

Συγγραφέας: Δαλπαναγιώτη Θωμάη

ΕΠΠΕΔΟ Γ2

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΕΙΑ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Βρήκατε στο διαδίκτυο (ίντερνετ) ένα άρθρο για τις εποχικές ιώσεις. Μερικές φράσεις, όμως, δεν φαίνονται καλά. Στον πίνακα που ακολουθεί υπάρχουν οι φράσεις που ταιριάζουν στα κενά σημεία του κειμένου. Διαβάζετε προσεκτικά το κείμενο και συμπληρώνετε δίπλα σε κάθε φράση του πίνακα τον αριθμό του κενού στο οποίο αυτή ταιριάζει, όπως στο παράδειγμα. Υπάρχουν πέντε (5) φράσεις που δεν ταιριάζουν σε κανένα κενό.

Εποχικές ιώσεις: Προστατευτείτε και αντιμετωπίστε τις

Ο χειμώνας είναι _____0_____ των ιώσεων, αφού τόσο η γρίπη όσο και το κοινό κρυολόγημα εμφανίζονται με μεγάλη συχνότητα κατά τη διάρκειά του. Επειδή τα συμπτώματά τους μοιάζουν πολύ, αρκετοί τα συγχέουν. Η γρίπη, όμως, είναι πιο επικίνδυνη και μπορεί να _____1_____. Αντίθετα, οι εκδηλώσεις του κρυολογήματος είναι ηπιότερες, οι επιπλοκές σπάνιες και η διάρκεια της νόσου συντομότερη. Τα συμπτώματά του είναι το συνάχι, το φτέρνισμα, ο βήχας, ο ήπιος πονόλαιμος και ο χαμηλός πυρετός, _____2_____ σημαντικά από τη γρίπη.

Η γρίπη είναι ιδιαίτερα μεταδοτική νόσος, με σημαντική επίδραση στην ανθρώπινη υγεία. Προκαλείται από τους ιούς της γρίπης (Α, Β, C), εκ των οποίων οι Α και Β θεωρούνται οι πιο επικίνδυνοι _____3_____ να μεταλλάσσονται και να προκαλούν επιδημίες. Ο ιός της γρίπης προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα. Μεταδίδεται κυρίως _____4_____ σε περιβάλλον όπου υπάρχουν ασθενείς που βήχουν ή φτερνίζονται. Η μετάδοση διευκολύνεται με τον συγχρωτισμό _____5_____ και με τις χαμηλές θερμοκρασίες.

Η γρίπη δημιουργεί _____6_____ για την ανάπτυξη δευτερογενών μικροβιακών επιπλοκών, όπως βρογχίτιδα, πνευμονία, ωτίτιδα, κ.ά., οι οποίες μπορεί να έχουν πολύ σοβαρή εξέλιξη. Πιθανότεροι υποψήφιοι να παρουσιάσουν επιπλοκές είναι οι ασθενείς _____7_____, που αποτελούν τις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Πρακτικά δεν υπάρχει θεραπεία για τη γρίπη και το κοινό κρυολόγημα. Αυτό που προσπαθούμε κάθε φορά είναι να _____8_____ από τα συμπτώματά τους και να απομακρύνουμε τον κίνδυνο των πιθανών επιπλοκών. Επειδή, όμως, οι ιώσεις του χειμώνα μπορούν να γίνουν πραγματική απειλή για κάποιες ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, είναι εξαιρετικά καθοριστικός ο ρόλος της πρόληψης. Για την πρόληψη, αλλά και για την αντιμετώπιση των ιώσεων, θα πρέπει αρχικά να υιοθετήσουμε βασικούς κανόνες υγιεινής. Για παράδειγμα, πρέπει να πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας και να αποφεύγουμε άτομα _____9_____.

Ειδικά για τη γρίπη, _____10_____ είναι ο ετήσιος εμβολιασμός των ευπαθών ομάδων με το εποχικό εμβόλιο, το οποίο εξασφαλίζει ικανοποιητική ανοσία και προστατεύει από τις σοβαρές επιπλοκές της νόσου. Πρέπει να γίνεται σε άτομα άνω των 60 ετών, επαγγελματίες υγείας, παιδιά και ενήλικες με χρόνια νοσήματα.

