

## 4<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία μου

### ΟΝΟΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΗΜΑΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ:

#### Από πόσα μέρη αποτελείται μια πρόταση;

Κάθε πρόταση αποτελείται από δύο μέρη :

1. την ονοματική φράση (ΟΦ) , στην οποία πυρήνας είναι το ουσιαστικό, αντωνυμία ,επίθετο,.

π.χ. Ο ήλιος λάμπει, φοράει μαύρα, αυτός φταίει

ΟΦ                      ΟΦ                      ΟΦ

2. την ρηματική φράση , στην οποία πυρήνας είναι το ρήμα:

π.χ. Ο καθηγητής διαβάζει.

↓

ΡΦ

#### Ως τι χρησιμεύει μια ονοματική φράση μέσα σε μια πρόταση;

- Ως υποκείμενο ( απαντά στην ερώτηση ποιος, -α, -ο)
- Ως αντικείμενο ( Απαντά στην ερώτηση τι)
- Ως κατηγορούμενο ( απαντά στην ερώτηση τι λογής, τι είδους)
- Σαν συμπλήρωμα ουσιαστικού ή πρόθεσης σε γενική ή αιτιατική.



## ΑΣΚΗΣΗ 1

**Να χωρίσετε τις παρακάτω προτάσεις σε ονοματική και ρηματική φράση:**

- α. Το φαγητό είναι απόλαυση.
- β. Ο σύγχρονος άνθρωπος αδιαφορεί για την ποιότητα του φαγητού του.
- γ. Η χρήση αλκοόλ έχει καταστροφικά αποτελέσματα για την υγεία.
- δ. Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό του ανθρώπου.
- ε. Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή των παιδιών τους.

## ΑΣΚΗΣΗ 2

**Στις παρακάτω προτάσεις να βρείτε τη συντακτική λειτουργία των υπογραμμισμένων προτάσεων.**

- α. Τα παιδιά συνήθως δεν τρώνε πρωινό.
- β. Στη μεσογειακή διατροφή η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια.
- γ. Το πρωινό βελτιώνει την πνευματική και φυσική μας κατάσταση.
- δ. Η υγιεινή διατροφή είναι τροφή πλούσια σε θρεπτικές ουσίες.

## Τι είναι οι επιθετικοί προσδιορισμοί;

**Επιθετικοί προσδιορισμοί** είναι τα επίθετα που προσδιορίζουν ένα ουσιαστικό και του δίνουν μια μόνιμη ιδιότητα. (εκτός από επίθετα μπορεί να είναι αντωνυμίες, αριθμητικά, μετοχές, επιρρήματα, ουσιαστικά που δηλώνουν επάγγελμα, εθνικότητα, γεωγραφικά ή φυσικά φαινόμενα, κλπ)

π.χ. μεγάλος κήπος, βιολογικά προϊόντα, μεσογειακή διατροφή, δυο μήλα, βοριάς άνεμος, μαγειρεμένο φαγητό, Αιγαίο πέλαγος, κ.λπ.

## ΑΣΚΗΣΗ 3



### Βρείτε τους επιθετικούς προσδιορισμούς στις παρακάτω προτάσεις:

1. Ο Θερμαικός κόλπος έχει μολυνθεί.
2. Κάθονταν στο καναπέ σαν βρεγμένη γάτα,
3. Έφαγε γρήγορα γρήγορα το πρωινό του.
4. Τέτοιες συμπεριφορές είναι απαράδεκτες.
5. Η εργαζόμενη γυναίκα αγωνίζεται σκληρά.
6. Στα είκοσι πέντε του χρόνια έγινε μάεστρος.

### Σε πόσες κατηγορίες χωρίζουμε τα ουσιαστικά;

**α. Δικατάληκτα** που έχουν δύο βασικές καταλήξεις στον ενικό και πληθυντικό. π.χ  
ο κανόνας, του κανόνα, τον κανόνα

οι κανόνες, των κανόνων, τους κανόνες

Αυτά χωρίζονται επίσης σε

I. ισοσύλλαβα : ίδιος αριθμός συλλαβών σε όλες τις πτώσεις

π.χ: ο μαθητής – οι μαθητές

II. ανισοσύλλαβα: διαφορετικός αριθμός συλλαβών.

π.χ ο λεκές – οι λεκέδες

**β. Τρικατάληκτα** που έχουν τρεις διαφορετικές καταλήξεις στον ενικό και πληθυντικό.

γ. **άκλιτα** π.χ ρεκόρ

δ. **Διπλοκατάληκτα** που σχηματίζουν δύο καταλήξεις στον ενικό ή στον πληθυντικό. π.χ οι γονιοί- οι γονείς, οι πατέρες – οι πατεράδες.



