

Συγγραφέας: Μαρίνα Ματθαιουδάκη
Δεξιότητα: Κατανόηση γραπτού λόγου
Τύπος κειμένου: Ενημερωτικό άρθρο
Θεματική: Υγεία, κατάσταση του οργανισμού

Διαβάστε προσεκτικά το παρακάτω άρθρο και σημειώστε αν οι προτάσεις που ακολουθούν συμφωνούν (Σ) ή όχι (Λ) με τα κείμενα.

1. Διατροφή

Οι διατροφικές σου συνήθειες καθορίζουν τα ποσοστά ενέργειας στον οργανισμό. Γι' αυτό μια ισορροπημένη διατροφή σου χαρίζει, όχι μόνο ένα όμορφο σώμα αλλά πάνω απ' όλα καλή υγεία!

2. Ανεπαρκής ύπνος

Η σημασία του καλού και ποιοτικού ύπνου είναι τεράστια. Αν δεν κοιμάσαι σωστά –τουλάχιστον 7 ώρες ημερησίως, τις ώρες δηλαδή ύπνου που χρειάζεται ένας ενήλικας– θα αισθάνεσαι ατονία και κούραση. Επίσης να θυμάσαι πως όσες ώρες και να ξεκουραστείς κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τον βραδινό ύπνο.

3. Μειωμένη σωματική δραστηριότητα

Οι άνθρωποι που δεν ασκούνται τακτικά και προτιμούν την καθιστική ζωή κουράζονται πιο εύκολα στην καθημερινότητά τους. Η σωματική δραστηριότητα είναι γνωστό πως βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και χαρίζει υγεία, αυξάνοντας τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού.

4. Δυσκολία στην αναπνοή

Άνθρωποι που παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια) αισθάνονται μόνιμα κουρασμένοι και αδύναμοι. Μερικές από τις αιτίες που δυσχεραίνουν την αναπνοή είναι η βουλωμένη μύτη, το άγχος, το κάπνισμα και τα καρδιακά προβλήματα.

<http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13333&subid=2&pubid=129344455> (Επιμέλεια:

Φραντζέσκα Καραπαναγιώτη)

Άσκηση Κατανόησης

	ΣΩΣΤΟ (V)	ΛΑΘΟΣ (X)
Τρώω ισορροπημένα σημαίνει ότι τρώω μετρημένες ποσότητες.		X
Ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας ξεκουράζει όπως και ο βραδινός ύπνος.		X

Όσο περισσότερο γυμνάζεσαι, τόσο πιο κουρασμένος αισθάνεσαι.		X
Όταν βουλώνει η μύτη σου, κουράζεσαι πιο εύκολα.	✓	
Όταν πέφτουν τα επίπεδα ενέργειας, αισθάνομαστε ατονία.	✓	

1^η Άσκηση λεξιλογίου (ελεγχόμενη)

Μπορείτε να βρείτε στο κείμενο λέξεις που έχουν σχεδόν την ίδια σημασία με τις παρακάτω;

όχι αρκετός _____

λιγότερη _____

πολύ μεγάλη _____

μεγαλώνοντας _____

2^η Άσκηση λεξιλογίου (ελεγχόμενη)

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν δύο στήλες. Με τη βοήθεια του κειμένου, προσπαθήστε να αντιστοιχίσετε τις λέξεις της αριστερής στήλης με τις λέξεις της δεξιάς στήλης για να δημιουργήσετε λεξικές συμφράσεις (ζευγάρια λέξεων που εμφανίζονται και χρησιμοποιούνται μαζί πολύ συχνά).

ισορροπημένη	→	σώμα
βραδινός	→	δραστηριότητα
σωματική	→	διατροφή
όμορφο	→	κατάσταση
φυσική	→	ύπνος
καλή	→	υγεία

3^η Άσκηση λεξιλογίου (ελεγχόμενη)

Βάλτε τις παρακάτω λέξεις στις στήλες ανάλογα με τη σημασία τους:

Ατονία, όμορφος, δυσκολία, καλός, ποιοτικός, κουρασμένος, αδύναμος

Θετική σημασία (+)	Αρνητική σημασία (-)
όμορφος	ατονία

καλός	δυσκολία
ποιοτικός	κουρασμένος
	αδύναμος

4^η Άσκηση λεξιλογίου (καθοδηγούμενη)

Χωρίζετε τους μαθητές σε ζευγάρια και τους μοιράζετε έναν από τους παρακάτω πίνακες:

A

	A	B	Γ
1	ανεπαρκής ύπνος	κακή υγεία	μειωμένη δραστηριότητα
2	πρωινός ύπνος	αισθάνομαι δυνατός	ασκούμαι σπάνια
3	δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια)	άσχημο σώμα	κουρασμένος άνθρωπος

B

	A	B	Γ
1	επαρκής/καλός/ποιοτικός ύπνος	καλή υγεία	αυξημένη δραστηριότητα
2	βραδινός ύπνος	αισθάνομαι αδύναμος	ασκούμαι τακτικά
3	ευκολία στην αναπνοή	όμορφο σώμα	ξεκούραστος άνθρωπος

Ζητάτε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τα κενά κελιά με την αντίθετη σημασία των φράσεων που βρίσκονται στα αντίστοιχα συμπληρωμένα κελιά του συμμαθητή τους. Έτσι, ο διάλογος ανάμεσα στους δύο μαθητές θα είναι:

Μαθητής A: «Ποια έκφραση έχεις στο κελί A2»;

Μαθητής Β: «Έχω την έκφραση 'βραδινός ύπνος'».

Ο μαθητής Α πρέπει να συμπληρώσει την έκφραση «πρωινός ύπνος» στο κελί Α2.

1^η Άσκηση γραμματικής (ελεγχόμενη)

Βρείτε στο κείμενο όλες τις προτάσεις που εμπεριέχουν την αναφορική αντωνυμία *που*. Μπορείτε να καταλάβετε σε ποιες λέξεις αναφέρεται κάθε φορά η λέξη *που*;

- Αν δε κοιμάσαι σωστά –τουλάχιστον 7 ώρες ημερησίως, τις ώρες δηλαδή ύπνου **που** χρειάζεται ένας ενήλικας– θα αισθάνεσαι ατονία και κούραση.
- Οι άνθρωποι **που** δεν ασκούνται τακτικά και προτιμούν την καθιστική ζωή κουράζονται πιο εύκολα στην καθημερινότητά τους.
- Άνθρωποι **που** παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια) αισθάνονται μόνιμα κουρασμένοι και αδύναμοι.
- Μερικές από τις αιτίες **που** δυσχεραίνουν την αναπνοή είναι η βουλωμένη μύτη, το άγχος, το κάπνισμα και τα καρδιακά προβλήματα.

2^η Άσκηση γραμματικής (καθοδηγούμενη)

Με βάση το κείμενο, κάντε 5 προτάσεις χρησιμοποιώντας την αναφορική αντωνυμία *που*, προκειμένου να δώσετε συμβουλές για υγιεινή ζωή στον φίλο/στη φίλη σας:

Π.χ. Οι άνθρωποι που δεν τρώνε αρκετά φρούτα αρρωσταίνουν πιο συχνά.

Δραστηριότητες για την ανάπτυξη της παραγωγής προφορικού και γραπτού λόγου

1^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής προφορικού λόγου

Παιχνίδι ρόλων: Αναθέτετε σε ένα ζευγάρι μαθητών να παίξουν τους ρόλους του γυμναστή/-άστριας και του αθλητή/-ήτριας και δίνετε στον καθέναν τους από μια κάρτα όπου είναι γραμμένος ο ρόλος του:

Ρόλος Α: Είστε προπονητής/-ήτρια και δίνετε οδηγίες στον αθλητή/-ήτρια που προπονείτε. Του/Της δίνετε συμβουλές σχετικά με τη διατροφή του/της και τον τρόπο ζωής του/της.

Ρόλος Β: Είστε αθλητής/-ήτρια και ο τρόπος ζωής σας πρέπει να αλλάξει. Τρώτε πολύ, δεν τρώτε σωστά και κοιμάστε πολύ λίγο.

2^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής προφορικού λόγου

Ζητάτε από τους μαθητές σας να πάρουν συνέντευξη από κάποιον πολύ ηλικιωμένο συγγενή σχετικά με τον τρόπο ζωής του. Ποιες συνήθειες είναι αυτές που τον βοήθησαν να έχει καλή υγεία και μακροζωία;

3^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής γραπτού λόγου

Ζητάτε από τους μαθητές σας να καταγράψουν 5 κανόνες που πρέπει να ακολουθούν για να έχουν καλή υγεία και να τις αναρτήσουν μέσα στην τάξη.

4^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής γραπτού λόγου

Ζητάτε από τους μαθητές σας να γράψουν κάποιους κανόνες υγιεινής διατροφής και καλής υγείας προκειμένου να τους δημοσιεύσουν σε κάποιο γνωστό site στο διαδίκτυο.