

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

αβγ' πάμε ελληνικά

εκμάθηση ελληνικών για παιδιά με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Θεματικός κύκλος **5** + **6**

αβγ πάμε ελληνικά

εκμάθηση ελληνικών για παιδιά με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Θεματικός κύκλος 5 + 6

αβγ πάμε ελληνικά

εκμάθηση ελληνικών για παιδιά με μεταναστευτικό υπόβαθρο

Θεματικός κύκλος **5 + 6**

Επίπεδο ελληνομάθειας B1

Για παιδιά που φοιτούν σε σχολεία Μέσης Εκπαίδευσης της Κύπρου και μαθαίνουν τα ελληνικά ως δεύτερη γλώσσα

Συγγραφέας

Ζωή Ιωαννίδου, Υποψήφια Διδασκίσσα Εφαρμοσμένης Γλωσσολογίας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Επιμέλεια

Μαρία Πιτζιολή, Φιλολόγος, ΒΔ
Παναγιώτης Σάββα, Φιλολόγος, ΒΔ
Λειτουργοί Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου

Ακαδημαϊκή υπεύθυνη

Μαρία Μητσιάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Διδασκαλίας της Ελληνικής ως Δεύτερης Γλώσσας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Κριτική ανάγνωση

Ευγενία Παρτασή, Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου

Εποπτεία

Παυλίνα Χατζηθεοδούλου-Λοϊζίδου
Πρώτη Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου

Δημιουργία εξωφύλλου

Έλενα Ηλιάδου, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Συντονισμός έκδοσης

Πέτρος Γεωργιάδης, Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Α' έκδοση (δοκιμαστική): 2025

©ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Εκτύπωση: PHILWORKZ

ISBN: 978-9963-0-9230-7

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρουσία παιδιών με μεταναστευτικό υπόβαθρο στα κυπριακά σχολεία τα τελευταία χρόνια αποτέλεσε αφορμή για να αναπλαισιώσει δράσεις του το Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΑΝ). Στόχος είναι το δημόσιο σχολείο να γίνει πιο συμπεριληπτικό και να λειτουργήσει διαπολιτισμικά. Σε αυτό το πλαίσιο έχουν δρομολογηθεί από το 2016 συντονισμένες ενέργειες της Διατμηματικής Επιτροπής του ΥΠΑΝ για την ένταξη παιδιών με μεταναστευτική βιογραφία στο κυπριακό εκπαιδευτικό σύστημα, που καλύπτουν τους ακόλουθους τομείς: τη χαρτογράφηση του μαθητικού πληθυσμού, τη διδασκαλία και αξιολόγηση της Ελληνικής ως δεύτερης γλώσσας, την υποδοχή και ένταξη των νεοαφιχθέντων παιδιών στο σχολείο, την αντιρατσιστική πολιτική και τη διαπολιτισμική διάσταση του σχολικού προγράμματος, καθώς και την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών.

Όσον αφορά τη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας ως δεύτερης, τομέας στον οποίο εμπίπτει η έκδοση του διδακτικού εγχειριδίου που έχετε στα χέρια σας, αναφέρω με περηφάνια ότι στο χρονικό αυτό διάστημα έχουν γίνει αρκετά βήματα προς την κατεύθυνση της υποστήριξης εκπαιδευτικών και παιδιών. Η προσπάθεια σηματοδοτήθηκε από την έκδοση του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών για την Ελληνική ως Δεύτερη Γλώσσα (Προδημοτική, Δημοτική, Μέση Γενική, Μέση Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση της Κύπρου) το 2020 με τον συντονισμό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, η οποία συνεπικουρήθηκε από την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών. Η υποστήριξη των εκπαιδευτικών με διά ζώσης και εξ αποστάσεως σύγχρονες και ασύγχρονες μορφές επαγγελματικής μάθησης, μέσω Δικτύων Εκπαιδευτικών και Σχολείων για τη διδασκαλία της Ελληνικής ως δεύτερης γλώσσας συνέβαλε στη βελτίωση της μεθοδολογίας της διδασκαλίας σε ένα ομολογουμένως νέο διδακτικό πεδίο για τους/τις εκπαιδευτικούς της Κύπρου.

Μέσα από τη συνεχή αλληλεπίδραση με τους/τις εκπαιδευτικούς που διδάσκουν σε παιδιά με μεταναστευτικό υπόβαθρο, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο έχει διαγνώσει την ανάγκη για διδακτικά υλικά προσαρμοσμένα στο κυπριακό συγκείμενο, με εικόνες και αναφορές στην Κύπρο, στο κυπριακό τοπίο, στα κυπριακά σχολεία, τις συνήθειες και την Ιστορία του τόπου μας. Για τον σκοπό αυτό έχει ήδη προχωρήσει στην έκδοση σειράς διδακτικών εγχειριδίων για το Δημοτικό Σχολείο και προχωρεί στην παρούσα έκδοση που ανταποκρίνεται στο επίπεδο ελληνομάθειας Β1. Το διδακτικό εγχειρίδιο

«Πάμε ελληνικά!» φιλοδοξεί, ανταποκρινόμενο πλήρως στους Δείκτες του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών να καλύψει αυτό το κενό και είμαι σίγουρη ότι θα το πετύχει.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζω προς την Προϊστάμενη του Τομέα Επιμόρφωσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου δρα Παυλίνα Χατζηθεοδούλου-Λοϊζίδου που είχε την εποπτεία του όλου εγχειρήματος, προς την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια κ. Μαρία Μητσιάκη που ήταν η Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη και προς τους Λειτουργούς του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Μαρία Πιτζιολή και δρα Παναγιώτη Σάββα που είχαν τη γενική επιμέλεια της έκδοσης. Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζω ακόμη στη Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης του ΥΠΑΝ και ειδικότερα στη δρα Ειρήνη Ροδοσθένους που διαχρονικά υποστηρίζει τέτοιου είδους δράσεις. Ευχαριστώ φυσικά θερμά τη συγγραφική ομάδα του βιβλίου, τη Μαρία Δημητρίου, τη Χρυσάνθη Δημητρίου, τη Ζωή Ιωαννίδου, τη Μαρία Μητσιάκη, την Αντζελίνα Παπαγεωργίου και τον Παναγιώτη Τοφή για την τόσο δημιουργική εργασία τους. Ευχαριστώ ακόμη στην Ευγενία Παρτασή, Λειτουργό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου που έκανε κριτική ανάγνωση στο διδακτικό υλικό. Τέλος, θερμά ευχαριστώ την Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων για το εξώφυλλο, τη σελιδοποίηση και την εκτύπωση.

Δρ Έλενα Χατζηκακού

Διευθύντρια Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου

αβ
γ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα σχολεία μας φοιτά ένα σημαντικό ποσοστό εφήβων με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Μεταξύ αυτών υπάρχουν μαθητές και μαθήτριες που γεννήθηκαν στην Κύπρο ή που μετανάστευσαν σε μεγαλύτερη ηλικία. Η σχολική τους ζωή απαιτεί να αποκτήσουν πολυγλωσσισμούς στα γνωστικά αντικείμενα με μέσο την ελληνική ως πρόσθετη/δεύτερη γλώσσα. Το πολυγλωσσικό προφίλ των εφήβων αυτών ποικίλλει όπως ποικίλλει η επάρκεια και η χρήση των γλωσσών που έχουν στο ρεπερτόριό τους, οι ανάγκες, τα κίνητρα, οι δεξιότητες και οι ικανότητές τους. Έτσι, έχουν διαμορφωθεί πολιτισμικά ποικιλόμορφες τάξεις, ενώ έχει αλλάξει η ίδια η φύση της επικοινωνίας εντός και μεταξύ των γλωσσών στο σχολείο. Το πολυγλωσσικό εκπαιδευτικό τοπίο μάς καλεί να αναθεωρήσουμε την προσέγγισή μας στη γλωσσική εκπαίδευση, με κείμενα εκπαιδευτικής πολιτικής, εκπαιδευτικά υλικά και πρακτικές που αγκαλιάζουν τη σύνθετη και ποικιλόμορφη πραγματικότητα.

Στην Κύπρο το πρώτο βήμα έγινε με το (Ενιαίο) Αναλυτικό Πρόγραμμα για την Ελληνική ως Δεύτερη Γλώσσα (ΑΠΣ 2Γ, 2020), το οποίο αποτελεί μια πυξίδα τόσο για την τάξη γλωσσικής ενίσχυσης όσο και για τη γενική τάξη και συνομιλεί με τα ΑΠΣ των σχολικών μαθημάτων. Το δεύτερο βήμα έγινε με τις εστιασμένες επιμορφώσεις και τα βιωματικά εργαστήρια που οργάνωσε το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου με βάση το ΑΠΣ. Το τρίτο βήμα γίνεται τέσσερα χρόνια μετά με τη συγγραφή και έκδοση σχολικών βιβλίων τόσο για τη δημοτική όσο και για τη μέση εκπαίδευση.

Το σχολικό βιβλίο Πάμε ελληνικά απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες με μεταναστευτικό υπόβαθρο που παρακολουθούν μαθήματα γλωσσικής ενίσχυσης για δεύτερη χρονιά στη Μέση Εκπαίδευση, στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο και τις Τεχνικές Σχολές. Βασίζεται στο ΑΠΣ 2Γ και αντλεί από τους δείκτες επιτυχίας και επάρκειας, τις διδακτικές προσεγγίσεις και τις πρακτικές που εκείνο εισηγείται. Αποτελεί συλλογική εργασία εκπαιδευτικών με εξειδίκευση ή/και επιμόρφωση στη διδασκαλία της δεύτερης γλώσσας, πολύτιμη διδακτική εμπειρία και γνώση των αναγκών και των προτιμήσεων των πολύγλωσσων εφήβων.

Αν μπορούσα να συμπυκνώσω την ταυτότητα του βιβλίου σε λίγες λέξεις-κλειδιά, αυτές θα ήταν στρατηγική μάθηση, μαθητοκεντρικότητα, αυθεντικές περιστάσεις επικοινωνίας και κοινωνικές πρακτικές, συνεργατικότητα, σεβασμός στις γλώσσες και στους

πολιτισμούς και ευαισθησία στους ακαδημαϊκούς λόγους εντός και εκτός της σχολικής τάξης. Αυτό σημαίνει ότι στις σελίδες του οι έφηβοι θα βρουν στρατηγικές για αυτόνομη μάθηση αλλά και συνεργασία, αφορμές για επικοινωνία στην ελληνική, την κυπριακή, την πρώτη τους γλώσσα και συνολικά στις γλώσσες που έχουν στο ρεπερτόριό τους, ευκαιρίες για εμπλουτισμό του λεξιλογίου και λειτουργική χρήση των γραμματικών δομών, καθώς και ερεθίσματα για χρήση της γλώσσας ως κοινωνικοπολιτισμικής πρακτικής σε πραγματικές περιστάσεις, επικοινωνιακές αλλά και ακαδημαϊκές, που τους/τις αφορούν αλλά και τους/τις ενδιαφέρουν.

Στα δυνατά σημεία του βιβλίου συγκαταλέγεται το αυθεντικό ψηφιακό υλικό, λ.χ. τραγούδια, βίντεο και ψηφιακά αντικείμενα, καθώς και οι εικόνες/φωτογραφίες από την πραγματικότητα που βιώνουν οι μαθητές/μαθήτριες. Για να επιτευχθεί η ταύτιση και η κινητροδότηση, αντλήθηκε φωτογραφικό υλικό από πραγματικές σχολικές τάξεις στην Κύπρο.

Το βιβλίο Πάμε ελληνικά είναι το πρώτο σχολικό βιβλίο για την ελληνική ως δεύτερη γλώσσα που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο εθνικής εκπαιδευτικής πολιτικής. Έγινε πράξη χάρη στη συνεχή εγρήγορση του ΠΙ Κύπρου και των θεσμικών προσώπων του, της Διευθύντριάς του, Έλενας Χατζηκακού, της Πρώτης Λειτουργού του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, Παυλίνας Χατζηθεοδούλου, και των Λειτουργών του, της Μαρίας Πιτζιολή και του Παναγιώτη Σάββα. Οφείλει τη μορφή, το περιεχόμενο και τη δημιουργικότητά του στην πολυμελή ομάδα συγγραφής του και την επαφή της με ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Θα αποκτήσει, όμως, ψυχή μέσα από την αξιοποίησή του και την προσαρμογή του, όταν και όπου χρειάζεται, από μαθητές/μαθήτριες και εκπαιδευτικούς.

Μαρία Μητσιάκη
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΔΠΘ

αβ

γ

5. Πώς φροντίζω την υγεία μου;



Συνταγή για παγωτό

Υλικά

400 γρ. κρέμα γάλακτος
(με πλήρη λιπαρά)
650 γρ. φράουλες
200 γρ. κεσεδάκι γιαούρτι
6 κ.σ. μέλι
50 γρ. σταγόνες μαύρης σοκολάτας

Εκτέλεση

Χτυπάμε τις φράουλες σε ένα μπλέντερ, ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, το γιαούρτι και το μέλι και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 12 ώρες.



1. Βλέπουμε τις εικόνες.

Ποια εικόνα σε εκφράζει
πιο πολύ;
Ποια ταιριάζει με τον δικό
σου τρόπο ζωής;





Μαθαίνω πώς να μαθαίνω

2. Γράφουμε τις λέξεις που γνωρίζουμε στον πίνακα.

Τι κάνουν;	Τι φαγητό/ποτό καταναλώνουν;	Πού βρίσκονται;

3. Συζητάμε:

- Ποιο είναι το αγαπημένο μας φαγητό;
- Γιατί; Από πού ψωνίζουμε τα τρόφιμά μας; Γιατί; Γυμναζόμαστε; Πόσο συχνά;



Μου αρέσει να τρώω...,
γιατί είναι νόστιμο/το
φτιάχνω στο σπίτι/είναι
υγιεινό...

Ψωνίζω συχνά στο...,
γιατί...
Γυμνάζομαι τακτικά/
συχνά/σπάνια/ποτέ...



Σημειώνω τις λέξεις που δεν ξέρω στο **Λεξικό της Τάξης**
στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρω.



4. Ακούμε τα παιδιά να συζητούν για καλές διατροφικές συνήθειες.

Πριν ακούσουμε, σκεφτόμαστε...



Ηχητικό αρχείο 1

α) Τι πρέπει να προσέχουμε για να είμαστε υγιείς;

Nutrition Facts	
Serving size 1/4 cup (38g) /Serving per container about 6	
Amount Per Serving	
Calories 256 Cal	Calories from fat 140 Cal
% Daily Value*	
Total Fat 19 g	21%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 11 mg	
Total Carbohydrate 13 g	1%
Sugar 13 g	0%
Protein 6 g	0%



Καθώς ακούμε, απαντάμε...

α) Τα παιδιά συζητούν με

β) Πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα τρόφιμα αυτά;

Βάζω ✓ εκεί που πρέπει.

	Καθημερινά	Συχνά	Με μέτρο
ρύζι/δημητριακά	✓		
ψωμί (σιτηρά)			
γλυκά			
κόκκινο κρέας			
λευκό κρέας (κοτόπουλο)			
λαχανικά & φρούτα			



Αφού ακούσουμε...

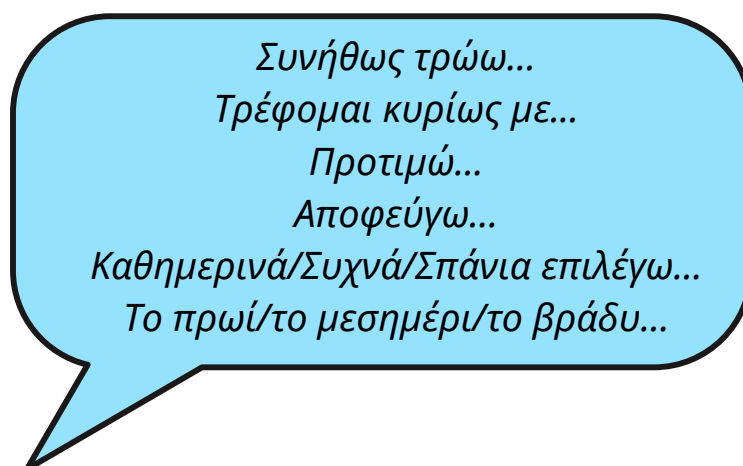
γ) Υπογραμμίζουμε την κατάλληλη απάντηση σύμφωνα με το κείμενο:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1) Το ψωμί, οι πατάτες και το ρύζι | 2) Ο πατέρας του Στέφανου |
| (α) παχαίνουν. | (α) κάνει αυστηρή δίαιτα. |
| (β) <u>δίνουν ενέργεια.</u> (παράδειγμα) | (β) τρώει απ' όλα. |
| (γ) πρέπει να τα αποφεύγουμε. | (γ) τρώει μόνο ανανά. |
| 3) Όταν έχουμε όρεξη για γλυκό, | 4) Το λευκό κρέας πρέπει να το |
| (α) πρέπει να την αγνοήσουμε. | καταναλώνουμε |
| (β) μπορούμε να φάμε όσο θέλουμε. | (α) πιο συχνά από το κόκκινο. |
| (γ) καλύτερα να φάμε ένα φρούτο. | (β) σπάνια. |
| | (γ) πιο σπάνια από το ψάρι. |

δ) Με ποιον σκοπό πήγε στο σχολείο η διατροφολόγος; Με σκοπό...

- (α) να ελέγξει πώς τρέφονται τα παιδιά.
- (β) να δώσει στα παιδιά οδηγίες για σωστή διατροφή.

ε) Εμείς ποια διατροφή ακολουθούμε; Συζητάμε σε ζευγάρια.



στ) Συζητάμε με την/τον εκπαιδευτικό, τους συμμαθητές ή τις συμμαθήτρές μας:

- Πώς τα πήγαμε;
- Τι μας δυσκολεύει, όταν ακούμε έναν διάλογο στα ελληνικά ή σε μια άλλη γλώσσα που δεν ξέρουμε καλά;





Τι σημαίνει;

5. Βάζουμε τις λέξεις σε ομάδες, όπως στο παράδειγμα.

πλήρες γάλα, μπούτι, ψαχνό, σολομός, πιπέρι, σαρδέλα, αγκινάρα, γλυκοπατάτα, στραγγιστό γιαούρτι, εβαπορέ, νεράντζι/κιτρόμηλο, πελτές ντομάτας, κάρι, δαμάσκηνο, κανέλα, μπακλαβάς, χουρμάδες, πάπρικα, μαχαλεμπί, στήθος, ρίγανη, κεφίρ, τσιπούρα, λουκούμι

Γαλακτοκομικά

πλήρες γάλα (παράδειγμα)

Ψάρια

Κρέας

Γλυκά

Λαχανικά-Φρούτα

Καρυκεύματα/ Μπαχαρικά



Τι σημαίνει;

6. Συμπληρώνουμε τη λέξη με την αντίθετη σημασία.

υγιεινό ή θρεπτικό	ανθυγιεινό
ελαφρύ	
#	άγευστο
	πλήρες (γάλα)
ωφελεί	
αδυνατίζω	παίρνω βάρος/βάζω κιλά ή

7. Συμπληρώνουμε τη λέξη με την ίδια σημασία.

κάνω διατροφή	 τη διατροφή μου
τρώω μεσογειακά	ακολουθώ
τρώω	τρέφομαι με ή
δεν τρώω κάτι συχνά	προσπαθώ να το

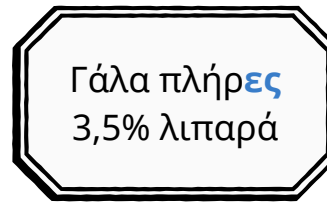
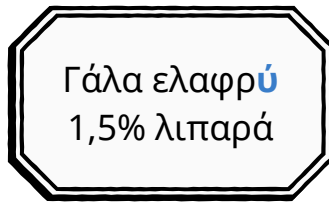
Ποιες από τις παραπάνω λέξεις χρησιμοποιούμε
στο σπίτι και ποιες στο μάθημα της Αγωγής Υγείας;
Γιατί;





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

8. Διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων και παρατηρούμε τα επίθετα.



Τι παρατηρούμε; Τι κατάληξη έχουν τα επίθετα;

9. Ανακαλύπτουμε πώς κλίνονται τα επίθετα ελαφρύς και πλήρης.

Όπως το ελαφρύς κλίνονται και τα:
βαρύς, βαθύς, μακρύς,
παχύς, πλατύς, φαρδύς,
τραχύς

ενικός αριθμός		
ο ελαφρύς	η ελαφριά	το ελαφρύ
του ελαφριού/ελαφρύ	της ελαφριάς	του ελαφριού/ελαφρύ
τον ελαφρύ	την ελαφριά	το ελαφρύ
πληθυντικός αριθμός		
οι ελαφριοί/ελαφρείς	οι ελαφριές	τα ελαφριά
των ελαφριών	των ελαφριών	των ελαφριών
τους ελαφριούς/ελαφρείς	τις ελαφριές	τα ελαφριά



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!



