



ΟΜΙΛΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Διατροφή και Υγεία

Ένας από τους πλέον βασικούς παράγοντες για τη διασφάλιση της υγείας των ατόμων είναι ο συνδυασμός συστηματικής άθλησης και ισορροπημένης υγιεινής διατροφής. Η απουσία σωματικής άσκησης και οι κακές διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και στη υπονόμηση της ορθής λειτουργίας του οργανισμού.

Σήμερα, περισσότεροι από τους μισούς Ευρωπαίους ενήλικες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Εάν συνεχιστεί η κατάσταση αυτή, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης και ορισμένα είδη καρκίνου θα απειλούν όλο και περισσότερο την ποιότητα ζωής μας, τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας και τη ζωτικότητα της οικονομίας μας.

Επιπλέον, έχει κάνει την εμφάνισή της μια γενιά παιδιών με υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Η γενιά αυτή κινδυνεύει με υποβαθμισμένη ποιότητα ζωής σήμερα αλλά και στο μέλλον. Τα παιδιά αυτά έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες για όλη τους τη ζωή, εγκλωβισμένοι σε έναν φαύλο κύκλο. Επίσης, ως μελλοντικοί φορολογούμενοι, ίσως καταλήξουν να πληρώνουν περισσότερες ιατροφαρμακευτικές δαπάνες, καθώς τα συστήματα υγείας επιβαρύνονται όλο και περισσότερο με το αυξανόμενο κόστος των χρόνιων παθήσεων.

Το θετικό στοιχείο είναι ότι όλες αυτές οι νόσοι είναι σε μεγάλο βαθμό προβλέψιμες. Μπορούμε επομένως να αποφύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις τους, καθώς είναι στενά συνδεδεμένες με τον τρόπο ζωής μας, κυρίως τη διατροφή και το βαθμό της σωματικής άσκησης. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε μια επιστημονική ανακάλυψη ή μια μαγική συνταγή για να μάθουμε τι πρέπει να κάνουμε. Θα έχουμε ήδη επιτύχει πολλά αν διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας θα έχουν πρόσβαση σε ισορροπημένα και υγιεινά γεύματα στα σχολεία και στους παιδικούς σταθμούς, πίνουν πολύ νερό και ασκούνται τακτικά.

Παράλληλα, έχει εξίσου μεγάλη σημασία να τα προστατεύσουμε από την επιθετική διαφήμιση και να περιορίσουμε τον χρόνο που περνούν μπροστά σε κάθε είδους οθόνη, αξιοποιώντας ταυτόχρονα στο έπακρο τις δυνατότητες που προσφέρουν για την υγεία οι κινητές εφαρμογές και οι σύγχρονες τεχνολογίες εκπαίδευσης και ενημέρωσης των παιδιών σε θέματα υγιεινού τρόπου ζωής.

Από το διαδίκτυο (διασκευή)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

A.1 Ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες των κακών διατροφικών συνηθειών και της απουσίας άθλησης, σύμφωνα με το κείμενο;

(10 μονάδες)

A.2 Πώς μπορεί το παιδί να προστατευτεί και να αποφύγει τις επιπτώσεις της διατροφής που ακολουθείται σήμερα, βάσει του συντάκτη του κειμένου;

(10 μονάδες)

A.3 «Ένας από τους πλέον βασικούς παράγοντες για τη διασφάλιση της υγείας των ατόμων είναι ο συνδυασμός συστηματικής άθλησης και ισορροπημένης υγιεινής διατροφής. Η απουσία σωματικής άσκησης και οι κακές διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και στη υπονόμηση της ορθής λειτουργίας του οργανισμού».

Στο παραπάνω απόσπασμα να βρείτε 4 επίθετα που λειτουργούν ως επιθετικοί προσδιορισμοί σε ουσιαστικά.

(5 μονάδες)

B.1 Να κατατάξετε τα παρακάτω ουσιαστικά σε ισοσύλλαβα/ ανισοσύλλαβα και δικατάληκτα/ τρικατάληκτα: παράγοντες, διασφάλιση, οργανισμού, συστήματα, νόσοι, πρόσβαση, γεύματα, οθόνη, τεχνολογίες, ενημέρωσης.

Ισοσύλλαβα:.....
.....

