

**Συγγραφέας: Αγαθοπούλου Ελένη**

**ΕΠΙΠΕΔΟ Γ1**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΥΓΕΙΑ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Βρήκατε στο διαδίκτυο (ίντερνετ) ένα άρθρο για τη σημασία του πρωινού γεύματος. 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.

## Η σημασία του πρωινού



Είναι γεγονός ότι μικροί και μεγάλοι δεν καταναλώνουμε πρωινό, είτε γιατί ορισμένοι από εμάς \_\_\_\_\_0\_\_\_\_\_ την αξία του, είτε γιατί η βιασύνη και το άγχος, που μας έχει επιβάλει η καθημερινή ρουτίνα, μας εμποδίζουν να αφιερώσουμε 5 λεπτά στην αρχή της ημέρας μας στη διατροφή μας και \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_.

Σύμφωνα με ελληνική έρευνα, σχεδόν το 50% των Ελλήνων δεν ασχολείται με το πρωινό ή δεν θέλει να το συμπεριλάβει στην καθημερινή διατροφή του, γιατί θεωρεί \_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_ τις ημερήσιες θερμίδες του και θα αδυνατίσει. Κι όμως τα φαινόμενα απατούν και πρέπει να πειστούμε ότι έχουμε πολλούς καλούς λόγους για \_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_ στην καθημερινότητά μας. Ένα σωστό και ισορροπημένο πρωινό μάς προστατεύει, μας δυναμώνει και μας αδυνατίζει!

Αυτό συμβαίνει γιατί ένα καλό πρωινό:

- Θα προλάβει \_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_ πριν το μεσημεριανό,

- Αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό και έτσι ο οργανισμός εκτελεί μια ομαλή λειτουργία καύσης και
- Η πρόσληψη του προκαλεί περισσότερη ενέργεια έτοιμη \_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_ οποιαδήποτε δραστηριότητα ακολουθεί.

Το πρώτο γεύμα της ημέρας, αν είναι καλά δομημένο, παρέχει πολύτιμη ενέργεια για όλη τη μέρα στον οργανισμό, κρατάει «λαδωμένη» \_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_ και προστατεύει από τη γήρανση. Τι χρειάζεται όμως για να είναι καλά δομημένο; Οι ερευνητές απαντούν ομόφωνα ότι το πρωινό θα \_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_ σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (τουλάχιστον 25 γραμμάρια συνολικά), όπως είναι το γάλα, τα δημητριακά, το \_\_\_\_\_8\_\_\_\_\_, το γιαούρτι και τα φρούτα.

Οι υδατάνθρακες απελευθερώνουν αργά τα σάκχαρά τους και εξασφαλίζουν συνεχή παροχή ενέργειας στον εγκέφαλο και όλα τα κύτταρα του σώματος. Το αποτέλεσμα; Βελτιώνονται η μάθηση και η συγκέντρωση, \_\_\_\_\_9\_\_\_\_\_, ενισχύεται η μνήμη, ενώ χάρη στις ίνες των παραπάνω τροφίμων διευκολύνεται και η λειτουργία του εντέρου. Για όλους αυτούς τους λόγους, ίσως η πιο σημαντική \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_ που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η λήψη πλήρους πρωινού γεύματος.

Πηγή: <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=67707>

υποτιμάμε ή αγνοούμε	<b>0</b> (παράδειγμα)
τη μηχανή του πνεύματος	
πρέπει ν' αποτελείται	
ψωμί ολικής αλέσεως	
να το εντάξουμε	
ότι έτσι θα αυξήσει	
την εκδήλωση της πείνας	
ότι έτσι θα περιορίσει	

να μην πεινάσουμε	
συνήθεια διατροφής	
πρέπει να βασίζεται	
στα παιδιά μας	
κατ' επέκταση στον εαυτό μας	
ευνοείται η εγκεφαλική λειτουργία	
την αύξηση του μεταβολισμού	
να διοχετευτεί σε	

## Λύση

υποτιμάμε ή αγνοούμε	0 (παράδειγμα)
τη μηχανή του πνεύματος	6
πρέπει ν' αποτελείται	
ψωμί ολικής αλέσεως	8
να το εντάξουμε	3
ότι έτσι θα αυξήσει	
την εκδήλωση της πείνας	4
ότι έτσι θα περιορίσει	2

να μην πεινάσουμε	
συνήθεια διατροφής	10
πρέπει να βασίζεται	7
στα παιδιά μας	
κατ' επέκταση στον εαυτό μας	1
ευνοείται η εγκεφαλική λειτουργία	9
την αύξηση του μεταβολισμού	
να διοχετευτεί σε	5

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ



Θα ακούσετε δύο (2) φορές μια ομιλία για τη σημασία της βιταμίνης D και μερικές συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσετε την έλλειψή της. Αυτά που ακούτε σας ενδιαφέρουν και κρατάτε σύντομες σημειώσεις (2-5 λέξεις), όπως στο παράδειγμα.