Τι παρατηρούμε σχετικά με τις καταλήξεις;
Με πόσους διαφορετικούς τρόπους κλίνονται τα επίθετα;

Όπως το πλήρης κλίνονται και τα:
ακριβής, ευγενής, ασθενής, δημοφιλής,
συνεχής, επιεικής, επιμελής,
διεθνής, συνεπής, συμπαθής

ενικός αριθμός		πληθυντικός αριθμός	
ο/η πλήρ ης	το πλήρ ες	οι πλήρ εις	τα πλήρ η
του/της πλήρ ους	του πλήρ ους	των πλήρ ων	των πλήρ ων
τον/την πλήρ η	το πλήρ ες	τους/τις πλήρ εις	τα πλήρ η



Τι παρατηρούμε σχετικά με τα τρία γραμματικά γένη;
Τι παρατηρούμε σχετικά με τις καταλήξεις;

10. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

- Τα επίθετα όπως το ο ελαφρύς, η ελαφριά, το ελαφρύ έχουν
.....
- Στα επίθετα όπως το ο πλήρης, η πλήρης, το πλήρες το αρσενικό και το
θηλυκό.....



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

11. Συμπληρώνουμε τα κενά με τα επίθετα και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

- (α) Ένα**πλήρες**.....(πλήρης) γεύμα πρέπει να έχει απ' όλα.
- (β) Ακολουθώ πάντα τις (ακριβής) οδηγίες της διατροφολόγου.
- (γ) Το ποδόσφαιρο κατέχει τη θέση του πιο (δημοφιλής) αθλήματος στον κόσμο.
- (δ) Μετά την προπόνηση κάνω πολύ (βαρύς) ύπνο.
- (ε) Τα παιδιά είναι πολύ (επιμελής). Διαβάζουν για όλα τα μαθήματα.
- (στ) Εκατομμύρια άνθρωποι παρακολούθησαν φέτος τους αγώνες των (διεθνής) οργανώσεων καλαθοσφαίρισης.



Όταν δυσκολεύομαι, συμβουλευόμαι τους πίνακες στις προηγούμενες σελίδες.

12. Η Σβετλάνα άφησε στην αδερφή της ένα σημείωμα με οδηγίες για τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ.

α) Διαβάζουμε το σημείωμα και διορθώνουμε τα γραμματικά λάθη στα επίθετα.

Όλγα, πήγαινε στο σούπερ-μάρκετ και αγόρασε:

- 2 πλήροι γάλατα,
- 1 ελαφριά γιαούρτι (από αυτήν τη μάρκα με την αγελαδίτσα μπροστά, που είναι δημοφιλή),
- 1 κρέμα γάλακτος (την παχή με τα 35% λιπαρά) και
- 2 βαριούς σακούλες μήλα.

Υ.Γ.: Είσαι η καλύτερη <3

β) Συζητάμε με την/τον εκπαιδευτικό, τους συμμαθητές ή τις συμμαθήτριάς μας:

- Τι μας δυσκολεύει στα επίθετα; Γιατί;





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

13. Διαβάζουμε τον διάλογο των παιδιών με τη διατροφολόγο και συζητάμε:

- Σε ποια έγκλιση και σε ποια ρηματική όψη βρίσκονται τα ρήματα;

Σε καθημερινή βάση πρέπει **να καταναλώνουμε** γαλακτοκομικά.

Επομένως, την επόμενη φορά **να φάτε** και το ψωμί και την πατάτα άφοβα!

Ακολουθείτε πάντα σωστή διατροφή χωρίς υπερβολή!

Όταν **θελήσετε** να **φάτε** κάτι γλυκό, **προτιμήστε** ένα θρεπτικό φρούτο.



Διαβάζουμε ξανά τις σελίδες 27-30 για να θυμηθούμε πώς σχηματίζονται ρήματα με διαφορετικό ποιόν ενεργείας και τι δηλώνουν.

14. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

- Χρησιμοποιούμε συνήθως συνοπτική υποτακτική και προστακτική, όταν
- Χρησιμοποιούμε συνήθως μη συνοπτική υποτακτική και προστακτική, όταν

15. Συζητάμε για τον κανόνα.

Εξηγούμε γιατί χρησιμοποιείται συνοπτική ή μη συνοπτική υποτακτική και προστακτική στις παρακάτω προτάσεις.

Βάλτε τα ψάρια στο εβδομαδιαίο μενού.
Βγάλτε από τη ζωή σας τη ζάχαρη.
Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
Αν πεινάτε συχνά, προτιμήστε μικρά και ελαφριά γεύματα.
Παιδιά, φάτε τα φρούτα σας!

Καλύτερα να μη βάζεις ζάχαρη στο τσάι.
Βγάξε προσεκτικά τα κόκαλα από το ψάρι.
Να καταναλώνεις τουλάχιστον δύο μερίδες φρούτα την ημέρα.
Να προτιμάτε λαχανικά εποχής.
Τρώγε πιο αργά!



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

16. Τι πρωινό να επιλέξω;

Συμπληρώνουμε τα κενά και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα, για να γράψουμε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για το σχολείο.

Όλα για το πρωινό!

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας, γι' αυτό πρέπει πάντα
σε (γεμίζω) με ενέργεια! Μόλις ξυπνήσεις,
(ετοιμάζω) ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες, γι' αυτό
(τρώω) δημητριακά ή ψωμί ολικής άλεσης. Επίσης,
(δεν ξεχνάω) ποτέ τα φρούτα, που είναι πλούσια σε βιταμίνες, ενώ πολύ
σημαντικό είναι (καταναλώνω) γαλακτοκομικά, όπως
γάλα ή γιαούρτι. Επίσης, είναι καλό (αποφεύγω) γενικά
τα προϊόντα με ζάχαρη!



17. Ποιες συνήθειες πρέπει να αλλάξω;

α) Περιγράφω μια κακή διατροφική μου συνήθεια και ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά μου μου δίνει συμβουλές χρησιμοποιώντας συνοπτική ή μη συνοπτική υποτακτική ή προστακτική. Στη συνέχεια, περιγράφει μια δική του/της συνήθεια.

Καλύτερα να (μην)...
Προσπάθησε να (μην)...
Αντικατάστησε/Μπορείς να αντικαταστήσεις...

β) Συζητάμε με την/ τον εκπαιδευτικό, τους συμμαθητές ή τις συμμαθήτριάς μας:



- Πώς τα πήγαμε;
- Τι μας δυσκολεύει, όταν χρησιμοποιούμε την υποτακτική και την προστακτική;



Μιλάω, διαβάζω, ακούω, γράφω...

18. Η Σβετλάνα θέλει να βελτιώσει τη διατροφή της. Της εξηγούμε ποιες τροφές είναι ωφέλιμες και ποιες όχι. Η πυραμίδα μεσογειακής διατροφής θα μας βοηθήσει.

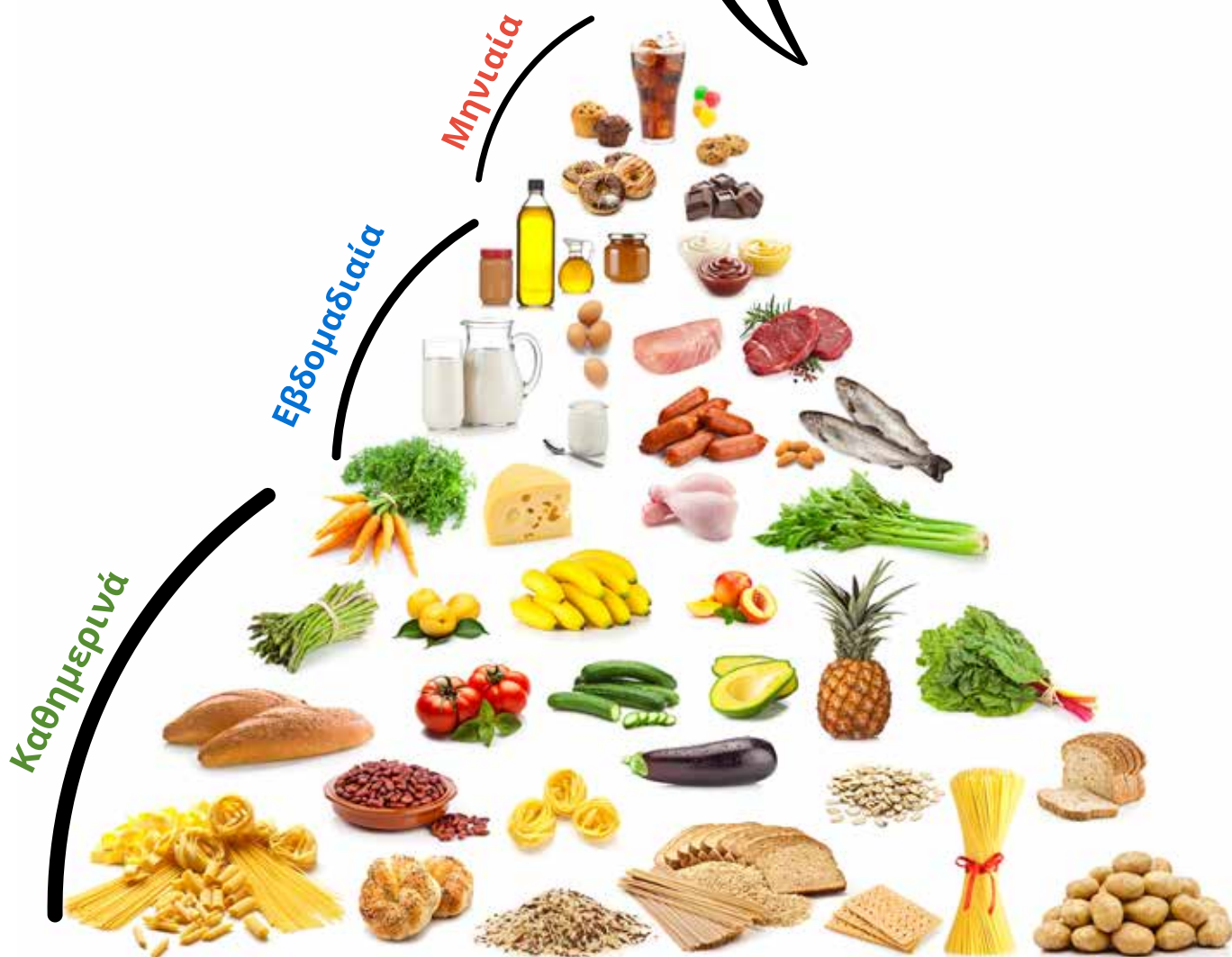
Να προτιμάς/επιλέγεις....

Να αποφεύγεις....

Να καταναλώνεις καθημερινά/σε μικρές ποσότητες/τακτικά...

Μην παραλείπεις....

Ιδιαίτερα ωφέλιμο/ανθυγιεινό είναι.....



Ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, άλλοι
πολύσποροι καρποί, πατάτες
φρούτα, φασόλια, όσπρια,
φιστίκια, λαχανικά, ελιές,
λάδι, τυρί, γιαούρτι

ψάρια, πουλερικά,
αυγά, γλυκά

κόκκινο κρέας, junk
food, αναψυκτικά



Μιλάω, διαβάζω, ακούω, γράφω...

19. Τι θα μαγειρέψουμε;

α) Δίνουμε οδηγίες στον συμμαθητή/στη συμμαθήτριά μας για μια αγαπημένη μας συνταγή.

*Πρώτα,...
Μετά,...
Στη συνέχεια,...
Παράλληλα,...
Τέλος,...*

- Αυτήν τη συνταγή την κάνουμε συνήθως... (πότε/πού/γιατί;)
- Τα υλικά που θα χρειαστείς είναι...
- Πρόσεχε να (μην)...
- Κόψε σε μικρά/μεγάλα κομμάτια/
Ανακάτεψε/Ψήσε/Τηγάνισε/
Πρόσθεσε...



Μην ξεχνάς να χρησιμοποιείς τη συνοπτική ή μη συνοπτική υποτακτική και προστακτική, όπου χρειάζεται.



β) Συζητάμε:

- Μας άρεσε η συνταγή; Γνωρίζουμε κάποια παρόμοια;
- Έχουμε εκτελέσει ποτέ κάποια συνταγή; Με ποιον/ποια; Μας αρέσει η μαγειρική; Γιατί;





20. Ο Αράμ δυσκολεύεται να σηκώσει τις σακούλες με τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ. Διαβάζουμε και του δείχνουμε κάποιες εύκολες ασκήσεις, για να δυναμώσει τα χέρια του.

30' προπόνηση για δυνατά χέρια



#1 δικέφαλος
4 σετ- 12 επαναλήψεις

#2 στήθος, δελτοειδής & τρικέφαλος
3 σετ- 15 επαναλήψεις



#3 τρικέφαλος
4 σετ- 12 επαναλήψεις

*Ξεκίνα με προθέρμανση...
Για να γυμνάσεις τον δικέφαλο/τρικέφαλο...
Χρειάζεσαι βαράκια, έναν πάγκο...
Πρώτα, κάθισε/στάσου όρθιος...
Μετά σήκωσε/τέντωσε/λύγισε το χέρι...
Θα επαναλάβεις...*

Οι εικόνες θα μας βοηθήσουν να δώσουμε σαφείς οδηγίες.





21. Διαβάζουμε μια σύντομη συνέντευξη με την Έλενα Κουλιτσένκο.

ΕΛΕΝΑ ΚΟΥΛΙΤΣΕΝΚΟ

Ημερομηνία γέννησης: 28/07/2002

Τόπος γέννησης: Οντίντσοβο, Ρωσία

Σύλλογος: Γ.Σ. Ολύμπια Λεμεσού

Προπονητής: Ράιαν Μπέλι

Αγώνισμα: Άλμα εις Ύψος

Ατομική επίδοση: 1,93 μ. (30/03/2024, Μπάτον Ρουζ Λουιζιάνα)
-παγκύπριο ρεκόρ (ισοφάριση)

Παγκόσμια κατάταξη (έως 26/03/24): 17η με 1215 βαθμούς



Ελένα, συγχαρητήρια για την ισοφάριση του παγκύπριου ρεκόρ και τη νέα ατομική σου επίδοση. Πώς αισθάνεσαι που κατάφερες να βελτιωθείς τόσο νωρίς στη χρονιά του ανοικτού στίβου;

«Δε θέλω να πω ψέματα, αλλά στα σίγουρα δεν περίμενα τόσο καλό αποτέλεσμα τόσο νωρίς στον ανοικτό στίβο, εξαιτίας του ότι προπονούμαστε πολύ σκληρά αυτήν την περίοδο και δεν είμαι ακόμα στην καλύτερή μου αγωνιστική κατάσταση. Ειδικά τώρα που αλλάξαμε κάπως την τεχνική μου. Οπότε είμαι πάρα πολύ χαρούμενη για το ρεκόρ».

Άλλαξε κάτι σημαντικό στον τρόπο προπόνησής σου ο νέος προπονητής;

«Ολόκληρο το πρόγραμμα προπόνησης είναι πολύ διαφορετικό. Προσέχει πολύ τα τεχνικά θέματα. Τώρα κάνουμε άλματα σχεδόν κάθε μέρα!».

Ο κλειστός στίβος ολοκληρώθηκε και τώρα σιγά-σιγά μπήκες στον ανοικτό, σε μια Ολυμπιακή χρονιά. Φαντάζομαι ο μεγάλος σου στόχος είναι η εξασφάλιση της πρόκρισης για το Παρίσι.

«Απολύτως! Ήταν πάντα το όνειρό μου να πάω στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Και το γεγονός ότι τώρα πια είναι στόχος και όχι απλώς όνειρο, είναι κάτι πάρα πολύ συναρπαστικό!».

Ελένα Κουλιτσένκο: «Οι Ολυμπιακοί είναι πια στόχος και όχι όνειρο», koeas.org.cy

22. Απαντάμε στις ερωτήσεις:

- Τι καινούριο μάθαμε για την Έλενα;
- Πώς είναι οι επιδόσεις της; Ποια είναι τα σχέδιά της για το μέλλον;

23. Αναζητάμε στο διαδίκτυο:

- Πέρασε τελικά η Έλενα στους Ολυμπιακούς αγώνες του 2024;
- Αν ναι, ποια ήταν η επίδοσή της;
- Ποιες/Ποιοι ήταν οι καλύτερες αθλήτριες και οι καλύτεροι αθλητές του 2024 στον στίβο;





24. Μπέργκερ με χαλλούμι!

α) Διαβάζουμε την παρακάτω συνταγή.

Χαλλούμι burgers

Υλικά

500 γρ. πατάτες
200 γρ. κρεμμύδια
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
250 γρ. χαλλούμι
50 γρ. φρυγανιά αλεσμένη
15 γρ. μαϊντανό
1 αβγό
Αλάτι



Για το σερβίρισμα:

Κυπριακές πίτες (μικρές)
Σγουρό μαρούλι
Μουστάρδα
Μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη και τις στραγγίζουμε. Στον ίδιο τρίφτη ετοιμάζουμε και το χαλλούμι και το βάζουμε σε λεκάνη.

Τρίβουμε το κρεμμύδι και το τηγανίζουμε για λίγο σε μέτρια φωτιά με το ελαιόλαδο. Τα αναμειγνύουμε με το χαλλούμι, τη φρυγανιά, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το αβγό και το αλάτι. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρά burgers και τα ψήνουμε στη σχάρα.

Σερβίρουμε σε πίτα με φύλλα μαρουλιού και λίγη μουστάρδα ανακατεμένη με μέλι.

Σεφ Μαριλένα Ιωαννίδου, www.xrysessyntages.com

β) Κυκλώνουμε πάνω στη συνταγή τις λέξεις που δείχνουν τα βήματα που θα ακολουθήσουμε, όπως στο παράδειγμα.

γ) Συζητάμε:

- Μας άρεσε η συνταγή; Θα τη δοκιμάζαμε ποτέ;
- Είναι υγιεινή;
- Σε ποιες και ποιους απευθύνεται;





Διαβάζω, γράφω, μιλάω, ακούω

25. Διαβάζουμε γρήγορα το παρακάτω κείμενο. Τι κείμενο είναι; Πού βρίσκουμε συχνά τέτοια κείμενα;

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ				
Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι				
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ				
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ				
	 Ανά 100 γραμ. προϊόντος	 Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος		
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal	478 kJ	113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.		3,9 γραμ.	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.		23,4 γραμ.	
Σάκχαρα	19 γραμ.		5,7 γραμ.	
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.		0,39 γραμ.	
Κορεσμένα	0,4 γραμ.		0,12 γραμ.	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.		0,9 γραμ.	
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.		0,29 γραμ.	
Νάτριο	0,38 γραμ.		0,11 γραμ.	

nutritionsupport.gr

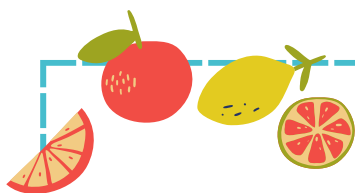
26. Διαβάζουμε τις παρακάτω προτάσεις, συμβουλευόμαστε το κείμενο και σημειώνουμε ΝΑΙ ή ΟΧΙ, όπως στο παράδειγμα.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Το κείμενο μάς δίνει οδηγίες για σωστή διατροφή.		✓
Το προϊόν έχει έξι συστατικά.		
Το προϊόν περιέχει συντηρητικά.		
Αν θέλουμε να υπολογίσουμε τα θρεπτικά στοιχεία μιας μερίδας, διαβάζουμε τη μεσαία στήλη.		



27. Διαβάζουμε ένα κείμενο για τη μεσογειακή διατροφή.

α) Καθώς διαβάζουμε, υπογραμμίζουμε λέξεις που δείχνουν θρεπτικά στοιχεία.



Οι 5 χρυσοί κανόνες της μεσογειακής διατροφής!



1- Προτίμησε προϊόντα ολικής άλεσης.

Διαθέτουν φυτικές ίνες που βοηθούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, αλλά και σίδηρο, ασβέστιο, μέταλλα, ιχνοστοιχεία κ.ά.

2- Κατανάλωνε συχνά μερίδες από φρούτα, λαχανικά και όσπρια.

Διαθέτουν πολλές βιταμίνες και ρυθμίζουν το σάκχαρο.

3- Προτίμησε καλά λιπαρά.

Αντί για κορεσμένα λιπαρά, όπως το βούτυρο και η μαργαρίνη, είναι καλύτερο να επιλέγεις υγιεινά ακόρεστα λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο. Πηγή καλών λιπαρών είναι και οι ξηροί καρποί, όπως τα καρύδια, τα αμύγδαλα κ.ά.

4- Κατανάλωνε ψάρια τακτικά.

Τα ψάρια είναι εξαιρετικά θρεπτικά και πρέπει να τα συμπεριλαμβάνουμε τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα στη διατροφή μας. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και ωμέγα-3 λιπαρά που κάνουν καλό στην καρδιά, στη διάθεση κ.α.

5- Μην ξεχνάς τα γαλακτοκομικά.

Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου για γερά κόκαλα και δόντια, πρωτεΐνη και βιταμίνη Β.

6- Επίλεξε φρέσκα και καλής ποιότητας τρόφιμα.

Η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται στην κατανάλωση φρέσκων τροφών, καθώς διαθέτουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα επεξεργασμένα τρόφιμα που συχνά είναι γεμάτα ζάχαρη, αλάτι και συντηρητικά.



