

# 4η ενότητα

## ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

Σ' αυτή την ενότητα:

- Θα μιλήσουμε για το ρόλο του **ουσιαστικού** και του **επιθέτου** στην πρόταση.
- Θα μάθουμε τις διαφορετικές **κλίσεις** των **ουσιαστικών** και των **επιθέτων**.
- Θα αντιληφθούμε πώς λειτουργούν οι βασικότεροι μηχανισμοί δημιουργίας λέξεων, η **παραγωγή** και η **σύνθεση**.
- Θα συζητήσουμε και θα γράψουμε περιγράφοντας τη **διατροφή** μας σήμερα.





### Κείμενο 1 [Είμαστε ό,τι τρώμε]

Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο! Το ένα στα δύο δε συνηθίζει να τρώει πρωινό και όλα σχεδόν έμαθαν να τρώνε σαν τα Αμερικανάκια. Και όλα αυτά όταν στη νότια Ασία το 50% των παιδιών υποσιτίζονται! Ας δούμε λοιπόν πόσο κακό κάνουμε στον εαυτό μας και ας πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τις κακές μας συνήθειες... έτσι... σαν δώρο στον εαυτό μας.

Όπως λοιπόν δείχνουν οι έρευνες, ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον μια δυο φορές την εβδομάδα σε φαστφούντ, κυρίως τα αγόρια, και το 20% από αυτά τα παιδιά πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα μαζί με τους γονείς τους. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί γονείς δε διαφωνούν και ίσως μάλιστα να προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.

Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια τρόφιμα. Όμως το χειρότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό. Σύμφωνα πάντα με τις έρευνες, η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη κατανάλωση των τροφών των φαστφούντ! Και να σκεφτεί κανείς ότι η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία. Εδώ, λοιπόν, πρέπει να συμφωνήσουμε με την παρακάτω παροιμία:

«Το πρωινό να το τρως μόνος σου, το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με τους φίλους σου και το βραδινό να το χαρίζεις στον εχθρό σου!!»

Σίγουρα δε φταίμε μόνο εμείς!

Υπάρχει μια τόσο μεγάλη ποικιλία νέων αγαθών που ίσως και άθελά μας ωθούμαστε στο να τα δοκιμάσουμε! Κι όμως, όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες προσέχοντας τι τρώμε, πόσο αθλούμαστε και φυσικά κρατώντας κάποιο μέτρο στο γρήγορο φαγητό. Αν όλοι οι άνθρωποι εφαρμόζαν κατά λέξη τους κανόνες καλής διατροφής, σίγουρα θα μειωνόταν ο μέσος όρος των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας και γενικά των προβλημάτων υγείας.

Τι λέτε; Κάνουμε μια προσπάθεια;

Νικολέτα Αγγελίδου, μαθήτρια Β΄ τάξης 6ου Γυμνασίου Σερρών  
(<http://www.6gymnasio.gr>)

### Ερωτήσεις κατανόησης

- 1 Πώς τρέφονται τα Ελληνόπουλα σήμερα, σύμφωνα με το κείμενο;
- 2 Τι μπορεί να μας προσφέρει μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή;



### Κείμενο 2 [Παρατηρώντας τα γλυκά...]

Στα παιδικά μου χρόνια όλες οι επισκέψεις –συγγενών και φίλων– συνοδεύονταν απαραίτητως από κάποιο γλυκό δώρημα\*.

Μεγάλα και μικρά κουτιά σε χρώμα ροζ ή φιστικί, με λευκές κορδέλες και ασύμμετρους φιόγκους, μικρά τσίγκινα ταψιά, γυάλινα βάζα και δοχεία.

Απογεύματα της Κυριακής με ζαχαρώδη φιλέματα, πάστες διάφορες –κυρίως νουγκατίνες–,

στρογγυλά και τετράγωνα σοκολατάκια, αμυγδαλωτά, πολύχρωμα ππιφούρ, αλλά και σαραγλί, μικρά κουρκουμπίνια, σοροπιαστό κανταΐφι, πάλλευκος κουραμπιέδες.

Κουβεντούλες τρυφερές και σκληρές αντιδικίες μέσα στη θαλπωρή της ζάχαρης, λόγια κάποτε πικρά με τη γλύκα στο στόμα, ονειροπολήσεις και αδιαμόρφωτα σχέδια γύρω από την οικειότητα της σαντιγί – μεγαλώσαμε, χωρίσαμε και τους πιο πολλούς δεν τους ξαναείδα.

Όμως, ακόμα, όταν μπαίνω σε ζαχαροπλαστείο για συνηθισμένες αγορές, περιμένοντας τη σειρά μου, περιεργάζομαι την παράταξη των γλυκισμάτων.

Και τότε, παρατηρώντας τα αρμονικά και με ακρίβεια τεμαχισμένα γλυκά ταψιού και τις μηλόπιτες, έχω την εντύπωση πως βλέπω εν σειρά τα κομμάτια από τα περασμένα μου χρόνια, ενώ οι μισές φέτες του πορτοκαλιού μες στο σιρόπι επαναφέρουν κάτι από τον ήλιο που έδυε εκείνα τα κυριακάτικα απογεύματα.

Τέλος, οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν, κρατάνε πάνω στην επιφάνειά τους τις μορφές κάποιων προσώπων, χωρίς όνομα, χωρίς ηλικία, αλλά μόνο με την ελαφρά θαμπή γεύση της μνήμης.

**δώρημα:** οτιδήποτε κάνουμε δώρο, χαρίζουμε σε κάποιον.

Γιάννης Ευσταθιάδης, *Με γεμάτο στόμα*, εκδ. Ύψιλον, 2002

### Ερωτήσεις κατανόησης

- 1 Τι θυμίζουν στο συγγραφέα τα γλυκά που του έφεραν ως δώρο στα παιδικά του χρόνια;
- 2 Όταν ο συγγραφέας μπαίνει σε ζαχαροπλαστείο και περιεργάζεται τα γλυκά, τι φέρνει στο νου του;



### Κείμενο 3 Η μεσογειακή διατροφή



Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής αλέσεως, ελαιόλαδου, όσπριων και λαχανικών. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και σε μικρότερο βαθμό γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προτίθεται συνήθως στις περισσότερες από τις σαλάτες και τα μαγειρεμένα λαχανικά. Η κατανάλωση κρέατος είναι λίγες φορές το μήνα. Η κατανάλωση ψαριών είναι συνάρτηση της απόστασης από τη θάλασσα. Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες και σχεδόν πάντοτε κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

