

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η **περίληψη** είναι ένας τρόπος συνοπτικής απόδοσης ενός κειμένου και η παρουσίαση του περιεχομένου του με ευσύνοπτο και εύστοχο τρόπο.

Α) Συνοπτική απόδοση μέρους του κειμένου με σαφή προσδιορισμό παραγράφων

Η μία εκδοχή της περίληψης είναι να ζητηθεί η συνοπτική απόδοση μέρους του κειμένου, (π.χ. τις τρεις πρώτες παραγράφους).

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

1 ^ο ΒΗΜΑ	• Διαβάζουμε <u>προσεχτικά</u> το απόσπασμα.
2 ^ο ΒΗΜΑ Εργάζομαι κατά παράγραφο	• Στις αντίστοιχες παραγράφους εντοπίζω το θέμα και τις βασικές πληροφορίες γι' αυτό. • υπογραμμίζουμε τις λέξεις – κλειδιά
3 ^ο ΒΗΜΑ	• Αποδίδουμε τις βασικές πληροφορίες αξιοποιώντας συνώνυμες λέξεις, αποφεύγοντας την αυτούσια μεταφορά φράσεων από το κείμενο • Σχηματίζουμε μια θεματική πρόταση που αναφέρεται στο κοινό περιεχόμενο των συγκεκριμένων παραγράφων. • Στη συνέχεια παρουσιάζουμε τις κύριες ιδέες φροντίζοντας να εξασφαλίζεται η συνοχή του κειμένου με τις κατάλληλες διαθρωτικές λέξεις ή φράσεις, με αντωνυμίες, με επανάληψη λέξης.
4 ^ο ΒΗΜΑ	➤ Ελέγχουμε το κείμενό μας για γραμματικά και συντακτικά λάθη

Β) Συνοπτική απόδοση συγκεκριμένων απόψεων, ιδεών, γεγονότων που παρουσιάζονται στο κείμενο σχετικά με το θέμα

Η άλλη εκδοχή της περίληψης είναι να ζητηθεί η συνοπτική απόδοση συγκεκριμένων απόψεων, ιδεών, γεγονότων

1 ^ο ΒΗΜΑ	• Διαβάζουμε το κείμενο και εντοπίζουμε τα σημεία στα οποία βρίσκονται οι πληροφορίες που ζητούνται.
2 ^ο ΒΗΜΑ	• Αποδίδουμε τα σημεία που εντοπίσαμε, αξιοποιώντας συνώνυμες λέξεις με αυτές του κειμένου, αποφεύγοντας την αυτούσια μεταφορά φράσεων από το κείμενο
3 ^ο ΒΗΜΑ	• Σχηματίζουμε μια θεματική πρόταση, λαμβάνοντας υπόψη την εκφώνηση και προσθέτουμε διαθρωτικές λέξεις
4 ^ο ΒΗΜΑ	• Ελέγχουμε το κείμενό μας για γραμματικά και συντακτικά λάθη

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΥΚΝΩΣΗΣ ΛΟΓΟΥ

- Ανασυντάσσουμε τη θεματική πρόταση μετασχηματίζοντας τη γραμματικο-συντακτική της δομή. **Μετατρέπω τα ρήματα σε ουσιαστικά ή μετοχές, τα ουσιαστικά σε ρήματα**

π.χ. ωρίμασε βαθμηδόν → βαθμιαία ωρίμαση

- Αντικαθιστούμε όπου είναι δυνατόν **βασικές λέξεις του κειμένου με συνώνυμες.**
- Αντικαθιστώ όπου είναι δυνατόν **δευτερεύουσες προτάσεις με μετοχές ή με εμπρόθετους προσδιορισμούς,**

π.χ. καθώς αναζητούμε → αναζητώντας ή με την αναζήτηση

- Αντικαθιστούμε όπου είναι δυνατόν τα **υπώνυμα με υπερώνυμα,**

π.χ. ζωγραφική, γλυπτική, θέατρο, μουσική και αρχιτεκτονική → Τέχνες

- Αντικαθιστούμε **φράσεις με περιεκτικές λέξεις,**

π.χ. τις τελευταίες μέρες του περασμένου μήνα → πρόσφατα

- **Αφαιρώ ονοματικούς ή άλλους προσδιορισμούς.**

- Αντικαθιστούμε όπου είναι δυνατόν μια **σειρά ενεργειών από μία φράση που επιγράφει την όλη πράξη,**

