

Μαρία Γαλανοπούλου

Γεωργία Δεφίγγου

Αργυρώ Παπαδημητρίου

Τα απίθανα μολύβια

Γλώσσα

τρίτο τεύχος



Γ' Δημοτικού

ΓΛΩΣΣΑ
Γ' Δημοτικού

ΤΡΙΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Βιβλίο μαθητή

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Προσαρμογή Υλικού

Μαρία Γαλανοπούλου

Ειδική Παιδαγωγός Phd

Γεωργία Δεφίγγου

Ειδική Παιδαγωγός Phd

Αργυρώ Παπαδημητρίου

Υποψήφια Διδάκτωρ, Π.Τ.Δ.Ε. Ε.Κ.Π.Α.

Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής και

Εκπαίδευσης

Εικονογράφηση

Omega Technology

Φιλολογική Επιμέλεια

Ειρήνη Λεονάρδου

Πράξη έργου	<p>«Ανάπτυξη προσβάσιμου υλικού για μαθητές/-ήτριες με νοητική αναπηρία για την Γ' Δημοτικού»</p> <p>της Πράξης</p> <p>«ΚΑΘΟΛΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΥ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ – ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΠΡΑΞΗ»</p> <p>Υποέργο 2</p> <p>ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020»</p>
-------------	---

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΓΛΩΣΣΑ

Γ΄ Δημοτικού

ΤΡΙΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Προσαρμοσμένη έκδοση

για την ενίσχυση της προσβασιμότητας
με τη μέθοδο
easy to read-κείμενο για όλους

Μαρία Γαλανπούλου
Γεωργία Δεφίγγου
Αργυρώ Παπαδημητρίου



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Περιεχόμενα

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - Ήτανε μια φορά

1. Μια αληθινή ιστορία
2. Στο νησί του Αιόλου
3. Γεια σου χαρά σου Βενετιά

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - Του κόσμου το ψωμί

1. Το πιο γλυκό ψωμί
2. Το πιο γλυκό ψωμί (συνέχεια)
3. Καλή όρεξη

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

- 1..Βοηθάμε ο κόσμος μας να γίνει καλύτερος
- 2..Η πτώση των γερανών

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

1. Πάσχα Κυρίου Πάσχα
2. Το καλοκαίρι

Ήτανε μια φορά

- 1 Μια αληθινή ιστορία
- 2 Στο νησί του Αιόλου
- 3 Γεια σου χαρά σου Βενετιά



Μια αληθινή ιστορία

Μια μέρα πήρα ένα καράβι
και ξεκίνησα ένα ταξίδι.
Ήθελα να γνωρίσω τον κόσμο.
Οι ναυτικοί ήταν νέοι
και ο καπετάνιος ήταν ο καλύτερος.
Το μεσημέρι είχε τυφώνα,
δηλαδή πολύ δυνατό άνεμο
και σήκωσε το καράβι στον ουρανό.



Μετά από 8 μέρες φτάσαμε στο φεγγάρι.
Το φεγγάρι ήταν σαν λαμπερό νησί.
Πολλά νησιά υπήρχαν γύρω μας.
Ένα νησί είχε δάση, πόλεις και θάλασσες.
Ένας ναυτικός είπε ότι ήταν η γη.
Όμως οι γύπτες που προστατεύουν το φεγγάρι
ήρθαν γρήγορα
και μας πήγαν στον βασιλιά Ενδυμίωνα.

Ο βασιλιάς μας ρώτησε
αν είμαστε Έλληνες.
Εμείς απαντήσαμε
και μετά μας ρώτησε
πώς ταξιδέψαμε τόσο μακριά.
Μετά μας είπε
ότι ζούσε κι αυτός στη γη.

Λουκιανός, Ταξίδι στο φεγγάρι, εκδ. Παπαδόπουλος



Απάντησε στις ερωτήσεις

- 1 ✓ Τι καιρό είχε πριν το ταξίδι;
✓ Πού έφτασε το καράβι;
✓ Μετά από πόσες μέρες έφτασε;
✓ Ποιος ήταν ο βασιλιάς;
✓ Ο βασιλιάς τι ρώτησε τους ναύτες;