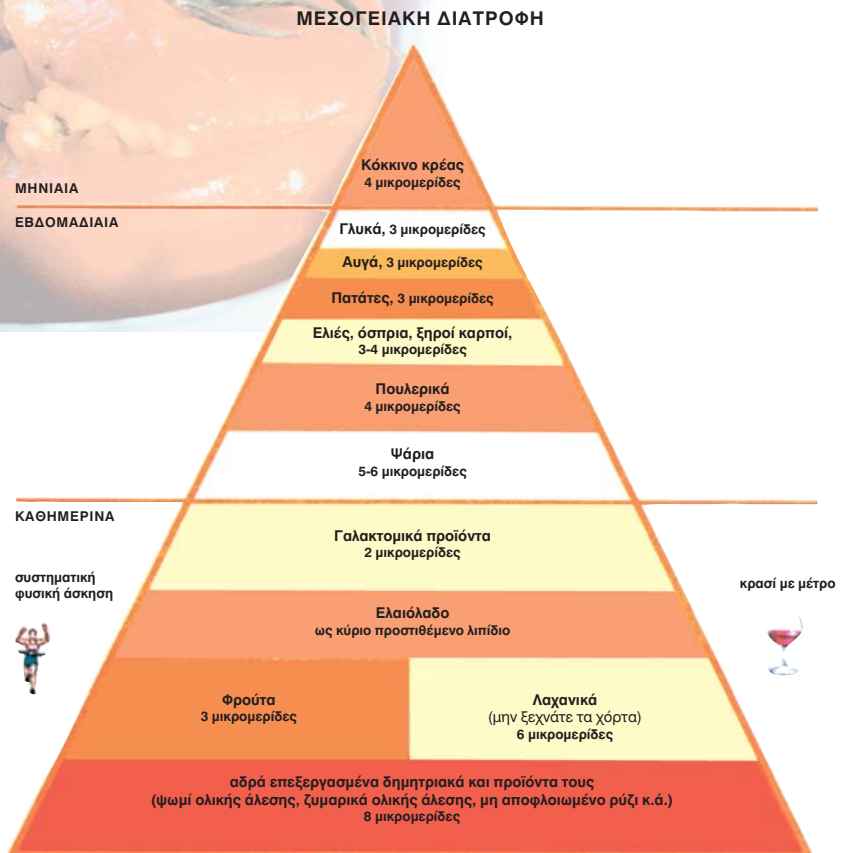
Πρόσφατα το Υπουργείο Υγείας συνέταξε διατροφικές οδηγίες για τους ενήλικες Έλληνες. Οι οδηγίες αυτές αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο, το οποίο δρα ευεργετικά στην υγεία των ατόμων και βασίζεται στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή.

Πολύ συχνά οι διατροφικές οδηγίες απεικονίζονται με τη μορφή τριγώνου ή πυραμίδας, η βάση της οποίας αναφέρεται σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά και η κορυφή σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με τα υπόλοιπα τρόφιμα να καταλαμβάνουν τις ενδιάμεσες θέσεις. Στη διατροφική πυραμίδα του Υπουργείου Υγείας, η έμφαση δίνεται στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και όχι σε ακριβείς ποσότητες, οι οποίες εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, τη σωματική διάπλαση και τη φυσική δραστηριότητα των ατόμων (βλ. σχήμα).

## Διαγραμματική απεικόνιση των διατροφικών συστάσεων σε επίπεδο τροφίμων

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής απεικονίζει τις συστάσεις / παρέχει μία διαγραμματική απεικόνιση των συστάσεων για την κατανάλωση των διάφορων ομάδων τροφίμων και για τη φυσική δραστηριότητα. Αξίζει, όμως, να επισημανθούν και τα παρακάτω πρόσθετα στοιχεία:

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας.
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων.
- Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα.
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.
- Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά.
- Τα υγιή άτομα (πλην των εγκύων) δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λπ.), όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
- Τα υποθερμιδικά (light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο της φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον, η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο, αλλά η υιοθέτησή της σε καθημερινή βάση μπορεί να γίνει προοδευτικά.



Αντωνία Τριχοπούλου, στο *Ανιχνεύοντας το Σήμερα, προετοιμάζουμε το Αύριο*,  
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα 2001

## Ερωτήσεις κατανόησης

- 1 Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής;
- 2 Παρατηρώντας την πυραμίδα της διατροφής, προσέξτε ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται συχνά και ποιες σε αραιά διαστήματα. • Εσείς ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες στη διατροφή σας;

B1

Τι είναι η **ονοματική φράση** και ποια η **λειτουργία** της στην πρόταση;**Ακούω και μιλώ**

Ενας συμμαθητής σας διαβάζει σκόρπιες φράσεις από τα εισαγωγικά κείμενα.

1. Ταϊριάξε τις φράσεις των δύο στηλών για να ενώσετε τις προτάσεις.

## ΣΤΗΛΗ Α

1. Τα παιδιά
2. Οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία
3. Τα υγιή άτομα
4. Το Υπουργείο Υγείας

## ΣΤΗΛΗ Β

- συνέταξε διατροφικές οδηγίες (κειμ. 3)  
 δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό (κειμ. 1)  
 μπαίνουν στην ηλικία αυτή (κειμ. 1)  
 δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (κειμ. 3)

2. Τι κοινό έχουν οι φράσεις της στήλης Α; • Ποιο μέρος του λόγου βλέπετε να έχει κυρίαρχη θέση στις φράσεις της στήλης Α και ποιο στις φράσεις στη στήλη Β;
3. Συνεχίστε μιλώντας για τη διατροφή σας: Βρείτε μια ανάλογη φράση με αυτές της στήλης Α και ζητήστε από ένα συμμαθητή σας να τη συμπληρώσει με μια ανάλογη φράση με αυτές της στήλης Β.

**Οι πρώτες μου γνώσεις για τα μέρη της πρότασης**

Ας θυμηθούμε ορισμένα πράγματα που ήδη έχουμε μάθει στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού σχολείου:

- Σε κάθε κείμενο, άρα και σε αυτά που διαβάσαμε προηγουμένως, κύριο συστατικό-βασική μονάδα αποτελεί η πρόταση.
- Κάθε πρόταση αποτελείται από δύο βασικά μέρη. Στο ένα μέρος κεντρική λέξη είναι το ουσιαστικό, ενώ στο άλλο μέρος το ρήμα. Το ένα μέρος, λοιπόν, θα το αναφέρουμε από εδώ κι εμπρός ως **ονοματική φράση**, ενώ το άλλο ως **ρηματική φράση**.

**Διαβάζω και γράφω**

1. Χωρίστε τις προτάσεις που ακολουθούν στις ονοματικές και τις ρηματικές τους φράσεις (ΟΦ, ΡΦ), όπως στο παράδειγμα:

Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα

είναι παχύσαρκο

ΟΦ

ΡΦ

- «Οι μισές φέτες του πορτοκαλιού μες στο σιρόπι επαναφέρουν κάτι από τον ήλιο». (κειμ. 2)  
 «Οι οδηγίες αυτές αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο». (κειμ. 3)  
 «Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς». (κειμ. 1)  
 «Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν, κρατάνε πάνω στην επιφάνειά τους τις μορφές κάποιων προσώπων». (κειμ. 2)

Τι παρατηρείτε για τις ΟΦ που ξεχωρίσατε; • Μπορείτε να βρείτε την κεντρική λέξη (ουσιαστικό) της καθεμιάς από αυτές;



### Διαπιστώνω ότι:

- ▶ Η **ονοματική φράση** μπορεί να έχει **απλή μορφή** (π.χ. άρθρο + ουσιαστικό → *τα παιδιά*) ή **διευρυμένη μορφή** (π.χ. άρθρο + επίθετο + ουσιαστικό → *τα υγιή άτομα*).
- ▶ Η διευρυμένη μορφή της ονοματικής φράσης μπορεί να περιέχει οποιοδήποτε άλλο μέρος του λόγου που μπορεί να λειτουργήσει ως συμπλήρωμα ή προσδιορισμός του ουσιαστικού (π.χ. αριθμητικό, επίθετο ή και ολόκληρη ονοματική πρόταση).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: *Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν,*



### Ακούω και μιλώ

Παρατηρήστε τις ρηματικές φράσεις που ξεχωρίζετε προηγουμένως, καθώς και εκείνες της στήλης Β στην άσκηση 1. • Τι μπορείτε να πείτε για τα συστατικά στοιχεία μιας ΡΦ; • Από ποιες άλλες φράσεις μπορεί να αποτελείται;