Ανισοσύλλαβα:
.....
.....

Δικατάληκτα:
.....
.....

Τρικατάληκτα:
.....
.....

(5 μονάδες)

B.2 Να εντοπίσετε την ονοματική και τη ρηματική φράση σε κάθε πρόταση από αυτές που ακολουθούν και να αναφέρετε το είδος – λειτουργία της καθεμιάς

(υποκείμενο, αντικείμενο, κατηγορούμενο, συμπλήρωμα πρόθεσης, συμπλήρωμα ονόματος).

- α) Όλοι οι ακροατές τον αποκάλεσαν εξαιρετικό ομιλητή.
- β) Το νησί της Κέρκυρας βρίσκεται στο Ιόνιο πέλαγος.
- γ) Η μητέρα άπλωσε τα ρούχα του πλυντηρίου.
- δ) Ο ήλιος, η θάλασσα και οι γλάροι ομορφαίνουν το τοπίο.

(5 μονάδες)

B.3 Να βάλετε τις ακόλουθες συνεκφορές στον άλλο αριθμό χωρίς να αλλάξετε την πτώση:

η ακριβής οδηγία, ο ενδιαφέρων άνθρωπος, των οξέων διαλυμάτων, τα συνεχή ρεύματα, των πολλών κόπων.

(5 μονάδες)

B.4 Να διακρίνετε τις παρακάτω λέξεις σε παράγωγες και σύνθετες: διασφάλιση, συστηματικής, νοσήματα, φορολογούμενοι, πρόσβαση, χρόνιων, δυνατότητες, σύγχρονες.

(5 μονάδες)

B.5 Αφού διαβάσετε το απόσπασμα που ακολουθεί, να προσδιορίσετε αν πρόκειται για αφηγηματικό ή περιγραφικό κείμενο, αναφέροντας τα βασικά του χαρακτηριστικά.

Τα Κύθηρα- ή Τσιρίγο, σύμφωνα με την ενετική ονομασία- βρίσκονται νότια της Πελοποννήσου, στο σημείο που ενώνονται τρία πελάγη. Με μήκος ακτογραμμής που φτάνει τα 90 χιλιόμετρα, είναι προφανές γιατί το νησί είναι πολύ αγαπημένος καλοκαιρινός προορισμός.

Δεν είναι όμως μόνο οι θάλασσες και οι παραλίες του που προσελκύουν σαν μαγνήτης τους ταξιδιώτες. Οροσειρές- μία στα ανατολικά και μία στα δυτικά- οροπέδια, βαθιά φαράγγια, ποτάμια, καταρράκτες, λιμνούλες, μεγάλα πλατάνια και πλούσια βλάστηση συνθέτουν το πολύ ενδιαφέρον φυσικό ψηφιδωτό των Κυθίων, που σε συνδυασμό με την ιδιαίτερη ενέργεια του νησιού, τα κάνει ακαταμάχητα.

Διάσπαρτα χωριουδάκια φωλιασμένα σε διάφορα σημεία του νησιού είναι οι «σταθμοί» των επισκεπτών στην περιήγησή τους στα Κύθηρα. Στον νότο κυριαρχούν η πρωτεύουσα Χώρα και το Καψάλι. Χτισμένη σε στρατηγικής σημασίας σημείο, στην κορυφή του βουνού, επιβλέπει προς όλες τις κατευθύνσεις. Αρχοντικά και μικρά σπιτάκια ενώνονται με στενά δρομάκια κάτω από την επιβλητική σκιά του ενετικού

κάστρο. Μέσα στο κάστρο βρίσκεται το Ιστορικό Αρχείο Κυθήρων ενώ στην είσοδο της Χώρας βρίσκεται το Αρχαιολογικό Μουσείο.

Από την ιστοσελίδα www.newsbeast.gr (διασκευή)

(5 μονάδες)

Γ. Να γράψετε ένα κείμενο 200 περίπου λέξεων για την εφημερίδα του σχολείου σας, στο οποίο θα αναφέρετε τι θα πρέπει να περιλαμβάνει ο υγιεινός τρόπος ζωής των εφήβων (διατροφή, καθημερινές συνήθειες, αθλητισμός).

(50 μονάδες)

Να έχετε επιτυχία!

