλον



μοναδικός που έχουμε, θα χρειαστεί να μας θρέψει όλους. Κι όμως, κάθε χρόνο παγκοσμίως το 1/3 των παραγόμενων τροφίμων καταλήγει στον κάδο, την ώρα που 868 εκατομμύρια άνθρωποι υποσιτίζονται. Ήρθε η ώρα να δούμε το πιάτο μας με άλλο μάτι.

## ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

Ευαισθητοποιούμε γονείς και παιδιά μέσα από δεκάδες δράσεις και πρωτότυπες ιδέες, ενώ συνεργαζόμαστε με κομβικούς «παίκτες» τόσο στην παραγωγή τροφίμων όσο και στην εφοδιαστική αλυσίδα, για να φέρουμε την αλλαγή που οραματιζόμαστε.

Πιο συγκεκριμένα:

- Θέτουμε τις βάσεις για την αλλαγή ενημερώνοντας μαθητές και γονείς για τα οφέλη της σωστής και υγιεινής μεσογειακής διατροφής, καθώς, επίσης, και για τον όγκο της σπατάλης τροφίμων ανά νοικοκυριό. Με την κινητή έκθεση του WWF «Υγιή παιδιά υγιής πλανήτης» ταξιδέψαμε σε όλη την Ελλάδα, «μαγειρεύοντας» έναν καλύτερο κόσμο για τα παιδιά μας. Αυτή τη στιγμή έξι «Καλάθια του Πικνίκ» ταξιδεύουν σε σχολεία της Ελλάδας, της Ρουμανίας και της Τουρκίας, στο πλαίσιο ενός πρωτότυπου προγράμματος που επιχειρεί να αλλάξει τη διατροφή των παιδιών εστιάζοντας στο βιώσιμο κολατσιό στο σχολείο.
- Ενημερώνουμε και ευαισθητοποιούμε τους καταναλωτές για τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις της υπεραλίευσης, προάγοντας την υπεύθυνη κατανάλωση ψαρικών ως ουσιαστική λύση για ζωντανές θάλασσες, που μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία 800 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως.
- Μαχόμαστε κατά της κλιματικής κρίσης, κινητοποιώντας τους πολίτες, και ειδικά τους νέους, να υιοθετήσουν μία πιο βιώσιμη διατροφή μειώνοντας πρωτίστως την κατανάλωση κρέατος.
- Συνεργαζόμαστε με ξενοδοχεία της χώρας για να μειώσουμε δραστικά τη σπατάλη τροφίμων στις επιχειρήσεις φιλοξενίας και εστίασης.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ

«Δεν κληρονομούμε τον κόσμο από τους προγόνους μας, τον δανειζόμαστε από τα παιδιά μας» λέει μία παροιμία και εμείς μπορούμε να κρατήσουμε «γεμάτο το πιάτο» και για τις επόμενες γενιές. Μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά! Κατανάλωσε υπεύθυνα, ανακάλυψε τα οφέλη της βιώσιμης διατροφής για την υγεία σου και το περιβάλλον, θυμήσου τη μαγική συνταγή της μεσογειακής διατροφής και αντί να πετάξεις το περισσευούμενο φαγητό στα σκουπίδια, σκέψου πόσοι εύκολοι τρόποι υπάρχουν για να το αξιοποιήσεις μέχρι την τελευταία μπουκιά! Μέσα από απλές κινήσεις μπορούμε να «μαγειρέψουμε» έναν καλύτερο κόσμο για όλους! Στήριξε το έργο μας για να αλλάξουμε τη συνταγή της διατροφής μας και να εξασφαλίσουμε υγεία σε εμάς και τον πλανήτη!

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα

**A1. α)** Αφού διαβάσετε με προσοχή τη δεύτερη και τρίτη παράγραφο του κειμένου «Το γεγονός ... με άλλο μάτι», να παρουσιάσετε με δικά σας λόγια δύο (2) προβλήματα που θέτει το κείμενο σχετικά με το τι προκαλούν στον πλανήτη οι διατροφικές μας συνήθειες.

(μον. 9)

**β)** Στην τελευταία παράγραφο «Δεν κληρονομούμε ... και τον πλανήτη!» ο συντάκτης του κειμένου καταφεύγει στην επίκληση στο συναίσθημα για να μας πείσει. Να αναγνωρίσετε τρία (3) διαφορετικά μέσα πειθούς (μεταφορικές εκφράσεις, υπερβολές, αντιθέσεις, ρηματικά πρόσωπα, εγκλίσεις, σημεία στίξης) δίνοντας από ένα παράδειγμα για το καθένα.