π.χ. οι διαδηλωτές έσπασαν βιτρίνες, έκαψαν αυτοκίνητα, γκρέμισαν πινακίδες και διέλυσαν ό,τι βρήκαν στο δρόμο τους → οι διαδηλωτές κατέστρεψαν ό,τι βρήκαν στο δρόμο τους στη θέση του

- Αντικαθιστούμε μια **περίοδο από μια λεκτική πράξη,**

π.χ. ο προϊστάμενος τόνισε ότι θα υπάρξουν συνέπειες γι' αυτή τους την πράξη και προειδοποίησε ότι δε θα περάσει απαρατήρητη και ούτε θα μείνει ατιμώρητη μια τέτοια συμπεριφορά → απείλησε με τιμωρία.

- **Αποφεύγουμε τις επαναλήψεις του κειμένου.**

- **Διατηρούμε το νόημα των συνδετικών λέξεων,** για να κρατήσω τη συνοχή και τη συνάφεια της σκέψης του συγγραφέα, και να αποδώσω σωστά τη συλλογιστική του πορεία.

- Εάν υπάρχουν **ερευνητικά στοιχεία, παρουσιάζω μόνο το πόρισμα,** εάν κρίνω ότι αποτελεί βασική ιδέα του κειμένου.

π.χ. το 85% των Ελλήνων δηλώνει δυσαρεστημένο από το κυκλοφοριακό πρόβλημα. Το 75% θα ήθελε περισσότερο πράσινο → Βάσει δεδομένων οι περισσότεροι Έλληνες δυσανασχετούν με το φαινόμενο της αστικοποίησης

- Εάν ο συγγραφέας χρησιμοποιεί λόγια άλλων ως επίκληση στην αυθεντία και κρίνω ότι αυτά αποτελούν βασική ιδέα του κειμένου, γράφω με **συντομία μόνο το νοηματικό περιεχόμενο αυτών των λόγων.**

- **Μετατρέπουμε τα ερωτήματα σε πλάγιο λόγο**, γράφοντας, ανάλογα με το είδος της περίληψης:

π.χ. Τίθεται το ερώτημα εάν... ή κρίσιμο είναι το ερώτημα κατά πόσο... → Ο συγγραφέας διερωτάται κατά πόσο... ή ο συγγραφέας θέτει το ερώτημα...

- Τρέπουμε τις **ερωτηματικές προτάσεις σε προτάσεις κρίσης**

π.χ. Δεν είναι η ιστορική μνήμη βασικός παράγοντας διαμόρφωσης εθνικής ταυτότητας; → η ιστορική μνήμη είναι ο βασικός παράγοντας διαμόρφωσης εθνικής ταυτότητας.

- Αντικαθιστούμε την **άρνηση με κατάφαση**.

π.χ. Δεν αρνούμαι → Αποδέχομαι

- Αντικαθιστούμε τις **αναφορικές προτάσεις με ισοδύναμο ουσιαστικό, επίθετο, ή επίρρημα**.

π.χ. Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να αλλάξει την άποψή του για ένα θέμα → Ο απόλυτος άνθρωπος

- μετατρέπουμε την **ενεργητική σύνταξη σε παθητική**

π.χ. ειδικοί υποστηρίζουν ότι → υποστηρίζεται ότι

- Διατηρώ πιστά το **νοηματικό περιεχόμενο του αρχικού κειμένου χωρίς να προσθέτω δικές μου απόψεις, επιχειρήματα, τεκμήρια, παραδείγματα**.

Χαρακτηριστικά περίληψης

- Αποφυγή σχολιασμού του αρχικού κειμένου, αντικειμενικός χαρακτήρας
- Παράφραση και πύκνωση του αρχικού κειμένου
- Ανάδειξη της οργάνωσης του αρχικού κειμένου (δεν παραβιάζεται η αλληλουχία των νοημάτων του αρχικού κειμένου)
- Εξυπηρετεί επικοινωνιακές ανάγκες (πληροφόρηση). Αναφέρω στοιχεία για το επικοινωνιακό πλαίσιο, εφόσον ζητείται.
- Χρήση γ' προσώπου

Παρατηρήσεις

- Να αποφεύγονται τα αρκτικόλεξα, οι συντμήσεις, οι βραχυγραφίες, οι απαριθμήσεις, τα αποσιωπητικά κ.λπ.
- Μπορεί να χρησιμοποιείται η ενεργητική σύνταξη (προβολή δρώντος υποκειμένου) ή η παθητική (προβολή αποτελέσματος ενέργειας)
- Να συντάσσεται η περίληψη σε μία παράγραφο
- Αν το αρχικό κείμενο είναι διαλογικό, αποδίδεται σε τρίτο ρηματικό πρόσωπο.

- Να μη χρησιμοποιούνται οι διαρθρωτικές λέξεις άκριτα και υπερβολικά, να γίνεται προσπάθεια για εύστοχη χρήση.
- Να αποφεύγεται η υπερβολική αφαίρεση και η γενίκευση
- Εάν χρησιμοποιήσω αυτούσιες λέξεις του κειμένου, τις παραθέτω με εισαγωγικά.
- Μεγάλη προσοχή σε παρομοιώσεις, μεταφορές, ρητορικές ερωτήσεις κ.λπ.

Η εισαγωγή της περίληψης

Είναι προτιμότερο να ξεκινούμε με αναφορά στο συγγραφέα ή στο κείμενο, αφού καλούμαστε να παρουσιάσουμε όχι τις δικές μας απόψεις, αλλά αυτές του συγγραφέα. (Μπορούμε, ωστόσο, να ξεκινήσουμε και απευθείας από τις ιδέες – πληροφορίες του κειμένου ταυτιζόμενοι με το συγγραφέα του) :

Ο/Η συγγραφέας /αρθρογράφος

- Αναφέρει /αναφέρεται
- Παρουσιάζει
- Τονίζει
- Προβάλλει
- Προβληματίζεται
- Επισημαίνει
- Εντοπίζει
- Καταγγέλλει
- Εξαίρει

Το κείμενο/ απόσπασμα

- Αναφέρει /αναφέρεται
- Παρουσιάζει
- Τονίζει
- Προβάλλει
- Επισημαίνει

Στο κείμενο / στο άρθρο

- Παρουσιάζεται / ονται
- Αναλύεται / ονται κλπ.

+ κεντρική ιδέα του κειμένου

Εφαρμογή θεωρίας

Α) Ερώτηση: να πυκνώσετε τις πρώτες παραγράφους του κειμένου σε 70-80 λέξεις

1 ^ο ΒΗΜΑ	• Διαβάζουμε προσεχτικά το απόσπασμα,
2 ^ο ΒΗΜΑ Εργάζομαι κατά παράγραφο	• Στις αντίστοιχες παραγράφους εντοπίζω το θέμα και τις βασικές πληροφορίες γι' αυτό. • υπογραμμίζουμε τις λέξεις – κλειδιά
3 ^ο ΒΗΜΑ	• Αποδίδουμε τις βασικές πληροφορίες αξιοποιώντας συνώνυμες λέξεις, αποφεύγοντας την αυτούσια μεταφορά φράσεων από το κείμενο

[Η διατροφή των εφήβων. Η σημασία της για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου] Το παρακάτω κείμενο έχει δημοσιευθεί στις 13.9.2016 από την κ. Κ. Κωστέα, η οποία είναι Ψυχολόγος, συντονίστρια σχολών γονέων και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Πηγή: <https://www.psychology.gr>.

Είναι γενικώς αποδεκτό ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή, καθώς και η υιοθέτηση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς. Η διατροφή κατά την εφηβεία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και οι στόχοι της είναι η παροχή της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για τη φυσιολογική εφηβική ανάπτυξη και την καθημερινή εφηβική δραστηριότητα, η πρόληψη καταστάσεων, όπως η σιδηροπενική αναιμία και η οδοντική τερηδόνα, καθώς και η πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή, όπως η οστεοπόρωση, η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος και η παχυσαρκία. Παράλληλα, η σωστή διατροφή ενισχύει την παραγωγή της σεροτονίνης (νευροδιαβιβαστής) που είναι αναγκαία	Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος για την ενημέρωση του νέου σχετικά με τη διατροφή του και την απόκτηση ορθών διατροφικών επιλογών, καθώς αναλαμβάνει την ευθύνη του σώματός του. Σε αυτή την ηλικία μέσω της διατροφής ικανοποιούνται οι ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες του εφήβου και προλαμβάνονται μελλοντικές παθήσεις. Η σωστή διατροφή συσχετίζεται με την ψυχική ισορροπία κι αυτή με την απόκτηση αξιών για μια ευτυχισμένη ζωή.
---	--

