

Ενότητα 4η – ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σημασία:

- απαραίτητη για την επιβίωση του ατόμου.
- η καλή υγεία εξασφαλίζει ποιότητα ζωής.
- η καλή υγεία βοηθά στην ομαλή ανάπτυξη του ατόμου.
- η σωματική υγεία απαιτεί την πνευματική και ψυχική υγεία.
- μας προστατεύει από αρρώστιες και προβλήματα υγείας.
- μας βοηθά να ζούμε ήρεμα και χαρούμενα.

Σήμερα:

- οι περισσότεροι και ιδίως τα παιδιά αδιαφορούν για τη διατροφή τους.
- έντονο το φαινόμενο των «φάστφουντ».
- γρήγοροι ρυθμοί ζωής.
- έλλειψη ελεύθερου χρόνου.
- αδιαφορία ή αμέλεια των γονέων για τη διατροφή των παιδιών τους.
- διαφήμιση: επηρεάζει και παροτρύνει τα παιδιά να προτιμούν τυποποιημένα φαγητά.

Συνέπειες:

- κακή διατροφή.
- «κακή» υγεία και σωματικές ασθένειες.
- οι πνευματικές ικανότητες του παιδιού «μειώνονται» (ασθενής μνήμη) και οι επιδόσεις του στο σχολείο ελαττώνονται.

Προτάσεις:

- ενημέρωση γονέων και παιδιών για τη σημασία της σωστής διατροφής για καλή υγεία.
- σχολείο: συζητήσεις και διάλογος προς τους γονείς, σχετικά με το ενδιαφέρον που πρέπει να δείχνουν για τη διατροφή των παιδιών τους.
- πολιτεία: ενημέρωση και λήψη μέτρων που θα μπορέσουν να περιορίσουν τη συνεχή προβολή διαφημίσεων σχετικά με «έτοιμα» φαγητά.
- γονείς: να επιδιώξουν, όσο μπορούν, να βρίσκονται μαζί με τα παιδιά τους την ώρα του μεσημεριανού φαγητού

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

1. Να βρείτε το ονοματικό μέρος και το ρηματικό μέρος στις παρακάτω προτάσεις:

- Ο διαρρήκτης παραβίασε την πόρτα του διαμερίσματος.
- Ο Γιώργος πάει για μπάνιο.
- Η διάρκεια της παράστασης ήταν μιάμιση ώρα.
- Με ζάλισε ο θόρυβος από τη μηχανή.
- Τα καταστήματα θα είναι ανοιχτά σήμερα μέχρι αργά.

2. Να χωρίσετε τις φράσεις σε ονοματικό και ρηματικό μέρος:

- α. Το φαγητό είναι απόλαυση.
- β. Ο σύγχρονος άνθρωπος αδιαφορεί για την ποιότητα του φαγητού του.
- γ. Η χρήση αλκοόλ έχει καταστροφικά αποτελέσματα στην υγεία του ανθρώπου.
- δ. Η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού έχει ως αποτέλεσμα να καταναλώνει περισσότερο φαγητά από φάστφουντ.
- ε. Το κάπνισμα σε νεαρή ηλικία έχει ολέθριες επιπτώσεις στον οργανισμό των παιδιών.

3. Να χωρίσετε τις φράσεις σε ονοματικό και ρηματικό μέρος και να κρίνετε ποιες ονοματικές φράσεις έχουν απλή μορφή και ποιες διευρυμένη:

- α. Η πρωταρχική σημασία του φαγητού είναι η επιβίωση του ανθρώπου.
- β. Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο.
- γ. Το ενδιαφέρον για την προστασία της υγείας μας δείχνει το σεβασμό μας για την ανθρώπινη ζωή.
- δ. Οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή των παιδιών τους.
- ε. Τις τελευταίες δεκαετίες έχει συντελεστεί μεγάλη ανάπτυξη του φαινομένου «φάστφουντ».

4. Να βρείτε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων ονοματικών φράσεων:

- Τα παιδιά συνήθως δεν τρώνε πρωινό.
- Στη μεσογειακή διατροφή η κατανάλωση γάλακτος είναι μέτρια.
- Μεγάλο ποσοστό των Ελλήνων μαθητών καπνίζει σε ημερήσια βάση.
- Το «γρήγορο» φαγητό έχει γίνει τρόπος ζωής.
- Η υγιεινή διατροφή είναι τροφή πλούσια σε θρεπτικές ουσίες.
- Το πρωινό βελτιώνει την πνευματική και φυσική μας κατάσταση.
- Τα πρότυπα που προβάλλονται από την τηλεόραση επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

5. Να βρεθούν οι επιθετικοί προσδιορισμοί:

- α. Ο πρωινός ήλιος τους ζέστανε με τις ακτίνες του.
- β. Έφαγε γρήγορα γρήγορα το πρωινό του.
- γ. Πολλά είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η εργαζόμενη γυναίκα σήμερα.
- δ. Ο διευθυντής υποσχέθηκε να μελετήσει προσεχτικά τα αιτήματα των εργαζομένων.
- ε. Μαζευτήκαμε όλοι στο σπίτι μου για να παρακολουθήσουμε τον τελικό αγώνα ποδοσφαίρου.
- στ. Αν και δεν του φαίνεται έχει ήδη πατήσει τα πενήντα.
- ζ. Έγινε μαέστρος μόλις στα είκοσι του χρόνια.

6. Στις παρακάτω προτάσεις να εντοπίσετε τους επιθετικούς προσδιορισμούς και να βρείτε πώς εκφέρονται (με επίθετο, αντωνυμία, μετοχή κλπ.):

- α. Ο Θερμαϊκός κόλπος έχει μολυνθεί.
- β. Δεξιά μας βλέπουμε τώρα τον αρχαίο ναό του Ποσειδώνα.
- γ. Για να σφίξει η ζύμη, πρέπει να προσθέσουμε δύο κουταλιές αλεύρι.
- δ. Ήταν άνθρωπος με μυαλό.
- ε. Τέτοιες συμπεριφορές ήταν απαράδεκτες.
- στ. Είναι παιδί χωρίς πείρα.
- ζ. Καθόταν στον καναπέ σαν βρεγμένη γάτα.
- η. Ο κάτω όροφος χρησιμοποιείται σαν ιατρείο.
- θ. Μακριά στον ορίζοντα διαγράφονταν οι χιονισμένες κορυφές των βουνών.
- ι. Ο Γιώργος στάθηκε στην απέναντι γωνία και του έκανε σινιάλο να πλησιάσει.