Παρατήρησε και μάθε

Έλληνας	ελληνικός
Άγγλος	αγγλικός
Γάλλος	γαλλικός
Ιταλός	ιταλικός
Οι λέξεις αυτές είναι ουσιαστικά.	Οι λέξεις αυτές είναι επίθετα.
Οι λέξεις αυτές γράφονται με κεφαλαίο γράμμα.	Οι λέξεις αυτές γράφονται με μικρό γράμμα.
Οι λέξεις αυτές δείχνουν το μέρος που έχει γεννηθεί κάποιος.	Οι λέξεις αυτές δείχνουν τι είναι ένα ουσιαστικό, για παράδειγμα: ελληνικός καφές αγγλική σημαία



Άσκηση εμπέδωσης

2 Κύκλωσε τις λέξεις

που είναι σωστά γραμμένες:

Έλληνας

Αγγλικός

ελληνικός

ιταλικός

Ιταλία

Ρωσία

Ρωσικός





Παίξε με τις λέξεις

3 Γράψε προτάσεις με τις λέξεις:

αεράκι

.....

αεροπλάνο

.....

αεροδρόμιο

.....

Στο νησί του Αιόλου

Την επόμενη μέρα ξεκινήσαμε για το ταξίδι μας.

Όλοι μαζί φτάσαμε στο νησί του Αιόλου.

Ο Αίολος είναι ο θεός των ανέμων.

Ο Αίολος μας φιλοξένησε 1 μήνα

και περάσαμε πολύ όμορφα στο παλάτι του.

Κάθε μέρα είχαμε χορό και τραγούδι.

Τα βράδια, εγώ ο Οδυσσέας έλεγα τις ιστορίες

από τον πόλεμο της Τροίας.

Ο Αίολος μας έδωσε ένα σακί με ανέμους,

πριν φύγουμε.

Ο Αίολος μου είπε:

-Οδυσσέα, πρόσεξε πολύ καλά!

Κανείς δεν πρέπει

να ανοίξει το σακί,

γιατί οι άνεμοι θα βγουν με θυμό.

Τότε τα πλοία σας θα χαθούν στη θάλασσα.

Ο καιρός ήταν πολύ καλός
και ο Οδυσσέας είδε την Ιθάκη από μακριά.
Θα έφταναν μετά από λίγο στα σπίτια τους.
Τότε ο Οδυσσέας κοιμήθηκε,
αλλά οι σύντροφοί του άνοιξαν το σακί.
Οι σύντροφοι ήταν περίεργοι
και ήθελαν να δουν τι έχει μέσα.

Ξαφνικά όλοι οι άνεμοι βγήκαν έξω με θυμό
και το πλοίο γύρισε στο νησί του Αιόλου.
Ο Αίολος είχε θυμώσει
και δεν μας βοήθησε καθόλου.





Απάντησε στις ερωτήσεις

- ✓ Ποιος είναι ο ήρωας της ιστορίας;
✓ Σε ποιο νησί θέλει να γυρίσει ο Οδυσσέας;
✓ Ο Αίολος τι έδωσε στον Οδυσσέα;
✓ Οι σύντροφοι τι έκαναν κρυφά;
✓ Τι έπαθαν όλοι στο τέλος;



Γράψε σωστά

- 2 Συμπλήρωσε τα κενά με λέξεις

από το κείμενο:

Όλοι μαζί φτάσαμε στο

του.....

Ο Αίολος μας έδωσε ένα

με

Ο καιρός ήταν πολύ.....

κι ο Οδυσσέας είδε την



Παίξε με τις λέξεις

3 Ένωσε τις λέξεις

και φτιάξε καινούριες,

όπως στο παράδειγμα:

πολύ + ταραχή = πολυτάραχη

πολύ + αγαπημένος =

πολύ + αριθμός =

πολύ + βασανισμένος =

πολύ + χρόνος =



Γεια σου χαρά σου Βενετιά

Γεια σου χαρά σου Βενετιά
πήρα τους δρόμους του νοτιά
κι απ'το κατάρτι το ψηλό
τον άνεμο παρακαλώ.

Φύσα αεράκι φύσα με
μη χαλαρώνεις ίσαμε
να δω γαλάζια εκκλησιά
Τσιρίγο και Μονεμβασιά.

Γεια σου χαρά σου Βενετιά
βγήκα σε θάλασσα πλατιά
και τραγουδώ στην κουπαστή
σ'όλον τον κόσμο ν'ακουστεί.

Φύσα αεράκι φύσα με
μη χαλαρώνεις ίσαμε
να δω στην Κρήτη μια κορφή
πόχω μανούλα κι αδερφή.

