

ΕΝΟΤΗΤΑ 13^Η - Διατροφή

2. ΚΕΙΜΕΝΟ ΓΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ (σελ. 228)

2.1.α.i. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229 (Ενδεικτική απάντηση)

Σύμφωνα με τις πληροφορίες του κειμένου, ανησυχητικά είναι και τα ποσοστά εμφάνισης διατροφικών διαταραχών, όπως η ανορεξία και η βουλιμία στους εφήβους. Οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται για την απόκτηση «λεπτού και καλλίγραμμου σώματος» αναγκάζουν αρκετούς εφήβους και κυρίως κορίτσια να καταφύγουν στην ασιτία.

2.1.α.ii. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229 (Ενδεικτική απάντηση)

Η παχυσαρκία στους εφήβους επηρεάζεται από την κακή διατροφή αλλά και την έλλειψη γυμναστικής, καθώς το 45% των αγοριών και το 69% των κοριτσιών ηλικίας 15 - 18 ετών κάνουν λιγότερο από μια ώρα γυμναστική την εβδομάδα.

2.1.β. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229 (Ενδεικτική απάντηση)

Ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του γρήγορου ρυθμού ζωής του και του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματος του με σχολείο, φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν εφαρμόζει το προτεινόμενο σχήμα των «τριών γευμάτων την ημέρα» και των «δυο ενδιάμεσων σνακς» που συνιστούν οι διαιτολόγοι.

2.2. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229

Α - Σ - Α - Α - Α - Σ

2.3. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229 (Ενδεικτική απάντηση)

- α. τελειώνει
- β. σημαντικό
- γ. επισημανθεί, τονιστεί
- δ. σημαντικότερη
- ε. χρήσιμα

2.4. Κείμενο για επεξεργασία, σελ. 229 (Ενδεικτική απάντηση)

Η σωστή διατροφή είναι το Α και το Ω για την υγεία του ανθρώπου. Η υγιεινή διατροφή μας απομακρύνει από τις ασθένειες και τις αρρώστιες. Αν, λοιπόν, καταναλώνουμε ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός μας, τότε έχουμε όλα τα «φάρμακα» και τα «γιατρικά» για να ζήσουμε χωρίς να απειλούμαστε από καταστάσεις επικίνδυνες για την υγεία.

3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΟΥ (σελ. 230)

A. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις (σελ.230)

A.1. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.230

- α. Ονοματικό μέρος:** Το καλό πρωινό - **Ρηματικό μέρος:** ελέγχει την πείνα όλη μέρα
- β. Ονοματικό μέρος:** Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού - **Ρηματικό μέρος:** αποτρέπει την πολυφαγία.
- γ. Ονοματικό μέρος:** Το κάπνισμα - **Ρηματικό μέρος:** βλάπτει σοβαρά την υγεία
- δ. Ονοματικό μέρος:** Η υγιεινή διατροφή - **Ρηματικό μέρος:** είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες
- ε. Ονοματικό μέρος:** Ο σύλλογος - **Ρηματικό μέρος:** αποφάσισε την απομάκρυνση του υπαλλήλου
- στ. Ονοματικό μέρος:** Εμείς (εννοείται) - **Ρηματικό μέρος:** Ετοιμαζόμαστε για το σχολείο καθημερινά.
- ζ. Ονοματικό μέρος:** Ο αθλητισμός - **Ρηματικό μέρος:** είναι τρόπος ζωής.
- η. Ονοματικό μέρος:** Ο δυνατός άνεμος - **Ρηματικό μέρος:** έπαιρνε τις ταμπέλες του δρόμου

A.2. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.230

- α.** Καινούρια βιβλία παρουσιάζονται.
- β.** Μαθητές και δάσκαλοι συνεργάζονται για να στηθεί η γιορτή.
- γ.** Η τιμή του πετρελαίου πέφτει λόγω της οικονομικής κρίσης.
- δ.** Μειώνονται οι μισθοί των υπαλλήλων.
- ε.** Απαγορεύεται η κυκλοφορία στις 9.00.
- στ.** Προστατεύεται συνεχώς η φυσική χλωρίδα.
- ζ.** Αντιμετωπίζεται άμεσα το πρόβλημα.
- η.** Οι διακοπές παρατείνονται μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου.

