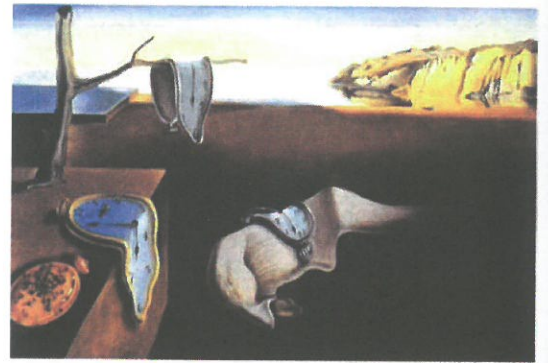
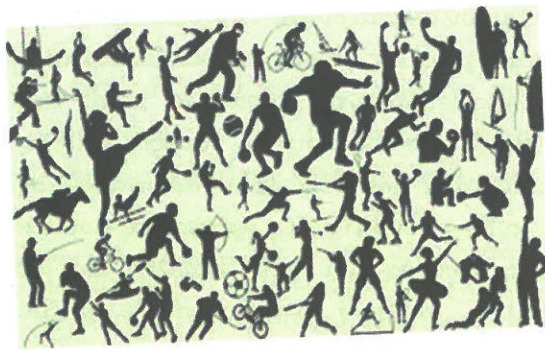


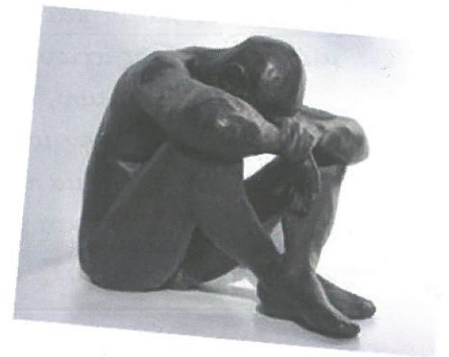
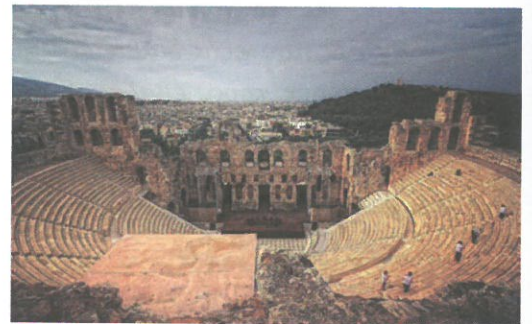
Μάθημα 3

Μάθημα 3

Ο χρόνος είναι ... χρήμα!



Κοιτάζω τις φωτογραφίες και γράφω λέξεις και φράσεις που μου έρχονται στο μυαλό!





Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου φέρνει ανισορροπία

Χαμένοι στον χρόνο, οι περισσότεροι εργαζόμενοι αναζητούν μάταια να συμβιβάσουν τα ασυμβίβαστα: ικανοποιητική επαγγελματική και προσωπική ζωή. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 24 χώρες ανά τον κόσμο, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, το 69% του εργαζόμενου πληθυσμού δηλώνει ότι δεν μπορεί να επιτύχει ικανοποιητική ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής του ζωής. Έτσι, επηρεάζεται αρνητικά η σχέση με την οικογένεια ή τον σύντροφο αλλά και η υγεία. Η κατάσταση στην Ελλάδα είναι πάντως λιγότερο απογοητευτική, καθώς το 28% των εργαζομένων δηλώνει «απόλυτη ισορροπία» μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής, το 57% «κάποια, αλλά όχι απόλυτη ισορροπία» και μόνο το 15% θεωρεί ότι «δεν έχει και τόση ή και καθόλου ισορροπία». Τα ποσοστά αυτά κατατάσσουν τη χώρα μας μεταξύ των χωρών με σχετικά προβλήματα σε αυτόν τον τομέα.



Μεγάλες διαφορές, ωστόσο, παρατηρούνται ανάμεσα στις διάφορες χώρες όσον αφορά στο πώς αισθάνονται οι εργαζόμενοι σε σχέση με τη δουλειά τους και την προσωπική τους ζωή. Έτσι, στην Ολλανδία, την Ιρλανδία αλλά και τη Ρουμανία περισσότεροι από τους μισούς ερωτώμενους απάντησαν ότι έχουν καταφέρει να βρουν τη «χρυσή τομή» μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής. Αντίθετα, στο Μεξικό, τη Ρωσία και την Ιαπωνία ελάχιστοι δηλώνουν ότι είναι ευχαριστημένοι.

Για τους εργαζομένους στις περισσότερες χώρες τα ωράρια εργασίας είναι εξοντωτικά και αποβαίνουν εις βάρος των υπόλοιπων τομέων της ζωής τους. Μάλιστα σε κάποιες χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, το 80% του εργαζόμενου πληθυσμού θεωρεί τις ώρες εργασίας υπερβολικές. Ωστόσο, ειδικά για τη χώρα μας αναφέρονται και άλλοι παράγοντες εργασιακής δυσαρέσκειας, όπως το επίπεδο του μισθού αλλά και η έλλειψη ικανοποίησης από το αντικείμενο της εργασίας.

Και πώς αντιμετωπίζεται το πρόβλημα; Οι περισσότεροι από τους μισούς εργαζομένους ανά τον κόσμο δηλώνουν ότι έχουν κάνει κάποιες ενέργειες, για να βελτιώσουν το επίπεδο ζωής τους, ενώ ένας στους τρεις δηλώνει ότι εγκατέλειψε τη δουλειά του ή άλλαξε εργασία προκειμένου να κερδίσει προσωπικό χρόνο. Στην Ελλάδα το ποσοστό των εργαζομένων που δήλωσε ότι έχει κάνει μέσα στην τελευταία διετία κάποια προσπάθεια να βελτιώσει την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι 68%. Οι λύσεις που επιλέγονται είναι: περισσότερες ημέρες άδειας σε ποσοστό 28%, καλύτερη οργάνωση της δουλειάς σε ποσοστό 25%, περισσότερος χρόνος με φίλους και οικογένεια σε ποσοστό 23% ή άρνηση περισσότερης δουλειάς σε ποσοστό 24%.

Η ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και προσωπική ζωή που έχει καθιερωθεί διεθνώς με τον όρο work-life balance δεν επηρεάζει μόνο την ποιότητα ζωής μας αλλά και την υγεία μας και την απόδοσή μας στην εργασία. Όπως τονίζει χαρακτηριστικά η υπεύθυνη Προγραμμάτων Υποστήριξης Ανθρώπινου Δυναμικού

μιας πολυεθνικής εταιρείας, «οι εργοδότες δε γνωρίζουν το ρίσκο που αντιμετωπίζουν από αυτήν τη δυσαρμονία, καθώς αυτή η ανισορροπία σημαίνει περισσότερες ασθένειες, περισσότερες άδειες και χαμηλότερη απόδοση των εργαζομένων».

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 14.000 ατόμων από το διεθνές δίκτυο σε 24 χώρες της Ευρώπης, της Ασίας και της Άπω Ανατολής, της Αφρικής της Βόρειας και Νότιας Αμερικής.