Όλα τα τραγούδια, Νίκος Γκάτσος, εκδ. Πατάκη





Απάντησε στις ερωτήσεις

- ✓ Από ποιες περιοχές περνά ο ναυτικός;
✓ Τι βλέπει ο ναυτικός από το καράβι;
✓ Ο ναυτικός πώς νιώθει στο καράβι;



Παίξε με τις λέξεις

- Ένωσε τις λέξεις με το σωστό σημείο του караβιού.

Πλώρη

Πρύμνη

Άγκυρα

Πανί

κατάστρωμα



Λεξιλόγιο

Ταξιδεύοντας

Γράψε λέξεις που ταιριάζουν

μέσα στις βαλίτσες

Σε ποιες χώρες μπορείς

να ταξιδέψεις με

αεροπλάνο;

Με τι μέσα μεταφοράς

ταξιδεύουμε;

Τι μπορείς να έχεις

στη βαλίτσα σου στις

διακοπές;

Του κόσμου το ψωμί

- 1 Το πιο γλυκό ψωμί
- 2 Το πιο γλυκό ψωμί (συνέχεια)
- 3 Καλή όρεξη!



Θα γνωρίσεις
τις αγροτικές εργασίες, τους
τρόπους παρασκευής του ψωμιού
και θα αποκτήσεις
υγιεινές συνήθειες διατροφής.



Το πιο γλυκό ψωμί

Κάποτε ήταν

ένας πλούσιος βασιλιάς.

Ό,τι ήθελε το είχε.

Ξαφνικά, έπαθε

μια παράξενη ανορεξία

και δεν έτρωγε τίποτα.

Αδυνατίζε

και γινόταν γκρινιάρης και παράξενος.



Οι γιατροί δεν μπορούσαν

να κάνουν τίποτα.

Εκείνος μέρα με τη μέρα

όλο και αδυνατίζε.

Κάποια μέρα

περνούσε από το παλάτι

ένας ασπρομάλλης, φτωχός γέροντας.

Ήταν σοφός

και ήξερε από γιατρικά.

Ανέβηκε στο παλάτι

να δει τον βασιλιά.

- Μήπως κουράζεσαι, βασιλιά μου;

τον ρώτησε ο γέροντας.

- Όχι γιατρέ μου.

Όλη μέρα είμαι ξαπλωμένος

στον θρόνο μου,

απάντησε ο βασιλιάς.



- Μήπως έχεις έγνοιες

για τον λαό σου;

ρώτησε ο γέροντας.

- Όχι, εγώ ζω ξέγνοιαστος

και δεν με νοιάζει κανείς,

απάντησε ο γέροντας.

- Μήπως ήθελες κάτι

που δεν μπόρεσες να το έχεις;

ρώτησε ο γέροντας

- Ούτε κι αυτό.

Ότι θέλω το έχω μπροστά μου,

απάντησε ο βασιλιάς.

Ο γέροντας

σκέφτηκε για λίγο

και είπε στον βασιλιά.

- Βασιλιά μου,

δεν έχεις τίποτα σοβαρό.



Εκείνο που φταίει

είναι το ψωμί

που σου δίνουν και τρως

στο παλάτι.

Να διατάξεις να σου φέρουν

το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου.

Αν μπορέσεις

να έχεις αυτό το ψωμί

τότε θα γιατρευτείς.

Αμέσως ο βασιλιάς

έδωσε διαταγή

σε όλους τους φουρνάρηδες του παλατιού

να του ψήσουν

«το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου».

Όλοι έπεσαν με τα μούτρα στη δουλειά.

Ζύμωσαν κάθε λοχής ψωμιά.



Ο βασιλιάς

δεν ήθελε να τα φάει.

Δεν του άρεσε κανένα.

Μια μέρα ο βασιλιάς

θύμωσε πολύ.

Έστειλε ανθρώπους του

να βρουν τον γέροντα.

Έτσι κι έγινε.

- Θα σε κρεμάσω που με ξεγέλασες,

είπε ο βασιλιάς.

- Γιατί βασιλιά μου,

ρώτησε ο γέροντας.

- Γιατί το ψωμί

που τους είπες

να μου φτιάξουν

δεν μου έκανε τίποτα.

είπε ο γέροντας.



- Φαίνεται ότι το ψωμί
που σου ζύμωσαν
δεν ήταν τόσο γλυκό
όσο θα έπρεπε,
απάντησε ο γέροντας.
Γι' αυτό, βασιλιά μου,
θα πρέπει να έρθεις μαζί μου
για 3 μέρες,
αν θες να δοκιμάσεις
το ψωμί.
Αν δεν γίνεις καλά,
να μου πάρεις το κεφάλι.
Ο βασιλιάς δέχτηκε
να πάει μαζί με τον γέροντα.





