

Επαναληπτικές δραστηριότητες

Ενότητα 4



Δευτέρα, 6 Απριλίου 2020

Ονοματεπώνυμο:..... Ημερομηνία:..... Τάξη:.....

1. Μεσογειακή Διατροφή

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις πολύ θετικές της ιδιότητες, καθώς προφυλάσσει από διάφορες ασθένειες τον άνθρωπο, όπως καρδιοπάθειες.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Ερωτήσεις:

α) Τι προσφέρει η μεσογειακή διατροφή στον άνθρωπο;

.....

.....

.....

.....



β) Ποιες τροφές περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή;

.....

.....

.....

.....

2. Στο παρακάτω κείμενο, να μετατρέψετε τα ρήματα στην παρένθεση στο β' πληθυντικό πρόσωπο της Προστακτικής:

Μόλις περάσετε την εντυπωσιακή Ρωμαϊκή κατοικία, (σταματώ)το όχημά σας, στο χώρο στάθμευσης,(κλειδώνω).....και(γυρίζω)..... προς την πόλη. (Προχωρώ).....στο κέντρο της. (Επιλέγω).....την όμορφη διαδρομή κάτω από τους φοίνικες, (αφήνω)κάθε βασανιστική σκέψη που σας απασχολεί, (ηρεμώ)..... και (επιτρέπω)..... στον εαυτός σας να διασκεδάσει. (Ακολουθώ).....τον κεντρικό δρόμο προς την Καμάρα, το Κάστρο και τον Πλάτανο του Ιπποκράτη.(Παρατηρώ)..... τις μαγευτικές ομορφιές της πόλης και (δακρύζω)από χαρά. Βρίσκεστε σε ένα ωραίο νησί της Ελλάδας. ...Μήπως υπερβάλλουμε;

3. Συμπληρώστε τον Συγκριτικό ή Υπερθετικό βαθμό των επιθέτων (μονολεκτικά):

Α) Ο Μάριος είναι..... (γρήγορος) από τον Γιάννη και είναι και (ζωηρός) της τάξης.

Β) Έβαλε (πολλή) ποσότητα ζάχαρης από όση έπρεπε και δεν πέτυχε το γλυκό. Την επόμενη φορά θα είναι σίγουρα (προσεχτική).

Γ) Τον γνωρίζει (λίγο) κι έτσι δεν μπορεί να σου πει πολλά.

Δ) Το (κακό) του ελάττωμα, είναι ότι λέει ψέματα.

4. Βρείτε τα αντίθετα των λέξεων:

υγιεινό

ευγενικός

νόστιμο

αλμυρό

υπεύθυνος

φωτεινός

5. Να συμπληρώσετε τις παρακάτω προτάσεις ώστε να γίνουν εξαρτημένες αποτελεσματικές, χρησιμοποιώντας τους συνδέσμους «ώστε να», «που να»:

α) Έτρεχε τόσο γρήγορα,.....

β) Διάβαζε τόσο πολύ,.....

γ) Ανεβαίνει στο βουνό τόσο γρήγορα,.....

6. Βάλτε στο παρακάτω κείμενο τα οριστικά και αόριστα άρθρα που ταιριάζουν:

..... πατέρας Παναγιώτη που ζούσε στο χωριό, ασχολείται πολύ με
κυνήγι και ψάρεμα. μέρα πήγε να ψαρέψει στην όχθη
..... ποταμού. Έβαλε δόλωμα στο αγκίστρι, πέταξε πετονιά στο νερό,
έβαλε καπέλο του και μισοκοιμήθηκε περιμένοντας ψάρι να τσιμπήσει.
..... ήλιος ήταν ζεστός, αεράκι δροσερό και ποτάμι μουρμούριζε
αργό νανούρισμα.