

1. ☒ Ούλωφ Πάλμε & Επάφου & Χρυσίππου 1 Ζωγράφου , ☎ 210 74 88 030
 2. ☒ Φανερωμένης 13 Χολαργός , ☎ 210 6536551
 3. ☒ Ευεργέτου Γιαβάση 9 Αγία Παρασκευή, ☎ 210 6000031
- www.en-dynamei.gr



ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΤΙΚΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ

Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ

10.1.2026

ΚΕΙΜΕΝΟ 1

Η κατάκτηση της ευτυχίας σε 6 απλά μαθήματα

Το κείμενο δημοσιεύτηκε στο διαδίκτυο στις 06.06.2022 και αποτελεί μέρος της συνέντευξης του διάσημου ακαδημαϊκού στο Harvard TalBen-Shahar στον Σ. Σκολούδη (διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης).

Κύριε TalBen-Shahar, αν είχαμε μόνο πέντε λεπτά μαζί και σας ρωτούσα «πώς μπορώ να είμαι ευτυχισμένος», τι θα μου απαντούσατε;

Εδώ είναι έξι μαθήματα που συγκέντρωσα και είναι σημαντικά για την ευτυχία:

Μάθημα 1: Δώστε στον εαυτό σας την «άδεια» να είναι άνθρωπος. Συμφιλιωθείτε με τα συναισθήματά σας. Η απόρριψη των συναισθημάτων μας, είτε είναι ευχάριστα είτε επώδυνα, οδηγεί σε απογοήτευση και δυστυχία. Έχουμε μια κουλτούρα που έχει εμμονή με την ευχαρίστηση και πιστεύουμε ότι το βασικό στοιχείο μιας αξιόλογης ζωής είναι η απουσία δυσφορίας.

Μάθημα 2: Η ευτυχία βρίσκεται στο σημείο τομής μεταξύ της ευχαρίστησης και του νοήματος. Είτε στη δουλειά είτε στο σπίτι, ο στόχος είναι να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που είναι προσωπικά σημαντικές και ευχάριστες. Οι έρευνες δείχνουν ότι μια ουσιαστική και ευχάριστη εμπειρία μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα μιας ολόκληρης ημέρας ή ακόμα και μιας ολόκληρης εβδομάδας.

Μάθημα 3: Λάβετε υπόψη ότι η ευτυχία εξαρτάται κυρίως από την κατάσταση του μυαλού μας, όχι από την κατάστασή μας ή την κατάσταση του τραπεζικού μας λογαριασμού. Εκτός από ακραίες περιστάσεις, το επίπεδο ευημερίας μας καθορίζεται από αυτό στο οποίο εστιάζουμε και από την ερμηνεία μας στα εξωτερικά γεγονότα. Για παράδειγμα, εστιάζουμε στο άδειο ή στο γεμάτο μέρος του ποτηριού; Θεωρούμε τις αποτυχίες ως καταστροφικές ή τις βλέπουμε ως ευκαιρίες μάθησης;

Μάθημα 4: Απλοποιήστε! Είμαστε, γενικά, πολύ απασχολημένοι, προσπαθώντας να στριμώξουμε όλο και περισσότερες δραστηριότητες σε όλο και λιγότερο χρόνο. Η ποσότητα επηρεάζει την ποιότητα και κάνουμε συμβιβασμούς με την ευτυχία μας προσπαθώντας να κάνουμε πάρα πολλά.

Μάθημα 5: Θυμηθείτε τη σύνδεση μυαλού-σώματος. Αυτό που κάνουμε -ή δεν κάνουμε- με το σώμα μας επηρεάζει το μυαλό μας. Η τακτική άσκηση, ο επαρκής ύπνος και οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες οδηγούν σε σωματική και ψυχική υγεία.

1. ☒ Ούλωφ Πάλμε & Επάφου & Χρυσίππου 1 Ζωγράφου , ☎ 210 74 88 030
 2. ☒ Φανερωμένης 13 Χολαργός , ☎ 210 6536551
 3. ☒ Ευεργέτου Γιαβάση 9 Αγία Παρασκευή, ☎ 210 6000031
- www.en-dynamei.gr

Μάθημα 6: Δώστε προτεραιότητα στις σχέσεις. Ο νούμερο ένα προγνωστικός παράγοντας της ευτυχίας είναι ο χρόνος που περνάμε με ανθρώπους που νοιαζόμαστε και που νοιάζονται για εμάς. Η πιο σημαντική πηγή ευτυχίας μπορεί να είναι το άτομο που κάθεται δίπλα σας. Εκτιμήστε τους, απολαύστε τον χρόνο που περνάτε μαζί. Το «κλειδί» είναι να επενδύσουμε στις σχέσεις μας και να αποδεχθούμε το γεγονός ότι ακόμη και οι καλύτερες σχέσεις δεν είναι τέλειες και ότι πάντα θα υπάρχουν σκαμpaneβάσματα.[. . .]