#### ΑΣΚΗΣΗ 4

Να κλιθούν τα ουσιαστικά ο γραμματέας, ο παππούς, ο κυνηγός, ο φούρναρης.

#### Επίθετα

#### ΑΣΚΗΣΗ 5

Να γραφούν τα τρία γένη των επιθέτων:

ο τυχερός, το αιώνιο, ο φτωχός, η ζηλιάρα, το βαρύ, η θαλασσιά, ο διεθνής, το σταχτί, η υπναρού.

#### ΑΣΚΗΣΗ 6

Να μεταφέρετε τα παρακάτω σύνολα στην ίδια πτώση του άλλου αριθμού:

του παμπάλαιου πίνακα

τους νομοταγείς πολίτες

ο σκοτεινό διαμέρισμα

το παλιό τείχος

ο μακρύς δρόμος

των προσεχών εβδομάδων

οι αλληλέγγυες πράξεις

τη μεγαλοπρεπή είσοδο

#### Παραγωγή και σύνθεση

#### ΑΣΚΗΣΗ 7

Στις παρακάτω λέξεις να βρείτε τα προθήματα ή τα επιθήματα:

γεωγραφία



ξεσκεπάζω

αδελφούλα

φωνακλάς

αναδάσωση

άπρονος

μετεξεταστέος

αδειούχος

προσπάθεια

### **ΑΣΚΗΣΗ 8**

**Στις παρακάτω σύνθετες λέξεις να βρείτε το α' και το β' συνθετικό:**

αγριολούλουδο

αργοσβήνω

καλόκαρδος

βαριακούω

ανεμόμυλος

μαχαιροπίρουνο

μονόλογος

κρεοπώλης

βυσσινόκηπος



## ΑΣΚΗΣΗ 9

**Στις προτάσεις που ακολουθούν να χωρίσετε τις ονοματικές και τις ρηματικές τους φράσεις. Μπροστά από κάθε ονοματική φράση να βάλετε το γράμμα Δ αν είναι διευρυμένες και το γράμμα Α αν είναι απλές.**

1. Οι τουρίστες απολαμβάνουν τα ελληνικά φαγητά.
2. Το πλούσιο βραδινό φαγητό είναι επικίνδυνο για την υγεία.
3. Πολλοί έφηβοι δεν συνηθίζουν να τρώνε πρωινό.
4. Επιφανείς διαιτολόγοι προτείνουν τη μεσογειακή διαίτα.
5. Κάθε εκδήλωση της ελληνικής ζωής είναι αδιάσπαστα δεμένη με το ελληνικό τραπέζι.

## ΑΣΚΗΣΗ 10

**Να χωρίσετε τις προτάσεις που ακολουθούν στο ονοματικό και το ρηματικό τους μέρος.**

1. Το καλό πρωινό ελέγχει την πείνα όλη μέρα.
2. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού αποτρέπει την πολυφαγία.
3. Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.
4. Τους είπε να φύγουν.

## ΑΣΚΗΣΗ 11

**Στις παρακάτω προτάσεις να υπογραμμίσετε το ονοματικό τους μέρος και να κυκλώσετε την κεντρική του λέξη.**

1. Οι οδηγίες αυτές αποσκοπούν στο να παρουσιαστεί ένα διατροφικό πρότυπο.



2. Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς.
3. Οι μικροί αφράτοι μπεζέδες, που τρίβονται αμέσως στο στόμα και λιώνουν, κρατάνε πάνω στην επιφάνειά τους τις μορφές κάποιων προσώπων.
4. Αυτός κάνει για δέκα.
5. Η μέχρι τώρα προσπάθεια δεν απέδωσε καρπούς.

### **ΑΣΚΗΣΗ 12**

**Να υπογραμμίσετε το ονοματικό μέρος που υπάρχει μέσα στο ρηματικό μέρος των παρακάτω προτάσεων.**

1. Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο.
2. Οι επισκέπτες έφερναν πάντα κάποιο πανέμορφο λουλούδι.
3. Οι άνθρωποι δεν εφαρμόζουν πάντα τους κανόνες καλής διατροφής.
4. Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες.
5. Το καλό πρωινό ελέγχει την πείνα όλη την ημέρα.

### **ΑΣΚΗΣΗ 13**

**Ποιος είναι ο συντακτικός ρόλος των υπογραμμισμένων ονοματικών μερών;**

1. Αυτό το φάρμακο θεραπεύει το κρυολόγημα.
2. Τα κρέατα περιέχουν θρεπτικά συστατικά.
3. Οι βιταμίνες προσφέρουν πολύτιμα συστατικά στα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος.
4. Τα κρούσματα της παχυσαρκίας στη χώρα μας είναι πάρα πολλά.



## ΑΣΚΗΣΗ 14

**Να υπογραμμίσετε τους επιθετικούς προσδιορισμούς και πάνω από κάθε προσδιορισμό να ονομάσετε το είδος του λόγου (επίθετο, αριθμητικό, μετοχή κλπ.)**

1. Για να φτιάξεις τριπλή δόση κουλουράκια θα χρειαστείς τριπλάσια ποσότητα αλεύρι.
2. Ο υπουργός ήταν το τιμώμενο πρόσωπο στη χθεσινή εκδήλωση του Δήμου.
3. Αφού δεν κατέληξαν σε συμφωνία, χωρίστηκαν σε δύο αντιμαχόμενα στρατόπεδα και ο πόλεμος ξεκίνησε.
4. Μόλις έκλεισε το τηλέφωνο, μας ανακοίνωσε το θλιβερό νέο.
5. Πολλοί απογοητευμένοι καθηγητές επιθυμούν να διοριστούν άμεσα.
6. Από τότε που έχασε την περιουσία του στο τζόγο, τον πήρε η κάτω βόλτα.
7. Τόση βροχή δεν την περιμέναμε.
8. Χίλιοι οπαδοί ακολούθησαν την ομάδα.
9. Έμαθε να οδηγεί μηχανή από μωρό παιδί.
10. Φτάσαμε στο όμορφο χωριό Κυριακή μεσημέρι.
11. Ανάστατες είναι οι κάτω χώρες από την νέα τρομοκρατική επίθεση.
12. Αρρώστησε βαριά και πήρε άδεια για ένα μήνα.
13. Ήταν ένας μικρός ασήμαντος άνθρωπος.
14. Στο φούρνο του χρησιμοποιεί σιτάρι από την Αίγυπτο.
15. Μυκηναϊκός οικισμός ανακαλύφθηκε στο Πήλιο Όρος.
16. Έκανα θυσίες στους θεούς του Κάτω Κόσμου.
17. Η κάθε μητέρα θυσιάζεται για τα παιδιά της.





18. Η μέχρι τώρα έρευνα δεν έφερε αποτελέσματα.
19. Τα έθιμα των παλιών Μανιατών συγγένευαν περισσότερο με την Κρήτη.
20. Η σκόνη έκανε τα κορμιά άσπρα.
21. Η παιδαγωγική μέθοδος του δασκάλου ήταν βάρβαρη.
22. Μου αρέσει ένα άγαλμα της κλασικής εποχής.

### ΑΣΚΗΣΗ 15

**Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα, βάζοντας στη σωστή στήλη τα ουσιαστικά.**

*ο μαθητής, η θάλασσα, η γεύση, ο φίλος, ο θεός, το δώρο, η ζάχαρη, ο πωλητής, ο καναπές, ο γύρος, το αυγό, το κρέας, η φύση, ο ήλιος, το δράμα, η ημέρα.*

ΔΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ		ΤΡΙΚΑΤΑΛΗΚΤΑ
<b>ΙΣΟΣΥΛΛ ΑΒΑ</b>	ΑΝΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ	ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ

### ΑΣΚΗΣΗ 16

**Συμπληρώστε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο του επιθέτου, που σας δίνεται στην παρένθεση.**

- Οι \_\_\_\_\_ (συνεχής) θόρυβοι της πόλης είναι ενοχλητικοί.
- Αυτό το γατάκι έχει ένα πολύ ωραίο \_\_\_\_\_ (σταχτής) χρώμα.



3. Στο χωριό υπάρχουν πολλά \_\_\_\_\_ (παχύς) πρόβατα.
4. Ο δρόμος που οδηγεί στην παραλία είναι \_\_\_\_\_ (πλατύς).
5. Οι πλημμύρες προκάλεσαν \_\_\_\_\_ (ολοσχερής) καταστροφή στην περιοχή μας.

### ΑΣΚΗΣΗ 17

Εντοπίστε το πρόθημα, το επίθημα – παραγωγική λέξη και το θέμα.

παράγωγες λέξεις	πρόθημα	θέμα	παραγωγική λέξη – επίθημα
διατροφικός			
επισκεψιμότητα			
Φιλοδώρημα			
καταναλωτής			
προπονητής			
δημιουργία			
προσλαμβάνω			

### ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ

1. Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σας στο οποίο είχατε προσκεκλημένους (Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. Τέλος να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπέζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των φαγητών)



**2** « Ποιες είναι οι βασικές αρχές της καλής διατροφής των ανθρώπων; Τί πρέπει να αποφεύγουμε για καλή υγεία και μακροζωία; »

My Teachers