### Διαπιστώνω ότι:

- ▶ Η **ρηματική φράση** είναι ο συνδυασμός του ρήματος με τα συμπληρώματα και τους προσδιορισμούς του.
- ▶ Μια ονοματική φράση μπορεί να είναι μέρος μιας ρηματικής φράσης:

Το Υπουργείο Υγείας

ΟΦ

συνέταξε

διατροφικές οδηγίες

ΟΦ

ΡΦ



### Διαβάζω και γράφω

- Βρείτε τις ονοματικές φράσεις που υπάρχουν μέσα στις ρηματικές φράσεις των παρακάτω προτάσεων:
  - Τα παιδιά τρώνε τσιπς.
  - Οι άνθρωποι δεν εφαρμόζουν τους κανόνες καλής διατροφής.
  - Οι επισκέπτες έφεραν πάντα κάποιο γλυκό δώρημα.
  - Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο.
- Χωρισμένοι σε ομάδες των δύο ατόμων εντοπίστε στα εισαγωγικά κείμενα έξι προτάσεις στις οποίες να διακρίνετε την ονοματική φράση από τη ρηματική φράση. • Προσέξτε, ώστε να επιλέξετε τρεις προτάσεις στις οποίες η ονοματική φράση να έχει απλή μορφή και τρεις με διευρυμένη μορφή.

### Ακούω και μιλώ



Από τις ονοματικές φράσεις της άσκησης 1 (*Διαβάζω και γράφω*) στην προηγούμενη σελίδα, ποιες απαντούν στην ερώτηση *ποιος*; • Ποιες απαντούν στην ερώτηση *ποιον ή τι*; • Υποθέστε ότι σας κάλουν αυτές τις ερωτήσεις και πρέπει να απαντήσετε.

B2

## Επιθετικός προσδιορισμός



Μαθαίνω ότι:

- ▶ Η ονοματική φράση έχει πολλές λειτουργίες στις προτάσεις.  
Συγκεκριμένα λειτουργεί ως:
  - **Υποκειμένο** του ρήματος, δηλαδή μία λέξη ή φράση που δηλώνει ποιος ενεργεί (όπως εδώ οι γονείς) ή δέχεται μια ενέργεια ή βρίσκεται σε μια κατάσταση:  
*Πολλοί γονείς δε διαφωνούν.* (κείμε. 1)
  - **Κατηγορούμενο** (του υποκειμένου):  
*Το 1 στα 10 Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο.* (κείμε. 1)
  - **Αντικείμενο**, δηλαδή το πρόσωπο ή το πράγμα στο οποίο μεταφέρεται η ενέργεια του υποκειμένου ενός ρήματος:  
*Το Υπουργείο Παιδείας συνέταξε διατροφικές οδηγίες.* (κείμε. 3)
  - **Ύστερα από πρόθεση**:  
*Λόγια κάποτε πικρά με τη γλύκα στο στόμα.* (κείμε. 2)
  - **Συμπλήρωμα ενός ουσιαστικού** (= άλλης ονοματικής φράσης) σε πτώση γενική:  
*Περιεργάζομαι την παράταξη των γλυκισμάτων.* (κείμε. 2)



Ακούω και μιλώ

1. Στον πίνακα της τάξης γράψαμε ορισμένες ονοματικές φράσεις που εντοπίσαμε στα εισαγωγικά κείμενα 1, 2, 3. • Κρύψτε τη στήλη με τα επίθετα και δείτε μόνο τα ουσιαστικά. • Στη συνέχεια αποκάλυψτε ένα ένα τα επίθετα. • Ποια ιδιότητα δίνει κάθε επίθετο στο κάθε ουσιαστικό;

ΟΝΟΜΑΤΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ (ΟΦ)		
Κείμενο	Επίθετα	Ουσιαστικά
1	(τις) κακές (της) καλής (η) μεγάλη (των) νέων	συνήθειες διατροφής ποικιλία αγαθών
2	(τα) μεγάλα και μικρά (τις) λευκές	κουτιά κορδέλες
3	(η) υψηλή (οι) διατροφικές	κατανάλωση οδηγίες

2. Μελετήστε πιο προσεκτικά τα επίθετα που προσδιορίζουν τα συγκεκριμένα ουσιαστικά. • Είναι διαφορετικού ή ίδιου γένους; • Μήπως διαφέρουν στην πτώση ή στον αριθμό
3. Περιγράψτε τι φάγατε σήμερα στο πρωινό σας, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα επίθετα που να αποδίδουν τις ιδιότητες των τροφίμων που καταναλώσατε.



### Κείμενο 4 [Η ταινία Πολίτικη κουζίνα]

Η υπόθεση της ταινίας έχει ως κέντρο τη ζωή του Φάνη Ιακωβίδη. Από τα παιδικά χρόνια στην εφηβεία και από εκεί στη γοητευτική ηλικία του σαραντάρη καθηγητή Αστροφυσικής, του οποίου οι δύο παιδικοί έρωτες δεν έσβησαν ποτέ: Ο πρώτος, η ξεχωριστή προσωπικότητα του παππού του, που με τις μαγικές ιστορίες για μπαχάρια και αστέρια τον έδωσε για πάντα με την τέχνη της μαγειρικής. Ο δεύτερος, η παιδική του φίλη Σαϊμέ, που τον σαγήνευε με τους ανατολίτικους σκοπούς που του χόρευε.



Ενημερωτικό φυλλάδιο της εταιρείας διανομής κινηματογραφικών ταινιών Village films



### Κείμενο 5 [Ένα «νόστιμο» καλτσόνε]



Νίκος Μαρουλάκης,  
περ. «Ερευνητές»  
εφημ. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ,  
2004





## Διαβάσω και γράφω

1. Στα κείμενα 4 και 5 υπογραμμίστε τα επίθετα μαζί με τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν. • Προσέξτε ώστε να υπάρχει συμφωνία ουσιαστικού-επιθέτου στο γένος, τον αριθμό και την πτώση. • Μεταφέρετε τα επίθετα και τα ουσιαστικά που προσδιορίζουν στον πίνακα που ακολουθεί.

Κείμενο	Επίθετο ως επιθετικός προσδιορισμός	Ουσιαστικό που προσδιορίζει
4	τα παιδικά	χρόνια
5	ιταλικό (συνεχίστε...)	γλέντι



### Μαθαίνω ότι:

- Το επίθετο μπορεί να προσδιορίζει ένα ουσιαστικό και να του δίνει μια (μόνιμη) ιδιότητα. Σε αυτή την περίπτωση λέμε ότι λειτουργεί ως **επιθετικός προσδιορισμός**.
- Αυτός ο προσδιορισμός είναι στο **ίδιο γένος**, στην **ίδια πτώση** και στον **ίδιο αριθμό** με το ουσιαστικό.

2. Διαβάστε πάλι τα κείμενα 4 και 5 χωρίς τα επίθετα που προσδιορίζουν συγκεκριμένα ουσιαστικά. • Τι παρατηρείτε; • Αλλάξτε τώρα τα παρακάτω επίθετα με συνώνυμα ή τα αντίθετά τους στη σημασία και προσέξτε τις αλλαγές στη σημασία των λέξεων συμπληρώνοντας τον πίνακα που ακολουθεί:

Επίθετα	Συνώνυμα-αντώνυμα επιθέτων	Ουσιαστικά
μαγικές		ιστορίες
ανατολίτικους		σκοπούς
άπλυτα		ρούχα
πεντανόστιμη		πίτσα



## Κείμενο 6 [Γονείς και διατροφή]

Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή των παιδιών τους στο σπίτι, αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και σε όλα τα τρόφιμα, ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και αυτόνομη διαδικασία. Επίσης, θα πρέπει να ενδιαφέρονται για το τι τρώνε στο σχολείο ή στις εξόδους τους, ώστε να μη μάθουν τα παιδιά στην εύκολη επιλογή του φαστφούντ και της υποκατάστασης του σπιτικού φαγητού από χαμηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα και σνακ.

Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του «έτοιμου φαγητού» θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες, όταν οι υποχρεώσεις δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για μαγειρική παρασκευή. Πρέπει να φροντίζουν να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να προ-

τιμούν μια φέτα ψωμί με μέλι από μια τυρόπιτα και να τρώνε εξίσου τα όσπρια με το κρέας. Ειδικότερα, όταν υπάρχει και παιδική παχυσαρκία, θα πρέπει να ωθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο δραστήρια.

περ. «Ε-Ιατρικά», εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2003



### Διαβάζω και γράφω

- Αναζητήστε επιθετικούς προσδιορισμούς στα κείμενα 1 και 6 και καταγράψτε τους στο τετράδιό σας.
  - Χρησιμοποιήστε όσους από τους επιθετικούς προσδιορισμούς μπορείτε σε ένα κείμενο που να απευθύνεται προς τους γονείς σας και θα τους ζητάει να προσέχουν πώς τρέφονται τα παιδιά τους.
- Μερικοί συμμαθητές σας «ανακάλυψαν» ορισμένα επίθετα στα προηγούμενα κείμενα, τα οποία δε φαίνεται να λειτουργούν ως επίθετα.
  - Μελετήστε και εσείς και προσέξτε πώς λειτουργούν.

Λέξη	Είναι επίθετο	Γίνεται ουσιαστικό
πρωινό αναψυκτικά	πρωινό φαγητό αναψυκτικά ποτά	δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό (κειμ. 1) προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά (κειμ. 6)

Συνεχίστε την αναζήτηση στο κείμενο 1.

## ΚΛΙΣΗ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΩΝ

Γ1

### Κλίση ουσιαστικών



#### Ακούω και μιλώ

- Από το Δημοτικό σχολείο έχετε μάθει τι είναι τα ουσιαστικά. Αναζητώντας ουσιαστικά στα κείμενα 1, 2 και 3, προσπαθήστε να θυμηθείτε και να γνωρίσετε καλύτερα αυτές τις λέξεις, που είναι σημαντικές για την επικοινωνία. Χωρίστε τα παρακάτω ουσιαστικά σε κατηγορίες ανάλογα με το γένος τους (αρσενικό, θηλυκό, ουδέτερο).

#### ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ

##### (κείμενο 1)

των μαθητών • οι άνθρωποι • τους κανόνες • την απόφαση • την ημέρα • τους φίλους  
• το δώρο • ο (μέσος) όρος • τα αγόρια

##### (κείμενο 2)

(στην) επιφάνεια • τον ήλιο • τους κουραμιπίδες • το στόμα

##### (κείμενο 3)

το κρασί • τους Έλληνες • η κορυφή • (του) κρέατος

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ		
Αρσενικά	Θηλυκά	Ουδέτερα
των μαθητών	την απόφαση	το δώρο
οι άνθρωποι (συνεχίστε...)	την ημέρα (συνεχίστε...)	τα αγόρια του κρέατος (συνεχίστε...)



### Παρατηρώ ότι:

- ▶ Πολλές φορές το **φυσικό γένος** ενός ουσιαστικού άλλοτε ταυτίζεται και άλλοτε όχι με το γένος που έχει στη γραμματική (**γραμματικό γένος**). • Για παράδειγμα, το ουσιαστικό *το αγόρι* έχει φυσικό γένος αρσενικό, αλλά έχει γραμματικό γένος ουδέτερο, ενώ το ουσιαστικό *ο μάγειρας* έχει φυσικό και γραμματικό γένος αρσενικό.

2. Αναζητήστε ανάλογα παραδείγματα στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3) και συζητήστε τα στην τάξη.



### Διαβάζω και γράφω

1. Όπως γνωρίζετε, τα ουσιαστικά έχουν δύο αριθμούς τον ενικό (όταν μιλάμε για ένα ουσιαστικό) και τον πληθυντικό (όταν μιλάμε για πολλά ουσιαστικά). • Χωρίστε σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον αριθμό στον οποίο βρίσκονται τα παραπάνω ουσιαστικά της άσκησης 1 (*Ακούω και μιλώ*) στην προηγούμενη σελίδα.

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ	
Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός



2. Παράλληλα, τα ουσιαστικά (όπως τα επίθετα, τα άρθρα και οι αντωνυμίες) κλίνονται και σχηματίζουν τύπους σε τέσσερις πτώσεις (ονομαστική, γενική, αιτιατική και κλητική). Περισσότερα για τις πτώσεις θα διαβάσετε στη σχολική γραμματική. Συμπληρώστε στον πίνακα τις βασικές πτώσεις (ονομαστική, γενική, αιτιατική) των ουσιαστικών από τις προηγούμενες σελίδες προσέχοντας τις καταλήξεις.

Ουσιαστικά	Πτώση	Επίθετα	Πτώση
των μαθητών	γενική		
οι άνθρωποι (συνεχίστε συνεργαζόμενοι με ένα συμμαθητή σας)	ονομαστική		



## Προσέχω ότι:

- ▶ Η **ονομαστική** είναι η πτώση που απαντά στο ερώτημα *ποιος, ποια, ποιο* ενεργεί ή παθαίνει κάτι ή βρίσκεται σε μια κατάσταση που δηλώνει το ρήμα.
- ▶ Η **γενική** είναι η πτώση που απαντά στο ερώτημα *τίνος (ποιου, ποιας, ποιου;)*.
- ▶ Η **αιτιατική** είναι η πτώση που απαντά στο ερώτημα *τι (ποιον, ποια, ποιο;)*.
- ▶ Η **κλητική** είναι η πτώση με την οποία απευθύνουμε πρόσκληση ή προσφώνηση σε κάποιον, κάποια, κάτι.

## Ακούω και μιλώ

1. Επιχειρήστε να κατατάξετε τα ουσιαστικά που είδατε πριν σε απλές ομάδες (κατηγορίες) ανάλογα με την κατάληξή τους στην ονομαστική, γενική ή αιτιατική.

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ						
	Αρσενικά		Θηλυκά		Ουδέτερα	
<b>Ονομ.</b>	φίλος	κανόνας	ημέρα	πόλη	δώρο	στόμα
<b>Γεν.</b>	φίλου	κανόνα	ημέρας	πόλης	δώρου	στόματος
<b>Αιτ.</b>	φίλο	κανόνα	ημέρα	πόλη	δώρο	στόμα
<b>Ονομ.</b>	φίλοι	κανόνες	ημέρες	πόλεις	δώρα	στόματα
<b>Γεν.</b>	φίλων	κανόνων	ημερών	πόλεων	δώρων	στομάτων
<b>Αιτ.</b>	φίλους	κανόνες	ημέρες	πόλεις	δώρα	στόματα

2. Ποια ουσιαστικά έχουν δύο διαφορετικές καταλήξεις, δηλ. δύο στον ενικό και δύο στον πληθυντικό (δικατάληκτα) και ποια τρεις, δηλ. τρεις στον ενικό και τρεις στον πληθυντικό (τρικατάληκτα), όταν κλίνονται;
3. Προσέξτε τώρα όσα ουσιαστικά είναι δικατάληκτα. Έχουν ίδιο αριθμό συλλαβών;



## Διαπιστώνω ότι:

- ▶ Τα ουσιαστικά διακρίνονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τα **δικατάληκτα** και τα **τρικατάληκτα**.
- ▶ Παράλληλα τα δικατάληκτα διακρίνονται σε **ισοσύλλαβα** (καθώς όλοι οι τύποι-πτώσεις έχουν ίδιο αριθμό συλλαβών, π.χ. *μαθητής*) και **ανισοσύλλαβα** (καθώς ορισμένοι τύποι-πτώσεις εμφανίζουν μία επιπλέον συλλαβή, π.χ. *παππούς*).



