

# 4<sup>η</sup> Ενότητα: Φροντίζω για την διατροφή και την υγεία μου



---

## **Γλώσσα Α΄ Γυμνασίου**

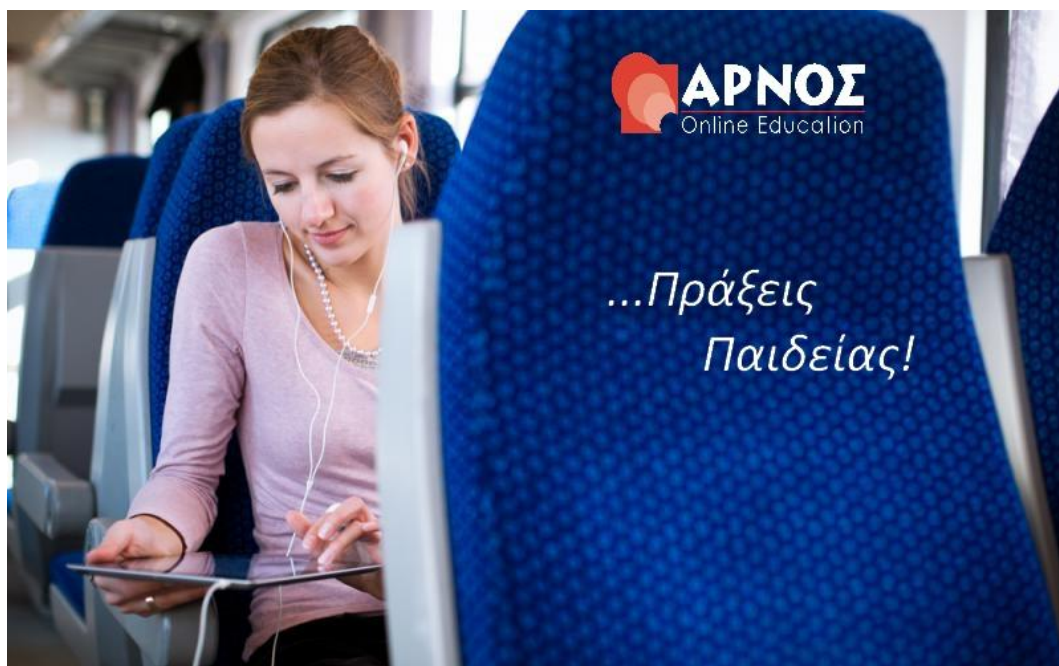
---

**Απαντήσεις ερωτήσεων σχολικού βιβλίου**

*σχ. βιβλίο (σ.σ. 60 - 78)*

# Φροντιστηριακό e-μάθημα

**Γυμνάσιο:** 9.000 μαθήματα με βίντεο-διδασκαλία



**Μελέτη όπου, όποτε και όσο εσύ θες!**



Διδάσκουμε μεθοδικά σε βίντεο τη θεωρία του σχολικού βιβλίου και λύνουμε όλες τις ασκήσεις

Δημιουργούμε συνεχώς νέα βίντεο με διδασκαλία για τις εκπαιδευτικές σου απαιτήσεις



Παίζουμε και μαθαίνουμε με on line test αξιολόγησης & SOS διαγωνίσματα προσομοίωσης για τις εξετάσεις

Λύνουμε απορίες ζωντανά on line καθημερινά 3 μ.μ. - 8 μ.μ.



## Περιεχόμενα

A. Εισαγωγικά Κείμενα.....	2
B. Ονοματική φράση – Επιθετικός Προσδιορισμός.....	5
Γ. Κλήση ουσιαστικών και επιθέτων.....	14
Δ. Παραγωγή και σύνθεση.....	27
Ε. Στοιχεία που συνοδεύουν τον προφορικό λόγο.....	37
Διαθεματική Εργασία.....	41

## 4η Ενότητα : Φροντίζω για την διατροφή και την υγεία μου

### Απαντήσεις στις ερωτήσεις του σχολικού βιβλίου

#### A. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

#### Ερωτήσεις κατανόησης

##### Κείμενο 1 [ Είμαστε ό,τι τρώμε] (σελ.60)

#### 1. Πώς τρέφονται τα Ελληνόπουλα σήμερα, σύμφωνα με το κείμενο;

Σύμφωνα με το κείμενο, τα ελληνόπουλα δεν τρέφονται σωστά: το ένα στα δύο δεν τρώει πρωινό και τα περισσότερα από αυτά έχουν μάθει να τρώνε σαν Αμερικανάκια. Σύμφωνα με τις έρευνες, ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον μια δυο φορές την εβδομάδα σε φαστφούντ. Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια τρόφιμα, και, όπως αναφέραμε και παραπάνω, το χειρότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δεν συνηθίζουν να τρώνε πρωινό.

#### 2. Τι μπορεί να μας προσφέρει μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή;

Στην εφηβική ηλικία η ισορροπημένη διατροφή βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική υγεία του ατόμου. Επιπλέον η σωστή διατροφή μειώνει τον μέσο όρο των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας και γενικά των προβλημάτων υγείας.

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

## Κείμενο 2 [Παρατηρώντας τα γλυκά...] (σελ.60)

### 1. Τι θυμίζουν στον συγγραφέα τα γλυκά που του έφερναν ως δώρο στα παιδικά του χρόνια;

Τα γλυκά που έφερναν δώρο στον συγγραφέα στα παιδικά του χρόνια του θυμίζουν τις τρυφερές κουβέντες και τις σκληρές αντιδικίες, τα λόγια τα σκληρά που ανταλλάχθηκαν μεταξύ ανθρώπων την ώρα που έτρωγαν γλυκά. Του θυμίζουν, ακόμα, και τα όνειρα, τα σχέδια που έκανε με τους φίλους του την ώρα που απολάμβαναν κάποιο γλυκό με σαντιγί. Η ζάχαρη των γλυκών μπερδεύεται στη σκέψη του συγγραφέα με την πίκρα των αποχωρισμών και την απώλεια ανθρώπων με τους οποίους δεν αντάμωσε ξανά, καθώς και με την απογοήτευση για τα όνειρα που δεν πραγματοποιήθηκαν.

### 2. Όταν ο συγγραφέας μπαίνει σε ζαχαροπλαστείο και περιεργάζεται τα γλυκά, τι φέρνει στον νου του;

Κάθε φορά που ο συγγραφέας μπαίνει σε κάποιο ζαχαροπλαστείο και περιμένει στην ουρά, περιεργάζεται τον τρόπο που είναι παραταγμένα τα γλυκά. Και καθώς παρατηρεί τον άψογο τρόπο που είναι τεμαχισμένα τα γλυκά του ταψιού, τού έρχονται στο μυαλό στη σειρά τα κομμάτια από το παρελθόν του, ενώ οι μισές φέτες του πορτοκαλιού βυθισμένες στο σιρόπι, επαναφέρουν στη μνήμη του τα κυριακάτικα ηλιοβασιλέματα. Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες του θυμίζουν κάποια πρόσωπα, όμως, χωρίς όνομα και ηλικία που κατέληξαν πλέον θολές αναμνήσεις στο πέρασμα του χρόνου.

## Κείμενο 3 [Η μεσογειακή διατροφή...] (σελ. 61)

### 1. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής;

Τα βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής:

- Μεγάλη κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης, ελαιόλαδου, οσπρίων και λαχανικών.
- Μέτρια πρόσληψη γάλακτος αλλά υψηλή κατανάλωση τυριού και γιαουρτιού.
- Η φέτα προστίθεται στις περισσότερες σαλάτες και στα μαγειρεμένα λαχανικά.
- Η κατανάλωση κρέατος περιορίζεται λίγες φορές τον μήνα.

- Η κατανάλωση ψαριών εξαρτάται από την απόσταση των περιοχών από τη θάλασσα.
  - Το κρασί καταναλώνεται με μέτρο και πάντα κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- 2. Παρατηρώντας την πυραμίδα της διατροφής, προσέξτε ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται συχνά και ποιες σε αραιά διαστήματα. • Εσείς ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες στη διατροφή σας;**



- **ΜΗΝΙΑΙΑ:** Κόκκινα κρέας.

Σύμφωνα με την πυραμίδα της διατροφής πρέπει να καταναλώνουμε

- **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ:** αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.ά.), φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και γαλακτοκομικά προϊόντα.

- **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:** ψάρια, πουλερικά, ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί, πατάτες, αυτά, γλυκά.

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

**B. ΟΝΟΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ – ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ**

**B1.** Τι είναι η **ονοματική φράση** και ποια η **λειτουργία** της στην πρόταση;

**Ακούω και μιλώ** (σελ. 63)

*Ένας συμμαθητής σας διαβάζει σκόρπιες φράσεις από τα εισαγωγικά κείμενα.*

**1.** Ταιριάξτε τις φράσεις των δύο στηλών για να ενώσετε τις προτάσεις.

**ΣΤΗΛΗ Α****ΣΤΗΛΗ Β**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Τα παιδιά                             | συνέταξε διατροφικές οδηγίες (κείμε. 3)  |
| 2. Οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία | δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό (κείμε. 1)<br>μπαίνουν στην ηλικία αυτή (κείμε. 1)<br>δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (κείμε. 3). |
| 3. Τα υγιή άτομα                         |  |
| 4. Το Υπουργείο Υγείας                   |  |

**1.** Τα παιδιά δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό. **2.** Οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία μπαίνουν στην ηλικία αυτή. **3.** Τα υγιή άτομα δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα. **4.** Το Υπουργείο Υγείας συνέταξε διατροφικές οδηγίες.

**2.** Τι κοινό έχουν οι φράσεις της στήλης Α; • Ποιο μέρος του λόγου βλέπετε να έχει κυρίαρχη θέση στις φράσεις της στήλης Α και ποιο στις φράσεις στη στήλη Β;

- Στις φράσεις της στήλης Α' κυριαρχούν τα ονόματα: **ουσιαστικά** και επίθετα. Δεν υπάρχουν ρήματα.
- Στις φράσεις της Α' στήλης κυριαρχούν το ουσιαστικό και στις φράσεις της στήλης Β' κυριαρχεί το **ρήμα**.

3. Συνεχίστε μιλώντας για τη διατροφή σας: Βρείτε μια ανάλογη φράση με αυτές της στήλης Α και ζητήστε από έναν συμμαθητή σας να τη συμπληρώσει με μια ανάλογη φράση με αυτές της στήλης Β.

ΣΤΗΛΗ Α΄	ΣΤΗΛΗ Β΄
1. Για την ανάπτυξή μας... 2. Την ενέργεια... 3. Οι περισσότεροι συμμαθητές μας... 4. Οι καλές διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία...	θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία.  χρειαζόμαστε ενέργεια  την παίρνουμε καθημερινά από τη διατροφή μας  τρώνε στο διάλειμα ανθυγιεινές τροφές.

1. Για την ανάπτυξή μας χρειαζόμαστε ενέργεια.
2. Την ενέργεια την παίρνουμε καθημερινά από τη διατροφή μας.
3. Οι περισσότεροι συμμαθητές μας τρώνε στο διάλειμα ανθυγιεινές τροφές.
4. Οι καλές διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία.