0. Ο καλοκαιρινός ήλιος είναι η κύρια πηγή της βιταμίνης D, που είναι με τη σειρά της καθοριστικός παράγοντας για την υγεία των οστών, του δέρματος, καθώς και για την ψυχική υγεία.
1. Παρά την ηλιοφάνεια της Ελλάδας, στους Έλληνες συχνά \_\_\_\_\_ έλλειψης βιταμίνης D.
2. Η βιταμίνη D διαδραματίζει \_\_\_\_\_ στην ανάπτυξη του σκελετού των παιδιών και των εφήβων.
3. Ένα από τα συμπτώματα έλλειψης βιταμίνης D είναι ότι νιώθετε πόνο στα κόκκαλα και \_\_\_\_\_ περισσότερο το χειμώνα παρά το καλοκαίρι.
4. Τα άτομα που έχουν στο σώμα τους περισσότερο λίπος από το φυσιολογικό έχουν αυξημένη ανάγκη της βιταμίνης D, επειδή αυτή η βιταμίνη \_\_\_\_\_.
5. Τα σκουρόχρωμα άτομα χρειάζονται πολύ περισσότερη έκθεση στον ήλιο από ανοιχτόχρωμα άτομα για την \_\_\_\_\_ βιταμίνης D.

6. Έλλειψη της βιταμίνης προκαλείται και από γαστρεντερικά προβλήματα, τα οποία μπορεί να \_\_\_\_\_ του λίπους από τον οργανισμό.
7. Η χρήση \_\_\_\_\_ μειώνει την ικανότητα του δέρματος να παράγει αυτήν τη βιταμίνη.
8. Η παραγωγή της βιταμίνης γίνεται μόνο σε απροστάτευτο δέρμα, γι' αυτό μείνετε στον ήλιο, ανάλογα όμως με την \_\_\_\_\_.
9. Εάν για παράδειγμα έχετε παρατηρήσει πως γύρω στα 30 λεπτά παθαίνετε ηλιακό έγκαυμα χωρίς αντηλιακό, μπορείτε \_\_\_\_\_ για 10-15 λεπτά.
10. Παρά τις επιφυλάξεις των επιστημόνων, προτείνεται λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D σε ομάδες \_\_\_\_\_.

### Λύση

1. παρατηρούνται/εμφανίζονται συμπτώματα
2. θεμελιώδη/(πολύ) σημαντικό ρόλο
3. στους μύες (σας)
4. είναι λιποδιαλυτή/διαλύεται στο λίπος (του οργανισμού)
5. παραγωγή της ίδιας ποσότητας
6. εμποδίσουν/ επηρεάσουν/μειώσουν την απορρόφηση
7. αντηλιακών υψηλής προστασίας
8. ευαισθησία του δέρματός σας
9. να μείνετε/εκτεθείτε χωρίς προστασία στον ήλιο
10. υψηλού κινδύνου

### Κατανόηση Προφορικού Λόγου – Κείμενο

#### Η σημασία της βιταμίνης D: Συμπτώματα έλλειψης και πρόληψη

Η βιταμίνη D δημιουργείται στο δέρμα υπό την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου. Ο καλοκαιρινός ήλιος είναι η κύρια πηγή της βιταμίνης D,

που είναι με τη σειρά της πολύ σημαντική για τα οστά, το δέρμα και την ψυχική υγεία. Το 80-90% της βιταμίνης D το λαμβάνουμε από την ηλιακή ακτινοβολία, οπότε, όσο καλή διατροφή και να κάνουμε, αν παραμένουμε κλεισμένοι εντός των τειχών, ποτέ δεν θα έχουμε σε πληρότητα αυτήν την πολύτιμη βιταμίνη. Αν και η Ελλάδα είναι ηλιόλουστη χώρα, δυστυχώς οι Έλληνες συχνά παρουσιάζουν συμπτώματα που δείχνουν έλλειψη βιταμίνης D.

Η σωστή διατροφή σε συνδυασμό κυρίως με την έκθεση στον ήλιο παρέχει στον οργανισμό τη βιταμίνη D που χρειάζεται ώστε να μην εμφανίσει προβλήματα, όπως είναι η οστεοπόρωση, η υπέρταση και ο διαβήτης τύπου 2. Επίσης η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη του σκελετού κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Αν, λοιπόν, δεν μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα βιταμίνης D που λαμβάνετε μέσω διατροφής και ήλιου, φροντίστε τουλάχιστον να παρατηρείτε τον εαυτό σας και αν εμφανίζετε κάποιο από τα παρακάτω σημάδια ή συνδυασμό αυτών, τότε ίσως χρήσετε συμπληρώματος της βιταμίνης.

- Αν, περισσότερο το χειμώνα παρά το καλοκαίρι, νιώθετε πόνο στα κόκκαλα και τους μύες σας και οι αρθρώσεις σας είναι σκληρές κάθε πρωί που σηκώνεστε από το κρεβάτι, αυτό οφείλεται στην έλλειψη της βιταμίνης D.
- Η βιταμίνη D θεωρητικά ενισχύει τα επίπεδα της σεροτονίνης, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για την καλή μας διάθεση. Η έλλειψή της, χωρίς να συνδέεται άμεσα και αποκλειστικά με την κακή διάθεση, την επηρεάζει σε ένα βαθμό.
- Όσο περνάνε τα χρόνια, το δέρμα αδυνατεί να παράγει τις ίδιες ποσότητες βιταμίνης D και τα νεφρά με τη σειρά τους δεν είναι το ίδιο παραγωγικά, όσον αφορά στη μετατροπή της βιταμίνης σε μορφή που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό. Επιπλέον, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας περνούν περισσότερο χρόνο εντός σπιτιού, κάτι που ρίχνει ακόμα περισσότερο τα επίπεδα της βιταμίνης D στο σώμα τους.
- Δεδομένου ότι η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή, δηλαδή διαλύεται στο λίπος του οργανισμού, τα άτομα που έχουν στο σώμα τους περισσότερο λίπος από το φυσιολογικό έχουν αυξημένη ανάγκη αυτής της βιταμίνης.
- Οι έρευνες έχουν δείξει πως το χρώμα του δέρματος επηρεάζει τα ποσοστά της βιταμίνης στον οργανισμό. Όπως το αντηλιακό υψηλής προστασίας μειώνει σημαντικά την ικανότητα του δέρματος να παράγει τη βιταμίνη, συνεκδοχικά και κάποιος με πολύ σκούρο δέρμα χρειάζεται την πολλαπλάσια έκθεση στον ήλιο από κάποιον με λευκό δέρμα, για την παραγωγή της ίδια ποσότητας της βιταμίνης.

- Όσο αστείο και αν ακούγεται, ένα από τα πρώτα και κλασικότερα συμπτώματα της έλλειψης της βιταμίνης είναι ο υπερβολικός ιδρώτας στο κεφάλι.
- Άτομα με γαστρεντερικά προβλήματα είναι πιθανότερο να εμφανίσουν έλλειψη στη βιταμίνη, καθώς επηρεάζεται η απορρόφηση του λίπους από τον οργανισμό. Σχετικά εντερικά προβλήματα επιδρούν άμεσα στα επίπεδα των λιποδιαλυτών βιταμινών και στοιχείων, όπως είναι η βιταμίνη D.

Πώς θα λάβετε, όμως, την απαραίτητη βιταμίνη D;

Η ελεγχόμενη έκθεση στον ήλιο είναι το κλειδί για να λάβετε την απαιτούμενη ποσότητα της βιταμίνης. Τα αντηλιακά υψηλής προστασίας μειώνουν την ικανότητα του δέρματος να παράγει αυτήν τη βιταμίνη. Η παραγωγή της βιταμίνης γίνεται μόνο σε απροστάτευτο δέρμα, γι' αυτό εκτεθείτε στον ήλιο χωρίς αντηλιακό χρόνο ανάλογο με την ευαισθησία του δέρματός σας. Εάν, για παράδειγμα, έχετε παρατηρήσει πως γύρω στα 30 λεπτά παθαίνετε ηλιακό έγκαυμα χωρίς αντηλιακό, τότε μείνετε απροστάτευτοι στον ήλιο για 10-15 λεπτά.

Αφήστε ακάλυπτα τα χέρια, πόδια, την κοιλιά και την πλάτη για μεγαλύτερη παραγωγή της βιταμίνης και έχετε υπόψη σας πως ανάλογα με τη χώρα που μένετε και τη θέση του ήλιου, παράγετε την αντίστοιχη ποσότητα της βιταμίνης συγκεκριμένες μόνο ώρες της ημέρας.

Πάντως η συνταγογράφηση συμπληρωμάτων βιταμίνης D σε υγιείς ενήλικες για την προστασία από ασθένειες ή κατάγματα δεν ωφελεί ιδιαίτερα, όπως υποστηρίζουν ερευνητές σε άρθρο τους στην επιστημονική επιθεώρηση Lancet. Ωστόσο, στις ομάδες υψηλού κινδύνου –περιλαμβανομένων βρεφών, εγκύων και ηλικιωμένων– προτείνεται η λήψη συμπληρωμάτων.

Πηγές: <http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/32311>  
και <http://e-endo.com/?p=887> (Διασκευή)



## ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

### Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

Στον παρακάτω πίνακα να αντιστοιχίσετε τις λέξεις, έτσι ώστε να δημιουργήσετε συμφράσεις που αναφέρονται σε προβλήματα υγείας. «**Συμφράσεις**» λέγονται δύο ή περισσότερες λέξεις που τις συναντάμε συχνά **μαζί**.