β) Υπογραμμίζουμε τη σωστή απάντηση.

(1) Τα φρούτα...

(α) ανεβάζουν το ζάχαρο.

(β) κρύβουν ζάχαρη και βιταμίνες.

(γ) κρατούν το ζάχαρο σε σωστά επίπεδα. (παράδειγμα)

(2) Ο σίδηρος και το ασβέστιο...

(α) είναι φυτικές ίνες.

(β) εντοπίζονται στα προϊόντα ολικής.

(γ) κάνουν καλό στο έντερο.

(3) Τα κορεσμένα λιπαρά...

(α) βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς.

(β) πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο από τα ακόρεστα.

(γ) δεν είναι τόσο υγιεινά.

(5) Τα ψάρια

(α) έχουν υψηλή διατροφική αξία.

(β) κρύβουν κορεσμένα λιπαρά.

(γ) δεν επιτρέπονται πάνω από 1 φορά την εβδομάδα.

(4) Τα επεξεργασμένα τρόφιμα...

(α) είναι υψηλής ποιότητας.

(β) είναι φρέσκα.

(γ) είναι χαμηλότερης ποιότητας από τα φρέσκα.

γ) Συζητάμε:

- Ποιες από τις συμβουλές του κειμένου ακολουθούμε; Ποιες όχι; Ποια ακόμα συμβουλή θεωρούμε σημαντική;
- Γνωρίζουμε για άλλους τύπους διατροφής εκτός από τη μεσογειακή;



δ) Αναζητάμε στο διαδίκτυο ένα βίντεο με τίτλο «Το πιάτο της υγιεινής διατροφής» από το FitDiet Nutrition Clinic | Διαιτολογικό Γραφείο και απαντάμε στις ερωτήσεις.

- Ποιο κείμενο μας αρέσει πιο πολύ; Το γραπτό κείμενο ή το βίντεο; Γιατί;
- Σε ποιους/ποιες απευθύνονται τα δύο κείμενα;
- Ποιο κείμενο είναι πιο σαφές και αποτελεσματικό; Γιατί;



28. Συνεργαζόμαστε με τον/την καθηγητή/καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και φτιάχνουμε ένα δικό μας βίντεο με κανόνες για σωστή άσκηση.



Τι σημαίνει;

**29. Ποια βήματα ακολουθούμε σε μια συνταγή;
Ταιριάζουμε τη λέξη/φράση με την εικόνα.**

- ___ βράζω (για 10/20... λεπτά)
- ___ ξεφλουδίζω
- ___ (ψιλο)κόβω
- ___ ψήνω
- ___ αλείφω/απλώνω
- ___ τηγανίζω
- ___ ζυμώνω
- ___ αναμειγνύω/ανακατεύω
- ___ χτυπάω στο μίξερ
- ___ σεργίρω
- ___ τρίβω
- ___ στραγγίζω



Ψήνω/Βράζω/Τηγανίζω σε:

σιγανή φωτιά

μέτρια φωτιά

δυνατή φωτιά





Τι σημαίνει;

30. Θρεπτικό ή βλαβερό;

Χρησιμοποιούμε τις λέξεις/φράσεις, για να περιγράψουμε τα τρόφιμα.

πλούσιο σε πρωτεΐνες/βιταμίνες, λιπαρό, προκαλεί τροφική δηλητηρίαση, με χαμηλή/υψηλή διατροφική αξία, τηγανητό, ψητό, βραστό, χορταστικό, πλούσιο σε ασβέστιο, πλούσιο σε ωμέγα-3, δίαιτα φτωχή σε νάτριο



31. Πώς αλλιώς λέγονται τα αθλήματα;

Ταιριάζουμε το κάθε άθλημα με την άλλη του ονομασία.

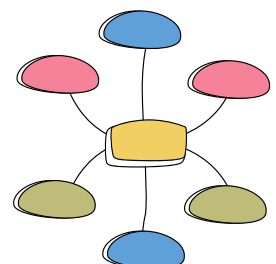
αντισφαίριση
καλαθοσφαίριση
πετοσφαίριση
χιονοδρομία
υδατοσφαίριση
πυγμαχία
χειροσφαίριση
επιτραπέζια αντισφαίριση
σωματοδότηση

πιγκ-πογκ
μπόντι μπίλντιγκ
μπάσκετ
τένις
μποξ
σκι
πόλο
χάντμπολ
βόλεϊ

Από πού
προέρχονται οι
λέξεις στη δεξιά
στήλη;



32. Φτιάχνουμε στον πίνακα της τάξης έναν νοηματικό χάρτη με διάφορα αθλήματα. Τα χωρίζουμε σε χειμερινά, καλοκαιρινά, ομαδικά και ατομικά.





Τι σημαίνει;

33. Βάζουμε τις λέξεις/φράσεις σε ομάδες, όπως στο παράδειγμα. Κάποιες ταιριάζουν σε περισσότερες από μία ομάδες.

πρόσθιο, αεροβική, φιλέ, διαιτητής, ελεύθερο, βάζω καλάθι, άρση βαρών, σκυτάλη, μαραθώνιος, ενόργανη, κρίκοι, ρυθμική, οπαδός, αποκρούω την μπάλα, δίχτυα, τάφρος, διάδρομος, όργανα, δρόμος μετ' εμποδίων, αποκρούω την μπάλα, βαράκια, σουτάρω, τέρμα, μονόζυγο, βάζω γκολ, άλμα εις ύψος/μήκος, φίλαθλος, σερβίς, δρομέας, βάζω καλάθι, τερματοφύλακας, μαραθώνιος, προθέρμανση, πάγκος

Στον ανοιχτό στίβο/στο στάδιο

σκυτάλη (παράδειγμα)



Στο γήπεδο ποδοσφαίρου



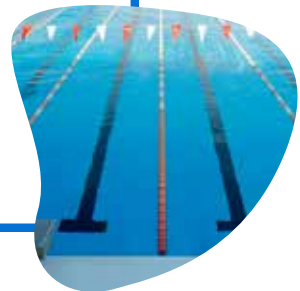
Στον κλειστό στίβο



Στο γήπεδο μπάσκετ/βόλεϊ



Στο κολυμβητήριο



34. Παίζουμε παντομίμα με διάφορα αθλήματα.



Σημειώνω τις λέξεις που δεν ξέρω στο **Λεξικό της Τάξης** στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρω.



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

35. Παρατηρούμε πώς αλλάζουν τα ουσιαστικά στον πληθυντικό αριθμό.

αρακά-**ς** → αρακά**δες**

μεζέ-**ς** → μεζέ**δες**

σκεμπέ-**ς** → σκεμπέ**δες**

36. Ανακαλύπτουμε τον κανόνα.

Ποια θέματα εντοπίζουμε στα ουσιαστικά; Ποιες καταλήξεις ή κλιτικά επιθήματα;

37. Παρατηρούμε πώς κλίνονται τα ουσιαστικά.



ενικός αριθμός	πληθυντικός αριθμός
ο αρακά ς	οι αρακά δες
του αρακά	των αρακά δων
τον αρακά	τους αρακά δες

ενικός αριθμός	πληθυντικός αριθμός
ο μεζέ ς	οι μεζέ δες
του μεζέ	των μεζέ δων
τον μεζέ	τους μεζέ δες





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

38. Διαβάζουμε τις ανακοινώσεις και παρατηρούμε τα ουσιαστικά.



Στο κατάστημά μας θα βρείτε μόνο ντόπιο **γάλα** και **κρέας**!

15% OFF

Κάθε Τρίτη 15% σε όλα τα **γάλατα** και τα **κρέατα**.

39. Παρατηρούμε πώς κλίνονται τα ουσιαστικά το κρέας και το γάλα.

ενικός αριθμός	πληθυντικός αριθμός
το κρέας	τα κρέατα
του κρέατος	των κρεάτων
το κρέας	τα κρέατα



ενικός αριθμός	πληθυντικός αριθμός
το γάλα	τα γάλατα
του γάλακτος/ γάλατος	των γαλάτων
το γάλα	τα γάλατα



40. Συμπληρώνουμε τα κενά και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

- (α) Η Κύπρος εξάγει νωπά**κρέατα**..... (κρέας) στο εξωτερικό.
- (β) Η τιμή τ..... (σοκολατούχο, γάλα) είναι υψηλή.
- (γ) Τ..... (χαλβάς) τον συνοδεύουμε συνήθως με κανέλα.
- (δ) Λατρεύω τους (λουκουμάς) με μέλι και κανέλα!
- (ε) Η ποιότητα τ..... (κρέας) ελέγχεται συχνά.
- (στ) Ένα τραπέζι στην Κύπρο έχει (πολύς, μεζές).
- (η) Λαχανικά και φρούτα ψωνίζω πάντα από τους (μανάβης) στη λαϊκή αγορά, για να στηρίξω τις μικρές επιχειρήσεις.
- (θ) Τα Χριστούγεννα φτιάχνω (κουραμπιές) και μελομακάρονα.



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

**41. Παρατηρούμε τις λέξεις με μπλε χρώμα και συζητάμε.
Πώς κατασκευάστηκαν;
Σε τι μοιάζουν;**



Στις αθλητικές μας εγκαταστάσεις θα βρείτε ό,τι χρειάζεστε!
Στο υπόγειο (-1) θα ανακαλύψετε το πεντακάθαρο **κολυμβητήριο**
για κολύμβηση και αεροβική στο νερό, στο ισόγειο (0) βρίσκονται οι
χώροι για τα ομαδικά αθλήματα, ενώ στον πρώτο όροφο (+1) το
υπερσύγχρονο **γυμναστήριό** μας.

Πατήστε εδώ για να κάνετε την πρώτη σας συνδρομή!



42. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

Οι λέξεις που τελειώνουν σε -τήριο δείχνουν _____.

43. Κατασκευάζουμε κι άλλα ουσιαστικά σε -τήριο.

γυμνάζω → γύμνασα
φροντίζω →
καθαρίζω
δοκιμάζω
δικάζω
εργάζομαι



γυμναστήριο

.....
.....
.....
.....
.....
.....

44. Συμπληρώνουμε τα κενά και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

(α) Οδηγίες Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας:

Απαγορεύεται η είσοδος στο (αναρρώνω). Τα
..... (επισκέπτομαι) είναι καθημερινά 10:00-12:00 το πρωί και
17:00-19:00 το απόγευμα.

(β) Οι φοιτητές του (σπουδάζω) μπορούν να διαβάσουν
ανενόχλητοι στο (κάνω ανάγνωση).

(γ) Βάλε τα ρούχα στο (στεγνώνω), γιατί είναι πολύ βρεγμένα.



Γράφω, διαβάζω, μιλάω, ακούω...

45. Γράφουμε μια δική μας υγιεινή συνταγή.

Αναφέρουμε υλικά, βήματα, εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουμε, εναλλακτικές, συμβουλές κ.ά.

Ανταλλάσσουμε συνταγές με τον συμμαθητή/τη συμμαθήτριά μας και τις διαβάζουμε προσεκτικά. Τι παρατηρούμε; Τι θα μπορούσε να αλλάξει στη γλώσσα, τη δομή ή το περιεχόμενο; Συζητάμε και κάνουμε αλλαγές, για να γίνουν τα κείμενά μας πιο αποτελεσματικά.





Γράφω, διαβάζω, μιλάω, ακούω...

46. Για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16 Οκτωβρίου) το σχολείο μας θα ανεβάσει στο blog σχετικά άρθρα.

Γράφω ένα κείμενο με οδηγίες για σωστή διατροφή. Αναφέρω ποια φαγητά είναι ωφέλιμα, ποια όχι και γιατί.



Διαβάζουμε ξανά προσεκτικά τα κείμενά μας και κάνουμε αλλαγές με τη βοήθεια της καθηγήτριας/του καθηγητή μας.





Πώς δίνω οδηγίες; (για ψυχική & σωματική υγεία ή συνταγή)

Γράφω έναν σύντομο τίτλο με νόημα
(π.χ. 5 τρόποι να τρέφεις σωστά)

Πορεία

από το πιο σημαντικό
από το πρώτο χρονικά



στο πιο ασήμαντο
στο επόμενο

Πληροφορίες

Τι κάνει καλό στο σώμα; Τι κάνει καλό στην ψυχική υγεία;
Δίνω συμβουλές για σωστή διατροφή, άσκηση, ασχολίες,
σχέσεις με άλλους ανθρώπους κ.ά.
Ποια είναι τα βήματα; Τι χρειάζεται προσοχή;

Γλώσσα

1. Χρησιμοποιώ ρηματικές φράσεις με «να» (υποτακτική),
π.χ. να τρως, να επιλέγεις, να προτιμάς
ή που προτρέπουν,
π.χ. τρώγε/προτίμησε!
2. Χρησιμοποιώ ακαδημαϊκό ή επιστημονικό λεξιλόγιο:
π.χ. καταναλώνω, τρέφομαι, προκαλεί, υδατάνθρακες
3. Χρησιμοποιώ λέξεις/φράσεις που δείχνουν την άποψή μου:
π.χ. καλό είναι να..., καλύτερα να..., πρέπει να..., είναι σημαντικό να...
4. Χρησιμοποιώ αριθμούς ή λέξεις που δείχνουν χρόνο:
π.χ. 1)... 2)...., Πρώτα,..., Στη συνέχεια,..., Τέλος,...



Μαθαίνω για τις γλώσσες και τους πολιτισμούς

47. Βλέπουμε τις λέξεις. Τι παρατηρούμε;



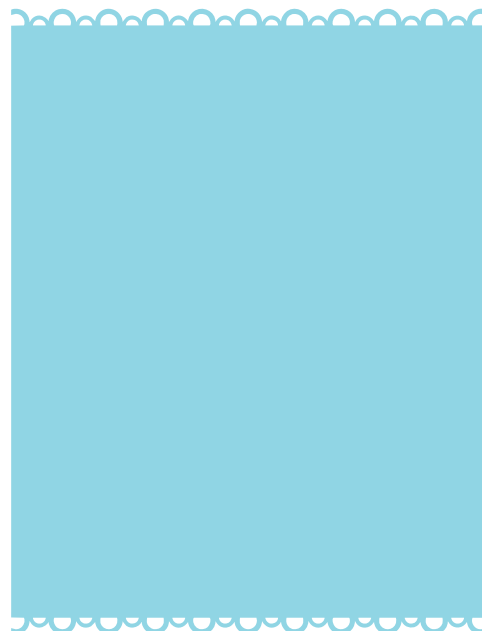
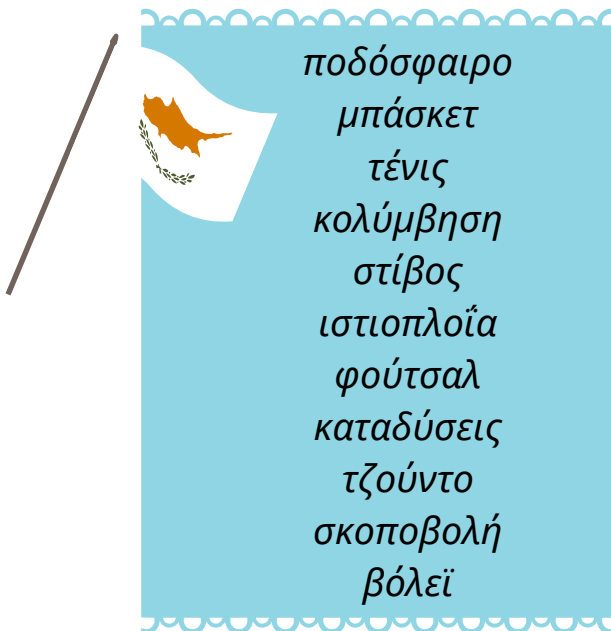
μπάσκετ (ελληνικά)
Basketball (γερμανικά)
baloncesto (ισπανικά)
basketbol (τουρκικά)
баскетбол (ρωσικά, ουκρανικά,
βουλγαρικά)
baschet (ρουμανικά)



βόλεϊ (ελληνικά)
volleyball (αγγλικά)
Volleyball (γερμανικά)
volejball (αλβανικά)
volejbal (σλοβακικά)
วอลเลย์บอล (ταϊλανδικά)
báliból (φιλιππινέζικα)

48. Ποιο άθλημα είναι πρώτο;

α) Διαβάζουμε μια λίστα με κάποια από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στην Κύπρο και συμπληρώνουμε στη δεξιά λίστα τα πιο δημοφιλή αθλήματα μιας άλλης χώρας.



β) Τι παρατηρούμε; Γιατί στην Κύπρο υπάρχουν πολλά θαλάσσια αθλήματα ή αθλήματα εξωτερικού χώρου;

γ) Κάνουμε μια έρευνα στην τάξη με τα αγαπημένα μας αθλήματα και παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα σε ένα διάγραμμα.



49. Τι είναι τα φαλάφελ;

α) Διαβάζουμε για υγιεινά φαγητά από διάφορες χώρες.



Φαλάφελ

ρεβιθοκεφτέδες συχνά μέσα σε αράβικη πίτα, σαλάτα, λαχανικά τουρσί και καυτερή σάλτσα ή σάλτσα από ταχίνι κ.ά.



Ράμεν

σούπα με νουντλς σε ζωμό κρέατος, σάλτσα σόγιας ή miso, και συνοδευτικά, όπως αβγό, χοιρινό κρέας, nori, menma κ.ά.



Λουβί

μαυρομάτικα φασόλια με κολοκύθα, κρεμμυδάκι και λαδολέμονο



Τσακαλάκα

ψιλοκομμένα λαχανικά (καρότα, πιπεριές, κρεμμύδι κ.ά.), φασόλια, σιγοβρασμένα με σάλτσα ντομάτας και πικάντικα μπαχαρικά

β) Συζητάμε:

- Ποια από αυτά τα φαγητά γνωρίζουμε;
- Από ποια χώρα προέρχονται;
- Εμάς ποιο υγιεινό φαγητό μάς αρέσει;





50. Savoir Vivre - Πρωτόκολλα ευγένειας στο τραπέζι!

α) Πριν διαβάσουμε το κείμενο συζητάμε:

- Τι σημαίνει η λέξη *πρωτόκολλο*; Μας θυμίζει λέξεις σε άλλες γλώσσες;
- Ποια πρωτόκολλα ευγένειας ακολουθούμε εμείς;



β) Διαβάζουμε το κείμενο για τα πρωτόκολλα ευγένειας σε διάφορες χώρες και κρατάμε σημειώσεις.

Στην **Πορτογαλία** συνηθίζεται να αφήνουμε φιλοδώρημα για περίπου το 10% του λογαριασμού. Ακόμα, είναι σημαντικό να συμμετέχετε στις συζητήσεις της παρέας κατά τη διάρκεια του φαγητού, καθώς και να μην τρώτε υπερβολικά γρήγορα.

Στην **Ιαπωνία**, σε αντίθεση με την Πορτογαλία, θεωρείται αγένεια να αφήσετε φιλοδώρημα. Επίσης, κάτι που πρέπει να προσέχουν οι επισκέπτες/επισκέπτριες είναι ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούν τα ξυλάκια. Δεν καρφώνετε με αυτά το φαγητό, δεν τα αφήνετε μέσα στο πιάτο και δε σερβίρετε με αυτά φαγητό στους/στις άλλους/άλλες. Αφού σας σερβίρουν, καλό είναι να ευχαριστήσετε για το γεύμα και να περιμένετε τους μεγαλύτερους σε ηλικία να ξεκινήσουν το φαγητό. Αν τρώτε σούπα, μπορείτε να τη ρουφήξετε δυνατά κατευθείαν από το μπολ.

Στην **Ελλάδα** είναι συνήθεια να προσφέρει κανείς φαγητό, έστω κάποιο μικρό γλυκό ή αλμυρό σνακ, σε όποιον/όποια επισκέπτεται το σπίτι του/της. Ακόμα, αν ετοιμάζει τραπέζι, συνηθίζεται να προσφέρει πολλά και διαφορετικά πιάτα ή μεγάλη ποσότητα από ένα πιάτο, για να ευχαριστήσει τους καλεσμένους του/της. Τέλος, γνωστή είναι η τάση των Ελλήνων να επιμένουν να κεράσουν το γεύμα, αν βρίσκονται σε κάποιο εστιατόριο ή ταβέρνα, σε σημείο που συχνά να μαλώνουν για τον λογαριασμό!

Στην **Ινδία** πριν το φαγητό καλό είναι να πλύνετε πολύ διεξοδικά τα χέρια σας, ειδικά κάτω από τα νύχια, εφόσον δε χρησιμοποιείτε μαχαιροπίρουνα. Μάλιστα, συνηθίζεται να τρώνε με το δεξί χέρι και να τρώνε και την τελευταία μπουκιά.

Στην **Κίνα** όμως, θυμηθείτε να αφήσετε μια μπουκιά στη μέση του πιάτου, ώστε να τονίσετε ότι το φαγητό ήταν αρκετό για να σας χορτάσει, ενώ ένας τρόπος να εκφράσετε την ευχαρίστησή σας είναι να ρευτείτε δυνατά. Τέλος, όταν σας προσφέρουν τσάι, χτυπήστε ελαφρά τα δάκτυλά σας στο τραπέζι.

