

Το σώμα μου
Ε.Π.Παπανούτσος

[...] Από τις παραπάνω παρατηρήσεις και διασαφήσεις συνάγονται μερικοί πολύ χρήσιμοι για τη ζωή, πρακτικοί κανόνες που χρέος αλλά και συμφέρον έχει ο φρόνιμος άνθρωπος να τους προσέξει.

1. «Σέβου το σώμα σου» θα είναι η πρώτη παραίνεση. Ἄν το σώμα μας εἴμαστε ἑμεῖς, καὶ ὄχι ἓνας ἄλλος ποὺ τὸν ἔχομε φορτωθεῖ ὅπως ὁ σαλίγκαρος τὸ καυκί του, ἂν ἐδῶ δὲν ὑπάρχουν δύο: τὸ ὄχημα καὶ ὁ ἠνίοχος, ἀλλὰ τὸ ἴδιο τὸ ὄχημα εἶναι ὁ ἠνίοχος καὶ ὁ ἴδιος ἠνίοχος εἶναι τὸ ὄχημα, τότε ὅποιος σέβεται καὶ τιμᾶ τὸ σώμα του σέβεται καὶ τιμᾶ τὸν ἑαυτό του, καὶ ὅποιος δὲν σέβεται οὔτε τιμᾶ τὸ σώμα του δὲν σέβεται οὔτε τιμᾶ τὸν ἑαυτό του. Σ' αὐτὴ τὴν ἀλήθεια ἀπάνω μπορεῖ νὰ οἰκοδομήσει κανεὶς ὄχι μόνο μιὰν Ὑγιεινὴ ἀλλὰ καὶ μιὰν Ἠθικὴ. Διδάξατε τοὺς νέους νὰ σέβονται τὸ σώμα τους καὶ θα γίνουν εὐπρεπεῖς· δὲν θὰ ἐπιτρέψουν στὴν ὀκνηρία καὶ στὴν ἀκρασία νὰ ἀσχημήνει τὸ κορμί τους. Διδάξατέ τους νὰ τιμῶν τὸ σώμα τους καὶ θὰ γίνουν ἐγκρατεῖς· δὲν θὰ παραδίνονται στὶς βάνουσσες ἡδονές ἢ στὶς χρεῖες τῶν ἄλλων. Γιατὶ καὶ στὴν πρώτη καὶ στὴ δεύτερη περίπτωση τὸ σώμα ἐξευτελιζέται, γίνεται ὄργανο ταπεινὸ καὶ ντροπιάζεται.

2. «Ἡ μηχανὴ μὲ τὴν εἰσβολὴ τῆς στῆς ζωῆς σου θὰ παραμορφώσει, θὰ φθείρει τὸ σώμα σου· μὴν παραδίνεσαι στοὺς πειρασμούς τῆς». [...]

3. «Προστάτευε μὲ στοργή, καὶ μὲ θυσίες, τὸ σώμα σου (προλαβαίνοντας, ὅσο εἶναι δυνατόν, καὶ στὴν ἀνάγκη ἐπανορθώνοντας τὴ φθορὰ του)· ἀλλὰ γνώριζε ὅτι ἡ ὑγεία δὲν εἶναι πάντοτε ἀγαθὸ, γίνεται ἀγαθὸ· καὶ ἡ ἀρρώστια δὲν εἶναι πάντοτε κακὸ, γίνεται κακὸ». [...]

Δὲν μᾶς λείπει μόνο ἡ ἀγωγή τῆς ὑγείας, μᾶς λείπει καὶ ἡ ἀγωγή τῆς ἀρρώστιας. Μὲ τὴν πρώτη εἰσβολὴ τοῦ ἐχθροῦ μᾶς πιάνει πανικός, καὶ ἔτσι οἱ ἴδιοι ἐτοιμάζομε τὸν ὄλεθρό μας· ἢ ἀρχίζομε νὰ βρίσκομε τὴν ἥττα μας συμφέρουσα, καὶ τὴν προεξοφλοῦμε γιὰ νὰ μὴ χάσομε τίποτα ἀπὸ τὰ πιθανὰ κέρδη τῆς. Τοῦ φρόνιμου ἀνθρώπου ἡ στάση εἶναι καὶ στὴν περίπτωση αὐτὴ ἐντελῶς διαφορετικὴ. Ὅχι μόνο συμφιλιώνεται μὲ τὴν κακὴ κατάστασι τῆς ὑγείας του (ἐὰν παρ' ὅλες τὶς προσπάθειές του δὲν διορθώνεται παρὰ ἐπιμένει, ἢ καὶ χειροτερεύει), ὄχι μόνο ὑποφέρει μ' ἐγκαρτέρησι καὶ ἀξιοπρέπεια τὰ δεινὰ τῆς ἀρρώστιας του, ἀλλὰ γίνεται ἱκανὸς καὶ νὰ ἐπωφεληθεῖ ἀπὸ τὴν ἀναπηρία του· ὠφελεῖται ὁ ἴδιος ἀπ' αὐτὴν μὲ τὸν ἀγῶνα ν' ἀποκτήσει ἓνα ἀγαθὸ πολυτιμότερο ἀπὸ τὴν ὑγεία, ὠφελεῖ καὶ τοὺς ἄλλους μὲ τὴν πιὸ ἐντατικὴ χρησιμοποίησι τῶν δυνάμεων ποὺ ἀκόμα διαθέτει. Ὅπως ἡ καλὴ ὑγεία μπορεῖ τοὺς ἀπερίσκεπτους νὰ τοὺς ζημιώσει γινόμενη ἐμπόδιο στὴν ἀνάπτυξι τῶν προσόντων τους, ἐπειδὴ τοὺς ἐνθαρρύνει νὰ σπαταλοῦν ἀλόγιστα τὰ φυσικὰ τους κεφάλαια, ἔτσι καὶ ἡ ἀρρώστια μπορεῖ, σὲ ὅσους ξέρουν νὰ συντάξουν μὲ γενναιοφροσύνη τὴ ζωὴ τους μεθοδεύοντας τὶς σωματικὰς τους ἀδυναμίες μὲ ὑπομονὴ καὶ προνοητικότητι, νὰ γίνῃ ὄχι τροχοπέδη ἀλλὰ συνεργάτις. Ἐμπόδισε τὸν van Gogh ἢ σχιζοφρένεια, τὸν Ντοστογιέφσκυ ἢ ἐπιληψία, τὸν Beethoven ἢ βαρηκοΐα, τὸν Spinosά ἢ φυματίωσι - νὰ προσφέρουν στὴν παιδεία μας τὸν πλοῦτο τοῦ πνεύματός τους; Δὲν μεγαλοῦργησαν ἀπὸ τὴν ἀρρώστια τους (ὅπως κακῶς ὑποθέτουν ἐκεῖνοι ποὺ θεωροῦν τὴ μεγαλοφυΐα