### Διαβάζω και γράφω (σελ. 63)

Χωρίστε τις προτάσεις που ακολουθούν στις ονοματικές και τις ρηματικές τους φράσεις (ΟΦ, ΡΦ), όπως στο παράδειγμα

ΟΝΟΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ	ΡΗΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ
Οι μισές φέτες του πορτοκαλιού μες στο σιρόπι	επαναφέρουν κάτι από τον ήλιο.
Οι οδηγίες αυτές	αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο.
Το 56% των μαθητών	τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς
Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν,	κρατάνε πάνω στην επιφάνειά τους τις μορφές κάποιων προσώπων



Τι παρατηρείτε για τις ΟΦ που ξεχωρίσατε; • Μπορείτε να βρείτε την κεντρική λέξη (ουσιαστικό) της καθεμιάς από αυτές;

- Παρατηρούμε ότι στις παραπάνω προτάσεις έχουμε διευρυμένη μορφή της ΟΦ καθώς εκτός από ουσιαστικά περιέχονται και άλλα μέρη του λόγου π.χ. επίθετα (*μισές, μικροί, αφράτοι*), αντωνυμίες (*αυτές*), ολόκληρη πρόταση (*που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν...*) που λειτουργούν ως συμπληρώματα ή προσδιορισμοί των ουσιαστικών.
- Η κεντρική λέξη (ουσιαστικό) είναι: *οι φέτες, Οι οδηγίες, Το 56%, Οι μπεζέδες.*

### Ακούω και μιλώ (σελ. 64)

Παρατηρήστε τις ρηματικές φράσεις που ξεχωρίσατε προηγουμένως, καθώς και εκείνες της στήλης Β στην [άσκηση 1](#). • Τι μπορείτε να πείτε για τα συστατικά στοιχεία μιας ΡΦ; • Από ποιες άλλες φράσεις μπορεί να αποτελείται;

Στις ρηματικές φράσεις που ξεχωρίσαμε προηγουμένως (άσκηση 1 «Διαβάζω και γράφω») κεντρική λέξη είναι τα ρήματα: *επαναφέρουν, αποσκοπούν, τρώει, κρατάνε.*

Ενώ στην άσκηση 1 «Ακούω και μιλώ» στη στήλη Β, κεντρική λέξη είναι τα ρήματα: *συνέταξε, συνηθίζουν, μπαίνουν, χρειάζονται, συνιστούν τους πυρήνες των ρηματικών φράσεων.*

Ο ρηματικός πυρήνας δεν είναι μόνος του αλλά συνοδεύεται από προσδιορισμούς που τον συμπληρώνουν ή τον προσδιορίζουν, π.χ. *επαναφέρουν (Ρ) κάτι από τον ήλιο* (ονοματική φράση ως αντικείμενο).

### Διαβάζω και γράφω (σελ. 64)

1. Βρείτε τις ονοματικές φράσεις που υπάρχουν μέσα στις ρηματικές φράσεις των παρακάτω προτάσεων:
  - Τα παιδιά **τρώνε τσιπς**.**τρώνε τσιπς:** (ΡΦ) τσιπς (ΟΦ)
- Οι άνθρωποι **δεν εφαρμόζουν τους κανόνες καλής διατροφής**.

δεν εφαρμόζουν τους κανόνες καλής διατροφής. (ΡΦ) τους κανόνες καλής διατροφής (ΟΦ)

- Οι επισκέπτες έφερναν πάντα κάποιο γλυκό δώρημα.  
έφερναν πάντα κάποιο γλυκό δώρημα.(ΡΦ) κάποιο γλυκό δώρημα (ΟΦ)
  - Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο.  
αποτελεί τον τελικό στόχο (ΡΦ), τον τελικό στόχο (ΟΦ)
- 2.** Χωρισμένοι σε ομάδες των δύο ατόμων εντοπίστε στα **εισαγωγικά\_κείμενα** έξι προτάσεις στις οποίες να διακρίνετε την ονοματική φράση από τη ρηματική φράση. • Προσέξτε, ώστε να επιλέξετε τρεις προτάσεις στις οποίες η ονοματική φράση να έχει απλή μορφή και τρεις με διευρυμένη μορφή.

### Απλή μορφή

**α.** Το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου. (κείμεν. 1)

**ΟΦ:** το μεσημεριανό

**ΡΦ:** να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου :

**β.** Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες. (κείμεν. 3)

**ΟΦ:** το κρασί

**ΡΦ:** καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες.

**γ.** η έμφαση δίνεται στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων (κείμεν. 3)

**ΟΦ:** η έμφαση

**ΡΦ:** δίνεται στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων

### Διευρυμένη μορφή

**α.** Οι οδηγίες αυτές αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο.

**ΟΦ:** οι οδηγίες αυτές

**ΡΦ:** αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο.

**β.** η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων.

**ΟΦ:** η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία

**ΡΦ:** βοηθάει στην ομαλή σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων.

**γ. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια.**

**ΟΦ:** Η πρόσληψη γάλακτος

**ΡΦ:** είναι μέτρια.

**Ακούω και μιλώ (σελ. 64)**

Από τις ονοματικές φράσεις της [άσκησης 1](#) (Διαβάζω και γράφω) στην προηγούμενη σελίδα, ποιες απαντούν στην ερώτηση ποιος; • Ποιες απαντούν στην ερώτηση ποιον ή τι; • Υποθέστε ότι σας κάνουν αυτές τις ερωτήσεις και πρέπει να απαντήσετε.

Στην ερώτηση **ποιος** απαντούν οι παρακάτω ονοματικές φράσεις:

Το ένα στα δέκα ελληνόπουλα.

Οι μισές φέτες του πορτοκαλιού μες στο σιρόπι.

Οι οδηγίες αυτές.

Το 56% των μαθητών

Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν.

Στην ερώτηση **τι** απαντούν οι παρακάτω ονοματικές φράσεις:

κάτι από τον ήλιο (τι επαναφέρουν)

στο να παρουσιαστεί (σε τι αποσκοπούν)

τσιπς

τις μορφές κάποιων προσώπων

## B2. Επιθετικός προσδιορισμός

### Ακούω και μιλώ (σελ. 65)

1. Στον πίνακα της τάξης γράψαμε ορισμένες ονοματικές φράσεις που εντοπίσαμε στα εισαγωγικά κείμενα 1, 2, 3. • Κρύψτε τη στήλη με τα επίθετα και δείτε μόνο τα ουσιαστικά. • Στη συνέχεια αποκαλύψτε ένα ένα τα επίθετα. • Ποια ιδιότητα δίνει κάθε επίθετο στο κάθε ουσιαστικό;

(τις) **κακές** συνήθειες: το επίθετο κακές δείχνει **ποιότητα**.

(της) **καλής** διατροφής: το επίθετο καλής δείχνει **ποιότητα**.

(η) **μεγάλη** ποικιλία: το επίθετο μεγάλη δείχνει **μέγεθος**.

(των) **νέων** αγαθών: το επίθετο νέων δείχνει **χρόνο**.

(τα) **μεγάλα** και **μικρά** κουτιά: τα επίθετα μεγάλα, μικρά δείχνουν **μέγεθος**.

(τις) **λευκές** κορδέλες: το επίθετο λευκές δείχνει **χρώμα**.

(η) **υψηλή** κατανάλωση: το επίθετο υψηλή δείχνει **ποσόν**.

(οι) **διατροφικές** οδηγίες: το επίθετο διατροφικές δείχνει **περιεχόμενο**.

2. Μελετήστε πιο προσεκτικά τα επίθετα που προσδιορίζουν τα συγκεκριμένα ουσιαστικά. • Είναι διαφορετικού ή ίδιου γένους; • Μήπως διαφέρουν στην πτώση ή στον αριθμό;

Τα επίθετα της προηγούμενης άσκησης είναι στο ίδιο γένος, πτώση και αριθμό με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν.

3. Περιγράψτε τι φάγατε σήμερα στο πρωινό σας, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα επίθετα που να αποδίδουν τις ιδιότητες των τροφίμων που καταναλώσατε.

Σήμερα το πρωί απόλαυσα ένα χορταστικό πρωινό: αφού ήπια ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, άλειψα μια φέτα φρεσκοψημένο ψωμί με μυρωδάτο βούτυρο από το χωριό, πρόσθεσα έπειτα άφθονη μοσχομυριστή μαρμελάδα βερίκοκο και ήπια έναν υγιεινό χυμό από φρέσκα γλυκά πορτοκάλια.

**Διαβάζω και γράφω** (σελ. 67)

1. Στα [κείμενα 4](#) και [5](#) υπογραμμίστε τα επίθετα μαζί με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν. • Προσέξτε ώστε να υπάρχει συμφωνία ουσιαστικού-επιθέτου στο γένος, τον αριθμό και την πτώση. • Μεταφέρετε τα επίθετα και τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν στον πίνακα που ακολουθεί.

Κείμενο	Επίθετο ως επιθετικός προσδιορισμός	Ουσιαστικό που προσδιορίζει
4	τα παιδικά	χρόνια
5	ιταλικό	γλέντι
4	στη γοητευτική	ηλικία
4	του σαραντάρη	καθηγητή
4	οι παιδικοί	έρωτες
4	η ξεχωριστή	προσωπικότητα
4	τις μαγικές	ιστορίες
4	η παιδική	φίλη
4	τους ανατολικούς	σκοπούς
5	νόστιμο	καλτσόνε (τίτλος)
5	ιταλικό	γλέντι
5	ιταλικό	φαγητό
5	καταπληκτική	σπεσιαλιτέ
5	πεντανόστιμη	πίτσα

2. Διαβάστε πάλι τα κείμενα 4 και 5 χωρίς τα επίθετα που προσδιορίζουν συγκεκριμένα ουσιαστικά. • Τι παρατηρείτε; • Αλλάξτε τώρα τα παρακάτω επίθετα με συνώνυμα ή τα αντίθετά τους στη σημασία και προσέξτε τις αλλαγές στη σημασία των λέξεων συμπληρώνοντας τον πίνακα που ακολουθεί:

**Κείμενο 4** (χωρίς τα επίθετα που προσδιορίζουν τα ουσιαστικά): Η υπόθεση της ταινίας έχει ως κέντρο τη ζωή του Φάνη Ιακωβίδη. Από τα παιδικά χρόνια στην εφηβεία και από εκεί στην ηλικία του καθηγητή Αστροφυσικής, του οποίου οι δύο έρωτες δεν έσβησαν ποτέ: Ο πρώτος, η προσωπικότητα του παππού του, που με τις ιστορίες για μπαχάρια και αστέρια τον έδεσε για πάντα με την τέχνη της μαγειρικής. Ο δεύτερος, η του φίλη Σαϊμέ, που τον σαγήνευε με τους σκοπούς που του χόρευε.»

**Κείμενο 5** (χωρίς τα επίθετα που προσδιορίζουν τα ουσιαστικά): Την Κυριακή έχει γλέντι στην πλατεία. Λέω να φτιάξουμε από ένα φαγητό το καθένας και να πάμε. Τι λέτε; Ωραία! Περίφημα! Πήρα κανελόνια από τον μπακάλη και έφτιαξα μια σπεσιαλιτέ. Εγώ πήρα ζύμη από τον φούρναρη και έφτιαξα μια πίτσα. Κι εγώ πήρα μια κάλτσα από τα άπλυτα και έφτιαξα καλτσόνε!

- Παρατηρούμε ότι αν αφαιρέσουμε τα επίθετα που προσδιορίζουν τα ουσιαστικά των κειμένων, αλλάζει το νόημά τους, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις γίνεται ακατανόητο, π.χ. (από το κείμενο 4 )του οποίου οι δύο έρωτες δεν έσβησαν ποτέ: *Ο πρώτος, η προσωπικότητα του παππού του, που με τις ιστορίες για μαχαρία και αστέρι.*

Επίθετα	Συνώνυμα-αντώνυμα επιθέτων	Ουσιαστικά
μαγικές	εκπληκτικές - πραγματικές	ιστορίες
ανατολίτικους	τούρκικους -δυτικούς	σκοπούς
άπλυτα	βρόμικα - πλυμένα	ρούχα
πεντανόστιμη	γευστικότατη -άνοστη	πίτσα

### Διαβάζω και γράφω (σελ. 68)

1. Αναζητήστε επιθετικούς προσδιορισμούς στα [κείμενα 1](#) και [6](#) και καταγράψτε τους στο τετράδιό σας. • Χρησιμοποιήστε όσους από τους επιθετικούς προσδιορισμούς μπορείτε σε ένα κείμενο που να απευθύνεται προς τους γονείς σας και θα τους ζητάει να προσέχουν πώς τρέφονται τα παιδιά τους.