(www.kathimerini.gr, με αλλαγές)



1. Απαντάω στις ερωτήσεις:

1. Σε πόσες και ποιες χώρες διενεργήθηκε η παραπάνω έρευνα;
2. Ποιο είναι το βασικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι, σύμφωνα με το κείμενο;
3. Πώς είναι τα πράγματα στην Ελλάδα σε σχέση με την ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική ζωή;
4. Ποιες διαφορές υπάρχουν ανάμεσα στις χώρες ως προς την αντιμετώπιση της ανισορροπίας αυτής;
5. Ποια είναι η άποψη των εργαζομένων σε σχέση με τα ωράρια εργασίας;
6. Πώς αντιμετωπίζεται το πρόβλημα της έλλειψης χρόνου από τους εργαζομένους ανά τον κόσμο; Ποιες λύσεις επιλέγουν οι Έλληνες, προκειμένου να εξισορροπήσουν την επαγγελματική με την προσωπική ζωή;
7. Ποιες επιπτώσεις επιφέρει αυτή η δυσαρμονία στις ζωές των ανθρώπων;



2. Συμπληρώνω τον πίνακα, όπως στο παράδειγμα:

ρήμα	ουσιαστικό	επίθετο / μετοχή
συμβιβάζω / συμβιβάζομαι	ο συμβιβασμός	συμβιβαστικός -ή -ό / συμβιβασμένος -η -ο
πραγματοποιώ / πραγματοποιούμαι		
επιτυγχάνω / επιτυγχάνομαι	η ισορροπία	
		απογοητευτικός -ή -ό
παρατηρώ / παρατηρούμαι		
αισθάνομαι		ερωτώμενος -η -ο ευχαριστημένος -η -ο εξοντωτικός -ή -ό υπερβολικός -ή -ό
	η ικανοποίηση	
βελτιώνω / βελτιώνομαι		
κερδίζω / κερδίζομαι		
επιλέγω / επιλέγομαι	η άρνηση	
καθιερώνω / καθιερώνομαι	η ασθένεια	



Σινεμά ή θέατρο;

«Ο κινηματογράφος ή αλλιώς το σινεμά αποτελεί σήμερα τη λεγόμενη Έβδομη Τέχνη, δίπλα στη γλυπτική, τη ζωγραφική, τη μουσική, τον χορό, την ποίηση και το θέατρο. Σίγουρα αγαπάμε το θέατρο με την αμεσότητα που έχει, αλλά ο κινηματογράφος έχει κάποια στοιχεία που τον κάνουν ξεχωριστό ανάμεσα στα θεάματα.

Είναι αυτή η μυρωδιά του φρεσκοψημένου ποπ κορν, όταν μπαίνεις σε μια κινηματογραφική αίθουσα, που σου φέρνει αναμνήσεις από την παιδική σου ηλικία, από ταινίες που παρακολούθησες με άτομα σημαντικά για σένα, από έργα που σε προβλημάτισαν και σε έκαναν να σκεφτείς διαφορετικά για ποικίλα θέματα.

Παρακολουθώντας μια ταινία στο σινεμά παρατηρείς τη δράση, την πλοκή, τη δραματοποίηση, το ότι μεταφέρονται οι σκηνές ταυτόχρονα σε πολλά μέρη. Επίσης, βλέπεις χώρες και περιοχές που ίσως να μην μπορέσεις να επισκεφτείς ποτέ στη ζωή σου και νιώθεις έστω και για λίγο, εικονικά, μέρος της υπόθεσης. Τα εφέ και η διαρκής κίνηση κάνουν την προβολή ευχάριστη, καθόλου βαρετή και σε κρατούν σε αγωνία μέχρι τέλους.

Ειδικά στις μέρες της κρίσης που βιώνουμε καθημερινά ο κινηματογράφος, αποτελώντας το φθηνότερο από οικονομικής άποψης θέαμα, μπορεί να σε κάνει να περάσεις ευχάριστα για κάποιες ώρες με λίγα χρήματα διασκεδάζοντας τόσο εσένα όσο και την παρέα σου.

Όπως και να 'χει, είτε προτιμά κανείς το θέατρο είτε τον κινηματογράφο, το μόνο σίγουρο είναι πως και από τα δύο θεάματα μπορεί να συλλέξει θετικά στοιχεία που θα τον βελτιώσουν τόσο ως χαρακτήρα όσο και ως προσωπικότητα.»

Κωνσταντίνος Τ.

«Αν και λάτρης και των δύο, θα προτιμήσω το θέατρο. Αρχέγονο, μυστηριακό και ζωντανό. Προτιμώ τις δυνατές φωνές των ηθοποιών που πασχίζουν να ακουστούν μέχρι την τελευταία σειρά του θεάτρου, μαγεύομαι από την ατμόσφαιρα που δημιουργούν τα καλοστημένα σκηνικά, λατρεύω την προσμονή που με κατακλύζει, όταν ακούω τον χαρακτηριστικό ήχο του κουδουνιού που χτυπά τρεις φορές πριν την παράσταση.

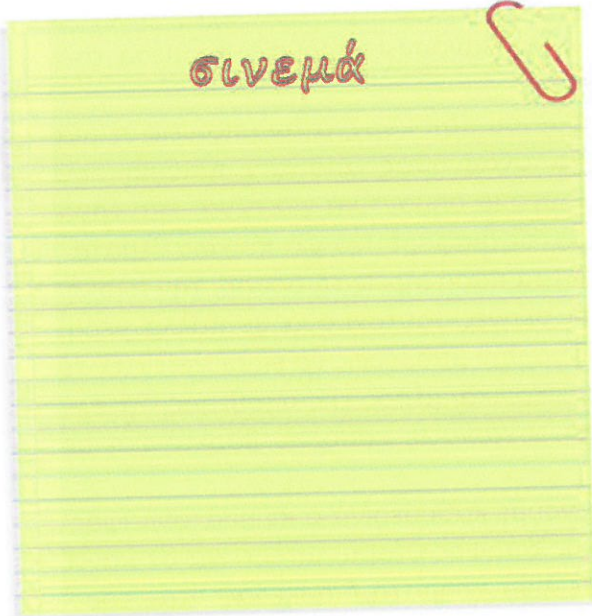
Αλλά πάνω απ' όλα αγαπώ τους ζωντανούς ηθοποιούς. Ξέρεις ποιους λέω. Εκείνους που κινούνται μόλις λίγα μέτρα από σένα, που ακούς τα βήματά τους στο σανίδι, που γνωρίζουν ότι παρακολουθείς την κάθε τους κίνηση, αλλά, παρ' όλα αυτά, διατηρούν την αυτοκυριαρχία και τη συγκέντρωσή τους. Αυτούς που σου προκαλούν συγκίνηση με ένα τους βλέμμα, έναν τους λόγο, εκείνους που τους βλέπεις και σε βλέπουν. Αντιδρούν στις αντιδράσεις σου, επηρεάζονται από τις κινήσεις σου, καταλαβαίνουν εάν απολαμβάνεις το έργο ή όχι, προσαρμόζονται και γίνονται καλύτεροι. Αυτούς που, αφού σου έχουν δώσει ό,τι καλύτερο μπορούσαν, στο τέλος ζητούν μόνο ένα χειροκρότημα...»

Κατερίνα Κ.

(www.pints.gr, με αλλαγές)



3. Γράφω στις λίστες τα επιχειρήματα του Κωνσταντίνου και της Κατερίνας υπέρ του σινεμά ή του θεάτρου. Στη συνέχεια, χωρίζομαστε σε ομάδες, προσθέτουμε και τα δικά μας επιχειρήματα και συζητάμε στην τάξη σε μορφή αντιλογίας (debate) για την προτίμησή μας.



4. Μιλώ στην τάξη.

Διαβάζω τα παρακάτω αποφθέγματα για το θέατρο και τον κινηματογράφο και συζητώ με τους συμμαθητές / τις συμμαθήτριάς μου.



Η αφετηρία και η βάση του θεάτρου, όπως και κάθε μορφής τέχνης, είναι η ποίηση και η μαγεία. Αν λείψουν αυτά, δεν υπάρχει θέατρο.

Κάρολος Κουν, 1908-1987, ιδρυτής του Θεάτρου Τέχνης



Καλύτερα να δίνεις παράσταση μπροστά σε άδειες καρέκλες παρά μπροστά σε άδεια πρόσωπα.

Alec Guinness, 1914-2000, ηθοποιός



Κάποτε υπήρχαν ηθοποιοί που προσπαθούσαν να γίνουν σταρ. Τώρα υπάρχουν σταρ που προσπαθούν να γίνουν ηθοποιοί.