ἀδελφή τῆς ἀρρώστιας)· μεγαλούργησαν παρὰ τὴν ἀρρώστια τους, συντροφεμένοι ἀπὸ τὴν ἀρρώστια τους.

Δὲν εἶναι λοιπὸν (πάντοτε καὶ μὲ ὁποιοσδήποτε ὄρους) ἀγαθὸ ἡ ὑγεία, οὔτε εἶναι (πάντοτε καὶ μὲ ὁποιοσδήποτε ὄρους) κακὸ ἡ ἀρρώστια. Γίνεται καὶ ἡ μία καὶ ἡ ἄλλη τὸ ἓνα ἢ τὸ ἄλλο κατὰ τὸν τρόπο καὶ ἀπὸ τὸν τρόπο ποὺ τὶς ἀντιμετωπίζει ὁ ἄνθρωπος στὴ ζωὴ του, κατὰ τὸν τρόπο καὶ ἀπὸ τὸν τρόπο ποὺ τὶς τοποθετεῖ μέσα στὸ πρόγραμμα τῶν ἐπιδιώξεων, στὸν κώδικα τῶν σκοπῶν του. Τόσο πιὸ σίγουρα ἵππεύει τὸ δῖτροχό του καὶ τόσο πιὸ γρήγορα τρέχει ὁ ποδηλάτης, ὅσο βλέπει πιὸ μακριὰ μπροστά του· μόλις προσηλώσει τὸ βλέμμα του κοντὰ καὶ κοιτάζει τὰ πόδια του, χάνει τὴν ἰσορροπία καὶ πέφτει. Ὄταν ἀναφτερώνει τὸν νοῦ μας ἓνα πρόγραμμα μακρᾶς πνοῆς, ἔχομε λ.χ. ἀφιερωθεῖ στὴ διακονία μιᾶς ὑψηλῆς ἰδέας καὶ ἐπιστρατεύει ὅλες τὶς δυνάμεις μας γιὰ τὴ νίκη της, ἡ ὑγεία παίρνει νόημα καὶ ἀξία, ὡς μέσον γιὰ τὸ σκοπὸ ποὺ ἔχομε θέσει - καὶ ἡ ἀρρώστια, ἂν μᾶς τύχει ἓνας τέτοιος κλῆρος, περνάει στὸ δεύτερο ἐπίπεδο.

Κείμενο διασκευασμένο καὶ συντομευμένο
Ε.Π.Παπανούτσος, Πρακτικὴ Φιλοσοφία,
Ἐκδόσεις Δωδώνη

ΕΚΦΩΝΗΣΕΙΣ

Α. Να συντάξετε τὴν περίληψη τοῦ παραπάνω ἀποσπάσματος σε 100 περίπου λέξεις.

Β1. . «Ἡ μηχανὴ μὲ τὴν εἰσβολή της στὴ ζωὴ σου θὰ παραμορφώσει, θὰ φθείρει τὸ σῶμα σου· μὴν παραδίνεσαι στοὺς πειρασμούς της».

Να σχολιάσετε τι περιεχόμενο τῆς παραπάνω περιόδου σε μία παράγραφο 80-100 λέξεων.

Β2. Το ἀπόσπασμα ἀνήκει στο γραμματειακὸ εἶδος τοῦ δοκιμίου. Να σχολιάσετε τὴν γλώσσα ποὺ μετέρχεται ὁ συγγραφέας.

Β3. Να ἐπισημάνετε τὴ δομὴ καὶ τὸν τρόπο ἀνάπτυξης τῆς προτελευταίας παραγράφου («Δὲν μᾶς λείπει... ἀρρώστια τους.»).

Β4. Να ἐντοπίσετε τὴν ἀναλογία στὴν τελευταία παράγραφο («Δὲν εἶναι λοιπὸν... στὸ δεύτερο ἐπίπεδο.») καὶ να σχολιάσετε τὴ λειτουργία της.

Β5. Με ποια μέσα ἐπιτυγχάνεται ἡ ἐπὶ κληση στὴ λογικὴ στὴ δεύτερη παράγραφο;

Β6.α. Να γράψετε τὰ συνώνυμα τῶν παρακάτω λέξεων: παραίνεση, εὐπρεπεῖς, ὀκνηρία, χρεῖες, ἐξευτελίζεται.

