

Ονοματεπώνυμο μαθητή:

Τμήμα :

Μάθημα :

Διδάσκων καθηγητής :

Ημερομηνία :

ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Εισαγωγή από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο
6ο Τεστ Δεξιοτήτων

Κείμενο 1^ο

Ο κολλητός κάνει καλό στην υγεία!

Τεράστια είναι η σημασία του «κολλητού» κατά την παιδική ηλικία, καθώς σύμφωνα με канаδούς επιστήμονες, προσφέρει μια ψυχολογική «ασπίδα» απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας σε μικρές αλλά και σε μεγαλύτερες ηλικίες.

«Η συντροφιά ενός καλού φίλου -τη στιγμή που ένα δυσάρεστο γεγονός λαμβάνει χώρα στη ζωή ενός παιδιού- έχει άμεση επίδραση στο σώμα, αλλά και στην ψυχή του» εξηγεί ο δρ Γουίλιαμ Μπουκόφσκι, καθηγητής Ψυχολογίας, επικεφαλής του Κέντρου για την Έρευνα στην Ανθρώπινη Ανάπτυξη στο Πανεπιστήμιο Κονκόρντια στο Μόντρεαλ και ένας εκ των συγγραφέων της μελέτης.

«Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί είναι μόνο και δεχθεί την επίπληξη του δασκάλου του ή τσακωθεί με έναν συμμαθητή του, τότε παρατηρείται αύξηση των επιπέδων της ορμόνης (του στρες) κορτιζόλης και μείωση της αυτοεκτίμησής του» προσθέτει ο ειδικός.

Η «τονωτική ένεση» της φιλίας

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από 55 αγόρια και 48 κορίτσια από την πέμπτη και έκτη τάξη του δημοτικού να καταγράψουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους σε ένα ημερολόγιο, για μια χρονική περίοδο τεσσάρων ημερών. Κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου διαστήματος οι ειδικοί παρακολουθούσαν παράλληλα τα επίπεδα κορτιζόλης των νεαρών συμμετεχόντων, λαμβάνοντας συχνά δείγμα σάλιου.

Όπως αναφέρουν οι канаδοί επιστήμονες με σχετική τους δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό «Developmental Psychology», κάθε φορά που τα παιδιά βίωναν μια δυσάρεστη εμπειρία τα επίπεδα κορτιζόλης στον οργανισμό τους αυξάνονταν ενώ αντίθετα η αυτοεκτίμησή τους έκανε «βουτιά».

Παρατήρησαν όμως, ότι όταν το αρνητικό συμβάν διαδραματιζόταν παρουσία του κολλητού τους, οι αλλαγές που παρατηρούνταν τόσο στα επίπεδα κορτιζόλης όσο και στην ψυχολογική κατάσταση των παιδιών ήταν περιορισμένες.

Η παιδική ηλικία επηρεάζει τη μακροπρόθεσμη υγεία

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν πως ό, τι βιώνουμε κατά την παιδική ηλικία μάς επηρεάζει αργότερα ως ενήλικες.

«Οι σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις που είχαμε εμφανίσει ως παιδιά απέναντι σε δυσάρεστα γεγονότα, μας συνοδεύουν και επηρεάζουν τη μετέπειτα ζωή μας» αναφέρει ο δρ Μπουκόφσκι. «Η αυξημένη έκκριση κορτιζόλης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές σωματικές αλλαγές, όπως π.χ. η αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και η επιβράδυνση της οστικής ανάπτυξης. Το αυξημένο στρες μπορεί να οδηγήσει στην επιβράδυνση των ρυθμών της ανάπτυξης του παιδιού» καταλήγει ο καθηγητής.

Κείμενο 1ο

Δραστηριότητα 1η (10 μονάδες)

Με βάση το περιεχόμενο του κειμένου 1, να απαντήσεις αν ισχύουν οι παρακάτω απόψεις (ισχυρισμοί).

(Σημείωσε ✓ στο αντίστοιχο κουτάκι: Ισχύει ☐ ή στο Δεν ισχύει ☐. Στη συνέχεια, γράψε από κάτω, φράσεις ή προτάσεις από το κείμενο που στηρίζουν/αιτιολογούν την απάντησή σου.)

α. Οι ερευνητές ζήτησαν από 55 αγόρια και 49 κορίτσια από την πέμπτη και έκτη τάξη του δημοτικού να καταγράψουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους σε ένα ημερολόγιο.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

β. Οι ερευνητές τονίζουν ότι τα βιώματα της παιδικής ηλικίας μάς επηρεάζουν αργότερα ως ενήλικες.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

γ. Ο συντάκτης υποστηρίζει πως η φίλια κατά την παιδική ηλικία μάς προστατεύει από μελλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

δ. Η αυξημένη έκκριση κορτιζονόλης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές σωματικές αλλαγές.

Ισχύει ☐

Δεν ισχύει ☐

Δραστηριότητα 2η (10 μονάδες)

Να βρεθούν **5** μεταφορές από το κείμενο 1 και να αποδώσετε την κυριολεκτική τους σημασία.

