

# ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΚΘΕΣΗΣ

## ΕΥΤΥΧΙΑ

(...)

Η ευτυχία που έχει βάθος χρόνου καθορίζεται λοιπόν μόνο από το βαθμό συμμετοχής/ αφοσίωσης/ νοήματος που έχουμε στη ζωή μας, βαθμό που έχει να κάνει με αυτό που συνοδεύει κάθε δραστηριότητα που κάνουμε και στην οποία είμαστε πολύ καλοί. Σε αυτή την περίπτωση, ο χρόνος σταματάει, γινόμαστε ένα με αυτό που κάνουμε και εκφράζουμε την προσωπικότητά μας και την ατομική υπογραφή που αποτελούν τα δυνατότερα μας σημεία. Γνώση αυτών των σημείων μπορεί να επιτευχθεί όταν όλες οι πτυχές της ζωής μας μπορούν να προσαρμοστούν στις θετικότερες **δυνατότητές** μας. Παράλληλα, αποδείχθηκε ότι απλές ασκήσεις όπως αυτές που ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα, την καλοσύνη, το αίσθημα **ευγνωμοσύνης**, την **αλτρουιστική** συμπεριφορά, την αφοσίωση στους φίλους και τα αγαπημένα πρόσωπα σε συνδυασμό με την κοινωνικότητα αυξάνουν προς το καλύτερο το αίσθημα ικανοποίησης που έχουμε για την ζωή μας. Για παράδειγμα, γράψτε κάθε μέρα τρία πράγματα που σας χαροποίησαν (π.χ. ένα ευχάριστο οικογενειακό γεύμα, μια ωραία βόλτα, ένα αναπάντεχο τηλεφώνημα από φίλο) και άμεσα θα νιώσετε ουσιαστικά ευτυχέστεροι. Και νιώθω ευτυχέστερος δεν είναι μόνο το ότι νιώθω καλύτερα αλλά έχω αποδεδειγμένα μεγαλύτερη μακροβιότητα, καλύτερη υγεία, καλύτερη απόδοση στη εργασία, καλύτερη ανάκτηση σε οποιαδήποτε **αντιξοότητα**, μεγαλύτερη περιέργεια κτλ.

Μπορεί μερικοί άνθρωποι να είναι περισσότερο προικισμένοι εκ γενετής από άλλους στον τρόπο σκέψης και στην αντιμετώπιση της ζωής. Όμως το θέμα ευτυχία δεν βρίσκεται εκεί. Είναι ένα κεφάλαιο που καλλιεργείται και είναι στο χέρι του καθενός να το επιχειρήσει. Καλλιέργεια που ξεκινάει με το να αποβάλουμε τα ασυνείδητα στερεότυπα τύπου η ευτυχία είναι υπόθεση τύχης και μοίρας, ή ότι βρίσκεται σε ένα καινούριο αυτοκίνητο, μια καινούρια δουλειά, μια καινούρια αγάπη: όλα τα τυχερά που θα πέσουν σαν μάννα εξ' ουρανού, θα φαγωθούν από "την ηδονιστική μας προσαρμογή". Αντίθετα, η ευτυχία θα έρθει εδώ και τώρα αν εφαρμόσουμε μια στρατηγική συμπεριφοράς προσαρμοσμένη στις καλύτερες δυνατότητες και αρετές της προσωπικότητάς μας και στον τρόπο ζωής μας. Μια πρακτική που ξεκινάει σαν **συνειδητή** καθημερινή προσπάθεια και καταλήγει να είναι τρόπος ζωής.

### Ηλεκτρονικό άρθρο

**A.** Να παρουσιάσετε την περίληψη του κειμένου σε 80-100 λέξεις.

25 μονάδες

**B1.** Να αναπτύξετε σε μία παράγραφο 100-120 λέξεων την παραπάνω θέση:  
«...όλες οι πτυχές της ζωής μας μπορούν να προσαρμοστούν στις θετικότερες **δυνατότητές** μας».

12 μονάδες

**B2.** Να αναφέρετε το είδος του συλλογισμού και να τον αξιολογήσετε.  
«Η ευτυχία που έχει βάθος χρόνου καθορίζεται λοιπόν μόνο από το βαθμό συμμετοχής/ αφοσίωσης/ νοήματος που έχουμε στη ζωή μας, βαθμό που έχει να κάνει με αυτό που συνοδεύει κάθε δραστηριότητα που κάνουμε και στην οποία είμαστε πολύ καλοί. Σε αυτή την περίπτωση, ο χρόνος σταματάει, γινόμαστε ένα με αυτό που κάνουμε και εκφράζουμε την προσωπικότητά μας και την ατομική υπογραφή που αποτελούν τα δυνατότερα μας σημεία. Γνώση αυτών των σημείων μπορεί να επιτευχθεί όταν όλες οι πτυχές της ζωής μας μπορούν να προσαρμοστούν στις θετικότερες **δυνατότητές** μας».

8 μονάδες

**B3.** Με ποιόν τρόπο αναπτύσσεται η δεύτερη παράγραφος;

5 μονάδες

**B4.** Να γράψετε τα αντώνυμα των παρακάτω λέξεων: **δυνατότητες, ευγνωμοσύνη, αλτρουιστική, αντιξοότητα, συνειδητή.**

5 μονάδες

**B5.** Να βρείτε τα συνθετικά μέρη των λέξεων και να κάνετε μια νέα σύνθετη λέξη με το δεύτερο συνθετικό των λέξεων : καλλιέργεια, στερεότυπα, υπόθεση, αυτοκίνητο, αντίθετα..

5 μονάδες

### **Γ. ΘΕΜΑ ΕΚΘΕΣΗΣ:**

Σε μια συζήτηση στο σχολείο στα πλαίσια ενός προγράμματος, τίθεται το ερώτημα για τα κριτήρια της ευτυχίας . Στην ομιλία σας δηλώνετε τους λόγους που δεν αισθάνεται ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος ευτυχισμένος καθώς και τους τρόπους που μπορεί ν ' αλλάξει η κατάσταση αυτή.(500-600 λέξεις).

40 μονάδες

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : ΨΑΡΡΑΣ Γ. – ΠΟΡΓΙΑΛΙΔΟΥ Ν. – ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΗ Ε.**