**ΚΕΙΜΕΝΟ 1\*:** νότια Ασία, κακές συνήθειες, πολλοί γονείς, εύκολο και γρήγορο φαγητό, παρόμοια τρόφιμα, περισσότερη κατανάλωση, σωστή διατροφή, εφηβική ηλικία, ομαλή ανάπτυξη, σωματική ανάπτυξη, μελλοντική υγεία, μεγάλη ποικιλία, νέων αγαθών, διατροφικές συνήθειες, γρήγορο φαγητό, καλής διατροφής, μέσος όρος.

**ΚΕΙΜΕΝΟ 6\*:** μεγαλύτερο ενδιαφέρον, συνειδητή διαδικασία, αυτόνομη διαδικασία εύκολη επιλογή, σπιτικού φαγητού, χαμηλής αξίας, θρεπτικής αξίας, μαγειρεμένο

φαγητό, **έτοιμο** φαγητό, **ελάχιστες** μέρες, **ειδικές** μέρες, **χρονικά** περιθώρια, **μαγειρική** παρασκευή, **φυσικούς** χυμούς, **παιδική** παχυσαρκία.

\* (με έντονα γράμματα είναι σημειωμένοι οι επιθετικοί προσδιορισμοί)

• Οι γονείς πρέπει να φροντίζουν για τη **σωστή** διατροφή των παιδιών τους. Η **σωστές** διατροφικές συνήθειες στην παιδική και **εφηβική** ηλικία αποτελούν τη βάση για την **ομαλή σωματική** ανάπτυξη και εξασφαλίζουν τη **μελλοντική** καλή υγεία των παιδιών. Είναι απαραίτητο να εκπαιδευτούν τα παιδιά, ώστε να εντάξουν στη διατροφή τους **μεγάλη** ποικιλία τροφών με διαφορετικές γεύσεις. Φυσικά προτεραιότητα των γονέων πρέπει να αποτελεί το **σπιτικό** φαγητό, το οποίο είναι **μεγάλης θρεπτικής** αξίας και όχι το **γρήγορο** φαγητό, που είναι **χαμηλής θρεπτικής** αξίας και σχετίζεται άμεσα με την αύξηση της **παιδικής** παχυσαρκίας. Καλό θα είναι το **έτοιμο** φαγητό να καταναλώνεται **ελάχιστες** φορές τον μήνα σε αντίθεση με τους **φυσικούς** χυμούς οι οποίοι πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά από τα παιδιά.

2. Μερικοί συμμαθητές σας «ανακάλυψαν» ορισμένα επίθετα στα προηγούμενα κείμενα, τα οποία δε φαίνεται να λειτουργούν ως επίθετα. • Μελετήστε και εσείς και προσέξτε πώς λειτουργούν.

Λέξη	Είναι επίθετο	Γίνεται ουσιαστικό
πρωινό	πρωινό φαγητό	δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό (κείμεν. 1)
αναψυκτικά	αναψυκτικά ποτά	προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά (κείμεν. 6)
κακό	κακές πράξεις	πόσο κακό κάνουμε στον εαυτό μας (κείμεν. 1)
το χειρότερο	το χειρότερο πράγμα	Όμως το χειρότερο απ' όλα είναι (κείμεν. 1)
το μεσημεριανό	το μεσημεριανό φαγητό	το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι (κείμεν. 1)
το βραδινό	το βραδινό φαγητό	το βραδινό να το μοιράζεσαι (κείμεν. 1)
αγαθά	αγαθά αισθήματα	μεγάλη ποικιλία νέων αγαθών (κείμεν. 1)

## Γ. ΚΛΙΣΗ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΩΝ

### Γ1. Κλίση ουσιαστικών

#### Ακούω και μιλώ (σελ. 68)

- Από το Δημοτικό σχολείο έχετε μάθει τι είναι τα ουσιαστικά. Αναζητώντας ουσιαστικά στα [κείμενα 1, 2](#) και [3](#), προσπαθήστε να θυμηθείτε και να γνωρίσετε καλύτερα αυτές τις λέξεις, που είναι σημαντικές για την επικοινωνία. Χωρίστε τα παρακάτω ουσιαστικά σε κατηγορίες ανάλογα με το γένος τους (αρσενικό, θηλυκό, ουδέτερο).

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ
(κείμενο 1)
των μαθητών • οι άνθρωποι • τους κανόνες • την απόφαση • την ημέρα • τους φίλους • το δώρο • ο (μέσος) όρος • τα αγόρια
(κείμενο 2)
(στην) επιφάνεια • τον ήλιο • τους κουραμπιέδες • το στόμα

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ		
ΑΡΣΕΝΙΚΑ	ΘΗΛΥΚΑ	ΟΥΔΕΤΕΡΑ
των μαθητών	την απόφαση	το δώρο
οι άνθρωποι	την ημέρα	τα αγόρια
τους κανόνες	στην επιφάνεια	(του) κρέατος
τους φίλους	η κορυφή	το στόμα
ο (μέσος) όρος		το κρασί
τον ήλιο		
τους κουραμπιέδες		
τους Έλληνες		

**Παρατηρώ ότι:** Πολλές φορές το φυσικό γένος ενός ουσιαστικού άλλοτε ταυτίζεται και άλλοτε όχι με το γένος που έχει στη γραμματική (γραμματικό γένος). • Για παράδειγμα, το ουσιαστικό *το αγόρι* έχει φυσικό γένος αρσενικό, αλλά έχει γραμματικό γένος ουδέτερο, ενώ το ουσιαστικό *ο μάγειρας* έχει φυσικό και γραμματικό γένος αρσενικό.



2. Αναζητήστε ανάλογα παραδείγματα στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3) και συζητήστε τα στην τάξη.

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ	ΦΥΣΙΚΟ ΓΕΝΟΣ	ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΟΣ
Ελληνόπουλα (κείμεν. 1)	αρσενικό/θηλυκό	ουδέτερο
δώρο	ουδέτερο	ουδέτερο
την εβδομάδα	ουδέτερο	θηλυκό
τα αγόρια	αρσενικό	ουδέτερο
γονείς	αρσενικό/θηλυκό	αρσενικό
το διαιτολόγιο	ουδέτερο	ουδέτερο
οι βάσεις	ουδέτερο	θηλυκό
η παροιμία	ουδέτερο	θηλυκό
αγαθών	ουδέτερο	ουδέτερο
χρόνια (κείμεν. 2)	ουδέτερο	ουδέτερο
φίλων	αρσενικό/θηλυκό	αρσενικό
(τα) βάζα	ουδέτερο	ουδέτερο
Κυριακής	ουδέτερο	θηλυκό
κουραμπιέδες	ουδέτερο	αρσενικό
ζάχαρης	ουδέτερο	θηλυκό
αγορές	ουδέτερο	θηλυκό
στόμα	ουδέτερο	ουδέτερο
επιφάνεια	ουδέτερο	θηλυκό
γεύση	ουδέτερο	θηλυκό
μνήμη	ουδέτερο	θηλυκό
διατροφή (κείμεν. 3)	ουδέτερο	θηλυκό
σούπες	ουδέτερο	θηλυκό
φέτα	ουδέτερο	θηλυκό
ψαριών	ουδέτερο	ουδέτερο
θάλασσα	ουδέτερο	θηλυκό
Έλληνες	αρσενικό/θηλυκό	αρσενικό
ατόμων	ουδέτερο	ουδέτερο
πυραμίδα	ουδέτερο	θηλυκό
φύλο	αρσενικό/θηλυκό	ουδέτερο

**Διαβάζω και γράφω** (σελ. 69)



1. Όπως γνωρίζετε, τα ουσιαστικά έχουν δύο αριθμούς, τον ενικό (όταν μιλάμε για ένα πρόσωπο, ζώο, πράγμα, κατάσταση κ.ά.) και τον πληθυντικό (όταν μιλάμε για πολλά πρόσωπα, ζώα, πράγματα, καταστάσεις κ.ά.). • Χωρίστε σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον αριθμό στον οποίο βρίσκονται τα παραπάνω ουσιαστικά της [άσκησης 1](#) (Ακούω και μιλώ) στην προηγούμενη σελίδα.

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ	
Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
την απόφαση, την ημέρα, το δώρο, ο (μέσος) όρος, (στην) επιφάνεια, τον ήλιο, το στόμα, το κρασί, η κορυφή, (του) κρέατος	των μαθητών, οι άνθρωποι, τους κανόνες, τους φίλους, τα αγόρια, τους κρυραμπιέδες, τους Έλληνες

2. Παράλληλα, τα ουσιαστικά (όπως τα επίθετα, τα άρθρα και οι αντωνυμίες) κλίνονται και σχηματίζουν τύπους σε τέσσερις πτώσεις (ονομαστική, γενική, αιτιατική και κλητική). Περισσότερα για τις πτώσεις θα διαβάσετε στη σχολική γραμματική. Συμπληρώστε στον πίνακα τις βασικές πτώσεις (ονομαστική, γενική, αιτιατική) των ουσιαστικών από τις προηγούμενες σελίδες προσέχοντας τις καταλήξεις.

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ	ΠΤΩΣΗ
των μαθητών	γενική
οι άνθρωποι	ονομαστική

τους κανόνες	αιτιατική
την απόφαση	αιτιατική
την ημέρα	αιτιατική
τους φίλους	αιτιατική
το δώρο	αιτιατική (αντικείμενο)
ο (μέσος) όρος	ονομαστική
τα αγόρια	ονομαστική
(στην) επιφάνεια	αιτιατική
τον ήλιο	αιτιατική
τους κουραμπιέδες	αιτιατική
το στόμα	αιτιατική (αντικείμενο)
το κρασί	ονομαστική
τους Έλληνες	αιτιατική
η κορυφή	ονομαστική
του κρέατος	γενική

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

**Ακούω και μιλώ** (σελ. 70)

1. Επιχειρήστε να κατατάξετε τα ουσιαστικά που είδατε πριν σε απλές ομάδες (κατηγορίες) ανάλογα με την κατάληξή τους στην ονομαστική, γενική ή αιτιατική.

**ΑΡΣΕΝΙΚΑ**

ΕΝΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ			ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ		
ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ	ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ
απόφαση	απόφασης	απόφαση	αποφάσεις	αποφάσεων	αποφάσεις
κορυφή	κορυφής	κορυφή	κορυφές	κορυφών	κορυφές
ημέρα	ημέρας	ημέρα	ημέρες	ημερών	ημέρες
επιφάνεια	επιφάνειας	επιφάνεια	επιφάνειες	επιφανειών	επιφάνειες

**ΘΗΛΥΚΑ**

ΕΝΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ			ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ		
ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ	ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ
άνθρωπος	ανθρώπου	άνθρωπο	άνθρωποι	ανθρώπων	ανθρώπους
φίλος	φίλου	φίλο	φίλοι	φίλων	φίλους
όρος	όρου	όρο	όροι	όρων	όρους
ήλιος	ήλιου	ήλιο	ήλιοι	ήλιων	ήλιους

## ΟΥΔΕΤΕΡΑ

ΕΝΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ			ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ		
ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ	ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ	ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ
δώρο	δώρου	δώρο	δώρα	δώρων	δώρα
αγόρι	αγοριού	αγόρι	αγόρια	αγοριών	αγόρια
κρασί	κρασιού	κρασί	κρασιά	κρασιών	κρασιά
στόμα	στόματος	στόμα	στόματα	στομάτων	στόματα
κρέας	κρέατος	κρέας	κρέατα	κρεάτων	κρέατα

2. Ποια ουσιαστικά έχουν δύο διαφορετικές καταλήξεις, δηλ. δύο στον ενικό και δύο στον πληθυντικό (δικατάληκτα) και ποια τρεις, δηλ. τρεις στον ενικό και τρεις στον πληθυντικό (τρικατάληκτα), όταν κλίνονται;

