NATIONAL SENIOR CERTIFICATE EXAMINATION
NOVEMBER 2023

MODERN GREEK SECOND ADDITIONAL LANGUAGE: PAPER II

Time: 2 hours 100 marks

PLEASE READ THE FOLLOWING INSTRUCTIONS CAREFULLY

1. This question paper consists of 7 pages. Please check that your question paper is complete.
2. Read the questions carefully.
3. Answer ALL the questions in the Answer Book.
4. Number your answers exactly as the questions are numbered.
5. It is in your own interest to write legibly and to present your work neatly.

IEB Copyright © 2023

ΤΜΗΜΑ 1

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

Ο φίλος σου ο Γιώργος τον τελευταίο καιρό δεν αισθάνεται πολύ καλά. Έχει πολύ άγχος και επίσης έχει βάλει πολύ βάρος. Να του γράψεις ένα γράμμα δίνοντάς του συμβουλές για να φροντίσει τη σωματική αλλά και την ψυχική του υγεία. Το παρακάτω κείμενο θα σε βοηθήσει αλλά ΠΡΟΣΕΞΕ: Δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ίδιες περιγραφές του κειμένου. (150–200 λέξεις):

Σώμα και ψυχική υγεία: Τι πρέπει να κάνεις για να έχεις ψυχοσωματική υγεία

Το σώμα συνδέεται αναπόσπαστα με την ψυχική υγεία και η σχέση αυτή είναι το «κλειδί» για τη συνολική μας υγεία και ευεξία.

Για αιώνες οι άνθρωποι μιλούν για το σώμα και την ψυχή προσπαθώντας να καθορίσουν τη σχέση τους. Σήμερα όχι μόνο οι φιλόσοφοι ή οι επιστήμονες, μα όλοι μας αναγνωρίζουμε ενστικτωδώς τη σχέση μεταξύ σώματος και ψυχικής υγείας: Απλά συνδέονται! Και η αναγνώριση αυτή δεν έχει «φιλοσοφική», αλλά ιδιαίτερα πρακτική σημασία για εμάς στο παρόν.

Οι κακές συνήθειες στην καθημερινότητα (π.χ. το κάπνισμα ή η συχνή κατανάλωση αλκοόλ, η μη θρεπτική διατροφή, ο λίγος ύπνος ή η καθιστική καθημερινότητα) επηρεάζουν αρνητικά τον οργανισμό και την υγεία μας. Ταυτόχρονα όμως έχουν αρνητικές επιπτώσεις και στην ψυχική υγεία μας. Αρχικά, οδηγούν σε χαμηλά επίπεδα ενέργειας, έτσι που κάθε απλή καθημερινή δραστηριότητα γίνεται δύσκολη και η εκτέλεσή της απαιτεί προσπάθεια.

Παράλληλα, η κακή ψυχολογία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση πραγματικών σωματικών συμπτωμάτων, που να μην εξηγούνται από πάθηση ή να μην έχουν βιολογικό αίτιο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το άγχος: Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο εγκέφαλος τείνει να παραμελεί το ανοσοποιητικό σύστημα, άρα γινόμαστε πιο ευάλωτοι σωματικά. Ταυτόχρονα, το άγχος μεταφράζεται σωματικά με σφίξιμο στο στομάχι, ένταση στα άκρα και στο νου, κάτι που μακροπρόθεσμα οδηγεί σε ανεξήγητους πόνους ή εσωτερική ένταση, ενώ επηρεάζεται και η ποιότητα ύπνου και διατροφής.



Η σωματική και η ψυχική υγεία αλληλεπιδρούν διαρκώς η μία στην άλλη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντική αναγνώριση, καθώς μας χαρίζει ένα πρακτικό μέσο διαχείρισης τόσο της κακής οργανικής κατάστασης όσο και της ψυχικής. Τι πρέπει να κάνεις λοιπόν;

Όταν νιώθεις άσχημα ψυχολογικά**,** χρησιμοποίησε το σώμα σου για να το αλλάξεις: κοιμήσου σωστά, φάε ισορροπημένα, κινητοποιήσου. Από την άλλη, όταν έχεις πεσμένη υγεία και αρρωσταίνεις συχνά ή ταλαιπωρείσαι από ενοχλητικά συμπτώματα, προσπάθησε να βελτιώσεις τη διάθεσή σου, ώστε να επηρεαστεί θετικά και το σώμα. Είναι αξιοσημείωτο το ότι άτομα που πάσχουν από χρόνιες και σοβαρές ασθένειες ξεπερνούν τις κακές τους οργανικές προγνώσεις διατηρώντας μια θετική ψυχολογία και στάση ζωής.

[Από: <https://shape.gr>]

Βαθμοί 30

IEB Copyright © 2023

ΤΜΗΜΑ 2

ΕΡΩΤΗΣΗ 2.1



[Από: <https://www.atexnos.gr>]

Μόλις έμαθες ότι ο καλός σου φίλος ο Γιώργος έχασε τη δουλειά του και έμεινε άνεργος. Του τηλεφωνάς αλλά δεν απαντάει. Να του αφήσεις ένα μήνυμα εκφράζοντας την συμπαράσταση και τη φιλία σου και δίνοντάς του συμβουλές για να βρει γρήγορα δουλειά. (περίπου 50 λέξεις)

[10]

ΕΡΩΤΗΣΗ 2.2

Να παρατηρήσεις την παρακάτω εικόνα και να συνεχίσεις τον διάλογο που ακολουθεί. (50 λέξεις περίπου)



[Από: <htpps://www.directrelief.org>]