γ) Συζητάμε:

- Ποιους από τους παραπάνω κανόνες γνωρίζαμε; Ποιους όχι; Ποιους ακολουθούμε κι εμείς;
- Τι μας έκανε εντύπωση;

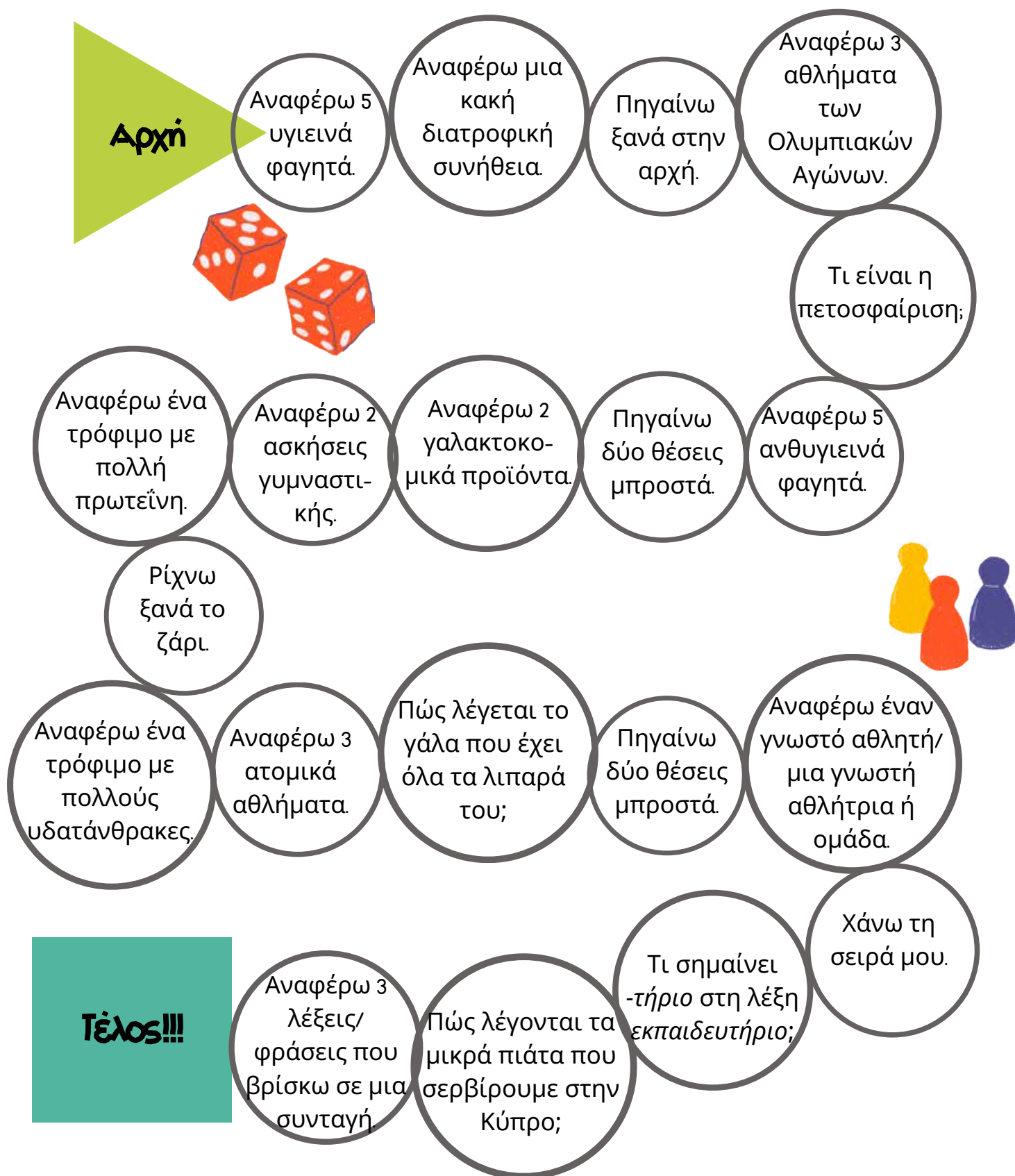




Παίζω παιχνίδια!

51. Παίζουμε το επιτραπέζιο παιχνίδι!

Ρίχνουμε το ζάρι και προχωράμε με το πιόνι μας επάνω στα κουτάκια. Απαντάμε στην ερώτηση που μας έτυχε. Αν απαντήσουμε λάθος, χάνουμε τη σειρά μας.





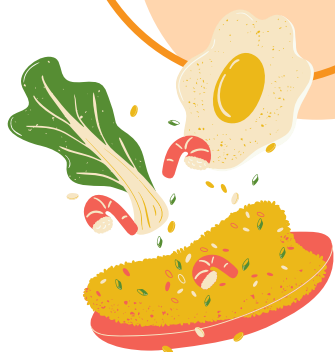
52. Βρες τη λέξη!

Σκέφτομαι ένα φαγητό/τρόφιμο ή ένα άθλημα. Ο συμμαθητής μου ή η συμμαθήτριά μου προσπαθεί να το βρει κάνοντας ερωτήσεις που μπορώ να απαντήσω μόνο με ΝΑΙ ή ΟΧΙ.

Όποια/όποιος βρει 5 φαγητά/τρόφιμα ή αθλήματα σε 1 λεπτό κερδίζει.

π.χ.

Είναι ανθυγιεινό;
Είναι γαλακτοκομικό;
Το καταναλώνουμε
καθημερινά;



π.χ.

Είναι ομαδικό άθλημα;
Ανήκει στον στίβο;
Έχει να κάνει με την ταχύτητα;



Μαθητής/Μαθήτριά 1	Μαθητής/Μαθήτριά 2



Βιολογία

53. Ποιες ουσίες χρειάζεται το σώμα μας;

α) Διαβάζουμε τα αποσπάσματα και συμπληρώνουμε τον πίνακα.

	Θρεπτικές ουσίες των τροφών	Λειτουργία
ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	Υδατάνθρακες (Σάκχαρα) 	Οι υδατάνθρακες ή σάκχαρα (π.χ. άμυλο - γλυκόζη) εξυπηρετούν τόσο ενεργειακές όσο και δομικές ανάγκες του οργανισμού. Προέρχονται, κυρίως, από φυτικές τροφές. Αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή ενέργειας για το κύτταρο (καύσιμα πρώτης επιλογής). Επίσης, αποτελούν αποταμιευτικές ενεργειακές ουσίες για τους φυτικούς οργανισμούς. Κάθε 1g υδατανθράκων παρέχει 4 Kcal ή 17 KJ ενέργειας.
	Λιπαρές ουσίες (Λιπίδια) 	Οι λιπαρές ουσίες ή λιπίδια εξυπηρετούν τόσο ενεργειακές όσο και δομικές ανάγκες του οργανισμού. Προέρχονται είτε από φυτικές τροφές (π.χ. έλαια) είτε από ζωικές τροφές (π.χ. ζωικά λίπη). Αποτελούν σπουδαίες αποταμιευτικές ενεργειακές ουσίες για τους ζωικούς οργανισμούς. Είναι τα πλουσιότερα ενεργειακά υλικά. Αποτελούν επίσης θερμομονωτικό υλικό για το σώμα των ζωικών οργανισμών. Κάθε 1g λιπιδίων παρέχει 9 Kcal ή 39 KJ ενέργειας.
	Πρωτεΐνες 	Οι πρωτεΐνες εξυπηρετούν δομικές και λιγότερο ενεργειακές, ανάγκες. Εκτελούν ένα μεγάλο αριθμό λειτουργιών στον οργανισμό (π.χ. μεταφορά ουσιών, άμυνα του οργανισμού, επιτάχυνση χημικών αντιδράσεων κ.ά.). Προέρχονται, κυρίως, από ζωικές τροφές. Κάθε 1g πρωτεΐνης παρέχει 4 Kcal ή 17 KJ ενέργειας.
	Βιταμίνες 	Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες τις οποίες ο οργανισμός μας δεν μπορεί να συνθέσει ή τις συνθέτει σε ποσά μικρότερα από τα απαραίτητα. Τις προσλαμβάνει μέσω των ζωικών και των φυτικών τροφών. Είναι συμπληρωματικές θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για τη λειτουργία του οργανισμού.

Βιολογία Β' Γυμνασίου, Βιβλίο Δραστηριοτήτων, σ. 20, ΥΑΠ

β) Ενώνουμε τις καθημερινές λέξεις με τις ακαδημαϊκές, όπως στο παράδειγμα, για να περιγράψουμε τη λειτουργία των θρεπτικών ουσιών:

βοηθάει	αποθηκεύω/αποταμιεύω
παίρνει	αποτελεί πηγή
έχει	εξυπηρετεί
φτιάχνει	συνθέτει
κρατάει	προσλαμβάνει

δ) Εξηγούμε γραπτά τις πληροφορίες σε ένα παιδί μικρότερης τάξης χρησιμοποιώντας πιο απλό λόγο και συγκρίνουμε το κείμενό μας με αυτό του βιβλίου. Τι παρατηρούμε; Τι αλλαγές κάναμε;

δ) Μετατρέπουμε τις πληροφορίες από το κείμενο σε διάγραμμα, ώστε να φαίνονται οι διαδικασίες και τα στάδια που ακολουθεί ο ανθρώπινος οργανισμός (π.χ. υδατάνθρακας → αποταμίευση ενέργειας).



54. Το πεπτικό σύστημα.

α) Διαβάζουμε το κείμενο και εντοπίζουμε τα όργανα στην εικόνα.

Στομάχι

Όργανο του πεπτικού συστήματος που χρησιμεύει για την προσωρινή αποθήκευση της τροφής, αλλά και για τη μερική απορρόφηση και πέψη των τροφών.

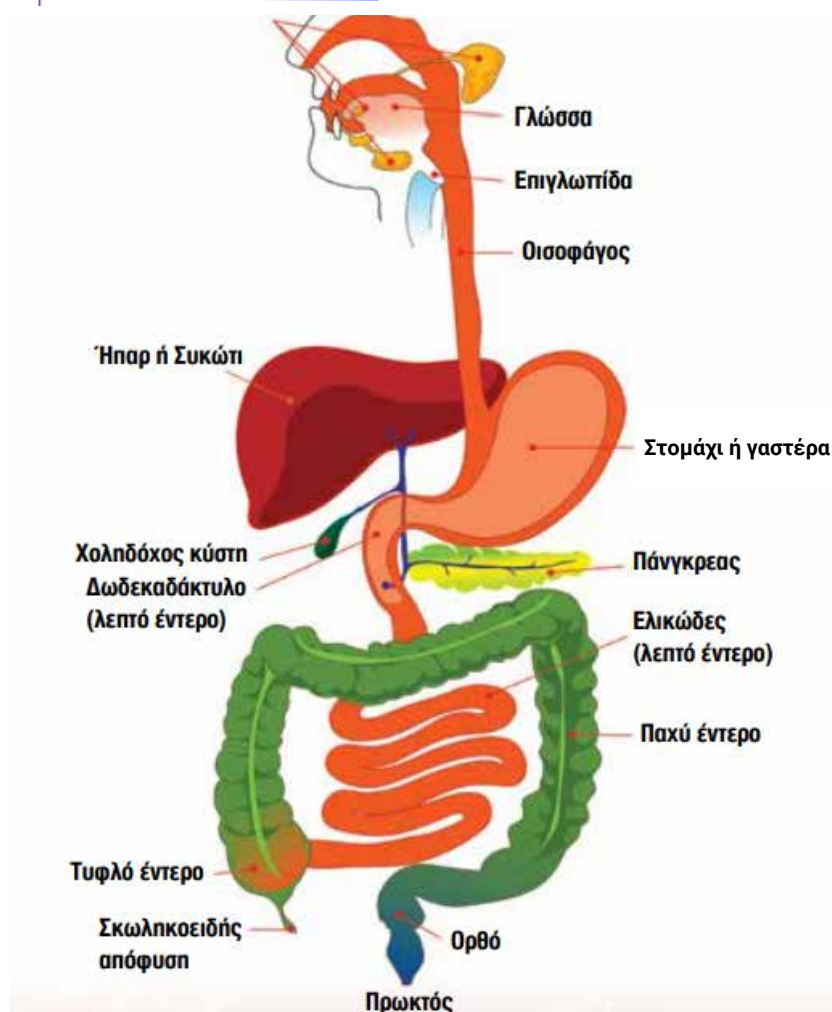
Γαστρεντερικός σωλήνας

Ο γαστρεντερικός σωλήνας είναι ένας κοίλος αγωγός, του οποίου το τοίχωμα αποτελείται από τέσσερις βασικές στιβάδες. Αρχίζει με τη στοματική κοιλότητα, συνεχίζεται με τον φάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχι, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο και καταλήγει στον πρωκτό.

Συκώτι (ήπαρ)

Ο μεγαλύτερος αδένας του σώματος, που είναι προσαρτημένος στο γαστρεντερικό σωλήνα.

ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



Βιολογία Β' Γυμνασίου, Βιβλίο Δραστηριοτήτων, σ.114, ΥΑΠ

β) Παρατηρούμε τις υπογραμμισμένες λέξεις/φράσεις του κειμένου.

- Τι είδους λέξεις χρησιμοποιούν οι ορισμοί;
- Τι πληροφορίες μάς δίνουν για το κάθε μέρος του σώματος: τι είναι- από τι αποτελείται, ποια είναι η λειτουργία του, πού βρίσκεται μέσα στο σώμα

1)..... 2)..... 3)..... 4).....

γ) Γράφουμε έναν δικό μας ορισμό για τη λέξη γλώσσα.

.....

.....



Φυσική Αγωγή

55. Διαβάζουμε το κείμενο και απαντάμε στις ερωτήσεις.

Πλάγια πτώση

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη θέση ετοιμότητας το ένα πόδι να προηγείται του άλλου, τα γόνατα και ο κορμός να είναι μπροστά λυγισμένα και τα χέρια να βρίσκονται χαλαρά δίπλα στους μηρούς.
- Το δεξί ή το αριστερό πόδι (εξαρτάται από το πού είναι η μπάλα) να εκτελεί προβολή πλάγια, στροφή και κάθισμα πάνω στο πόδι, ενώ το χέρι προσπαθεί να φθάσει την μπάλα.
- Το χτύπημα να γίνεται ή με το εσωτερικό του πήχη ή με μπουνιά και να χτυπά την μπάλα από κάτω για να τη σηκώσει ψηλά.
- Μετά το χτύπημα να γίνεται κυβίστηση πάνω στις ωμοπλάτες και να πατούν τα πόδια πάλι κάτω. Η επαναφορά να γίνεται πάλι σε θέση ετοιμότητας.



Φυσική Αγωγή, Α', Β', Γ' Γυμνασίου, ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΑΘΗΝΑ, σ.42

α) Τι είδους κείμενο είναι;

β) Ποιος είναι ο σκοπός του κειμένου και πώς τον καταφέρνει;

γ) Τι γλώσσα χρησιμοποιεί;

δ) Ταιριάζουμε την εικόνα με τη λέξη/φράση.

__λυγίζω (π.χ. πόδι)

__προβολή

__διατάσεις

__κυβίστηση/τούμπα

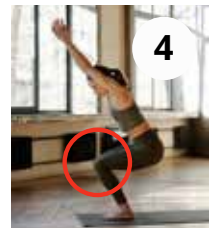
__κάμψεις

__ψαλιδάκια

__θέση ετοιμότητας

__κοιλιακοί

__ραχιαίοι



ε) Ποια έγκλιση (οριστική, υποτακτική ή προστακτική) χρησιμοποιείται στο κείμενο και γιατί;

56. Αναζητάμε πληροφορίες στο διαδίκτυο και ετοιμάζουμε μια παρουσίαση για την τάξη.

Πότε και πώς ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες;

Ποια αθλήματα περιλαμβάνουν;

Γιατί είναι σημαντικοί;





57. Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;

α) Διαβάζουμε προσεκτικά το ινφογράφημα.



β) Συζητάμε:

- Ποιο όφελος θεωρούμε πιο σημαντικό;
- Ποια άλλα οφέλη υπάρχουν;

58. Φτιάχνουμε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο με οδηγίες για το πώς μπορούμε να γυμναστούμε στο σπίτι κατά την περίοδο των σχολικών εξετάσεων. Χρησιμοποιούμε εικόνες, φωτογραφίες, έντονα γράμματα κ.ά.





Πάμε λίγο ακόμη!

59. Πρωταθλητισμός: ΝΑΙ ή ΟΧΙ;

Ποια θετικά και ποια αρνητικά έχει ο πρωταθλητισμός;
Συνεργαζόμαστε και βρίσκουμε επιχειρήματα.



Θετικά

Αρνητικά



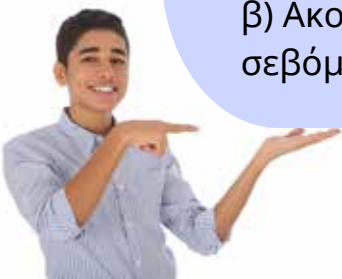
60. Λογομαχούμε!

Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα υποστηρίζει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι είναι καλό να ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό και η άλλη ομάδα ότι δεν είναι καλό. Κάθε ομάδα έχει διαθέσιμα 5' για να μιλήσουν όλα τα μέλη της.

Τι προσέχουμε σε έναν αγώνα λόγου;

α) Οργανώνουμε τις σκέψεις μας, στηρίζουμε τις απόψεις μας με επιχειρήματα και διαχειριζόμαστε σωστά τον χρόνο μας.

β) Ακούμε προσεκτικά τα επιχειρήματα της αντίπαλης ομάδας, τα σεβόμαστε και δε διακόπτουμε.





61. Διαλέγουμε μία από τις παρακάτω ιδέες και γινόμαστε δημιουργικοί και δημιουργικές.

Γινόμαστε διατροφολόγοι!

Αναζητάμε στο διαδίκτυο πληροφορίες για την κρυμμένη ζάχαρη στα τρόφιμα. Ετοιμάζουμε μια παρουσίαση και εξηγούμε στους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μας πώς να την εντοπίζουν. Τέλος, τους προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις για τρόφιμα που συχνά κρύβουν πολλή ζάχαρη.



Κάνουμε αγώνες!



Διοργανώνουμε σχολικούς αγώνες με διάφορα παιχνίδια ή αθλήματα (π.χ. τρέξιμο, άλμα εις μήκος, μήλο). Κάποια παιδιά θα αποτελούν την κριτική επιτροπή, κάποια θα είναι αθλητές/αθλήτριες, κάποια διοργανωτές/διοργανώτριες και ένα παιδί θα γίνει διαιτητής/διαιτήτρια.

Γινόμαστε σεφ σε τηλεοπτική εκπομπή!

Επιλέγουμε μια εύκολη συνταγή με απλά υλικά και την εκτελούμε στην τάξη. Βιντεοσκοπούμε τη διαδικασία, καθώς δίνουμε οδηγίες για κάθε μας βήμα στους τηλεθεατές και στις τηλεθεάτριες.





62. Ακούμε και τραγουδάμε!



Ηχητικό αρχείο 2



-Πάντα με την προπόνηση
νιώθουμε ευεξία!
-Εγώ γιατί κουράζομαι;
Με πιάνει αδυναμία!
-Αν ένα γεύμα ξέχασες,
πολλή ενέργεια έχασες!
-Μα με αγχώνουν οι θερμίδες.
Τις ετικέτες τους τις είδες;
-Ας μη σε πιάνει πανικός
και μένεις έτσι νηστικός!
Ούτε να τρως και με μανία,
αλλιώς σε πιάνει δυσπεψία.
Το φαγητό είν' απόλαυση,
μην το 'χεις σε απόσταση!
Δεν είναι ούτε εξάρτηση!
Χρειάζεται και άσκηση!

-Χρώματα, γεύσεις, μυρωδιές,
χορεύουν στο μυαλό μου!
-Άραγε αυτές οι λιχουδιές
είναι όλες για καλό μου;
-Δεν ξέρω τι να μαγειρέψω,
την υγεία μου να προσέξω.
-Μόνο με σάκχαρα και λίπη
σίγουρα κάτι θα σου λείπει.
-Λαχανικά για βιταμίνες,
ψάρι και όσπρια για πρωτεΐνες!
-Λέμε όχι στο πολύ αλάτι,
για μια ζωή υγεία γεμάτη!

63. Σε ποιες διατροφικές συνήθειες αναφέρεται το τραγούδι;

Γράφουμε μαζί ένα δικό μας μικρό ποίημα ή τραγούδι για την υγιεινή διατροφή και την άσκηση.



Πάμε λίγο ακόμη!



Πώς τα πήγες; Βλέπεις τις εργασίες σου, επιλέγεις εκείνες που θέλεις και τις βάζεις στο portfolio σου. Μετά, γράφεις τι έμαθες στον παρακάτω πίνακα:



Πολύ καλά



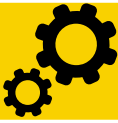
Μια χαρά!



Καλούτσικα



Μπορώ πολύ πιο καλά



6. Τι μας ψυχαγωγεί και μας ταξιδεύει;



A012123012

Εισιτήριο 25€
Μαθητικό

HARRY STYLES

22 Απριλίου 2025

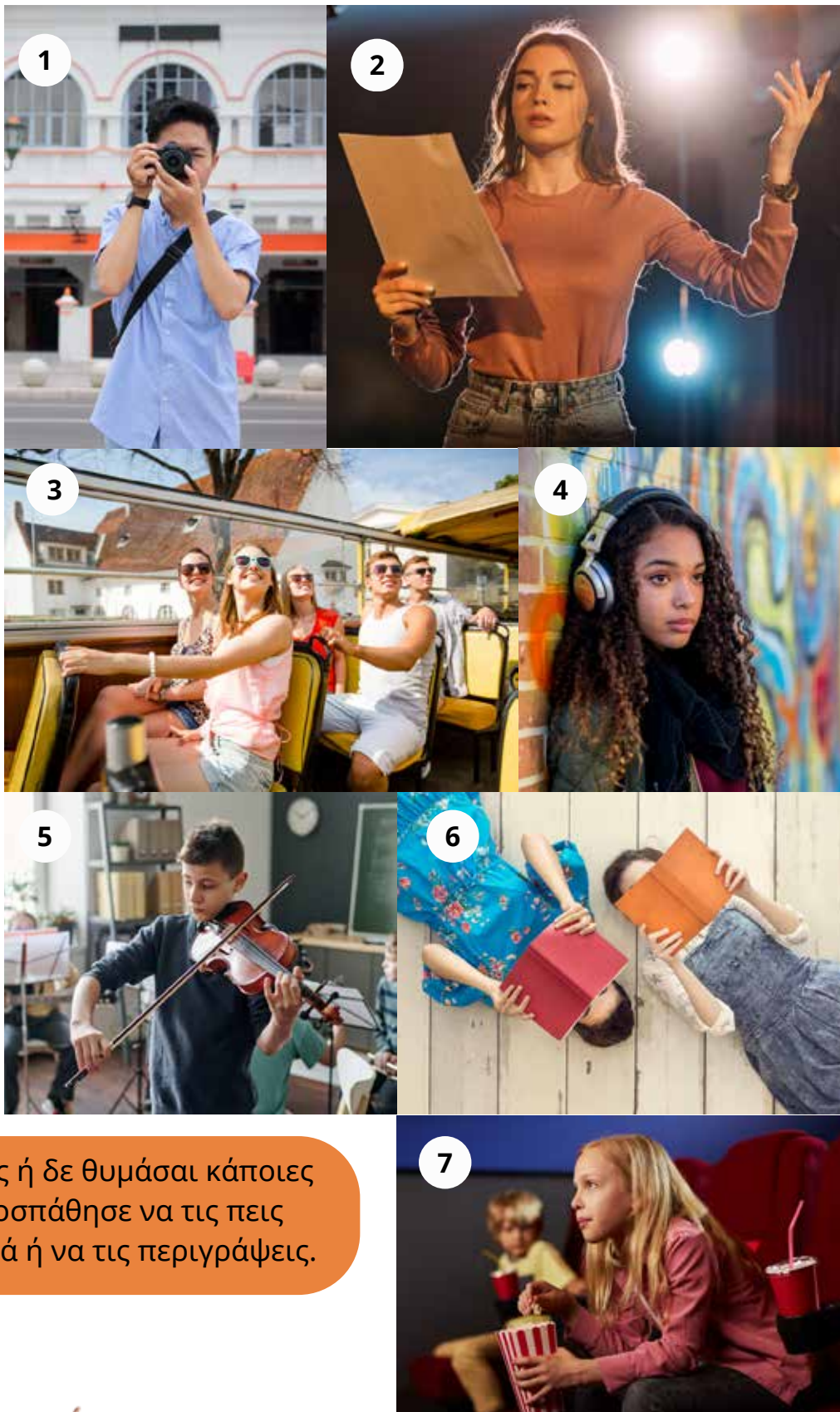




Μαθαίνω πώς να μαθαίνω

1. Βλέπουμε τις εικόνες και συζητάμε:

- Τι αρέσει στα παιδιά να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους;



Αν δεν ξέρεις ή δε θυμάσαι κάποιες λέξεις, προσπάθησε να τις πεις περιφραστικά ή να τις περιγράψεις.





Μαθαίνω πώς να μαθαίνω

2. Γράφουμε για κάθε εικόνα 2 λέξεις που έχουν σχέση με τον ελεύθερο χρόνο και τα χόμπι. Ξεκινάμε από τις εικόνες και τα χόμπι που ταιριάζουν πιο πολύ σε μας.

Εικόνα 1	Εικόνα 2	Εικόνα 3	
Εικόνα 4	Εικόνα 5	Εικόνα 6	Εικόνα 7



3. Συζητάμε:

- Ποια είναι τα αγαπημένα μας χόμπι; Γιατί;
- Πού πηγαίνουμε συνήθως στον ελεύθερό μας χρόνο;
- Γιατί; Τι θέλουμε να κάνουμε σήμερα μετά το σχολείο;



Μου αρέσει να..., γιατί είναι...
Πηγαίνω συχνά...
Προτιμώ να...
Μετά το σχολείο θέλω να...



Σημειώνω τις λέξεις που δεν ξέρω στο **Λεξικό της Τάξης** στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρω.



Ακούω, διαβάζω, μιλάω, γράφω

4. Ακούμε τα παιδιά να κάνουν σχέδια για το Σαββατοκύριακό τους στην Αθήνα.

Πριν ακούσουμε, σκεφτόμαστε...



Ηχητικό αρχείο 1

α) Τι σκεφτόμαστε πριν σχεδιάσουμε ένα ταξίδι;



Καθώς ακούμε, απαντάμε...

α) Τα παιδιά θα ταξιδέψουν στην Αθήνα για ένα

β) Κυκλώνουμε τις δραστηριότητες που προτείνουν τα παιδιά να κάνουν στην Αθήνα.

επίσκεψη στο μουσείο ζωγραφική ποδόσφαιρο
παιχνίδια στον υπολογιστή χορό βόλτα στο πάρκο
ψώνια στο εμπορικό κέντρο διάβασμα
γυμναστική παρακολούθηση ταινίας στον κινηματογράφο
επίσκεψη στην πινακοθήκη

Αφού ακούσουμε...

γ) Σημειώνουμε:

Ημερομηνία/ Διάρκεια ταξιδιού	Μεταφορικά Μέσα	Κόστος ταξιδιού	Διαμονή



δ) Ακούμε πάλι το κείμενο και υπογραμμίζουμε την κατάλληλη απάντηση:

(1) Ο προπονητής...

(α) έχει οργανώσει το ταξίδι.

(β) ζήτησε από τα παιδιά να του ετοιμάσουν προτάσεις. (παράδειγμα)

(γ) θα φύγει μια εβδομάδα νωρίτερα.



Διαβάζουμε πρώτα τις ερωτήσεις, για να προσέξουμε τις κατάλληλες πληροφορίες.

(2) Για τη διαδρομή αεροδρόμιο-Φάληρο...

(α) θα πάρουν το μετρό.

(β) βολεύουν και τα δύο μέσα (μετρό, λεωφορείο).

(γ) δε βολεύει το μετρό.

(3) Το ξενοδοχείο τριών αστέρων...

(α) δεν είναι πολύ όμορφο.

(β) έχει οικονομική τιμή.

(γ) το έχει επισκεφτεί η Νίνα.

(4) Ο ξενώνας...

(α) έχει δωμάτια που χωρούν 3 ή 4 άτομα.

(β) είναι για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.

(γ) δε διαθέτει πρωινό.

(5) Την Παρασκευή το βράδυ θα πάνε...

(α) στο θέατρο.

(β) στην πινακοθήκη και μετά στον τελικό του τουρνουά.

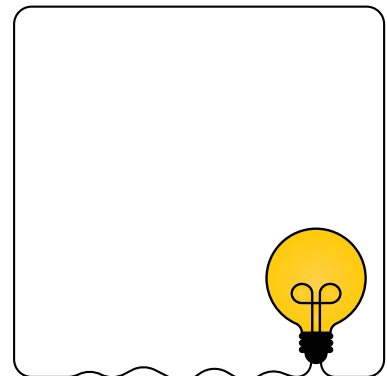
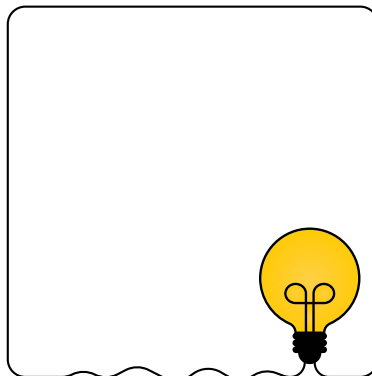
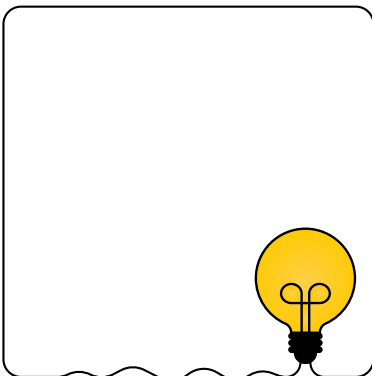
(γ) στην πινακοθήκη και μετά στο πάρκο.

ε) Συζητάμε:

- Εμείς έχουμε κάνει κάποιο ταξίδι; Πότε, πού και με ποια/ποιον;

στ) Τι άλλο θα προτείναμε στα παιδιά να κάνουν στην Αθήνα;

Αναζητάμε πληροφορίες στο διαδίκτυο και γράφουμε τις ιδέες μας:



ζ) Συζητάμε:

- Πώς τα πήγαμε;
- Τι προσέχουμε όταν θέλουμε να ακούσουμε κάτι στα ελληνικά ή σε μια άλλη γλώσσα που δεν ξέρουμε καλά;





Τι σημαίνει;

**5. Βάζουμε τις λέξεις σε ομάδες, όπως στο παράδειγμα.
Για κάποιες ομάδες υπάρχουν περισσότερες επιλογές.**

Μουσείο: 4,

Κινηματογράφος:

Κατασκήνωση:

Θέατρο:

Βιβλιοθήκη:

Γυμναστήριο:



1- αυλαία



2- ομαδικά προγράμματα



3- θέσεις/πλατεία



4- πινακοθήκη



5- αποδυτήρια



6- κωμωδία, περιπέτεια,
αισθηματική ταινία, ταινία
δράσης, ταινία κινουμένων
σχεδίων



7- μυθιστόρημα, συλλογή ποιημάτων,
διήγημα, κόμικ, γκράφικ νόβελ



8- σκηνικά



9- άγαλμα, έκθεμα



10- ομαδάρχης/ομαδάρχισσα



11- αίθουσα προβολής



Τι σημαίνει;

6. Συζητάμε:

- Ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες κάνουμε στον ελεύθερό μας χρόνο; Γιατί; Ποιες θα θέλαμε να δοκιμάσουμε;



ακούω μουσική (ροκ, ποπ, τζαζ κ.ά.)

συναντιέμαι με φίλους

συμμετέχω σε αθλήματα

λύνω σταυρόλεξα

διαβάζω λογοτεχνικά βιβλία

ζωγραφίζω πορτρέτα/γκράφιτι

κάνω μπαλέτο/καταδύσεις

χορεύω λάτιν/σύγχρονο/breakdance

ασχολούμαι με τον μοντελισμό/τη ρομποτική

φτιάχνω κεραμικά

παίζω επιτραπέζια παιχνίδια/μπιλιάρδο/βιντεοπαιχνίδια

πηγαίνω για ψάρεμα/για κυνήγι/στο θέατρο/στον

κινηματογράφο/στο γήπεδο/σε ρεσιτάλ/στο υδάτινο

πάρκο/στον ζωολογικό κήπο/σε συναυλία/στην έκθεση

ζωγραφικής



- Ποιες δραστηριότητες είναι οι πιο δημοφιλείς ανάμεσα στα παιδιά της τάξης; Γιατί πιστεύουμε ότι συμβαίνει αυτό;

Σημειώνω τις λέξεις που δεν ξέρω στο **Λεξικό της Τάξης** στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρω.





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

7. Διαβάζουμε τι είπαν τα παιδιά και παρατηρούμε τα ρήματα.

Έχω **πάει** στην Αθήνα! Έχω **σημειώσει** κάποιες προτάσεις.

Έχω **βρει** έναν ξενώνα για νέους με 30 ευρώ το βράδυ. Έχω **μείνει** σε αυτό το ξενοδοχείο.



Προσέχουμε πάλι (α) τη μορφή και (β) τη σημασία.

8. Ανακαλύπτουμε τον κανόνα.

Πώς σχηματίζονται τα ρήματα στον παρακείμενο; Συμπληρώνουμε τα κενά.

_____ ρήμα έχω + _____ θέμα αορίστου
+ _____ ρηματική όψη + -ει/εί

9. Παρατηρούμε πώς κλίνονται μερικά συχνά ρήματα στον παρακείμενο στην ενεργητική φωνή και συμπληρώνουμε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο.

Ενεστώτας	Αόριστος	Παρακείμενος
γνωρί ζ ω	γνώρι σα	έχω γνωρί σει
αφή ν ω	άφη σα	
παί ζ ω	έπαι ξα	έχω παί ξι ει
τρέ χ ω	έτρε ξα	έχω τρέ ξι ει
φτιά χν ω	έφτια ξα	
γρά φ ω	έγρα ψα	έχω γρά ψ ει
ταξιδ εύ ω	ταξίδ εψα	
ανακαλύ πτ ω	ανακάλυ ψα	
περνάω/περνώ	πέρα σα	έχω περά σι ει
ζω	έζη σα	
πηγαίνω	πήγ α	έχω πά ι ει
μένω	έμει να	
φεύγω	έφυγ α	
μαθαίνω	έμαθ α	έχω μάθ ει
βλέπω	είδ α	
λέω	είπ α	



Σκεφτόμαστε:
Τι είναι ίδιο; Τι αλλάζει;

έχω **παίξι**ει
έχεις **παίξι**ει
έχει **παίξι**ει
έχουμε **παίξι**ει
έχετε **παίξι**ει
έχουν **παίξι**ει



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

Κάποια ρήματα δανείζονται τύπους από άλλα ρήματα, π.χ. το *είμαι* δανείζεται από το *υπάρχω*.



Ενεστώτας

Παρακείμενος

είμαι
έχω
ξέρω

έχω **υπάρξει**
έχω **αποκτήσει**
έχω **μάθει**

10. Τι σημαίνουν τα ρήματα στον παρακείμενο;

παρελθόν

παρόν



Έχω πάει στην Αθήνα.



Έχω πάει στην Αθήνα.

11. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

Χρησιμοποιούμε ρήματα σε παρακείμενο, όταν θέλουμε να δείξουμε ότι μια πράξη έγινε στο _____ αλλά τα αποτελέσματά της _____ και στο παρόν.

12. Συζητάμε για τον κανόνα.

Εξηγούμε γιατί χρησιμοποιείται παρακείμενος στις παρακάτω προτάσεις:

Έχω **τελειώσει** την προπόνηση και ξεκουράζομαι.

Α, όχι αυτήν την ταινία, παιδιά! Την **έχω δει**!

Ο Αμάρι και η Νίνα δεν είναι εδώ. **Έχουν φτάσει** τώρα στην Αθήνα.



Χρησιμοποίησε τη γραμμή ή τους κύκλους του χρόνου, για να εξηγήσεις καλύτερα!



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!



Συχνά μπορούμε να αντικαταστήσουμε τον παρακείμενο με τον αόριστο! Προσέχουμε, όμως, τους προσδιορισμούς του χρόνου!

13. Διαβάζουμε τις προτάσεις και εξηγούμε γιατί και πότε χρησιμοποιούμε παρακείμενο ή αόριστο.

Διάβασα καλά για τις εξετάσεις. Έχω διαβάσει καλά για τις εξετάσεις.

Ο Αμάρι πήγε στην Αθήνα **χτες**. Ο Αμάρι έχει **ήδη** πάει στην Αθήνα.

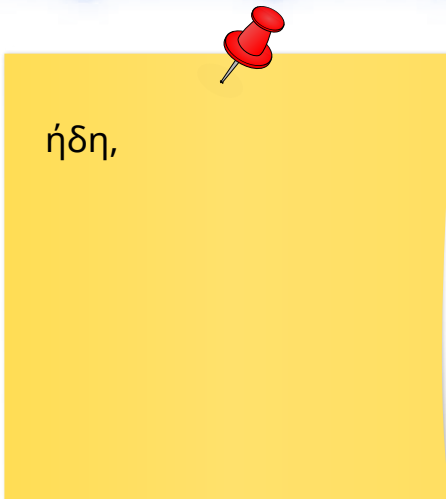
Εσύ έχεις πάει **ποτέ** στην Αθήνα;

Δεν μπορώ να γράψω. Έχω σπάσει το χέρι μου **από την προηγούμενη βδομάδα**.

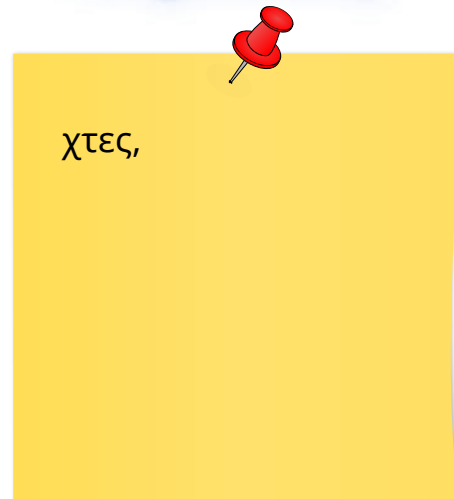
Δεν μπορώ να γράψω. Έσπασα το χέρι μου **πριν δέκα μέρες**.

14. Σημειώνουμε προσδιορισμούς του χρόνου που χρησιμοποιούμε με παρακείμενο και με αόριστο.

Παρακείμενος



Αόριστος



15. Φτιάχνουμε κι εμείς προτάσεις για κάτι που μας έχει συμβεί χρησιμοποιώντας παρακείμενο. Τις συγκρίνουμε με άλλες προτάσεις όπου χρησιμοποιούμε αόριστο.



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

16. Συμπληρώνουμε τις προτάσεις μετατρέποντας τα ρήματα που βρίσκονται στην παρένθεση σε παρακείμενο και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

- 1) Η Νίνα μου (προτείνω) πολλά ενδιαφέροντα βιβλία.
- 2) Οι γονείς της Σβετλάνας (ταξιδεύω) σε πολλά μέρη.
- 3) Η βιβλιοθηκάριος (τοποθετώ) τα βιβλία αλφαβητικά.
- 4) Αν (τελειώνω) το διάβασμα, μπορείς να πας στον Αράμ.
- 5) (δοκιμάζω) ποτέ σου;
- 6) Την (βλέπω) πολλές φορές αυτήν την ταινία.
- 7) Ο Αράμ (κερδίζω) πολλά βραβεία στον στίβο.
- 8) (ακούω) για αυτό το βιβλίο, αλλά δεν έτυχε να το διαβάσω.



Αν χρειάζομαι βοήθεια, συμβουλευόμαι τους πίνακες στις σελίδες 58-59 της Ενότητας 6 και στις σελίδες 28-30 της Ενότητας 1.

17. Ο Αμάρι και η Νίνα έχουν φτάσει στην Αθήνα, είναι στα δωμάτιά τους και συνομιλούν στο messenger.

α) Διαβάζουμε τη συνομιλία και διορθώνουμε τα γραμματικά λάθη στον παρακείμενο και τους προσδιορισμούς του χρόνου.

Νίνα, έχω βγη από το ντους πριν δέκα λεπτά. Έχω πεινάει πολύ, εσύ έχεις φάεις κάτι;

Αμάρι, εγώ δεν έχω καταφέρει να κάνω τπτ έχω ξαπλωστεί για λίγο να ξεκουραστώ δεν έχω φάω τπτ κι εγώ σε 10' στη ρεσεψιόν να πάμε για φαγητό.

β) Συζητάμε:

- Πού δυσκολεύτηκαν τα παιδιά;
- Σε ποιους κανόνες για τον σχηματισμό του παρακειμένου;
- Τι θα λέγαμε για να τα βοηθήσουμε;



18. Διαβάζουμε μία φορά το παρακάτω κείμενο και συζητάμε.

- Τι κείμενο είναι; Από πού το καταλάβαμε;
- Αναζητάμε στο Google maps τις χώρες και τις πρωτεύουσες που αναφέρονται στο ταξίδι.

Αθήνα-Κατμαντού

Γύρω στις οκτώμισι με εννιά το πρωί προσγειωθήκαμε στην Κατμαντού. **Είχε προηγηθεί** πολύωρο ταξίδι από την Αθήνα με ενδιάμεσο σταθμό το αεροδρόμιο της Ντόχα. Ως εκεί, όλα ήταν γνώριμα για μας, σχεδόν ίδια, από το ταξίδι που **είχαμε κάνει** στην Κίνα. Τότε **είχαμε ταξιδέψει** μόνοι μας, ο σύντροφός μου κι εγώ, ενώ τώρα ήμασταν μέλη μιας εικοσαμελούς ομάδας, με επικεφαλής έναν ξεναγό.

