

### ΚΕΙΜΕΝΟ

Οι Ολυμπιακοί αγώνες αποτελούν ένα υπέροχο αθλητικό γεγονός. Η **αφή** της Ολυμπιακής φλόγας στον ιερό τόπο της Ολυμπίας, η πολυήμερη διαδρομή της σε πολλές χώρες του πλανήτη μας, σαν σύμβολο ειρήνης και συναδέλφωσης των λαών, η φαντασμαγορική τελετή έναρξης των Ολυμπιακών αγώνων, η διεξαγωγή των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και η καταπληκτική τελετή λήξης τους συγκινούν και εντυπωσιάζουν όσους τα παρακολουθούν. Η **αθάνατη** ιδέα του Ολυμπισμού επιτυγχάνει, με τον καλύτερο τρόπο, τη συναδέλφωση των λαών μέσα από την αγωνιστική άμιλλα των αθλητών.

Κρίνουμε εδώ σκόπιμο να κάνουμε μερικές σκέψεις για τη σημασία στη ζωή των ανθρώπων τόσο της γυμναστικής όσο και της άθλησης, αφού αυτές εξασφαλίζουν τη σωματική υγεία, πλάθουν γερά και αρμονικά το ανθρώπινο κορμί και καλλιεργούν τις απαραίτητες δεξιότητες που απαιτεί κάθε άθλημα, ενώ **παράλληλα** συμβάλλουν και στην ομαλή ψυχοπνευματική ζωή του ανθρώπου.

Από την ενότητα ψυχής και σώματος πηγάζει ένα υπέρτατο χρέος, η παράλληλη άσκηση του σώματος και του πνεύματος. Την αλήθεια αυτή είχαν αντιληφθεί πρώτοι οι πρόγονοί μας από τους Ομηρικούς ακόμα χρόνους. Και αργότερα, στην κλασική περίοδο του Ελληνισμού, τότε που το ελληνικό πνεύμα με τους μεγάλους φιλοσόφους είχε κατακτήσει τη γνώση και τη σοφία, η γυμναστική του σώματος έπαιζε πρωταρχικό ρόλο. Ο «καλός κάγαθός» ήταν ο ιδεώδης τύπος του ανθρώπου, τον οποίο επεδίωκε η αγωγή των ελληνοπαίδων.

Αξίζει να τονιστεί η μεγάλη συμβολή της γυμναστικής και της άθλησης στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Πρώτο και βασικό αγαθό είναι η φυσική ανάπτυξη του σώματος και η εξασφάλιση της σωματικής υγείας. Η υγεία, χωρίς άλλο, είναι υπέρτατο αγαθό και ο μεγαλύτερος πλούτος. Όταν ο άνθρωπος είναι υγιής, χαίρεται και απολαμβάνει τη ζωή και έχει τις δυνάμεις για περισσότερη ανάπτυξη και δράση στον ψυχοπνευματικό του τομέα. Άλλωστε, η γυμναστική καλλιεργεί πνευματικές και ψυχικές αρετές, όπως είναι η θέληση, το έλλογο θάρρος, η αυτοπεποίθηση, η προσπάθεια, η προσοχή, η πειθαρχία, η αρμονία και η ακρίβεια, αρετές που πρέπει να κοσμούν την ανθρώπινη ύπαρξη. Και όταν ο αγωνιζόμενος συμμετέχει σε ομαδικά παιχνίδια, τότε καλλιεργεί τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την κοινωνικότητα, τον σεβασμό και την αναγνώριση της αντίπαλης ομάδας, την υποταγή του «εγώ» στη συνολική βούληση και στόχευση, αρετές απαραίτητες για την κοινωνική συμβίωση των ατόμων.

Η ώρα της γυμναστικής χαλαρώνει το άτομο από το στρες της ζωής, από τις μέριμνες και τις φροντίδες της καθημερινότητας, το ελευθερώνει και ανανεώνει τις δυνάμεις του για τον αγώνα της ζωής. Χαρακτηριστική είναι η επίδραση της γυμναστικής στους μαθητές των σχολείων, όπου, ένεκα της αυξημένης κινητικότητας της νεαρής ηλικίας τους, έρχονται με την ώρα της γυμναστικής να αντισταθμίσουν την καθιστική στα θρανία στάση τους που απαιτεί η διδασκαλία των άλλων μαθημάτων. Το γεγονός αυτό μας κάνει να μην θεωρούμε υπερβολή το ρηθέν υπό του Rousseau ότι: «η σωματική αγωγή αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία στηρίζεται ολόκληρο το οικοδόμημα της αγωγής».