A.3. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.231

- α.** Απαγόρευση της εισόδου στο κτίριο.
- β.** Προσφορά λίγων χρημάτων στους φτωχούς συμπολίτες τους.
- γ.** Εισαγωγή νέων προϊόντων από τους εμπόρους.
- δ.** Περιγραφή του αγώνα από τον εκφωνητή.
- ε.** Προτροπή των κατοίκων για εγκατάλειψη των σπιτιών τους.
- στ.** Διακοπή συνεδρίασης των επιχειρηματιών.
- ζ.** Εφαρμογή του Κ.Ο.Κ. από σήμερα.
- η.** Σπορά του χωραφιού με λαχανικά από τους αγρότες.

A.4. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.23

- α. Ανταλλαγή δώρων για την Πρωτοχρονιά.
- β. Καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων στο χωράφι του παππού.
- γ. Η εθνική ομάδα ποδοσφαίρου νίκησε.
- δ. Φροντίδα και προστασία ρου δάσους.
- ε. Οι νέοι επιστέφουν στο χωριό.
- στ. Πρόκληση μεγάλων καταστροφών από τους κατοίκους στον καταυλισμό.
- ζ. Ο μαθητής αναγνώρισε το γραμματικό λάθος.
- η. Σκάλισμα και φύτεμα του κήπου.
- θ. Κατανάλωση του κρασιού σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες.
- ι. Αναστήλωση των αρχαίων μνημείων από τους αρχαιολόγους.

A.5. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.232

- α. Ανταπόκριση του οργανισμού του στη φαρμακευτική αγωγή.
- β. Ταξίδι σε όλο τον κόσμο μέσα σε δύο χρόνια.
- γ. Διασώζονται οι άμαχοι στη Συρία.
- δ. Κήρυξη πολέμου μεταξύ των συμμοριών.
- ε. Λύση του οικολογικού προβλήματος.
- στ. Ανακαλύφθηκε ένας αρχαίος θησαυρός.
- ζ. Καταστροφή των μνημείων του πολιτισμού από τους βομβαρδισμούς.
- η. Παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- θ. Δημιουργούνται νέες θέσεις εργασίας στην επιχείρηση.
- ι. Θαυμασμός των ευγενικών ανθρώπων.

A.6. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.232

- ✓ Άναμμα του τζακιού
- ✓ Αγορά δώρων για όλους
- ✓ Γέμισμα της γαλοπούλας.
- ✓ Στόλισμα του δέντρου
- ✓ Στρώσιμο των χαλιών
- ✓ Φτιάξιμο μελομακάρων και κουραμπιέδων
- ✓ Κάλεσμα των συγγενών

A.7. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.233

- ✓ Θα εξασκηθώ στην ορθογραφία.
- ✓ Θα επαναλάβω την προπαίδεια.
- ✓ Θα αντιγράψω στο τετράδιο ένα κείμενο.
- ✓ Θα μελετήσω το μάθημα της ιστορίας.
- ✓ Θα πραγματοποιήσω ένα πείραμα στη Φυσική.

A.8. Ονοματικές και ρηματικές φράσεις, σελ.233

- ✓ Η μαμά έχει αναλάβει **το τάισμα του μωρού**.

- ✓ Ο Αλέξης έχει αναλάβει **το καθάρισμα των τζαμιών**.
- ✓ Ο Σωτήρης έχει αναλάβει **το πλύσιμο του αυτοκινήτου του**.
- ✓ Η Ελπίδα και η Ειρήνη έχουν αναλάβει **το πλύσιμο του σκύλου τους, του Τζακ**.
- ✓ Η Αννούλα έχει αναλάβει **το πότισμα των λουλουδιών**.
- ✓ Η γιαγιά έχει αναλάβει **το σκούπισμα της αυλής**.
- ✓ Ο παππούς έχει αναλάβει **το βάψιμο του γκαράζ**.
- ✓ Ο Γρηγόρης έχει αναλάβει **την επισκευή του ποδηλάτου του**.