Απάντησε στις ερωτήσεις

1 Ποια πρόσωπα

συναντάς στο κείμενο;

✓ Τι συμβαίνει στον βασιλιά;

✓ Ποιος ήθελε να βοηθήσει τον βασιλιά;

2 Στο κείμενο περιγράφεται

η εμφάνιση και ο χαρακτήρας

του βασιλιά και του γέροντα.

Βρες από 3 λέξεις

που περιγράφουν τον καθένα

και συμπλήρωσέ τα

στα παρακάτω κουτιά.





Παρατήρησε και μάθε

Ο γέροντας συζητά με το βασιλιά.

- Μήπως κουράζεσαι βασιλιά μου;
τον ρώτησε ο γέροντας.
- Όχι γιατρέ μου.
Όλη μέρα
είμαι ξαπλωμένος στον θρόνο μου,
απάντησε ο βασιλιάς.

Στον προηγούμενο διάλογο
ακούς τα λόγια του γέροντα
και του βασιλιά
όπως ακριβώς τα είπαν,
απευθείας.

Στην περίπτωση αυτή
λέμε ότι ο **λόγος** είναι **ευθύς**.



Οι υπηρέτες μαθαίνουν τα νέα

Ένας υπηρέτης,
ο οποίος άκουσε το διάλογο
του γέροντα με το βασιλιά,
ενημερώνει τους υπόλοιπους.
Άκουσε τα λόγια του.

Ο γέροντας
ρώτησε το βασιλιά
αν κουράζεται.
Εκείνος του απάντησε
ότι όλη μέρα
είναι ξαπλωμένος στο θρόνο του.

Στο παραπάνω κείμενο
ακούς τον υπηρέτη
να μεταφέρει τον διάλογο
του γέροντα με το βασιλιά
στους υπόλοιπους υπηρέτες.
Στην περίπτωση αυτή ο διάλογος
είναι σε πλάγιο λόγο.



Τι σημαίνει η λέξη;

διάλογος → όταν συζητούν 2 ή περισσότεροι άνθρωποι



Άσκηση εμπέδωσης

3 Γράψε δίπλα από κάθε πρόταση

αν είναι ευθύς ή πλάγιος λόγος.

- Θα σε κρεμάσω που με ξεγέλασες,
είπε ο βασιλιάς.

- Γιατί βασιλιά μου,
ρώτησε ο γέροντας.

- Μήπως κουράζεσαι, βασιλιά μου;
τον ρώτησε ο γέροντας.

Ο γέροντας είπε στον βασιλιά
ότι το ψωμί που του ζύμωσαν
δεν ήταν και τόσο γλυκό.

Ο γιατρός ρώτησε τον βασιλιά
μήπως κουράζεται.

4 Στο κείμενο θα συναντήσεις

τις παρακάτω φράσεις.

Διάβασε τι σημαίνουν

για να μπορείς να καταλάβεις

καλύτερα το νόημα του κειμένου.

✓ **του πουλιού το γάλα**

όταν έχεις πολλά αγαθά (προϊόντα)

✓ **καρφάκι δε μου καίγεται**

όταν δε με νοιάζει καθόλου

✓ **το μικρό μου δαχτυλάκι δεν κουνώ**

όταν δεν κάνω καμιά δουλειά

✓ **έξω φρενών**

όταν είναι κάποιος πολύ θυμωμένος

✓ **το ένα του μύριζε, το άλλο του βρομούσε**

όταν τον ενοχλούν όλα

5 Αντιστοίχισε τις λέξεις της Α στήλης

με τις αντίθετές τους από τη Β στήλη.

Α στήλη

πλούσιος

ευτυχισμένος

γλυκό

ανορεξία

αληθινά

Β στήλη

ξινό

ψεύτικα

όρεξη

δυστυχισμένος

φτωχός



Γράψε σωστά

6 Αντίγραψε τα τελευταία λόγια του

γέροντα προς το βασιλιά:

«Άκουσε, βασιλιά μου. Αν θέλεις

.....

.....

.....

.....

