

1^ο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΓΙΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ Α

Η σημασία του μαθήματος της γυμναστικής στα σχολεία

Με αφορμή ένα άρθρο του αθλητικού ψυχολόγου, κ. Αχιλλέα Υφαντίδη, ο οποίος εύλογα αναρωτήθηκε μεταξύ άλλων τα εξής: “Ρωτάμε για την πρόοδο των παιδιών μας όλους τους δασκάλους και όλους τους καθηγητές εκτός από τους Γυμναστές. Γιατί; Τόσο ανούσια είναι η Γυμναστική και την απαξιώνουμε;” ένωσα την ανάγκη να εκφράσω τις δικές μου απόψεις.

Ως γυμναστής, καθημερινά βιώνω τις προκλήσεις και την ευθύνη που αναλαμβάνω στην εκπαίδευση των παιδιών στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας και της αθλητικής καλλιέργειας. Αν και η γυμναστική αποτελεί ένα από τα πιο κρίσιμα μαθήματα για την ανάπτυξή τους, δυστυχώς συχνά παράγνωρίζεται από γονείς και εκπαιδευτικούς.

Εν μέσω αυτής της υποεκτίμησης, πολλοί γονείς επιλέγουν να ρωτούν για την πρόοδο των παιδιών τους μόνο τους δασκάλους και καθηγητές των... συμβατικών μαθημάτων, αφήνοντας τους γυμναστές εκτός συζήτησης.

Για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό και ποια είναι η πραγματική σημασία του μαθήματος γυμναστικής για την ανάπτυξη των παιδιών;

Γυμναστές: Ειδικοί και Καταρτισμένοι Εκπαιδευτικοί

Η δουλειά μας, ως γυμναστών, δεν περιορίζεται απλώς στην οργάνωση της σωματικής άσκησης. Είμαστε εκπαιδευτικοί με εξειδικευμένες γνώσεις και εκπαιδευτικά πτυχία που μας επιτρέπουν να ενσωματώσουμε τη φυσική αγωγή στη συνολική ανάπτυξη των παιδιών. Εκτός από την εκμάθηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εργαζόμαστε για την πρόληψη τραυματισμών, την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, αλλά και την ψυχική ισορροπία των μαθητών. Είναι καθήκον μας να προσφέρουμε στα παιδιά τα εργαλεία για να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να μάθουν να συνεργάζονται, να ενισχύσουν την κοινωνικότητά τους και να μάθουν να ξεπερνούν τις δυσκολίες.

Η μύηση στον αθλητισμό από μικρή ηλικία

Η γυμναστική από το Δημοτικό μέχρι το Γυμνάσιο δεν είναι απλώς «άσκηση»· είναι το πρώτο βήμα για να αγαπήσουν τα παιδιά τον αθλητισμό και να κατανοήσουν τις βασικές αξίες του. Όταν τα παιδιά ξεκινούν από μικρά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που συνδυάζουν κίνηση και συνεργασία, χτίζουν τις θεμελιώδεις βάσεις για τη σωματική τους ανάπτυξη και τη διαχείριση συναισθημάτων. Η σωστή μύηση στην αθλητική εκπαίδευση τους βοηθά να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που τους είναι χρήσιμες και εκτός του γυμναστηρίου, όπως στη ζωή τους γενικότερα.

Διασύνδεση σωματικής και ψυχικής ανάπτυξης

Η τακτική σωματική δραστηριότητα δεν είναι απλώς θέμα φυσικής υγείας, αλλά και ψυχικής ισορροπίας. Στην καθημερινότητά μας, βλέπουμε ότι τα παιδιά που συμμετέχουν ενεργά σε μαθήματα γυμναστικής εμφανίζουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, μειωμένο άγχος και καλύτερη συγκέντρωση.

Η γυμναστική βοηθά να αναπτύξουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την ικανότητα να διαχειρίζονται την απογοήτευση ή την επιτυχία. Αντί λοιπόν να θεωρούμε τη γυμναστική ως «υποχρεωτικό» μάθημα χωρίς αξία για το μέλλον ή ένα μάθημα «ανάπαυσης» και χάσιμο χρόνου, ας αναγνωρίσουμε τη σημασία του στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της ψυχικής υγείας των παιδιών.