Πηγή: <http://www.iatronet.gr/ygeia/loimwdeis-nosoi/article/16980/epoxikes-iwseis-gripi-prostaftheite-kai-antimetwpiste-tes.html> (Διασκευή)

η αγαπημένη εποχή	0 (παράδειγμα)
λόγω της ικανότητάς τους	
για διαταραχές	
ευνοϊκές συνθήκες	
το καλύτερο προληπτικό μέτρο	
σποραδικά κρούσματα	
που το διαφοροποιούν	
που νοσούν	

ανακουφίσουμε τον ασθενή	
προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές	
χορηγούμε αντιβηχικά	
με ανεπαρκές αμυντικό σύστημα	
με την εισπνοή μολυσμένων σταγονιδίων	
με αίσθημα κόπωσης	
έναντι της γρίπης	
σε κλειστούς χώρους	

Λύση

η αγαπημένη εποχή	0 (παράδειγμα)
λόγω της ικανότητάς τους	3
για διαταραχές	
ευνοϊκές συνθήκες	6
το καλύτερο προληπτικό μέτρο	10
σποραδικά κρούσματα	
που το διαφοροποιούν	2
που νοσούν	9

ανακουφίσουμε τον ασθενή	8
προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές	1
χορηγούμε αντιβηχικά	
με ανεπαρκές αμυντικό σύστημα	7
με την εισπνοή μολυσμένων σταγονιδίων	4
με αίσθημα κόπωσης	
έναντι της γρίπης	
σε κλειστούς χώρους	5

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Θα ακούσετε δύο (2) φορές τη γιατρό Φωτεινή Παπαγεωργίου να μιλά για τις αλλεργίες. Αυτά που ακούτε σας ενδιαφέρουν και κρατάτε σύντομες σημειώσεις (2-5 λέξεις), όπως στο παράδειγμα.

0. Στην αλλεργία ο οργανισμός αντιδρά σε ουσίες που στην πραγματικότητα είναι αβλαβείς/δεν είναι βλαβερές.
1. Σε αντίθεση με την αλλεργική προδιάθεση, το είδος της αλλεργίας
_____.
2. Τα τελευταία χρόνια οι παιδικές αλλεργίες έχουν σημειώσει
_____.
3. Από τη στιγμή που ερχόμαστε σε επαφή με το αλλεργιογόνο, τα αλλεργικά συμπτώματα εκδηλώνονται _____.
4. Στην αναφυλακτική αντίδραση συμμετέχουν περισσότερα
_____.
5. Τα συμπτώματα της αλλεργίας αλλάζουν _____.
6. Πολλές τροφικές αλλεργίες εξαφανίζονται σταδιακά μετά
_____.
7. Μπορούμε να προλάβουμε την αλλεργία της άνοιξης με
_____.
8. Η αντίδραση ενός ατόμου στο ίδιο αλλεργιογόνο μπορεί να διαφέρει ως προς (α)
_____ και (β) _____.
9. Όσοι γνωρίζουν ότι πάσχουν από αναφυλαξία πρέπει να έχουν μαζί τους
_____.
10. Τα αλλεργικά τεστ χρησιμοποιούνται για τον εντοπισμό
_____.

Λύση

1. δεν κληρονομείται
2. μεγάλη αύξηση
3. μέσα σε τέσσερις ώρες/μέσα στις πρώτες τέσσερις ώρες
4. από ένα όργανο του σώματος
5. από ηλικία σε ηλικία/ανάλογα με την ηλικία
6. το πρώτο έτος ζωής
7. την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή
8. (α) την ένταση, (β) τη διάρκεια
9. ένεση αδρεναλίνης
10. του (ειδικού, υπεύθυνου) αλλεργιογόνου

Κατανόηση Προφορικού Λόγου – Κείμενο CD

Οι αλλεργίες μπορεί πραγματικά να κάνουν τη ζωή της οικογένειας δύσκολη. Αν, όμως, γνωρίζετε τους κρυφούς ενόχους, δηλαδή τις αλλεργιογόνες ουσίες, έχετε πολλές πιθανότητες να κρατήσετε την κατάσταση υπό έλεγχο.

Η αλλεργία είναι η υπερβολική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε μια ουσία που θεωρεί επιζήμια, ενώ στην πραγματικότητα είναι αβλαβής. Σε μεγάλο ποσοστό η αλλεργική προδιάθεση κληρονομείται, συνήθως, όμως, όχι το είδος της αλλεργίας. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι παιδικές αλλεργίες παρουσιάζουν μεγάλη αύξηση, με αποτέλεσμα ένα στα τέσσερα παιδιά να έχει κάποια αλλεργία. Η ακριβής αιτιολογία αυτής της αύξησης δεν είναι απόλυτα γνωστή. Θεωρείται ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας σε συνδυασμό με τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου έχουν εκτρέψει την ανοσολογική αντίδραση του οργανισμού έναντι «αθώων» περιβαλλοντικών ουσιών αντί των παθογόνων μικροβίων.

Τα συμπτώματα της αλλεργικής αντίδρασης συνήθως εμφανίζονται μέσα στις πρώτες τέσσερις ώρες από την επαφή με το αλλεργιογόνο. Τα βασικά συμπτώματα της αλλεργίας είναι αυτά που εκδηλώνονται στα σημεία επαφής μας με την αλλεργιογόνο ουσία. Λιγότερο συχνά, συμπτώματα αλλεργίας μπορεί να εμφανισθούν και από άλλα όργανα του σώματος, όπως καρδιά, νευρικό σύστημα κ.ά. Επίσης, μερικές φορές συμμετέχουν στην αντίδραση περισσότερα του ενός ή και όλα τα όργανα του σώματος, οπότε έχουμε την σοβαρότερη των αλλεργικών

αντιδράσεων, την αναφυλαξία. Εάν στην αναφυλακτική αντίδραση προστεθεί και πτώση της αρτηριακής πίεσης, τότε μιλάμε για αναφυλακτικό σοκ. Για παράδειγμα, αυτή η έντονη αντίδραση παρατηρείται στις σοβαρές τροφικές αλλεργίες.

Υπάρχει διαφοροποίηση των συμπτωμάτων ανάλογα με την ηλικία. Αν και τα αλλεργικά συμπτώματα είναι τα ίδια, η συμμετοχή των οργάνων-στόχων μπορεί να διαφέρει με την ηλικία. Έτσι, στα πρώτα χρόνια ζωής τα πιο συχνά συμπτώματα εκδηλώνονται από το γαστρεντερικό σύστημα και από το δέρμα. Η τροφική αλλεργία είναι, επίσης, πιο συχνή στα βρέφη και στα μικρά παιδιά. Οι τροφικές αλλεργίες τείνουν να υποχωρούν μετά το πρώτο έτος ζωής, αλλά με διαφορετικό ρυθμό για κάθε είδος τροφής και για κάθε παιδί. Οι πιο ανθεκτικές τροφικές αλλεργίες είναι στους ξηρούς καρπούς και το ψάρι.

Μια αλλεργία που ταλαιπωρεί όλες τις ηλικίες είναι η αλλεργία της άνοιξης. Μπορούμε να την προλάβουμε, ή τουλάχιστον να βελτιώσουμε τα συμπτώματα, αρχίζοντας την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα. Μπορούν, επίσης, να αποφευχθούν τελείως τα συμπτώματα, αν κάποιος έχει τη δυνατότητα μετακίνησης σε γεωγραφικές περιοχές με διαφορετική χλωρίδα και άρα διαφορετική ανθοφορία.

Για λόγους που δεν είναι γνωστοί, όλα τα άτομα δεν έχουν πάντα τα ίδια συμπτώματα στα ίδια αλλεργιογόνα. Ακόμη και το ίδιο άτομο μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά την επόμενη φορά που θα εκτεθεί στο ίδιο αλλεργιογόνο και είναι απρόβλεπτη η ένταση και η διάρκεια της αντίδρασης. Θεωρείται ότι συνυπάρχουσες ιώσεις, το άγχος και άλλοι παράγοντες μπορεί να τροποποιούν την αντίδραση του συγκεκριμένου ατόμου στο συγκεκριμένο αλλεργιογόνο.

Η αλλεργία μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τη ζωή στη περίπτωση λαρυγγικού οιδήματος, κρίσης άσθματος και συστηματικής αναφυλαξίας. Με την παρουσία των συμπτωμάτων ο ασθενής πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο ή τουλάχιστον να αναζητηθεί άμεση ιατρική βοήθεια. Εάν το πρόβλημα είναι γνωστό και ο ασθενής είναι εφοδιασμένος με τα φάρμακα άμεσης ανάγκης, χορηγούνται αμέσως τα φάρμακα πριν την αναχώρηση για το νοσοκομείο. Αυτό ισχύει κυρίως για άτομα με γνωστή αναφυλακτική αντίδραση: πρέπει να είναι εφοδιασμένα με ένεση αδρεναλίνης, για να χρησιμοποιηθεί άμεσα σε περίπτωση που εκτεθούν στο υπεύθυνο αλλεργιογόνο.

Για να μπορούμε, όμως, να αντιμετωπίσουμε τις αλλεργίες, πρέπει πρώτα να τις διαγνώσουμε. Υπάρχουν πολλών ειδών τεστ που χρησιμοποιούνται για την ταυτοποίηση του ειδικού, υπεύθυνου αλλεργιογόνου. Για λόγους ασφάλειας, η επιλογή του αλλεργικού τεστ και ο χώρος διενέργειάς του πρέπει να αποφασίζεται από τον ειδικό γιατρό.

Πηγές: <http://www.jenny.gr/ta-panta-gia-tis-allergies> &
<http://www.imommy.gr/paidia/gyeia/article/417/ola-gia-tis-allergies> (Διασκευή)

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

Στον παρακάτω πίνακα αντιστοιχίστε τις λέξεις, έτσι ώστε να δημιουργήσετε συμφράσεις που αναφέρονται σε ένα δερματολογικό πρόβλημα, στην ακμή. «Συμφράσεις» λέγονται δύο ή περισσότερες λέξεις που τις συναντάμε συχνά **μαζί**.

0. χρόνιο	→	α) πρόβλημα
1. λιπαρό		β) διαταραχή
2. ιστορικό		γ) θεραπεία
3. εξετάσεις		δ) επίδραση
4. από του στόματος		ε) έκθεση
5. ορμονική		στ) ακμής
6. υπερβολική		ζ) εικόνα
7. καθαριστικό		η) δέρμα
8. κλινική		θ) αίματος
9. έγκαιρη		ι) σαπούνη
10. θετική		κ) θεραπεία

Λύση

0α, 1η, 2στ, 3θ, 4κ, 5β, 6ε, 7ι, 8ζ, 9γ, 10δ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Συμπληρώστε τα κενά του κειμένου με μία από τις παραπάνω συμφράσεις στον κατάλληλο τύπο, όπως στο παράδειγμα.

Πώς αντιμετωπίζεται η ακμή

Η ακμή είναι ένα 0. χρόνιο πρόβλημα που η βαρύτητά του ποικίλλει πολύ και δεν είναι, όπως πολλοί πιστεύουν, αποκλειστικά χαρακτηριστικό της εφηβείας. Πολλοί παράγοντες εμπλέκονται αιτιολογικά στην εμφάνισή της. Για παράδειγμα, η κληρονομικότητα, η υπερπαραγωγή σμήγματος και διάφορες

1. _____ είναι λόγοι που συντελούν στη δημιουργία της.

Η 2. _____ της ακμής είναι πολύ σημαντική, διότι προλαμβάνει τον σχηματισμό ουλών. Αυτό θα πρέπει να το λάβουν υπόψη τους οι γονείς παιδιών που εμφανίζουν ακμή, ειδικά εάν και οι ίδιοι έχουν 3. _____ μέτριας ή βαριάς μορφής. Ανάλογα με την 4. _____, υπάρχει διαβάθμιση στη βαρύτητα της ακμής και η κάθε περίπτωση αντιμετωπίζεται διαφορετικά.

Σε μικρές ηλικίες και για ήπιας μορφής ακμή, συνήθως, προτείνεται τοπική θεραπεία με 5. _____. Αντίθετα, η 6. _____ ενδείκνυται για βαριές περιπτώσεις. Η θεραπεία έχει δοσολογία εξαρτώμενη από τα κιλά του ασθενούς και χορηγείται εποχές χωρίς έντονη ηλιοφάνεια λόγω της φωτοευαισθησίας που προκαλεί. Ο ασθενής παρακολουθείται με 7. _____ από τον δερματολόγο κάθε μήνα.

8. _____ στην ακμή έχουν ο ήλιος και το θαλασσινό νερό. Ωστόσο, η έκθεση στον ήλιο πρέπει να γίνεται με μέτρο, επειδή η 9. _____ μπορεί να επιδεινώσει την ακμή. Η επιλογή του αντιηλιακού είναι σημαντική, διότι πολλά αντιηλιακά που δεν είναι σχεδιασμένα για 10. _____ μπορεί να επιβαρύνουν την κατάσταση.

Πηγή: <http://www.iatronet.gr/ygeia/dermatologia/article/15848/pws-antimetwpizetai-i-akmi.html>
(Διασκευή)

Λύση

0. χρόνιο πρόβλημα
1. ορμονικές διαταραχές
2. έγκαιρη θεραπεία
3. ιστορικό ακμής
4. κλινική εικόνα
5. καθαριστικά σαπούνια
6. από του στόματος θεραπεία
7. εξετάσεις αίματος
8. θετική επίδραση
9. υπερβολική έκθεση
10. λιπαρό δέρμα

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Συμπληρώστε τα κενά σχηματίζοντας επίθετα από τα ουσιαστικά του πίνακα. Μπορείτε να δουλέψετε σε ζευγάρια και να βρείτε τα **παράγωγα** επίθετα με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής*:

http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html.

γονίδιο	αρμονία	πνεύμα	αγγείο	υγεία	ισχύς
κοινωνία	οικονομία	σημασία	θρύλος	επιδημιολογία	

Ικαρία: Νησί της ουτοπίας

Μοναδικό παγκόσμια μοντέλο μελέτης της μακροζωίας συνιστά σήμερα η Ικαρία, λέει ο καθηγητής Καρδιολογίας και Ικαριώτης, Χριστόδουλος Σιεφανάδης. «Οι μέχρι τώρα παρατηρήσεις, εκτός από το 0. γονιδιακό υπόστρωμα, συγκλίνουν στον τρόπο ζωής των κατοίκων που δρα προστατευτικά στη μακροβιότητά τους, ιδίως του βόρειου τμήματος. Από την 1. _____ μελέτη «Ικαρία» που διεξάγουμε τα τελευταία χρόνια, φαίνεται ότι η μακροχρόνια κατανάλωση 2. _____ διατροφής πλούσιας σε όσπρια, η πόση αφεψημάτων, η παρουσία 3. _____ οικογενειακών και κοινωνικών δεσμών που δρουν υποστηρικτικά σε συνδυασμό με την ορεσίβια ζωή και τη χαλιναγώγηση του άγχους έχουν 4. _____ ρόλο στη διαχρονική εμφάνιση αυτού του φαινομένου».

Όπως τονίζει ο καθηγητής, οι υπέργηροι της νήσου εμφανίζουν δείκτες καλύτερης 5. _____ εργήγορης και 6. _____ ηλικίας σε σχέση με τον μέσο ελληνικό και ευρωπαϊκό ηλικιωμένο πληθυσμό. «Φαίνεται ότι ιδιαίτερα σε εποχές 7. _____ κρίσης και αναθεώρησης στόχων ζωής, πέρα από οποιαδήποτε γενετική ιδιαιτερότητα που δεν έχει αποδειχθεί έως σήμερα, το μυστικό της καλής γήρανσης συνοψίζεται στο απόφθεγμα των Μπλε Ζωνών: ζήσε φυσικά, δραστήρια, διατήρησε αισιόδοξη στάση ζωής, τρώγε με σύνεση και διατήρησε δεσμούς με την 8. _____ σου ομάδα. Λέγεται ότι πεθαίνεις, όταν δεν έχεις πια σκοπό ζωής. Αυτό φαίνεται να είναι αληθές για τους υπερήλικες της Ικαρίας, στους οποίους ο περίγυρος ανανεώνει διαρκώς το αίσθημα χρησιμότητας και συμμετοχής σε δρώμενα και στην απλή καθημερινότητα».

Η Ικαρία συνεχώς τον εκπλήσσει. «Στην Ικαρία γεννήθηκα και πέρασα τα πρώτα μου χρόνια κοντά στη θάλασσα. Ήταν ένα ακραία παραμελημένο και απομονωμένο νησί στην άκρη του 9. _____ Αιγαίου πελάγους. Παρόλα αυτά, ο τρόπος ζωής και η 10. _____ σχέση των κατοίκων με τη μητέρα φύση έχουν δημιουργήσει ένα μοναδικό σύνολο. Θα έλεγα ότι η Ικαρία είναι για μένα το Νησί της Ουτοπίας».

Πηγή: *Εθνος, Ταξιδιωτικός Οδηγός - Τεύχος 22, 2013 (σ. 118, Διασκευή)*

Λύση

0. γονίδιο → γονιδιακό, 1. επιδημιολογία → επιδημιολογική, 2. υγεία → υγιεινής, 3. ισχύς → ισχυρών, 4. σημασία → σημαντικό, 5. πνεύμα → πνευματικής, 6. αγγείο → αγγειακής, 7. οικονομία → οικονομικής, 8. κοινωνία → κοινωνική, 9. θρύλος → θρυλικού, 10. αρμονία → αρμονική

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Συμπληρώστε τα κενά κελιά του πίνακα με προτάσεις, χρησιμοποιώντας τη λέξη που βρίσκεται στα αντίστοιχα συμπληρωμένα κελιά του συμμαθητή/της συμμαθήτριάς σας κυριολεκτικά (για τον πίνακα Α) ή μεταφορικά (για τον πίνακα Β). Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής*:
http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html.