για τη σταθερότητα της διάθεσης και για τα συναισθήματα ευεξίας και ηρεμίας και οδηγεί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, των υγιών διαπροσωπικών ορίων και του υγιούς ελέγχου των καταστάσεων, στοιχεία που είναι απαραίτητα για μια πραγματική ποιότητα ζωής. Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα χαμηλής ή ακόμα και καμιάς διατροφικής αξίας (σνακς), τρώνε συχνά πολυθερμιδικά πρόχειρα γεύματα (fast food) εκτός σπιτιού και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Είναι επίσης συχνό το φαινόμενο να ακολουθούν επικίνδυνες και εξαντλητικές δίαιτες, ιδίως τα κορίτσια, ή να χρησιμοποιούν επικίνδυνα συμπληρώματα, ιδίως τα αγόρια.	
---	--

3^ο ΒΗΜΑ	• Σχηματισμός θεματικής πρότασης. • Προσθήκη κατάλληλων διαρθρωτικών λέξεων
Το απόσπασμα αναφέρεται στη σχέση εφηβείας διατροφής. Αρχικά, Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος για την ενημέρωση του νέου σχετικά με τη διατροφή του και την απόκτηση ορθών διατροφικών επιλογών, καθώς αναλαμβάνει την ευθύνη του σώματός του. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτή την ηλικία μέσω της διατροφής ικανοποιούνται οι ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες του εφήβου και προλαμβάνονται μελλοντικές παθήσεις. Ακόμη, η σωστή διατροφή συσχετίζεται με την ψυχική ισορροπία κι αυτή με την απόκτηση αξιών για μια ευτυχισμένη ζωή.	
4^ο ΒΗΜΑ	• Ελέγχουμε το κείμενό μας για γραμματικά και συντακτικά λάθη

Όριο λέξεων: 77 λέξεις

B) Συνοπτική απόδοση συγκεκριμένων απόψεων, ιδεών, γεγονότων που παρουσιάζονται στο κείμενο σχετικά με το θέμα

Ερώτηση: να συγκεντρώσετε σε 90-100 λέξεις τη θετική επενέργεια του γέλιου από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, όπως αυτή διακρίνεται στο κείμενο που σας δίνεται.

1^ο ΒΗΜΑ	• Διαβάζουμε το κείμενο και εντοπίζουμε τα σημεία στα οποία βρίσκονται οι πληροφορίες που ζητούνται.
2^ο ΒΗΜΑ	• Αποδίδουμε τα σημεία που εντοπίσαμε, αξιοποιώντας συνώνυμες λέξεις με αυτές του κειμένου, αποφεύγοντας την αυτούσια μεταφορά φράσεων από το κείμενο

Η θεραπευτική δύναμη του γέλιου.

Το κείμενο αποτελεί απόσπασμα άρθρου της Ευτυχίας Παπατζανάκη, κοινωνικής λειτουργού και οικογενειακής συμβούλου, που δημοσιεύθηκε στις 12-07-2016 και ανακτήθηκε από την ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού «Σύμβουλος Υγείας» <https://www.simygeias.gr>

Στην αρχαία Ελλάδα το γέλιο έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης. Εθεωρείτο δώρο της Αφροδίτης και σε πολλές πόλεις υπήρχαν ναοί λατρείας του Γέλωτος. Ο Ιπποκράτης πίστευε στη θεραπευτική αξία του γέλιου. Ο Μένανδρος έλεγε ότι «Αυτός που σε κάνει να γελάς, σε βοηθάει να ζεις». Στο πέραςμα των αιώνων, σε πολλές «πολιτισμένες» κοινωνίες, το γέλιο κακοχαρακτηρίστηκε και συχνά συνδέθηκε με την τρέλα ή ακόμα και με τις δυνάμεις του κακού. Η θετική επίδραση του γέλιου στη σωματική, ψυχική και διανοητική κατάσταση των ανθρώπων ανακαλύφθηκε και εκτιμήθηκε πάλι στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες τη δεκαετία του 60. Σημαντική ώθηση προς αυτή την κατεύθυνση έδωσε το βιβλίο «Η Ανατομία μιας Ασθένειας», που εξέδωσε, το 1979, ο Νόμαν Κάζινς. Σε αυτό περιγράφει πώς επέζησε μιας πολύ επικίνδυνης ασθένειας – με την οποία διαγνώστηκε το 1964 – με τη βοήθεια του χιούμορ και του γέλιου. Αυτή η ιστορία έφερε σε αμηχανία τους επιστήμονες της εποχής και ενέπνευσε μεγάλο αριθμό ερευνών. Οι έρευνες συνεχίζονται και σήμερα, εμπλουτίζουν τη σχετική επιστημονική γνώση και ανοίγουν συνεχώς νέους δρόμους για «θεραπευτικές» εφαρμογές αυτών των	Στην αρχαία Ελλάδα το γέλιο ταυτίστηκε με τη θεά του Έρωτα, με φάρμακο και με μέσο που διευκολύνει τη ζωή. Επισημαίνεται η αξία του στη ψυχοσωματική υγεία του ατόμου, με αφορμή ένα βιβλίο που αποδείκνυε τη θεραπευτική του δράση και προώθησε τις σχετικές έρευνες.
---	--