## Κείμενο 7 [Πόσον η ζωή ήτο γλυκεία...]

Εσηκώθην, αισθανθείς ρώμην\* τινά, κ' έφερα ολίγους γύρους περί τον αιγιαλόν, και την μικράν κουιάδα, βλέπων πόσον η ζωή ήτο γλυκεία, εις τα ωραία, τα έρημ' ακρογιάλια της πτωχής νήσου μου. [...] Μετά εν τέταρτον της ώρας, μ' έκραξεν ο Αταιρίαστος.

— Μας ήρθε, είπεν, η μυζήθρα, μυρωδάτη, αχιστή. Την έφερε πεσκέσι το Ξενιώ, η μικρή τσούπα\*\* του Πατσοστάθη. Έστερ' από λίγο θα 'ρθη, λέει, ο αφέντης της –δηλαδή ο πατέρας της– να μας φέρη, λέει, το κοκορέτσι, ψημένο, έτοιμο. Όσον διά τα δύο μπούτια θα μας τα φέρη, λέει, ωμά, για να τα ψήσουμε αργότερα εδώ.

- Μπερεκέτβερσιν· (ο θεός να τα πληθύνη).
- Το άλλο το μισό κασίκι, το εκράτησε, λέει, για τη φαμίλια του, [...] επειδή θα μας ήτον πολύ να μας το έφερνε όλο, επτά οκάδες πράμα... Τώρα θα μας έρθη κι ο Αγάλλος, να μας ζύμωση την πίττα. Σ' αρέσει η τυρόπιττα με χλωρό τυρί και με δέκα αυγά;
- Βεβαίως.
- Και πάλι τα δύο μπουτία, ο ίδιος ο Στάθης θα μας τα ψήση εδώ, για να έχουμε να δειλινίσουμε.

\* **ρώμη**: η σωματική δύναμη, το σφρίγος.

\*\* **τσούπα**: η μικρή κοπέλα, κόρη.

Αλεξανδρος Παπαδιαμάντης, «Τα ρόδιν' ακρογιάλια», Απαντα, εκδ. Δόμος, 1997



## Κείμενο 8 Αγνά βιολογικά προϊόντα

**ΑΓΝΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ  
ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ**  
Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΓΟΡΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

- ΥΓΙΕΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΛΙΠΑΣΜΑΤΩΝ, ΟΡΜΟΝΩΝ ΚΑΙ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΩΝ
- ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΕΑΣ
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΛΛΑ ΚΡΕΑΤΑ
- ΓΑΛΑΤΑ - ΤΥΡΙΑ - ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ - ΒΟΥΤΥΡΑ - ΑΥΓΑ
- ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΛΙΑΣ
- ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΕΣ
- ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΠΛΟΥΣΙΟΙ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- ΜΠΙΡΕΣ - ΚΡΑΣΙΑ - ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ - ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
- ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΣΟΓΙΑΣ, ΒΡΟΜΗΣ, ΡΥΖΙΟΥ, ΚΑΦΕ, ΚΑΚΑΟ, ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΣΑΓΙΟΥ
- ΣΟΓΙΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ
- ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
- ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ
- ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ
- ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΞΗΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΧΥΜΑ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΕΥΡΙΑ

Βιολογικά βότανα και αιθέρια έλαια

Βιολογικά - φυτικά καλλυντικά

Ποικιλία φυσικών τρόπων αδυνατίσματος

**ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΜΑΣ**  
καθημερινά φρέσκο ζυμωτό ψωμί με παραδοσιακό τρόπο σταριού, σικάλεως, ή με ό,τι αλεύρι θέλετε κατόπιν παραγγελίας από δικό μας πετρόμυλο, με το άλεσμα του δημητριακού να γίνεται λίγες ώρες πριν από τη ζύμωση

Διαφημιστική αφίσα



## Διαβάζω και γράφω

- Με βάση τα ουσιαστικά της άσκησης 1 στην αρχή της ενότητας Γ1 (Ακούω και μιλώ) και τα κείμενα 7 και 8, συμπληρώστε τον πίνακα με τις κυριότερες κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται τα ουσιαστικά ως προς την κλίση τους (γράφοντας ένα παράδειγμα ουσιαστικού στην ονομαστική).

ΤΡΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ (ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ)					
Αρσενικά			Θηλυκά		
ο άνθρωπος			η νήσος		
ΔΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ					
ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ			ΑΝΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ		
Αρσενικά	Θηλυκά	Ουδέτερα	Αρσενικά	Θηλυκά	Ουδέτερα
ο μαθητής	η θάλασσα	το ψωμί	ο κουραμπιές	η γεύση	το απόγευμα

- Σχηματίστε τη γενική πληθυντικού των παραπάνω ουσιαστικών.
  - Μπορούν να σχηματίσουν όλα αυτά τα ουσιαστικά γενική πληθυντικού;
  - Λάβετε υπόψη τις οδηγίες και τα παραδείγματα της σχολικής γραμματικής για τον τονισμό των ουσιαστικών στη γενική πτώση.
- Υποθέστε ότι γράφετε μία πρόσκληση προς το γυμνασιάρχη και τους καθηγητές του σχολείου για μια εκδήλωση των μαθητών. Χρησιμοποιήστε την κλητική πτώση στην αρχή της πρόσκλησης.
- Τόσο στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3) όσο και στα κείμενα 5 και 7, υπάρχουν ουσιαστικά τα οποία είτε είναι άκλιτα (κυρίως ξένες λέξεις) είτε διπλοκατάληκτα, δηλαδή τα συναντάμε με δύο τύπους σε ενικό και πληθυντικό αριθμό (π.χ. *μάνες-μανάδες*). Προσπαθήστε με τη βοήθεια του καθηγητή σας και της σχολικής γραμματικής να εντοπίσετε τέτοια ουσιαστικά.

## Κλίση επιθέτων

ΕΠΙΘΕΤΑ
<p><b>Κείμενο 1</b></p> <p>παχύσαρκο (Ελληνόπουλο) • νότια (Ασία) • κακές (συνήθειες) • πολλοί (γονείς) παρόμοια (τρόφιμα) • σωστή (διατροφή)</p>
<p><b>Κείμενο 2</b></p> <p>ζαχαρώδη (φιλέματα) • γλυκό (δώρημα) • μικρά (κουτιά) • γυάλινα (βάζα)</p>
<p><b>Κείμενο 3</b></p> <p>μέτρια (πρόσληψη) • ακριβείς (ποσότητες) • υγιή (άτομα)</p>



## Διαβάζω και γράφω

- Επιλέξαμε ορισμένα επίθετα από τα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3) και αρχίσαμε να γράφουμε τα υπόλοιπα γένη τους. • Συνεχίστε με τη βοήθεια της σχολικής γραμματικής. • Συνεργαστείτε σε ομάδες των τριών μαθητών.