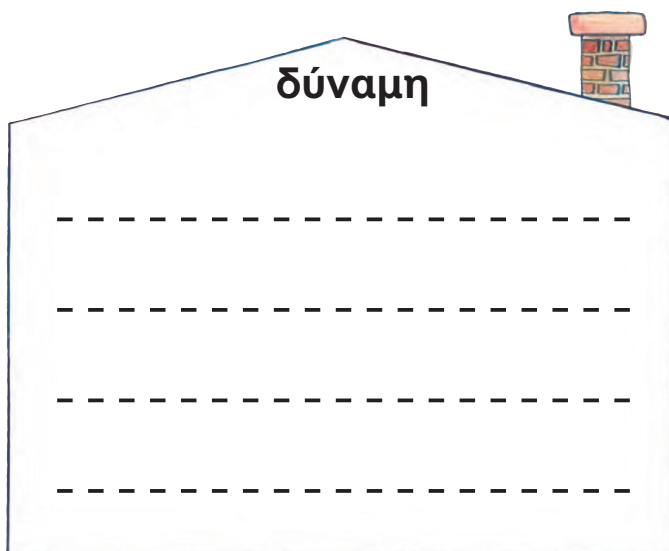
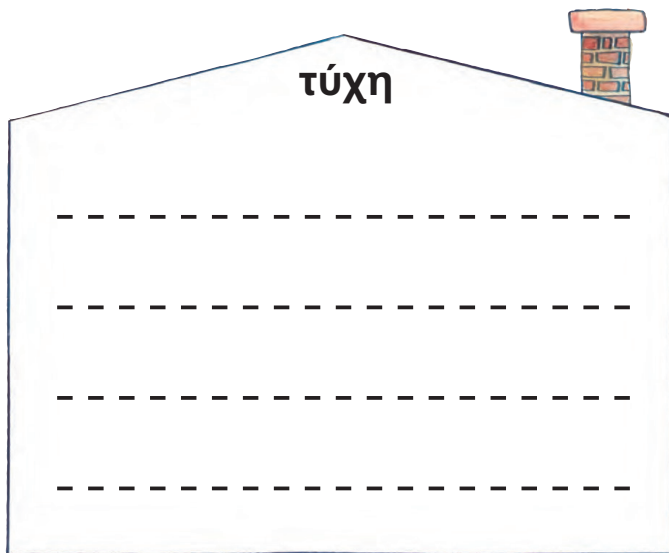
..... ».

7 Γράψε τη λέξη

στη σωστή της οικογένεια.

η ευτυχία, αδυνατίζω, δυστυχία, δυστυχισμένος,

δυνατός, αδύνατος, τυχερή



Το πιο γλυκό ψωμί (συνέχεια)

Ο βασιλιάς

φόρεσε φτωχικά ρούχα

και παλιά παπούτσια.

Πήρε και ένα μπαστούνι στα χέρια

και πήγε

στην καλύβα του γέροντα.

Όταν ξημέρωσε

ο γέροντας

έδωσε ένα δρεπάνι στον βασιλιά

και του είπε:

«Βασιλιά, έλα να θερίσουμε».

Ο βασιλιάς

θέριζε μέσα στο **λιοπύρι**

όλη μέρα.



Τι σημαίνει η λέξη;

λιοπύρι → καύσωνας

Έκανε περίπου 40 δεμάτια στάρι.

Όταν ήρθε το βράδυ,

έπεσαν κουρασμένοι και νηστικοί

να κοιμηθούνε.

Την άλλη μέρα

λέει ο γέροντας στον βασιλιά:

«Βασιλιά, σήκω

να πάρουμε τα δεμάτια

και να πάμε στο αλώνι

να τ' αλωνίσουμε».

Ο βασιλιάς

έκανε ότι του είπε ο γέροντας.

Όλη μέρα έμειναν νηστικοί.

Μόνο νερό ήπιαν.

Κοιμήθηκαν πάλι το βράδυ

πολύ κουρασμένοι.



Την 3η μέρα ο γέροντας
είπε στον βασιλιά:
«Πάμε στον μύλο
να αλέσουμε το σιτάρι μας».
Ο βασιλιάς
φόρτωσε το σιτάρι στην πλάτη του
ως την κορυφή του βουνού
που βρισκόταν ο μύλος.
Άρχισε να πεινάει
αλλά δεν είπε τίποτα.
Αλέσανε το σιτάρι
και γυρίσανε το μεσημέρι στην καλύβα.
«Έλα τώρα να ζυμώσουμε»,
είπε ο γέροντας στον βασιλιά.



Ο βασιλιάς ζύμωσε,
πήγε έκοψε ξύλα
και το βράδυ
βάλανε ξύλα στον φούρνο
για να ψήσουν
3 με 4 ψωμιά.

Ο βασιλιάς πεινούσε πολύ
και περίμενε πως και πως
να φάει τα ψωμιά.