Δραστηριότητα 3η (10 μονάδες)

Στο παρακάτω απόσπασμα να μεταφέρετε τα υπογραμμισμένα ρήματα στους χρόνους που ζητούνται στο πρόσωπο που βρίσκονται.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι ερευνητές ζήτησαν από 55 αγόρια και 48 κορίτσια από την πέμπτη και έκτη τάξη του δημοτικού να καταγράψουν τα

συναισθήματα και τις εμπειρίες τους σε ένα ημερολόγιο, για μια χρονική περίοδο τεσσάρων ημερών. Κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου διαστήματος οι ειδικοί **παρακολουθούσαν** παράλληλα τα επίπεδα κορτιζόλης των νεαρών συμμετεχόντων, λαμβάνοντας συχνά δείγμα σάλιου. Όπως αναφέρουν οι канаδοί επιστήμονες με σχετική τους δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό «Developmental Psychology», κάθε φορά που τα παιδιά **βίωναν** μια δυσάρεστη εμπειρία τα επίπεδα κορτιζόλης στον οργανισμό τους **αυξάνονταν** ενώ αντίθετα η αυτοεκτίμησή τους **έκανε** «βουτιά». **Παρατήρησαν** όμως, ότι όταν το αρνητικό συμβάν **διαδραματιζόταν** παρουσία του κολλητού τους, οι αλλαγές που παρατηρούνταν τόσο στα επίπεδα κορτιζόλης όσο και στην ψυχολογική κατάσταση των παιδιών ήταν περιορισμένες. «Η αυξημένη έκκριση κορτιζόλης **μπορεί** να οδηγήσει σε σημαντικές σωματικές αλλαγές, όπως π.χ. η αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και η επιβράδυνση της οστικής ανάπτυξης. Το αυξημένο στρες **να οδηγήσει** στην επιβράδυνση των ρυθμών της ανάπτυξης του παιδιού» **καταλήγει** ο καθηγητής.

ζήτησαν	Εξακολουθητικός μέλλοντας	
παρακολουθούσαν	Υπερσυντέλικος	
να οδηγήσει	Ενεστώτας	
έκανε	Στιγμιαίος μέλλοντας	
μπορεί	Παρατατικός	
καταλήγει	Αόριστος	
αυξάνονταν	Αόριστος	
παρατήρησαν	Στιγμιαίος μέλλοντας	
βίωναν	Συντελεσμένος μέλλοντας	
διαδραματιζόταν	Αόριστος	

Κείμενο 2°

Η φιλία

Τα παιδιά ωφελούνται πολύ από στενές φιλικές σχέσεις στις οποίες υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη. Οι φίλιες τα βοηθούν να συνειδητοποιήσουν κοινωνικές έννοιες, να συνυπάρχουν αρμονικά με άλλους και να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, οι φίλιες ενισχύουν και σταθεροποιούν τους κανόνες, τις στάσεις και τις

αξίες κάθε ομάδας συνομηλίκων, ενώ λειτουργούν και ως υπόβαθρο για τον ατομικό και τον ομαδικό συναγωνισμό. Επιπρόσθετα, ένας στενός φίλος μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αντιμετωπίσει τις αρνητικές συνέπειες της αντιπάθειας και της απομόνωσης από τους συνομηλίκους. Τέλος, τα παιδιά με σταθερές και «ικανοποιητικές» φιλίες έχουν καλύτερη στάση απέναντι στο σχολείο και επιτυγχάνουν περισσότερα.

Τα παιδιά μπορούν με τον φίλο τους να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, τους φόβους και κάθε λεπτομέρεια της ζωής τους. Το να έχουν τουλάχιστον έναν καλό φίλο, τον οποίο εμπιστεύονται, τους μαθαίνει με ποιον τρόπο να σχετίζονται με άλλους χωρίς να νιώθουν αμήχανα. Ακόμη, τα καθιστά ικανά να κατανοούν τις σκέψεις, τις προσδοκίες τα συναισθήματα και τις προθέσεις των άλλων. Επιπλέον, η ύπαρξη φίλων επιτρέπει το μοίρασμα μυστικών, αν και τα είδη των μυστικών που μπορούν να κατανοήσουν και να μοιραστούν τα παιδιά, διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία τους.

Ασφαλώς, και η φιλία διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία. Ειδικά στην εφηβική ηλικία οι ομαδικές φιλίες είναι συνηθισμένο φαινόμενο. Οι ομάδες συνομηλίκων είναι γενικά μεγάλες, με αρκετά αγόρια ή κορίτσια τα οποία συμμετέχουν τακτικά μαζί σε διάφορες δραστηριότητες.

Ορισμένες παιδικές φιλίες διαρκούν μια ολόκληρη ζωή. Σε τέτοιες μακροχρόνιες φιλίες η σχέση συμβαίνει να είναι ισότιμη και κανένας φίλος να μην αναλαμβάνει έναν πιο σαφή ή σταθερό ρόλο. Συνήθως, οι νέοι που συντηρούν τις φιλικές τους σχέσεις για πολύ χρόνο έχουν κοινές αξίες, στάσεις και προσδοκίες. Η «κοινότητα» αυτή των «πιστεύω» και των «οραμάτων» αποτελεί τον συνεκτικό ιστό της φιλίας τους. Επομένως, οι άνθρωποι που διατηρούν μακροχρόνια φιλία σπάνια έχουν εντελώς αντίθετους χαρακτήρες.

Κείμενο 2^ο

Δραστηριότητα 1η (6 μονάδες)

Με βάση το κείμενο 2, να χαρακτηρίσετε τις παρακάτω προτάσεις με το Σωστό ή Λάθος, κυκλώνοντας το ανάλογο σύμβολο.

Η φιλία δεν διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία.	Σ	Λ
Ορισμένες παιδικές φιλίες διαρκούν μια ολόκληρη ζωή.	Σ	Λ
Οι άνθρωποι που διατηρούν μακροχρόνια φιλία έχουν εντελώς αντίθετους χαρακτήρες.	Σ	Λ
Με τον φίλο μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας	Σ	Λ