Laurence Olivier, 1907-1989, ηθοποιός



Ένα θεατρικό έργο πρέπει να σου δίνει να σκεφτείς κάτι. Όταν βλέπω ένα έργο και το καταλαβαίνω με την πρώτη, τότε ξέρω ότι δεν είναι και πολύ καλό.

T. S. Eliot, ποιητής, 1888-1965, Νόμπελ 1948

(www.gnomikologikon.gr)

ελεύθερος χρόνος

ελεύθερος χρόνος

- η ψυχαγωγία / ψυχαγωγώ / ψυχαγωγούμαι / η διασκέδαση / διασκεδάζω, γλεντάω
- η-ενασχόληση, το χόμπι / ασχολούμαι με
- διαθέτω ελάχιστο, περιορισμένο ≠ απεριόριστο ελεύθερο χρόνο / επιδίδομαι στο διάβασμα, στη συγγραφή / καταπιάνομαι με το διάβασμα, τη ζωγραφική
- η βαρεμάρα = η πλήξη = η ανία / βαριέμαι = πλήττω

χόμπι

- η μουσική / ο χορός / το διάβασμα / το θέατρο / ο κινηματογράφος / η τηλεόραση / το ψάρεμα / το κέντημα / το πλέξιμο / η μαγειρική / η χειροτεχνία / η φωτογραφία / η συγγραφή / η ζωγραφική / η κηπουρική / ο μοντελισμός / τα επιτραπέζια παιχνίδια

αθλητισμός - γυμναστική

- η άθληση / αθλούμαι / το σπορ / η γυμναστική / το γυμναστήριο / γυμνάζομαι / η προπόνηση / προπονούμαι / οι (χειμερινοί) Ολυμπιακοί Αγώνες / οι Παραολυμπιακοί Αγώνες
- το ποδόσφαιρο / το μπάσκετ (η καλαθοσφαίριση) / το βόλεϊ (η πετοσφαίριση) / το τένις (η αντισφαίριση) / το χάντμπολ (η χειροσφαίριση) / η ποδηλασία / το τρέξιμο / το περπάτημα / η κολύμβηση / το πόλο (η υδατοσφαίριση) / οι καταδύσεις / η ιστιοπλοΐα / το σέρφινγκ (η ιστιοσανίδα) / τα θαλάσσια σπορ / το σκι / το καλλιτεχνικό πατινάζ / οι πολεμικές τέχνες / η πυγμαχία / η πάλη / η άρση βαρών / η ξιφασκία / η σκοποβολή / η τοξοβολία / ο στίβος (το άλμα εις μήκος, το άλμα εις ύψος, το άλμα επί κοντώ, ο ακοντισμός, η δισκοβολία, η σφαιροβολία, η σφυροβολία, ο αγώνας ταχύτητας, ο αγώνας αντοχής, ο μαραθώνιος, το βάδην, ο δρόμος μετ' εμποδίων, η σκυταλοδρομία) / η ενόργανη γυμναστική / η ρυθμική γυμναστική / η ορειβασία / η κωπηλασία / η ιππασία

εικαστικές τέχνες

- η ζωγραφική / το σχέδιο / η γλυπτική / η φωτογραφία / η αρχιτεκτονική / η διακοσμητική / η χαρακτηριστική / η σκιτσογραφία / η γελοιογραφία / το γκράφιτι / το κολάζ / το ψηφιδωτό / η υφαντική / η κεραμική / η αγιογραφία / η βιντεοτέχνη / η τέχνη των ηλεκτρονικών υπολογιστών / το animation / το βιτρό
- το έργο τέχνης / ο πίνακας ζωγραφικής / το γλυπτό / το άγαλμα / η έκθεση / το έκθεμα
- η έμπνευση / εμπνέομαι / ο καλλιτέχνης - η καλλιτέχνιδα (η καλλιτέχνις)

5. Συμπληρώνω τις προτάσεις με λέξεις από τον παραπάνω πίνακα:

1. _____ είναι οι ισοδύναμοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.
2. Τον ελεύθερο χρόνο μου _____ με την κεραμική.
3. Σήμερα δε θέλω να ασχοληθώ με τίποτε απολύτως! Νιώθω μια απίστευτη _____!
4. Όταν ζωγραφίζω, _____ από τη φύση και τις ομορφιές της Ελλάδας.
5. Κάθε Κυριακή μαζευόμαστε με τους φίλους μου στο σπίτι μου και παίζουμε _____ παιχνίδια!



Η ζωγραφική ενάντια στον φασισμό...

Στις 26 Απριλίου του 1937, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στο πλαίσιο του Ισπανικού Εμφυλίου βομβαρδίζεται η κωμόπολη Γκερνίκα. 32 τόνοι εκρηκτικών, σκοτώνουν 1.650 ανθρώπους και ισοπεδώνουν το 70% της πόλης. Ο Πάμπλο Πικάσο, που βρισκόταν στο Παρίσι, καθώς είχε αναλάβει να διακοσμήσει το ισπανικό περίπτερο στη Διεθνή Έκθεση εκείνης της χρονιάς, πληροφορείται το γεγονός από την εφημερίδα «Le soir» την 1^η Μαΐου, ξεκινάει το έργο του αμέσως και το ολοκληρώνει στις 3 Ιουνίου.



Ο Πικάσο στον τεράστιο καμβά του, διαστάσεων 3,54 x 7,82, αποτυπώνει τη φρίκη του πολέμου. Οι κεντρικές μορφές του δεν είναι άνθρωποι, αλλά ένας ταύρος και ένα διαμελισμένο άλογο, υποδηλώνοντας με αυτόν τον τρόπο την απανθρωπιά του πολέμου, το γεγονός ότι η φρίκη που φέρνει ταιριάζει μόνο στο ζωικό βασίλειο. Τέσσερις γυναίκες ουρλιάζουν κρατώντας νεκρά μωρά, ενώ διάσπαρτα στον πίνακα βρίσκονται διαμελισμένα ανθρώπινα σώματα. Τα χρώματα απουσιάζουν εντελώς από τον πίνακα, καθώς χρησιμοποιείται το μαύρο και αποχρώσεις του γκρι. Όπως παρατηρεί ο Κάρλο Αργκάν, ιστορικός και κριτικός της τέχνης, η αφαίρεση του χρώματος αποτελεί διακοπή της σχέσης του ανθρώπου με τον κόσμο: όταν διακόπτεται, δεν υπάρχει πια η φύση ή η ζωή.

Ο πίνακας παρουσιάστηκε στη Διεθνή Έκθεση του Παρισιού την ίδια χρονιά και αρχικά δέχτηκε αρνητικές κριτικές. Ύστερα, όμως, αναγνωρίστηκε η καλλιτεχνική του αξία και μάλιστα έγινε σύμβολο του αγώνα των δημοκρατών ενάντια στον φασισμό. Το έργο περιόδευσε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου σε διάφορες πόλεις της Ισπανίας, για να ενισχύσει τον αγώνα των δημοκρατικών. Οι περιοδείες σταμάτησαν, όταν το 1939 κατέλαβε την εξουσία ο Φράνκο και το έργο μεταφέρθηκε κρυφά στις Η.Π.Α., για να μην καταστραφεί. Ο Πικάσο είχε δηλώσει ότι το έργο του δε θα επέστρεφε στην Ισπανία, προτού αποκατασταθεί πλήρως η δημοκρατία. Η Γκερνίκα επέστρεψε στην Ισπανία το 1981 και σήμερα εκτίθεται στο μουσείο Βασίλισσα Σοφία στη Μαδρίτη.

(www.inprecor.gr, με αλλαγές)



6. Μιλώ στην τάξη.

Φέρνω στην τάξη μία φωτογραφία με το αγαπημένο μου έργο τέχνης και το παρουσιάζω στους συμμαθητές / στις συμμαθήτριές μου.



