

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ****Α ΜΕΡΟΣ – ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ**

Στην εφηβεία, ο οργανισμός αναπτύσσεται με γρήγορο ρυθμό και οι ανάγκες για τροφή είναι αυξημένες. Γι' αυτό θα πρέπει να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει σωστά, όχι όμως σε υπερβολικές ποσότητες, γιατί αυτό μπορεί να μας οδηγήσει στην παχυσαρκία. Παχυσαρκία σημαίνει υπέρμετρη αύξηση του σωματικού λίπους σε ποσοστό τέτοιο, ώστε να **δυσχεραίνει** την υγεία του ανθρώπου. Η εφηβική παχυσαρκία συνήθως **διατηρείται** και στην ενήλικη ζωή και συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας όπως είναι οι παθήσεις της καρδιάς, η υπέρταση, ο διαβήτης, τα προβλήματα στις αρθρώσεις, η δύσπνοια και η οσφυαλγία. Σε ψυχολογικό επίπεδο, η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, απομόνωση, διατροφικές διαταραχές και κακή εικόνα σώματος. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην παχυσαρκία είναι: η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης.

Μάθετε τώρα τι πρέπει να προσέχετε, ώστε να παραμείνετε υγιείς και να ζήσετε την ζωή που είναι μπροστά σας χωρίς προβλήματα!

Η σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβείας βοηθάει στην **ευεξία** και στην ικανότητα να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις καθημερινές μας σωματικές και πνευματικές υποχρεώσεις. Μας βοηθάει στο να μην εμφανιστούν προβλήματα υγείας, όπως είναι η σιδηροπενική αναιμία, οι διατροφικές διαταραχές, η καθυστέρηση στην ανάπτυξη, τα προβλήματα στα δόντια, η παχυσαρκία καθώς και προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη, την καλή πνευματική απόδοση, αλλά και να οδηγήσουν σε μείωση της αυτοπεποίθησης. Οι καλές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες ακολουθούν τα άτομα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους υιοθετούνται από μικρή ηλικία. Η καθημερινή διατροφή με πρόχειρο και προπαρασκευασμένο φαγητό μπορεί να **καταστρέψει** την υγεία αργά και αθόρυβα, χωρίς να το **καταλάβουμε**. Δεν υπάρχει μαγικός τρόπος για να αποκτήσετε και να διατηρήσετε το σωστό σωματικό βάρος. Η λύση είναι να μάθετε να τρέφεστε σωστά. Να εντοπίσετε τα λάθη που κάνετε και να μάθετε πώς μπορείτε να υιοθετήσετε στον καθημερινό τρόπο ζωής σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες.

Οι θερμίδες είναι τα καύσιμα που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσει σωστά και μας δίνουν πληροφορίες για το πόση ενέργεια μπορεί να μας δώσει ένα τρόφιμο. Αν δεν καταναλώνετε τις απαραίτητες θερμίδες, δε θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε στα μαθήματά σας και μπορεί να αισθάνεστε νευρικότητα και κούραση. Όταν όμως καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες από αυτές που πρέπει, οι θερμίδες αυτές μετατρέπονται σε λίπος και σιγά- σιγά μπορεί να γίνετε υπέρβαροι. Οι δίαιτες που οδηγούν σε γρήγορη απώλεια βάρους δεν είναι η σωστή λύση γιατί υπάρχει πιθανότητα να ξαναπάρτε εύκολα το βάρος και να προκαλέσετε προβλήματα στο μεταβολισμό

σας. Το να μην τρώτε κάποια από τα γεύματα της ημέρας δεν είναι η σωστή λύση γιατί ο οργανισμός για να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες αμύνεται σε αυτή τη στέρηση τροφής με το να κάνει λιγότερες καύσεις και να αποθηκεύει εύκολα λίπος. Επιπλέον, όσο λιγότερο τρώμε, τόσο περισσότερο επιθυμούμε φαγητά πλούσια σε λίπος ή ζάχαρη. Η λύση είναι η ισορροπημένη διατροφή.

