**ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ 4 και 5

ΚΕΙΜΕΝΑ

**1. Ελληνόπουλα με παχυσαρκία**

Βαρέων βαρών για άλλη μια χρονιά τα Ελληνόπουλα, κέρδισαν και φέτος ένα θλιβερό πλασάρισμα στην τριάδα με τα πιο παχύσαρκα παιδιά παγκοσμίως. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, το 31,2% των αγοριών και το 26,5% των κοριτσιών, ηλικίας 6-12 ετών, στην Ελλάδα έχουν βάρος πάνω από το φυσιολογικό. Στις ηλικίες 13-19, τα ποσοστά είναι 29,4% για τα αγόρια και 16,1% για τα κορίτσια. Τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά σπλαχνικής παχυσαρκίας, η οποία είναι συνδεδεμένη με το μεταβολικό σύνδρομο(σακχαρώδης διαβήτης τύπου2, υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη). Τα ποσοστά ενασχόλησης των παιδιών στην Ελλάδα με τον αθλητισμό(3-6 φορές την εβδομάδα) είναι χαμηλά. Την ίδια ώρα, υψηλό (έως και 84%) εμφανίζεται το ποσοστό των παιδιών που γυμνάζονται ανεπαρκώς ή καθόλου. Και ακόμα χειρότερα… Συντριπτικά μεγάλο ποσοστό παχύσαρκων παιδιών παρακολουθούν τηλεόραση έως και τρεις ώρες καθημερινά. Η φυσική δραστηριότητα εμφανίζεται αυξημένη μόνο στις πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης και μειώνεται περνώντας στο λύκειο. Επίσης αυξημένη φυσική δραστηριότητα έχουν τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν και τα στοιχεία σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο που διαθέτουν τα παιδιά για παιχνίδι. Τα μισά από τα υπέρβαρα και τα μισά από τα παχύσαρκα παιδιά δεν παίζουν καθημερινά, ενώ μόλις το 38% περίπου θέλουν να παίζουν και να συναναστρέφονται με άλλα παιδιά.

(από τον περιοδικό τύπο)

**2.Γερά οστά: ζήτημα διατροφής**

Θυμίζουν τα κοινά σφουγγάρια με τα οποία πλενόμαστε. Μαλακά, γεμάτα τρύπες, που διαλύονται με τον καιρό. Την ίδια ακριβώς εικόνα παρουσιάζουν και τα κόκαλα όσων έχουν αναπτύξει οστεοπόρωση. Οστά που θυμίζουν σφουγγάρι, εύθραυστα και αδύναμα. Η υιοθέτηση ωστόσο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, πλούσιου σε θρεπτικά συστατικά, μέταλλα και βιταμίνες μπορεί να συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην υγεία των οστών. Το γάλα και τα υπόλοιπα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν την καλύτερη πηγή ασβεστίου, ενώ σημαντικές ποσότητές του περιέχονται και σε άλλα τρόφιμα, όπως σε φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο), τα αμύγδαλα, τα όσπρια και τα θαλασσινά. Όσο κι αν ακούγεται περίεργο, υπάρχουν και τρόφιμα που μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Γι΄ αυτό θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, όταν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες τέτοιων προϊόντων. Μεγάλη σημασία, για παράδειγμα, έχει η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ζωικής πρωτεΐνης, αλατιού, καφεΐνης και αναψυκτικών, καθώς μπορούν να μειώσουν την ικανότητα του οργανισμού να απορροφά ασβέστιο. Μια δίαιτα πλούσια σε ζωική πρωτεΐνη αυξάνει την αποβολή ασβεστίου δια μέσου των ούρων.

(από τον περιοδικό τύπο)

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

1α. Ποια αρνητική παρουσία έχουν τα Ελληνόπουλα στην παγκόσμια κοινότητα;

β. Ποια εικόνα θυμίζουν τα οστά, που παρουσιάζουν οστεοπόρωση;

2.Να χαρακτηρίσετε τις φράσεις Σ(σωστό) ή Λ(λάθος)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Σ | Λ |
| 1 | Η παχυσαρκία των εφήβων σχετίζεται με παθήσεις, όπως ο διαβήτης και η χοληστερίνη |  |  |
| 2 | Η παρακολούθηση της τηλεόρασης δεν έχει σχέση με το πρόβλημα της παιδικής  παχυσαρκίας. |  |  |
| 3 | Η φυσική δραστηριότητα είναι σε ικανοποιητικό επίπεδο σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες |  |  |
| 4 | Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που εμφανίζουν τα οστά του ανθρώπου. |  |  |
| 5 | Η ισορροπημένη διατροφή επηρεάζει σημαντικά την υγεία των οστών. |  |  |
| 6 | Η κατανάλωση αλατιού βοηθά στην διαχείριση του ασβεστίου από τον οργανισμό. |  |  |