Γιώργος: **Έλα Θανάση τι κάνεις; Έμαθες τι έγινε στην Τουρκία;**

Θανάσης: **Ναι, ένας καταστροφικός σεισμός. Δεν μπορώ να το πιστέψω, είναι τρομερό.**

[10]

IEB Copyright © 2023

ΕΡΩΤΗΣΗ 2.3

Οι ανανεώσιμες μορφές ενέργειας κερδίζουν έδαφος στον πλανήτη μας. Να παρατηρήσεις προσεκτικά την παρακάτω εικόνα και να την περιγράψεις. Δεν πρέπει να αναφέρεις μόνο ό,τι βλέπεις αλλά και τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σου δημιουργεί η εικόνα αυτή. (περίπου 50 λέξεις)



[Από: <https://www.electricate.com>]

[10]

Βαθμοί 30

IEB Copyright © 2023

ΤΜΗΜΑ 3

ΕΡΩΤΗΣΗ 3.1

Ο φίλος σου ο Γιώργος έχει αρχίσει να οργανώνει τις καλοκαιρινές του διακοπές. Το πρόβλημα είναι ότι σκέφτεται να πάει σε κάποια άλλη χώρα της Μεσογείου και όχι στην Ελλάδα!!! Εσύ φυσικά δε συμφωνείς καθόλου. Να του στείλεις ένα μέιλ εξηγώντας του τους λόγους για τους οποίους πρέπει να πάει στην Ελλάδα γιατί δεν υπάρχει κανένα μέρος στον κόσμο σαν και την Ελλάδα!! Προσοχή: Στο γράμμα που θα γράψεις πρέπει να χρησιμοποιήσεις όλες τις πληροφορίες που δίνονται παρακάτω. (περίπου 120 λέξεις)

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ

- Οι άνθρωποι – φιλόξενοι και περιποιητικοί
- Το φαγητό – γύρος, χωριάτικη σαλάτα, τζατζίκι, μουσακάς
- Η ιστορία και ο πολιτισμός της – ναοί, κτίρια, έργα τέχνης
- Οι φυσικές ομορφιές της
- Οι παραλίες της και η κρυστάλλινη θάλασσά της
- Τα ονειρεμένα νησιά της
- Ο καταγάλανος ουρανός της
- Τα τρελοβάπορα που βρίσκονται παντού
- Και φυσικά … ο λαμπρός ήλιος της, ο Ήλιος ο Ηλιάτορας



[Από: <https://www.ellines.com>]

[20]

IEB Copyright © 2023

ΕΡΩΤΗΣΗ 3.2

Να μεταφράσεις το παρακάτω κείμενο από τα ελληνικά στα αγγλικά.

Ο Φέντερερ είναι ένας από τους μεγαλύτερους αθλητές οποιουδήποτε σπορ

«Αφήνει πίσω του μία τεράστια κληρονομιά που θα ζει για πολύ καιρό. Ο αντίκτυπός του στο παιχνίδι ήταν τεράστιος, ο τρόπος που έπαιζε, το στυλ του απλά τέλειο για το μάτι ενός προπονητή τένις, ενός παίκτη ή απλώς ενός θαυμαστή του αθλήματος», τόνισε ο Νόβακ Τζόκοβιτς για τον Ελβετό άσσο που αποχαιρετά σήμερα το τένις. Ο Σέρβος τενίστας αποθέωσε τον Ρότζερ Φέντερερ που βάζει επίσημα τέλος στην καριέρα του σήμερα, χαρακτηρίζοντας τον ως έναν από τους μεγαλύτερους αθλητές όλων των εποχών σε όλα τα σπορ. Ο 41χρονος Ελβετός



θα παίξει για τελευταία φορά στο Laver Cup, εκπροσωπώντας την ομάδα της Ευρώπης μαζί με τους Ράφα Ναδάλ, Άντι Μάρεϊ και τον Νόβακ Τζόκοβιτς - δηλαδή, τους τρεις μεγαλύτερους αντιπάλους της λαμπερής 24χρονης καριέρας του. Ο Φέντερερ, έχει δυσκολευτεί με τραυματισμούς τα τελευταία χρόνια και ανακοίνωσε την περασμένη εβδομάδα ότι θα βάλει τίτλους τέλους στην καριέρα του μετά το Λάβερ Καπ στο Λονδίνο.

[Από: <https://www.huffingtonpost.gr/> με αλλαγές]
(10)

Να μεταφράσεις το παρακάτω κείμενο από τα αγγλικά στα ελληνικά.

Alcohol and Drug Abuse

Use and abuse of drugs and alcohol by teens is very common and can have serious consequences. In the 15-24 year age, 50% of deaths (from accidents, homicides, suicides) involve alcohol or drug abuse. The use and abuse of drugs and alcohol also contribute to physical and sexual aggression such as assault or rape. Repeated and regular recreational use can lead to other problems like anxiety and depression. Some teenagers regularly use drugs or alcohol to compensate for anxiety, depression, or a lack of positive social skills. The combination of teenagers' curiosity and social pressure make it very difficult for someone to say no. This leads most teenagers to the question: "Will it hurt to try one?" A teenager with a family history of alcohol or drug abuse and a lack of positive social skills can move rapidly from experimentation to habits of serious abuse or dependency. Some other teenagers who may not have family history of abuse and experiment may also progress to abuse or dependency. Therefore, there is a good chance that "one" will hurt you.



[Από: <https://www.aacap.org/>]
(10)
[20]

Βαθμοί 40

Σύνολο βαθμοί 100

IEB Copyright © 2023