<b>0. αιφνίδιος</b>	→	<b>α) θάνατος</b>
<b>1. συμπληρωματική</b>		<b>β) συμπληρώματα</b>
<b>2. ανεπάρκεια</b>		<b>γ) επιπλοκές</b>
<b>3. διατροφικά</b>		<b>δ) των καταγμάτων</b>
<b>4. μετεγχειρητικές</b>		<b>ε) λήψη σιδήρου</b>
<b>5. παρενέργειες</b>		<b>στ) σύστημα</b>
<b>6. ανησυχητικά</b>		<b>ζ) ήπατος</b>
<b>7. εγκεφαλικές</b>		<b>η) της θεραπείας</b>
<b>8. μη αναστρέψιμες</b>		<b>θ) κακώσεις</b>
<b>9. ανοσοποιητικό</b>		<b>ι) αναπηρίες</b>
<b>10. αποκατάσταση</b>		<b>κ) ευρήματα</b>

### Λύση

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

### Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Στις παρακάτω προτάσεις να συμπληρώσετε κάθε κενό με μία από τις παραπάνω συμφράσεις στην κατάλληλη μορφή, όπως στο παράδειγμα.

Η κοιλιακή ταχυκαρδία δεν οδηγεί πάντα σε **0. αιφνίδιο θάνατο**, μπορεί δηλαδή ο ασθενείς να την ανεχτεί καλά για ένα διάστημα, έχοντας μόνον ένα αίσθημα παλμών και έντονη ζάλη.

Πολλές υγιεινές τροφές και ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής βοηθούν στην ενίσχυση του 1. \_\_\_\_\_ και μπορεί να εμποδίσουν πολλές ασθένειες.

Στις συγκεκριμένες πλαστικές εγχειρήσεις, η μόνη πιθανή 2. \_\_\_\_\_ είναι η αιμορραγία από τη μύτη, η οποία όμως είναι σπάνια και αντιμετωπίζεται ευχερώς.

Μετά από τροχαίο ατύχημα, υποβλήθηκε σε επέμβαση 3. \_\_\_\_\_ που είχε πάθει στο αριστερό χέρι.



Οι γιατροί διενεργούν εξειδικευμένες εξετάσεις στο κατεστραμμένο ήπαρ, προκειμένου να εντοπίσουν τι κρύβεται πίσω από την 4. \_\_\_\_\_, η οποία παραλίγο να στοιχίσει τη ζωή του ασθενή.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η 5. \_\_\_\_\_ θα πρέπει να γίνεται μόνο με συνταγή γιατρού, εφόσον υπάρχει διαγνωσμένη αναιμία, για αποφυγή εμφάνισης τοξικών επιπέδων σιδήρου.

Μετά από χτύπημα στο κεφάλι, μια 6. \_\_\_\_\_, ανεξάρτητα από το βαθμό σοβαρότητας, μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στις νευροψυχολογικές λειτουργίες του παιδιού, με σημαντικές συνέπειες σε όλους τους σημαντικούς τομείς της ζωής του.

Ένα 7. \_\_\_\_\_ που περιέχει το κυριότερο θρεπτικό συστατικό της ντομάτας ενδέχεται να προστατεύει από το έμφραγμα, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Μια κοινή 8. \_\_\_\_\_ με κορτιζόνη είναι η αύξηση του βάρους.

Διαστάσεις επιδημίας έχει λάβει το πρόβλημα της γρίπης. Το 9. \_\_\_\_\_ είναι ότι στην πλειοψηφία τους τα θύματα δεν είχαν εμβολιαστεί, παρ' ότι ανήκαν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

Διαμαρτυρήθηκαν επειδή πρέπει να αναμένουν επί μήνες την εξέτασή τους για να πιστοποιηθεί η βαριά και 10. \_\_\_\_\_ τους, ώστε να επαναχορηγηθεί το επίδομα πρόνοιας ή η αναπηρική τους σύνταξη.

## Λύση

1. ανοσοποιητικού συστήματος
2. μετεγχειρητική επιπλοκή
3. αποκατάστασης του κατάγματος
4. ανεπάρκεια ήπατος
5. συμπληρωματική λήψη σιδήρου
6. εγκεφαλική κάκωση
7. διατροφικό συμπλήρωμα
8. παρενέργεια της θεραπείας
9. ανησυχητικό εύρημα
10. μη αναστρέψιμη αναπηρία

## ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

### Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε τα κενά με συγγενικές λέξεις, δηλαδή λέξεις που προέρχονται από την ίδια γλωσσική οικογένεια (π.χ. ξένος, ξένη, ξενώνας, ξενοδοχείο, ξενόφερτος, ξενομανία, ξενόγλωσσος, φιλοξενία, φιλόξενος, αφιλόξενος, κτλ.) με αυτές του πίνακα. Μπορείτε να δουλέψετε σε ζευγάρια και να βρείτε τις λέξεις με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής*:

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

[language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html).

