

Διδακτικοί στόχοι:

- ✓ Να κατανοεί το κείμενο
- ✓ Να απαντά σε ερωτήσεις Σωστού- Λάθος
- ✓ Να αντιστοιχίζει τις παραγράφους με τους πλαγιότιτλους
- ✓ Να βρίσκει σε ένα ονοματικό σύνολο ποιο είναι το επίθετο και ποιο το ουσιαστικό
- ✓ Να κατανοεί τη θέση του επιθέτου
- ✓ Να κατανοεί τη λειτουργία του επιθέτου ως επιθετικού προσδιορισμού
- ✓ Να βρίσκει τα αντώνυμα των επιθέτων
- ✓ Να αναγνωρίζει το Ρήμα
- ✓ Να αναγνωρίζει το Υποκείμενο
- ✓ Να αναγνωρίζει το Αντικείμενο
- ✓ Να αναγνωρίζει το Κατηγορούμενο
- ✓ Να κλίνει ουσιαστικά
- ✓ Να χωρίζει μία πρόταση στη Ρηματική Φράση και την Ονοματική

Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο! Το ένα στα δύο δε συνηθίζει να τρώει πρωινό και όλα σχεδόν έμαθαν να τρώνε σαν τα Αμερικανάκια. Και όλα αυτά όταν στη νότια Ασία το 50% των παιδιών υποσιτίζονται! Ας δούμε λοιπόν πόσο κακό κάνουμε στον εαυτό μας και ας πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τις κακές μας συνήθειες... έτσι... σαν δώρο στον εαυτό μας.

Όπως λοιπόν δείχνουν οι έρευνες, ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον μια δυο φορές την εβδομάδα σε φαστφούντ, κυρίως τα αγόρια, και το 20% από αυτά τα παιδιά πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα μαζί με τους γονείς τους. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί γονείς δε διαφωνούν και ίσως μάλιστα να προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.

Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια τρόφιμα. Όμως το χειρότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό. Σύμφωνα πάντα με τις έρευνες, η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη κατανάλωση των τροφών των φαστφούντ! Και να σκεφτεί κανείς ότι η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία. Εδώ, λοιπόν, πρέπει να συμφωνήσουμε με την παρακάτω παροιμία:

«Το πρωινό να το τρως μόνος σου, το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου και το βραδινό να το χαρίζεις στον εχθρό σου!!»

Σίγουρα δε φταίμε μόνο εμείς!

Υπάρχει μια τόσο μεγάλη ποικιλία νέων αγαθών που ίσως και άθελά μας ωθούμαστε στο να τα δοκιμάσουμε! Κι όμως, όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες προσέχοντας τι τρώμε, πόσο αθλούμαστε και φυσικά κρατώντας κάποιο μέτρο στο γρήγορο φαγητό. Αν όλοι οι άνθρωποι εφάρμοζαν κατά λέξη τους κανόνες καλής διατροφής, σίγουρα θα μειωνόταν ο μέσος όρος των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας και γενικά των προβλημάτων υγείας.

Τι λέτε; Κάνουμε μια προσπάθεια;

Οι καλές διατροφικές συνήθειες προλαμβάνουν τα προβλήματα υγείας.

Τα Ελληνόπουλα εθίζονται στο γρήγορο φαγητό.

Η σημασία του πρωινού και η σχέση του με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

Η παχυσαρκία των Ελληνόπουλων.

Νικολέτα Αγγελίδου, μαθήτρια Β' τάξης 6ου Γυμνασίου Σερρών
(<http://www.6gymnasio.gr>)

1. Να βρεις αν οι προτάσεις είναι **ΣΩΣΤΕΣ** ή **ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ**:

- Ένα στα δύο Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο.
- Τα μισά Ελληνόπουλα δεν τρώνε πρωινό.
- Ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει σε φαστ φουντ δυο με τρεις φορές την εβδομάδα.
- Πολλοί γονείς συμφωνούν να τρώνε τα παιδιά τους φαστ φουντ.
- Πάνω από τα μισά Ελληνόπουλα τρώνε τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια.
- Σύμφωνα με τις έρευνες, η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού δεν έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη κατανάλωση των τροφών των φαστφούντ!
- Η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει μόνο στην ομαλή, σωματική ανάπτυξη των ανθρώπων.
- Όλοι θα πρέπει να προσέχουμε τι τρώμε, να αθλούμαστε και να έχουμε κάποιο μέτρο στο γρήγορο φαγητό.

2. Να αντιστοιχίσεις την παράγραφο με το σωστό πλαγιότιτλο.

3. Να αντιγράψεις τις υπογραμμισμένες φράσεις και να τις χωρίσεις σε επίθετα και ουσιαστικά:

επίθετα

ουσιαστικά

4. Να γράψεις τα **αντώνυμα** των επιθέτων:

Πολλοί

Εύκολο

Γρήγορο

Περισσότερη

Σωστή

Ομαλή

Μεγάλη

Νέων

5. Να υπογραμμίσεις τον **επιθετικό προσδιορισμό**-> ένα επίθετο που προσδιορίζει 1 ουσιαστικό και του δίνει μία μόνιμη ιδιότητα :

- ✓ Αυτό σημαίνει ότι πολλοί γονείς δε διαφωνούν και ίσως μάλιστα να προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.
- ✓ Η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων.

6. Να βρεθούν τα **Ρήματα** , τα **Υποκείμενα(ΠΟΙΟΣ)** και τα **Αντικείμενα(ΤΙ)** :

- Το ένα στα δύο Ελληνόπουλα δεν τρώει πρωινό.
- Οι γονείς δεν μαγειρεύουν υγιεινό φαγητό.
- Τα παιδιά τρώνε φαστ φουντ.

7. Να βρεθούν τα **Ρήματα** , τα **Υποκείμενα** και τα **Κατηγορούμενα** (με τα συνδετικά ρήματα **-είμαι, γίνομαι, φαίνομαι**):

- Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο.
- Τα σημερινά παιδιά είναι καλομαθημένα.
- Οι γονείς φαίνονται εφησυχασμένοι.
- Το γρήγορο φαγητό έγινε συνήθεια.

8. Να κλιθούν τα ουσιαστικά: των παιδιών, απόφαση, συνήθειες, δώρο, γονείς, ηλικία, τροφή, άνθρωποι

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

--	--	--

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

	Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
Ονομαστική Γενική Αιτιατική Κλητική		

--	--	--

ΟΝΟΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ -> ό,τι υπάρχει πριν το ρήμα π.χ. τα παιδιά

ΡΗΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ -> ό,τι υπάρχει από το ρήμα και μετά π.χ. παίζουν στην αυλή

9. Να βρείτε την **ΟΦ** και τη **ΡΦ** στις παρακάτω προτάσεις:

- Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο!
- Πολλοί γονείς προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.
- Τα παιδιά πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα μαζί με τους γονείς τους.
- Η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων.