

ΓΡΑΠΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
ΓΛΩΣΣΑ

ΟΜΙΛΟΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ
ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Γυμνάσιο Χασιώτη

Στον χώρο της
ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

Όνομα:

Επίθετο:

ΓΛΩΣΣΑ

Βαθμός (ολογράφως):

Βαθμός (αριθμός 0-100):

ΚΕΙΜΕΝΟ

Η διατροφή των εφήβων. Η σημασία της για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του εφήβου.

Αρθρογράφος: Καλλιόπη Κωστέα

Είναι γενικώς αποδεκτό ότι κατά την διάρκεια της εφηβείας, το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή, καθώς και η εγκατάσταση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς.

Η διατροφή κατά την εφηβεία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και ο στόχος της είναι η παροχή της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για τη φυσιολογική εφηβική ανάπτυξη και την καθημερινή εφηβική δραστηριότητα.

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι, συνήθως, δεν τρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα χαμηλής ή ακόμα και καμιάς διατροφικής αξίας (σνακς), τρώνε συχνά πολυθερμιδικά πρόχειρα γεύματα (fast food) εκτός σπιτιού και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Είναι επίσης, συχνό το φαινόμενο να ακολουθούν επικίνδυνες και εξαντλητικές δίαιτες – ιδίως τα κορίτσια – ή να χρησιμοποιούν επικίνδυνα συμπληρώματα – ιδίως τα αγόρια.

Επιπρόσθετα και οι ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων και δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Οι έφηβοι έχουν την τάση να αμφισβητούν τον τρόπο ζωής των ενηλίκων, να αναζητούν την ανεξαρτησία τους από οτιδήποτε θυμίζει τους ενήλικες, να ασχολούνται υπερβολικά με την εικόνα του σώματός τους και να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τους συνομηλικούς και τα πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ. Ας μην ξεχνάμε ότι οι διαταραχές πρόληψης τροφής (ψυχογενής ανορεξία και ψυχογενής βουλιμία) είναι αρκετά συχνές στον εφηβικό πληθυσμό και έχουν πολύ συχνά αφετηρία την αναζήτηση θετικής εικόνας του εαυτού.

Με δεδομένο το γεγονός ότι η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων είναι αρκετά δύσκολη, καθώς η ηλικία αυτή παρουσιάζει πολλές ιδιαιτερότητες, είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη συνεχή υποστήριξη και ενθάρρυνση του εφήβου, για να υιοθετήσει ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα, με σεβασμό πάντα στην προσωπικότητα και στο καθημερινό πρόγραμμα του κάθε εφήβου. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι, επίσης απαραίτητη γι' αυτό και η σωστή και επαρκής ενημέρωσή της χρήζει άμεσης σημασίας.

Τέλος, το σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία είναι ο θεμέλιος λίθος για έναν γενικότερα ισορροπημένο τρόπο ζωής που θα εξασφαλίσει υγεία, καλαισθησία, ψυχική γαλήνη, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, ποιοτικές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

Η τροφή πρέπει να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου (Ιπποκράτης).

Πηγή: <https://www.psychology.gr/eating-disorders/1346-i-diatrofi-ton-efivon-i-simasia-tis-gia-tin-psyxokoinoniki-anaptyksi-tou-efivou.html> (διασκευασμένο κείμενο)

Εικόνα:



Πηγή: https://www.efsyn.gr/epistimi/44595_ypobathmizetai-synehos-i-diatrofi-ton-paidion

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

A. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ (Μονάδες 20)

1. Αφού διαβάσεις προσεκτικά το κείμενο και παρατηρήσεις την εικόνα, να χαρακτηρίσεις τις παρακάτω προτάσεις ως σωστές (Σ) ή λανθασμένες (Λ) βάζοντας το αντίστοιχο γράμμα στην παρένθεση.