Εργαλείο για κοινωνική ανάπτυξη και συνεργασία

Η γυμναστική αποτελεί επίσης ένα από τα καλύτερα «εργαλεία» για την ανάπτυξη της ομαδικότητας. Στις αθλητικές δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να

επικοινωνούν, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να σέβονται τη διαφορετικότητα. Αυτές οι δεξιότητες είναι κρίσιμες για την κοινωνικοποίησή τους και για τη μετέπειτα προσαρμογή τους στην κοινωνία. Ένας γυμναστής μπορεί να καταλάβει και να καθοδηγήσει αυτά τα παιδιά μέσα από τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες, προσφέροντας τους την ευκαιρία να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους.

Αναγνωρίζοντας τη σημασία του μαθήματος της γυμναστικής και του ρόλου του γυμναστή, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας αναπτύσσονται ολοκληρωμένα, σωματικά και ψυχικά.

Και ας μην παραβλέψουμε ότι δεν μετέχουν όλα τα παιδιά σε συγκροτημένες Αθλητικές Ακαδημίες.

Το μάθημα της γυμναστικής δεν είναι «ένα μάθημα ανάπαυσης», αλλά ένας πολύτιμος τομέας της εκπαίδευσης που προάγει την υγεία, την προσωπικότητα και τη συνεργασία.

Ως γυμναστής, προτρέπω όλους τους γονείς να ασχολούνται ενεργά με τη γυμναστική, να επικοινωνούν μαζί μας και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους στον αθλητισμό. Ετσι θα προσφέρουμε στους μαθητές μας ακόμη καλύτερες προοπτικές για το μέλλον τους, αλλά και την καλή τους υγεία!

Με εκτίμηση,

ένα καθηγητής φυσικής αγωγής σε Δημόσιο Σχολείο

Α΄ ΟΜΑΔΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ

Στις ερωτήσεις 01 έως και 10 να επιλέξετε **μία (1) μόνο από τις τέσσερις (4) δυνατές απαντήσεις**. Για κάθε ερώτηση για την οποία θα επιλέξετε τη σωστή απάντηση και μόνο αυτή, θα βαθμολογηθείτε **με δύο (2) μονάδες**.

01. Ποια είναι η κύρια λειτουργία του μαθήματος της Γυμναστικής, εκτός από την ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων και τη φυσική κατάσταση, σύμφωνα με τον γυμναστή που υπογράφει το κείμενο;

- A. Η έμφαση στην εντατική προετοιμασία των μαθητών για συμμετοχή σε επίσημους πανελλήνιους αθλητικούς αγώνες.
- B. Η παροχή ενός «μαθήματος ανάπαυσης» και χαλάρωσης, ώστε οι μαθητές να ξεκουράζονται από τα «συμβατικά» μαθήματα.
- Γ. Η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης, της συνεργασίας, της κοινωνικότητας και της ικανότητας διαχείρισης της απογοήτευσης και της επιτυχίας.
- Δ. Η αποκλειστική εκμάθηση θεωρητικών γνώσεων για την πρόληψη τραυματισμών και την οργάνωση υγιεινής διατροφής.

02. Ποιο από τα παρακάτω δεν αναφέρεται στο κείμενο ως όφελος του μαθήματος της γυμναστικής;

- A. Βελτίωση της συγκέντρωσης των μαθητών.
- B. Ανάπτυξη πνευματικών δεξιοτήτων, όπως η μνήμη.
- Γ. Ενίσχυση της ομαδικότητας και της συνεργασίας.
- Δ. Καλλιέργεια αυτοπεποίθησης στους μαθητές.

03. Με ποια από τις παρακάτω λέξεις δεν έχει παρόμοια σημασία η λέξη «παραγνωρίζεται», όπως χρησιμοποιείται στο κείμενο;

- A. Υποτιμάται
- B. Απαξιώνεται
- Γ. Αγνοείται
- Δ. Αναγνωρίζεται

04. Στη φράση «Εν μέσω αυτής της υποεκτίμησης, πολλοί γονείς επιλέγουν να ρωτούν για την πρόοδο των παιδιών τους μόνο τους δασκάλους και καθηγητές των... συμβατικών μαθημάτων, αφήνοντας τους γυμναστές εκτός συζήτησης.», ποιος είναι ο πιο πιθανός ρόλος των αποσιωπητικών;