ανακαλύψεων στη διαχείριση του ψυχικού και σωματικού πόνου. Με λίγα λόγια οι μελέτες έχουν αποδείξει ότι το γέλιο είναι φυσικό αντίδοτο στο στρες. Από την άποψη της φυσιολογίας του σώματος, το γέλιο και το στρες είναι τα δύο αντίθετα άκρα... Οι κινήσεις του γέλιου – συνεχείς εκπνοές και κινήσεις του διαφράγματος – είναι ένας φυσικός μηχανισμός εξισορρόπησης και εξουδετέρωσης των αρνητικών επιπτώσεων του στρες. Το γέλιο χαλαρώνει το σώμα, αλλάζει την ψυχική αλλά και τη διανοητική μας κατάσταση. Επιπλέον, σύμφωνα με τους ανθρωπολόγους, αν και το γέλιο μπορεί να είναι μέσο επίδειξης εξουσίας και επιβολής, όταν γελάμε σε βάρος κάποιου, όταν γελάμε μαζί με κάποιον άλλο άνθρωπο, μοιραζόμαστε μια κοινή εμπειρία ανακούφισης που συνήθως σχετίζεται με την απομάκρυνση από κάποιον (πραγματικό ή φανταστικό) κίνδυνο. Το γέλιο μας κάνει να νιώθουμε καλά, γιατί εξουδετερώνει επώδυνα συναισθήματα, όπως φόβο, θυμό ή ανία, απελευθερώνοντάς τα. Αυτή η απελευθέρωση μπορεί να παρεμποδίσει ή και να σταματήσει τις αψιμαχίες, να εξομαλύνει τις εντάσεις και να μας βοηθήσει να δούμε και να κατανοήσουμε την οπτική γωνία των άλλων ανθρώπων.	Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι καταπολεμά το άγχος και προκαλεί σωματική και ψυχοπνευματική ευεξία. Οι ανθρωπολόγοι ισχυρίζονται ότι ακόμα κι αν γελάμε σε βάρος κάποιου, εισπράττουμε όλοι μαζί ψυχική ικανοποίηση, που απομακρύνει τους κινδύνους και την στεναχώρια και βοηθάει στη σωστή συνύπαρξη.
---	--

3^ο ΒΗΜΑ

- Σχηματισμός θεματικής πρότασης.
- Προσθήκη κατάλληλων διαρθρωτικών λέξεων

Από παλιά το γέλιο θεωρείται ότι επιδρά θετικά στον άνθρωπο. Στην αρχαία Ελλάδα το γέλιο ταυτίστηκε με τη θεά του Έρωτα, με φάρμακο και με μέσο που διευκολύνει τη ζωή. **Στη σύγχρονη εποχή** επισημαίνεται η αξία του στη ψυχοσωματική υγεία του ατόμου, με αφορμή ένα βιβλίο που αποδείκνυε τη θεραπευτική του δράση και προώθησε τις σχετικές έρευνες. **Ειδικότερα**, οι έρευνες υποστηρίζουν ότι καταπολεμά το άγχος και προκαλεί σωματική και ψυχοπνευματική ευεξία. **Επίσης**, οι ανθρωπολόγοι ισχυρίζονται ότι ακόμα κι αν γελάμε σε βάρος κάποιου, εισπράττουμε όλοι μαζί ψυχική ικανοποίηση, που απομακρύνει τους κινδύνους και την στεναχώρια και βοηθάει στη σωστή συνύπαρξη.

4^ο ΒΗΜΑ

- Ελέγχουμε το κείμενό μας για γραμματικά και συντακτικά λάθη

Όριο λέξεων: 100 λέξεις