### Δικατάληκτα ουσιαστικά

ο μαθητής (-ής, -ή / -ές, -ών)  
 ο κανόνας (-ας, -α / -ες, -ων)  
 ο Έλληνας (-α, -α / -ες, -ων)  
 ο κουραμπιές (-ιές, -έ / -έδες, -έδων)  
 η απόφαση (-η, -ης / -εις, -εων)  
 η κορυφή (ή, -ής / -ές, -ών)  
 η ημέρα (-α, -ας / -ες, -ών)  
 η επιφάνεια (-α, -ας / -ες, -ών)  
 το δώρο (-ο, -ου / -α, -ων)  
 το αγόρι (-ι, -ιού / -ια, -ιών)  
 το κρασί (-ί, -ιού / -ιά, -ιών)  
 το στόμα (-α, -ατος / -ατα, -άτων)  
 το κρέας (-ατος, -ας / -ατα, -άτων)

**Τρικατάληκτα ουσιαστικά**

ο άνθρωπος (-ος, -ου, -ο / -οι, -ων, -ους)  
ο φίλος (-ος, -ου, -ο / -οι, -ων, -ους)  
ο όρος (-ος, -ου, -ο / -οι, -ων, -ους)  
ο ήλιος (-ος, -ου, -ο / -οι, -ων, -ους)

**3. Προσέξτε τώρα όσα ουσιαστικά είναι δικατάληκτα. Έχουν ίδιο αριθμό συλλαβών;****Δικατάληκτα ισοσύλλαβα**

ο κανόνας (-ας, -α / -ες, -ων)  
ο μαθητής (-ής, -ή / -ές, -ών)  
η ημέρα (-α, -ας / -ες, -ών)  
η επιφάνεια (-α, -ας / -ες, -ών)  
η κορυφή (-ή, -ής / -ές, -ών)  
το δώρο (-ο, -ου / -α, -ων)  
το αγόρι (-ι, -ιού / -ια, -ιών)  
το κρασί (-ί, -ιού / -ιά, -ιών)

**Δικατάληκτα ανισοσύλλαβα**

κουραμπιές (-ιές, -έ / -έδες, -έδων)  
κρέας (-ατος, -ας / -ατα, -άτων)  
απόφαση (-η, -ης / -εις, -εων)  
στόμα (-α, -ατος / -ατα, -άτων)

**ΠΑΡΑΤΗΡΩ ΟΤΙ:**

**τα δικατάληκτα ουσιαστικά** διακρίνονται σε **A. ισοσύλλαβα**: έχουν τον **ίδιο αριθμό** συλλαβών σε **όλες τις πτώσεις** και στον **ενικό** και στον **πληθυντικό** αριθμό.

**B. ανισοσύλλαβα**: τα ουσιαστικά που έχουν **μία επιπλέον συλλαβή** σε κάποια από τις πτώσεις τους, όταν σε ένα τουλάχιστον τύπο έχουν περισσότερες συλλαβές).

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

**Διαβάζω και γράφω** (σελ. 72)

1. Με βάση τα ουσιαστικά της [άσκησης 1](#) στην αρχή της ενότητας Γ1 (Ακούω και μιλώ) και τα [κείμενα 7](#) και [8](#), συμπληρώστε τον πίνακα με τις κυριότερες κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται τα ουσιαστικά ως προς την κλίση τους (γράφοντας ένα παράδειγμα ουσιαστικού στην ονομαστική).

ΤΡΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ (ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ)					
ΑΡΣΕΝΙΚΑ			ΘΗΛΥΚΑ		
ο άνθρωπος, ο όρος, ο ήλιος			η νήσος		
ο γύρος, ο αιγιαλός					
ΔΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ					
ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ			ΑΝΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ		
αρσενικά	θηλυκά	ουδέτερα	αρσενικά	θηλυκά	ουδέτερα
ο μαθητής	η θάλασσα	το ψωμί	ο κουραμπιές	η γεύση	το απόγευμα
ο κανόνας	η ημέρα	το δώρο	ο αφέντης*	η οκά	το στόμα
ο Έλληνας	η επιφάνεια	το κρασί	ο καφές	η σίκαλη	το πράγμα
	η κορυφή	το αγόρι			το λίπασμα
	η κουιάδα				το γάλα
	η ρώμη				το άλεσμα
	η ζάχαρη				
	η ώρα				

2. Σχηματίστε τη γενική πληθυντικού των παραπάνω ουσιαστικών.
  - Μπορούν να σχηματίσουν όλα αυτά τα ουσιαστικά γενική πληθυντικού;
  - Λάβετε υπόψη τις οδηγίες και τα παραδείγματα της σχολικής γραμματικής για τον τονισμό των ουσιαστικών στη γενική πτώση.

**Τρικατάληκτα ουσιαστικά γενική πληθυντικού:** ο άνθρωπος-των ανθρώπων, ο όρος-των όρων, ο ήλιος-του ήλιων, ο γύρος-των γύρων, ο αιγιαλός-των αιγιαλών, η νήσος-των νήσων

**Δικατάληκτα ισοσύλλαβα ουσιαστικά γενική πληθυντικού:** ο μαθητής-των μαθητών, ο κανόνας-των κανόνων, ο Έλληνας-των Ελλήνων, η θάλασσα-των θαλασσών, η ημέρα-των ημερών, η επιφάνεια-των επιφανειών, η κορυφή-των κορυφών, η κουιάδα-των κουιάδων, η ρώμη-(-), η ζάχαρη-(-), η ώρα-των ωρών, το ψωμί-των ψωμιών, το δώρο-των δώρων, το κρασί-των κρασιών, το αγόρι-των αγοριών.

**Δικατάληκτα ισοσύλλαβα ουσιαστικά γενική πληθυντικού:**ο κουραμπιές-των κουραμπιέδων, ο αφέντης-των αφεντάδων (\*και αφέντων), ο καφές-των καφέδων, η γεύση-των γεύσεων, η οκά-των οκάδων, η σίκαλη-των σικάλεων, το απόγευμα-των απογευμάτων, το στόμα-των στομάτων, το πράγμα-των πραγμάτων, το λίπασμα-των λιπασμάτων, το γάλα(-) το άλεσμα-των αλεσμάτων.

- Από τα παραπάνω ουσιαστικά δεν σχηματίζουν γενική πληθυντικού τα θηλυκά *η ρώμη* και *η ζάχαρη* και το ουδέτερο *το γάλα*. (η ρώμη δεν σχηματίζει καθόλου πληθυντικό)

- 3.** Υποθέστε ότι γράφετε μία πρόσκληση προς τον γυμνασιάρχη και τους καθηγητές του σχολείου για μια εκδήλωση των μαθητών. Χρησιμοποιήστε την κλητική πτώση στην αρχή της πρόσκλησης.

**Κύριε Γυμνασιάρχη,**  
**κύριοι και κυρίες καθηγητές**  
**Σας προσκαλούμε στη θεατρική παράσταση που**  
**διοργανώνουμε**  
**στις 21 Δεκεμβρίου, ώρα 19.00, στο αμφιθέατρο του σχολείου**  
**μας.**  
**με εκτίμηση το 15μελές**

- 4.** Τόσο στα εισαγωγικά κείμενα (**1**, **2**, **3**) όσο και στα κείμενα **5** και **7**, υπάρχουν ουσιαστικά τα οποία είτε είναι άκλιτα (κυρίως ξένες λέξεις) είτε διπλοκατάληκτα, δηλαδή τα συναντάμε με δύο τύπους σε ενικό και πληθυντικό αριθμό (π.χ. μάνες-μανάδες). Προσπαθήστε με τη βοήθεια του καθηγητή σας και της σχολικής γραμματικής να εντοπίσετε τέτοια ουσιαστικά.




**ΔΙΠΛΟΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ με δύο τύπους στον πληθυντικό αριθμό:** ο αφέντης πληθυντικός: οι αφέντες και οι αφεντάδες, ο γονιός: πληθυντικός οι γονείς και οι γονιοί, ο καπετάνιος: πληθυντικός οι καπετάνιοι και οι καπεταναίοι.

**ΔΙΠΛΟΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ με δύο τύπους στον ενικό αριθμό:** μάγεις και μάγισσες, κάμαρα και κάμαρη, χέιλι και χείλος.

**ΑΚΛΙΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ:** φαστφούντ, τσιπς, κρουασάν, ροζ, φιστικί, πτιφούρ, σαραγλί, σαντιγί, σπεσιαλιτέ, καλτσόνε, πεσκέσι.

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

 ...Πράξεις Παιδείας!

## Γ1. Κλίση ουσιαστικών

### Διαβάζω και γράφω (σελ. 73)

1. Επιλέξαμε ορισμένα επίθετα από τα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3) και αρχίσαμε να γράφουμε τα υπόλοιπα γένη τους. • Συνεχίστε με τη βοήθεια της σχολικής γραμματικής. • Συνεργαστείτε σε ομάδες των τριών μαθητών.

ΕΠΙΘΕΤΑ - ΓΕΝΟΣ		
αρσενικό	θηλυκό	ουδέτερο
ο παχύσαρκος (κείμ.1)	η παχύσαρκη	το παχύσαρκο
ο νότιος	η νότια	το νότιο
ο κακός	η κακή	το κακό
ο πολύς	η πολλή	το πολύ

ο εύκολος	η εύκολη	το εύκολο
ο γρήγορος	η γρήγορη	το γρήγορο
ο παρόμοιος	η παρόμοια	το παρόμοιο
ο σωστός	η σωστή	το σωστό
ο ομαλός	η ομαλή	το ομαλό
ο μεγάλος	η μεγάλη	το μεγάλο
ο νέος	η νέα	το νέο
ο καλός	η καλή	το καλό
ο μέσος	η μέση	το μέσο
<b>ο παιδικός (κείμε. 2)</b>	η παιδική	το παιδικό
ο γλυκός	η γλυκιά	το γλυκό
ο μεγάλος	η μεγάλη	το μεγάλο
ο μικρός	η μικρή	το μικρό
ο λευκός	η λευκή	το λευκό
ο ασύμμετρος	η ασύμμετρη	το ασύμμετρο
ο τσίγκινος	η τσίγκινη	το τσίγκινο
ο ζαχαρώδης	η ζαχαρώδης	το ζαχαρώδες
ο τρυφερός	η τρυφερή	το τρυφερό
ο κυριακάτικος	η κυριακάτικη	το κυριακάτικο
<b>ο ελληνικός (κείμε. 3)</b>	η ελληνική	το ελληνικό
ο μικρότερος	η μικρότερη	το μικρότερο
ο διατροφικός	η διατροφική	το διατροφικό
ο ακριβής	η ακριβής	το ακριβές
ο σωματικός	η σωματική	το σωματικό
ο φυσικός	η φυσική	το φυσικό

2. Κοιτάξτε προσεκτικά τον πίνακα των επιθέτων που συνοδεύονται από ουσιαστικά στην αρχή της ενότητας Γ2. • Τι παρατηρείτε ως προς την κλίση τους; • Μοιάζουν ή διαφέρουν;

Τα επίθετα κλίνονται όπως και τα ουσιαστικά και έχουν τις ίδιες καταλήξεις (παχύσαρκ-ο ,ελληνόπουλ-ο, σωστ-ή διατροφ-ή, παρόμοι-α, τρόφιμ-α).  
•Υπάρχουν όμως και επίθετα με κατάληξη -ης και -υς που κλίνονται διαφορετικά από τα ουσιαστικά που συνοδεύουν (π.χ. υγει-ή άτομ-α, γλυκό δώρημ-α).

3. Επιλέξτε δύο φράσεις από τα προηγούμενα κείμενα οι οποίες να περιέχουν επίθετο και ουσιαστικό και επιχειρήστε να τα κλίνετε παράλληλα, όπως στον παρακάτω πίνακα (βλ. σελ. 73 σχολικού βιβλίου).

