

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΦΗΒΕΙΑ

Κείμενο

Έφηβοι και διατροφή: Μια κοινωνικό-πολιτισμική προσέγγιση

Το παρακάτω διασκευασμένο άρθρο έχει δημοσιευθεί από την κ. Τόπη Κ. στις 10 Ιουνίου 2014 στον ιστότοπο <https://diatrofi-γqείa.gr> και αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας συμβαίνουν μεγάλες σωματικές αλλαγές που προκαλούν ποικίλες συναισθηματικές αντιδράσεις στο άτομο, όπως άγχος, ανασφάλεια, ευαισθησία στα σχόλια των άλλων, αμηχανία, περιέργεια, θαυμασμό και άλλα. Πρόκειται για ένα σοκ για τον έφηβο, ο οποίος καλείται να το διαχειριστεί, με την βοήθεια των γονέων ή ανθρώπων που εμπιστεύεται από τον κύκλο του.[...]

Είναι φυσιολογικό να ασχολείται ο έφηβος με το σώμα του, καθώς συνδέεται και με την κοινωνική του ταυτότητα, δηλαδή με ερωτήματα του τύπου «είμαι αρεστός, πως φαίνομαι στους άλλους, αρέσω;». Από την άλλη, ο έφηβος είναι πιο ευαίσθητος στα μηνύματα που έρχονται από τους συνομηλίκους του, τα ΜΜΕ και τα περιοδικά, απ' ότι ένας ενήλικος, και υποκύπτει συχνότερα στην **επίδραση** αυτών, για να είναι αρεστός. Σε κάθε περίπτωση οι έφηβοι λειτουργούν περισσότερο παρορμητικά και συναισθηματικά—παρά ορθολογιστικά—και **πειραματίζονται** με ό,τι τους ενδιαφέρει ή συμβαίνει γύρω τους. Είναι η προσπάθεια ανεξαρτητοποίησης από τους γονείς τους και ταυτόχρονα η ανάγκη ενσωμάτωσης σε έναν κύκλο, στον οποίο συναντούν άτομα με παρόμοια ή κοινά χαρακτηριστικά (ντύσιμο, εμφάνιση, ενδιαφέροντα, γνώσεις).

Η διατροφή, επίσης, των εφήβων αλλάζει, γιατί χρειάζονται περισσότερη ενέργεια λόγω των σωματικών αλλαγών και δραστηριοτήτων. Θεωρούν ότι είναι ντροπή να πάρουν φαγητό από το σπίτι, γιατί δεν είναι «κούλ». Έχουν συνδέσει την έξοδό τους με ένα γρήγορο, αλλά ανθυγιεινό σνακ, π.χ. παγωτό, πίτσα, γύρο, γιατί «παραβαίνουν τους κανόνες του σπιτιού» και νιώθουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία.

Η ανησυχία προκαλείται, όταν οι έφηβοι επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος του σώματός τους και κινδυνεύουν να αποκτήσουν μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες και να αναπτύξουν διατροφικά προβλήματα. Τα κορίτσια θέλουν να είναι αδύνατα και τα

αγόρια πιο μυώδη, χαρακτηριστικά που συνιστούν καθρέφτισμα των σύγχρονων τάσεων του γυναικείου και ανδρικού προτύπου αντίστοιχα. Το αποτέλεσμα είναι να υιοθετούν **διαστρεβλωμένη** αντίληψη για το σώμα τους και το αξιολογούν αρνητικά, αντίθετα με την πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να προχωρούν σε ακραίες λύσεις. Μπορείτε να φανταστείτε την ψυχολογία του έφηβου σαν ένα μεγεθυντικό φακό, με τον οποίο τα προσλαμβανόμενα κοινωνικά μηνύματα– σχετικά με το φαγητό, τη μόδα, το σώμα, και τη γυμναστική-αποκτούν μεγαλύτερη σημασία και διάσταση στο μυαλό του και **δαιωνίζονται** μέσα από τις συζητήσεις με τους συνομηλίκους, τα ΜΜΕ και τα περιοδικά με κάθε είδους παραπληροφόρηση.

Οι έφηβοι ,επειδή είναι πιο ευαίσθητοι στα κοινωνικά μηνύματα , είναιάρα ίσως τα μεγαλύτερα θύματα του «κακού» εκσυγχρονισμού (πιστή και κακή αντιγραφή ξένων προτύπων, συνηθειών και συμπεριφορών) μέσα στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η διατροφή και η σχέση μας με αυτή.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να διαμορφώσουμε άτομα και νέους που **υιοθετούν** υγιείς διατροφικές συμπεριφορές μέσα σε ένα πλαίσιο, όπου το σώμα και οι αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό μεταφράζονται ως ένα γεγονός φυσιολογικό και όχι ως αποκλίνουσες μορφές αρνητικών προτύπων και στερεοτύπων.

ΘΕΜΑ 2β

επίδραση, πειραματίζονται, διαστρεβλωμένη, δαιωνίζονται, υιοθετούν: Να γράψεις μια συνώνυμη για καθεμιά από τις λέξεις με έντονη γραφή λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία που έχουν στο κείμενο.

Μονάδες 10

ΘΕΜΑ 3

Υπόθεσε ότι λαμβάνεις μέρος σε μια διαδικτυακή συζήτηση με συνομηλίκους σου με θέμα τη διατροφή των εφήβων. Να συντάξεις κείμενο έκτασης 250- 300 λέξεων, για να εκφράσεις τη γνώμη σου σχετικά με τον βαθμό στον οποίο τα πρότυπα που προβάλλονται από τα ΜΜΕ επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων.

Μονάδες 40