7. Βρίσκω και γράφω παράγωγες και σύνθετες λέξεις, όπως στο παράδειγμα:

ανθρώπος: ο άνθρωπος, η ανθρωπότητα, ανθρώπινος -η -ο, απάνθρωπος -η -ο, η φιλανθρωπία, ο φιλάνθρωπος, ο μισάνθρωπος, ο παλιάνθρωπος κ.λπ.

να διακοσμήσει: _____

πληροφορείται: _____

φρίκη: _____

αφαίρεση: _____

διακοπή: _____

αξία: _____

διάρκεια: _____

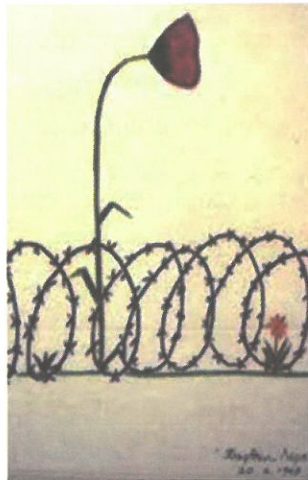
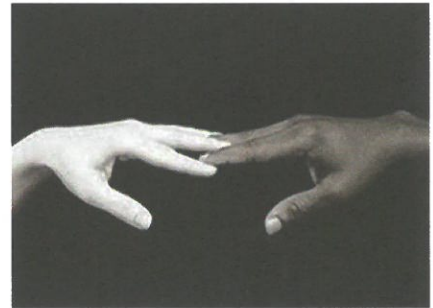
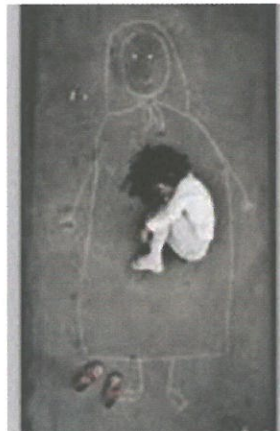
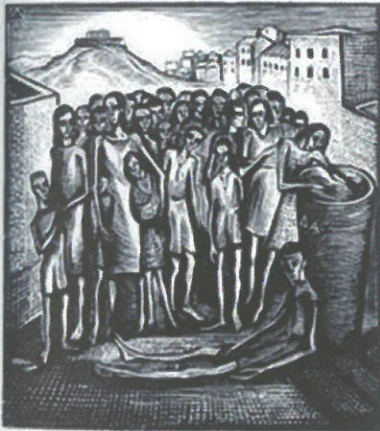
να μην καταστραφεί: _____

εκτίθεται: _____



8. Μιλώ στην τάξη.

Παρατηρώ τα παρακάτω εικαστικά έργα και συζητώ με τους συμμαθητές / τις συμμαθήτριά μου για τα κοινωνικά μηνύματα που περνάνε μέσα από αυτά.





χρήσεις Οριστικού Άρθρου

8 - η - το

- **Ο πατέρας** μου ήταν οδηγός. / **Το εξοχικό** μας είναι πέτρινο. → *πρόσωπα και πράγματα που οι συνομιλητές γνωρίζουν*
- **Τα πορτοκάλια** ανήκουν στα εσπεριδοειδή. → *γενικά για ένα είδος*
- **Ο Σπύρος** μού έκανε ένα πολύ ωραίο δώρο. → *με κύρια ονόματα (πρόσωπο, τόπος, ημέρα, μήνας, εποχή, γιορτή κ.ά.)*
- ο Ο.Η.Ε. / η Δ.Ε.Η. / ο Ο.Τ.Ε. / τα Κ.Ε.Π. → *αρκτικόλεξα*
- Σκοπός **του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού** είναι να διατηρήσει ζωντανή την ιστορική μνήμη και την ελληνική παράδοση. → *ιδρύματα, εταιρείες*
- **τη** Δευτέρα / **τον** Ιανουάριο / **το** πρωί / **του** χρόνου / **στις** τρεις η ώρα / **στις** 20 Αυγούστου / **το** 1978 → *χρονικές εκφράσεις (συγκεκριμένος χρόνος)*
- τρεις φορές **τον** χρόνο / **τα** δύο τρίτα / δύο ευρώ **το** κιλό / και **τα** τρία αδέλφια είναι στην Αμερική → *ποσοτικές εκφράσεις*
- Ο καθηγητής μας είναι... **ο** καθηγητής!!! (ο καλύτερος όλων) → *έμφαση*
- τα κλειδιά **του** σπιτιού / το ποτήρι **του** κρασιού / οι ελιές **της** Ελλάδας → *γενική προεπιλεγμένη*
- **Το** παιδί **της** είναι πανέξυπνο. / Νομίζει ότι **το δικό της** παιδί είναι το εξυπνότερο. **Αυτό το** σπίτι είναι πολύ παλιό - **Το** σπίτι **αυτό**... / **Εκείνο το** σπίτι μόλις χτίστηκε. **Όλος ο** κόσμος μιλάει για αυτήν τη θεατρική παράσταση. / Μου τηλεφώνησε **ο ίδιος**. / Είναι **ίδιος ο** πατέρας του. / Ο Νίκος, **ο οποίος** είναι οδοντίατρος, είναι ο καλύτερός μου φίλος. / **Ο ένας** αδελφός μου μένει στην Ελλάδα και **ο άλλος** στην Αμερική. / Να προσέχεις **τον εαυτό σου!** / **Ποιο το** νόημα της ζωής; (= ποιο είναι το νόημα) / **Πόσο το** κιλό; (= πόσο κάνει το κιλό;) → *με αντωνυμίες*
- Αυτός είναι **ο φίλος** μου που σου έλεγα. → *άρθρο+ουσιαστικό+αναφορικό που*
- Ο Β. Βασιλικός, **ο συγγραφέας**, ήταν στην εκδήλωση. → *επεξήγηση, παράθεση*
- **Το να ζει** κανείς στο χωριό έχει πολλά θετικά αλλά και πολλά αρνητικά. (= η ζωή στο χωριό) / **Το ποιος** θα έρθει στο πάρτι θα το δούμε το βράδυ. / **Το αν** θα πάμε στην εκδρομή, θα εξαρτηθεί από τον καιρό. / Προσπαθεί να καταλάβει **το γιατί** χάλασε ο γάμος του. / **Το πού** θα πάμε δεν το ξέρω ακόμη. / **Το πώς** θα πάμε στην εκδρομή θα το αποφασίσουμε από κοινού. / Έχεις διαβάσει **το** «Ο έρωτας στα χρόνια της χολέρας» του Μάρκες; → *ουσιαστικοποίηση*
- Η Τόνια είναι **η** καλύτερη (= **η** πιο καλή) μαθήτριά στην τάξη. → *σχετικός υπερθετικός βαθμός επιθέτων*
- Μιλάει σαν **τον** μπαμπά του. / Μιλάει όπως **ο** μπαμπάς του. → *σαν+αιτιατική (με άρθρο) / όπως+ονομαστική (με άρθρο)*
- Οι δάσκαλοι **οι** καλοί επιβραβεύουν τους μαθητές για την προσπάθειά τους. / Οι καλοί **(οι)** δάσκαλοι επιβραβεύουν τους μαθητές για την προσπάθειά τους. → *επαναληπτική χρήση του άρθρου*
- **οι** μεν και **οι** δε / **ο** επικεφαλής / **ο** τάδε και **ο** δείνα / **ο** από μηχανής θεός / με **το** καλό / **του** κάκου / εκ **των** υστέρων / με **το** νι και με **το** σίγμα → *παχισμένες εκφράσεις*

χρήσεις αόριστου άρθρου

ένας - μία - ένα

- Πρέπει να σε δει επείγοντως **ένας γιατρός**. (= κάποιος γιατρός) → *αόριστη αναφορά σε κάποιον / κάτι*
- **Ένας δικαστής** θα πρέπει να είναι αντικειμενικός και αμερόληπτος. (= κάθε δικαστής) → *γενικευτική σημασία*
- **Μια μέρα / ένα πρωινό / ένα καλοκαίρι...** → *χρονικές εκφράσεις (αόριστος χρόνος)*
- Βάλε μου **ένα νεράκι**, σε παρακαλώ. (= ένα ποτήρι νερό) → *πριν από μη αριθμητά ουσιαστικά*
- Έχει **μία** ζέστη σήμερα! → *έμφαση*
- Μια φορά κι έναν καιρό ήταν **ένα κοριτσάκι** που το έλεγαν Κοκκινισκουφίτσα. → *εισαχωγή προσώπων σε αφήγηση*
- **Μια** φορά κι **έναν** καιρό / **μια** στη χάση **μια** στη φέξη / είναι **ένας** κι **ένας** / **μια** στο καρφί και **μια** στο πέταλο → *στερεότυπες εκφράσεις*

απουσία άρθρου



- Δεν έχω χρόνο. / Θέλω ξεκούραση. / Παίζω μπάσκετ. / Κάνω μάθημα. / Πάω βόλτα. / Μαθαίνω κολύμπι. / Ακούω μουσική. / Τηγανίζω πατάτες. → *γενικές έννοιες σε θέση αντικειμένου*
- Είμαι καθηγήτρια. / Σπουδάζω γιατρός. / Η Μαρία είναι φίλη μου. / - Μητέρα σου είμαι! Γιατί δε με ακούς; / - Άνθρωπος είμαι και κάνω λάθη! / Η Κάτια διορίστηκε καθηγήτρια στη Θεσσαλονίκη. → *γενική ιδιότητα*
- Τη μουσική έγραψε ο Γ. Μαρκόπουλος, μεγάλος Έλληνας συνθέτης. → *παράθεση*
- Έχει μεγάλα μάτια. / Φοράει μπλε μπλούζα. / Το σπίτι της έχει μεγάλο μπαλκόνι. → *περιγραφές*
- Λέγομαι / Ονομάζομαι **Μαρία Κοντού**. (⚠ Είμαι η Μαρία Κοντού.)
- Η Μαρία είναι **μεγαλύτερη** από τη Σοφία. → *συγκριτικός βαθμός*
- Οδός Σταδίου / Πλατεία Αμερικής / Πανεπιστήμιο Αθηνών / Δήμος Αθηναίων → *σε οδούς, λεωφόρους, πλατείες, επίσημα κύρια ονόματα*
- Ένα ποτήρι κρασί = με κρασί (⚠ Αγόρασα 6 ποτήρια (του) κρασιού = για κρασί) / Ένα πακέτο τσιγάρα → *περιεχόμενο*
- γυαλιά μυωπίας / φέτα Δωδώνης / έξοδος κινδύνου → *ποιότητα, προέλευση, ιδιότητα*
- Δεν ήπια σταγόνα γάλα. (=καθόλου) / Δεν είπα κουβέντα όλο το βράδυ... (=καμία)
- - Ηουχία! → *σε διαταχές*
- Ένα σπίτι από πέτρα. → *υλικό*
- Τρέχει σαν λαγός! → *σαν + ονομαστική (παρομοίωση)*
- Πέθανε πλήρης ημερών → *μετά από επίθετα*
- **Τι** φαγητό θέλεις; / Θα πάω διακοπές **μόνη μου**. / **Ποιος** ηθοποιός σου αρέσει; / **Πόση** ζάχαρη βάζεις στον καφέ σου; / Πάρε **όποια** μπλούζα θέλεις! / Αγόρασε **ό,τι** θέλεις! / Με **όποιον** δάσκαλο καθίσεις, **τέτοια** γράμματα θα μάθεις! / Έχω **τόση** δουλειά! → *αντωνυμίες*
- Θα πληρώσω με κάρτα. / Τα πράγματα ήταν πακεταρισμένα σε κουτιά. / Το δαχτυλίδι είναι φτιαγμένο από ασήμι. → *μετά τις προθέσεις με, σε, από, όταν δηλώνεται τρόπος, μέσο, υλικό*
- -**Γιάννη**, πώς είσαι; / -Τι θέλεις, **καλή** μου; → *στην κλητική*
- «**Άνθρωπος** αγράμματος, **ξύλο** απελέκητο.» → *σε παροιμίες, γενικές αλήθειες*
- Περιμένω παιδί (= είμαι έγκυος) / Παίρνω είδηση (= καταλαβαίνω) / Βάζω μυαλό (συνετίζομαι) / βήμα βήμα / από γενιά σε γενιά κ.λπ. → *στερεότυπες εκφράσεις*



9. Συμπληρώνω το κείμενο με το κατάλληλο άρθρο, όπου χρειάζεται:

Μια σύγχρονη Μέκκα _____ τέχνης του δρόμου στην Ευρώπη είναι η Αθήνα, σύμφωνα με _____ Έλληνες street artists, που **προκάλεσαν** για άλλη _____ φορά με τα έργα τους όχι την αστυνομία αλλά το ενδιαφέρον _____ ξένου Τύπου.



Τα κοινωνικά και πολιτικά μηνύματα των αθηναϊκών γκράφιτι **τράβηξαν το βλέμμα** των «New York Times», που φιλοξένησαν _____ **εκτενές** αφιέρωμα με πρωταγωνιστές _____ πιο γνωστούς Έλληνες γκραφιτάδες στη χθεσινή έκδοσή τους.

«Ο κόσμος στην Ελλάδα βρίσκεται κάτω από _____ μεγάλη πίεση. Νιώθει την ανάγκη να δράσει, να **αντισταθεί** και να εκφραστεί» δηλώνει ο καλλιτέχνης του γκράφιτι iNo, που υποστηρίζει στους «New York Times» ότι η οικονομική κρίση προκάλεσε ένα ξέσπασμα δημιουργικής ενέργειας, _____ οποίο με τη σειρά του έφερε την **εξάπλωση** του γκράφιτι στους δρόμους της. «Αν θες να μάθεις για την πόλη, μπορείς να κοιτάξεις τους τοίχους της» λέει στους «New York Times» ο iNo, ένα από _____ πιο γνωστά έργα του οποίου είναι το «Access control» στην Πειραιώς. Το δημοσίευμα, κάτω από τον γενικό τίτλο «Ένα γκράφιτι στην Αθήνα ισούται με χίλιες _____ λέξεις **δυσφορίας**», αναλύει τις αιτίες _____ εξάπλωσης των γκράφιτι σε _____ κάθε γωνιά της πόλης: Για _____ κάποιους το γκράφιτι αποτελεί _____ μορφή **βανδαλισμού**, ενώ υπάρχουν και _____ εκείνοι που κάνουν _____ λόγο για **καινοτόμες** δημιουργίες. Άλλωστε τι καλύτερο από _____ να **διοχετεύει** κανείς το άγχος της καθημερινότητας σε _____ πολύχρωμο «πίνακα».

Κι αν κρίνει κανείς από τη γενικότερη δυσφορία, μπορεί εύκολα να κατανοήσει την εξάπλωσή του. Η αστυνομία στην Αθήνα πολύ σπάνια συλλαμβάνει «γκραφιτάδες» αναφέρει το δημοσίευμα. Παρ' όλα αυτά, πολλοί επιλέγουν να εργαστούν **διακριτικά** _____ νύχτα, φορώντας μάσκες και αρνούμενοι να πουν _____ πραγματικό τους όνομα.

