**ΕΝΟΤΗΤΑ 4**

1. **Γιατί πρέπει να προσέχουμε την υγεία μας**; **Να αναλυθεί σε μία παράγραφο.**

* Αποτελεί το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο.
* Εξασφαλίζει τις δυνάμεις που χρειάζεται ο άνθρωπος για να ανταπεξέλθει στις εργασιακές του υποχρεώσεις, ώστε να αποκομίσει τα απαραίτητα για τη ζωή…
* Επιτρέπει στο άτομο να εκπληρώσει τους στόχους του και να ζήσει ευτυχισμένο.
* Ο υγιής άνθρωπος μπορεί να απολαύσει τις χαρές της ζωής και να αντιμετωπίσει με σθένος τις δυσκολίες.
* Όποιος δεν διαθέτει την υγεία του ταλαιπωρείται, υφίσταται πόνους, αδυνατεί να πράξει ό,τι επιθυμεί, αναπτύσσει άσχημη ψυχολογία, πιθανόν εξαρτάται απ’ άλλους…

**Παράγοντες που κλονίζουν την υγεία μας:**

Κακή διατροφή, γρήγοροι ρυθμοί ζωής, άγχος, μόλυνση περιβάλλοντος, κακές συνήθειες (κάπνισμα, αλκοόλ…), καθιστική ζωή, έλλειψη εκγύμνασης…, διάφορα ατυχήματα που οφείλονται στην επιπολαιότητα, στην απροσεξία, στην έλλειψη ενημέρωσης, στην αδιαφορία των αρμοδίων να λάβουν μέτρα προστασίας για τον άνθρωπο….

**Πώς μπορούμε να προστατέψουμε την υγεία μας;**

Υγιεινή διατροφή, συχνή σωματική άσκηση και γυμναστική,,, επαφή με τη φύση, εύρεση δημιουργικών τρόπων εκτόνωσης και περιορισμού του άγχους…, εξασφάλιση ελεύθερου χρόνου προς ενασχόληση με τα ενδιαφέροντά μας, επικοινωνία με τους ανθρώπους → ψυχική υγεία.

1. **Γράψτε μία παράγραφο στην οποία υποτίθεται πως ένας γονέας προσπαθεί να πείσει τα παιδιά του να μη τρώνε σε ταχυφαγεία (φαστ φουντ)**

* Το φαγητό είναι ιδιαίτερα βλαβερό για την υγεία…
* Οι τροφές είναι φτωχές σε θρεπτικά στοιχεία, αλλά πλούσιες σε λιπαρά, χημικές ουσίες και συντηρητικά…
* Τα φαγητά παρασκευάζονται από υλικά κατεψυγμένα ή προμαγειρεμένα..
* Το διαιτολόγιο περιορίζεται μόνο σε ορισμένα φαγητά (μπιφτέκια, πατάτες, αναψυκτικά..) και απουσιάζουν άλλα που είναι πολύτιμα για την ανάπτυξη ιδίως ενός νέου ανθρώπου (ψάρι, όσπρια, λαχανικά…)
* Υπάρχει ο κίνδυνος πρόκλησης παχυσαρκίας, τροφικών αλλεργιών, γαστρεντερικών προβλημάτων.

1. **Γράψτε μια παράγραφο στην οποία να εξηγείτε στους γονείς σας γιατί σας αρέσει να πηγαίνετε στα ταχυφαγεία.**

* Το φαγητό είναι πολύ νόστιμο και ιδιαίτερα λαχταριστό…
* Αντίθετα, τα όσπρια και τα λαχανικά στο σπίτι είναι αηδιαστικά…
* Στα ταχυφαγεία σερβίρονται και θρεπτικά φαγητά, όπως σαλάτες και ειδικά μενού για όσους δεν επιθυμούν κρέας…
* Το περιβάλλον τους είναι πολύ ευχάριστο, ανταποκρίνεται στις προτιμήσεις των νέων και συνδυάζει με το φαγητό και μουσική…
* Προσφέρεται γρήγορο και φθηνό φαγητό (οικονομία χρόνου και χρημάτων)….

1. **ΘΕΜΑ :** «Περιγράψτε σε ένα κείμενο τριών παραγράφων ένα γιορτινό τραπέζι στο σπίτι σαςστο οποίο είχατε προσκεκλημένους. Ξεκινήστε την περιγραφή σας από τη διακόσμηση του χώρου, προχωρήστε μετά στην περιγραφή των προσώπων που συμμετείχαν. Τέλος, να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στο περιεχόμενο του τραπεζιού, περιγράφοντας όλη τη διαδικασία προετοιμασίας, παρασκευής και απόλαυσης των κύριων – «αγαπημένων» σας φαγητών.»

**ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΚΘΕΣΗΣ**

**1η παράγραφος – Διακόσμηση χώρου και καλεσμένοι**

* **Πότε**έγινε το τραπέζι και με ποια αφορμή;
* Περιγραφή του **χώρου**και του **στολισμού**(αφίσα που καλωσόριζε τους καλεσμένους στην εξωτερική πόρτα, το σαλόνι ήταν στολισμένο στο πνεύμα του πάρτυ : τραπεζομάντηλο, πλαστικά πιάτα και ποτήρια, χαρτοπετσέτες γενεθλίων, πρωτότυπες κατασκευές, μπαλόνια, κεριά, μουσική).
* **Καλεσμένοι**(θείοι, ξαδέρφια, φίλοι).

**2η παράγραφος – Περιεχόμενο τραπεζιού**

* Απαρίθμηση **φαγητών**(μπριζολάκια, ριζότο, τηγανιτές πατάτες, πίτσες, τυροπιτάκια, τοστάκια, σαλάτες του σεφ και του Καίσαρα).
* **Αναψυκτικά** και χυμοί για όλους.
* Περιγραφή της **προετοιμασίας**όλων των παραπάνω (Ποιος τα έφτιαξε; Ποιοι βοήθησαν ; Συμμετείχα καθόλου ; Πότε ; Ποια ήταν η σειρά παρασκευής των εδεσμάτων;)

**3η παράγραφος – Τούρτα και εντυπώσεις**

* **Τούρτα**σοκολάτας με κρέμα και φρούτα εποχής (Ποιος την έφτιαξε ; Είχε κάποιο σχέδιο ή κάτι γραμμένο πάνω της ; Έσβησα όλα τα κεριά.
* Cupcakes / Φρουτοσαλάτες.
* Περιγραφή **πάρτυ**(χορός, καραόκε, παιχνίδια επιτραπέζια ή στον υπολογιστή μέχρι αργά).
* **Εντυπώσεις** / Ευχή!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Μπορείτε να περιγράψετε **το τραπέζι των Χριστουγέννων ή της Πρωτοχρονιάς** (ο στολισμός είναι χριστουγεννιάτικος με το δέντρο, τις κάλτσες του ‘Αι – Βασίλη, τα πολύχρωμα λαμπιόνια, όπως και τα φαγητά – γαλοπούλα, βασιλόπιτα, μελομακάρονα, κουραμπιέδες).
* Η 1η παράγραφος αντιστοιχεί στον πρόλογο, αν και είναι μεγαλύτερη σε έκταση, καθώς και η 3η στον επίλογο.