

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2025-2026

Α΄ ΤΑΞΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 26 Μαΐου 2026

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Α΄ ΣΕΙΡΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: 1Α

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ: 135 Λεπτά

ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΞΙ (6) ΣΕΛΙΔΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)

1. Στο εξώφυλλο του τετραδίου απαντήσεων να συμπληρώσετε όλα τα κενά με τα στοιχεία που ζητούνται.
2. **Να απαντήσετε ΟΛΑ τα ερωτήματα.**
3. **Να μην αντιγράψετε τα θέματα** στο τετράδιο απαντήσεων.
4. Να μη γράψετε πουθενά στις απαντήσεις σας **το όνομά σας**.
5. Να απαντήσετε στο τετράδιό σας σε όλα τα θέματα **μόνο με μπλε πένα ανεξίτηλης μελάνης**.
6. Απαγορεύεται η χρήση διορθωτικού υγρού ή διορθωτικής ταινίας.

ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Έξυπνες διατροφικές συνήθειες για δυνατό σώμα και μυαλό

Η διατροφή των παιδιών και των εφήβων επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία τους, την επίτευξη και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους καθώς και τη βελτίωση της απόδοσής τους στο σχολείο και τον αθλητισμό. Ένα από τα βασικά σημεία στα οποία πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία οι γονείς είναι τα ενδιάμεσα γεύματα.

Η κατανάλωση θρεπτικών ενδιάμεσων γευμάτων είναι σημαντική για τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς βοηθά στον καλύτερο έλεγχο της πείνας τους και της ποσότητας φαγητού που θα καταναλώσουν στο επόμενο γεύμα. Επίσης, βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης, της ενέργειας και της ευεξίας, καθώς και στη σχολική και αθλητική τους απόδοση. Επιπρόσθετα, η κατανάλωση θρεπτικών ενδιάμεσων γευμάτων ενισχύει τη διατροφική ποικιλία και καλύπτει πιο αποτελεσματικά τις ανάγκες του σώματος σε θρεπτικά συστατικά, ενώ σχετίζεται και με τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους ανάλογα με το ύψος.

Είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουν κάποιο ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο. Θα τους δώσει ενέργεια για να μπορέσουν να συνεχίσουν την ημέρα τους με ζωντάνια. Μην ξεχνάμε πως ο εγκέφαλος χρειάζεται κάθε τέσσερις ώρες γλυκόζη, η οποία βρίσκεται στα τρόφιμα.

Ο αριθμός των ενδιάμεσων γευμάτων στο σχολείο ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού και τις δραστηριότητές του, αλλά και το ωράριο του σχολείου. Το σνακ στο σχολείο είναι απαραίτητο για τα παιδιά, ανεξάρτητα από το αν έχουν φάει πρωινό ή όχι. Η διαθεσιμότητα και η εύκολη πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα στο σπίτι, σε συνδυασμό με τον περιορισμό των λιγότερο υγιεινών επιλογών (π.χ. πατατάκια, κρουασάν, γλυκίσματα και γενικώς έτοιμα και συσκευασμένα τρόφιμα), ενισχύουν την υιοθέτηση αυτής της ωφέλιμης συνήθειας.

[...]

Η λεκτική επιβράβευση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά και τους εφήβους. Ενισχύστε τους όταν κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές, όπως όταν καταναλώνουν ένα θρεπτικό σνακ, και προσπαθήστε να αποφεύγετε την επίπληξη όταν αυτό δεν συμβαίνει. Επίσης, είναι χρήσιμο να καταναλώνετε και εσείς θρεπτικά ενδιάμεσα γεύματα, δίνοντας έμφαση τόσο στα οφέλη τους όσο και στο πόσο τα απολαμβάνετε! Τέλος, ενθαρρύνετε τους να συμμετέχουν στις αγορές και την προετοιμασία των ενδιάμεσων γευμάτων. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται το αίσθημα αυτονομίας και αυξάνονται οι πιθανότητες να επιλέγουν πιο υγιεινές τροφές.

Μελίνα Καριπίδου, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, UNICEF Greece

Πηγή: <https://www.unicef.org/greece/>

Ημερομηνία ανάρτησης: 08/08/2025

(Απόσπασμα - διασκευή)

A.I. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΜΟΡΦΗΣ

(ΜΟΝΑΔΕΣ 30)

A.I.1. Να αναφέρετε τον **πομπό** και τον **σκοπό** του συντάκτη του Κειμένου.