(www.ethnos.gr, με αλλαγές)



10. Βρίσκω τη σημασία των λέξεων / φράσεων του κειμένου, όπως στο παράδειγμα:

προκαλώ 3
 τραβάω το βλέμμα _____
 εκτενής -ής -ές _____
 αντιστέκομαι _____
 η εξάπλωση _____
 η δυσφορία _____
 ο βανδαλισμός _____
 καινοτόμος -α -ο _____
 διοχετεύω _____
 διακριτικά _____

1. λεηλασία, καταστροφή
2. ενόχληση, δυσαρέσκεια
3. ερεθίζω, κεντρίζω
4. διάδοση, επέκταση
5. λεπτομερής, αναλυτικός, διεξοδικός
6. μη προκλητικά
7. μεταφέρω, μεταβιβάζω
8. μαγνητίζω
9. πρωτοποριακός, πρωτότυπος
10. αμύνομαι, παλεύω



χρήσεις της Υποτακτικής

- **Προτείνω:** Να πάμε σήμερα σινεμά ή θέατρο;
- **Θέλω / Επιθυμώ:** Θέλω να πάω επειγόντως διακοπές!
- **Ζητάω την άδεια:** Να καπνίσω ή μήπως σας ενοχλεί;
- **Επιτρέπω / Απαγορεύω:** Να (μην) καπνίσεις!
- **Δίνω εντολή:** Να βγεις αυτήν τη στιγμή έξω!
- **Δίνω συμβουλή:** Να μην καπνίζεις τόσο πολύ! Κάνεις κακό στην υγεία σου!
- **Προτρέπω / Αποτρέπω:** Ας καθίσουμε απόψε σπίτι, να παραγγείλουμε μια πίτσα. / Ας μη μείνουμε απόψε στο σπίτι!
- **Εκφράζω δισταχμό / απορία / έκπληξη:** Να φάω γλυκό ή να μη φάω; / Να της τηλεφωνήσω, ή μήπως όχι; / Είναι δυνατόν να φύγει τέτοια ώρα;
- **Ευχή για το μέλλον:** Αχ, και να περάσει τις εξετάσεις! / Μακάρι να περάσει τις εξετάσεις!
- **Ευχή ανεκπλήρωτη ή δύσκολο να πραγματοποιηθεί:** Μακάρι να είχες περάσει τις εξετάσεις! / Μακάρι να περνούσες τις εξετάσεις!
- **Υποθετική σκέψη για κάτι που μπορεί να γίνει (α' τύπος):** Αν διαβάσεις πολύ, θα περάσεις σίγουρα τις εξετάσεις!
- **Το + υποτακτική:** Το να τρέχεις (= το τρέξιμο) μισή ώρα την ημέρα, είναι ό,τι καλύτερο για την υγεία σου.



11. Χρησιμοποιώ Υποτακτική και γράφω προτάσεις:

1. Κανονίζετε με τους φίλους σου να βγείτε έξω το βράδυ. Εσύ τι προτείνεις;

2. Εκφράζεις μια πολύ μεγάλη επιθυμία σου.

3. Απαγορεύεις σε κάποιον φίλο σου να κάνει κάτι μέσα στο σπίτι σου. Τι του λες;

4. Ένας φίλος σου έχει πρόβλημα με το βάρος του. Τι τον συμβουλεύεις;

5. Έχεις δίλημμα ως προς το πού θα πας διακοπές. Πώς το εκφράζεις;

6. Τι εύχεσαι για το μέλλον;



Βουλευτικές Προτάσεις (να)

Βουλευτικές λέγονται οι προτάσεις που εισάγονται με το **να**, παίρνουν άρνηση **μη(ν)** και συμπληρώνουν την έννοια των παρακάτω ρημάτων, εκφράσεων και άλλων λέξεων:

1. θέλω, ζητώ, απαιτώ, επιθυμώ, εύχομαι, λαχταρώ, ποθώ, επιδιώκω κ.ά.

2. μπορώ, ευκαιρώ, κατορθώνω, καταφέρνω, έχω, ξέρω κ.ά.

3. διατάζω, παρακινώ, προειδοποιώ κ.ά.

4. απαγορεύω, εμποδίζω κ.ά.

5. βλέπω, ακούω, νιώθω, καταλαβαίνω, αισθάνομαι κ.ά. (**+ Συνεχής Υποτακτική**)

6. χαίρομαι, δυσαρεστούμαι, σιχαίνομαι, αηδιάζω, δε χορταίνω, τρελαίνομαι, υποφέρω, τρέμω, ντρέπομαι, φοβάμαι κ.ά.

7. αρχίζω, παύω, σταματάω, εξακολουθώ κ.ά.

(**+ Συνεχής Υποτακτική**)

8. αναγκάζομαι, αρκούμαι, υποχρεώνομαι, κινδυνεύω, οφείλω, χρωστώ κ.ά.

9. απαγορεύεται, επιτρέπεται, αποκλείεται, γίνεται, χρειάζεται, απαιτείται, πρόκειται, μπορεί, πρέπει, συμβαίνει, ταιριάζει, αξίζει, ωφελεί, φτάνει, με ενδιαφέρει, με νοιάζει, με συμφέρει κ.ά.

(είναι) ώρα, ανάγκη, ντροπή, ευκαιρία, καιρός, ελπίδα, δίκαιο, καλό, φυσικό, δυνατό(ν), αδύνατο(ν), δύσκολο, πιθανό, ενδεχόμενο, γραφτό, φρόνιμο, ωραία, καλύτερα κ.ά.

είμαι ικανός, είμαι πρόθυμος, έχω την επιθυμία, έχω διάθεση, έχω χρέος, έχω σκοπό, έχω καιρό, έχω τη δύναμη, έχω όρεξη, έχω ανάγκη, έχω υποχρέωση κ.ά.

10. *ουσιαστικά ή επίθετα με συγγενική σημασία με τα προηγούμενα ρήματα:*

ανάγκη, σκοπός, απαίτηση, έγνοια, υποχρέωση, ελπίδα, έτοιμος, πρόθυμος, ανυπόμονος κ.ά.

11. *αντωνυμίες δεικτικές ή αόριστες σε ουδέτερο γένος:* αυτό, εκείνο, ένα, κάποιιο

12. *μετά από τις προθέσεις:* αντί, δίχως, χωρίς / από, με, σε + άρθρο (από το να..., με το να..., στο να...)

1. Θέλω τόσο πολύ **να** έρθουν οι καλοκαιρινές διακοπές!

2. Δεν μπορώ να αγοράσω αυτό το αυτοκίνητο. Είναι πολύ ακριβό για μένα.

3. Σε προειδοποιώ να μην πλησιάσεις ξανά το σπίτι μου.

4. Του απαγόρευσε να καπνίζει μέσα στο σπίτι.

5. Τον βλέπω να έρχεται.

6. Χαίρομαι να ακούω τους μαθητές μου να μιλάνε τόσο ωραία τα ελληνικά!

7. Εξακολουθεί να τρώει πολύ.

8. Κινδυνεύει να χάσει όλη του την περιουσία.

9. Αξίζει να επισκεφτείς αυτό το μουσείο. Έχει τρομερό ενδιαφέρον.

Είναι ντροπή να πετάτε τα σκουπίδια κάτω στον δρόμο.

Η Ελευθερία είναι πρόθυμη να σε βοηθήσει ανά πάσα στιγμή.

Ο Τίλια και η Άννα έχουν σκοπό να παντρευτούν το επόμενο καλοκαίρι.

10. Βρέθηκε στην ανάγκη να ζητήσει λεφτά από τους φίλους του.

Ανυπόμονη να έρθει το καλοκαίρι, κάνει από τώρα σχέδια.

11. Αυτό, να είναι όλη την ώρα στο κομπιούτερ, δεν το αντέχω με τίποτα...

12. Αντί να κατηγορείς συνέχεια τους άλλους, σκέψου και τα δικά σου λάθη.

Με το να γκρινιάζεις όλη την ώρα, δεν κερδίζεις τίποτα.