Όταν βγήκαν τα ψωμιά,
ο βασιλιάς άρπαξε ένα,
το έκοψε με τα χέρια
και άρχισε να τρώει.

Μόλις κατάπιε την πρώτη μπουκιά
το πρόσωπό του
έγινε κόκκινο από την χαρά.



«Αυτό είναι
το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου,
χωρίς να ρίξω
ούτε μια κουταλιά ζάχαρη»
είπε ο βασιλιάς.
Τότε ο γέροντας του είπε:
«Βασιλιά μου,
η ζάχαρη του ψωμιού σου
ήταν ο ιδρώτας που έχυσες
για να το φτιάξεις.
Τώρα είσαι ελεύθερος
να πας στο παλάτι σου».
Από δω και εμπρός
να αρχίσεις να δουλεύεις
και θα δεις ότι η όρεξη
δεν θα σου λείπει ποτέ.



Ο βασιλιάς

ακολούθησε τα λόγια του γέροντα.

Δούλευε κάθε μέρα για τον λαό του.

Από τότε γιατρεύτηκε

από την ανορεξία.



Απάντησε στις ερωτήσεις

1 Ο γέροντας είπε στον βασιλιά

να πάνε να θερίσουνε.

Μπορείς να καταλάβεις ποια εποχή είναι;

2 Γράψε ποιες εργασίες

έκανε ο βασιλιάς

για να φτιάξει ψωμί.

π.χ. Θέρισε τα στάχια.





Παρατήρησε και μάθε

Όταν ξημέρωσε
ο γέροντας
έδωσε ένα δρεπάνι στον βασιλιά
και του είπε:
«Βασιλιά, έλα να θερίσουμε».

Όταν ξημέρωσε
ο γέροντας
έδωσε ένα δρεπάνι στον βασιλιά
και του είπε:
«Βασιλιά, έλα να θερίσουμε».

Όταν θέλουμε
να γράψουμε τα λόγια κάποιου
ακριβώς όπως τα λέει,
βάζουμε διπλή τελεία (:)
και τοποθετούμε τα λόγια του σε εισαγωγικά («»).



3 Γράψε ποιες εργασίες

έκανε ο βασιλιάς

για να φτιάξει ψωμί.

π.χ. Θέρισε τα στάχυα.

Βάλε εισαγωγικά («»)

ή παύλα διαλόγου

όπου χρειάζεται.

Την 3η μέρα ο γέροντας

είπε στον βασιλιά

Πάμε στον μύλο

να αλέσουμε το σιτάρι μας

Τότε ο γέροντας του είπε

Έλα να ζυμώσουμε

4 Ένωσε τα εργαλεία
με τα ονόματά τους.

δάρτης



δρεπάνι



δικράνι



Από το σπόρο στο ψωμί

5 Αρίθμησε τις εργασίες

με τη σειρά που γίνονται.

[1] Σκάβω το έδαφος με αλέτρι.

[] Βάζω το ψωμί στο φούρνο

για ψήσιμο.

[] Σκορπίζω σπόρους στη γη για

να βλαστήσουν.

[] Κάνω τον καρπό των σιτηρών

αλεύρι.

[] Ανακατεύω τα υλικά και φτιάχνω

ζυμάρι.



Γράψε σωστά

6 Γράψε τι φώναξε ο βασιλιάς, μόλις κατάπιε την πρώτη μπουκιά:

«Αυτό είναι

.....

.....

.....

.....

.....

..... ».

Καλή όρεξη!

Το ψωμί σου, η δύναμή σου

«Φάε την μπουκιά σου,
μην αφήνεις τη δύναμή σου!»
μας λένε οι δικοί μας,
όταν αφήνουμε ένα κομμάτι ψωμί
στο τραπέζι.

Και δεν έχουν άδικο!

Το ψωμί
είναι μια από τις βασικές τροφές
που δίνει δύναμη στο κορμί
και στο μυαλό μας.



Η Πυραμίδα της Διατροφής

Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας

δε γνώριζαν την πυραμίδα της διατροφής.

Έτρωγαν όμως σύμφωνα με αυτήν.

Καθημερινά έτρωγαν τις τροφές

που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, όπως:

- ✓ ψωμί
- ✓ ζυμαρικά
- ✓ όσπρια
- ✓ γαλακτοκομικά
- ✓ φρούτα

Στο μαγείρεμα

χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο.

Αυτές οι τροφές

μας χορταίνουν και μας δυναμώνουν.