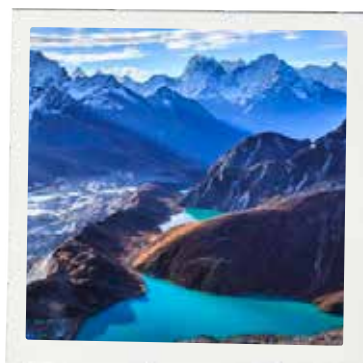
[...]

Η πτήση από την Ντόχα στην Κατμαντού ήταν ήρεμη και είχε διαρκέσει περίπου 10 ώρες. Το μόνο που μας βάραινε ήταν η κούραση. Παρόλα αυτά, ο θεός Ύπνος με περιέπαιζε και δεν έλεγε να σφραγίσει για λίγο τα βλέφαρά μου και να με πάρει στις αγκάλες του. Οι περισσότεροι, βέβαια, επιβάτες κοιμόντουσαν τον ύπνο του δικαίου και επικρατούσε σχεδόν απόλυτη σιγή, η οποία διακοπτόταν από κάποια ήπια ή έντονα ροχαλητά. Φυσικά κι εγώ, γερμένη στον ώμο του κοιμώμενου συντρόφου μου, σιωπούσα κι ο νους μου κάλπαζε [...] σ' ό,τι πίσω μου **είχα αφήσει**.

Παναγιώτα Π. Λαμπρή (2020). *Σε δρόμους του Νεπάλ*. openbooks (ελαφριά διασκευή)

19. Διαβάζουμε μία ακόμη φορά το κείμενο.

Συνεργαζόμαστε με τον διπλανό ή τη διπλανή μας και κυκλώνουμε τις λέξεις και τις φράσεις που δεν καταλαβαίνουμε.

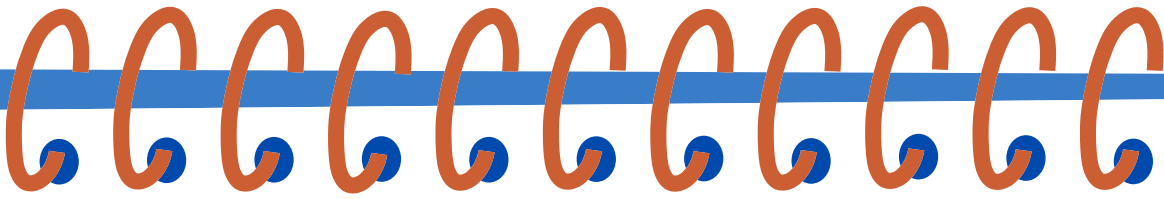


Προσπαθούμε να μαντέψουμε τη σημασία των λέξεων ή των φράσεων που δεν ξέρουμε. Τι μπορεί να μας βοηθήσει να μαντέψουμε σωστά;



Τι σημαίνει;

20. Κρατάμε σημειώσεις για τη στρατηγική που χρησιμοποιήσαμε:



π.χ.:

πολύωρο ταξίδι: πολύ + ώρα +-ος, -α, -ο (δηλαδή ταξίδι που κράτησε πολλές ώρες)

Στρατηγική: χωρίζω τις λέξεις στα μέρη τους

ο νους μου κάλπαζε: Όταν καλπάζει το άλογο, τρέχει γρήγορα. Όταν καλπάζει ο νους, τρέχει γρήγορα σε σκέψεις.

Στρατηγική: αναζητώ ορισμούς/σημασίες (μεταφορά, κυριολεξία)



21. Διαβάζουμε πάλι το κείμενο και απαντάμε.

Ποια ήταν η διαδρομή που ακολούθησε η πρωταγωνίστρια; Σημειώνουμε:



Είχε κάνει ποτέ ξανά ένα μακρινό ταξίδι; Αν ναι, ποιες ομοιότητες ή διαφορές είχε το προηγούμενο ταξίδι της με αυτό στην Κατμαντού;



Τι κάνει η πρωταγωνίστρια κατά τη διάρκεια του ταξιδιού;



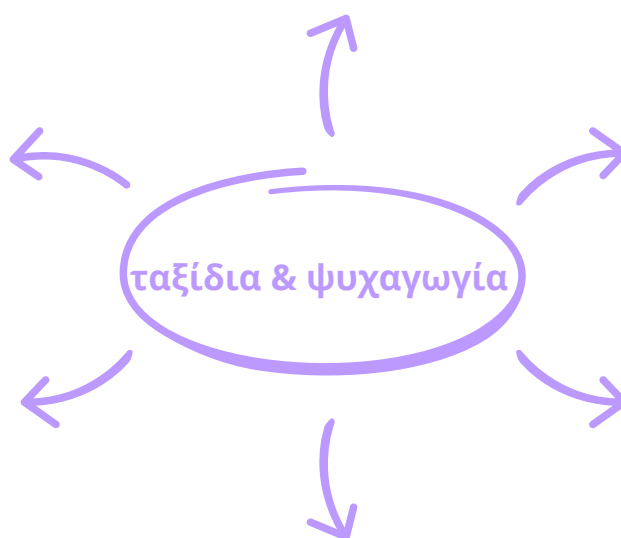
22. Συζητάμε:

- Τα ταξίδια έχουν μόνο ευχάριστες στιγμές;
- Τι αισθάνεται η πρωταγωνίστρια;



23. Τι μας προσφέρουν τα μακρινά ταξίδια; Είναι ψυχαγωγία; Γιατί; Κρατάμε σημειώσεις, όπως στο παράδειγμα:

επαφή με νέους πολιτισμούς





Διαβάζω, γράφω, μιλάω, ακούω

24. Διαβάζουμε γρήγορα τα παρακάτω κείμενα.

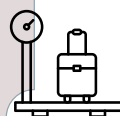
- Τι κείμενα είναι;
- Πού βρίσκουμε συχνά τέτοια κείμενα;



Απορρίψτε υγρά άνω των 100ml και απαγορευμένα αντικείμενα πριν τον έλεγχο. Όλα τα υγρά πρέπει να είναι τοποθετημένα σε διαφανείς πλαστικές σακούλες.



Υπέρβαρες χειραποσκευές (που ξεπερνούν τα 32 κιλά και τις προτεινόμενες διαστάσεις, 56εκ., 45εκ.) χρεώνονται.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ

η είσοδος, η παραμονή και η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών από άτομα κάτω των 18 ετών που δε συνοδεύονται από γονέα ή κηδεμόνα.



Κατά τη διάρκεια πρόσδεσης των πλοίων επιτρέπεται η είσοδος στον λιμένα μόνο σε οχήματα και πεζούς με εισιτήριο.

Η είσοδος στον αρχαιολογικό χώρο είναι ελεύθερη χωρίς την καταβολή αντιτίμου την πρώτη Κυριακή κάθε μήνα.

25. Διαβάζουμε τα κείμενα προσεκτικά και γράφουμε με πιο απλά λόγια:

Ποια οδηγία ή πληροφορία μάς δίνει η κάθε πινακίδα;

1).....

2).....

3).....

4).....

5).....

6).....

Πώς είναι η γλώσσα των κειμένων; Απλή ή επίσημη; Γιατί;





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

26. Διαβάζουμε τις προτάσεις και ανακαλύπτουμε τον κανόνα:

Τότε **είχαμε ταξιδέψει** μόνοι μας, ενώ τώρα **ήμασταν** μέλη μιας εικοσαμελούς ομάδας.

Είχε διαρκέσει περίπου 10 ώρες.



Προσέχουμε πάλι (α) τη μορφή και (β) τη σημασία.
Ανακαλύπτουμε και φτιάχνουμε εμείς τους κανόνες! Θα μας βοηθήσουν οι πληροφορίες για τον παρακείμενο στη σελ. 58

(α) Μορφή:

_____ **ρήμα είχα** + **θέμα αορίστου** + **-ει**
_____ **ρηματική όψη**

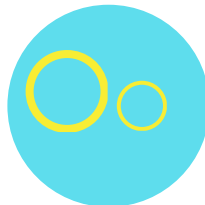
(β) Σημασία:

πιο μακρινό παρελθόν

πιο κοντινό παρελθόν

παρόν

Είχαμε ταξιδέψει μόνοι μας, ενώ τώρα ήμασταν.....



Είχαμε ταξιδέψει μόνοι μας, ενώ τώρα ήμασταν.....

27. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

Χρησιμοποιούμε ρήματα σε υπερσυντέλικο, όταν θέλουμε να δείξουμε ότι μια πράξη έγινε _____ ή πριν _____.

28. Συζητάμε για τον κανόνα.

Εξηγούμε γιατί χρησιμοποιείται υπερσυντέλικος στις παρακάτω προτάσεις:

Το αυτοκίνητο δεν **είχε εφευρεθεί** μέχρι το 1886.

Είχα κάνει όλες τις δουλειές στο σπίτι, μέχρι να έρθει η Σβετλάνα.

Το μάθημα **είχε** ήδη **αρχίσει**, όταν έφτασε ο Αμάρι.



Χρησιμοποίησε τη γραμμή του χρόνου και το σχήμα, για να εξηγήσεις καλύτερα!



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!



Συχνά μπορούμε να αντικαταστήσουμε τον υπερσυντέλικό με τον αόριστο! Προσέχουμε, όμως, τους προσδιορισμούς του χρόνου!

29. Διαβάζουμε τις προτάσεις και εξηγούμε γιατί και πότε χρησιμοποιούμε υπερσυντέλικό ή αόριστο.

Είχα **ήδη** διαβάσει το βιβλίο, όταν είδα την ταινία.

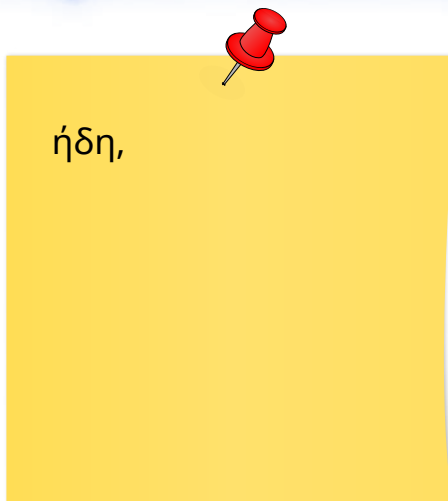
Όταν τελείωσε η συναυλία, είχαμε **ήδη** φύγει.

Δεν είχα ταξιδέψει **τότε** στο εξωτερικό. Ήμουν πολύ μικρός.

Δεν είχα ξεκινήσει **ακόμη** το τένις, όταν μπήκα στο Γυμνάσιο.

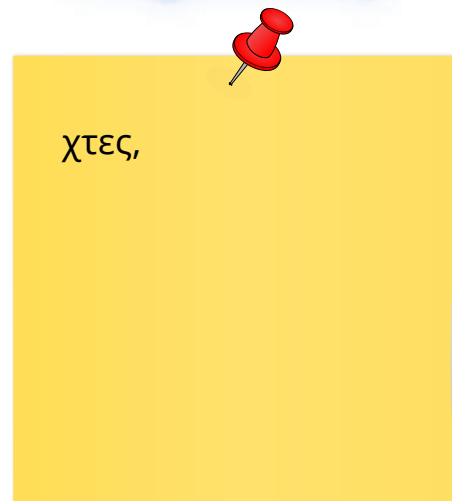
30. Σημειώνουμε προσδιορισμούς του χρόνου που χρησιμοποιούμε με υπερσυντέλικό και με αόριστο.

Υπερσυντέλικος



ήδη,

Αόριστος



χτες,

31. Φτιάχνουμε κι εμείς προτάσεις για κάτι που μας έχει συμβεί χρησιμοποιώντας υπερσυντέλικό. Τις συγκρίνουμε με άλλες προτάσεις όπου χρησιμοποιούμε αόριστο.



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

32. Συμπληρώνουμε τις προτάσεις με τη λέξη που βρίσκεται στην παρένθεση και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

Παρακείμενος

- 1) Δεν (ταξιδεύω) μέχρι στιγμής στο εξωτερικό.
- 2) Ο Αράμ (βλέπω) πάρα πολλά ντοκιμαντέρ.
- 3) (ολοκληρώνω) το φαγητό σας; Να σας προσφέρουμε ένα γλυκό;
- 4) Παιδιά, (ετοιμάζω) τα πράγματά σας; Σε λίγο φεύγουμε.

Υπερσυντέλικος

- 1) (ξεκινάω) το ζέσταμα, πριν έρθει η προπονήτρια.
- 2) Δεν την πρόλαβα. Όταν έφτασα, ήδη (φεύγω).
- 3) Το φεστιβάλ είχε τρομερή επιτυχία. Στο τέλος δεν (μένω) ούτε ένα εισιτήριο.
- 4) Ο τραγουδιστής δεν (ολοκληρώνω) καν την μπαλάντα και ο κόσμος άρχισε να χειροκροτεί.

33. Διαβάζουμε τον διάλογο και επιλέγουμε το κατάλληλο ρήμα.

- Για πες, τι θέλεις να κάνουμε σήμερα; Έχεις σκεφτεί/είχες σκεφτεί κάτι;
- Θέλεις να πάμε σπίτι μου για φαγητό; Η μαμά μου έφτιαξε ταζίν.
- Αχ, έχω ήδη φάει/είχα ήδη φάει. Την επόμενη φορά όμως σίγουρα!
- Έχω μια καλύτερη ιδέα! Μου έχει πει/είχε πει η Σβετλάνα τις προάλλες ότι έχει ανοίξει/είχε ανοίξει εδώ και μια εβδομάδα μια ωραία καφετέρια στο κέντρο. Μπορούμε να πιούμε εκεί ένα κρύο τσάι και να συνεχίσουμε την εργασία της Λογοτεχνίας.
- Ναι, ωραία. Έχω ξεκινήσει/είχα ξεκινήσει να γράφω την εισαγωγή πριν χτυπήσει το κουδούνι, αλλά δεν πρόλαβα και πολλά. Λοιπόν, πάμε!
- Σου έχω φέρει/είχα φέρει και το βιβλίο με τα ποιήματα.
- Αχ, ευχαριστώ, το έχω ξεχάσει/είχα ξεχάσει!



Αν χρειάζομαι βοήθεια, συμβουλευόμαι τις προηγούμενες σελίδες.

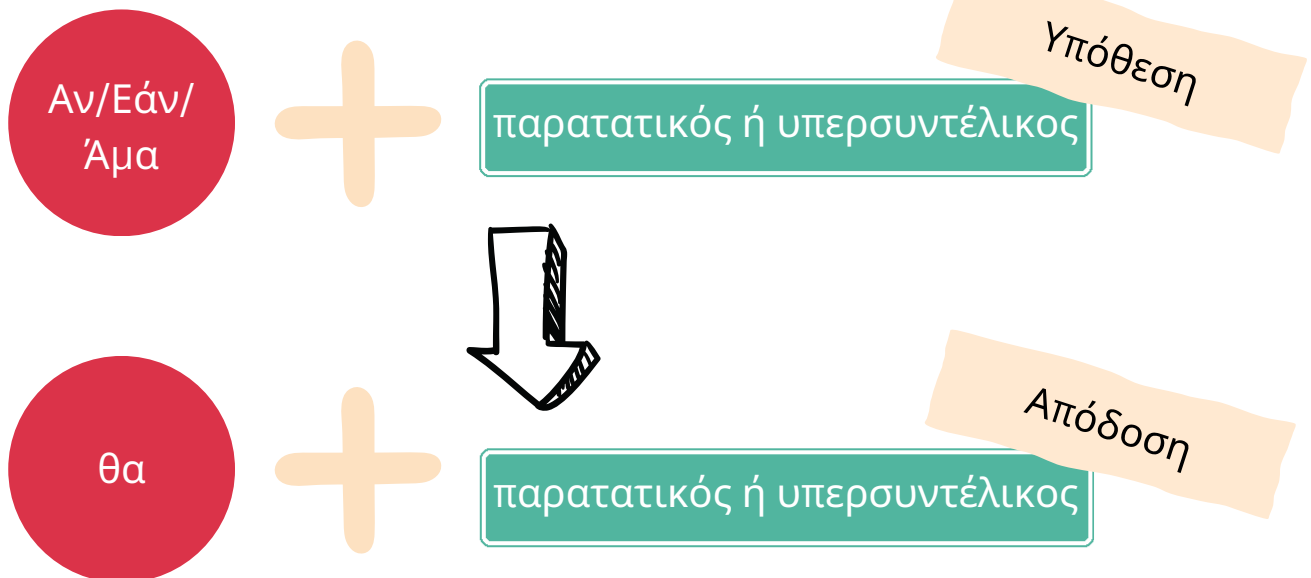


Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

34. Διαβάζουμε τις προτάσεις και ανακαλύπτουμε τον κανόνα:

Αν είχαμε ταξιδέψει μαζί, **θα** ένιωθα πιο άνετα.

Εάν δεν είχαμε κλείσει νωρίς εισιτήρια, **θα** είχαμε χάσει την παράσταση.



- Η υπόθεση δηλώνει κάτι που

35. Τι θα συνέβαινε αν είχαμε ή δεν είχαμε κάνει κάτι στο παρελθόν;
Κάνουμε κι εμείς υποθέσεις με βάση τη ζωή και τις εμπειρίες μας.

- Αν.....
- Εάν.....
- Άμα.....



Μιλάω, διαβάζω, ακούω, γράφω...

36. Συμφωνούμε ή διαφωνούμε;

Κάνουμε έναν διάλογο και αποφασίζουμε τι θα κάνουμε στον ελεύθερο χρόνο μας μετά το σχολείο.

Προτείνω μια ιδέα

θα ήθελα (να)...
προτιμώ (να)...
έχω διάθεση για/να...
τρελαίνομαι για/να...
θεωρώ καλή ιδέα (να)...

Διαφωνώ

Είσαι σίγουρος/σίγουρη;
Δε θεωρείς καλύτερο να...;
Δε μου αρέσει αυτή η ιδέα.

Συμφωνώ

Καλή/Υπέροχη/Φανταστική ιδέα!
Συμφωνώ! Δεν το είχα σκεφτεί!



να πάμε στον κινηματογράφο/στο θέατρο/
στο εμπορικό κέντρο/στην παραλία/στην
πλατεία/στο σπίτι μου κ.ά.

να παρακολουθήσουμε μια ταινία/να ψωνίσουμε/
να περπατήσουμε/να αθληθούμε/να παίξουμε
βιντεοπαιχνίδια κ.ά.

37. Πού θα συναντηθούμε;

Δίνουμε λεπτομερείς προφορικές οδηγίες στον συμμαθητή/στη συμμαθήτριά μας, για να έρθει εκεί όπου θα συναντηθούμε.

Μπορείς για βοήθεια
να ανοίξεις έναν
έντυπο ή ψηφιακό
χάρτη.

Θα κατευθυνθείς...

Θα πάρεις το λεωφορείο/θα συνεχίσεις με τα πόδια...

Θα επιβιβαστείς/αποβιβαστείς...

Θα στρίψεις...

Ακολούθησε/προχώρησε/συνέχισε (βορειοδυτικά)...

Μόλις δεις/προσπεράσεις...

Μην μπερδευτείς στο σημείο όπου...

Στη διασταύρωση/στον κυκλικό κόμβο...





Μιλάω, διαβάζω, ακούω, γράφω...

38. Μιλάμε για ένα ταξίδι, μια εκδρομή που έχουμε κάνει ή για το πώς περάσαμε φέτος τις διακοπές μας.

Σε ποιο μέρος είχαμε πάει; Πού είχαμε μείνει;

Τι δραστηριότητες κάναμε;



Είχα πάει/επισκεφτεί/διανυκτερεύσει...
Είχα μείνει σπίτι/στην πόλη μου.

Ανακάλυψα/είδα/έκανα/έπαιξα/δούλεψα...
Την πρώτη/δεύτερη μέρα...



Πώς ήταν συνολικά η εμπειρία;

Είχα περάσει όμορφα/υπέροχα/φανταστικά/βαρετά/άσχημα.

Μου είχε κάνει εντύπωση...

Δεν περίμενα...

Είχα εντυπωσιαστεί/απογοητευτεί από...

39. Λεξικό...προφοράς!

Προφέρω δυνατά τις παρακάτω λέξεις. Τις ηχογραφώ στο tablet. Ακούω τι είπα. Μετά ακούω τη λέξη από την καθηγήτρια/τον καθηγητή μου. Ακούγονται το ίδιο; Προσπαθώ μέχρι να προφέρω τις λέξεις σωστά.

δια-νυ-κτέ-ρευ-ση

πορ-τρέ-το

ψυ-χα-γω-γί-α

σταυ-ρό-λε-ξο

αι-σθη-μα-τι-κή
ται-νί-α



40. Παιχνίδι ρόλων!

Σχεδιάζουμε μαζί ένα μικρό ταξίδι.

1) Επιλέγουμε προορισμό & διάρκεια ταξιδιού.

2) Επιλέγουμε μέσο μεταφοράς.

3) Επιλέγουμε διαμονή.

4) Σκεφτόμαστε τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί.

5) Ετοιμάζουμε αποσκευές και ταξιδιωτικά έγγραφα.