Πίνακας Μαθητή/Μαθήτριάς Α: Κυριολεξία

	A	B
1	Χρειάστηκε να του κάνουν και δεύτερη ένεση , για να μην πονάει.	
2		Ματώνουν τα ούλα του από την ουλίτιδα.
3	Υποφέρω από πονοκεφάλους .	

Πίνακας Μαθητή/Μαθήτριάς Β: Μεταφορά

	A	B
1		Πληγώθηκε ο εγωισμός του, όταν τον απέλυσαν από τη δουλειά.
2	Με μαχαίρωσες μ' αυτό που μου είπες.	
3		Ο υγής ανταγωνισμός βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύσσονται.

Για παράδειγμα, ο διάλογος ανάμεσα στους δύο μαθητές/μαθήτριες θα είναι:

Μαθητής/Μαθήτρια Β: «Πες μου τι έχεις στο κελί Α1».

Μαθητής/Μαθήτρια Α: «Χρειάστηκε να του κάνουν και δεύτερη **ένεση**, για να μην πονάει».

Μαθητής/Μαθήτρια Β: «**Μεταφορικά** μπορούμε να πούμε: *Τα έσοδα από τον τουρισμό θα είναι μια τονωτική ένεση για την οικονομία μας*».



Συνεπώς, ο μαθητής/η μαθήτρια Β γράφει ένα παράδειγμα μεταφορικής χρήσης της λέξης **ένεση** στο κελί Α1. Συνεχίζει ο μαθητής/η μαθήτρια Β με ανάλογο τρόπο, και μετά εναλλάξ μέχρι να συμπληρωθούν τα κελιά.

Μαθητής/Μαθήτρια Α: «Πες μου τι έχεις στο κελί Β1».

Μαθητής/Μαθήτρια Β: «**Πληγώθηκε** ο εγωισμός του, όταν τον απέλυσαν από τη δουλειά».

Μαθητής/Μαθήτρια Α: «Κυριολεκτικά μπορούμε να πούμε: Πυροβόλησε το ζώο και το **πλήγωσε** στο πόδι».

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

Συμπληρώστε τα κενά του παρακάτω κειμένου με την κατάλληλη **πρόθεση**. Μαζί με την πρόθεση συμπληρώστε και το άρθρο, όπου αυτό είναι απαραίτητο, όπως στο παράδειγμα.

Η ασπιρίνη και η νόσος του Αλτσχάιμερ

Οι γιατροί ξέρουν εδώ και χρόνια ότι μία ασπιρίνη την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφράγματος. Μπορεί, όμως, να βοηθήσει και **0. στη** νόσο του Αλτσχάιμερ; Η θεωρία ότι μπορεί να αποτρέψει και αυτή την τόσο συνηθισμένη μορφή άνοιας πηγάζει **1. _____** το γεγονός ότι η ασθένεια προκαλείται **2. _____** φλεγμονή, η οποία διαταράσσει ορισμένες πρωτεΐνες **3. _____** εγκέφαλο.

Πολλοί ειδικοί εκτιμούν ότι η ασπιρίνη, και πιθανώς άλλα αντιφλεγμονώδη φάρμακα, μπορεί να επιβραδύνουν αυτή τη διαδικασία. Μια πρόσφατη ανάλυση προγενέστερων ερευνητικών εργασιών έδειξε ότι όσοι εθελοντές έπαιρναν μικρή δόση ασπιρίνης την ημέρα, **4. _____** αρκετά χρόνια, μείωναν **5. _____** 13% τον κίνδυνο να αναπτύξουν νόσο του Αλτσχάιμερ. Παλαιότερη μελέτη είχε καταλήξει **6. _____** ανάλογο συμπέρασμα, τόσο για την ασπιρίνη όσο και για άλλα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

Υπάρχουν, ωστόσο, και ερευνητικές εργασίες που θέτουν **7. _____** αμφισβήτηση τη συσχέτιση. Σε μια από τις μεγαλύτερες έρευνες συμμετείχαν επί σχεδόν μία δεκαετία 6.000 μεγάλης ηλικίας γυναίκες. Όπως έδειξε η μελέτη αυτή, όσες έπαιρναν καθημερινά μικρή δόση ασπιρίνης δεν απέδωσαν καλύτερα **8. _____** τεστ νοητικής λειτουργίας σε σύγκριση **9. _____** όσες έπαιρναν μια ανενεργό ουσία. Επειδή, λοιπόν, το θέμα εξακολουθεί να είναι ανοικτό, οι περισσότεροι επιστήμονες εκτιμούν ότι είναι πρόωρο να συστήσει κανείς καθημερινή λήψη ασπιρίνης **10. _____** άλλον λόγο πέραν της πρόληψης των εμφραγμάτων. Συνεπώς, η ασπιρίνη μπορεί να μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης νόσου του Αλτσχάιμερ, αλλά αυτό δεν είναι ακόμη απολύτως βέβαιο.