Μερικές φορές την εβδομάδα

έτρωγαν:

✓ ψάρια

✓ πουλερικά

✓ αυγά

✓ κρέας

Οι τροφές αυτές

είναι χρήσιμες και υγιεινές.

Πιο αραιά έτρωγαν

γλυκά και αναψυκτικά.

Όταν τρώμε αυτές τις τροφές

σε μεγάλες ποσότητες

μπορεί να προκαλέσουν

παχυσαρκία και προβλήματα υγείας.



καθημερινή σωματική άσκηση
(παιχνίδι - περπάτημα - άθληση)

Οι παγίδες της διατροφής μας!

Ανθυγιεινά τρόφιμα

Κάποια από τα ανθυγιεινά τρόφιμα

που απαγορεύονται

στα κυλικεία

είναι τα εξής:

- ✓ γλειφιτζούρια
- ✓ τσίχλες
- ✓ σοκολάτες

Ωστόσο, τα τρόφιμα αυτά

βρίσκονται μπροστά

στις βιτρίνες των κυλικείων.



Πιο πίσω υπάρχουν άλλα προϊόντα
που είναι και αυτά απαγορευμένα:

- ✓ αναψυκτικά
- ✓ πατατάκια
- ✓ κρουασάν
- ✓ πίτσες

Τα προϊόντα αυτά
είναι πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά.

Μπορεί να προκαλέσουν
προβλήματα υγείας στα παιδιά
λένε οι ειδικοί.

«Αν δεν τα φέρουμε στο κυλικείο
τα παιδιά τα φέρνουν απ' έξω.

Τα παιδιά
δεν προτιμούν πολλά τρόφιμα
από την επιτρεπόμενη λίστα»
λένε οι υπεύθυνοι των κυλικείων.



Με άγνωστη σύνθεση
Οι ειδικοί της διατροφής
έχουν αντιρρήσεις
ακόμα και για τα επιτρεπόμενα τρόφιμα
που πωλούνται στα κυλικεία.
«Σε πολλά από αυτά
δε γνωρίζουμε τη σύνθεσή τους»
λένε οι ειδικοί της διατροφής.
«Για παράδειγμα, στην τυρόπιτα
πολλές φορές χρησιμοποιούνται
μαργαρίνες, λίπη και τυριά
που είναι κακής ποιότητας»
λέει ο Καθηγητής της Ιατρικής
κ. Αντώνης Καφάτος.



Στο κυλικείο του σχολείου

Σύμφωνα με τη νομοθεσία,

ένα σχολικό κυλικείο

μπορεί να πουλάει

μόνο τα εξής προϊόντα στους μαθητές:

- ✓ Σάντουιτς και τοστ με τυρί
- ✓ Ψωμάκια, κουλούρια και σταφιδόψωμο
- ✓ Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- ✓ Τυρί, γάλα και γιαούρτι
- ✓ Φρούτα πλυμένα και τυλιγμένα
σε πλαστική μεμβράνη
- ✓ Ξηρούς καρπούς
- ✓ Φυσιικούς χυμούς
- ✓ Εμφιαλωμένο νερό και τσάι



1 Βάλε Σ

στις προτάσεις που είναι σωστές

και Λ στις προτάσεις

που είναι λανθασμένες.

[] Πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά
φρούτα και λαχανικά.

[] Πρέπει να αποφεύγουμε τα
το ελαιόλαδο στο μαγείρεμα.

[] Τα αναψυκτικά
κάνουν καλό στην υγεία μας.

[] Τα κυλικεία μπορούν
να πωλούν τoστ με ζαμπόν.

[] Ορισμένα από τα προϊόντα των κυλικείων
μπορεί να είναι κακής ποιότητας.

Στις παρακάτω ετικέτες
θα διαβάσεις πληροφορίες
που αφορούν 3 προϊόντα χυμών.
Για να μπορείς να επιλέξεις χυμό
θα πρέπει να γνωρίζεις
το παρακάτω λεξιλόγιο.