β. Να ἐτυμολογήσετε τὶς παρακάτω λέξεις καὶ να δώσετε ἓνα παράγωγο ἀπὸ τὸ β' συνθετικὸ: ἀρρώστια, συμφέρουσα, διορθώνεται, διαθέτει, μεγαλούργησαν

Γ. Παραγωγή Λόγου

Στις σύγχρονες Δυτικὲς Κοινωνίες τὸ σῶμα δὲν ἔχει τὴν ἴδια βαρύτητα καὶ ἀξία ποὺ συνήθως ἀποδίδουμε στὴ διανοητικὴ μας ἀνάπτυξη. Σε μια ἐπιστολή σας πρὸς τὸν Υπουργὸ Παιδείας να παρουσιάσετε τὰ αἷτια υπονόμησης τῆς σωματικῆς καὶ

πνευματικής υγείας και να προσδιορίσετε το περιεχόμενο και την αναγκαιότητα της ουσιαστικής εφαρμογής του μαθήματος της αγωγής υγείας σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

A. ΘΕΜΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ο δοκιμιογράφος δίνει πρακτικές συμβουλές για τη ζωή.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Με δεδομένο το δισυπόστατο (σώμα – ψυχή) της ανθρώπινης φύσης η φροντίδα της σωματικής υγείας διαμορφώνει ηθική συμπεριφορά με κύρια γνωρίσματα τον αυτοσεβασμό και τον αυτοέλεγχο.
- Προειδοποίηση για τους κινδύνους που απειλούν την υγεία από την εξάπλωση της τεχνολογίας και παραίνεση για αυτοσυγκράτηση.
- Η υγεία δεν είναι δεδομένο αγαθό αλλά και η ασθένεια δεν είναι οπωσδήποτε επιζήμια κατάσταση.
- Ο συνετός άνθρωπος όχι μόνο δεν αντιμετωπίζει την ασθένεια μοιρολατρικά αλλά υπομένει με στωικότητα τις συνέπειές της.
- Με γενναιοψυχία αξιοποιεί τη δεδομένη κατάσταση προς όφελός του, σχεδιάζοντας έγκαιρα και προσεκτικά τη ζωή του.
- Η θέση και η αξία που αποδίδει ο άνθρωπος στην υγεία ή στην ασθένεια θα καθορίσει αν αυτές θα αποτελέσουν πρόσκομμα στην επίτευξη των σκοπών του.
- Η αφοσίωση ,λοιπόν, σε ένα μακρόπνοο σχέδιο καθιστά την υγεία μέσο για την υλοποίησή του και το ενδεχόμενο μιας ασθένειας αντιμετωπίζεται ως δευτερεύον .

B1. Το τίμημα που καλείται να πληρώσει ο σημερινός άνθρωπος για την πρόοδο που κατέκτησε με την τεχνολογία καταγράφεται σε πολλούς τομείς και δη στον τομέα της υγείας. Ο εκσυγχρονισμός του τρόπου ζωής, η αστικοποίηση και οι αλλαγές στην οργάνωση της εργασίας έχουν συντελέσει στην υποβάθμιση της υγείας. Η τυποποίηση και ο αυτοματισμός στην εργασία επιφέρουν σωματική εξασθένηση και ατροφία. Η αστικοποίηση επιδρά αρνητικά στα επίπεδα της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας λόγω του καθιστικού συνήθως τρόπου εργασίας, της εκτεταμένης χρήσης μηχανοκίνητων μεταφορικών μέσων και της έλλειψης διαθέσιμου χρόνου για σωματική άσκηση. Η απομάκρυνση από τον φυσικό τρόπο ζωής συνεπάγεται αρνητικές επιπτώσεις και στο καθημερινό διαιτολόγιο που πιστοποιούνται από την καταφυγή σε προκατασκευασμένα είδη διατροφής. Γι' αυτό κρίνεται αναγκαία η αξιολόγηση της κατάστασης και η ανάληψη ενεργούς δράσης για τον μετριασμό των επιπτώσεων.

B2. Η γλώσσα του δοκιμίου παρουσιάζει λόγια μορφή. Χαρακτηριστικά στοιχεία της είναι τόσο οι τεχνικές ομαλής μετάβασης και συνοχής (με διαρθρωτικές λέξεις και φράσεις όπως: «Από τις παραπάνω παρατηρήσεις», «γιατί», «έαν», «λοιπόν») όσο και εκφραστικά μέσα που φανερώνουν μια ορισμένη στάση του συγγραφέα

απέναντι σ' αυτό που λέει («όσο είναι δυνατόν» , «όπως κακώς υποθέτουν ...») ή την οπτική γωνία από την οποία αντιμετωπίζει το θέμα (Σ' αυτή την αλήθεια απάνω μπορεί να οικοδομήσει κανείς όχι μόνο μιαν Ύγιεινή αλλά και μιαν Ήθική). Αναφορικά με τη σύνταξη του κειμένου παρατηρείται περίπλοκη σύνταξη και πιο σύνθετη δομή των προτάσεων (« Όπως ή καλή υγεία... ή άρρώστια μπορεί, σέ όσους ξέρουν να...»). Παράλληλα, διαπιστώνεται χρήση αφηρημένων εννοιών (« όκνηρία», «άκρασία» «έγκρατείς») και συγκινησιακής γλώσσας που αποτυπώνεται τόσο στις συνυποδηλώσεις («θεωρούν τή μεγαλοφυΐα άδελφή τής άρρώστιας») όσο και στην εικονοπλαστική δύναμη και στα σχήματα λόγου («όπως ό σαλίγκαρος τò καυκί του»). Καταληκτικά, αξιοπρόσεκτη είναι και η αποφθεγματική διατύπωση («ή υγεία δέν είναι πάντοτε άγαθό, γίνεται άγαθό»).