πτύση	επίθετο	ουσιαστικό	αριθμός	επίθετο	ουσιαστικό
ΟΝΟΜ.	σωστή	διατροφή	Ε Ν Ι Κ Ο Σ	υγιές	άτομο
ΓΕΝ.	σωστής	διατροφής		υγιούς	ατόμου
ΑΙΤ.	σωστή	διατροφή		υγιές	άτομο
ΚΛΗΤ.	σωστή	διατροφή		υγιές	άτομο
ΟΝΟΜ.	σωστές	διατροφές	Π Λ Η Θ Υ Ν Τ Ι Κ Ο Σ	υγιή	άτομα
ΓΕΝ.	σωστών	διατροφών		υγιών	ατόμων
ΑΙΤ.	σωστές	διατροφές		υγιή	άτομα
ΚΛΗΤ.	σωστές	διατροφές		υγιή	άτομα

- Πηγαίνετε τώρα στο [κείμενο 8](#). Μεταφέρετε τα επίθετα στον άλλον αριθμό από αυτόν που είναι και προσέξτε τις αλλαγές στις καταλήξεις τους. • Φτιάξτε και εσείς μια σύντομη διαφήμιση των προϊόντων που παράγει ο τόπος σας ή η οικογένειά σας, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα επίθετα.

ΕΝΙΚΟΣ	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ	ΕΝΙΚΟΣ	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ
αγνό	αγνά	ποικίλη	ποικίλες
βιολογικό	βιολογικά	ξηρός	ξηροί
η μεγαλύτερη	οι μεγαλύτερες	ξηρό	ξηρά
υγιεινό	υγιεινά	αιθέριο	αιθέρια
φρέσκο	φρέσκα	φυτικό	φυτικά
ελληνικό	ελληνικά	φυσικός	φυσικών
διάφορο	διάφορα	ζυμωτό	ζυμωτά
	διάφορες	παραδοσιακός	παραδοσιακούς
παιδική	παιδικές	λίγη	λίγες
πλούσιος	πλούσιοι		

## «Ο ΦΟΥΡΝΟΣ της γειτονιάς»

Ο ΦΟΥΡΝΟΣ της γειτονιάς είναι μια μικρή οικογενειακή επιχείρηση με κύριο χαρακτηριστικό της τις όμορφες και θρεπτικές δημιουργίες. Επειδή τα τελευταία χρόνια οι γνήσιες γεύσεις έχουν χαθεί, όραμά μας είναι να δημιουργήσουμε ποιοτικά, γευστικά και υγιεινά προϊόντα.

Ο ΦΟΥΡΝΟΣ της γειτονιάς διαθέτει:

**Παραδοσιακά προϊόντα:** κριθίνο παξιμάδι, κουλουράκια βρόμης χειροποίητα, παξιμάδια σιταρένια, χωρίς συντηρητικά, τραγανά κουλουράκια, γευστικότερες μπουκίτσες, πολύσπορα κριτσίνια, φουρνιστό παξιμάδι.

**Βιολογικά προϊόντα:** κριθίνα παξιμάδια και ψωμί από βιολογικό αλεύρι.



4. Τα επίθετα που υπάρχουν στο επόμενο κείμενο 9 είναι σε ενικό αριθμό. • Μεταφέρετέ τα στον πληθυντικό και παρατηρήστε τις αλλαγές που έχουν γίνει στις καταλήξεις τους. • Φτιάξτε ένα σκίτσο με αντώνυμα (όσα βρείτε) αυτών των επιθέτων, ώστε να δώσετε κουράγιο και χαρά στον γάτο!

**Παρατηρούμε ότι:** οι καταλήξεις των επιθέτων στον πληθυντικό αλλάζουν ανάλογα με το γένος τους και την κατάληξη του επιθέτου στον ενικό αριθμό.

• **ΕΝΙΚΟΣ-ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ:** φτωχός → φτωχοί, ξεβράκωτος → ξεβράκωτοι, φουκαράς → φουκαράδες, άπορος → άποροι, πειναλέων → πειναλέοι, άστεγος → άστεγοι, πάμφτωχος → πάμφτωχοι, απόκληρος → απόκληροι, πένης → πένητες, ενδεής → ενδεείς, δυστυχής → δυστυχείς, εξαθλιωμένος → εξαθλιωμένοι, απροίκιστος → απροίκιστοι, αδέκαρος → αδέκαροι, οικονομικά ασθενής → οικονομικά ασθενείς, κρεμάμενος → κρεμάμενοι, δύσμοιρος → δύσμοιροι, ταλαίπωρος → ταλαίπωροι, πλούσια → πλούσιες, ελληνική → ελληνικές.

- **ΑΝΤΩΝΥΜΑ:** φτωχός-πλούσιος, ξεβράκωτος-καλοντυμένος, φουκαράς-ευκατάστατος, άπορος-εύπορος, πειναλέων-χορτάτος, άστεγος-στεγασμένος, πάμφτωχος-πάμπλουτος, απόκληρος-ευτυχισμένος, πέννης-πλούσιος, ενδεής-επαρκής, δυστυχής-ευτυχισμένος, απροίκιστος-προικισμένος, αδέκαρος-πλούσιος, οικονομικά ασθενής-εύπορος, δύσμοιρος-κακότυχος, ταλαίπωρος-αβασάνιστος, πλούσιες-φτωχές.

(Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα επίθετα του κειμένου 9 με κάποια από τα παραπάνω επίθετα.)

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



...Πράξεις Παιδείας!

## Δ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ

### Ακούω και μιλώ (σελ. 74)

1. Ας προσέξουμε πώς έχουν σχηματιστεί οι λέξεις που είναι χωρισμένες σε δύο ομάδες.

α. Από ποια λέξη έχει προέλθει η κάθε λέξη της πρώτης ομάδας;

Αμερικανάκια = Αμερικανός + -άκι

διατροφή = διά + τροφή

επισκέψεις = επί + σκέψη

κουβεντούλες = κουβέντα + -ούλα

τρόφιμα = τροφή + -ιμο (α)

δραστηριότητα = δραστήριος + -ότητα

β. Με ποιο τρόπο βλέπετε να έχει γίνει ο σχηματισμός των λέξεων αυτών;

Ο σχηματισμός των παραπάνω λέξεων έχει γίνει με δύο τρόπους : **α.** με την προσθήκη μιας παραγωγικής κατάληξης στην αρχική λέξη: π.χ. Αμερικανάκι= Αμερικανός + -άκι (παραγωγική κατάληξη) και **β.** με την προσθήκη ενός προθήματος πριν από την αρχική λέξη: π.χ. διατροφή = **διά** (πρόθημα) + τροφή.

γ. Σκεφτείτε άλλες λέξεις που έχουν σχηματιστεί με τον ίδιο τρόπο.

φίλος + άκι = φιλαράκι, μπάλα + -άκι = μπαλάκι

κουβέντα + ούλα = κουβεντούλα

αντί + λαμβάνομαι = αντιλαμβάνομαι

υπό + κατάσταση = υποκατάστημα

κατά + πατώ = καταπατώ

**2. α. Από ποιες απλές λέξεις έχουν σχηματιστεί οι λέξεις της δεύτερης ομάδας;**

παχύσαρκο: παχύς + σάρκα

καρδιοπαθειών: καρδιά + πάθος

πολύχρωμα: πολύς + χρώμα

μηλόπιτες: μήλο + πίτα

μικρογεύματα: μικρός + γεύμα

ελαιόλαδο: έλαιο + λάδι

**β. Σε ποιο μέρος του λόγου ανήκουν οι λέξεις που αποτελούν το δεύτερο μέρος των σύνθετων λέξεων αυτής της ομάδας;**

Οι λέξεις που αποτελούν το δεύτερο μέρος των σύνθετων λέξεων της β' ομάδας είναι ουσιαστικά.

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!

**Διαβάζω και γράφω** (σελ. 75)

1. Να μεταφέρετε στον επόμενο πίνακα τις λέξεις της Α' ομάδας που μελετήσατε προηγουμένως. Βρείτε νέες λέξεις στα [εισαγωγικά κείμενα](#) (1, 2, 3).

Προθήματα	Θέμα	παραγωγικές καταλήξεις-επιθήματα
	κουβέντ -α	κουβεντ -ούλα
	Αμερικαν -ός	Αμερικαν -άκια
υπό	σιτίζονται	
	Έλληνας	ελλην-όπουλα
κατά	ανάλωση	
διά	τροφή (διατροφή)	
	σώμα	σωματικός
	ψυχολογία	ψυχολογ-ικός
	Μεσόγειος	Μεσογεια-κός
συν	οδεύω (συνοδεύω)	
α-	σύμμετρος	ασύμμετρος
	Κυριακή	κυριακάτ-ικός
	ζάχαρη	ζαχαρ-ώδη
αντι-	δικίες	
περί-	λαμβάνουν	
προσ-	λήψη	πρόσληψη
προσ-	τίθεται	
από-	σκοπώ	
εν-	ήλικος (ενήλικες)	
	συχνός	συχν-ότητα
	τροφή	τρόφ -ιμα
	δραστήριος	δραστηρι -ότητα
υπό	σιτίζονται	

2. Διακρίνετε το πρώτο και το δεύτερο συνθετικό των λέξεων της Β' ομάδας που μελετήσατε προηγουμένως. • Αναζητήστε και άλλες σύνθετες λέξεις στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3).

σύνθετη λέξη	α' συνθετικό	β' συνθετικό
παχύσαρκο	παχύς	σάρκα
καρδιοπαθειών	καρδιά	πάθος
πολύχρωμα	πολύς	χρώμα
μηλόπιτες	μήλο	πίτα
μικρογεύματα	μικρός	γεύμα
ελαιόλαδου	έλαιο	λάδι
δαιτολόγιο	δίαιτα	λόγος
ζαχαροπλασείο	ζάχαρη	πλάθω
ξαναείδα	ξανά	είδα
μικρομερίδες	μικρός	μερίδα
ιχνοστοιχεία	ίχνος	στοιχείο
παχυσαρκία	παχύς	σάρκα
υιοθέτηση	υιός	θέτω

3. Εντοπίστε τα προθήματα σε σύνθετες λέξεις των [κειμένων 10](#) και [11](#) που είναι υπογραμμισμένες. • Τι παρατηρείτε; • Είναι μόνο προθέσεις ή και άλλα είδη προθημάτων; • Φτιάξτε στη συνέχεια, εργαζόμενοι σε ομάδες, έναν πίνακα με τις παραγωγικές καταλήξεις-επιθήματα που θα συναντήσετε σε λέξεις των ίδιων κειμένων. • Χρησιμοποιήστε όσες από αυτές τις λέξεις μπορείτε σε μια διαφημιστική αφίσα κατά του καπνίσματος.

παράγωγη λέξη	πρόθημα
δύσοσμη	δυσ-
παρατηρήσει	παρα-
αντικαρκινικής	αντι-
προτιμούσαν	προ-
μεταφέρει	μετα-
επιτρέψει	επι-
αποφεύγονται	απο-
ατονία	α-



προγεύματος	προ-
καταφεύγουν	κατά-

Το πρόθημα **δυσ-** και το στερητικό **-α** δεν τα συναντούμε μόνα τους στον λόγο.

Για την αφίσσα:

- Έχετε παρατηρήσει πόσο δύσσομη είναι η ανάσα των καπνιστών;
- Μην επιτρέπετε στο κάπνισμα να σας σκοτώνει.
- Προτιμήστε τη ζωή... όχι το κάπνισμα.

**4. Αναζητήστε στο λεξικό τις διαφορετικές σημασίες που αποκτά το ρήμα φεύγω με την αλλαγή των προθημάτων-προθέσεων, π.χ. απο-φεύγω, κατα-φεύγω κτλ.**

**αποφεύγω -ομαι** Ρ: **1.** προσπαθώ να μην πλησιάσω κάτι ή κάτι, αλλά να μείνω όσο το δυνατόν πιο μακριά από αυτό(ν): αποφεύγω τους πολυσύχναστους δρόμους. || δε συγχρωτίζομαι με κάποιον, προσπαθώ να μην έχω καμιά επαφή μαζί του: αποφεύγω τους καιροσκόπους. **2.** προσπαθώ να μην κάνω ή να μην πω κάτι που με δυσαρεστεί ή που είναι επικίνδυνο ή λανθασμένο. Αντ. επιδιώκω.