<u>διάγνωση</u>	<u>άμαξα</u>	<u>καρδιά</u>	<u>στιγμή</u>	<u>ειδικός</u>	<u>ιδιαίτερος</u>
<u>νοσηλεία</u>	<u>ανοχή</u>	<u>υγεία</u>	<u>αμφισβητώ</u>	<u>διαταραγή</u>	

Η συμπεριφορά των ιατρών και των **0. νοσηλευτών** πρέπει να είναι κόσμια, ήπια, **1.** \_\_\_\_\_ **ανεκτική** και πάντα με γνώμονα το στόχο που έχει η παρουσία μιας **2.** \_\_\_\_\_ υπηρεσίας στο σπίτι ενός ασθενούς, που δεν είναι άλλος από την ίαση του ασθενούς και την ανακούφιση της σωματικής και ψυχικής του ταλαιπωρίας.

Μην ξεχνάτε ότι ο ασθενής έχει **3.** \_\_\_\_\_ δικαίωμα να γνωρίζει όλα όσα τον αφορούν και να αποφασίζει για κάθε **4.** \_\_\_\_\_ ή θεραπευτική ενέργεια που θα ασκηθεί πάνω του.

Ο γιατρός δεν χάνει το κύρος του όταν κάνει ό,τι μπορεί για να βοηθήσει τον ασθενή (π.χ. να φορέσει τα παπούτσια του, να σηκωθεί από το κρεβάτι, να σπρώξει το φορείο ή το **5.** \_\_\_\_\_ του κτλ.).

Ο γιατρός πρέπει να σέβεται τις **6.** \_\_\_\_\_ και τις επιθυμίες του ασθενούς.

Αν χρειαστεί να απαντήσετε στο κινητό σας, να είστε ολιγόλογοι και σύντομοι και να μιλάτε χαμηλόφωνα, ώστε να μη **7.** \_\_\_\_\_ την εσωτερική ηρεμία του σπιτιού.

Για να καθησυχάσετε τον ασθενή μπορείτε να πείτε «Αυτό που θα κάνω τώρα είναι για το καλό σας και θα σας προκαλέσει μόνο μια **8.** \_\_\_\_\_ ενόχληση».

Όταν φεύγετε, χαιρετήστε **9.** \_\_\_\_\_ τον ασθενή, δώστε του θάρρος και στη συνέχεια αποχαιρετήστε τους οικείους του και το βοηθητικό προσωπικό που ήταν μαζί σας.

Ο γιατρός δεν πρέπει να διστάζει να ζητήσει δεύτερη γνώμη και οφείλει να συνεργάζεται πρόθυμα με γιατρούς της ίδιας ή άλλης **10.** \_\_\_\_\_ για το καλό του ασθενούς.

Πηγή: <http://www.homed.gr/> (Διασκευή)

## Λύση

0. παράγω → παραγωγή, 1. ανοχή → ανεκτική, 2. υγεία → υγειονομικής, 3. αμφισβητώ → αναμφισβήτητο, 4. διάγνωση → διαγνωστική, 5. άμαξα → αμαξίδιο, 6. ιδιαίτερος → ιδιαιτερότητες, 7. διαταραχή → διαταράσσετε, 8. στιγμή → στιγμιαία, 9. καρδιά → εγκάρδια, 10. ειδικός → ειδικότητας

[λεξιλόγιο-συμπλήρωση κενών με συγγενείς λέξεις-υγεία]

## ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

### Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Στον παρακάτω πίνακα (Α ή Β) συμπληρώστε τα κενά κελιά με προτάσεις, χρησιμοποιώντας τις λέξεις που δίνονται όπως θα μπορούσατε να τις συναντήσετε σε κείμενα ιατρικής/προβλημάτων υγείας (για τον Πίνακα Α) και σε κείμενα που δεν έχουν σχέση με ιατρική/προβλήματα υγείας (για τον Πίνακα Β). Οι λέξεις μπορεί να είναι είτε κυριολεκτικής είτε μεταφορικής σημασίας. Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα με τη βοήθεια του *Λεξικού της Κοινής Νεοελληνικής* ή ψάχνοντας στο διαδίκτυο.

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

[language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/index.html).