B3. Η δομή της παραγράφου ενέχει : θεματική περίοδο («Δέν μās λείπει μόνο ...ή άγωγή τής άρρώστιας»), λεπτομέρειες («Μέ τήν πρώτη είσβολή...του πνεύματός τους») και πρόταση κατακλείδα («Δέν μεγαλούργησαν ...άπό τήν άρρώστια τους»). Αναπτύσσεται, δε, με συνδυασμό μεθόδων. Πιο συγκεκριμένα, ο συγγραφέας χρησιμοποιεί τη μέθοδο της αιτιολόγησης για να τεκμηριώσει τη θέση («Δέν μās λείπει μόνο ή άγωγή τής υγείας, μās λείπει και ή άγωγή τής άρρώστιας») που διατυπώνει στη θεματική περίοδο. Χρησιμοποιεί αναλογία («Όπως ή καλή υγεία ...έτσι και ή άρρώστια ...») για να παραλληλίσει τις αρνητικές συνέπειες της καλής υγείας με τις ωφέλειες της ασθένειας και τέλος, χρησιμοποιεί παραδείγματα σπουδαίων ανθρώπων («van Gogh», «Ντοστογιέφσκη», «Beethoven», «Spinosα») που παρήγαγαν σημαντικό έργο παρά τις ασθένειες που τους ταλαιπωρούσαν.

B4. Στην 6^η παράγραφο του κειμένου **ο συγγραφέας** επιλέγει να χρησιμοποιήσει μία αναλογία προκειμένου να καταστήσει πειστικότερη τη θέση του ότι η αξία που αποδίδει ο άνθρωπος στην υγεία ή στην ασθένεια θα καθορίσει αν αυτές θα αποτελέσουν εμπόδιο στην επίτευξη των σκοπών του. Η αναλογία εντοπίζεται στο χωρίο (« Τόσο πιό σίγουρα...στο δεύτερο επίπεδο. »). Με τη χρήση της καθιστά ο συγγραφέας την σκέψη του σαφέστερη στο δέκτη, ενώ ταυτόχρονα προσδίδει ζωντάνια και παραστατικότητα στο λόγο.

B5. Στη δεύτερη παράγραφο ο συγγραφέας μετέρχεται την επίκληση στη λογική του δέκτη προκειμένου να πείσει τον αναγνώστη για τη σημασία που έχει η φροντίδα της σωματικής υγείας. Γι' αυτό χρησιμοποιεί ως μέσο πειθούς το επιχείρημα στα εξής χωρία: («Άν τò σώμα μας...τόν έαυτό του»)και («Διδάξετε... ταπεινό και ντροπιάζεται»).

B6.a.

παραίνεση: νουθεσία

εύπρεπείς: κόσμιοι

όκνηρία: όκνηρία, νωθρότητα

χρείες: ανάγκες

έξευτελίζεται: ταπεινώνεται

B6β.

άρρώστια < α+ ρώννυμι : ρωμαλέος

συμφέρουσα < συν + φέρω: φωριαμός

διορθώνεται: δια + ορθώνω : ορθότητα
διαθέτει: δια + τίθημι: θήκη
μεγαλούργησαν: μεγάλος + έργο: εργατικός

Γ. Παραγωγή Λόγου

Προσφώνηση: Αξιότιμε κύριε Υπουργέ,

ΠΡΟΛΟΓΟΣ:

Σας απευθύνω αυτή την επιστολή ως εκπρόσωπος της μαθητικής κοινότητας με αφορμή τις δράσεις που πρόκειται λάβουν χώρα στο σχολείο μας στα πλαίσια της θεματικής εβδομάδας με αντικείμενο «Σώμα και ταυτότητα». Μία από τις κεντρικές εκδηλώσεις της εξετάζει το ζήτημα του σύγχρονου επιπέδου υγείας των Νεοελλήνων. Η διαδικασία προετοιμασίας της εκδήλωσης μας έφερε σε επαφή με πληροφοριακό υλικό και πορίσματα ερευνών που επιβεβαιώνουν πως το πολυτιμότερο αγαθό, η υγεία, απειλείται από κινδύνους που είναι σε μεγάλο βαθμό προϊόντα της σύγχρονης ανάπτυξης και των συνθηκών που δημιουργήθηκαν εξαιτίας της ανάπτυξης αυτής. Θεωρήσαμε, επομένως, χρέος μας να συντάξουμε αυτή την επιστολή με σκοπό να σας παρουσιάσουμε τους παράγοντες εκείνους που υπονομεύουν την σωματική και ψυχική υγεία του σύγχρονου ανθρώπου και να καταθέσουμε το αίτημα για ουσιαστική εφαρμογή του μαθήματος της αγωγής υγείας σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, αποδεικνύοντας έμπρακτα πως οι θεματικές εβδομάδες εκπλήρωσαν το σκοπό τους αφυπνίζοντας και ενεργοποιώντας την σχολική κοινότητα για ένα ιδιαίτερα σημαντικό θέμα, αυτό της υγείας, που αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για την ανθρώπινη ευτυχία.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Ζητούμενο 1: Αίτια υπονόμησης της σωματικής και ψυχικής υγείας του σύγχρονου ανθρώπου