(μονάδες 3)

A.I.2. Να εντοπίσετε από τη **δεύτερη (2^η) παράγραφο** και να αναφέρετε **τέσσερις (4) λόγους** για τους οποίους τα ενδιάμεσα γεύματα είναι πολύ σημαντικά.

(μονάδες 4)

A.I.3. Να δηλώσετε, αν το περιεχόμενο των πιο κάτω προτάσεων είναι «**ΟΡΘΟ**» ή «**ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΟ**» γράφοντας στο τετράδιο των απαντήσεών σας «Ο» ή «Λ» αντίστοιχα.

α. Οι γονείς οφείλουν να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα ενδιάμεσα γεύματα των παιδιών τους.

β. Το ενδιάμεσο σνακ στο σχολείο δεν είναι απαραίτητο.

γ. Είναι σωστό να καταναλώνουν και οι ίδιοι οι γονείς θρεπτικά ενδιάμεσα γεύματα.

δ. Το κείμενο είναι πολυτροπικό, γιατί συνδυάζει πολλούς τρόπους μετάδοσης των μηνυμάτων.

(μονάδες 4)

A.I.4. Να εντοπίσετε και να καταγράψετε τη **θεματική πρόταση** και **μία (1) πρόταση λεπτομέρεια** από την **τέταρτη (4^η) παράγραφο** του Κειμένου.

(μονάδες 3)

A.I.5.

α. *Η διατροφή των παιδιών και των εφήβων επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία τους.*

Να αναγνωρίσετε την πιο πάνω πρόταση ως προς το **περιεχόμενό** της (αποφαντική / ερωτηματική / επιφωνηματική / προστακτική).

β. *Το σνακ στο σχολείο είναι απαραίτητο για τα παιδιά.*

Η πιο πάνω πρόταση είναι επαυξημένη. Να τη μετατρέψετε σε **απλή πρόταση** αφαιρώντας όλους τους περιπτώσιους όρους.

(μονάδες 4)

A.I.6. Να μεταφέρετε τα πιο κάτω υπογραμμισμένα ονοματικά σύνολα στην **ίδια πτώση** του **άλλου αριθμού**:

α. «Ο αριθμός των ενδιάμεσων γευμάτων στο σχολείο ποικίλει ...»

β. «... ενισχύουν την υιοθέτηση αυτής της ωφέλιμης συνήθειας.»

(μονάδες 4)

A.I.7. «Η κατανάλωση θρεπτικών ενδιάμεσων γευμάτων ενισχύει τη διατροφική ποικιλία και καλύπτει πιο αποτελεσματικά τις ανάγκες του σώματος σε θρεπτικά συστατικά, ενώ σχετίζεται και με τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους ανάλογα με το ύψος.»

α. Να γράψετε τον **χρόνο** στον οποίο βρίσκονται τα υπογραμμισμένα ρήματα του πιο πάνω αποσπάσματος.

β. Να μετατρέψετε τα υπογραμμισμένα ρήματα στον **Αόριστο**, διατηρώντας το πρόσωπο, τον αριθμό και τη φωνή.

(μονάδες 4)

A.I.8. Να γράψετε **ένα (1) παράγωγο ουσιαστικό** και **ένα (1) παράγωγο επίθετο** που προέρχονται από το ρήμα «ενισχύουν».

Να αντιγράψετε στο τετράδιο απαντήσεων τον ακόλουθο πίνακα και να τον συμπληρώσετε κατάλληλα.

Παράγωγο ουσιαστικό	Παράγωγο επίθετο

(μονάδες 2)

A.I.9. Να επιλέξετε **ένα (1) συνώνυμο** για καθεμιά από τις παρακάτω υπογραμμισμένες λέξεις, διατηρώντας τη σημασία που έχει μέσα στη φράση.

α. «Το σνακ στο σχολείο είναι απαραίτητο για τα παιδιά ...»

- i. δύσκολο
- ii. καλό
- iii. αναγκαίο
- iv. περιττό

β. «... η εύκολη πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα στο σπίτι ...»