Για να στηρίξεις τις προτάσεις σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις λέξεις/φράσεις που δείχνουν σκοπό ή αποτέλεσμα, π.χ.:

Να μείνουμε σε ξενοδοχείο, για να (είμαστε πιο άνετα)...

..., προκειμένου να (φτάσουμε πιο γρήγορα)...

..., ώστε να (προλάβουμε να δούμε όλα τα αξιοθέατα)...





Διαβάζω, γράφω, μιλάω, ακούω

41. Η Β' Γυμνασίου του σχολείου μας συμμετέχει σε μια δράση ενεργού πολίτη. Θα ταξιδέψει στην Αθήνα για 3 μέρες, για να γνωρίσει όψεις της αρχαίας ελληνικής δημοκρατίας.

α) Διαβάζουμε τις διαφημίσεις από δύο χώρους διαμονής.

Ξενώνας νέων “COZY”



κόστος διανυκτέρευσης 40€

Δίκλινα & Τρίκλινα δωμάτια
Κλιματισμός
Ιδιωτικό μπάνιο
Καθαριότητα 9,4
Ηχομόνωση (ήσυχο) 8,5
Τοποθεσία: Εθνάρχου Μακαρίου 5,
κέντρο
Συμπεριλαμβάνονται πρωινό &
ημιδιατροφή
Απόσταση από το αεροδρόμιο: 20 χλμ.
Βαθμολογία: ★★★★★

Hotel “TIME”



κόστος διανυκτέρευσης 30€

Τρίκλινα & Τετράκλινα δωμάτια
Κλιματισμός
Κοινό μπάνιο
Καθαριότητα 8,0
Ηχομόνωση (ήσυχο) 10
Τοποθεσία: Κασάπη 5,
απέναντι από το γήπεδο μπάσκετ
Πρωινό 5€ το άτομο
Απόσταση από το αεροδρόμιο: 42 χλμ.
Βαθμολογία: ★★★★★☆
24ωρη ρεσεψιόν

β) Συγκρίνουμε τα καταλύματα μεταξύ τους. Ποιο προτείνουμε στον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων και γιατί;

Το κατάλυμα... είναι..., όμως το κατάλυμα...
έχει...

Προτιμώ το..., γιατί...

Θα μας βολέψει καλύτερα το..., γιατί...

άνετο
οικονομικό
μοντέρνο
ήσυχο
καλή τοποθεσία
καλές κριτικές





42. Τι προσφέρει ένα ταξίδι στην Κύπρο;

α) Διαβάζουμε το παρακάτω κείμενο μιας ιστοσελίδας για τον τουρισμό στην Κύπρο.



Πολιτισμός

Η Κύπρος είναι ένα μικρό νησί με μεγάλη ιστορία και πλούσιο πολιτισμό 11.000 χρόνων, κάτι που αναγνωρίζουμε βλέποντας τα πολλά συναρπαστικά αξιοθέατα, μουσεία και μνημεία, π.χ. προϊστορικούς οικισμούς, κλασικούς ελληνικούς ναούς, ρωμαϊκά θέατρα και επαύλεις, βυζαντινές εκκλησίες, κάστρα, μουσουλμανικά τεμένη κ.ά. Η Κύπρος προσφέρεται τόσο για μαζικό όσο και για εναλλακτικό τουρισμό, όπως αθλητικό, θρησκευτικό κ.ά.

Ήλιος & θάλασσα

Λίγα συναισθήματα μπορούν να συγκριθούν μ' αυτό του να βυθίζεις τα δάχτυλα των ποδιών σου στη ζεστή άμμο... να φιλά ο ήλιος το δέρμα σου, να νιώθεις το αλμυρό αεράκι και να βλέπεις την απέραντη θέα των καταγάλανων νερών. Αυτό το ειδυλλιακό σκηνικό μπορεί να απολαύσει κανείς το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου στο νησί της Κύπρου. Κάντε μια βόλτα σε ένα θαλάσσιο σκηνικό με βάρκες να επιπλέουν σε μία από τις γραφικές προβλήτες, τις μαρίνες και τα λιμάνια ή ανακαλύψτε τους ορμίσκους και τις σπηλιές των παράκτιων περιοχών σε μια εκδρομή με πλοίο. Για τους πιο τολμηρούς επισκέπτες υπάρχουν ατελείωτες δυνατότητες για συναρπαστικές αθλητικές δραστηριότητες όπως ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα και kitesurfing, ενώ κάτω από τον αφρό ένας ολοκαίνουριος υποθαλάσσιος κόσμος σάς προσκαλεί να γίνετε δύτες εξερευνώντας ναυάγια και πλούσια θαλάσσια ζωή.

Γαστρονομία

Θα βρείτε μια μεγάλη γαστρονομική περιπέτεια να σας περιμένει σ' αυτό το μικρό νησί! Στην κυπριακή κουζίνα θα βρείτε τον «μεζέ» – μια ποικιλία δηλαδή από μικρά πιάτα που συνδυάζονται. Τοπικά εδέσματα είναι τα εθιστικά ντιπ, το κοκκινιστό, το στιφάδο ψημένο σε πήλινο δοχείο, τα ψημένα κρέατα, το ντόπιο φρέσκο ψάρι, τα όσπρια κ.ά. Τα πάντα είναι αυθεντικά φτιαγμένα. Και αν επισκέπτεστε το νησί κατά τη διάρκεια ενός φεστιβάλ ή μιας εορταστικής περιόδου, θα δοκιμάσετε μια καταπληκτική ποικιλία από λιχουδιές και μοναδικά φαγητά που φτιάχνονται ειδικά για να τιμήσουν τη γιορτή.



β) Απαντάμε στις ερωτήσεις.

Ποιο είναι το θέμα του κειμένου;

Τι μπορεί να κάνει μια επισκέπτρια ή ένας επισκέπτης στην Κύπρο;

Ποιος είναι ο σκοπός του κειμένου; Τον πετυχαίνει;

γ) Σημειώνουμε τις λέξεις από το κείμενο που δε γνωρίζουμε και τις αναζητάμε στο λεξικό.



δ) Βρίσκουμε στο διαδίκτυο εικόνες που περιγράφονται στο κείμενο.

ε) Ζητάμε από μια εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης να μας δημιουργήσει εικόνες της Κύπρου. Συγκρίνουμε τις πραγματικές φωτογραφίες με τις εικόνες που δημιούργησε η τεχνητή νοημοσύνη.

στ) Υπογραμμίζουμε την κατάλληλη απάντηση με βάση τις πληροφορίες που μας δίνει το κείμενο.

(1) Μπορεί να επισκεφτεί κανείς την Κύπρο...

(α) για να ανακαλύψει ναούς, μοναστήρια.

(β) για να αθληθεί.

(γ) και τα δύο. (παράδειγμα)

(2) Στην Κύπρο υπάρχουν μνημεία...

(α) κυρίως αρχαία ελληνικά.

(β) από διάφορες ιστορικές περιόδους.

(γ) πολύ μεγαλύτερα από 11.000 ετών.

(3) Ειδυλλιακά σκηνικά υπάρχουν...

(α) μόνο το καλοκαίρι.

(β) παντού στο νησί.

(γ) κυρίως κάτω από το νερό.

(5) Με πλοίο ή βάρκα..

(α) επισκέπτεστε τα ναυάγια.

(β) ανακαλύπτετε τον υποθαλάσσιο κόσμο.

(γ) πηγαίνετε σε ορμίσκους και σπηλιές.

(4) Το φαγητό στην Κύπρο...

(α) σερβίρεται σε μεγάλα πιάτα.

(β) έχει πλούσια ποικιλία.

(γ) έχει μικρή ποικιλία στις γιορτές.

ζ) Συζητάμε:

- Τι άλλο θα μπορούσε να αναφέρει το κείμενο για διασκέδαση και ψυχαγωγία στην Κύπρο;
- Τι άλλο θα θέλαμε να μάθουμε πριν επισκεφτούμε ένα καινούριο μέρος;



η) Δημιουργούμε μια αφίσα με βάση τις πληροφορίες του κειμένου, για να προωθήσουμε τον τουρισμό στην Κύπρο.





Τι σημαίνει;

43. Στην πισίνα του ξενοδοχείου ή στη θάλασσα.

Γράφουμε τον αριθμό της εικόνας που ταιριάζει σε κάθε φράση.

__ ναυαγοσώστης

__ ξαπλώστρα

__ μακροβούτι

__ μάσκα & αναπνευστήρας

__ βατραχοπέδιλα

__ ψαροντούφεκο



44. Στο εστιατόριο του ξενοδοχείου.

Ενώνουμε την ερώτηση με την κατάλληλη απάντηση.



-Πείτε μου, παρακαλώ, ποιο είναι το πρόβλημα;

-Καλησπέρα, πώς μπορώ να σας εξυπηρετήσω;

-Από τις επτά έως τις δέκα το πρωί.

-Έχετε κάνει κάποια κράτηση;

-Είστε έτοιμοι/έτοιμες να παραγγείλετε;

-Πώς θα θέλατε να είναι το ψήσιμο στο κρέας;

-Έχουμε κάνει κράτηση στο όνομα.....

-Θα θέλαμε να παραγγείλουμε.

-Δώστε μας λίγο χρόνο να αποφασίσουμε.

-Το θέλω καλοψημένο/μέτρια ψημένο/ωμό.

-Το φαγητό είναι κρύο./Βρήκα ένα έντομο στο πιάτο μου. Θα ήθελα να μου φέρετε ένα άλλο πιάτο.

-Τι ώρα σερβίρεται το πρωινό;



Τι σημαίνει;

45. Συμπληρώνουμε τα κενά με την κατάλληλη λέξη, όπως στο παράδειγμα.

πακέτα διακοπών, κριτικές, εξυπηρέτηση, διανυκτέρευση, φιλοξενία, μετάβαση,
~~απόδραση~~, βαθμολογία, παροχές, πρόγευμα, ημιδιατροφή, φόρος

Aegean Serenity Resort ★★★★★

Θέλετε μια σύντομη 1).....~~απόδραση~~..... έξω από την πόλη; Το **Aegean Serenity Resort**, γνωστό για την 2)..... του, σας προσφέρει μια μοναδική προσφορά! Σας καλύπτει διαμονή σε premium δωμάτια, δραστηριότητες και έναν εκπληκτικό μπουφέ για 3)..... και 4)..... .

5).....: κλιματισμός, 24ωρη 6)....., room service,
ελεύθερη χρήση της εξωτερικής πισίνας, 7)..... από και
προς το αεροδρόμιο.

Κόστος διαμονής: 70€ ανά 8)..... Συμπεριλαμβάνεται ο 9).....
διαμονής.

10)..... πελατών: 4,6 αστέρια. Πατήστε εδώ για να δείτε

11)..... . Κλείστε τώρα ένα από τα 12) μας!

46. Ποια είδη τουρισμού υπάρχουν; Βρίσκουμε την κατάλληλη λέξη.

- ___ Βασίζεται σε επισκέψεις σε εκκλησίες, μοναστήρια κ.α.
- ___ Περιλαμβάνει παρακολούθηση ή συμμετοχή σε αθλήματα.
- ___ Στοχεύει σε καλύτερη ψυχολογία και χαλάρωση.
- ___ Εστιάζει σε διάφορα ενδιαφέροντα, σέβεται το περιβάλλον και τους ντόπιους.
- ___ Είναι η πιο διαδεδομένη μορφή τουρισμού. Ο τουρίστας κλείνει πακέτο διακοπών, μένει σε μεγάλο ξενοδοχείο, επισκέπτεται τουριστικά μέρη κ.ά.



1- εναλλακτικός τουρισμός

3- αθλητικός τουρισμός

2- μαζικός τουρισμός

4- θρησκευτικός τουρισμός

5- τουρισμός ευεξίας



Τι σημαίνει;

47. Ο Ταμίμ είναι διακοπές και μιλάει στο τηλέφωνο με τη Νίνα.

α) Βάζουμε τις προτάσεις στη σειρά, για να φτιάξουμε τον διάλογο.

- ___ -Τι ωραία! Εγώ είμαι στο αεροδρόμιο και σε λίγο πετάω επιτέλους για Φιλιππίνες.
Ο αδερφός μου τελικά θα μείνει εδώ, γιατί δεν πρόλαβε να βγάλει διαβατήριο.
- ___ -Όχι, αλλά θα τα ψάξω. Εσένα τι ώρα είναι η πτήση σου;
- ___ -Ξέρω... Ήθελες μισή ώρα ύπνο ακόμα!
- ___ -Ας έρθει μαζί μας στο χωριό, αν θέλει. Με το λεωφορείο είναι μία ώρα απόσταση.
- 1** -Τι κάνεις, Νίνα; Εμείς ήρθαμε ένα τριήμερο στο χωριό, να χαλαρώσουμε κοντά στη θάλασσα.
- ___ -Σε μία ώρα και πρέπει να βιαστώ να περάσω τον έλεγχο! Αν είχα ξεκινήσει νωρίτερα, θα είχα προλάβει το λεωφορείο των εννιά και τώρα δε θα έτρεχα... Αλλά..
- ___ -Αλήθεια; Σ' ευχαριστώ, θα του το πω! Μήπως ξέρεις τα δρομολόγια για το χωριό;

β) Συζητάμε:

- Η Νίνα κάνει ένα μακρινό ταξίδι στη Φιλιππίνες, για να δει τους συγγενείς της. Τι πιστεύουμε: ταξιδεύει συχνά για Φιλιππίνες; Γιατί;
- Εμείς κάνουμε μακρινά ταξίδια για τέτοιο σκοπό; Ναι ή όχι; Γιατί;



Σημειώνω τις λέξεις που δεν ξέρω στο **Λεξικό της Τάξης** στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρω.





Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

48. Τα παιδιά δουλεύουν το καλοκαίρι σε ένα ξενοδοχείο και έφτιαξαν ένα κείμενο για την ιστοσελίδα του.

Διαβάζουμε το κείμενο και παρατηρούμε τις λέξεις με κόκκινο χρώμα.



Επισκεφτείτε την Αγία Νάπα κλείν**οντας** το ταξίδι σας σήμερα! Ξεκουραστείτε χαλαρών**οντας** στις υπέροχες παραλίες και βουτ**ώντας** στα καταγάλανα νερά. Αν όμως η χαλάρωση δεν είναι στα σχέδιά σας, μπορείτε να διασκεδάσετε ξενυχτ**ώντας** στα αμέτρητα μπαρ και κλαμπ της περιοχής! Κερδίστε 30% έκπτωση επιλέγ**οντας** ένα πακέτο διακοπών έως 30/5.

49. Ανακαλύπτουμε τον κανόνα.

(α) Μορφή: Πώς κατασκευάζονται οι μετοχές σε -οντας/-ώντας;

(β) Σημασία: Ποια σημασία έχουν;

	Πώς;
θα επισκεφτούμε την Αγία Νάπα	
θα ξεκουραστούμε	
θα διασκεδάσουμε	
θα κερδίσουμε έκπτωση	

(γ) Ποιες άλλες σημασίες βρίσκουμε στις παρακάτω προτάσεις;

Περπατ**ώντας** στο λιμάνι της Πάφου, θα βρεις το μεσαιωνικό κάστρο.

Μην καταλαβαίν**οντας** λέξη απ' όσα του είπα, με κοίταξε με απορία.

50. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

- Οι μετοχές σε -οντας/-ώντας δηλώνουν κυρίως.....
.....αλλά και.....
- Γράφονται με ο, όταν.....
- Γράφονται με ω, όταν.....
- Παρόλο που «έχουν μέσα» τους ένα ρήμα και προσδιορίζουν έναν όρο της πρότασης, δεν....., είναι, δηλαδή, άκλιτες.



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

51. Η τάξη μας έγραψε ένα σύντομο κείμενο για έναν ταξιδιωτικό οδηγό της Κύπρου. Συμπληρώνουμε τα κενά και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

Εσείς ξέρατε τον Κάθηκα;

Στο χωριό αυτό μπορείτε να ταξιδέψετε στις γεύσεις της παράδοσης απολαμβάνοντας (απολαμβάνω) αυθεντικές κυπριακές σπεσιαλιτέ σε τοπικές ταβέρνες. (εξερευνώ) τα μονοπάτια της φύσης, θα απολαύσετε την πανοραμική θέα. (παίζω) στις παιδικές χαρές και (ταΐζω) τα ζώα, τα παιδιά θα δημιουργήσουν αξέχαστες αναμνήσεις. Μπορείτε επίσης να περάσετε χρόνο (γυρνώ) στα γραφικά σοκάκια και (ανακαλύπτω) το ηλιοβασίλεμα από το ύψωμα του Αγίου Γεωργίου.

52. Μετατρέπουμε την πρόταση σε μετοχή και το αντίστροφο και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.

1) Όταν ταξιδεύεις, γνωρίζεις νέους πολιτισμούς.

Ταξιδεύοντας γνωρίζεις νέους πολιτισμούς. (παράδειγμα)

2) Με το να διαβάζουμε βιβλία, εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας.

.....

3) Αν κάνουμε γυμναστική, διατηρούμε τη φυσική μας κατάσταση.

.....

4) Νιώθω υπέροχα, όταν παίζω μουσική κάθε απόγευμα.

.....

5) Μπορείς να εξασκείς το μυαλό σου λύνοντας σταυρόλεξα.

.....

6) Κρατώντας ημερολόγιο βάζω σε τάξη τις σκέψεις μου.

.....



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

53. Παρατηρούμε τις λέξεις με μπλε χρώμα και συζητάμε.

Από ποιες λέξεις κατασκευάστηκαν;

Σε τι μοιάζουν;

Είναι **γεγονός**! Το Entry Hotel επαναλειτουργεί!
Για να οργανώσετε τη **διανυκτέρευση** σας στο κατάλυμα,
χρειάζεται να κάνετε μια **κράτηση** στο όνομά σας. Αν
ταξιδεύετε για δουλειά, σας ετοιμάζουμε την **απόδειξη** για
την **κάλυψη** των εξόδων σας πριν την **αναχώρησή** σας.

54. Φτιάχνουμε τον κανόνα.

Οι λέξεις που τελειώνουν σε **-ση/-ξη/-ψη** δείχνουν _____.



Μπορείς να πάρεις πληροφορίες
και από την Ενότητα 3, σελ. 42.

55. Κατασκευάζουμε κι άλλα ουσιαστικά σε **-ξη/-ψη**.

αποδεικνύω → απέδειξα

πράττω → έπραξα

εκπλήσσω

στηρίζω

εξελίσσω

αναπτύσσω

φυλάω

κρατάω



απόδειξη

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

καλύπτω → κάλυψα

λάμπω →

απορρίπτω

επαναλαμβάνω

χωνεύω



κάλυψη

.....

.....

.....

.....

.....



Φτιάχνω λέξεις και προτάσεις!

56. Συμπληρώνουμε τα κενά στην περιγραφή του αγώνα και φτιάχνουμε προτάσεις με νόημα.



Σήμερα η ομάδα του σχολείου μας έπαιξε ποδόσφαιρο με την ομάδα του γειτονικού σχολείου. Η..... (εξελίσσομαι) του αγώνα ήταν εντυπωσιακή. Αν και στην αρχή υπήρχε απίστευτη (πλήττω) , ο μεγάλος Αμάρι σκόραρε 3 φορές, προκαλώντας (εκπλήσσω) σε όλους. Το παιδί είναι μια (αποκαλύπτω)! Όταν ο διαιτητής ανακοίνωσε τη (λήγω) του αγώνα, τόνισε ότι η ομάδα μας είναι πρώτη στην (κατατάσσω).



57. Παρατηρούμε πώς κλίνεται η λέξη το γεγονός.

Ενικός αριθμός	Πληθυντικός αριθμός
το γεγονό <u>ς</u>	τα γεγονό <u>τα</u>
του γεγονό <u>τος</u>	των γεγονό <u>των</u>
το γεγονό <u>ς</u>	τα γεγονό <u>τα</u>
γεγονό <u>ς</u>	γεγονό <u>τα</u>

Συγκρίνω το ουσιαστικό **γεγονός** με το ουσιαστικό **κρέας** στην Ενότητα 5 σελ. 33. Σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν στην κλίση;



58. Συμπληρώνουμε τα κενά με τη λέξη γεγονός και φτιάχνουμε προτάσεις με φράσεις που την περιλαμβάνουν.

παρά το γεγονός (=αν και), στην καρδιά των γεγονότων (=στο κέντρο), η πορεία των γεγονότων (=οι εξελίξεις), είναι γεγονός ότι (=είναι δεδομένο), από το γεγονός ότι (=από το)

- 1) στον ελεύθερό του χρόνο κάνει εθελοντισμό, καταλαβαίνεις πόσο καλός άνθρωπος είναι.
- 2) Το ειδησεογραφικό μας portal βρίσκεται
- 3) ότι βρέχει, η εκδρομή στην Πάφο θα γίνει.
- 4) τα αεροπορικά εισιτήρια είναι πια ακριβά.
- 5) έδειξε ότι η επιλογή του να ξεκινήσει πιάνο ήταν σωστή. Τώρα είναι διάσημος σολίστας και κάνει περιοδείες σε όλο τον κόσμο.



