

**ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

**Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΗΡΑΤΕΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΤΗΤΑ**

**Κείμενο**

### **Τα οφέλη της μουσικής στον εγκέφαλο των ηλικιωμένων**

*Το παρακάτω διασκευασμένο άρθρο υπογράφεται από τον κ. Κεχαγιά Π. και δημοσιεύθηκε στις 15 Μαρτίου 2019 στο [www.gernaosallios.gr](http://www.gernaosallios.gr).*

Αν σας ζητηθεί να κλείσετε τα μάτια και να φέρετε στο νου σας ένα αγαπημένο σας τραγούδι, που συνδέεται με όμορφες αναμνήσεις, ποιο τραγούδι θα ήταν αυτό; Κάντε ένα μικρό διάλειμμα από την ανάγνωση αυτού του άρθρου και προχωρήστε στην παραπάνω άσκηση, δίνοντας έμφαση στις αναμνήσεις, που διεγείρονται από τη συγκεκριμένη μουσική.

Ο ήχος, ο ρυθμός, η μελωδία συνοδεύουν τον άνθρωπο ήδη από τις πρώτες του μέρες ως έμβρυο, όταν κυοφορούταν στην κοιλιά της μητέρας του και ερχόταν σε επαφή με τους ήχους του σώματός της, αλλά και τους ήχους του περιβάλλοντος μέσα από το σώμα της. Η ευεργετική επίδραση της μουσικής στα έμβρυα, τα νεογνά, τα βρέφη και τα νήπια (ηλικίες, στις οποίες δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί η λογική σκέψη και η γλώσσα) έχει αποδειχθεί ερευνητικά και συνεχίζει να ελκύει την προσοχή των επιστημόνων. Ένα ασφαλές συμπέρασμα όλων των ερευνών είναι πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει εξελιχθεί, για να επεξεργάζεται τη μουσική και να επωφελείται από αυτήν.

Πλείστα δεδομένα καταδεικνύουν τη χρησιμότητα της μουσικής στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας και τη συνεισφορά της στις ψυχολογικές λειτουργίες τους. Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει δοθεί στις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στην άνοια μέσω της μουσικής, καθώς η ακρόαση μουσικής έχει συνδεθεί με την ενεργοποίηση συναισθημάτων. Αυτή η ενεργοποίηση μπορεί να οδηγήσει στην επαναφορά αναμνήσεων και πληροφοριών, που συνήθως λόγω των γνωστικών ελλειμμάτων στην άνοια δεν ανακαλούνται εύκολα.

Σε ανθρώπους με φυσιολογικό γήρας η ακρόαση μουσικής έχει συνδεθεί ερευνητικά με συναισθηματική ευφορία, αποβολή του άγχους και των αρνητικών σκέψεων, κοινωνική αλληλεπίδραση με αγαπημένα πρόσωπα, αίσθημα πληρότητας και επίγνωσης του εαυτού, ενθάρρυνση και κινητοποίηση σε δύσκολες καταστάσεις.

Ακόμη, τα οφέλη της μουσικής έχουν αποδειχθεί και αναφορικά με τις γνωστικές λειτουργίες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Έτσι, έχει φανεί πως η μουσική η οποία ενεργοποιεί

θετικά συναισθήματα (συνήθως εύθυμη ορχηστρική μουσική) αυξάνει την ταχύτητα νοητικής επεξεργασίας, τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα και ενισχύει τις λειτουργίες της μνήμης. Τέλος, συμβάλλει στις διαδικασίες της αυτοβιογραφικής μνήμης, δηλαδή της ικανότητάς μας να αποθηκεύουμε στη μνήμη μας γεγονότα που έχουμε ζήσει και να τα ανασύρουμε από τη μνήμη μας όποτε τα χρειαζόμαστε.

Σημαντικό στοιχείο στις εν λόγω ερευνητικές μελέτες είναι ότι τα οφέλη της μουσικής στους συμμετέχοντες μεγιστοποιούνται, όταν αυτοί ακούν εξατομικευμένες λίστες με τα αγαπημένα τους τραγούδια. Φαίνεται πως ο εγκέφαλός μας, και πιο ειδικά ο εγκέφαλος των ανθρώπων στην τρίτη ηλικία, ευεργετείται περισσότερο, όταν ακούει μελωδίες που έχει συνηθίσει και αγαπήσει.[...]

Συνοπτικά, η επίδραση που έχει η μουσική στον εγκέφαλο των ανθρώπων και κυρίως των ηλικιωμένων συνεχίζει να προσελκύει το μεγάλο ενδιαφέρον των ερευνητών, μιας και διαφαίνεται πως οι εφαρμογές της είναι ευρείες.[...]

## **ΘΕΜΑ 2β**

*«Ακόμη, τα οφέλη της μουσικής έχουν αποδειχθεί και αναφορικά με τις γνωστικές λειτουργίες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Έτσι, έχει φανεί πως η μουσική η οποία ενεργοποιεί θετικά συναισθήματα (συνήθως εύθυμη ορχηστρική μουσική) αυξάνει την ταχύτητα νοητικής επεξεργασίας, τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα και ενισχύει τις λειτουργίες της μνήμης.»*

Στο παραπάνω χωρίο της πέμπτης παραγράφου του κειμένου το ύφος του λόγου μπορεί να χαρακτηριστεί ως:

α. απλό και λιτό

β. επίσημο

γ. λόγιο

Επίλεξε τη σωστή κατά τη γνώμη σου απάντηση και τεκμηρίωσέ τη με δύο σχετικές γλωσσικές αναφορές από το απόσπασμα.

**Μονάδες 10**

### **ΘΕΜΑ 3**

Υπόθεσε ότι στο συμβούλιο του τμήματός σου μετά την ανάγνωση του παραπάνω άρθρου διατυπώθηκε ως ιδέα η δημιουργία ενός ραδιοφωνικού σταθμού όπου για μια ώρα την ημέρα θα επιλέγονται τραγούδια από την εποχή των παππούδων σας αφιερωμένα σ' αυτούς. Προκειμένου να πείσεις κάποιους δύσπιστους συμμαθητές σου για το εγχείρημα, να επιχειρηματολογήσεις σε ομιλία σου 250- 300 λέξεων αναλύοντας τη θετική επίδραση της μουσικής, ειδικά στα άτομα της τρίτης ηλικίας. (Μπορείς να αξιοποιήσεις στοιχεία από το κείμενο αναφοράς)

**Μονάδες 40**