### Πίνακας Μαθητή/ήτριας Α: Ιατρική/Προβλήματα υγείας

	A	B
1	Ο γιατρός του συνέστησε χειρουργική <b>επέμβαση</b> .	
2		Ο πολύ δυνατός θόρυβος μπορεί να προκαλέσει <b>απώλεια</b> ακοής.
3	Η <b>χορήγηση</b> φαρμάκων πρέπει να γίνεται από τους επαγγελματίες υγείας.	
4		Η υπερβολική <b>λήψη</b> βιταμινών είναι επικίνδυνη για τον οργανισμό.
5	Ακόμη και μια <b>ήπια</b> φλεγμονή μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα.	

### Πίνακας Μαθητή/-ήτριας Β: Άλλα περιβάλλοντα χρήσης των λέξεων

	A	B
		<b>Έφραξαν</b> οι δρόμοι από τα σκουπίδια.

1		
2	Η αστυνομία έκανε <b>προληπτικές</b> συλλήψεις πριν τη διαδήλωση.	
		Συχνά ταράζομαι από <b>ανεπιθύμητες</b> σκέψεις.
	Η 25 <sup>η</sup> Μαρτίου 1821 αποτελεί <b>ιστορικό</b> ορόσημο.	
3		Η <b>επιβάρυνση</b> του φόρου εισοδήματος φέτος είναι σημαντικά αυξημένη σε σχέση με πέρυσι.

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει κατά ζεύγη. Για παράδειγμα, ο διάλογος ανάμεσα στους δύο μαθητές/-ήτριες θα μπορούσε να είναι:

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

Μαθητής/-ήτρια Α: «Ο γιατρός του συνέστησε χειρουργική **επέμβαση**».

Μαθητής/-ήτρια Β: Μπορούμε να πούμε και: «Η στρατιωτική **επέμβαση** προκάλεσε δέκα θανάτους».

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

Μαθητής/~~Μαθ~~-ήτρια Α: «Πες μου τι έχεις στο κελί Β1».

Μαθητής/~~Μαθ~~-ήτρια Β: «**Εφραξαν** οι δρόμοι από τα σκουπίδια».

Μαθητής/~~Μαθ~~-ήτρια Α: Σε σχέση με προβλήματα υγείας, μπορούμε να πούμε: «Το κάπνισμα **φράζει** τις αρτηρίες».

## ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

### Ελεγχόμενη δραστηριότητα (1)

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη **πρόθεση**. Μαζί με την πρόθεση συμπληρώστε και το άρθρο, όπου αυτό είναι απαραίτητο, όπως στο παράδειγμα.

### Καθυστερούν να θεωρήσουν τα βιβλιάρια υγείας του ΟΑΕΕ

Ερώτηση σχετικά **0. με** τα προβλήματα **1.** \_\_\_\_\_ έγκαιρη θεώρηση των βιβλιαρίων υγείας που αντιμετωπίζουν ασφαλισμένοι του ΟΑΕΕ (Οργανισμού Ασφάλισης Ελευθέρων Επαγγελματιών) οι οποίοι έχουν προχωρήσει **2.** \_\_\_\_\_ ρύθμιση των οφειλών τους, κατέθεσαν τρεις βουλευτές **3.** \_\_\_\_\_ τον Υπουργό Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας.

Όπως καταγγέλλουν πολλοί ασφαλισμένοι, παρόλο που καταβάλλουν εμπρόθεσμα την οφειλόμενη δόση **4.** \_\_\_\_\_ την τήρηση της ρύθμισης, παρατηρείται το φαινόμενο να μην ενημερώνονται εγκαίρως οι αρμόδιες υπηρεσίες, **5.** \_\_\_\_\_ αποτέλεσμα να αρνούνται να θεωρήσουν τα βιβλιάρια υγείας την πρώτη του κάθε μήνα.

Η σχετική ενημέρωση μπορεί να καθυστερήσει μέχρι και 7 ημέρες, πράγμα που σημαίνει ότι **6.** \_\_\_\_\_ τις ημέρες αυτές οι ασφαλισμένοι είναι ουσιαστικά χωρίς καμία υγειονομική κάλυψη. Επιπλέον, οι υπηρεσίες δεν δέχονται ούτε την προσκόμιση του σχετικού αποδεικτικού κατάθεσης **7.** \_\_\_\_\_ τη θεώρηση του βιβλιαρίου αλλά περιμένουν την ενημέρωση του συστήματος.

Έτσι αρκετοί ασφαλισμένοι αναγκάζονται να ακυρώσουν ραντεβού και επεμβάσεις που έχουν προγραμματίσει μήνες πριν και να μπουν εκ νέου **8.** \_\_\_\_\_ λίστα αναμονής, γιατί την επίμαχη ημέρα δεν διαθέτουν θεωρημένο βιβλιάριο.

Οι βουλευτές επισημαίνουν **9.** \_\_\_\_\_ πιθανές λύσεις που θα μπορούσαν να υιοθετηθούν **10.** \_\_\_\_\_ τη Διοίκηση του ΟΑΕΕ τη χορήγηση δίμηνης θεώρησης ή και τη θεώρηση διάρκειας ενός μηνός από την ημέρα της προηγούμενης θεώρησης και όχι από την πρώτη ημέρα του μήνα.