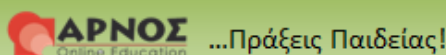
**διαφεύγω:** **1α.** κατορθώνω να ξεφύγω, να γλιτώσω από κτ. που με απειλεί: Ο δράστης διέφυγε τη σύλληψη / διαφεύγει ακόμη (τη σύλληψη). **β.** δραπετεύω ή εγκαταλείπω παράνομα τη χώρα όπου ζω: Οι κρατούμενοι κατάφεραν να διαφύγουν. **2.** για υγρό ή για αέριο που βρίσκει διέξοδο από έναν κλειστό χώρο, εξαιτίας κάποιας τεχνικής βλάβης: Από το εργοστάσιο διαφεύγουν δηλητηριώδη αέρια. **3.** (μτφ.) **α.** ξεχνώ κάτι, δεν μπορώ να επαναφέρω στη μνήμη μου, σε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση: Ξέρω το όνομά του / τη χρονολογία, αλλά μου διαφεύγει αυτή τη στιγμή. **β.** για κάτι που περνά απαρατήρητο, που δε γίνεται αντιληπτό ή γνωστό: Όλα τα παρακολουθεί, τίποτε δεν του διαφεύγει. / (σε λόγια σύνταξη) διαφεύγει της προσοχής μου.

**καταφεύγω :** **1.** ζητώ καταφύγιο σε κάτι ή σε κάποιον. **α.** πηγαίνω σε έναν τόπο που μπορεί να μου προσφέρει προστασία και ασφάλεια: Κατέφυγαν σε μια αγροικία για να προφυλαχτούν από την καταιγίδα. **β.** (για να δηλώσουμε την ψυχική ένταση εκείνου που έχει ανάγκη από κάποια προστασία) ζητώ βοήθεια από κάποιον: Σε κάθε δύσκολη περίπτωση καταφεύγει στους γονείς του. **2.** χρησιμοποιώ κάποιο μέσο, ως τη μόνη λύση που πιστεύω ότι απομένει, για να αντιμετωπίσω μια δύσκολη κατάσταση: Αν δε δεχτεί τον συμβιβασμό, θα καταφύγω στη δικαιοσύνη.

**προσφεύγω:** 1. απευθύνομαι σε κάποιον και ζητώ τη βοήθειά του: *Θα προσφύγω σε ένα δικηγόρο για να με συμβουλέψει.* 2. (νομ.) κάνω προσφυγή: *Η Ελλάδα θα προσφύγει σε διεθνείς οργανισμούς για την κατοχύρωση των δικαιωμάτων της στο Αιγαίο.* Πηγή: <http://www.greek-language.gr/greekLang/index.html>

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



## Ε. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΟΝ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟ ΛΟΓΟ

### Ακούω και μιλώ (σελ. 77)

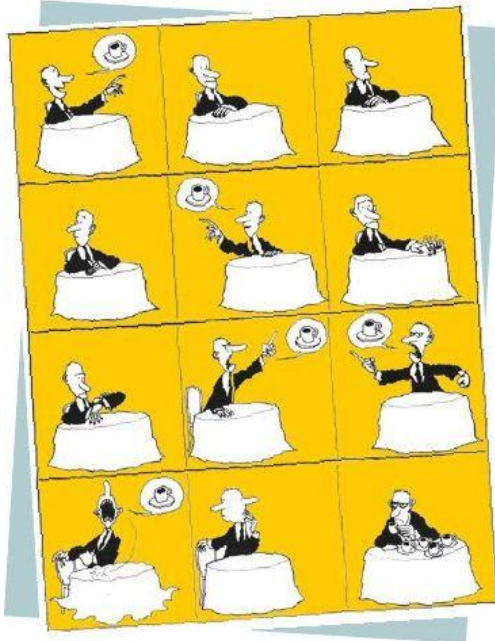
- 1. Δώστε έναν άλλο τίτλο στο κείμενο 12.** • Υποθέστε ότι παρακολουθείτε τον πελάτη του κειμένου 12 από το απέναντι τραπέζι. Πότε σας φαίνεται ήρεμος, πότε ανυπόμονος, πότε θυμωμένος; • Αφού τα σκίτσα δεν έχουν λόγια, πώς καταλαβαίνετε την ψυχική του διάθεση;
  - Άλλος τίτλος: **Το βασιλείό μου... για έναν καφέ!**
  - Ο κύριος στο σκίτσο θα μου φαινόταν ήρεμος στις δύο πρώτες εικόνες. Στην τρίτη εικόνα φαίνεται ανυπόμονος. Και στην τέταρτη ανήσυχος. Στην πέμπτη ξαναβρίσκει το θάρρος του και επαναλαμβάνει την παραγγελία του. Στην έκτη και έβδομη εικόνα έχει αρχίσει να γίνεται υπερβολικά ανήσυχος και νευρικός. Στην ένατη και τη δέκατη είναι πραγματικά θυμωμένος, μάλιστα κουνάει απειλητικά το δάκτυλο του χεριού του, ενώ στην ενδέκατη έχει εξοργιστεί και ουρλιάζει από τον θυμό του! Στην προτελευταία κοιτάζει απορημένος γύρω του και στην τελευταία εμφανώς θυμωμένος με αλλοιωμένα τα χαρακτηριστικά του προσώπου του πίνει τους πέντε καφέδες που βρίσκονται μπροστά του.

- Αν και τα σκίτσα δεν έχουν λόγια, καταλαβαίνουμε την ψυχική διάθεση του πελάτη από τις εκφράσεις του προσώπου του, τις χειρονομίες και τις κινήσεις του σώματός του.

2. Ένας μαθητής ή μαθήτρια να ξαναδιαβάσει στην τάξη το **κείμενο 1** φροντίζοντας να το συνοδεύσει με κατάλληλες χειρονομίες και να το χρωματίσει με τα σχετικά ανεβοκατεβάσματα της φωνής.

(Ο μαθητής/μαθήτρια που θα διαβάσει το κείμενο θα πρέπει να προσέχει να ώστε να συνδυάζει τις χειρονομίες με τον κατάλληλο χρωματισμό της φωνής του.)

### Διαβάζω και γράφω (σελ. 77)



Στο **κείμενο 12** γράψτε τα λόγια και τις σκέψεις του πελάτη σε κάθε τετραγωνάκι. Προσπαθήστε να αποδώσετε κάθε φορά τα συναισθήματά του με βάση τις εκφράσεις του προσώπου του και τις χειρονομίες του.

**Πρώτο κουτάκι:** Μου φέρνετε έναν καφέ, σας παρακαλώ.

**Δεύτερο κουτάκι:** Ωραία, με ένα καφεδάκι θα ξεκουραστώ.

**Τρίτο κουτάκι:** Αργεί λίγο το καφεδάκι ή μου φαίνεται.

**Τέταρτο κουτάκι:** Πού είναι ο σερβιτόρος, μήπως το ξέχασε.

**Πέμπτο κουτάκι:** Μου φέρνετε εκείνον τον καφέ!

**Έκτο κουτάκι:** Να δω πόση ώρα θα περιμένω. Από τη Βραζιλία έρχεται;

**Έβδομο κουτάκι:** Πέρασε η ώρα. Πρέπει να φύγω σε λίγο.

**Όγδοο κουτάκι:** Έναν καφέ.... Αμάν πια, έναν καφέ! Περιμένω τόση ώρα!

**Ένατο κουτάκι:** Είστε ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟΙ!!! Α-ΠΑ-ΡΑ-ΔΕ-ΚΤΟΙ!!! Τόση ώρα για ΕΝΑΝ καφέ!!!

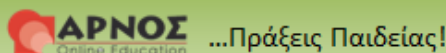
**Δέκατο κουτάκι:** ΚΑΦΕΕΕΕΕΕΕ!!!!

**Ενδέκατο κουτάκι:** Τι συμβαίνει;;;

**Δωδέκατο κουτάκι:** Με δουλεύουν μου φαίνεται!!! Έναν καφέ ζήτησα, πέντε μου έφεραν! Πώς θα πω πέντε καφέδες;;;

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



#### Δ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ

1. Συλλέξτε από τα κείμενα που μελετήσατε λέξεις και φράσεις για την υγιεινή και μη υγιεινή σύγχρονη διατροφή χρησιμοποιώντας το σχολικό λεξικό για την ερμηνεία των λέξεων:

1. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Ουσιαστικά	Επίθετα	Ρήματα-φράσεις
φαγητό, πρωινό, μεσημεριανό, χυμός, σούπα, σαλάτα, ελαιόλαδο, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί, δημητριακά, ρύζι, μέλι, βότανα, ζελέ, ψωμί ολικής αλέσεως, γάλα, τυρί, γιαούρτι, ψάρι, ανάπτυξη, υγεία, διατροφή, δραστηριότητα, διαίτα, διαιτολόγιο, άσκηση	αγνός, βιολογικός, υγιεινός, παραδοσιακός, υγιεινός, διατροφικός, παραδοσιακός, ισορροπημένος, υγιής, φρέσκος, σωστός, φυσικός, υποδειγματικός	σωστή διατροφή, ομαλή σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη, μέτρο στο γρήγορο φαγητό, κανόνες καλής διατροφής, μείωση καρδιοπαθειών, εκπαιδεύω σε όλες τις γεύσεις, αθλούμαι, , κατανάλωση σε μετρημένες ποσότητες, διατροφικό πρότυπο, δρα ευεργετικά στην υγεία, παραδοσιακή ελληνική διατροφή, διατροφική πυραμίδα, υποδειγματική διατροφή

2. ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Ουσιαστικά	Επίθετα	Ρήματα-φράσεις
τσιπς, κρουασάν, παχυσαρκία, βάρος, καρδιοπάθειες, κρέας, γλυκά, σνακ, φασφουντάδικα, υποκατάσταση, καλτσόνε	παχύσαρκος, εύκολος, υποθερμιδικός, ζαχαρώδης, γρήγορος, χαμηλός	δεν τρώει πρωινό, υποσιτίζονται, πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα, εύκολο και γρήγορο φαγητό, έλλειψη πρωινού, προβλήματα υγείας, υποκατάσταση σπιτικού φαγητού, χαμηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα

2. Στο **κείμενο 7** υπάρχουν λέξεις από παλιότερες μορφές της γλώσσας μας. Ποιες από αυτές δε γνωρίζετε; • Ξαναγράψτε το κείμενο προσαρμόζοντας όσες λέξεις κρίνετε σκόπιμο στη σημερινή μορφή της γλώσσας μας. Εννοείται πως θα χρειαστείτε τη βοήθεια του λεξικού. • Συζητήστε στην τάξη (με τον καθηγητή της Λογοτεχνίας) τις αλλαγές που κάνατε, καθώς και τη γλώσσα του συγκεκριμένου συγγραφέα.

Σηκώθηκα, αφού αισθάνθηκα κάποια δύναμη (πιο δυνατός), και πήγα και έκανα λίγες βόλτες στην παραλία και τη μικρή κοιλάδα, βλέποντας πόσο γλυκιά ήταν η ζωή στα ωραία και έρημα ακρογιαλίες του φτωχού μου νησιού. [...] Μετά από ένα τέταρτο της ώρας με φώναξε ο Αταίριαστος.

– Μας ήρθε, είπε, μυζήθρα, μυρωδάτη και αχνιστή. Την έφερε πεσκέσι το Ξενιώ, η μικρή κόρη του Πατσοστάθη. Ύστερα από λίγο θα έρθει, λέει, ο αφέντης της, δηλαδή ο πατέρας της, να μας φέρει λέει το κοκορέτσι, ψημένο, έτοιμο.

– Όσο για τα δυο μπούτια θα μας τα φέρει, λέει, ωμά, για να τα ψήσουμε αργότερα εδώ.

– Μπερεκέτβερσιν (ο Θεός να τα πληθύνει).

– Το άλλο το μισό κατσίκι, το κράτησε, λέει, για την οικογένειά του, [...] επειδή θα ήταν πολύ να μας το έφερνε όλο, επτά οκάδες πράμα... Τώρα θα έρθει και ο Αγάλλος να μας ζυμώσει την πίτα. Σου αρέσει η τυρόπιτα με χλωρό τυρί και με δέκα αυγά;

– Βεβαίως.