- A. Υποδηλώνουν ότι η φράση «συμβατικών μαθημάτων» είναι ελλιπής και έπρεπε να ακολουθήσουν περισσότερα παραδείγματα (π.χ. «Μαθηματικών, Γλώσσας, Φυσικής»).
- B. Δηλώνουν δισταγμό του συγγραφέα να χρησιμοποιήσει τον όρο «συμβατικών», φοβούμενος ότι θα παρεξηγηθεί.
- Γ. Εκφράζουν την ειρωνεία του συγγραφέα και τον προβληματισμό του για την αξιολογική διάκριση που γίνεται ανάμεσα στα μαθήματα.
- Δ. Υποδηλώνουν ότι η φράση παραλήφθηκε από το πρωτότυπο κείμενο και προστέθηκε αργότερα από τον συντάκτη.

05. Ποια είναι η πρόθεση του συγγραφέα όταν χρησιμοποιεί τα εισαγωγικά στη λέξη «άσκηση»:

- A. Να δηλώσει ότι ο όρος «άσκηση» προέρχεται από ξένο κείμενο και τον ενσωματώνει στον δικό του λόγο.
- B. Να αμφισβητήσει και να απορρίψει την περιορισμένη αντίληψη του κοινού για το μάθημα, ώστε να προωθήσει την ευρύτερη σημασία του.
- Γ. Να τονίσει με έντονη ειρωνεία τη βεβαιότητα ότι η Γυμναστική είναι το πιο ανούσιο μάθημα του σχολείου.
- Δ. Να δημιουργήσει ένα λογοπαίγνιο με τη λέξη «άσκηση», ώστε να προκαλέσει χιούμορ και χαλάρωση στον αναγνώστη.

06. Ποια από τις παρακάτω λέξεις/φράσεις δεν είναι νοηματικά ισοδύναμη, σύμφωνα με το κείμενο, με τη φράση «συναισθηματική ανθεκτικότητα»:

- A. Ψυχική αντοχή.
- B. Ικανότητα ανάκαμψης μετά από δυσκολίες.
- Γ. Προσαρμοστικότητα σε στρεσογόνες καταστάσεις.
- Δ. Συναισθηματική απάθεια.

07. Ποια είναι η γενική ενικού του ουσιαστικού «μύηση»;

- A. Μύηση/μυήσεως.
- B. Μυήσεων.
- Γ. Μήυση.
- Δ. Μύσις.

08. Στη φράση «...να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους...», η λέξη «πλήρως» είναι:

- A. Επίθετο που προσδιορίζει το ουσιαστικό «δυνατότητες».
- B. Ουσιαστικό σε γενική πτώση.
- Γ. Μετοχή ενεστώτα που λειτουργεί ως κατηγορούμενο.
- Δ. Επίρρημα του ποσού που προσδιορίζει το ρήμα «αξιοποιήσουν».

09. Να χαρακτηρίσετε συντακτικά τη λέξη «εκπαιδευτικοί» στην πρόταση «Είμαστε εκπαιδευτικοί με εξειδικευμένες γνώσεις και εκπαιδευτικά πτυχία...»:

- A. Υποκείμενο.
- B. Κατηγορούμενο.
- Γ. Αντικείμενο.
- Δ. Επιθετικός προσδιορισμός.

10. «Η γυμναστική αποτελεί επίσης ένα από τα καλύτερα "εργαλεία" για την ανάπτυξη της ομαδικότητας.»: Στην παραπάνω περίοδο λόγου να αναγνωρίσετε το σχήμα λόγου που υπάρχει:

- A. Παρομοίωση
- B. Μεταφορά
- Γ. Προσωποποίηση
- Δ. Επανάληψη

ΚΕΙΜΕΝΟ Β

Ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό κέντρο μαθαίνει τα παιδιά μας να "διαβάζουν" αλλιώς

Στο δημιούργημα δύο νέων ανθρώπων, κάθε μικρός μαθητής αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα και η **μάθηση** γίνεται παιχνίδι.

Εκεί που το σχολείο ολοκληρώνει την καθημερινή του παρουσία, ξεκινάει το ALMAE τη δική του. Ένα σημερινό πρότυπο εκπαιδευτικό κέντρο στην Αθήνα που δεν αρκείται στο να συνδυάσει την κλασική μελέτη με τη διδασκαλία ξένων γλωσσών, αλλά υιοθετεί μία ολιστική προσέγγιση, προσφέροντας στην κλασική έννοια της εκπαίδευσης.