- i. άγευστα
- ii. νόστιμα
- iii. φτωχά
- iv. ωφέλιμα

(μονάδες 2)

A.II. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

(ΜΟΝΑΔΕΣ 40)

Πριν λίγες μέρες επισκέφθηκε το σχολείο σας ένας διατροφολόγος - διαιτολόγος, για να μιλήσει για τη διατροφή των εφήβων. Με αφορμή την ομιλία και τη συζήτηση που ακολούθησε, η συντακτική ομάδα του περιοδικού του σχολείου σας ζήτησε να γράψετε ένα **άρθρο** στο οποίο θα αναφέρετε **δύο (2) συνέπειες** της κακής διατροφής των εφήβων και θα εισηγηθείτε **δύο (2) τρόπους** με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

(έκταση: τουλάχιστον 200 λέξεις)

Σημείωση: Δεν επιτρέπεται να αναφέρετε το ονοματεπώνυμό σας ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο, το οποίο μπορεί να αποκαλύψει την ταυτότητά σας.

I. ΔΙΔΑΓΜΕΝΟ ΚΕΙΜΕΝΟ**Δημοτικό τραγούδι, «Η πάλη του Διγενή με τον Χάροντα» (απόσπασμα)**

Ο Χάρος μαύρα ἴφωρησεν, μαύρον¹ καβαλλιτζεύκει,
 χρυσόν σπαθίν εζώστηκεν τζαι πά' στο παναῦριν.
 Δικλά² ἴπό ἴτσει, δικλά ἴπό δα, θωρεῖ έναν περβόλιν,
 τζαι ἦσαν ἄρκοντες πολλοὶ τραπεζοκαθισμένοι.
 Σαν εἶδασιν τον Χάρονταν, στέκουνται τζαι λαλούν του:
 -«Καλῶς ἦρτεν ο Χάροντας να φά', να πκιεί μιτά μας,
 να φάει ἄγριν³ του λαού, να φά' οφτόν περτίτζιν,⁴
 να φά' αρκοτζεράμιον,⁵ που τρων αντρειωμένοι,
 να πκiei γλυκόποτον κρασίν, που πίννουν φημισμένοι,
 τζαι που το πίννουν ἄρωστοι τζαι βρέθουνται γιαμμένοι⁶».
 Τζαι πολοάται ο Χάροντας τζαι λέει τζαι λαλεί τους:
 -«Εν ἦρτα ἴγιώ ο Χάροντας να φά', να πκιω μιτά σας,
 παρά ἴρτα ἴγιώ ο Χάροντας να πάρω τον καλόν σας».
 -«Παρακαλούμεν, Χάροντα, πκοιός εἶναι ο καλός μας;»
 -«Ἐναν κοντόν κοντούτσικον τζαι χαμηλοβρακάτον,⁷
 ἔνι τζαι αναρκοδόντικον⁸ τζαι λλίον μουστακάτον».
 Τζει που τ' ἀκούει ο Διγενής, ἀρκώθην⁹ τζι' εθυμώθην,
 τζι' ἐπολοήθην Διγενής του Χάροντα τζαι λέει:
 -«Αν με νιτζήσεις, Χάροντα, ἔπαρε την ψυσήν μου,
 αν σε νιτζήσω, Χάροντα, χάρισ' μου την ζωήν μου».
 Σιερκές σερκές¹⁰ ἐπκιάστηκαν τζι ἐπήαν στην παλιώστραν¹¹
 τζαι τζει χαμαί παλιώννασιν τρία ημερονύχτια.
 Τζει πόπκιαννεν ο Χάροντας τα γαίματα ἴπιτούσαν,
 τζει πόπκιαννεν ο Διγενής τα κόκκαλα ελειούσαν.
 Στα τρία ημερονύχτια ο Διγενής νικά τον.
 Τζι ἐπολοήθην Χάροντας τζαι λέει τζαι λαλεί του:
 -«Αλαβροπκιάσ' με,¹² Διγενή, να σε αλαβροπκιάσω».
 Αλαβροπκιάνν' ο Διγενής τζαι σφιχτοπκιάνν' ο Χάρος,
 θυμώννεται τζι' ο Διγενής τζαι σφιχτοπκιάννει Χάρον.
 [...]

Χρῖστος Ν. Ταουσιάνης, *Δημοτικά τραγούδια της Κύπρου, τ. Β΄: Δημοτικά τραγούδια του Ριζοκαρπάσου*, Λευκωσία 1987

Λεξιλόγιο:

¹**μαύρον**: στα δημοτικά τραγούδια το ἄλογο· ²**δικλά**: κοιτάζει, παρατηρεῖ· ³**ἄγριν**: το τρυφερό κρέας του λαγού· ⁴**οφτόν περτίτζιν**: περδίκι ψητό στο φούρνο (εκλεκτός μεζές ἀπό κυνήγι)· ⁵**αρκοτζεράμιον**: αγριοκρέμμυδο· ⁶**γιαμμένοι**: υγιείς· ⁷**χαμηλοβρακάτος**: αὐτός που φορᾷ μακριά βράκα, ἡ ὁποία φτάνει χαμηλά στα πόδια· ⁸**αναρκοδόντικον**: με ἀραιὰ δόντια· ⁹**αρκώθην**: ἀγριέψε· ¹⁰**σερκές**: χεριές· ¹¹**παλιώστρα**: παλαίστρα / παλιώννω: παλεύω· ¹²**αλαβροπκιάσ' με**: πιάσε με ελαφριά

Ερώτηση Β1

α. Να παρουσιάσετε τον **Διγενή**, αναφέροντας **δύο (2)** στοιχεία της **εξωτερικής του εμφάνισης** και **δύο (2)** στοιχεία της **στάσης** του απέναντι στον Χάροντα. Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας, καταγράφοντας για κάθε στοιχείο **μία (1) λέξη / φράση** από το κείμενο.
(μονάδες 10)

β. Να **εξηγήσετε** τα πιο κάτω χαρακτηριστικά των δημοτικών τραγουδιών και να γράψετε **ένα (1) παράδειγμα** για το καθένα μέσα από το κείμενο:

- i. ιαμβικός δεκαπεντασύλλαβος στίχος,
- ii. υπερβολή και
- iii. κανόνας της ισομετρίας.

(μονάδες 10)

II. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΔΑΓΜΕΝΟΥ ΜΕ ΑΔΙΔΑΚΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

ΑΔΙΔΑΚΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Δημοτικό τραγούδι, «Ο Χάρος» (απόσπασμα)

Ακούστε, τι διαλάλησε του Πικροχάρου η μάνα:

- Πόχουν παιδιά, ας τα κρύψουνε, κι αδέρφια, ας τα φυλάξουν,
γυναίκες των καλών αντρών ας κρύψουνε τους άντρες,

’τι ο Χάρος συγυρίζεται,¹ για να ’βγει να κουρσέψει.²

Και να τον και κατέβαινε στους κάμπους καβαλάρης.

Μαύρος ήταν, κατάμαυρος και μαύρο τ’ άλογό του,

σέρνει στιλέτα³ δίκοπα, σπαθιά ξεγυμνωμένα,

στιλέτα τα ’χει για καρδιές, σπαθιά για τα κεφάλια.

Στέκω και τον παρακαλώ με χέρια σταυρωμένα:

- Χάρε, για δεν πλερώνεσαι; γιατί δεν παίρνεις άσπρα;⁴

Πάρτε των πλούσιων τα φλωριά και οι φτωχοί τα γρόσια,

και πάρε και των πένητων⁵ τ’ αμπελοχώραφά τους.

- Ας χαίρουν πλούσιοι τα φλωριά και οι φτωχοί τα γρόσια,

ας χαίρονται κι οι πένητες τ’ αμπελοχώραφά τους,

’τι εγώ παίρνω όμορφα κορμιά, τ’ αγγελοκαμωμένα,

να τσιγαρίζω⁶ αδερφές, να λαχταρίζω⁷ μάνες

και να χωρίζω αντρόγυνα, τα πολυαγαπημένα.

[...]

Άγις Θέρος, *Τα τραγούδια των Ελλήνων Β’*, εκδόσεις Αετός, Αθήνα 1952, σ. 161

Λεξιλόγιο:

¹**συγυρίζεται**: ετοιμάζεται, εξοπλίζεται· ²**κουρσέψει**: κυριεύσει, λεηλατήσει· ³**στιλέτα**: τύπος μαχαιριού· ⁴**άσπρα**: ασημένια νομίσματα· ⁵**πένητων**: φτωχών· ⁶**τσιγαρίζω**: βασανίζω, ταλαιπωρώ· ⁷**λαχταρίζω**: τρομάζω·

Ερώτηση Β2

α. Να εντοπίσετε **δύο (2) ομοιότητες** της εξωτερικής εμφάνισης του **Χάροντα** στα δύο δημοτικά τραγούδια.

(μονάδες 4)

β. Στα πιο πάνω δημοτικά τραγούδια χρησιμοποιείται η **προσωποποίηση** και η **επανάληψη** για την περιγραφή της εξωτερικής εμφάνισης του Χάροντα. Για τα πιο πάνω σχήματα λόγου να εντοπίσετε και να καταγράψετε **ένα (1) παράδειγμα** από κάθε κείμενο.

(μονάδες 6)

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