59. Οι διακοπές του Πάσχα πλησιάζουν και σχεδιάζουμε ένα σύντομο ταξίδι για τις μέρες αυτές. Στέλνουμε ένα email σε έναν φίλο/μία φίλη μας, του/της περιγράφουμε τα σχέδιά μας και ρωτάμε για τα δικά του/της.

Γεια σου,

Πλησιάζουν οι διακοπές του Πάσχα και.....

Ελπίζω να τα πούμε ξανά σύντομα,

.....



Περνάμε τα κείμενά μας σε ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης και του ζητάμε να τα ξαναγράψει. Τι παρατηρούμε; Τι αλλαγές έκανε; Ποια εκδοχή μας αρέσει περισσότερο και γιατί;



60. Πώς σας φάνηκε το κατάλυμα;

α) Διαβάζουμε την κριτική που έγραψαν ο Αμάρι και η Νίνα για το κατάλυμα που τους φιλοξένησε στη σχολική εκδρομή.



Μια όμορφη εμπειρία!

Το συγκεκριμένο κατάλυμα προσφέρει διάφορες υπηρεσίες, όπως 24ωρη εξυπηρέτηση, ενώ διακρίνεται από καθαριότητα και μοντέρνα αισθητική. Τα δωμάτια είναι ευρύχωρα και τα κρεβάτια ιδιαίτερα άνετα. Το πρωινό είναι πλούσιο με πολλές επιλογές.

Δυστυχώς, το βράδυ δεν έχει αρκετή ησυχία, καθώς βρίσκεται δίπλα σε κεντρική λεωφόρο. Επίσης, καλό θα ήταν να υπήρχε ασανσέρ, για να μπορούν και άτομα ΑμεΑ να το επισκεφτούν.



β) Γράφουμε τη δική μας (θετική ή αρνητική) κριτική για έναν χώρο που επισκεφτήκαμε ή μια παράσταση που πήγαμε πρόσφατα και τη δημοσιεύουμε στο διαδίκτυο.



Θα μας βοηθήσει το σχεδιάγραμμα στην επόμενη σελίδα. Αφού γράψουμε, διαβάζουμε ξανά προσεκτικά τα κείμενά μας και κάνουμε αλλαγές με τη βοήθεια της καθηγήτριας/του καθηγητή μας.



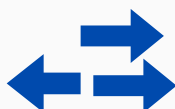
Πώς γράφω μια κριτική;

(για ένα κατάλυμα, έναν χώρο εστίασης, μια παράσταση)

Βάζω έναν τίτλο ή/και μια βαθμολογία

Πορεία

από το πιο σημαντικό
από το θετικό



στο λιγότερο σημαντικό
στο αρνητικό

Πληροφορίες

πώς ήταν η συνολική εμπειρία, τι μου άρεσε και τι όχι (π.χ. στην εξυπηρέτηση, στο περιβάλλον και τις εγκαταστάσεις, στο φαγητό, στις ερμηνείες ή τα σκηνικά), γιατί έχω αυτήν την άποψη, τι θα μπορούσε να αλλάξει/να γίνει καλύτερο, θα πρότεινα σε κάποια/κάποιον να το επισκεφτεί...

Γλώσσα

1. Χρησιμοποιώ αξιολογικά επίθετα,

π.χ. συναρπαστικό/βαρετό, νόστιμο/άνοστο, ατμοσφαιρικό, καθαρό, περιποιημένο

2. Χρησιμοποιώ ρήματα, για να εκφράσω την άποψή μου ή να περιγράψω κάτι,

π.χ. θεωρώ, πιστεύω, μου φάνηκε ότι, είναι βέβαιο/ξεκάθαρο, διακρίνεται από, αποτελεί, προσφέρει

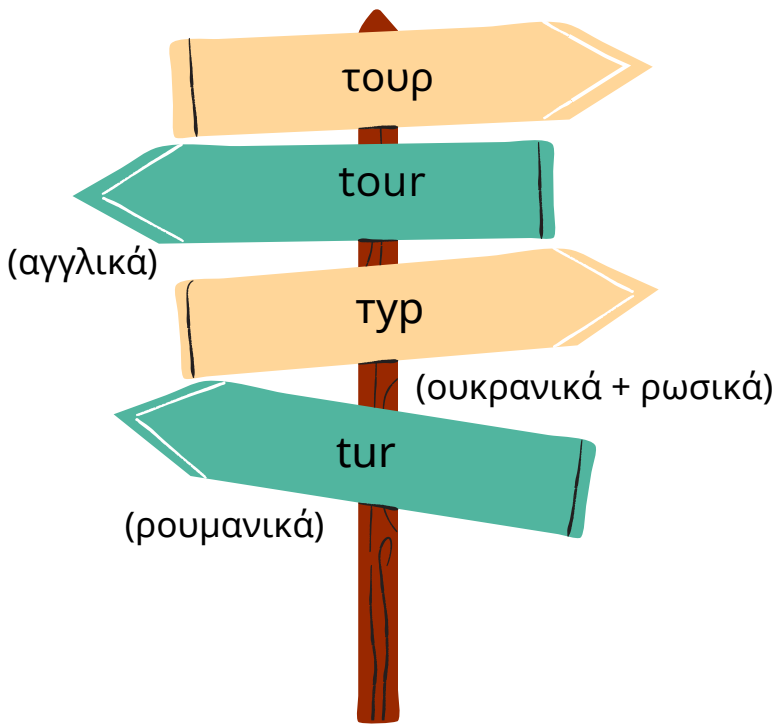
3. Χρησιμοποιώ λέξεις/φράσεις, για να προτείνω μια εναλλακτική,

π.χ. θα μπορούσε, θα έπρεπε, θα ήταν καλύτερα αν, ίσως, οπωσδήποτε



Μαθαίνω για τις γλώσσες και τους πολιτισμούς

61. Βλέπουμε τις πινακίδες. Τι παρατηρούμε;



✈ ✈
passport
(αγγλικά)

✈ ✈
паспорт
(βουλγαρικά)

✈ ✈
pas
(σλοβακικά)

✈ ✈
პასპორტი
(γεωργιανικά)

62. Ποιες λέξεις/φράσεις γνωρίζουμε που είναι χρήσιμες σε ένα ταξίδι; Τις σημειώνουμε στα ελληνικά, στην κυπριακή διάλεκτο και σε άλλες γλώσσες που ξέρουμε.

Ένα εισιτήριο, παρακαλώ.	Один билет, пожалуйста.



Μαθαίνω για τις γλώσσες και τους πολιτισμούς

63. Τι αξίζει να επισκεφτεί κανείς στην Κύπρο;

α) Θέλουμε να βοηθήσουμε τα μικρότερα παιδιά του σχολείου μας να γνωρίσουν καλύτερα την Κύπρο. Φτιάχνουμε τις δικές μας πινακίδες για διάφορα σημεία ή μνημεία (π.χ. την Πύλη Αμμοχώστου, το χαμάμ Ομεριέ, την πλατεία Ελευθερίας, το χωριό Πελένδρι). Γράφουμε τις πινακίδες στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που γνωρίζουμε.

β) Φτιάχνουμε ένα φυλλάδιο με πληροφορίες για ένα από τα σημεία που επιλέξαμε και σημειώνουμε τι μπορεί να δει ή να κάνει κανείς εκεί. Μπορούμε να συμπληρώσουμε λέξεις/φράσεις και σε άλλες γλώσσες που γνωρίζουμε.

π.χ. Στο χωριό Πελένδρι μπορεί κανείς να επισκεφτεί το Φεστιβάλ Ζιβανίας...



64. Πώς είναι η παραδοσιακή ψυχαγωγία στην Κύπρο;
Παρατηρούμε τις εικόνες και διαβάζουμε τις λεζάντες.



Παραδοσιακοί χοροί και παραδοσιακή μουσική με φλογέρα, πιθκιαύλι, ταμπουρά, ταμπουτσιά, σφυρίγματα, λαούτο και βιολί.



Παιχνίδια (π.χ. τυφλόμυγα, ζίζυρος, αβγουλλοδρομίες, λιγκρίν)

Ποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες κάνουμε στην Κύπρο ακόμα και σήμερα;

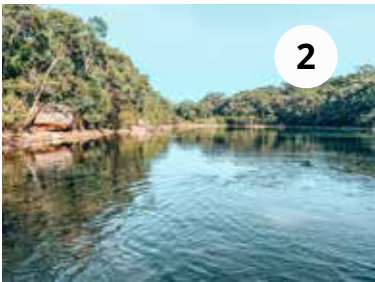


Μαθαίνω για τις γλώσσες και τους πολιτισμούς

65. Πώς διασκεδάζουν ή χαλαρώνουν οι άνθρωποι σε άλλες χώρες και μέρη του κόσμου;

Γράφουμε τον αριθμό της εικόνας που ταιριάζει:

- ___ «κολυμπώντας στο δάσος» ("Shinrin Yoku") στην Ιαπωνία
- ___ τσάι στην Κίνα
- ___ σάουνα στη Φιλανδία
- ___ όπερα στην Ουκρανία
- ___ караόке στην Ταϊλάνδη
- ___ «υπαίθρια διαβίωση» ("Friluftsliv") στη Νορβηγία
- ___ βουτιά στον πάγο στη Ρωσία
- ___ γιόγκα στην Ινδία



Σε ποια άλλα μέρη του κόσμου συναντάμε τις ίδιες ή άλλες δραστηριότητες;



Μπορείς να ψάξεις
και στο διαδίκτυο
για πληροφορίες.



66. Λεξομαχίες!

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια. Κάθε παίκτης/παίκτρια συμπληρώνει στον πίνακα μια λέξη σχετική με την ενότητα «πατώντας» πάνω σε μια άλλη λέξη. Προσοχή! Οι λέξεις γράφονται μόνο οριζόντια και κάθετα. Το παιχνίδι τελειώνει, όταν δε χωρούν πια άλλες λέξεις.



	Π	Α	Ι	Χ	Ν	Ι	Δ	Ι	



Παίζω παιχνίδια!

67. Πόσο καλά με ξέρεις;

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και συμπληρώνουμε η καθεμιά/ο καθένας γραπτά τις προτάσεις. Στη συνέχεια, μαντεύουμε τι έγραψε ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά μας. Έχουμε τρεις προσπάθειες για κάθε πρόταση. Τέλος, αποκαλύπτουμε τις απαντήσεις μας. Πόσο καλά προβλέψαμε τις απαντήσεις του συμμαθητή/της συμμαθήτριάς μας;



Αν μπορούσα να ταξιδέψω στο διάστημα...

Αν είχα μια μηχανή του χρόνου...



Αν είχα μια υπερδύναμη...



Αν ο κόσμος ήταν ένα βιντεοπαιχνίδι...



Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικούς παρελθοντικούς χρόνους.





Ιστορία της Τέχνης

69. Πώς περιγράφουμε ένα έκθεμα;

α) Διαβάζουμε τις επιγραφές των εκθεμάτων.



Μινωική
τοιχογραφία από
το ανάκτορο της
Κνωσού, Κρήτη,
1600-1450 π.Χ.



Μικρή προτομή
Δώρου Λοΐζου, έτος
δημιουργίας 1996,
Λευκωσία



Άγαλμα του αι. π.Χ.
αιγυπτιακής επιρροής από
ασβεστόλιθο, από την
ανασκαφή στον Αρχαιολογικό
Χώρο Ιδαλίου, Κύπρος



Προσωπογραφία
Αρχιεπίσκοπου Κύπρου
Κυπριανού 1850,
ελαιογραφία, διαστάσεις
78X64 εκ.

β) Τι σημαίνουν οι λέξεις **τοιχογραφία** και **προσωπογραφία**; Από πού το καταλαβαίνουμε;

γ) Διαβάζουμε τα κείμενα ξανά προσεκτικά. Τι κοινό έχουν όλες οι περιγραφές μεταξύ τους; Τι πληροφορίες μας δίνουν;

δ) Τι λεξιλόγιο χρησιμοποιούν; Απλό, επίσημο, επιστημονικό; Γιατί;

ε) Πόσα ρήματα βρίσκουμε μέσα στα κείμενα;

Διαβάζουμε ξανά δύο από τις περιγραφές, αυτή τη φορά με ρήματα.

Μινωική τοιχογραφία που βρίσκεται στο ανάκτορο της Κνωσού και δημιουργήθηκε το 1600-1450 π.Χ.

Προσωπογραφία που απεικονίζει τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Κυπριανό και καλλιτεχνήθηκε το 1850. Πρόκειται για ελαιογραφία που έχει διαστάσεις 78X64 εκ.

Τι αλλάζει;

Γιατί στις περιγραφές εκθεμάτων χρησιμοποιούμε περισσότερα ουσιαστικά αντί για ρήματα;

στ) Κάνουμε μια εικονική περιήγηση (virtual tour) του Κέντρου Εικαστικών Τεχνών & Έρευνας (CVAR) με τίτλο «Η Βενετία στην Κύπρο». Επιλέγουμε ένα έκθεμα και γράφουμε μια δική μας περιγραφή.



Λογοτεχνία



70. Διαβάζουμε το κείμενο και απαντάμε στις ερωτήσεις.

Από τη μέρα εκείνη τον συναντούσα τακτικά:

Τα μεσημέρια στην ψαραλυκή, τα βράδια στην πλατεία. Έφυγε απ' το νησί μετά από δεκαπέντε μέρες. Ήταν απόγευμα. Το φως του ήλιου στραφτάλιζε όλο κόκκινες ανταύγειες πάνω στα νερά κι ο Ούβε, στην προβλήτα, έκλαιγε, σαν νά 'τανε μικρό παιδί. Τον είδα και το άλλο καλοκαίρι. Τον έβλεπα σχεδόν κάθε μέρα. Να περπατάει, σαν μαγεμένος, κατά μήκος της ακτής. Να κάθεται, με τις ώρες, κάτω απ' τα θαλασσόδεντρα και να κοιτάει, συλλογισμένος, τα ρηχά νερά. Μια νύχτα, στην πλατεία, τον ρώτησα πότε θα φύγει για το Όσλο και μου απάντησε: «Σε μια βδομάδα». – «Γιατί;» του είπα, «Η άδειά σου πότε τελειώνει;» – «Σε δυο βδομάδες από τώρα» μού 'πε. – «Πώς κι έτσι;» του λέω, «γιατί φεύγεις τόσο νωρίς εφέτος; Έπαψε να σ' αρέσει πια εδώ;» – «Το αντίθετο!» μου κάνει πικραμένος. «Το περασμένο καλοκαίρι, έφτασα στο Όσλο Κυριακή και τη Δευτέρα πήγα κατευθείαν στη δουλειά! Δεν το ξανακάνω. Ήταν σα να πέρασε από πάνω μου ολόκληρη νταλικά! Τρεις μήνες τους πέρασα στο νοσοκομείο με κατάθλιψη! Δεν το ξανακάνω! Φέτος, λέω να πάω μια βδομάδα πιο πριν. Χρειάζομαι, τουλάχιστον, μία βδομάδα μέχρι να συνηθίσω.

Νίκος Χουλιάρης (1998), *Μια μέρα πριν, δυο μέρες μετά*, Εκδόσεις Νεφέλη, Αθήνα.

- Ποιος διηγείται την ιστορία;
- Γιατί θα ταξιδέψει ο Ούβε σύντομα και πού θα πάει;
- Παρατηρούμε τις υπογραμμισμένες λέξεις. Μπορούμε να τις αντικαταστήσουμε με άλλες; Ποιες ταιριάζουν περισσότερο στο λογοτεχνικό κείμενο; Γιατί;
- «Ήταν σα να πέρασε από πάνω μου ολόκληρη νταλικά». Τι εννοεί με αυτήν την παρομοίωση ο Ούβε;
- Εμείς τι συναισθήματα έχουμε συνήθως, όταν τελειώνουν οι διακοπές; Γράφουμε μια δική μας παρομοίωση:

Παρομοίωση έχουμε όταν συγκρίνουμε-παρομοιάζουμε κάτι με κάτι άλλο, για να τονίσουμε ένα χαρακτηριστικό του, π.χ.
τρέχει σαν άλογο, λάμπει όπως ο ήλιος.



Πάμε λίγο ακόμη!

71. Πώς ακολουθούμε σωστά μια διαδρομή;

α) Ακούμε τις οδηγίες από το GPS και σχεδιάζουμε τη διαδρομή επάνω στον χάρτη. Πού έφτασαν στο τέλος τα παιδιά;  Ηχητικό αρχείο 2



β) Ξανακούμε τις οδηγίες και σημειώνουμε τις άγνωστες λέξεις στα ελληνικά και σε άλλες γλώσσες που ξέρουμε.

κυκλικός κόμβος	roundabout

γ) Γινόμαστε εμείς το GPS και προτείνουμε μια διαφορετική διαδρομή για τον ίδιο προορισμό. Την περιγράφουμε στην τάξη.



72. Διαλέγουμε μία από τις παρακάτω ιδέες και γινόμαστε δημιουργικοί και δημιουργικές.

Γινόμαστε ταξιδιωτικοί πράκτορες!

Επιλέγουμε έναν ταξιδιωτικό προορισμό (πόλη ή χωριό εντός ή εκτός Κύπρου) για την τάξη μας και αναζητάμε στο διαδίκτυο πληροφορίες για α) τη μετακίνησή μας εκεί, β) τη διαμονή μας, γ) τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί και δ) το κόστος του ταξιδιού.

Συνθέτουμε έναν ψηφιακό ταξιδιωτικό οδηγό και τον παρουσιάζουμε στην τάξη.



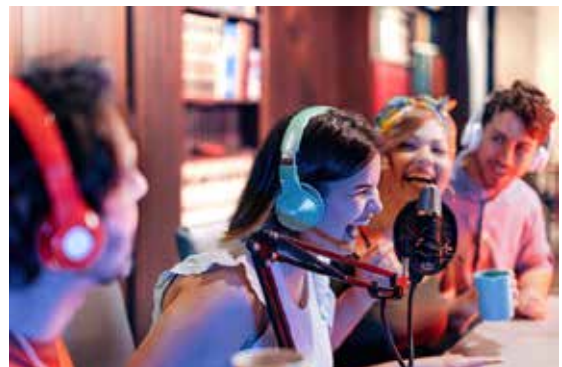
Γινόμαστε καλλιτέχνες και καλλιτέχνιδες!



Επιλέγουμε κάποιες μορφές τέχνης που μας ενδιαφέρουν και ετοιμάζουμε τα δικά μας έργα τέχνης. Μπορούμε να φτιάξουμε πίνακες ζωγραφικής, κολάζ, χειροτεχνίες ή μια έκθεση φωτογραφίας, να κάνουμε εξάσκηση σε ένα μουσικό κομμάτι ή να γράψουμε ένα δικό μας, να δημιουργήσουμε μια ταινία μικρού μήκους κ.ά. Γράφουμε σε καρτέλες πληροφορίες για τα εκθέματα και προσκαλούμε τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.

Γινόμαστε δημοσιογράφοι!

Δημιουργούμε ένα μικρό περιοδικό ή ένα podcast με θέμα την ψυχαγωγία, όπως μουσική, κινηματογράφος, βιβλία, video games κ.ά. Συμπεριλαμβάνουμε σε αυτό κριτικές, συνεντεύξεις και άρθρα. Αν θέλουμε, μπορούμε να συνεχίσουμε να εκδίδουμε ένα τεύχος/επεισόδιο κάθε μήνα.





73. Ακούμε και τραγουδάμε!



Ηχητικό αρχείο 3

Ταξίδια μακρινά ή κοντινά
όλα θέλω να τα ζήσω.
Να γνωρίσω μέρη ταπεινά,
νέους κόσμους ν' αγαπήσω.

Ανοίγω έναν χάρτη,
προορισμό αναζητώ,
αμέσως εντοπίζω
κάτι ξεχωριστό.

Φτιάχνω βαλίτσα βιαστικά,
νιώθω ανησυχία.

Η περιπέτεια είναι πια κοντά,
έρχεται νέα εμπειρία.

Η ζωή μας θέλει φίλους,
ασχολίες, εικόνες, ήχους.
Θέλει και αναψυχή,
για να έχουμε αντοχή.

Μουσεία, θέατρα, πλατείες,
βόλτες σ' άγνωστες πολιτείες.
Νέους ανθρώπους και πολιτισμούς,
θέλω να αντικρίσω.
Σε διάφορους προορισμούς,
ελπίζω να ξυπνήσω.
Κι αν στο σπίτι εντέλει μείνω,
μέχρι ενήλικος να γίνω,
ίσως δεν ήτανε γραφτό,
μπορώ όμως να ονειρευτώ.



74. Επιλέγουμε έναν προορισμό και γράφουμε μαζί ένα δικό μας μικρό ποίημα ή τραγούδι για αυτόν.



Πάμε λίγο ακόμη!



Πώς τα πήγες; Βλέπεις τις εργασίες σου, επιλέγεις εκείνες που θέλεις και τις βάζεις στο portfolio σου. Μετά, γράφεις τι έμαθες στον παρακάτω πίνακα:



Πολύ καλά



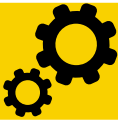
Μια χαρά!



Καλούτσικα



Μπορώ πολύ πιο καλά



αβ

γ