Σε έναν χώρο υψηλής αισθητικής, με καθαρές γραμμές και ήσυχο σχεδιασμό, το ALMAE συνθέτει το δικό του εκπαιδευτικό σύμπαν. Ένα τοπόσημο, **βραβευμένο** για την αρχιτεκτονική του, εντός του οποίου τα παιδιά αισθάνονται ελεύθερα και μέσα από **καινοτόμες** μεθόδους διδασκαλίας και εκμάθησης, δεν αποκτούν απλά γνώσεις, αλλά ανακαλύπτουν τα ταλέντα και τις ικανότητές τους. Εκείνες τις μαθησιακές αρετές που τα βοηθούν, μεγαλώνοντας, να υλοποιήσουν τα όνειρά τους – όσο άπιαστα, κι αν φαντάζουν στο πρώτο άκουσμα.

Στο δημιούργημα του Κώστα Ρόμπου και της Έλλης Νικολαΐδη, κάθε μικρός μαθητής αντιμετωπίζεται ξεχωριστά με την προσέγγιση να είναι εξατομικευμένη προκειμένου οι μέθοδοι μάθησης που επιλέγονται να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα προσωπικά χαρακτηριστικά του κάθε παιδιού. Ακολουθώντας συνειδητά αυτή την οδό, οι μικροί σπουδαστές **αναπτύσσουν** παράλληλα με τις ακαδημαϊκές δεξιότητες και εκείνες της αυτο-έκφρασης, της δημιουργικότητας, της κριτικής σκέψης και της συνεργασίας.

Άλλωστε, η εκπαίδευση οφείλει να μην περιορίζεται στην παραδοτέα ύλη, αλλά να συνιστά μία αδιάλειπτη διαδικασία μάθησης και εξέλιξης. Διαθέτοντας τα κατάλληλα επιστημονικά εργαλεία και επιλεγμένους εκπαιδευτικούς, το ALMAE προσφέρει σε έναν χώρο όσα αναζητούν οι γονείς για τα παιδιά τους: μελέτη, εκπαιδευτική αγωγή, ξένες γλώσσες, ειδική μαθησιακή και ψυχολογική υποστήριξη, ερεθισμό του ενδιαφέροντος για την τέχνη και το μαθησιακό παιχνίδι. Μία λύση, με συγχρονισμένες καλλιτεχνικές καταβολές και σύγχρονη μέθοδο, ιδανική για τους γονείς που επιθυμούν τα παιδιά τους να ανθίζουν με ασφάλεια, να καταγράφουν υψηλές επιδόσεις και το σημαντικότερο: να γίνονται καλύτερα μέρα με τη μέρα, σκαλί με σκαλί σε έναν δρόμο που οδηγεί στην προσωπική επιτυχία και ευτυχία.

Κάπως έτσι, το ALMAE συγκροτεί τη δική του κοινότητα. Ένα σημείο, πέραν του σχολείου, όπου ο σεβασμός διδάσκεται και η επικοινωνία ανάμεσα στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς **ευδοκίμει** κάθε στιγμή. Επιλέγοντας να αντιμετωπίσει την έννοια της εκπαίδευσης μέσα από ένα ολιστικό πρίσμα, η κοινότητα του μετατρέπεται σε μια ομάδα, μια **ζωντανή αλυσίδα** που ενώνει μαθητές και εκπαιδευτικούς, η οποία δεν καλλιεργεί τη γνώση με τον παραδοσιακό τρόπο, αλλά μέσα από τη συζήτηση, την αμφισβήτηση, την κριτική, τις φωνές εκείνες που ίσως μερικές φορές διστάζουν να διατυπωθούν στον φόβο της αυστηρής απάντησης.

Η φιλοσοφία, **όμως**, του ALMAE δεν δομείται στη μονοδιάστατη εκπαίδευση, αλλά στη συνεργασία, διαμορφώνοντας έτσι έναν δημοκρατικό τρόπο σκέψης και δράσης στους μαθητές. **Οι ιδέες τους αγκαλιάζονται**, και δεν απορρίπτονται. Η φωνή τους ακούγεται και δεν σιγεί. Όπως ακριβώς και τα χαμόγελά τους κάθε φορά που καταφτάνουν στο εκπαιδευτικό κέντρο δύο ανθρώπων που κατάφεραν να κάνουν το όραμά τους πράξη. Και να ανοίξουν μία νέα σελίδα σε

αυτό που συχνά περιγράφουμε ως μετ-εκπαίδευση. Γιατί, εκεί που σταματά το σήμερα, το ALMAE προσφέρει τα κατάλληλα εφόδια για ένα επιτυχημένο αύριο.