ΚΕΙΜΕΝΟ 2

Απόσπασμα κειμένου από το βιβλίο του Φερνάντο Σαβατέρ «Ηθική της ανάγκης», διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης.

Η λέξη ευτυχία είναι υπερβολικά φιλόδοξη. Στην ταχυκουλτούρα της σύγχρονης κοινωνίας –με την ερεθιστική παρουσία του πληθωρικού διαδικτύου, την τάχιστη επικοινωνία, τις εύκολες όσο και επιφανειακές ανθρώπινες σχέσεις, την πολυδιάσπαση και τον αποπροσανατολισμό, αλλά και την καταπιεστική επιθυμία για την άμεση ικανοποίηση ανούσιων αναγκών, που διαρκώς και τεχνηέντως μας επιβάλλονται– ο άνθρωπος αδυνατεί να συναντηθεί ακόμη και με τον ίδιο του τον εαυτό.

Βρίσκεται έτσι μακριά από τον μέσο δρόμο της αυτογνωσίας, αλλά και της κοινωνικής ευαισθησίας και της αλληλέγγυας κοινωνικής του συμμετοχής, αυτοεγκλωβισμένος στη μοναχική αυταρέσκεια του ατομικισμού του, με αποτέλεσμα να αισθάνεται αβάσταχτη τη μοναξιά της ύπαρξής του. Είναι αλήθεια πως, όσο ανεβαίνει το επίπεδο της ζωής μας, γινόμαστε πιο απαιτητικοί, αναζητούμε περισσότερες και καλύτερες ικανοποιήσεις, αλλά μας είναι πιο δύσκολο να αισθανθούμε ικανοποιημένοι. Ζούμε σε μια κοινωνία πάρα πολύ περίπλοκη, με μια μεγάλη ποικιλία από ευκαιρίες για σχόλη¹ και ηδονή, γι' αυτό κάθε φορά είναι όλο και πιο δύσκολο να νιώσει κανείς ικανοποιημένος.

Για να φωτίσει τη δυναμική αυτή, ένας Γερμανός φιλόσοφος διηγείτο τη θεωρία της πριγκίπισσας και του μπιζελιού: η πριγκίπισσα κοιμόταν πάνω σε έντεκα στρώματα για να είναι πιο άνετα, αλλά αρκούσε ένα μπιζέλι κάτω από το τελευταίο στρώμα ώστε να της προκαλέσει ανυπόφορη ενόχληση και να μην κλείσει μάτι όλη νύχτα. Με τις βελτιώσεις στις αυξανόμενες ανέσεις, όλοι γινόμαστε λίγο σαν αυτή την πριγκίπισσα. [...]

¹**Σχόλη:** ημέρα αργίας, ξεκούρασης.

1. ☒ Ούλωφ Πάλμε & Επάφου & Χρυσίππου 1 Ζωγράφου , ☎ 210 74 88 030
 2. ☒ Φανερωμένης 13 Χολαργός , ☎ 210 6536551
 3. ☒ Ευεργέτου Γιαβάση 9 Αγία Παρασκευή, ☎ 210 6000031
- www.en-dynamei.gr

ΚΕΙΜΕΝΟ 3

Φυσούσε κίτρινος αέρας που χόρευε την επαρχιακή σκόνη σε τολμηρό ταγκό. Καθόταν πάνω στη βαλίτσα, κάτω απ' τον μεσημεριανό ήλιο. Δεν υπήρχε στέγαστρο, παρά μόνο μια ταμπέλα σε ένα ψηλό κοντάρι. «Στάση υπεραστικών». Η πόλη έρημη, θερμόπληκτη, κλειστά καταστήματα, λευκές φανέλες ξεραίνονταν στα μανταλάκια των μπαλκονιών.

Θα έφευγε. Από παιδί το ήθελε. Αυτή η ησυχία ήταν φορές που της μάτωνε τα αυτιά. Λαχταρούσε τη βουή της μητρόπολης, γύρευε να εναντιωθεί στους μεγάλους δρόμους, να παραπατήσει στα όρια, να μεγαλώσει. Θα χανόταν στα σινεμά και στα θέατρα. Προβολές, παραστάσεις. Στο πανί και στο σανίδι οι ζωές που της έλειπαν. Συναυλίες. Ωδείο. Κιθάρα ή πιάνο, φωνητική. Θα έβρισκε και μια μικρή μπάντα και θα έπαιζαν σε μαγαζιά. Θα έφευγε. Πάντα ήθελε να φύγει. Με μια υπέρβαρη βαλίτσα, με ασιδέρωτα όνειρα και με τον φόβο για το αβάσταχτο της εκπλήρωσης.

Το λεωφορείο φάνηκε από τη στροφή. Σταμάτησε φρενάροντας και η πόρτα άνοιξε ακριβώς μπροστά της. Τα καθίσματα ήταν κόκκινα, βελούδινα, φθαρμένα πέρα απ' το όριο του οίκτου. Πέντε δευτερόλεπτα. Η πόρτα έκλεισε ερμητικά, σχεδόν θυμωμένα. Καθώς το όχημα ξεκινούσε, κοιτούσε τον καπνό της εξάτμισης να παρεμβάλλεται αδέξια στις φιγούρες του ταγκό.