(μον. 6)

**Μονάδες 15**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα

**A2. α)** Στην πρώτη παράγραφο του κειμένου «Η τροφή μας ... είμαστε υγιείς» να εντοπίσετε τη θεματική περίοδο, τις λεπτομέρειες/σχόλια και την κατακλείδα.

(μον. 6)

**β)** Στο απόσπασμα «Θέτουμε τις βάσεις... κολατσιό στο σχολείο» να γράψετε ένα συνώνυμο για καθεμία από τις υπογραμμισμένες λέξεις στις παρακάτω προτάσεις/φράσεις: «Θέτουμε τις βάσεις», «ενημερώνοντας μαθητές», «επιχειρεί να αλλάξει».

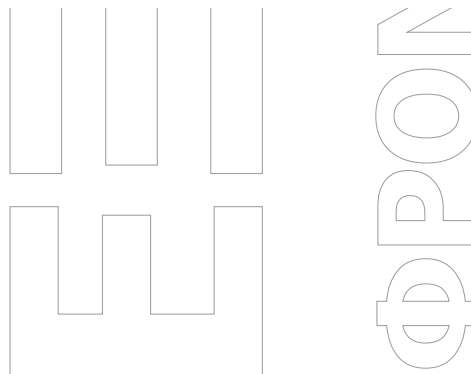
(μον. 9)

**Μονάδες 15**

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα

**A3.** Συμμετέχεις, ως εκπρόσωπος του σχολείου σου, σε ένα μαθητικό συνέδριο για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16 Οκτωβρίου). Αξιοποιώντας υλικό από το κείμενο και τις προσωπικές σου εμπειρίες, καλείσαι να γράψεις μία ομιλία (200-250 λέξεις) για να πείσεις τους συνέδρους να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες για την «υγεία» του πλανήτη αλλά και τη δική τους.

**Μονάδες 20**



## **B. ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ**

### **Εισαγωγικό Σημείωμα**

*Πρόκειται για απόσπασμα από το μυθιστόρημα της Σοφίας Νικολαΐδου «Στο τέλος νικάω εγώ», εκδόσεις Μεταίχμιο, 2017, σελ. 20-21. Στο συγκεκριμένο απόσπασμα η δράση των προσώπων τοποθετείται στη Θεσσαλονίκη στη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Ο Γιωργάκης, το κεντρικό πρόσωπο του αποσπάσματος, με μια αναπηρία στο πόδι του, από μικρός «καθόταν σε μια γωνιά και ζύμωνε τη λάσπη. Επλαθε μαργαρίτες, τριαντάφυλλα, κρινάκια ίσα με το δάχτυλο». Η μητέρα του, η κυρα-Λένη, καμάρωνε ότι «πιάνουν τα χέρια του με τα αλεύρια και τις ζάχαρες».*

Μα τι κάνει ο Γιωργάκης; Τι μπορούσε να κάνει; Δεν σταματούσε η ζωή, επειδή ήταν πόλεμος. Διπλοκλειδωνόταν μες στο μαγαζί και έβαζε την κρέμα του να βράζει. Οι υπάλληλοι ξεφόρτωναν κάθε πρωί το βουβαλίσιο γάλα κι εκείνος πάλευε με τα υλικά στο εργαστήριο. Τι έβαζε, τι έβραζε, τι ανακάτευε, όσο κι αν πάσχιζαν οι υπόλοιποι ζαχαροπλάστες να βρουν το μυστικό, δεν τα κατάφερναν. Πάντως η κρέμα του τον έκανε διάσημο, αυτή και τα ζαχαρωμένα φιογκάκια του. Τα έπλαθε σε χρώματα, ροζ, βιολετί, γαλάζιο, πράσινο και στόλιζε τις πάστες. Κάθε πρωί άλλαζε τη βιτρίνα. Στο κέντρο οι κρέμες, που ήταν διάσημες στην πόλη. Στο πάνω ράφι, η καινούργια πάστα. Πού έβρισκε τόσες ιδέες κι έφτιαχνε κάθε μήνα κι από μία; Πρόσθετε τα ονόματά τους στον κατάλογο, *μαστοί της Αφροδίτης, μαύρο τριαντάφυλλο*. Γίνονταν μόδα μέσα σε ένα απόγευμα. Στον Ξενοφώντα έμοιαζε ακατανόητο που οι στρατιώτες ξόδευαν λεφτά σε γλυκά. Ο ίδιος ούτε να τα δει, του έφτανε η ρακή και το στραγάλι.