4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟΥ (σελ.234)

4.1. Ασκήσεις λεξιλογίου, σελ. 234 (Ενδεικτική απάντηση)

Συνώνυμα	Αντώνυμα
κυνηγητό	αδιαφορία
μομφή	υπεράσπιση
λησμονιά	ενθύμηση
ολιγάρκεια	πλεονεξία
επιδημία	υγεία
δεινό	ευτυχία
ματαιοφροσύνη	ταπεινοφροσύνη
λαμπρότητα	ταπείνωση
ελάττωμα	υπεροχή
μεταβολή	σταθερότητα
κόπος	ξεκούραση
νεότητα	γηρατειά
ανυδρία	κατακλυσμός
καταστροφή	σωτηρία
απόκλιση	ευκοσμία

4.2. Ασκήσεις λεξιλογίου, σελ.234

- | | |
|----------------|---------------|
| α. καταδίωξη | στ. ξηρασίας |
| β. λιτότητα | ζ. μάλιστα |
| γ. ματαιοδοξία | η. όλεθρο |
| δ. μόχθου | θ. κατηγορίες |
| ε. μεγαλείο | ι. λοιμού |

4.3. Ασκήσεις λεξιλογίου, σελ.235 (Ενδεικτική απάντηση)

Κάποτε ήταν ένας καλός βασιλιάς που ζούσε με **λιτότητα** και ταπεινότητα. Καλλιεργούσε ο ίδιος τα χωράφια του καταβάλλοντας μεγάλο **μόχθο** και πολεμώντας τη **ματαιοδοξία** που επιφέρουν τα πλούτη. Μάλιστα, όταν έπεσε στη χώρα του **ξηρασία** και οι συγχωριανοί του

έβλεπαν τους καρπούς τους να καταστρέφονται, ο βασιλιάς μοιράστηκε μαζί τους την περιουσία του, δείχνοντας έτσι το ψυχικό του **μεγαλείο**.

5. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ (σελ.235)

Δίνω οδηγίες, σελ.238

α) Οδηγίες σε κάποιον συμμαθητή για να σας επισκεφθεί το απόγευμα στο σπίτι σας (Ενδεικτική απάντηση)

Για να φτάσεις εγκαίρως στο σπίτι μου από το σχολείο το απόγευμα θα πρέπει να ακολουθήσεις τις οδηγίες που θα σου δώσω. Αρχικά, βγαίνοντας από το σχολείο πάρε τον δρόμο δεξιά σου που περνά από το πάρκο με τις κούνιες. Συνέχισε ευθεία μέχρι το σταυροδρόμι με τα φανάρια και στρίψε αριστερά. Προχώρα ευθεία και έπειτα στρίψε δεξιά στο στενό που ξεκινά η λαϊκή αγορά της περιοχής. Προχώρα περίπου δέκα (10) μέτρα και έπειτα στο δεξί σου χέρι θα βρίσκεται η πολυκατοικία με τον αριθμό 10. Σε περιμένω!

β) Οδηγίες προς τους μαθητές των μικρότερων τάξεων του σχολείου για τη συμπεριφορά τους την ώρα του διαλείμματος (Ενδεικτική απάντηση)

Να είστε ευχάριστοι και να κάνετε νέους φίλους.
Να περιμένετε με ηρεμία στην ουρά του κυλικείου.
Να αποφεύγετε εντάσεις με τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου.
Να παίζετε ομαδικά χωρίς αποκλεισμούς.
Να προσέχετε στις σκάλες.
Μην τρέχετε στους διαδρόμους.
Να διατηρείτε την αίθουσά σας καθαρή.
Να ανοίγετε τα παράθυρα της τάξη σας.
Να σέβεστε τα πράγματα των συμμαθητών σας.
Να ζητάτε βοήθεια, όπου χρειάζεται, από μεγαλύτερους.

(76λέξεις)