Τα παιδιά θα ξυπνούσαν σε λίγο. Σαν να της έλειψαν ξαφνικά. Είχε να βάλει πλυντήριο κι ύστερα θα πήγαιναν σε πάρτι γενεθλίων. Σηκώθηκε απότομα, φταρνίστηκε και πήρε το δρόμο για το σπίτι βιαστικά, σέρνοντας με ευκολία τη βαλίτσα της. Έτσι κι αλλιώς, άδεια ήταν.

Βίκυ Κλεφτογιάννη, «Υπεραστικό», Ηλεκτρονικό περιοδικό «Φρέαρ»

ΘΕΜΑ Α

A1. Να γράψετε μία περίληψη των δύο πρώτων παραγράφων («Η λέξη ευτυχία είναι υπερβολικά φιλόδοξη...να νιώσει κανείς ικανοποιημένος.») του **Κειμένου 2** σε 60-80 λέξεις.

Μονάδες 20

ΘΕΜΑ Β

B1. Να γράψετε δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση τη λέξη **Σωστό** ή τη λέξη **Λάθος**, τεκμηριώνοντας κάθε απάντησή σας με αναφορές στα **Κείμενα 1 και 2**:

α. Στο **Κείμενο 1** η αντίληψη για την ευτυχία εντοπίζεται, σύμφωνα με τον συντάκτη, στην προσπάθεια επίτευξης ευχαρίστησης.

β. Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι και περισσότερο ευτυχισμένοι, σύμφωνα με το **Κείμενο 1**.

γ. Η πολυδιάσπαση ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων είναι ένα ορθό πρότυπο ευτυχισμένης ζωής, σύμφωνα με τον συντάκτη του **Κειμένου 1**.

δ. Στο **Κείμενο 2** ο σημερινός τρόπος ζωής αποδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς.

ε. Σύμφωνα με το **Κείμενο 2**, η αύξηση των απαιτήσεων δεν εξασφαλίζει ικανοποίηση.

Μονάδες 10

1. ☒ Ούλωφ Πάλμε & Επάφου & Χρυσίππου 1 Ζωγράφου , ☎ 210 74 88 030
 2. ☒ Φανερωμένης 13 Χολαργός , ☎ 210 6536551
 3. ☒ Ευεργέτου Γιαβάση 9 Αγία Παρασκευή, ☎ 210 6000031
- www.en-dynamei.gr

B2. α) Το **Κείμενο 1** ανήκει στο κειμενικό είδος των οδηγιών. Να εντοπίσετε δύο (2) διαφορετικές επιλογές (μονάδες 4) του συντάκτη που τεκμηριώνουν αυτόν τον χαρακτηρισμό και να εξηγήσετε πώς λειτουργεί η κάθε μία, εξυπηρετώντας τον στόχο του κειμένου (μονάδες 4).

B2. β) Για ποιον λόγο, κατά τη γνώμη σας, ο συντάκτης του **Κειμένου 2** αξιοποιεί «τη θεωρία της πριγκίπισσας και του μπιζελιού» (μονάδες 5);

Μονάδες 13

B3. α) Σε μεγάλο μέρος της 2^{ης} παραγράφου του **Κειμένου 2** («Βρίσκεται έτσι μακριά... να νιώσει κανείς ικανοποιημένος») προτιμήθηκε η ποιητική λειτουργία της γλώσσας. Να εξηγήσετε τον σκοπό που υπηρετεί στο απόσπασμα η συγκεκριμένη επιλογή.

Μονάδες 5

B3. β) Πώς ο συντάκτης του **Κειμένου 2** συνομιλεί ως προς το περιεχόμενο με τον συντάκτη του **Κειμένου 1**; Να απαντήσετε σε μία παράγραφο 80-90 λέξεων, βασιζόμενοι στα νοήματα των δύο κειμένων.

Μονάδες 7

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Ποιο ζήτημα απασχολεί την ηρωίδα στο **Κείμενο 3** και πώς το διαχειρίζεται; Να παρουσιάσετε τρεις (3) διαφορετικούς κειμενικούς δείκτες που στηρίζουν την απάντησή σας. Πώς αξιολογείτε την τελική επιλογή της; (150-200 λέξεις)

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Δ1. Σε μια νεανική ιστοσελίδα δημοσιεύονται τα **Κείμενα 1 και 2** και καλείστε, αφού τα μελετήσετε, σε ένα δικό σας άρθρο (350-400 λέξεις), στην ίδια ιστοσελίδα, να εξηγήσετε τις συνθήκες της καθημερινής ζωής που θεωρείτε ότι σας απομακρύνουν από την ευτυχία και στη συνέχεια να παρουσιάσετε τον τρόπο που εσείς αντιλαμβάνεστε την ευτυχία στην προσωπική σας ζωή.

Να αξιοποιήσετε δημιουργικά τα **Κείμενα 1 και 2**.

Μονάδες 30