Πηγή: <http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/voyli-ygeia/news/26638/kathysteriseis-sti-thewrison-vivliariwn-ygeias-toy-oaee.html> (Διασκευή)

### Λύση

1. στην, 2. σε, 3. προς, 4. για, 5. με, 6. για, 7. για, 8. σε, 9.ως, 10. από

## ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

### Ελεγχόμενη δραστηριότητα (2)

Στο παρακάτω κείμενο να συμπληρώσετε κάθε κενό με το κατάλληλο ρήμα από τον πίνακα (στον κατάλληλο τύπο παθητικής φωνής), όπως στο παράδειγμα.

μειώνω	αναπτύσσω	οικοδομώ	προασπίζω	αναβαθμίζω	
συνδέω	αποκλείω	υιοθετώ	βελτιώνω	εφαρμόζω	διαμορφώνω

### Βασικές Αρχές και Στόχοι της Αγωγής Υγείας



Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια συγκροτημένη εκπαιδευτική διαδικασία μέσω της οποίας **0.** \_\_\_\_\_ το σχολείο με την κοινωνική πραγματικότητα. Σκοπός της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας στα σχολεία είναι να **1.** \_\_\_\_\_ η ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία των μαθητών/-τριών.

Στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι:

- Να **2.** \_\_\_\_\_ η σχολική ζωή.
- Να **3.** \_\_\_\_\_ οι δεξιότητες και η κριτική σκέψη των μαθητών.
- Να μην **4.** \_\_\_\_\_ τα νεαρά άτομα από την κοινωνία και την αγορά εργασίας.
- Να **5.** \_\_\_\_\_ άτομα με κριτική στάση.
- Να **6.** \_\_\_\_\_ τα ποσοστά σχολικής αποτυχίας.
- Να **7.** \_\_\_\_\_ η υγεία των μαθητών.

Η Αγωγή της Υγείας πρέπει να **8.** \_\_\_\_\_ σε όσο το δυνατόν πρώιμα στάδια της ζωής μας, αρχίζοντας αμέσως μετά τη γέννησή μας.

Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας βοηθάει στο να **9.** \_\_\_\_\_ θετικές συμπεριφορές που προασπίζουν και προάγουν την υγεία μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση. Η καλή υγεία **10.** \_\_\_\_\_ μέσα σε ένα πλαίσιο πολλών παραμέτρων, όπου οι άνθρωποι ζουν, επικοινωνούν, δουλεύουν και διασκεδάζουν.

Πηγή: [http://www.pi-schools.gr/programs/agogi\\_ygeias/agogi\\_ygeias.pdf](http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf) (Διασκευή)

### Λύση

1. βελτιωθεί, 2. αναβαθμιστεί, 3. αναπτυχθούν, 4. αποκλείονται, 5. διαμορφώνονται, 6. μειώνονται, 7. προασπιστεί, 8. εφαρμοστεί, 9. υιοθετηθούν, 10. οικοδομείται

## ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

### Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (1)

Μαζί με έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας αντιστοιχίστε καθένα από τα παρακάτω προβλήματα υγείας με τις αιτίες που μπορεί να τα προκάλεσαν και εκφράστε τη σχέση αιτίας-αποτελέσματος με απόλυτη ή σχετική βεβαιότητα.

#### Πρόβλημα

#### Συνέπεια

0. κάπνισμα	→	α) επίμονος βήχας
1. γύρη		β) παχυσαρκία
2. αϋπνία		γ) καυτό φαγητό
3. πληγές στο στόμα		δ) δυσκολία ανάγνωσης και γραφής
4. καθιστική ζωή		ε) αλλεργία
5. δυσλεξία		στ) άγχος

Παράδειγμα: 0.α

- Είμαι σίγουρος/Πιστεύω ότι/Είναι πολύ πιθανό ότι έχει επίμονο βήχα εξαιτίας του καπνίσματος/επειδή/διότι καπνίζει.
- Αναρωτιέμαι αν ο επίμονος βήχας του οφείλεται στο κάπνισμα.
- Αμφιβάλλω αν ο επίμονος βήχας της προέρχεται από το κάπνισμα.
- Αφού συνεχίζει να καπνίζει, σίγουρα θα βήχει συνέχεια.
- Καπνίζει συνέχεια, και συνεπώς είναι απολύτως βέβαιο ότι θα βήχει συνέχεια.