- *Το οικολογικό πρόβλημα:* Η ρύπανση του περιβάλλοντος και η μόλυνση της ατμόσφαιρας αποτελούν υπονομευτικούς παράγοντες για την υγεία του ανθρώπου, καθώς είναι υπεύθυνες για ποικίλες ασθένειες, όπως αναπνευστικές διαταραχές, καρδιαγγειακές παθήσεις κλπ. Επιπροσθέτως, το περιβάλλον καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα της διατροφής του ανθρώπου, αφού αποτελεί κύρια πηγή πρώτων υλών. Επομένως, η υποβάθμιση του συνιστά ταυτόχρονα υποβάθμιση και της ποιότητας της διατροφής μας, η οποία επηρεάζει καταλυτικά το επίπεδο υγείας. Τέλος, η αλλοίωση του φυσικού τοπίου συντελεί στην διασάλευση της ψυχικής υγείας του ατόμου.
- *Η ζωή στις μεγαλουπόλεις:* Η ζωή στις πόλεις είναι ταυτισμένη με τους γρήγορους ρυθμούς, την απομάκρυνση από τη φύση, τον ανταγωνισμό και τη μοναξιά, παράγοντες που εντείνουν το άγχος του σύγχρονου ανθρώπου και κλονίζουν την ψυχική του υγεία. Ακόμα, οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου δεν αφήνουν περιθώρια για ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες εξασφαλίζουν την καλή φυσική κατάσταση. Μάλιστα, ο συρρικνωμένος ελεύθερος χρόνος έχει σαν αποτέλεσμα την επιλογή του έτοιμου και γρήγορου φαγητού, το οποίο είναι

γεμάτο από στοιχεία που θέτουν σε κίνδυνο το ανθρώπινο σώμα.

- *Η ραγδαία επιστημονική και τεχνολογική ανάπτυξη:* Η αυτοματοποίηση ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης της τεχνολογίας προώθησε την κουλτούρα της ήσσονος προσπάθειας, η οποία απομάκρυνε τον άνθρωπο από κάθε είδους κοπιώδη δραστηριότητα, συνεπώς και από την άθληση, και οδήγησε στην καθιστική ζωή. Συνακόλουθα εξαιτίας της αυτοματοποίησης στο χώρο της εργασίας ο άνθρωπος μετατράπηκε από δημιουργό σε εργαλείο και χειριστή μηχανημάτων, πράγμα που του στέρησε τη χαρά της δημιουργίας και της προσφοράς ενισχύοντας ακόμα περισσότερο το ψυχολογικό του αδιέξοδο. Επίσης, η γνώση που προσέφερε η εξέλιξη της επιστήμης επέτρεψε την υπερεκμετάλλευση των φυσικών πόρων και επέτεινε το οικολογικό αδιέξοδο. Τέλος, η πληθώρα των επιστημονικών επιτευγμάτων προκάλεσε τον θαυμασμό του ανθρώπου αναγάγοντας το πνεύμα σε υπέρτατη αξία και απαξιώνοντας σώμα.
- *Η υλιστική νοοτροπία:* Το κυνήγι απόκτησης υλικών αγαθών προκάλεσε συναισθήματα πίεσης και άγχους στον άνθρωπο και οδήγησε στην υπερεργασία και την σωματική κόπωση. Η εμπορευματοποίηση κάθε πτυχής της ζωής ως αποτέλεσμα της κυριαρχίας του υλικού ευδαιμονισμού προξένησε σε μεγάλο βαθμό την κρίση αξιών που κατατρώει τις σύγχρονες κοινωνίες. Η χρησιμοθηρία κυριέυσε κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα παραγκωνίζοντας την αξία του ανθρωπισμού, ο οποίος αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως αυταξία και στόχο έχει την ολόπλευρη ανάπτυξη του, και του ολυμπισμού, ο οποίος είναι συνυφασμένος με την ισότιμη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, την άμιλλα και την αγωνιστικότητα.
- *Οι συνθήκες στην αγορά εργασίας:* Τα τελευταία χρόνια λόγω της οικονομικής κρίσης αυξάνεται όλο και περισσότερο η εργασιακή ανασφάλεια λειτουργώντας ως αγχογόνος παράγοντας για το άτομο. Η δυσκολία επαγγελματικής αποκατάστασης έχει ως απόρροια την εντατικοποίηση της προσπάθειας για απόκτηση όλο και περισσότερων επαγγελματικών εφοδίων μη επιτρέποντας, συνεπώς, στο άτομο να ασχοληθεί με τη φροντίδα της ψυχής και του πνεύματος. Επιζήμια μπορεί να θεωρηθεί και η κυρίαρχη υποτίμηση των χειρωνακτικών επαγγελμάτων έναντι των πνευματικών. Η διάκριση αυτή σε βάρος των χειρωνακτικών επαγγελμάτων είχε ως συνέπεια την ευτελή αντιμετώπιση του σώματος.
- *Η κυριαρχία της διασκέδαση έναντι της ψυχαγωγίας:* Ο άνθρωπος αξιοποιεί τον ελεύθερο του χρόνο ακολουθώντας τις επιταγές της βιομηχανίας του θεάματος και καταφεύγοντας στην εκτόνωση που του παρέχει η διασκέδαση. Απομακρύνεται, λοιπόν όλο και περισσότερο από το ιδανικό της αυτοπραγμάτωσης που μπορεί να του προσφέρει η επαφή με την τέχνη. Έτσι, οδηγείται αφενός στον ψυχικό μαρασμό και αφετέρου υιοθετεί επιβλαβείς για την υγεία συνήθειες, όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ.
- *Τα αρνητικά πρότυπα:* Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προωθούν μία στρεβλή αντίληψη για τη σχέση του ατόμου με το σώμα του. Παραγνωρίζεται η διφυής υπόσταση του ανθρώπου. Το σώμα αυτονομείται από το πνεύμα κι έτσι υποβιβάζεται απλά σε ύλη που δεν υπηρετεί κάποιον άλλο σκοπό πέραν του ωραίου. Συνεπώς, δίνεται έμφαση στην φροντίδα της όψης του σώματος μέσα από την ανάδειξη προτύπων

που κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών ή πάσχουν από διατροφικές διαταραχές. Παράλληλα, η προσπάθεια συμμόρφωσης στα κελεύσματα της μόδας αναγάγει το φαίνεσθαι σε απόλυτη προτεραιότητα και υποβιβάζει το είναι και τη σημασία της υγείας.

- *Η κρίση των φορέων αγωγής:* Από τη μία η οικογένεια διέρχεται κρίση εξαιτίας της έλλειψης ελεύθερου χρόνου και της αδυναμίας διεξαγωγής διαλόγου μεταξύ των μελών της. Η κρίση αυτή λειτουργεί ανασταλτικά στη διαδικασία της ηθικής διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Ως εκ τούτου, οι νέοι, μη έχοντας διαμορφώσει μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα, δεν μπορούν να φροντίσουν για την ισορροπημένη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Αντιθέτως παρασύρονται από τα κυρίαρχα πρότυπα και μαζοποιούνται. Από την άλλη η εκπαίδευση εξαιτίας του εξετασιοκεντρικού της χαρακτήρα αποτελεί στρεσογόνο παράγοντα που κλονίζει την ψυχική υγεία του νέου. Επιπροσθέτως, η υποτίμηση του μαθήματος της Γυμναστικής και η απουσία Αγωγής Υγείας συνιστούν αιτίες για την υποτίμηση της σωματικής υγείας. Το εκπαιδευτικό σύστημα, λοιπόν, παρεκκλίνει από το όραμα της ανθρωπιστικής παιδείας και της ολόπλευρης ανάπτυξης του νέου

Μεταβατική Παράγραφος

Αξιότιμε κύριε Υπουργέ,

Απευθυνόμαστε σε εσάς γιατί ως επίσημος θεσμικός εκπρόσωπος της Πολιτείας έχετε τη δυνατότητα και την υποχρέωση να μεριμνήσετε για την παροχή πληροφόρησης και γνώσης μέσω της εκπαίδευσης για την υιοθέτηση της αντίληψης ότι η υγεία από μια κατάσταση στατική, δηλαδή ως αγαθό το οποίο έχει ο άνθρωπος και αγωνίζεται να το διατηρήσει, πρέπει να αντιμετωπίζεται πλέον ως ένα αγαθό προς κατάκτηση, ως κάτι που ο άνθρωπος επιδιώκει να πετύχει. Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Κατ' αυτόν τον τρόπο, με μικρή προσπάθεια και κατ' επέκταση χαμηλό κόστος, μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και τους δείκτες υγείας στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας. Ταυτόχρονα, τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται στο χώρο του σχολείου μπορούν εύκολα να εστιάσουν στο άμεσο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον του παιδιού.

Ζητούμενο 2: Περιεχόμενο και αναγκαιότητα εφαρμογής του μαθήματος της αγωγής υγείας σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης

- **Ευαισθητοποίηση των μαθητών για το οικολογικό πρόβλημα.** Έναρξη από την προσχολική ηλικία, από τις πρώτες κιάλας βαθμίδες της προσχολικής εκπαίδευσης με απλά και πρακτικά μαθήματα οικολογίας, με καλογραμμένα και πλούσια εικονογραφημένα σχολικά εγχειρίδια περιβαλλοντικής αγωγής, με κατανοητές πληροφορίες για τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος, για τα αίτια της οικολογικής καταστροφής και τον συσχετισμό αυτών των προβλημάτων με την σωματική και πνευματική υγεία των ανθρώπων. Με κατάλληλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως εκδρομές και εξορμήσεις

στη φύση, θα βοηθηθούν να συνειδητοποιήσουν την ψυχική γαλήνη και τη σωματική ευεξία που προσφέρει η επαφή με τη φύση. Επίσης, με την πρόσκληση ειδικών στα πλαίσια του μαθήματος θα μπορέσουν να αναλύσουν και να αξιολογήσουν τις πολλαπλές διαστάσεις του οικολογικού προβλήματος και θα βοηθηθούν στην ανάπτυξη γόνιμου προβληματισμού.

