

# Επαναληπτικές δραστηριότητες

## Ενότητα 4



Πέμπτη, 9 Απριλίου 2020

Όνοματεπώνυμο:..... 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:

Η μεσογειακή διατροφή έχει πολύ θετικές ιδιότητες, όπως η προστασία από διάφορες ασθένειες και ειδικά τις καρδιοπάθειες. Επίσης, προστατεύει και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, χαρίζει μακροζωία, υγεία και ομορφιά .

##### β) Ποιες τροφές περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή:

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια.

(Σημ. αντιγράψω σωστά τις λέξεις που υπάρχουν στο κείμενο)



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

Μόλις περάσετε την εντυπωσιακή Ρωμαϊκή κατοικία, (σταματώ) **σταματήστε** το όχημά σας, στο χώρο στάθμευσης,(κλειδώνω) **κλειδώστε** και (γυρίζω) **γυρίστε** προς την πόλη. (Προχωρώ) **Προχωρήστε** στο κέντρο της. (Επιλέγω) **Επιλέξτε** την όμορφη διαδρομή κάτω από τους φοίνικες, (αφήνω) **αφήστε** κάθε βασανιστική σκέψη που σας απασχολεί, (ηρεμώ) **ηρεμήστε** και (επιτρέπω) **επιτρέψτε** στον εαυτό σας να διασκεδάσει. (Ακολουθώ) **Ακολουθήστε** τον κεντρικό δρόμο προς την Καμάρα, το Κάστρο και τον Πλάτανο του Ιπποκράτη.(Παρατηρώ) **Παρατηρήστε** τις μαγευτικές ομορφιές της πόλης και (δακρύζω) **δακρύστε** 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 **γρηγορότερος (γρήγορος)** από τον Γιάννη και είναι και **ο ζηηρότερος (ζηηρός)** της τάξης.

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

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

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

4. Βρείτε τα αντίθετα των λέξεων:

υγιεινό	<b>ανθυγιεινό</b>	ευγενικός	<b>αγενής</b>
νόστιμο	<b>άνοστο</b>	αλμυρό	<b>ανάλατο</b>
υπεύθυνος	<b>ανεύθυνος</b>	φωτεινός	<b>σκοτεινός</b>

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

Παραθέτω κάποια παραδείγματα:

α) Έτρεχε τόσο γρήγορα, ώστε να πέσει και να σπάσει το πόδι του.

Έτρεχε τόσο γρήγορα, ώστε να λαχανιάσει πολύ.

β) Διάβαζε τόσο πολύ, που πήρε τελικά άριστα.

Διάβαζε τόσο πολύ, ώστε να είναι σίγουρος για τα θετικά αποτελέσματα.

γ) Ανεβαίνει στο βουνό τόσο γρήγορα, ώστε να κουράζεται πολύ.

Ανεβαίνει στο βουνό τόσο γρήγορα, που να μην τον ξεπερνά κανένας.

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

Ο πατέρας του Παναγιώτη που ζούσε στο χωριό, ασχολείται πολύ με το κυνήγι και το ψάρεμα. Μια μέρα πήγε να ψαρέψει στην όχθη ενός ποταμού. Έβαλε ένα/το δόλωμα στο αγκίστρι, πέταξε την πετονιά στο νερό, έβαλε το καπέλο του και μισοκοιμήθηκε περιμένοντας ένα ψάρι να τσιμπήσει.

Ο ήλιος ήταν ζεστός, το αεράκι δροσερό και το ποτάμι μουρμούριζε ένα αργό νανούρισμα.