### Λύση

1.ε, 2.στ, 3.γ, 4.β, 5.δ

Παραδείγματα συνδετικών λέξεων που δηλώνουν αιτία-αποτέλεσμα:

προθέσεις + γενική: εξαιτίας, λόγω

δευτερεύουσες αιτιολογικές προτάσεις: διότι, επειδή, αφού

επιρρηματικές φράσεις: γι' αυτόν τον λόγο, συνεπώς, κατά συνέπεια





Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ

ανάπτυξη στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

## ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ

### Καθοδηγούμενη δραστηριότητα (2)

Μαζί με έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας γράψτε πώς θα μπορούσαν να βελτιώνονταν/χειροτέρευαν τα παρακάτω προβλήματα υγείας, χρησιμοποιώντας την πιθανολογική έγκλιση ΘΑ + οριστική (σε οποιοδήποτε χρόνο εκτός από το μέλλοντα), όπως στο παράδειγμα 0.

#### 0. Κρύωμα - ξεκούραση - ενυδάτωση

Με λίγη ξεκούραση και άφθονα υγρά, το κρύωμά της θα έχει περάσει σε λίγες μέρες./Αν ξεκουραζόταν αρκετά κι έπινε πολλά υγρά, θα είχε απαλλαχτεί από το κρύωμά της σε μικρό χρονικό διάστημα./Αν δεν ακολουθούσε τις οδηγίες του γιατρού για ξεκούραση και πολλά υγρά, το κρύωμά της θα την είχε ταλαιπωρήσει πολύ περισσότερο καιρό.

#### 1. Πρησμένα και βαριά πόδια - ορθοστασία

---

---

#### 2. Εξαιρετικά ψηλά τακούνια - πόνος στις φτέρνες

---

---

#### 3. Αλλεργία της άνοιξης - κηπουρική

---

---

#### 4. Βαρυστομαχιά - αϋπνία

---

---

#### 5. Υπερβολική ανησυχία - άγχος

---

---

Μερικά ρήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

Βελτιώνομαι, καλυτερεύω, περνώ, αναρρώνω, θεραπεύω/-ομαι, επιδεινώνω/-ώνομαι, επανέρχομαι, αποφεύγω, πάσχω, υποφέρω

## ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

### Επικοινωνιακή δραστηριότητα

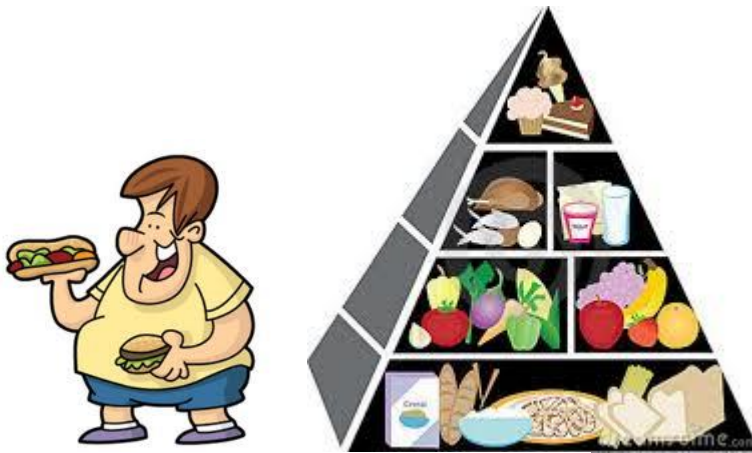
Ενόψει της παγκόσμιας ημέρας υγείας, μια τοπική εφημερίδα αποφάσισε να οργανώσει εκστρατεία ενημέρωσης των πολιτών. Συμβάλλετε σ' αυτήν την εκστρατεία, γράφοντας ένα σχετικό άρθρο με θέμα «Υγεία και Άσκηση» ή «Υγεία και Διατροφή». Πριν αρχίσετε να γράφετε, συνεργάζεστε με ένα συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας για να μοιραστείτε ιδέες που θα σας βοηθήσουν(400-450 λέξεις)

Μερικές ιδέες

Διατροφή: θερμιδική αξία τροφών, διατροφική πυραμίδα, διαφήμιση τροφών...

Άσκηση

Κανόνες άσκησης, τύποι, καρδιακή συχνότητα, πρόληψη τραυματισμών...





## ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

### Επικοινωνιακή δραστηριότητα κατά ομάδες: Παιχνίδι ρόλων

Συμμετέχετε σε μια οργάνωση υγείας που ετοιμάζει εκστρατεία ενημέρωσης των πολιτών για τις αρνητικές επιπτώσεις της κακής διατροφής ή της έλλειψης άσκησης. Συζητάτε με άλλα μέλη της οργάνωσης σχετικά με τις συνέπειες ορισμένων διατροφικών συνηθειών, επιλέγετε δύο προβλήματα υγείας (π.χ. παχυσαρκία, αϋπνία, υπέρταση, διαβήτης) ως θέμα της εκστρατείας ενημέρωσης και εξηγείτε γιατί. Προτείνετε λύσεις που πρέπει να έχουν οι πολίτες υπόψη τους.