12. Συμπληρώνω τις βουλητικές προτάσεις με τον σωστό τύπο των παρακάτω λέξεων, κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές στον χρόνο και το πρόσωπο:

απαιτώ / λαχταρώ / προειδοποιώ / ντρέπομαι / υποχρεώνομαι / αρκούμαι / με συμφέρει / αποκλείεται / είναι γραφτό / είμαι πρόθυμος / έχω χρέος / δεν είναι φρόνιμο

1. Δε χρειάζομαι πολλά πράγματα στη ζωή μου, για να είμαι ευτυχισμένη. _____ στο να έχω την υγεία μου και πολύ καλούς φίλους.
2. Έχω δύο χρόνια να πάω στην πατρίδα μου. _____ να αγκαλιάσω τη μητέρα μου!
3. Σε _____ να μη με ενοχλήσεις σήμερα, γιατί έχω πολλά νεύρα και δε με άκουσες!
4. Δεν _____ να λέει πάντα αυτό που αισθάνεται!
5. _____ να καταφέρεις να περάσεις τις εξετάσεις, από τη στιγμή που δε διαβάζεις σχεδόν καθόλου!
6. Δε _____ να αγοράσεις αυτό το οικόπεδο. Είναι πολύ ακριβό και πολύ μακριά από τη θάλασσα. Θα βρεις σίγουρα κάτι καλύτερο.
7. _____ να συναντηθούμε και να ερωτευτούμε εκείνο το καλοκαίρι...
8. Πολλές φορές _____ να κάνω πράγματα που δεν επιθυμώ και καταπιέζομαι τόσο πολύ...
9. Ο φίλος μου ο Μουσταφά _____ να βοηθήσει τους φίλους του ανά πάσα ώρα και στιγμή!
10. _____ να μου επιστρέψεις αυτήν τη στιγμή τα χρήματα που μου χρωστάς! Έχουν περάσει τόσοι μήνες και δεν πάει άλλο!
11. _____ να βοηθήσω αυτόν τον άνθρωπο, που πριν έναν χρόνο μου έσωσε τη ζωή!
12. _____ να κολυμπήσεις σήμερα με τόσο πυρετό!



13. Συμπληρώνω τις βουλητικές προτάσεις με τα ρήματα στην Υποτακτική:

1. Είναι καιρός _____ και λίγο με τον εαυτό σου! **(ασχολούμαι)**
2. Η Σοφία έχει ανάγκη _____. Θέλει επειγόντως διακοπές! **(ξεκουράζομαι)**
3. Μετά τον χωρισμό του ο Πέτρος δεν έχει τη δύναμη _____ σε μια καινούργια σχέση. **(δίνωμαι)**
4. Είναι από τους ανθρώπους που επιδιώκει _____ στη δουλειά του με κάθε μέσο. **(εξελίσσομαι)**
5. Η Λουντμίλα ζει με την ελπίδα _____ ξανά με τα παιδιά της στην Ουκρανία. **(βλέπομαι)**
6. Η Αλίθια και ο Ντιέγο έχουν σκοπό _____ το ερχόμενο καλοκαίρι. **(παντρεύομαι)**



Ποιο άθλημα ταιριάζει σε κάθε ζώδιο;



Κριός: Κεφάλι, εγκέφαλος, μάτια, πρόσωπο και μύες. Η άσκηση σε εξωτερικό χώρο είναι απόλυτα φυσική για σας τους Κριούς, δεδομένου ότι ενισχύει τη διάθεσή σας και μειώνει το στρες. Οι ειδικοί μάλιστα επιμένουν ότι έχετε κλίση προς τα αθλήματα που έχουν άμεσο ανταγωνισμό, αν και θα πρέπει να αποφεύγετε οτιδήποτε θα σας προκαλέσει θυμό, καθώς αυτό οδηγεί σε υψηλή πίεση και πονοκεφάλους. Οι καλύτερες περιπτώσεις για σας, δεδομένου ότι θα είστε προσεκτικοί με ενδεχόμενους τραυματισμούς, είναι να ασχοληθείτε με το τένις, τον μηχανοκίνητο αθλητισμό, το ποδόσφαιρο, την ποδηλασία ή την άρση βαρών.



Ταύρος: Λαιμός, φωνητικές χορδές και αμυγδαλές. Οι Ταύροι αγαπούν την άνεση και το φαγητό και βλέπουν την άσκηση ως αγγαρεία. Είστε επιρρεπείς στην αύξηση του σωματικού βάρους και αυτός είναι ένας πολύ καλός λόγος να συμμετάσχετε σε μία δραστηριότητα. Επιλέξτε απλά πράγματα, όπως ασκήσεις ενδυνάμωσης ή ακόμα και χορό, ενώ καλό θα ήταν να αποφύγετε τα υπερ-ανταγωνιστικά αθλήματα. Ένα ελαφρύ τρέξιμο, το τένις, η ιστιοπλοΐα, το σκι, το ποδήλατο ακόμα και η κηπουρική ενδεχομένως να σας ταιριάζουν «γάντι».



Δίδυμοι: Χέρια, πνεύμονες και νευρικό σύστημα. Οι τυπικοί Δίδυμοι είναι στο δρόμο όλη την ώρα. Έτσι, συνήθως, ο καθημερινός τρόπος ζωής σας βοηθά να παραμένετε σε φόρμα. Αυτό που πρέπει να αποφύγετε είναι η πλήξη και η ρουτίνα. Ο καλύτερος τρόπος είναι να βάλετε τη μουσική στις δραστηριότητές σας. Αποφύγετε τις έντονες ασκήσεις που επηρεάζουν το αναπνευστικό σας σύστημα και προσανατολιστείτε σε ομαδικές ασκήσεις και σπορ με την παρέα φίλων. Η γιόγκα ίσως να είναι ιδανική για την περίπτωσή σας.



Καρκίνος: Στήθος, στομάχι, πεπτικό σύστημα. Οι Καρκίνοι είστε σε θέση να βρείτε ένα άθλημα και να αφοσιωθείτε σε αυτό για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενώ πιέζετε τον εαυτό σας να φτάσει στα άκρα. Τα θαλάσσια σπορ και τα ομαδικά αθλήματα είναι το φόρτε σας. Το μόνο που πρέπει να θυμάστε είναι να κάνετε τακτικά τους κοιλιακούς σας, καθώς αστρολογικά έχετε την τάση να παίρνετε βάρος γύρω από την κοιλιά...



Λέων: Καρδιά, πάνω μέρος της πλάτης και σπονδυλική στήλη. Ο Λέων κυριαρχεί στον αθλητισμό και την αναψυχή, κάνοντας τη φυσική κατάσταση... νόμο. Η τακτική άσκηση είναι καλή για την κυκλοφορία του αίματος, αλλά μην το παρακάνετε κιόλας. Οι Λέοντες, ειδικά οι άντρες, είναι επιρρεπείς σε καρδιακά προβλήματα, οπότε το περπάτημα ή το τρέξιμο στον φρέσκο αέρα ενισχύει το κυκλοφορικό σας σύστημα. Εναλλακτικά, ο χορός και το πιλάτες θα μπορούσαν να σας προσφέρουν την ιδανική προπόνηση.



Παρθένος: Νευρικό και πεπτικό σύστημα. Σε γενικές γραμμές, οι Παρθένοι θέλουν να είναι σε φόρμα. Ωστόσο, το ενδιαφέρον σας έρχεται πιθανώς περισσότερο από την επιθυμία να παραμένετε υγιείς παρά από ματαιοδοξία. Με φαινομενικά ατελείωτη ενέργεια, ανταποκρίνεστε καλά σε αθλήματα που απαιτούν την πλήρη συμμετοχή του σώματος, όπως είναι η ποδηλασία, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ κ.λπ. Σας αρέσει να ασκείστε σε εξωτερικούς χώρους, άρα το γυμναστήριο δεν είναι καλή ιδέα για σας. Πάντως, σκεφτείτε και τα αθλήματα αντοχής ως εναλλακτική πρόταση.



Ζυγός: Δέρμα, νεφρά και γλουτοί. Οι Ζυγοί θα πρέπει να επικεντρωθείτε στην οργάνωση και την ευεξία, αλλά με όρους τύπου tennis club. Το πατινάζ και το γκολφ είναι οι επιλογές που σας ταιριάζουν περισσότερο, αλλά χρειάζεστε και αεροβικές ασκήσεις, για να ηρεμήσει το μυαλό σας. Δώστε δυνατό κίνητρο στον εαυτό σας, καθώς κουράζεστε και βαριέστε εύκολα. Η προπόνηση με έναν φίλο θα μπορούσε να είναι ιδανική για σας, αλλά προσοχή, γιατί είστε ικανοί να χάσετε την άσκηση στο όνομα της «κοινωνικοποίησης».