3. Να γράψετε τα ουσιαστικά των κειμένων στη γενική ενικού και στην ονομαστική πληθυντικού

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Γενική ενικού | Ονομαστική πληθυντικού |
| το παράδειγμα |  |  |
| η δραστηριότητα |  |  |
| ο χρόνος |  |  |
| το βάρος |  |  |
| η τηλεόραση |  |  |
| ο βαθμός |  |  |
| το παιχνίδι |  |  |

4. Επιλέξαμε ορισμένα επίθετα από τα κείμενα. Γράψτε τα υπόλοιπα γένη τους, στην πτώση και τον αριθμό, που βρίσκονται:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Αρσενικό | Θηλυκό | Ουδέτερο |
|  | πλούσια |  |
|  |  | αδύναμα |
| ο σακχαρώδης |  |  |
|  | η φυσική |  |
|  |  | φυλλώδη |
| προσεκτικοί |  |  |
|  |  | περίεργο |

5. Να γράψετε τα ρήματα των κειμένων, που υπογραμμίζονται, όπως ζητούνται (χρονική βαθμίδα και ποιόν ενέργειας)

κέρδισαν (παρόν - μη συνοπτικό)………………………….

εμφανίζουν ( παρελθόν - συνοπτικό)………………………….

παρακολουθούν ( μέλλον - συνοπτικό)………………………….

συναναστρέφονται (παρελθόν - συντελεσμένο)………………………….

πλενόμαστε (μέλλον - συνοπτικό)………………………….

ακούγεται (παρελθόν - συνοπτικό)………………………….

απορροφά (παρελθόν - μη συνοπτικό)………………………….

διαλύονται (παρελθόν - συνοπτικό)………………………….

6. Να κατατάξετε τις λέξεις των κειμένων σε παράγωγες και σε σύνθετες και να διακρίνετε τα στοιχεία τους:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | παράγωγες | Παραγωγικές καταλήξεις | σύνθετες | Α΄συνθετικό + β΄συνθετικό |
| φυσική | φυσική | -ική |  |  |
| παράδειγμα |  |  | παράδειγμα | Παρά+δείγμα |
| παχύσαρκα |  |  |  |  |
| υπέρβαρα |  |  |  |  |
| θρεπτικά |  |  |  |  |
| φυλλώδη |  |  |  |  |
| θαλασσινά |  |  |  |  |
| διαιτολόγιο |  |  |  |  |
| οστεοπόρωση |  |  |  |  |
| παρακολουθούν |  |  |  |  |
| Ελληνική |  |  |  |  |
| σακχαρώδης |  |  |  |  |

**ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ**

Τα δύο κείμενα αναφέρονται στη διατροφή και στις επιπτώσεις, που έχει στην υγεία των παιδιών και γενικότερα όλων των ανθρώπων. Στις μέρες μας βιώνουμε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση, που θέτει σε δοκιμασία την υγεία μας. Γι’ αυτό το θέμα ακούμε πολλά και κυρίως το σύνθημα «μένουμε σπίτι», που απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους. Γράψτε ένα κείμενο για την ιστοσελίδα του σχολείου, στο οποίο θα προσπαθήσετε να πείσετε τους/τις συμμαθητές/τριές σας γιατί πρέπει να ανταποκριθούν στο παραπάνω σύνθημα. (αναπτύξτε τα επιχειρήματά σας σε μια παράγραφο - θεματική πρόταση, λεπτομέρειες, κατακλείδα – με 150-170 λέξεις. Χρησιμοποιείστε ό,τι έχουμε πει για το κείμενο επιχειρηματολογίας. Το κείμενο θα πρέπει να έχει και τίτλο).

**Σημείωση: α. Θα περιμένω τις απαντήσεις σας μέχρι τις 26 Απριλίου 2020. β. Τις απαντήσεις σας θα μου τις στέλνετε σε αρχεία μορφής Word, για να μπορώ να τις επιστρέφω με διορθώσεις ή σχόλια. Τo email μου είναι (**[**giotchrist@gmail.com**](mailto:giotchrist@gmail.com)**).**

**Ανυπομονώ να σας δω από κοντά. Να προσέχετε τον εαυτό σας και να κάνετε υπομονή …**

**Θα περάσει κι αυτό!**

**Καλή Μεγάλη Εβδομάδα.**

**Καλή Ανάσταση!**

**(τις ευχές μου και στους γονείς σας).**