ΕΠΙΘΕΤΑ – ΓΕΝΟΣ		
Αρσενικό	Θηλυκό	Ουδέτερο
ο παχύσαρκος	η παχύσαρκη	το παχύσαρκο
ο νότιος	η νότια	το νότιο



## Διαπιστώνω ότι:

- Μερικές βασικές κατηγορίες επιθέτων είναι:

	Αρσενικό	Θηλυκό	Ουδέτερο
1.	καλ-ός νότι-ος γλυκ-ός <b>-ος/-ός</b>	καλ-ή νότι-α γλυκ-ιά <b>-ή -α -ιά</b>	καλ-ό νότι-ο γλυκ-ό <b>-ο/-ό</b>
2.	ταχύς αλλά παχύς <b>-ύς</b>	ταχεία παχιά <b>-εία -ιά</b>	ταχύ παχύ <b>-ύ</b>
3.	ακριβής <b>-ής</b>	ακριβής <b>-ής</b>	ακριβές <b>-ές</b>

- Υπάρχουν, όπως θα δούμε στη σχολική γραμματική, και άλλες κατηγορίες επιθέτων με καταλήξεις σε:
  - ής (καφετής), -ιά (καφετιά), -ί (καφετί)
  - ης (ζηλιάρης), -α (ζηλιάρα), -ικο (ζηλιάρικο),

ενώ με ιδιαίτερο τρόπο κλίνεται ένα επίθετο που συναντάμε συχνά: ο πολύς, η πολλή, το πολύ (αναζητήστε την κλίση του στη σχολική γραμματική).

- Κοιτάξτε προσεκτικά τον πίνακα των επιθέτων που συνοδεύονται από ουσιαστικά στην αρχή της ενότητας Γ2. • Τι παρατηρείτε ως προς την κλίση τους; • Μοιάζουν ή διαφέρουν;
- Επιλέξτε δύο φράσεις από τα προηγούμενα κείμενα οι οποίες να περιέχουν επίθετο και ουσιαστικό και επιχειρήστε να τα κλίνετε παράλληλα, όπως στον παρακάτω πίνακα:

Πτώση	Επίθετο	Ουσιαστικό	Αριθμός	Επίθετο	Ουσιαστικό
ΟΝΟΜ. ΓΕΝ. ΑΙΤ.	μικρό μικρού μικρό	κουτί κουτιού κουτί	ΕΝΙΚΟΣ	ακριβής ακριβούς ακριβή	ποσότητα ποσότητας ποσότητα
ΟΝΟΜ. ΓΕΝ. ΑΙΤ.	μικρά μικρών μικρά	κουτιά κουτιών κουτιά	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ	ακριβείς ακριβών ακριβείς	ποσότητες ποσοτήτων ποσότητες

- Πηγαίνετε τώρα στο κείμενο 8. Μεταφέρετε τα επίθετα στον άλλον αριθμό από αυτόν που είναι και προσέξτε τις αλλαγές στις καταλήξεις τους. • Φτιάξτε και εσείς μια σύντομη διαφήμιση των προϊόντων που παράγει ο τόπος σας ή η οικογένειά σας, χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα επίθετα.
4. Τα επίθετα που υπάρχουν στο επόμενο κείμενο 9 είναι σε ενικό αριθμό. • Μεταφέρετέ τα στον πληθυντικό και παρατηρήστε τις αλλαγές που έχουν γίνει στις καταλήξεις τους. • Φτιάξτε ένα σκίτσο με αντώνυμα (όσα βρείτε) αυτών των επιθέτων, ώστε να δώσετε κουράγιο και χαρά στο γάτο!



### Κείμενο 9 [Τι πλούσια γλώσσα για έναν πεινασμένο γάτο!]



Philippe Geluck, περ. «9», εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2003



## ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ

Σ' αυτή την ενότητα θα γνωρίσουμε δύο από τους βασικούς μηχανισμούς-τρόπους σχηματισμού λέξεων, την παραγωγή και τη σύνθεση. Ας αναζητήσουμε από τα εισαγωγικά κείμενα ορισμένες λέξεις, για να μελετήσουμε μαζί πώς έχουν δημιουργηθεί.



### Ακούω και μιλώ

1. Ας προσέξουμε πώς έχουν σχηματιστεί οι λέξεις που είναι χωρισμένες σε δύο ομάδες.

Α' ομάδα		Β' ομάδα	
Αμερικανάνικα διατροφή	(κείμεν. 1)	παχύσαρκο καρδιοπαθειών	(κείμεν. 1)
επισκέψεις κουβεντούλες	(κείμεν. 2)	πολύχρωμα μηλόπιτες	(κείμεν. 2)
τρόφιμα δραστικότητα	(κείμεν. 3)	μικρογεύματα ελαιόλαδου	(κείμεν. 3)

- Από ποια λέξη έχει προέλθει η κάθε λέξη της πρώτης ομάδας;
- Με ποιο τρόπο βλέπετε να έχει γίνει ο σχηματισμός των λέξεων αυτών;
- Σκεφτείτε άλλες λέξεις που έχουν σχηματιστεί με τον ίδιο τρόπο.





2. α. Από ποιες απλές λέξεις έχουν σχηματιστεί οι λέξεις της δεύτερης ομάδας;  
β. Σε ποιο μέρος του λόγου ανήκουν οι λέξεις που αποτελούν το δεύτερο μέρος των σύνθετων λέξεων αυτής της ομάδας; • Ποια κοινά στοιχεία παρουσιάζει στο γραμματικό μέρος η νέα λέξη με το δεύτερο μέρος της;

**Μαθαίνω ότι:**

- Οι λέξεις της πρώτης ομάδας έχουν παραχθεί από άλλες λέξεις. Νέες λέξεις μπορούν να παραχθούν με δύο τρόπους:

**α' τρόπος:** στο θέμα της αρχικής λέξης προστίθεται μία νέα διαφορετική κατάληξη που λέγεται παραγωγική κατάληξη ή επίθημα:

π.χ. *Αμερικανός* **θέμα: Αμερικαν-ός παραγ. κατάληξη: -άκι.**

**β' τρόπος:** Αριστερά από το θέμα μιας λέξης προστίθεται ένα πρόθημα, όπως μια πρόθεση ή το στερητικό α- (που δηλώνει άρνηση):

π.χ. *τροφή* **πρόθημα: δια παράγωγη λέξη: διατροφή**

π.χ. *φθαρτός* **πρόθημα: α- (στερ.) παράγωγη λέξη: άφθαρτος.**

- Οι λέξεις της δεύτερης ομάδας έχουν δημιουργηθεί από την ένωση των θεμάτων δύο απλών λέξεων.

π.χ. *παχύσαρκο:* από τις λέξεις

**παχύ:** που είναι το α' μέρος (**πρώτο συνθετικό**) της νέας λέξης

**σάρκα:** που είναι το β' μέρος (**δεύτερο συνθετικό**) της νέας λέξης.

**Διαβάζω και γράφω**

1. Να μεταφέρετε στον επόμενο πίνακα τις λέξεις της Α' ομάδας που μελετήσατε προηγουμένως. Βρείτε νέες λέξεις στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3).

Προθήματα	Θέμα	Παραγωγικές καταλήξεις-επιθήματα
	κουβέντ-α	κουβεντ-ούλα

2. Διακρίνετε το πρώτο και το δεύτερο συνθετικό των λέξεων της Β' ομάδας που μελετήσατε προηγουμένως. • Αναζητήστε και άλλες σύνθετες λέξεις στα εισαγωγικά κείμενα (1, 2, 3).

Σύνθετη λέξη	α' συνθετικό	β' συνθετικό

3. Εντοπίστε τα προθήματα σε παράγωγες λέξεις των κειμένων 10 και 11 που είναι υπογραμμισμένες. • Τι παρατηρείτε; • Είναι μόνο προθέσεις ή και άλλα είδη προθημάτων; • Φτιάξτε στη συνέχεια, εργαζόμενοι σε ομάδες, έναν πίνακα με τις παραγωγικές καταλήξεις-επιθήματα που θα συναντήσετε σε λέξεις των ίδιων κειμένων. • Χρησιμοποιήστε όσες από αυτές τις λέξεις μπορείτε σε μια διαφημιστική αφίσα κατά του καπνίσματος.
4. Αναζητήστε στο λεξικό τις διαφορετικές σημασίες που αποκτά το ρήμα **φεύγω** με την αλλαγή των προθημάτων-προθέσεων, π.χ. *απο-φεύγω, κατα-φεύγω* κτλ.