(Μονάδες: 5 X 2 = 10)

- 1.1. Οι συνήθειες που αποκτά ο έφηβος διατηρούνται και στην ενήλικη ζωή του. ()
- 1.2. Επικίνδυνες και εξαντλητικές δίαιτες κάνουν κυρίως τα κορίτσια, ενώ τα επικίνδυνα συμπληρώματα χρησιμοποιούνται μόνο από τα αγόρια. ()
- 1.3. Δεν είναι εύκολο για τον έφηβο να ακολουθήσει μια σωστή διατροφή λόγω των ξεχωριστών χαρακτηριστικών της ηλικίας του. ()
- 1.4. Το 25% των μαθητών δεν τρώει πρωινό. ()
- 1.5. Το 50% των μαθητών καταναλώνει ψάρια 2-3 φορές την εβδομάδα. ()

2. Να σχολιάσεις σε μία μικρή παράγραφο 40 - 60 λέξεων τη φράση του Ιπποκράτη «Η τροφή πρέπει να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου» (Μονάδες: 10)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. ΓΛΩΣΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Μονάδες 50)

1α. Στις παρακάτω προτάσεις του κειμένου να επιλέξεις το κατάλληλο συνώνυμο για την υπογραμμισμένη λέξη (Μονάδες: 3 X 2 = 6)

1.1. Οι ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

- α. ιδιορρυθμίες
- β. προτεραιότητες
- γ. ικανότητες
- δ. ιδεολογίες

1.2. Η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες.

- α. διαιρείται
- β. υποβαθμίζεται
- γ. υστερεί
- δ. υποχωρεί

1.3. Είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη συνεχή υποστήριξη και **ενθάρρυνση** του εφήβου.

- α. αποτροπή
- β. παραπλάνηση
- γ. εμπύχωση
- δ. προστασία

1β. Στις παρακάτω προτάσεις του κειμένου να επιλέξεις το κατάλληλο αντώνυμο για την υπογραμμισμένη λέξη, βάζοντας σε κύκλο το γράμμα της σωστής απάντησης (Μονάδες: 2 X 2 = 4)

1.1. Οι διαταραχές πρόληψης τροφής έχουν πολύ συχνά **αφετηρία** την αναζήτηση θετικής εικόνας του εαυτού.

- α. έναρξη
- β. αφορμή
- γ. τέρμα
- δ. σκοπό

1.2. που θα εξασφαλίσει υγεία, καλαισθησία, ψυχική γαλήνη, **ενίσχυση** της αυτοεκτίμησης,

- α. μείωση
- β. στήριξη
- γ. κατάργηση
- δ. ενδυνάμωση

2α. Να κυκλώσεις το γράμμα που υποδεικνύει τη σωστή απάντηση (Μονάδες: 20 X 2 = 40)

1. «Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων είναι αρκετά δύσκολη». Στην πρόταση η λέξη **δύσκολη** είναι:

- α. αντικείμενο στο είναι
- β. υποκείμενο στο είναι
- γ. κατηγορούμενο στο εκπαίδευση
- δ. κατηγορούμενο στο διατροφική

2. «*να είναι το φάρμακό σου*». Η πρόταση είναι:

- α. δευτερεύουσα βουλητική
- β. δευτερεύουσα αποτελεσματική
- γ. δευτερεύουσα υποθετική
- δ. δευτερεύουσα τελική

3. «*καθώς η ηλικία αυτή παρουσιάζει πολλές ιδιαιτερότητες*». Η πρόταση είναι:

- α. δευτερεύουσα χρονική
- β. δευτερεύουσα τελική
- γ. δευτερεύουσα αιτιολογική
- δ. δευτερεύουσα αποτελεσματική

4. «*για να υιοθετήσει ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα*». Η πρόταση είναι:

- α. δευτερεύουσα αποτελεσματική
- β. δευτερεύουσα τελική
- γ. δευτερεύουσα βουλητική
- δ. δευτερεύουσα αιτιολογική

5. «*είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη συνεχή υποστήριξη και ενθάρρυνση του εφήβου*». Η υπογραμμισμένη πρόταση είναι ως προς το είδος και τη συντακτική της θέση:

- α. δευτερεύουσα βουλητική και αντικείμενο στο είναι σημαντικό
- β. δευτερεύουσα τελική και υποκείμενο στο είναι σημαντικό
- γ. δευτερεύουσα τελική και αντικείμενο στο είναι σημαντικό
- δ. δευτερεύουσα βουλητική και υποκείμενο στο είναι σημαντικό

6. «*οι έφηβοι, συνήθως, δεν τρέφονται σωστά*». Το επίρρημα **σωστά** φανερώνει:

- α. ποσό
- β. τόπο
- γ. τρόπο
- δ. χρόνο

7. «η σωστή και επαρκής ενημέρωσή της χρήζει άμεσης σημασίας». Το αντικείμενο του ρήματος στην πρόταση είναι:

- α. άμεσης
- β. σημασίας
- γ. ενημέρωση
- δ. της

8. «για να υιοθετήσει ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα». Ο όρος **ισορροπημένο** γραμματικά είναι:

- α. επίθετο
- β. μετοχή
- γ. ουσιαστικό
- δ. ρήμα

9. «τα πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ». Ο παθητικός αόριστος του ρήματος **προβάλλουν** στο γ' πληθυντικό είναι:

- α. προέβαλλαν
- β. προέβαλαν
- γ. προβλήθηκαν
- δ. προβάλλονταν

10. «ο στόχος της είναι η παροχή της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών». Η αντωνυμία **της** είναι:

- α. κτητική
- β. προσωπική
- γ. δεικτική
- δ. αόριστη

11. «Οι έφηβοι έχουν την τάση να αμφισβητούν τον τρόπο ζωής των ενηλίκων ». Η έγκλιση του ρήματος **να αμφισβητούν** είναι:

- α. οριστική
- β. προστακτική
- γ. υποτακτική

12. Ο απόλυτος υπερθετικός βαθμός του επιθέτου **μεγάλος** είναι:

- α. μέγιστος
- β. ο μεγαλύτερος
- γ. πιο μεγάλος
- δ. ο πιο μεγάλος

13. «**ψυχογενής ανορεξία**». Η γενική ενικού του επιθέτου στο θηλυκό **ψυχογενής** είναι:

- α. ψυχογενούς
- β. ψυχογενές
- γ. ψυχογενής
- δ. ψυχογενείς

14. «**η σωστή και επαρκής ενημέρωσή της**». Το επίθετο **επαρκής** έχει ως επίρρημα στον συγκριτικό βαθμό τον τύπο:

- α. επαρκώς
- β. επαρκέστερα
- γ. επαρκότερα
- δ. επαρκέστατα

15. «**να υιοθετήσει**». Η οριστική παρατατικού ενεργητικής φωνής στο ίδιο πρόσωπο είναι:

- α. να υιοθετηθεί
- β. υιοθετούσε
- γ. να υιοθετεί
- δ. υιοθέτησε

16. «το άτομο **αποκτά** την ευθύνη»: Η προστακτική αορίστου στο β' ενικό πρόσωπο του ρήματος είναι:

- α. απέκτησε
- β. απόκτησε
- γ. απόκτα
- δ. αποκτήστε

17. Η φράση «ο **θεμέλιος λίθος**» είναι:

- α. κυριολεξία
- β. μεταφορά

18. «έχουν **πολύ συχνά** αφετηρία». Η σωστή αναγνώριση στη φράση **πολύ συχνά** είναι:

- α. Το πολύ είναι επίθετο και το συχνά ουσιαστικό
- β. Το πολύ είναι επίρρημα και το συχνά ουσιαστικό
- γ. Το πολύ είναι επίθετο και το συχνά επίθετο
- δ. Το πολύ είναι επίρρημα και το συχνά επίρρημα

19. «**από οτιδήποτε** θυμίζει τους ενήλικες». Η αντωνυμία **οτιδήποτε** είναι:

- α. αόριστη
- β. αναφορική
- γ. αυτοπαθητική
- δ. δεικτική

20. « θα ισχύσουν **κατά την ενήλικη ζωή του**». Η φράση **κατά την ενήλικη ζωή του** συντακτικά είναι:

- α. προσδιορισμός του χρόνου
- β. άμεσο αντικείμενο
- γ. προσδιορισμός του τόπου
- δ. έμμεσο αντικείμενο

Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ (Μονάδες 30)

Με αφορμή το παραπάνω κείμενο αποφασίζεις να δημοσιεύσεις ένα άρθρο στο ιστολόγιο του σχολείου σου (blog) έκτασης 150-170 λέξεων, στο οποίο θα απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποιοι παράγοντες οδηγούν τον έφηβο σε κακές διατροφικές συνήθειες;
2. Με ποιους τρόπους μπορεί το σχολείο να βοηθήσει τον έφηβο να υιοθετήσει ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.