- **Απολύτως καίριας σημασίας είναι η έγκαιρη και πλήρης ενημέρωση σχετικά με τα θέματα διατροφής και τη στενή διασύνδεση της σωματικής και πνευματικής υγείας με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής.** Ήδη από τις πρώτες τάξεις του σχολείου θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην κατάλληλη παρουσίαση των ποικίλων ωφελειών που παρέχει η σωστή διατροφή, όπως και η ανάδειξη των συνεπειών που έχει η κατανάλωση τροφών κακής ποιότητας ή χαμηλής διατροφικής αξίας. Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν από μικρή ηλικία να προσπερνούν τα βιομηχανικά διατροφικά προϊόντα ως ολέθρια για την υγεία τους. Αντιστοίχως κοινός θα πρέπει να είναι κι ο αγώνας ευαισθητοποίησης σε ό,τι αφορά το θέμα της αποδοχής τόσο του άλλου ανθρώπου όσο και του εαυτού μας. Οι νέοι θα πρέπει εγκαίρως να κατανοήσουν πόσο στρεβλή είναι συχνά η εικόνα που προβάλλουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το ανθρώπινο σώμα και πόσο ελάχιστα αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα. Πρόκειται για μια επεξεργασμένη και παραποιημένη εικόνα που δεν πρέπει να επηρεάζει τον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι ίδιοι το δικό τους σώμα. Εκπαιδευτικοί και γονείς οφείλουν να συνεργαστούν με κοινό στόχο την εδραίωση μιας υγιούς αντίληψης απέναντι στο θέμα της διατροφής και της σωματικής άσκησης, προκειμένου οι νέες γενιές να μη βιώσουν τα δεινά που επιφέρει η καθιστική ζωή και η κακής ποιότητας διατροφή.
- **Ανθρωπιστική παιδεία, η οποία εφοδιάζει τον άνθρωπο με κριτική ικανότητα, γνώση, ήθος και συνείδηση ευθύνης.** Με όχημα την ανθρωπιστική παιδεία ο νέος απομακρύνεται από την υλιστική νοοτροπία της εποχής και δεν κατατράχεται από άγχος ή συμπλέγματα κατωτερότητας όταν αδυνατεί να εξασφαλίσει ισάριθμα με τους άλλους υλικά αγαθά. Το σχολείο, λοιπόν, θα πρέπει να αποζητήσει μια ουσιαστική αλλαγή στις βασικές προτεραιότητες των μαθητών. Τα υλικά αγαθά δεν μπορούν -και δεν πρέπει- να θεωρούνται σημαντικότερα από τους ίδιους τους ανθρώπους. Η επιδίωξη του υλικού πλουτισμού δεν μπορεί να ωθεί στην απάνθρωπη εκμετάλλευση των άλλων ή ακόμη και στο άσκοπο ξόδεμα της ίδιας της ζωής του ατόμου μέσα στο άγχος και την ένταση. Οι νέοι καλούνται να κατανοήσουν πως η ευδαιμονία που προκύπτει μέσα από τη δημιουργικότητα, τον αθλητισμό, την τέχνη, καθώς και από τη συμπαράσταση στους άλλους, μέσα από την κοινωνική δράση και τον εθελοντισμό, είναι σαφώς πιο ουσιαστική και διαρκής, απ' ό,τι η υποτιθέμενη ευδαιμονία που αντλείται από την κατοχή υλικών αγαθών.
- **Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία αφενός συμβάλλει στην άμεση καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία των μαθητών και αφετέρου βοηθά τους νέους να εκτελούν και να κατανοούν καλύτερα τη φυσική δραστηριότητα, με ευεργετικές επιπτώσεις εφ' όρου ζωής.** Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία οδηγεί στην απόκτηση μεταβιβάσιμων γνώσεων και δεξιοτήτων, όπως είναι η ομαδικότητα και η ευγενής άμιλλα και καλλιεργεί τον σεβασμό, την ικανότητα των ανθρώπων

να γνωρίσουν το σώμα τους, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και γενικά την κατανόηση των «κανόνων του παιχνιδιού», στοιχεία τα οποία οι μαθητές εύκολα μπορούν να εφαρμόσουν και σε άλλα σχολικά μαθήματα ή καταστάσεις στη ζωή τους. Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός πρέπει επιτέλους να αποτελέσουν βασικά στοιχεία του εκπαιδευτικού μας προγράμματος. Στόχος πρέπει να είναι η μετάδοση στα παιδιά της αγάπης για το δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής ώστε να γίνει μια σταθερή συμπεριφορά για ολόκληρη τη ζωή τους. Να αντιληφθούν οι μαθητές τις αλλαγές στο σώμα τους καθώς μεγαλώνουν, και να κατανοήσουν το ρόλο της άσκησης στη βελτίωση της υγείας τους, στην καλύτερη λειτουργία του σώματός τους αλλά και στην καλύτερη απόδοσή τους στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Αυτό επιτυγχάνεται με πολυδιάστατο πρόγραμμα σπουδών, τις σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις, τις πρόσθετες ευκαιρίες άθλησης, τις εξωτερικές συνεργασίες με Πανεπιστήμια και ερευνητικά έργα, τις αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης κινητικού συντονισμού και φυσικής κατάστασης. Σημαντικός παράγοντας, βέβαια, για την υλοποίηση των προγραμμάτων φυσικής αγωγής είναι και οι αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως κλειστά και ανοικτά γήπεδα, κολυμβητήρια, αίθουσες γυμναστικής και χορού, αθλητικό υλικό και τεχνολογικά μέσα. Παράλληλα, στόχος θα πρέπει να είναι να αναπτύξουν οι μαθητές ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να οργανώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους κατά τέτοιο τρόπο, που θα συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση και προαγωγή της υγείας τους.