Σκορπιός: Αναπαραγωγικό και πεπτικό σύστημα. Ο Σκορπιός είναι έντονος, ανταγωνιστικός και αποζητά την ενεργητική δραστηριότητα με πολλή κίνηση. Έτσι, σας ταιριάζουν ασκήσεις όπως πυγμαχία, πολεμικές τέχνες, τρίαθλο και τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, χωρίς, όμως, να πιέζετε τον εαυτό σας, καθώς είστε επιρρεπείς σε τραυματισμούς.



Τοξότης: Συκώτι, γοφοί και μηροί. Για την περίπτωση του Τοξότη, χρειάζεται αφθονία στην άσκηση και κατά προτίμηση υπαίθριες δραστηριότητες. Για δυνατά πόδια και μηρούς, το σκι και η ποδηλασία είναι καλές επιλογές. Επειδή αστρολογικά φαίνεται πως είστε επιρρεπείς στα ατυχήματα, καλό θα ήταν να είστε προσεκτικοί, όταν κάνετε extreme αθλήματα.



Αιγόκερως: Οστά, αρθρώσεις, γόνατα και δόντια. Οι Αιγόκεροι δεν περιμένουν άμεση ικανοποίηση, οπότε η αντοχή είναι η λέξη-κλειδί για την προπόνησή τους. Ωστόσο, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αρθρώσεις και τα οστά σας, με έμφαση στα γόνατα, για να μην τραυματιστείτε. Η πεζοπορία και η αναρρίχηση σας ταιριάζουν αρκετά, ενώ το τρέξιμο, το περπάτημα και η ποδηλασία είναι καλές επιλογές.



Υδροχόος: Κυκλοφορικό σύστημα, αστράγαλοι και μηροί. Οι Υδροχόοι δε θέλουν να αισθάνονται περιορισμένοι, οπότε όσο πιο ιδιόμορφη η άσκηση, τόσο το καλύτερο. Για παράδειγμα, το αλεξίπτωτο και τα extreme αθλήματα μπορούν να αποτελέσουν ιδανικές επιλογές για σας, ενώ και ο χορός σας ταιριάζει, λόγω της ελευθερίας έκφρασης που προσφέρει. Το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, το τρίαθλο και το κολύμπι θα μπορούσαν, επίσης, να είναι τα δικά σας αθλήματα.



Ιχθύες: Πόδια και ανοσοποιητικό σύστημα. Το ζώδιό σας δεν είναι αντιπροσωπευτικό των αθλημάτων. Για αυτόν τον λόγο καλό θα ήταν να αποφύγετε τις επίπονες δραστηριότητες. Ωστόσο, η γιόγκα και ο χορός μπορούν να λειτουργήσουν αποδοτικά στην περίπτωση σας. Είστε ιδιαίτερα επιρρεπείς σε όλα τα είδη των προβλημάτων που έχουν να κάνουν με τα πόδια, από τους κάλους και τα διαστρέμματα μέχρι το «πόδι του αθλητή». Από την άλλη, τα θαλάσσια σπορ και ιδιαίτερα το κολύμπι και η ιστιοσανίδα είναι ιδανικά για εσάς, καθώς το νερό είναι λίγο πολύ το φυσικό σας περιβάλλον.

(www.athensmagazine.gr, με αλλαγές)



14. Μιλώ στην τάξη.

- Συμφωνείς με όσα γράφει το κείμενο σε σχέση με το ζώδιό σου;
- Τι ρόλο παίζει ο αθλητισμός στη ζωή σου;
- Ποιο άθλημα προτιμάς και γιατί;



15. Συμπληρώνω τον πίνακα που ακολουθεί με στοιχεία από το κείμενο:

	ευαίσθητα σημεία σώματος	χαρακτήρας	αθλήματα - σπορ
Κριός			
Ταύρος			
Δίδυμοι			
Καρκίνος			
Λέων			
Παρθένος			
Ζυγός			
Σκορπιός			
Τοξότης			
Αιγόκερως			
Υδροχόος			
Ιχθύες			



16. Βρίσκω τα συνώνυμα και τα αντώνυμα των υπογραμμισμένων λέξεων του κειμένου:

ενισχύει		υψηλή	
κλίση		προσεκτικοί	
ενδεχομένως		ελαφρύ	
η πλήξη		τακτικά	
την αναψυχή		υγιείς	
αφθονία		επίπονες	



17. Διατυπώνω διαφορετικά τις παρακάτω φράσεις του κειμένου:

- ...το τένις, η ιστιοπλοΐα, το σκι, το ποδήλατο ακόμα η κηπουρική ενδεχομένως **να σας ταιριάζουν «γάντι»**.

- ...ο καθημερινός τρόπος ζωής σας βοηθά να **παραμένετε σε φόρμα**.

- ...ενώ πιέζετε τον εαυτό σας **να φτάσει στα άκρα**.

- ...τα ομαδικά αθλήματα **είναι το φόρτε σας**.

- Η τακτική άσκηση είναι καλή για την κυκλοφορία του αίματος, αλλά **μην το παρακάνετε** κιόλας.

- ...οπότε η αντοχή είναι **η λέξη-κλειδί** για την προπόνησή τους.

- ...καθώς το νερό είναι **λίγο πολύ** το φυσικό σας περιβάλλον.



18. Σκέφτομαι και γράφω.

Γράφεις ένα άρθρο σε εφημερίδα σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο των ανθρώπων στη χώρα σου και πώς συνηθίζουν να ψυχαγωγούνται. Στη συνέχεια, προτείνεις τρόπους για δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου. **(220 - 250 λέξεις)**



19. Ακούω σε μία ραδιοφωνική εκπομπή συμβουλές, για να είμαστε περισσότερο δημιουργικοί στην καθημερινότητά μας. Βάζω τους τίτλους των συμβουλών στη σωστή σειρά, όπως στο παράδειγμα:

Ξεφορτωθείτε όσα σας αποσπούν την προσοχή.	
Δημιουργήστε ένα σταθερό πρόγραμμα.	1
Δημιουργικότητα... όπου κι αν είστε!	
Εστιάστε κάθε φορά σε μια δραστηριότητα.	
Μελετήστε με σκοπό την επιτυχία.	
Έχετε πάντα διαθέσιμα τα «πολεμοφόδια».	
Βρείτε τρόπους να συγκρατείτε τις ιδέες σας.	
Εκπαιδεύστε τη... Μούσα σας.	
Κάντε κάτι σχετικό με το σχέδιό σας κάθε μέρα.	
Οργανώστε τα λεπτά σας.	



Ώρα για λογοτεχνία!

Ολυμπιακός Ύμνος Κωστής Παλαμάς

Αρχαίο Πνεύμα αθάνατο, αγνέ πατέρα
του ωραίου, του μεγάλου και τ' αληθινού
Κατέβα, φανερύσου κι άστραψε εδώ πέρα
στη δόξα της δικής σου γης και τ' ουρανού

Στο δρόμο και στο πάλεμα και στο λιθάρι
Στων ευγενών αγώνων λάμψε την ορμή
Και με το αμάραντο στεφάνωσε κλωνάρι
και σιδερένιο πλάσε και άξιο το κορμί

Κάμπτοι, βουνά και θάλασσες φέγγουνε μαζί σου
σαν ένας λευκοπόρφυρος μέγας ναός
Και τρέχει στο ναό εδώ προσκυνητής σου
Αρχαίο Πνεύμα αθάνατο, κάθε λαός

(Κ. Παλαμάς, Άπαντα, εκδ. Γκοβόστη, Αθήνα 1990)

(www.youtube.com/watch?v=hHYt4MJxh2s)