Τα παιδιά γίνονται παχύσαρκα για διάφορους λόγους. Οι πιο συνηθισμένοι είναι οι γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η κακή διατροφή ή ο συνδυασμός όλων των παραπάνω παραγόντων. Υπάρχουν βέβαια κάποιες σπάνιες περιπτώσεις που μια αρρώστια, όπως είναι μια ενδοκρινική διαταραχή, μπορεί να προκαλέσει την παιδική παχυσαρκία.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που προάγει την καθιστική ζωή και τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα, έχει σημαντικό αντίκτυπο στα παιδιά των οποίων το καθημερινό πρόγραμμα επιβαρύνεται με αρκετές εξωσχολικές δραστηριότητες (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια κ.ά.). Αν σε αυτές προστεθούν οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης και ασχολίας με επιτραπέζια παιχνίδια ή με τον υπολογιστή, είναι φανερό ότι η σωματική δραστηριότητα των παιδιών βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Παρατηρήσεις

- 1) *α. Σε μια εκδήλωση του σχολείου σας αναλαμβάνετε να παρουσιάσετε το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας. Χρησιμοποιώντας τις ιδέες του κειμένου, γράψτε το λόγο σας σε 5-6 σειρές.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...../3

- β. Να δώσετε έναν τίτλο στο παραπάνω κείμενο.*

...../2

- 2) *Να γράψετε σε κατάλογο τα προβλήματα που προξενεί η παχυσαρκία αφού τα χωρίσετε σε δύο κατηγορίες.*

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
...../3

3) **Σωστό –λάθος** (κυκλώστε δίπλα από κάθε πρόταση το Σ για σωστό το Λ για λάθος)

- A) Η σωστή διατροφή βοηθάει να είμαστε καλύτεροι μαθητές. Σ - Λ
B) Τα αποτελέσματα της κακής διατροφής γίνονται άμεσα αντιληπτά. Σ - Λ
Γ) Τα προπαρασκευασμένα φαγητά είναι πλούσια σε στοιχεία ωφέλιμα για τον οργανισμό. Σ- Λ
Δ) Η μόνη λύση για την παχυσαρκία είναι η άθληση. Σ- Λ

/4

4) **Να φτιάξετε ένα διαιτολόγιο καθημερινό για να προτείνετε στους συμμαθητές σας.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
...../3

Β ΜΕΡΟΣ – ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΜΑΣ**6) Γράφω το ένα από το δυο ουσιαστικά στη γενική:**

πχ. η γενειάδα - ο γέροντας η γενειάδα του γέροντα

ο Σολομώντας - η σοφία

οι νόμοι - ο Δράκοντας

ο Ξενοφώντας - τα έργα

η δύναμη - οι άρχοντες

/4

7) Γράφω τα παρακάτω ονόματα στην αντίστοιχη πτώση του πληθυντικού:

• ο βροχερός χειμώνας

• ο απέραντος ελαιώνας

• ο ηλεκτρικός σπινθήρας

• του άνεργου κηφήνα

• του καλού χαρακτήρα

/5

8) Να συμπληρώσεις τις παρακάτω προτάσεις με τα ρήματα της παρένθεσης, βάζοντάς τα στον Αόριστο και στο κατάλληλο πρόσωπο.

(μεγαλώνω, πληρώνω, κλείνω, ποτίζω, χαρίζω, καθαρίζω, διορθώνω).

- Η μητέρα,..... τα λουλούδια το πρωί.
- Η φίλη μου η Μαρία μου..... αυτή την κούκλα.
- Ο δάσκαλος τις ασκήσεις μας στο διάλειμμα.
- Αφού μας έκαναν το λογαριασμό και φύγαμε.
- Ο σερβιτόρος το τραπέζι μας πριν καθίσουμε.
- Ο αδερφός μου..... πια και περπατάει.
- Η ώρα πέρασε και τα μαγαζιά.....

/7



9) Υπογραμμίστε το υποκείμενο, το ρήμα και το κατηγορούμενο.

- α. Οι υπάλληλοι της εταιρείας φαίνονται ευχαριστημένοι.
- β. Ορισμένα τρόφιμα κρίθηκαν ακατάλληλα.
- γ. Ο Παναγιώτης χειροτονήθηκε διάκονος.
- δ. Οι επιβάτες της πτήσης 205 αποδείχτηκαν τυχεροί.

/4

10) Να δώσετε μια συνώνυμη λέξη στις υπογραμμισμένες λέξεις του κειμένου

Δυσχεραίνει.....

Διατηρείται.....

Ευεξία.....

Καταστρέψει.....

Καταλάβουμε.....

/5

Γ ΜΕΡΟΣ – ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

11) Σε ένα κείμενο προσπαθείτε να πείσετε τους συμμαθητές σας να ακολουθήσουν μια σωστή διατροφή σε όλη τη διάρκεια της ημέρας γιατί κάνει καλό στην υγεία τους, αλλά και στη σχολική επίδοσή τους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