Ανηρτημένο στο διαδίκτυο: *The Managers Team*,
02/10/2025

Β΄ ΟΜΑΔΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΑ

Στις ερωτήσεις 11 έως και 20 να επιλέξετε **μία (1) μόνο από τις τέσσερις (5) δυνατές απαντήσεις**. Για κάθε ερώτηση για την οποία θα επιλέξετε τη σωστή απάντηση και μόνο αυτή, θα βαθμολογηθείτε **με τρεις (3) μονάδες**.

11. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις αληθεύει ;

- A. Το ALMAE είναι ένας χώρος που δέχεται μαθητές μόνο με άριστες επιδόσεις
- B. Το ALMAE είναι ένας χώρος που βασίζεται στην ξενόγλωσση διδασκαλία
- Γ. Το ALMAE είναι χώρος για παιχνίδι και ξεκούραση
- Δ. Το ALMAE είναι δημόσιος χώρος εκπαίδευσης
- Ε. Το ALMAE είναι ένα σχολείο που στοχεύει στην πολύπλευρη εκπαίδευση και ανάπτυξη των παιδιών

12. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι λανθασμένη;

- A. Το ALMAE είναι η κατάλληλη επιλογή για γονείς που επιδιώκουν την εξέλιξη των παιδιών τους.
- B. Το ALMAE είναι ένα δημοκρατικό σχολείο που σέβεται κάθε παιδί.
- Γ. Το ALMAE είναι ένα σχολείο που έχει έδρα το εξωτερικό
- Δ. Το ALMAE προσφέρει εφόδια και γνώσεις πολύτιμες για το μέλλον των μαθητών
- Ε. Το ALMAE δεν στοχεύει μόνο στην διδασκτέα ύλη αλλά σε μια ολοκληρωμένη και πολυσύνθετη διαδικασία μάθησης και εξέλιξης.

13. Η λέξη “μάθηση” συντακτικά είναι :

- A. κατηγορούμενο
- B. αντικείμενο
- Γ. υποκείμενο
- Δ. επιθετικός προσδιορισμός στην λέξη μάθηση
- Ε. επιρρηματικό κατηγορούμενο

14. Το ρήμα “ευδοκίμει” είναι :

- A. μη συνοπτικό ,παρόν
- B. εξακολουθητικό ,μέλλον
- Γ. συντελεσμένο ,παρόν
- Δ. συνοπτικό ,παρελθόν
- Ε. εξακολουθητικό ,παρελθόν

15. Η διαρθρωτική λέξη “όμως” δηλώνει :

- A. Διάζευξη
- B. αντίθεση
- Γ. προσθήκη
- Δ. συμπέρασμα
- Ε. αιτιολόγηση

16. Το συνώνυμο της λέξης “καινοτόμες” είναι:

- A. Ριζοσπαστικές
- B. Κενές
- Γ. Ενδιαφέρουσες
- Δ. Θετικές
- Ε. Καλές

17. Η λέξη “αναπτύσσουν” είναι ετυμολογικά συγγενής με τη λέξη:

- A. Αναθεώρηση
- B. Αναμόρφωση
- Γ. Πτυχή
- Δ. Αποτυχία
- Ε. Αναπτήρας

18. Η λέξη «βραβευμένο» είναι:

- A. Επίθετο
- B. Μετοχή
- Γ. Ουσιαστικό
- Δ. Επίρρημα
- Ε. Αντωνυμία

19. Η φράση «ζωντανή αλυσίδα» είναι:

- A. Παρομοίωση
- B. Μεταφορά
- Γ. Ειρωνεία
- Δ. Επανάληψη
- Ε. Κανένα από τα παραπάνω

20. Η πρόταση «Οι ιδέες τους αγκαλιάζονται» ως προς τη δομή της είναι:

- A. Απλή
- B. Σύνθετη
- Γ. Επαυξημένη
- Δ. Ελλειπτική
- Ε. Αποφαντική