

Συγγραφέας: Μαρίνα Ματθαιουδάκη
Δεξιότητα: Κατανόηση γραπτού λόγου
Τύπος κειμένου: Ενημερωτικό άρθρο
Θεματική: Κατάσταση οργανισμού

Διαβάστε προσεκτικά το παρακάτω κείμενο και σημειώστε αν οι προτάσεις που ακολουθούν συμφωνούν (Σ) ή όχι με αυτό (Λ).

Πολλές είναι οι συμβουλές που ακούμε και διαβάζουμε για την «καλή φυσική κατάσταση». Τι σημαίνει, όμως «καλή φυσική κατάσταση»; Ποιες είναι οι κατάλληλες γυμναστικές ασκήσεις;

Τι εννοούμε όταν λέμε «καλή φυσική κατάσταση»;

Όταν λέμε ότι κάποιος έχει «καλή φυσική κατάσταση», εννοούμε ότι μπορεί να κάνει απλές καθημερινές δραστηριότητες (εργασία, διασκέδαση, άθληση, κ.ά.) χωρίς να κουράζεται. Για την καλή φυσική κατάσταση χρειάζεται καλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών και χαμηλό σωματικό λίπος. Το σωματικό λίπος μάς δείχνει πόσο καλή είναι η υγεία μας και συνδέεται πολύ στενά με τη φυσική κατάσταση. Επομένως, για να αποκτήσει κάποιος καλή φυσική κατάσταση, χρειάζεται απλώς να βελτιώσει τους παραπάνω παράγοντες και να τηρήσει ορισμένες απλές οδηγίες.

Τι γυμναστική να κάνω;

Καθημερινή άσκηση επί μία τουλάχιστον ώρα. Η άσκηση μπορεί να είναι τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση, κλπ. Πολύ καλή επίσης είναι η γυμναστική με βάρη για τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, από 15 λεπτά περίπου. Πρέπει όμως να συνοδεύεται και από αερόβια άσκηση.

Πηγή: Απόσπασμα από <http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231085799>

Ζαφείρης Γιαννόπουλος: Καλή φυσική κατάσταση: Πώς να την επιτύχουμε (προσαρμοσμένο)

Άσκηση κατανόησης γραπτού λόγου

	ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ
Εάν έχεις καλή φυσική κατάσταση, μπορείς να κάνεις καθημερινές δραστηριότητες.	Λ
Το χαμηλό σωματικό λίπος είναι απαραίτητο για την καλή φυσική κατάσταση.	Σ
Αν έχεις καλό σωματικό λίπος, δεν χρειάζεται η γυμναστική.	Λ
Η καλή φυσική κατάσταση απαιτεί να γυμνάζεσαι.	Σ
Η γυμναστική με βάρη για 30 λεπτά την εβδομάδα είναι αρκετή.	Λ

1^η Άσκηση λεξιλογίου (ελεγχόμενη)

Δίνετε τον παρακάτω πίνακα στους μαθητές και τους ζητάτε να αντιστοιχίσουν τις λέξεις έτσι ώστε να δημιουργήσουν λεξικές συμφράσεις, όπως αυτές του κειμένου.

καθημερινή	λίπος
φυσική	στενά
σωματικό	κατάσταση
συνδέομαι	υγεία
τηρώ	άσκηση
καλή	οδηγίες

2^η Άσκηση λεξιλογίου (καθοδηγούμενη)

Δίνετε στους μαθητές σας τις παρακάτω λεξικές συμφράσεις και τους ζητάτε να δημιουργήσουν δικές τους προτάσεις:

- Χαμηλό σωματικό λίπος _____
- Καλή λειτουργία καρδιάς _____
- Τηρώ τις οδηγίες _____
- Καλή φυσική κατάσταση _____
- Συνδέομαι στενά με _____

1^η Άσκηση γραμματικής (ελεγχόμενη)

Βρείτε στο κείμενο τις υπογραμμισμένες λέξεις και καταγράψτε τις. Τι παρατηρείτε ως προς τη μορφολογία τους; Πώς χρησιμοποιούνται; Τι σημαίνουν; Ποιο είναι το υποκείμενο του κάθε ρήματος; Μπορείτε να βάλετε όλα τα ρήματα στο α' πρόσωπο ενικού αριθμού;

Κουράζεται _____ (κουράζομαι)
Χρειάζεται _____ (χρειάζομαι)
Συνδέεται _____ (συνδέομαι)
Τηρούνται _____ (τηρούμαι)
Συνοδεύεται _____ (συνοδεύομαι)

2^η Άσκηση γραμματικής (καθοδηγούμενη)

Κάντε προτάσεις με τα παραπάνω ρήματα σε όποιο πρόσωπο και αριθμό θέλετε.

Π.χ. Όταν κάνω γυμναστική κουράζομαι πολύ.

Δραστηριότητες για την ανάπτυξη της παραγωγής προφορικού και γραπτού λόγου

1^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής προφορικού λόγου

Παιχνίδι ρόλων: Αναθέτετε σε ένα ζευγάρι μαθητών να παίξουν τους ρόλους του πελάτη και του διατροφολόγου και δίνετε στον καθέναν τους μια κάρτα όπου είναι γραμμένος ο ρόλος του:

Ρόλος Α. Θέλετε να χάσετε κάποια κιλά, αλλά δεν μπορείτε να κάνετε δίαιτα. Η φυσική σας κατάσταση δεν είναι καθόλου καλή. Αποφασίζετε να επισκεφτείτε έναν διατροφολόγο για να ζητήσετε συμβουλές και οδηγίες.

Ρόλος Β. Είστε διατροφολόγος. Ο πελάτης σας έχει πρόβλημα παχυσαρκίας, αλλά δεν μπορεί να χάσει κιλά. Του προτείνετε να μειώσει το φαγητό του, αλλά κυρίως να αρχίσει να κάνει γυμναστική. Του δίνετε σχετικές οδηγίες και συμβουλές.

2^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής προφορικού λόγου

Ο πατέρας σας έχει βάλει κάποια κιλά τώρα τελευταία. Δώστε του κάποιες απλές συμβουλές για να τα χάσει.

1^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής γραπτού λόγου

Βρείτε κείμενα στο διαδίκτυο που περιέχουν συμβουλές για την καλή φυσική κατάσταση του οργανισμού. Σε ομάδες των τριών σχεδιάστε ένα πόστερ όπου θα καταγράψετε τις κυριότερες οδηγίες που πρέπει να ακολουθεί κάποιος για να έχει καλή φυσική κατάσταση.

2^η Άσκηση: Ανάπτυξη παραγωγής γραπτού λόγου

Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες, γράψτε ένα φυλλάδιο με σχετικές πληροφορίες για να το κυκλοφορήσετε στο σχολείο σας.