### Κείμενο 10 [Προσωρινή απόλαυση, μόνιμη ζημιά]

Το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία. Οι περισσότεροι άνθρωποι το ξέρουν αυτό, αλλά λίγοι γνωρίζουν πως το κάπνισμα επηρεάζει την εικόνα τους και τη στάση που άλλοι άνθρωποι κρατάνε απέναντί τους. Το κάπνισμα προκαλεί δύσοσμη αναπνοή και κιτρινωμένα δόντια. Συχνά κάνει τους άλλους ανθρώπους να μη θέλουν να βρίσκονται κοντά τους. Ακόμη και αν δεν καπνίζετε, πιθανόν να έχετε παρρηρήσει ότι τα ρούχα μυρίζουν τσιγαρίλα, αν βρεθήκατε κοντά σε καπνιστές.

Σύμφωνα με μια έρευνα της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, το 78% των αγοριών ηλικίας 12-17 ετών δήλωσε ότι δεν επιθυμεί να βγει με κάποια που καπνίζει. Τα κορίτσια σε ποσοστό 69% είπαν ότι θα προτιμούσαν να βγουν με κάποιον που δεν καπνίζει.

Οι προπονητές απαιτούν από τους αθλητές να μην καπνίζουν. Το κάπνισμα μειώνει την ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να μεταφέρει το αίμα στο σώμα. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο αθλητής που καπνίζει πιθανόν να μην μπορεί να κολυμπήσει ή να τρέξει τόσο καλά, όσο οι μη καπνιστές αθλητές. Τα πνευμόνια του καπνιστή δε μεταφέρουν οξυγόνο τόσο αποτελεσματικά, όσο τα πνευμόνια των περισσότερων μη καπνιστών.

περ. «Ε-Ιατρικά», εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2002



### Κείμενο 11 [Τι τρώμε κατά τη διάρκεια των εξετάσεων;]

Την περίοδο των εξετάσεων είναι γνωστό πως γονείς και μαθητές ψάχνουν τη «μαγική φόρμουλα» που θα επιτρέψει στους εξεταζόμενους να έχουν μέγιστη πνευματική απόδοση, προκειμένου να ανταπεξέλθουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις απαιτήσεις των εξετάσεων.

Τι, τελικά, είναι πραγματικά αποτελεσματικό και τι μπορεί να αποβεί μπούμεραγκ\* στην απόδοση του μαθητή;

Η γενική αρχή που πρέπει να διέπει τη διαίτα του υποψηφίου είναι γεύματα εύπεπτα και τακτά.

Κατά συνέπεια, παχιά κρέατα, αλλαντικά, γλυκά πλούσια σε βούτυρο και κρέμες γάλακτος πρέπει να αποφεύγονται.



Το πρωινό βελτιώνει την πνευματική και φυσική μας κατάσταση και μας «εμποδίζει» να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού την υπόλοιπη ημέρα.

Άλλωστε, αν το παραλείψουμε από το καθημερινό μας φαγητό, υπάρχει πιθανότητα να υποφέρουμε από ατονία, ζαλάδα, υπόταση και υπογλυκαιμία\*\*.

Το ιδανικό πρωινό πρέπει να αποτελείται από γάλα, μαύρο ψωμί και δημητριακά προγεύματος, λίγο τυρί επιλογής και ποικιλία από φρούτα εποχής και χυμούς αυτών. Αν η επιθυμία για γλυκό είναι μεγάλη και για να αποφεύγουν τα λιπαρά, καλό είναι οι υποψήφιοι να καταφεύγουν σε γλυκά του κουταλιού ή στο δημοφιλές και δροσιστικό ζελέ, το οποίο μπορούν να εμπλουτίσουν με φρούτα.

\* **μπούμεραγκ**: η πράξη που έχει το αντίθετο από το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, στρέφεται δηλαδή εναντίον εκείνου που την έκανε με σκοπό να αποκομίσει οφέλη.

\*\* **υπογλυκαιμία (η)**: η παθολογική μείωση του σακχάρου που περιέχεται στο αίμα.

περ. «Ε-Ιατρικά», εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, 2002

Ήδη στη 2η ενότητα μιλήσαμε για τα χαρακτηριστικά του προφορικού λόγου. Αναφέραμε ανάμεσα στα χαρακτηριστικά και εκείνα τα οποία ή δε χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα (χειρονομίες, βλέμμα, έκφραση προσώπου, διάθεση κτλ.) ή χρησιμοποιούν στοιχεία συμπληρωματικά-διαμορφωτικά της γλωσσικής επικοινωνίας (επιτονισμός-ανεβοκατέβασμα της φωνής, παύσεις, ένταση φωνής κτλ.).



## Κείμενο 12 [Ένας καφές = χίλιες λέξεις]



Quino, Καλή όρεξη,  
εκδ. Βαβέλ, 1987



### Ακούω και μιλώ

1. Δώστε έναν άλλο τίτλο στο κείμενο 12. • Υποθέστε ότι παρακολουθείτε τον πελάτη του κειμένου 12 από το απέναντι τραπέζι. Πότε σας φαίνεται ήρεμος, πότε ανυπόμονος, πότε θυμωμένος; • Αφού τα στίκια δεν έχουν λόγια, πώς καταλαβαίνετε την ψυχική του διάθεση;
2. Ένας μαθητής ή μαθήτρια να ξαναδιαβάσει στην τάξη το κείμενο 1 φροντίζοντας να το συνοδεύσει με κατάλληλες χειρονομίες και να το χρωματίσει με τα σχετικά ανεβοκατεβάσματα της φωνής.



### Διαβάζω και γράφω

Στο κείμενο 12 γράψτε τα λόγια και τις σκέψεις του πελάτη σε κάθε τετραγωνάκι. Προσπαθήστε να αποδώσετε κάθε φορά τα συναισθήματά του με βάση τις εκφράσεις του προσώπου του και τις χειρονομίες του.



- 1** Συλλέξτε από τα κείμενα που μελετήσατε λέξεις και φράσεις για την υγιεινή και μη υγιεινή σύγχρονη διατροφή χρησιμοποιώντας το σχολικό λεξικό για την ερμηνεία των λέξεων:

1. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Ουσιαστικά	Επίθετα	Ρήματα-φράσεις
2. ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
Ουσιαστικά	Επίθετα	Ρήματα-φράσεις

- 2** Στο κείμενο 7 υπάρχουν λέξεις από παλιότερες μορφές της γλώσσας μας. Ποιες από αυτές δε γνωρίζετε; • Ξαναγράψτε το κείμενο προσαρμόζοντας όσες λέξεις κρίνετε σκόπιμο στη σημερινή μορφή της γλώσσας μας. Εννοείται πως θα χρειαστείτε τη βοήθεια του λεξικού. • Συζητήστε στην τάξη (με τον καθηγητή της Λογοτεχνίας) τις αλλαγές που κάνατε, καθώς και τη γλώσσα του συγκεκριμένου συγγραφέα.