Για να έχουμε, όμως, τα αγαθά αποτελέσματα της γυμναστικής και της άθλησης, θα πρέπει αγωνιζόμενοι και παράγοντες να πιστεύουν και να καλλιεργούν την ευγενή άμιλλα που δημιουργεί την έφεση για συνεχή υπέρβαση, η οποία, ως αγωνιστική τάση, κυριαρχεί σε όλο το ψυχοσωματικό τους «είναι». Και γίνεται η τάση αυτή τρόπος ζωής. Ο καλός αθλητής που θέλει επιτυχώς να αγωνίζεται πρέπει να διάγει και βίο σωστό, μακριά από καταχρήσεις, ναρκωτικά και έκλυτη ζωή. Ο αθλητισμός, συνεπώς, εξασφαλίζει μια συνετή, μετρημένη και ηθική ζωή στους αθλούμενους. Τον υγιή αθλητισμό πρέπει να **περιφρουρήσουμε** από τους σύγχρονους κινδύνους που τον απειλούν, όπως είναι ο παθιασμένος πρωταθλητισμός με τη χρήση αναβολικών, ο άτεγκτος επαγγελματισμός με την προκλητική και αστρονομική χρηματική εξαγορά των ικανών αθλητών, η εμπορευματοποίηση των αγώνων, ο φανατισμός και η βία στα γήπεδα από τους φανατικούς οπαδούς και τους χούλιγκαν και τόσα άλλα **δυσμενή** φαινόμενα.

Δημήτρης Μαρκόπουλος, Η αξία της γυμναστικής και της άθλησης, από το περιοδικό Φιλοσοφία και Παιδεία, τεύχος 47- 48 Αθήνα 2008 (Διασκευή).

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

**A.1.** Να γράψετε στο τετράδιό σας την περίληψη του κειμένου που σας δόθηκε (100 - 120 λέξεις).

**Μονάδες 25**

**B1.** Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, σύμφωνα με το κείμενο, τις παρακάτω διαπιστώσεις, γράφοντας στο τετράδιό σας, δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση, τη λέξη **Σωστό**, αν η πρόταση είναι σωστή, ή τη λέξη **Λάθος**, αν η πρόταση είναι λανθασμένη:

**α.** Η ιδέα του Ολυμπισμού στοχεύει στην συναδέλφωση των λαών μέσα από τον ανταγωνισμό των αθλητών.

**β.** Ο αθλητισμός συμβάλλει στην πνευματική και ψυχική καλλιέργεια των ανθρώπων.

**γ.** Μέσα από την αθλητισμό μαθαίνει ο άνθρωπος να αναγνωρίζει την ανωτερότητα του αντιπάλου του.

**δ.** Η γυμναστική στα πλαίσια του σχολικού προγράμματος δεν θεωρείται ως απαραίτητη για τους μαθητές.

**ε.** Ο υγιής αθλητισμός πηγάζει από τις ηθικές αξίες.

**Μονάδες 10**

**B.2.** Να βρείτε έναν τρόπο ανάπτυξης στην έκτη παράγραφο του κειμένου (Για να έχουμε, όμως, τα αγαθά αποτελέσματα της γυμναστικής...άλλα δυσμενή φαινόμενα) (Μονάδες 3) και να τεκμηριώσετε την απάντησή σας με τις αντίστοιχες αναφορές. (Μονάδες 3)

**Μονάδες 6**

### B.3.

Ποια νοηματική σχέση εκφράζουν οι παρακάτω διαρθρωτικές λέξεις:

**Όταν** (το πρώτο στην τέταρτη παράγραφο)

**Άλλωστε** (στην τέταρτη παράγραφο)

**όμως** (στην έκτη παράγραφο)

**συνεπώς** (στην έκτη παράγραφο, έκτη σειρά)

**Μονάδες 4**

### B.4.

**α.** Να εντοπίσετε στο κείμενο που σας δόθηκε και να καταγράψετε τρία χαρακτηριστικά παραδείγματα μεταφορικής χρήσης της γλώσσας. (Μονάδες 3)

**β.** Ποια είναι τα δομικά στοιχεία της 1<sup>ης</sup> παραγράφου του κείμενου; (Μονάδες 2)

**Μονάδες 5**

### B.5.

**α.** Να δώσετε ένα συνώνυμο για καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις χωρίς να αλλάζει το νόημα του κειμένου: **αφή, αθάνατη, παράλληλα, περιφρουρήσουμε, δυσμενή.** (Μονάδες 5)

**β.** Να δώσετε ένα αντώνυμο για καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις: επιτυγχάνει, ενότητα, αργότερα, πλούτος, υγιής. (Μονάδες 5)

**Μονάδες 10**

**Γ.1.** Το τελευταίο τεύχος της σχολικής σας εφημερίδας έχει ένα αφιέρωμα στη γυμναστική και στην άθληση. Να γράψετε ένα άρθρο 500-600 λέξεων στο οποίο να αναφέρετε:

**α. γιατί** η γυμναστική και η άθληση θεωρούνται ένας από τους καλύτερους τρόπους αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου;

**β. πώς** όλοι μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, μπορούμε να εντάξουμε την γυμναστική και την άθληση στη ζωή μας;

**Μονάδες 40**

**Σας εύχομαι επιτυχία ☺**