- **Εκπαιδευτικές εκστρατείες για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση ως προς τη σοβαρότητα και τα βαθύτερα αίτια των τροχαίων ατυχημάτων, των θανάτων και των τραυματισμών.** Είναι ζωτικής σημασίας να μαθαίνουν οι νέοι από νωρίς τους σημαντικούς κινδύνους που κρύβει η απρόσεκτη οδήγηση, ώστε να θελήσουν αφενός να εκπαιδευτούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προτού ξεκινήσουν να οδηγούν και αφετέρου ώστε να είναι στη συνέχεια προσεκτικοί οδηγοί οι ίδιοι, με σαφή επίγνωση πως η ταχύτητα και η παραγνώριση των κανόνων οδικής κυκλοφορίας μπορούν να επιφέρουν μοιραία αποτελέσματα. Οι μαθητές πρέπει από πολύ νωρίς να ευαισθητοποιηθούν και να μάθουν να χρησιμοποιούν πάντα τον εξοπλισμό για την ασφάλεια τους στην κίνηση, να γνωρίζουν τους κανόνες για τους πεζούς, να έχουν λάβει οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα μεταφοράς, να γνωρίζουν και να ενστερνίζονται τους κυκλοφοριακούς κανόνες, να μπορούν να αντιδράσουν σωστά σε όλους τους τύπους της κίνησης, να γνωρίζουν την αναγκαιότητα της καλής κυκλοφοριακής κουλτούρας και να είναι πρόθυμοι να βελτιωθούν.
- **Ενημερωτικές εκστρατείες για την αύξηση της ευαισθητοποίησης των μαθητών σε προβλήματα υγείας που οφείλονται στην κατάχρηση του αλκοόλ, τα ναρκωτικά και τον καπνό.** Τέτοιες συνήθειες αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την υγεία των νέων αλλά και προκύπτουν σε μεγάλο βαθμό από το κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο στο οποίο ένα άτομο αναπτύσσεται. Σε αντίθεση λοιπόν με ότι πιστεύουν ακόμα κάποιοι, τέτοιες συνήθειες δεν είναι μόνο μια προσωπική επιλογή. Η Πολιτεία έχει πολύπτυχο και καίριο ρόλο να επιτελέσει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση του φαινομένου, διοργανώνοντας την έγκαιρη ενημέρωση των νέων ήδη από τις πρώτες τάξεις του σχολείου, προσφέροντας τις κατάλληλες εκπαιδευτικές δομές για τη θετική ενασχόληση τους με τον αθλητισμό και τις τέχνες, προκειμένου να διοχετεύουν την ενέργειά τους σε

επωφελείς δραστηριότητες, αλλά και φροντίζοντας ώστε να υπάρχουν πλήρως οργανωμένες και στελεχωμένες δομές στα σχολεία για την παροχή της κατάλληλης ψυχολογικής υποστήριξης σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της εφηβείας.

- **Βασικό ρόλο σε αυτή τη σχολική προσπάθεια παίζουν οι εκπαιδευτικοί.** Βέβαια ο ρόλος του εκπαιδευτικού δεν είναι να παρέχει έτοιμες συμπεριφορές στους μαθητές λέγοντάς τους ποιες είναι σωστές και ποιες λανθασμένες. Αντίθετα ο ρόλος του εκπαιδευτικού θα έπρεπε να είναι είτε να τους παρέχει πληροφορίες είτε να τους μάθει τον τρόπο να τις ανακαλύπτουν μόνοι τους έτσι ώστε στη συνέχεια να κρίνουν και να αποφασίζουν τι είναι σωστό και τι λάθος. Σε γενικές γραμμές καταλήγουμε στο ότι η ουσιαστική εφαρμογή του μαθήματος της αγωγής υγείας προτρέπει τα άτομα να θέλουν να είναι υγιή, να γνωρίζουν πώς να το πετύχουν, να κάνουν ό,τι μπορούν σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για να διατηρήσουν την υγεία τους και να ανατρέχουν σε βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Οι εκπαιδευτικοί όμως για να μπορέσουν να διαδραματίσουν αυτό το ρόλο πρέπει να έρθουν σε επαφή και να εμπεδώσουν τόσο την εξειδικευμένη γνώση όσο και τις κατάλληλες πρακτικές. Σε ότι αφορά στις γνώσεις προϋπόθεση αποτελεί η εξοικείωση των εκπαιδευτικών ή έστω κάποιων εκπαιδευτικών με το εννοιολογικό οπλοστάσιο της αγωγής υγείας. Όμως η πλημμελής εξοικείωση των εκπαιδευτικών που ενεργοποιούνται σε προγράμματα αγωγής υγείας με την εξειδικευμένη γνώση όσο και με τις κατάλληλες πρακτικές δυσχεραίνει την αποτελεσματικότητα του έργου. Αναγκαία, λοιπόν, προβάλλει τόσο η κατάρτισή τους στα τριτοβάθμια ιδρύματα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους όσο και η συνεχής επιμόρφωσή τους.

Αξιότιμε κύριε Υπουργέ,

Καταλήγοντας, η αγωγή υγείας είναι μια πολυδιάστατη εκπαιδευτική διαδικασία την οποία ακροθιγώς μονάχα παρουσιάσαμε σε αυτήν την επιστολή. Μπορεί και πρέπει να συμβάλλει στη διαμόρφωση της ανθρώπινης προσωπικότητας, την ομαλή κοινωνικοποίηση, την πλήρη ένταξη στο φυσικό περιβάλλον και γενικώς στη διατήρηση μιας ζωής γεμάτης υγεία. Από την άλλη πλευρά γνωρίζοντας το ρόλο του σχολείου, συνειδητοποιεί κανείς ότι αν και το σχολείο δεν είναι ο μόνος χώρος που θα μπορούσε να είναι υπεύθυνος για την εφαρμογή της αγωγής υγείας παρόλα αυτά το σχολικό πλαίσιο παίζει καταλυτικό ρόλο και είναι ένα προνομιακό πεδίο για την προώθηση, την εφαρμογή και την εμπέδωσή της αγωγής υγείας με στόχο τη βελτίωση και την προστασία της υγείας των πολιτών.

Με εκτίμηση

Εκπρόσωπος της μαθητικής κοινότητας