Πηγή: <http://new.hellenicvoiceny.com/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BI/618----- .html> (Διασκευή)

Λύση

0. στη, 1. από, 2. από, 3. στον, 4. για/ επί, 5. κατά, 6. σε, 7. υπό, 8. σε, 9. με, 10. για

Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Συμπληρώστε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο του ρήματος που λείπει.

απαλλάσσω	διαθέτω	πραγματοποιώ	θεωρώ	καταναλώνω	
συστήνω	συναντώ	συνδυάζω	περιέχω	χρησιμοποιώ	βρίσκω

Ηρεμιστικά της φύσης

Το «φαρμακείο της φύσης» διαθέτει ένα πλήθος από ηρεμιστικά βότανα που μας βοηθούν να **0. απαλαχθούμε** από το άγχος.

Για παράδειγμα, το τσάι του χαμομηλιού είναι χαλαρωτικό και **1. _____** για την επίτευξη ψυχικής ηρεμίας. Η γλυκίνη που **2. _____** στο χαμομήλι μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς. Το χαμομήλι **3. _____** κυρίως για παθήσεις νευρικής φύσης όπως νευραλγίες, αϋπνίες, ζαλάδα, κρίσεις άσθματος και ημικρανίες. **4. _____** στη μεσογειακή φύση και **5. _____** χωρίς ιατρική συνταγή.

Το μελισσόχορτο, που ανήκει στην οικογένεια του δυόσμου, **6. _____** εδώ και εκατοντάδες χρόνια βάλαμο για προβλήματα άγχους, μειωμένης μνήμης και μελαγχολίας. Επιστημονική έρευνα που **7. _____** το 2003 απέδειξε ότι το μελισσόχορτο είναι πολύ δραστικό κατά του πανικού και ότι βοηθά την ήρεμη σκέψη σε κρίσιμες στιγμές. Αυξάνει τη δράση του σε συνδυασμό με το λεμόνι, ενώ δρα και κατά της αϋπνίας, όταν **8. _____** με βαλεριάνα. Το μελισσόχορτο μπορεί να **9. _____** εύκολα, καθώς **10. _____** σε μεγάλες ποσότητες στη φύση.

Πηγή: <http://medicalnews.gr/2012/03/%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%B7%CF%81%CE%B5%CE%BC%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA/>
(Διασκευή)

Λύση

0. απαλαχθούμε, 1. συστήνεται, 2. περιέχεται, 3. χρησιμοποιείται, 4. συναντάται, 5. καταναλώνεται, 6. θεωρείται, 7. πραγματοποιήθηκε, 8. συνδυαστεί/συνδυάζεται, 9. βρεθεί, 10. διατίθεται

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Μαζί με έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας δώστε συμβουλές για τα παρακάτω προβλήματα, όπως στο παράδειγμα.

0. Ένας φίλος/Μια φίλη σου ανησυχεί για την ασφάλεια των παιδιών του/της και θέλει να μάθει τι πρέπει να κάνει σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Τι θα τον/τη συμβούλευες να κάνει;
Αν ήμουν στη θέση σου, θα έκανα μαθήματα παροχής πρώτων βοηθειών.

1. Ένας φίλος/Μια φίλη σου έχει πονόδοντο, αλλά αποφεύγει να πάει στον οδοντίατρο. Τι θα του/της έλεγες;

2. Ένας/Μία συνάδελφός σου υποφέρει από αϋπνία. Τι θα τον/τη συμβούλευες να κάνει;

3. Ενώ είσαι στο σπίτι ενός φίλου/μιας φίλης σου, μια μέλισσα τσιμπάει το παιδί του/της. Τι θα του/της έλεγες;

4. Το νοσοκομείο της πόλης σου δεν είναι εκσυγχρονισμένο. Τι αλλαγές θα πρότεινες να γίνουν;

5. Ένας/Μια συνάδελφός σου καπνίζει συνέχεια και αδιαφορεί για τον βήχα του/της. Τι θα τον/τη συμβούλευες να κάνει;

Λύση

προστακτική, «Αν ήμουν στη θέση σου,...», «Γιατί δεν...;», «Θα πρότεινα να/Προτείνω να...», «Θα έπρεπε να...»

Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Διαβάστε τον παρακάτω διάλογο και μεταφέρετε σε έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας τα λόγια της δημοσιογράφου και του γιατρού. Μετατρέψτε τον ευθύ λόγο σε πλάγιο, όπως στο παράδειγμα.

Δημοσιογράφος	Τα τσιμπήματα από έντομα πρέπει να μας ανησυχούν;
Γιατρός	Αν είναι η πρώτη φορά που κάτι μας τσιμπάει, θα πρέπει να δείξουμε ιδιαίτερη προσοχή για τις αντιδράσεις που μπορεί να παρουσιαστούν.
Δημοσιογράφος	Ποια τσιμπήματα προκαλούν συνήθως αλλεργίες;
Γιατρός	Της μέλισσας.
Δημοσιογράφος	Ποια είναι τα συμπτώματα της αλλεργίας από τσίμπημα μέλισσας;
Γιατρός	Έντονη τοπική αντίδραση στην περιοχή που έγινε το τσίμπημα, με ερεθισμό του δέρματος και πρήξιμο.
Δημοσιογράφος	Πρέπει να απευθυνθούμε σε γιατρό;
Γιατρός	Ναι, γιατί το τσίμπημα μπορεί να προκαλέσει αλλεργικό σοκ. Κυρίως αν το τσίμπημα έχει γίνει κοντά στο στόμα, πρέπει να το δει γρήγορα γιατρός.
Δημοσιογράφος	Αν βλέπουμε ότι υπάρχει κεντρί στο δέρμα, πρέπει να το αφαιρέσουμε αμέσως;
Γιατρός	Ναι, αλλά αυτό είναι δουλειά του γιατρού. Αν προσπαθήσετε να το αφαιρέσετε εσείς, μπορεί να το σπρώξετε πιο βαθιά.

Πηγή: <http://www.imommy.gr/paidia/yeia/article/417/ola-gia-tis-allergies> (Διασκευή)

Παράδειγμα:

Η δημοσιογράφος ρώτησε τον γιατρό αν τα τσιμπήματα από έντομα πρέπει να μας ανησυχούν. Ο γιατρός απάντησε ότι ...



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Επικοινωνιακή δραστηριότητα

Ένας φίλος/Μια φίλη σου σε προσκαλεί στο σπίτι του/της για το Σαββατοκύριακο. Το σπίτι βρίσκεται κοντά στη θάλασσα και ο φίλος/η φίλη σου θέλει να κάνετε μαζί ιστιοπλοΐα και καταδύσεις. Δυστυχώς, δεν μπορείς να δεχτείς την πρόσκληση για λόγους υγείας. Του/Της στέλνεις ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στον υπολογιστή και του εξηγείς γιατί δεν μπορείς να κάνεις θαλάσσια σπορ (π.χ. υποφέρεις από φοβερούς πόνους στη μέση, έχεις αρχίσει θεραπεία - βελονισμό). Ευχαριστείς τον φίλο/τη φίλη σου για την πρόσκληση και υπόσχεται ότι θα βρεθείτε, όταν θα νιώσεις καλύτερα. (300-350 λέξεις)



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Επικοινωνιακή δραστηριότητα: Συζήτηση

A Συνομιλητής/Συνομιλήτρια

Συμμετέχετε σε μια έρευνα που κάνει το Υπουργείο Υγείας, με στόχο την καταγραφή των απόψεων των πολιτών για το εθνικό σύστημα υγείας. Για να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο της έρευνας, συζητάτε με έναν φίλο/μια φίλη σας για τις βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν στο σύστημα υγείας. Προτείνετε δύο τρόπους (π.χ. δωρεάν μαθήματα πρώτων βοηθειών, ελεύθερη πρόσβαση σε αθλητικά κέντρα) και εξηγείτε γιατί. Προσπαθείτε να πείσετε τον φίλο/τη φίλη σας.

B Συνομιλητής/Συνομιλήτρια

Συμμετέχετε σε μια έρευνα που κάνει το Υπουργείο Υγείας, με στόχο την καταγραφή των απόψεων των πολιτών για το εθνικό σύστημα υγείας. Για να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο της έρευνας, συζητάτε με έναν φίλο/μια φίλη σας για τις βελτιώσεις που πρέπει να γίνουν στο σύστημα υγείας. Προτείνετε δύο τρόπους (π.χ. μεγαλύτερος αριθμός ασθενοφόρων, μεγαλύτερος αριθμός κλινών στα νοσοκομεία) και εξηγείτε γιατί. Προσπαθείτε να πείσετε τον φίλο/τη φίλη σας.