– Και πάλι τα δύο μπούτια ο ίδιος ο Στάθης θα μας τα ψήσει εδώ, για να έχουμε να φάμε για βράδυ.

**• ΑΓΝΩΣΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ**

τινά = κάποια, περί = γύρω, αιγιαλόν = παραλία, γιαλός, έκραξεν = με φώναξε, πεσκέσι= δώρο, φαμίλια = οικογένεια, οκάδες = πληθυντικός της λέξης η οκά. Η οκά ήταν η οθωμανική μονάδα μέτρησης βάρους, αντικαταστάθηκε με το κιλό (στην Ελλάδα η οκά αντιστοιχούσε σε 1.282 γραμμάρια), να δειλινίσουμε = να φάμε για βράδυ.

**• Η γλώσσα του Παπαδιαμάντη** θεωρείται εντελώς προσωπική, ένα κράμα από λόγια, εκκλησιαστικά και λαϊκά στοιχεία. Η γλώσσα των διηγημάτων του είναι κατά κύριο λόγο η καθαρεύουσα, αυτή είναι η γλωσσική επιλογή του συγγραφέα για τα αφηγηματικά μέρη, αλλά και για τις περιγραφές όπου και παρεμβάλλει διάφορες τις ιστορίες. Η καθαρεύουσα που χρησιμοποιεί για την αφήγηση είναι απλή και άρα πιο προσιτή στον αναγνώστη. Η δημοτική γλώσσα και το λαϊκό ιδίωμα της Σκιάθου εμφανίζονται κυρίως στους διαλόγους.



Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



...Πράξεις Παιδείας!

**Ε. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΟΝ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟ ΛΟΓΟ****Ακούω και μιλώ** (σελ. 78)

- 1. Περιγράψτε στους φίλους σας τα γλυκά που έχει ετοιμάσει για τις γιορτές των Χριστουγέννων το ζαχαροπλαστείο της γειτονιάς σας. • Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε τα κατάλληλα επίθετα καθώς και τις σχετικές χειρονομίες / εκφράσεις για να γίνει η περιγραφή σας πιο παραστατική.**

Τα γλυκά που συνήθως ετοιμάζουν για τις γιορτές των Χριστουγέννων τα ζαχαροπλαστεία είναι τα εξής:

**Κουραμπιέδες:** παραδοσιακοί με αμύγδαλα, με επικάλυψη σοκολάτας, με τριμμένο αμύγδαλο, με πλούσια ζάχαρη άχνη.

**Μελομακάρονα:** το μοναδικό αυτό γλυκό φτιάχνεται με αγνό ελαιόλαδο. Φυσικά η ζάχαρη και το μέλι τονίζουν τη μοναδικότητα της γεύσης την οποία συμπληρώνουν οι γλυκιές μυρωδιές της κανέλας, του γαρίφαλου, σε συνδυασμό με λίγο ξύσμα πορτοκαλιού και βέβαια με τριμμένο καρύδι.

**Βασιλόπιτα:** δεν γίνονται γιορτές χωρίς τη βασίλισσα βασιλόπιτα και το φλουρί της. Πολίτικες, σμυρναίικες ή σαν κέικ, ανάλογα με τις γευστικές επιλογές του πελάτη, πάντα όμως στολισμένες με αμυγδαλόψιχα, γαρίφαλα, ζάχαρη άχνη και κυρίως γλυκιά αισιοδοξία και όνειρα για τον νέο χρόνο.

**Δίπλες:** τραγανές, βουτηγμένες στο σιρόπι, και πασπαλισμένες με ξηρούς καρπούς ή σκέτες.

**Μπακλαβάς** ολόκληρος ή μπουκίτσες, με βούτυρο μυρωδάτο, φρέσκο και διάφανο σιρόπι να γεμίζει κάθε φύλλο κρούστας πάντα σε αξεπέραστο συνδυασμό με καρύδι, αμύγδαλο και μέλι.

Τις βιτρίνες των ζαχαροπλασθειών συμπληρώνουν τα τραγανά χριστουγεννιάτικα μπισκοτάκια με τα φανταχτερά τους σχέδια, τα λαχταριστά σοκολατάκια, τα κάστανα μακαρόν, οι χριστουγεννιάτικοι κορμοί συνήθως γεμιστοί με κάστανο.

- 2. Δραματοποίηση: Κάποιος μαθητής να υποδυθεί τον ρόλο ενός γονέα ο οποίος δε θέλει τα παιδιά του να τρώνε σε φαστφούντ. • Στη συνέχεια δύο άλλοι μαθητές να υποδυθούν τον ρόλο των παιδιών τα οποία προσπαθούν να εξηγήσουν γιατί τους αρέσει να πηγαίνουν στο φαστφούντ.**

Ο «γονιός» μπορεί να υποστηρίξει ότι δεν του αρέσουν τα φαστφούντ επειδή:

- αυτού του είδους το φαγητό έχει πολλές θερμίδες, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι με αποτέλεσμα την παχυσαρκία. Η υπερβολική λήψη θερμίδων αυξάνεται ακόμα περισσότερο καθώς το φαγητό στο φαστφούντ συνοδεύεται σχεδόν πάντα με αναψυκτικό.
- οι πρώτες τους ύλες δεν μπορούν να ελεγχθούν, με συνέπεια η ποιότητα της τροφής αυτής να μην είναι καλή και να προκαλούν αρκετά προβλήματα στην υγεία, συνεπώς η κατανάλωσή τους θα πρέπει να γίνεται με μέτρο ή και να αποφεύγεται.
- Τα παιδιά συνηθίζουν να τρώνε συγκεκριμένες γεύσεις και διαμορφώνουν έτσι γευστικές συνήθειες που τα απομακρύνουν από το μαγειρευτό σπιτικό φαγητό και τις διαφορετικές γεύσεις.

Τα παιδιά μπορούν να υποστηρίξουν γιατί τους αρέσουν:

- Το περιβάλλον τους είναι νεανικό και κυριαρχούν έντονα μοντέρνα χρώματα, ενώ ακούγεται και δυνατή μουσική.
- Είναι μέρος συνάντησης με τους φίλους τους και άλλα άτομα της ηλικίας τους, συνεπώς η κατανάλωση αυτού του φαγητού συνδυάζεται με την επαφή με συνομηλίκους, και μάλιστα χωρίς τους γονείς τους, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό κυρίως για τους εφήβους.
- Είναι μια καλή ευκαιρία που στα παιδιά να «αποδράσουν» από την υγιεινή διατροφή του σπιτιού τους.

## Διαβάζω και γράφω (σελ. 78)

Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σας στο οποίο είχατε προσκεκλημένους. • Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. • Τέλος να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπεζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των κύριων-«αγαπημένων» σας φαγητών. • Μπορούν να σας βοηθήσουν στην περιγραφή το σκίτσο και ο πίνακας που ακολουθούν



Την παραμονή των Χριστουγέννων, οι γονείς μου, τα τρία αδέρφια μου και οι στενοί μας συγγενείς συγκεντρωθήκαμε, για να περάσουμε μαζί τη γιορτινή αυτή βραδιά. Οι ετοιμασίες για τη γιορτή άρχισαν μέρες



πριν και την παραμονή το σπίτι ήταν πεντακάθαρο, στολισμένο και έτοιμο να υποδεχτεί τους καλεσμένους μας. Λίγες ώρες πριν το δείπνο, βγάλαμε το καλό μας σερβίτσιο, στρώσαμε το τραπέζι με ένα χριστουγεννιάτικο τραπεζομάντιλο και ανάψαμε τα κεριά στα κηροπήγια. Φυσικά, στο σαλόνι κυριαρχούσε το χριστουγεννιάτικο δέντρο φορτωμένο με τα πολύχρωμα στολίδια και τα φωτάκια που αναβόσβηναν χαρούμενα ακολουθώντας τον ρυθμό από τα χριστουγεννιάτικα κάλαντα και τραγούδια που ακούγονταν σε όλο το σπίτι. Σε κάθε γωνιά του σπιτιού η μητέρα είχε φροντίσει να υπάρχει και μια γλάστρα με το κόκκινο λουλούδι των Χριστουγέννων, ενώ στην εξώπορτα είχε κρεμάσει ένα τεράστιο στεφάνι στολισμένο με πολύχρωμες κορδέλες.

Γύρω στις 7 άρχισαν να καταφτάνουν οι καλεσμένοι. Πρώτοι όπως πάντα η γιαγιά Ιωάννα και ο παππούς Λευτέρης. Η γιαγιά φορούσε το καλό της το φόρεμα, τα χρυσά της σκουλαρίκια, δώρο του παππού στον γάμο τους, και τα καινούρια της παπούτσια. Τα μαλλιά της ήταν πιασμένα σε έναν μικρό κότσο στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Ο παππούς πίσω της με το γκρι επίσημο κοστούμι του, το ρολόι τσέπης που ποτέ δεν αποχωρίζεται, το κομψό του καπέλο και το μπαστούνι του, απόκτημα από την τελευταία του βόλτα στο Μοναστηράκι. Αφού μας φίλησαν όλους έναν έναν και μας έδωσαν τα δώρα μας, ο παππούς κάθισε στο τραπέζι ενώ η γιαγιά έτρεξε να χωθεί στην κουζίνα και να «εξετάσει» τα φαγητά. Αμέσως μετά χτύπησε το κουδούνι και εμφανίστηκε καμαρωτός καμαρωτός ο γόης θείος Επαμεινώνδας. Γέμισε φωνές και γέλια το σπίτι, μόλις εμφανίστηκε ο θείος. Όλα τα παιδιά τρέξαμε αμέσως πάνω του και τον αγκαλιάσαμε. Για όλους είχε ένα καλό λόγο και ένα πείραγμα να κάνει. Στις ομορφιές του όπως πάντα με το μοντέρνο κοστούμι του, το κοντομάνικο μπλουζάκι του και το καλοχτενισμένο μαλλί του. Λίγο μετά κατέφτασαν ο θείος Κώστας και η θεία Σοφία με τα τρία παιδιά τους, τον Βασίλη, τον Γιώργο και τη Μαρία. Τα παιδιά ήταν στην ηλικία μας και, πριν καλά καλά προλάβουν να μπουνε μέσα και να χαιρετήσουν, τα πήραμε στο δωμάτιό μας να μας πουν τα νέα τους και να παίξουμε λίγο πριν αρχίσει

το φαγητό. Ο θείος φορούσε ένα απλό πουκάμισο και ένα καφέ παντελόνι. Ποτέ δεν του άρεσαν τα επίσημα ρούχα και τα κοστούμια του θείου Κώστα. Προτιμούσε το απλό και άνετο ντύσιμο. Αντίθετα, η θεία Σοφία ήταν όπως πάντα εντυπωσιακά ντυμένη με τις μαύρες μπούκλες της να χορεύουν γύρω από το κεφάλι της και να κλέβουν την παράσταση από το πανέμορφο ασημί της φόρεμα.

Τελευταίες, και αργοπορημένες πάντα, κατέφτασαν οι δύο μας θείες, η Μαρία και η Φωτεινή, δίδυμες και ντυμένες όπως πάντα σχεδόν με τα ίδια ρούχα: μαύρα φορέματα και ψιλοτάκουνες γόβες. Είναι το αγαπημένο τους παιχνίδι να μπερδεύουν τον κόσμο και να γελάνε με την ψυχή τους, καθώς κανείς σχεδόν δεν μπορεί να τις ξεχωρίσει. Φυσικά, όλοι ήρθαν φορτωμένοι με δώρα, γλυκά, φαγητά και λουλούδια. Γέμισε το σπίτι χρώματα, φωνές ευτυχίας και μυρωδιές μπαχαρικών από τα γλυκά της γιαγιάς.

Δεν πέρασε λίγη ώρα και η μητέρα μας φώναξε, για να βοηθήσουμε στο στρώσιμο του χριστουγεννιάτικου τραπέζιού. Στο κέντρο του τραπέζιού κυριαρχούσε το κηροπήγιο με τα κόκκινα χριστουγεννιάτικα κεριά. Γύρω από το κηροπήγιο το τραπέζι γέμιζε σιγά σιγά με τις σπεσιαλιτέ που ετοιμάζε όλη τη μέρα η μητέρα, αλλά και με τα φαγητά που έφεραν οι θείες και η γιαγιά: γαλοπούλα γεμιστή με κάστανα, χοιρινό σιγοψημένο με πορτοκάλι, πατατούλες στρογγυλές καραμελωμένες, πολίτικη σαλάτα και σαλάτα σπέσιαλ της γιαγιάς με ντοματάκια και βασιλικό, σούπα και τυρόπιτα με χωριάτικο φύλλο και εξαιρετικό τυρί από την Ήπειρο, δίπλες, κουραμπιέδες, μελομακάρονα και ένας τεράστιος σοκολατένιος κορμός· ένα ένα τα πιάτα μεταφέρθηκαν στο τραπέζι και φυσικά μαζί με το εξαιρετικό κρασί παραγωγής του θείου Επαμεινώνδα.

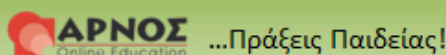
Μόλις μεταφέραμε και το τελευταίο πιάτο, ξεκινήσαμε το φαγητό. Δοκιμάσαμε από όλα τα πιάτα και κάναμε δυνατά τα σχόλια μας: «Υπέροχο», «θεσπέσιο», «δεν έχω ξαναδοκιμάσει πιο νόστιμη γαλοπούλα», «μμμ πιο νόστιμο από ποτέ το χοιρινό» ...ήταν μερικά από όσα ακούγονταν. Και όπως κάθε χρόνο, καθώς είναι πια έθιμο της οικογένειας, έγινε ένας μικρός άτυπος διαγωνισμός μεταξύ των γυναικών για το ποια έφτιαξε το καλύτερο φαγητό και, όπως πάντα στο τέλος, και όχι άδικα, κέρδισε η γιαγιά. Γέλια, αστεία και ιστορίες από άλλες, παλιότερες γιορτές συνόδευσαν το τσούγκρισμα των ποτηριών και τα «χρόνια πολλά» που ανταλλάσσαμε με πραγματική αγάπη μεταξύ μας.

Το φετινό μας χριστουγεννιάτικο τραπέζι ήταν από τα πιο όμορφα των τελευταίων χρόνων και σίγουρα θα το θυμόμαστε ... μέχρι να έρθει το επόμενο χριστουγεννιάτικο τραπέζι και να γίνει εκείνο το πιο όμορφο...

Εξάλλου, είναι «το στοίχημα» της οικογένειάς μας: κάθε νέος χρόνος να είναι καλύτερος από τον προηγούμενο...

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



## Δ. ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

### «Το διαιτολόγιο της τάξης μας»

▶ Με τη συνεργασία των καθηγητών Φυσικής Αγωγής, Χημείας, Οικιακής Οικονομίας και Πληροφορικής, διαμορφώστε σ' έντυπη και ηλεκτρονική μορφή ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.

Μπορείτε να συλλέξετε υλικό:

**α.** μελετώντας άλλα προγράμματα διατροφής (όπως αυτό που σας δίνεται παρακάτω),

▶ Πρόγραμμα διατροφής: μπορείτε να αντλήσετε πληροφορίες:

Διατροφή για εφήβους: <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=21>

Για τη σημασία της άσκησης και της σωστής διατροφής:

<http://www.care.gr/post/5868/askisi-kai-diatrofi-kata-tis-paidikis-paxysarkias>

Για τη μεσογειακή διατροφή: <http://www.care.gr/post/1435/mesogeiki-diatrofi>

▶ Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής που ακολουθεί καθώς και επιπλέον πληροφορίες για τη διατροφή, βρίσκονται στην ιστοσελίδα: <http://www.lightlife.gr/>

	1η ΜΕΡΑ	2η ΜΕΡΑ	3η ΜΕΡΑ	4η ΜΕΡΑ	5η ΜΕΡΑ	6η ΜΕΡΑ	7η ΜΕΡΑ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά) 5 κ.σ. δημητριακά 1 κ.γλ. μέλι	1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα (1,5%) 1 κομματί σπιτικό κέικ	1 αυγό βραστό 1 φέτα τυρί edam 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα(1,5%) 2 ρυζογκοφρέτες 2 κ.γλ. μέλι 2 κ.γλ. ταχίνι	1 γιαούρτι 2% 5 κ.σ. δημητριακά 1 κ.γλ. μέλι	1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα (1,5%) 2 φρυγανιές ολικής 2 κ.γλ.μαργαρίνη 2 κ.γλ. μαρμελάδα	1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα (1,5%) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 1 φέτα τυρί κίτρινο
<b>ΣΝΑΚ 1</b>	1 τoστ 1 φέτα τυρί άπαχο 1 φέτα γαλοπούλα βραστή 1 μπανάνα	1 μερίδα σπανακόπιτα (σπιτική) 1 μήλο	1 σταφιδόψωμο 1 μπανάνα	1 κουλούρι σουσαμμένο ολικής άλεσης 1 φέτα τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρών 1 ποτ. φυσικό χυμό	1 τoστ 1 φέτα τυρί άπαχο 1 φέτα γαλοπούλα βραστή 2 μανταρίνια	1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης 1 αχλάδι 4 καρύδια 1 κ.σ. σταφίδες	3 κράκερ ολικής άλεσης 1 μήλο
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	1 μερίδα ψάρι ψητό ή πλακί Σαλάτα εποχής 2 κ.σ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κοτόπουλο στήθος 1 φλιτζ. πατάτες ψητές Σαλάτα εποχής 2 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα φακές 1 μερίδα τυρί λευκό (φέτα, ανθότυρο, κατίκι Δομοκού) Σαλάτα εποχής 2 κ.σ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα μακαρόνια με 3 κ.σ. ντομάτα σάλτσα 2 κ.σ. τυρί χαμηλών λιπαρών τριμμένο Σαλάτα εποχής 1 κ.σ.	1 μερίδα φασολάκια ή μπάμιες 1 μερίδα τυρί λευκό (φέτα, ανθότυρο, κατίκι Δομοκού) 1 φέτα ψωμί ολικής	1 μερίδα σολομό ψητό ή τσιπούρα ή σαρδέλες 2 πατάτες βραστές Σαλάτα εποχής με 2 κ.σ. ελαιόλαδο	1 μερίδα μοσχάρι λεμονάτο 1,5 φλιτζ. πατάτες ψητές ή ρύζι Σαλάτα εποχής 2 κ.σ. ελαιόλαδο
<b>ΣΝΑΚ 2</b>	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο 1 κ.σ. μέλι 10 αμύγδαλα ανάλατα	1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης 2 μανταρίνια 1 αχλάδι	1 μήλο σε μορφή κομπόστας 2 ακτινίδια	1 γιαούρτι 2% 1 μήλο με κανέλα 4 καρύδια	50 γρ. χαλβά σιμιγδαλένιο 1 μήλο 1 αχλάδι	1 γιαούρτι 2% 2 κριτσίνια ολικής 1 μήλο με κανέλα 1 κ.γλ. μέλι	1 ακτινίδιο 1 πορτοκάλι 1 μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

ΒΡΑΔΙΝΟ	2 αυγά ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, μανιτάρια)	1 αραβ. πίτα (σπιτική πίτσα): 1 φέτα τυρί κίτρινο, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή	Ντάκος: 1 κριθαροκούλο υρο 1 ντομάτα τριμμένη 2 κ.σ. κότατζ τσιζ	2 λουκάνικα γαλοπούλας βραστά 1 αραβική πίτα ολικής	1 καλαμάκι κοτόπουλο	1 μερίδα τυρόπιτα παραδοσιακή	1 τoστ: 1 φέτα τυρί
	Σαλάτα εποχής 1 κ.σ. ελαιόλαδο	Ντομάτα, μαρούλι, Μανιτάρια, μουστάρδα	1 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίγανη	σαλάτα εποχής	1 πίτα αλάδωτη Σαλάτα εποχής μουστάρδα	ή στριφτή Σαλάτα εποχής	άπαχο, 1 φέτα γαλοπούλα βραστή 1 ποτήρι γάλα 1,5%
	1 φέτα ψωμί ολικής						

**β.** καταγράφοντας τις ουσίες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό από βιβλία, εγκυκλοπαίδειες υγείας ή ηλεκτρονικές διευθύνσεις,

Στοιχεία για βλαβερές ουσίες θα βρείτε στις παρακάτω διευθύνσεις:

<http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/11769>

[http://www.elinyae.gr/el/lib\\_file\\_upload/Mathitis.1103195016984.pdf](http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/Mathitis.1103195016984.pdf)

**γ.** παίρνοντας συνέντευξη από έναν ειδικό (γιατρό ή διαιτολόγο),

Ιδέες για τις ερωτήσεις σας μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω σελίδες:

<http://www.logodiatrofis.gr/2012-06-28-06-36-18/2012-06-28-07-01-23/797-2013-03-01-12-35-24>

<http://www.logodiatrofis.gr/2012-07-19-07-47-53/2208-diatrofologos-d-grigorakis-dinei-simvoules-diatrofis>

**δ.** συμπληρώνοντας ειδικό ερωτηματολόγιο με το βάρος και άλλα χαρακτηριστικά του κάθε μαθητή.

Το ερωτηματολόγιο για το βάρος μπορεί να περιέχει τις παρακάτω ερωτήσεις:

Αγόρι : (    )

Κορίτσι : (    )

Ηλικία : (    )

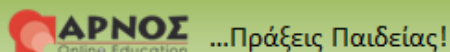
Ποιο είναι το ύψος σου; (    )

Ποιο είναι το βάρος σου; (    )

▶ Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, επιχειρήστε να το εφαρμόσετε ως τμήμα για τρεις εβδομάδες και μετά καταγράψτε ο καθένας τα συμπεράσματά του τα οποία θα συζητήσετε στην τάξη.

Απολαύστε τη διδασκαλία στα βίντεο του [www.arnos.gr](http://www.arnos.gr)

Κατανοείτε σε βάθος τη μεθοδολογία επίλυσης!



### ΑΣ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Το ουσιαστικό είναι η κεντρική λέξη της **ονοματικής** φράσης.
- ▶ Η ονοματική φράση μπορεί να λειτουργεί ως:
  - α. υποκείμενο
  - β. αντικείμενο
  - γ. κατηγορούμενο
  - δ. συμπλήρωμα πρόθεσης
  - ε. συμπλήρωμα προσδιορισμός ενός ουσιαστικού.

▶ Ένα επίθετο μπορεί να .προσδιορίζει. ένα ουσιαστικό, να λειτουργεί δηλαδή ως επιθετικός **προσδιορισμός**.

	δικατάληκτα			τρικατάληκτα	
	αρσενικά	θηλυκά	ουδέτερα	αρσενικά	θηλυκά
ισοσύλλαβα	άνθρωπος	ημέρα	ζώο	ήλιος	είσοδος
ανισοσύλλαβα	καφές	απόφαση	χαλί		

- ▶ Συμπληρώστε ένα τουλάχιστον παράδειγμα σε κάθε κουτάκι του παραπάνω πίνακα.
- ▶ Νέες λέξεις δημιουργούνται με δύο τρόπους

**α. παραγωγή:**

- στο θέμα της αρχικής λέξης προσθέτουμε μία κατάληξη, π.χ.: **τροφ- ή**
- αριστερά από το θέμα της αρχικής λέξης προσθέτουμε ένα πρόθημα, π.χ.: **α-διάβαστος, περι-φέρω.**

**α. σύνθεση:**

- ενώνουμε τα θέματα των δύο λέξεων π.χ.: **άσπρο-μαύρο=ασπρόμαυρο**

Επιμέλεια: Αγγελική Χαιρέτη



**...Πράξεις Παιδείας!**