- Μια πάστα κάνει τη ζωή πιο γλυκιά, χαμογελούσε ο Γιωργάκης.

Από τον πάγκο του παρακολουθούσε τους πελάτες. Οι ξένοι έμεναν προσωράς<sup>2</sup> άφωνοι· έκλειναν τα μάτια για να απολαύσουν την πρώτη κουταλιά. Ο Ντελαρισύ μάλιστα – γάλλος γιατρός που ήξερε να γλεντά και να ξοδεύει – σηκώθηκε και υπέβαλε επισήμως τα σέβη του στον ζαχαροπλάστη. Εκείνος τα έχασε, πρώτη φορά κάποιος έκανε υπόκλιση μπροστά του, πίστευε πως μόνο στις γυναίκες γίνονται αυτά. Ο Ξενοφών έβαλε τα δυο δάχτυλα στο στόμα και σφύριξε λες κι ήταν στο χωριό του, στον Ζαρό. Ακόμα και η κυρα-Λένη το σχολίασε, *αυτό του έλειπε του*

---

<sup>2</sup> για την ώρα

*Λαρισύ, Παρίσια και βλακειές. Σαν του παιδιού μου την κρέμα δεν έχει πουθενά.*

Ο Γιωργάκης έριχνε κόκκινο πιπέρι στη σοκολάτα, λεμονανθό στο σιρόπι – αντί για μοσχοκάρφι και γαρίφαλο που έβαζαν οι Τούρκοι. Κρατούσε σημειώσεις σ' ένα τεφτέρι που κουβαλούσε πάντα μαζί του, στην τσέπη της ποδιάς. Με τον καιρό είχε γίνει κουρελόχαρτο, μα ο Γιωργάκης το είχε για ευαγγέλιο. Εκεί έγραφε τις συνταγές. *Οφού, μωρέ Γιωργάκη, λες κι είσαι στο σκολειό, γκρίνιαζε ο Ξενοφών. Τι το θες το τεφτέρι, δεν φτάνει που τα σημειώνεις στο μυαλό σου;*

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

#### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα**

**B1.** Να παρουσιάσετε σε μία παράγραφο 50-60 λέξεων τον χαρακτήρα του Γιωργάκη, όπως φαίνεται στο συγκεκριμένο απόσπασμα, τεκμηριώνοντας την απάντησή σας με στοιχεία μέσα από το κείμενο.

**Μονάδες 15**

#### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα**

**B2. α)** Στο συγκεκριμένο απόσπασμα ο αναγνώστης σχηματίζει την εντύπωση ότι ο αφηγητής είναι πανταχού παρών, γνωρίζει τα πάντα (σκέψεις, συναισθήματα, δράση των προσώπων) και τα αφηγείται (παντογνώστης αφηγητής). Να αναφέρετε τρία (3) σημεία του κειμένου (φράσεις – προτάσεις), όπου φαίνεται αυτό. (μον. 9)

**β)** «Μια πάστα κάνει τη ζωή πιο γλυκιά, ...»

«... μα ο Γιωργάκης το (τεφτέρι) είχε για ευαγγέλιο»

Να αναγνωρίσετε ποιο από τα ακόλουθα εκφραστικά μέσα, μεταφορά, παρομοίωση, ασύνδετο σχήμα, χρησιμοποιεί ο αφηγητής σε καθεμία από τις παραπάνω προτάσεις (μον. 2) και ποιο είναι το νόημά τους σε κάθε περίπτωση (μον. 4);

**Μονάδες 15**

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα

**B3.** Ο νεαρός ήρωας του αποσπάσματος φαίνεται να αντιμετωπίζει την τροφή ως μέσο δημιουργικής έκφρασης, προσφοράς και ανάπτυξης σχέσεων. Σας βρίσκει σύμφωνους μια τέτοια στάση ζωής; Να αναπτύξετε την απάντησή σας σε ένα κείμενο 100-150 λέξεων αξιοποιώντας προσωπικά βιώματα και εμπειρίες.

**Μονάδες 20**