# Ζ

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΛΟΓΟΥ



### Ακούω και μιλώ

1. Περιγράψτε στους φίλους σας τα γλυκά που έχει ετοιμάσει για τις γιορτές των Χριστουγέννων το ζαχαροπλαστέιο της γειτονιάς σας. • Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε τα κατάλληλα επίθετα καθώς και τις σχετικές χειρονομίες/εκφράσεις για να γίνει η περιγραφή σας πιο παραστατική.
2. **Δραματοποίηση:** Κάποιος μαθητής να υποδυθεί το ρόλο ενός γονέα ο οποίος δε θέλει τα παιδιά του να τρώνε σε φαστφούντ. • Στη συνέχεια δύο άλλοι μαθητές να υποδυθούν το ρόλο των παιδιών τα οποία προσπαθούν να εξηγήσουν γιατί τους αρέσει να πηγαίνουν στο φαστφούντ.



### Διαβάζω και γράφω

Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σας στο οποίο είχατε προσκεκλημένους. • Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. • Τέλος να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπεζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των κύριων-«αγαπημένων» σας φαγητών. • Μπορούν να σας βοηθήσουν στην περιγραφή το σκίτσο και ο πίνακας που ακολουθούν.

**Κριτήρια αξιολόγησης**

- Η περιγραφή του χώρου και των προσώπων στην αρχική παράγραφο και η αναλυτική περιγραφή του περιεχομένου του τραπέζιου σε δύο παραγράφους.
- Η προσεκτική χρήση ουσιαστικών και επιθέτων ανάλογα με το είδος της περιγραφής (χώρος, πρόσωπα κ.λπ.)



Σπύρος Βασιλείου,  
Το τραπέζι  
της Καθαρίας  
Δευτέρας



**Διαθεματική εργασία**

«Το διαιτολόγιο της τάξης μας»

- ▶ Με τη συνεργασία των καθηγητών Φυσικής Αγωγής, Χημείας, Οικιακής Οικονομίας και Πληροφορικής, διαμορφώστε σ' έντυπη και ηλεκτρονική μορφή ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής. Μπορείτε να συλλέξετε υλικό:
  - α. μελετώντας άλλα προγράμματα διατροφής (όπως αυτό που σας δίνεται παρακάτω),
  - β. καταγράφοντας τις ουσίες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό από βιβλία, εγκυκλοπαίδειες υγείας ή ηλεκτρονικές διευθύνσεις,
  - γ. παίρνοντας συνέντευξη από έναν ειδικό (γιατρό ή διαιτολόγο),
  - δ. συμπληρώνοντας ειδικό ερωτηματολόγιο με το βάρος και άλλα χαρακτηριστικά του κάθε μαθητή.
- ▶ Όταν ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, επιχειρήστε να το εφαρμόσετε ως τμήμα για τρεις εβδομάδες και μετά καταγράψτε ο καθένας τα συμπεράσματά του τα οποία θα συζητήσετε στην τάξη.

**Εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής**

**Πρόγευμα**  
Για πρωινό (αν θέλετε και απογευματινό) συνιστάται κάθε ημέρα, μία μερίδα φρούτων στην εποχή τους.

*Σημείωση: Η ωμή σαλάτα, σε όλα τα μεσημεριανά και βραδινά γεύματα που ακολουθούν, ξεπακούεται και γι' αυτό δεν αναφέρεται.*

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σπανακόρυζο ή ρυζι βρασμένο με διάφορα φιλοκομμένα λαχανικά (καρότα, λάχανο, μαιντανό, σέλινο κ.ά.) ή ντοματόρυζο</li> <li>• 1-2 φέτες πιτυρούχο ψωμί ή χωριάτικα παξιμάδια.</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψάρι ψητό ή βραστό, γύρω στα 200 γραμ.</li> <li>• Ραδικία γλυκά, βραστά.</li> </ul>	<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φασολάκια βραστά με πατάτες</li> <li>• 1-2 φέτες ψωμί (ολικής αλέσεως).</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250-300 γραμμάρια γιαούρτι</li> <li>• Βραστό λαχανικό (βλίτα, κολοκυθάκια ή ραδικία)</li> </ul>	<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φασόλια βρασμένα με αέλινο, καρότα κ.ά. ή κάποιο άλλο όσπριο</li> <li>• 1-2 φέτες πιτυρούχο ψωμί ή 1-2 χωριάτικα παξιμάδια</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60-80 γραμμάρια τυρί</li> <li>• 1 αυγό βραστό</li> <li>• Βραστό χορταρικό</li> </ul>	<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πατάτες με κολοκυθάκια, καρότα, μαιντανό στον φούρνο (μπριζιά) ή βραστά ή ατμόβραστα</li> <li>• 1-2 φέτες πιτυρούχο ψωμί.</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60-70 γραμμάρια καρύδια ή αμύγδαλα ή κάποιο άλλο είδος ξηρού καρπού μαζί με 30-40 γραμμάρια ηλιόσπορους (όλα ανάστα και άψητα)</li> <li>• ένα γιαούρτι</li> </ul>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φακές</li> <li>• Παντζάρια βραστά (βολβοί και φύλλα).</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψάρι ψητό ή βραστό, γύρω στα 200 γραμμάρια</li> <li>• Τα φύλλα από τα μεσημεριανά παντζάρια</li> </ul>	<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπύρες βραστές ή φούρνου (με ντομάτα κ.λπ.) ή κάποιο άλλο λαδερό φαγητό (όπως μελιτζάνες, μπιζέλια με καλαμάκι κ.λπ.)</li> <li>• 1-2 φέτες ψωμί ή χωριάτικα (σπαρένια ή κριθαρένια) παξιμάδια.</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 γραμμάρια κοτόπουλο χωριάτικο ή γαλοπούλα ή 120-140 γραμμάρια τυρί ή 250-300 γραμμάρια γιαούρτι</li> <li>• Βραστό λαχανικό</li> </ul>	<p><b>Μεσημέρι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200-250 γραμμάρια καταίκι ή κουνέλι ή κοτόπουλο ή κάποιο άλλο κρεατικό ή ψάρι</li> <li>• Βραστό λαχανικό</li> </ul> <p><b>Βράδυ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ντομάτες, πιπεριές, κληματόφυλλα γεμιστά με σκόρο, ανεπεξέργαστο ρύζι ή πατάτες ψητές με ατμόβραστο μπρόκολο</li> <li>• 1-2 φέτες ψωμί</li> </ul>	

εφημ. ΤΑ ΝΕΑ, 2004



**Χρήσιμες ηλεκτρονικές διευθύνσεις**

1. <http://www.who.int/en> (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας)
2. <http://www.care.gr> (Ενημερωτικός δικτυακός τόπος για υγεία, διατροφή)
3. <http://www.inka.gr> (Ινστιτούτο Καταναλωτών)
4. <http://www.health.gr> (Δικτυακός τόπος για θέματα υγείας)

## ΑΣ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- ▶ Το ουσιαστικό είναι η κεντρική λέξη της ..... φράσης.
- ▶ Η ονοματική φράση μπορεί να λειτουργεί ως
  - α. υποκείμενο
  - β. ....
  - γ. ....
  - δ. ....
  - ε. ....
- ▶ Ένα επίθετο μπορεί να ..... ένα ουσιαστικό, να λειτουργεί δηλαδή ως επιθετικός .....

- ▶ Τα ουσιαστικά διακρίνονται σε:

	ΔΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ			ΤΡΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ	
	αρσενικά	θηλυκά	ουδέτερα	αρσενικά	θηλυκά
ισοσύλλαβα					
ανισοσύλλαβα	καφές				

- Συμπληρώστε ένα τουλάχιστον παράδειγμα σε κάθε κουτάκι του παραπάνω πίνακα.

- ▶ Νέες λέξεις δημιουργούνται με δύο τρόπους:

