**Ασκήσεις**

**στους τρόπους ανάπτυξης παραγραφου**

Α1.Διάβασε τις πέντε παραγράφους που ακολουθούν και αναγνώρισε τον τρόπο ανάπτυξής τους (αιτιολόγηση, σύγκριση-αντίθεση, παραδείγματα, ορισμός, αίτιο-αποτέλεσμα). Στη συνέχεια, αιτιολόγησε την απάντησή σου.

1️⃣ Η υγιεινή διατροφή αποτελεί βασικό παράγοντα καλής υγείας. Είναι το σύνολο των διατροφικών συνηθειών που προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει ποικιλία τροφών και σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών.

2️⃣ Η καθιστική ζωή και η έλλειψη σωματικής άσκησης οδηγούν σε σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Για παράδειγμα, όσοι δεν γυμνάζονται κινδυνεύουν περισσότερο από παχυσαρκία, καρδιακά νοσήματα και διαβήτη. Επιπλέον, η έλλειψη κίνησης επηρεάζει αρνητικά την ψυχική υγεία, αυξάνοντας το άγχος και την κατάθλιψη.

3️⃣ Αν συγκρίνουμε τη ζωή στην πόλη με αυτή στην επαρχία, θα δούμε σημαντικές διαφορές. Στις μεγάλες πόλεις υπάρχει περισσότερη μόλυνση, άγχος και κυκλοφοριακή συμφόρηση, ενώ στην επαρχία οι ρυθμοί ζωής είναι πιο ήρεμοι και το περιβάλλον πιο καθαρό. Ωστόσο, στις πόλεις υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες για εργασία και εκπαίδευση, γεγονός που αποτελεί ένα μεγάλο πλεονέκτημα.

4️⃣ Η κλιματική αλλαγή έχει γίνει ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα του πλανήτη μας. Η κύρια αιτία της είναι η αλόγιστη εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, τα οποία προέρχονται από τη βιομηχανία και τις μεταφορές. Ως αποτέλεσμα, παρατηρούμε αύξηση της θερμοκρασίας, ακραία καιρικά φαινόμενα και λιώσιμο των πάγων.

5️⃣ Οι νέες τεχνολογίες έχουν βελτιώσει σημαντικά τη ζωή μας. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα smartphones διευκολύνουν την επικοινωνία, ενώ το διαδίκτυο παρέχει πρόσβαση σε απεριόριστες πληροφορίες. Επιπλέον, η ιατρική τεχνολογία έχει εξελιχθεί σημαντικά, επιτρέποντας την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία ασθενειών.

Β.Διάβασε τις παρακάτω παραγράφους και αναγνώρισε τον τρόπο ανάπτυξής τους (αιτιολόγηση, σύγκριση-αντίθεση, παραδείγματα, ορισμός, αίτιο-αποτέλεσμα). Στη συνέχεια, αιτιολόγησε την απάντησή σου.

1️⃣ Η υπομονή είναι μια σημαντική αρετή που βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής. Ορίζεται ως η ικανότητα κάποιου να διατηρεί την ψυχραιμία του και να μην απογοητεύεται μπροστά σε εμπόδια ή καθυστερήσεις. Ένα υπομονετικό άτομο μπορεί να αντέξει τις αντιξοότητες και να συνεχίσει την προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων του.

2️⃣ Η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων συμβάλλει στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της φαντασίας. Για παράδειγμα, τα μυθιστορήματα του Ιουλίου Βερν δεν προσφέρουν μόνο συναρπαστικές ιστορίες αλλά και εξοικείωση με την επιστημονική σκέψη. Παρομοίως, τα έργα του Καζαντζάκη εμπλουτίζουν την αντίληψη των αναγνωστών για τη φιλοσοφία και την ανθρώπινη ύπαρξη.

3️⃣ Η υπερβολική χρήση των social media επηρεάζει αρνητικά τη συγκέντρωση και την κοινωνική ζωή των εφήβων. Η συνεχής ενασχόληση με το κινητό μειώνει την ικανότητα εστίασης στην πραγματική ζωή, γεγονός που οδηγεί σε δυσκολία στη μελέτη. Ως αποτέλεσμα, οι έφηβοι αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα απομόνωσης.