συντηρητικά

είναι οι ουσίες που κρατούν φρέσκο το προϊόν
για αρκετές μέρες

ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

είναι η μέρα που παράχθηκε το προϊόν

ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ

είναι η τελευταία μέρα
που μπορεί να **καταναλωθεί** το προϊόν

συστατικά

τα στοιχεία που περιέχει το προϊόν

Τι σημαίνει η λέξη;

καταναλωθεί → τρώω, πίνω, χρησιμοποιώ



100% Φυσικός Χυμός

Χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά

Παρασκευάζεται στην Ελλάδα

Φρουτοποτό

Χωρίς συντηρητικά

Συστατικά: νερό, φυσικός χυμός 15%, ζάχαρη

Τόπος παραγωγής: Ελλάδα

Μετά το άνοιγμα διατηρείται

στο ψυγείο για 3 μέρες

ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:

25.08.05

ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ:

25.03.06

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ

ΦΡΕΣΚΟΣΤΥΜΜΕΝΟΣ

από πορτοκάλια ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Χωρίς συντηρητικά

και προσθήκη ζάχαρης

Διατηρείται στο ψυγείο

Ανάλωση μέσα σε 3 μέρες

ΗΜΕΡ. ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:

06.11.05

ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ:

09.11.05

2 Συζήτησε στην τάξη

τις πληροφορίες που διαβάζεις
στις ετικέτες των συσκευασμένων χυμών
της προηγούμενης σελίδας.

Ποιο χυμό προτιμάς και γιατί;

.....

.....

.....

.....



Παίξε με τις λέξεις

3 Συμπλήρωσε τα αντίθετα.

Τα τρόφιμα μπορεί να είναι...

..... – ανθυγιεινά

ωφέλιμα –

..... – άνοστα

4 Διάλεξε μια λέξη από την παρένθεση

και γράψε την

στην πρόταση που ταιριάζει:

(φρούτα, γαλακτοκομικά, όσπρια, λαχανικά)

Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια είναι

Τα πορτοκάλια, τα μήλα, τα κεράσια είναι

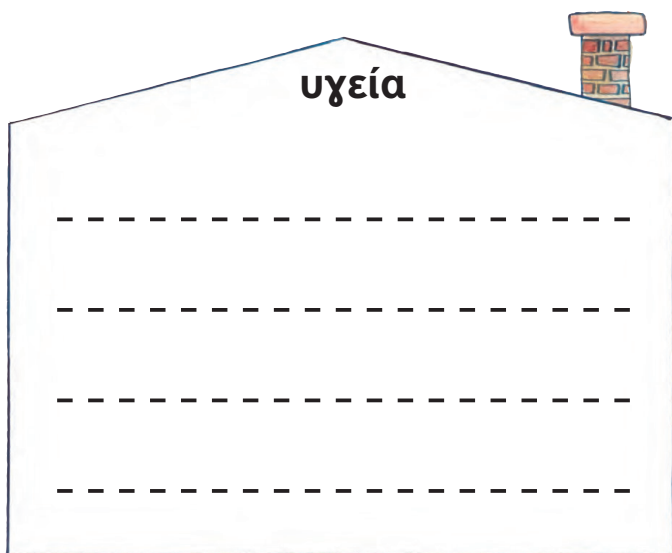
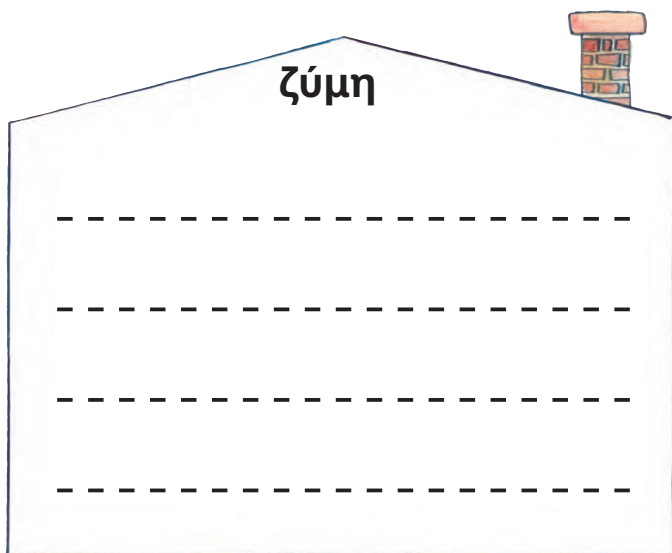
Οι ντομάτες, το μαρούλι, το λάχανο είναι

Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι είναι

5 Γράψε τις λέξεις

στο σπίτι που ταιριάζουν.

ζυμαρικά, υγιεινός, ζυμωτό, ανθυγιεινός



Λεξιλόγιο

Από το σπόρο στο ψωμί

Αντιστοίχισε τα ουσιαστικά
της Α στήλης
με τα ρήματα που ταιριάζουν
της Β στήλης.

Α στήλη

οργώνω

ζυμώνω

σπέρνω

ψήνω

Β στήλη

ψητό

ζύμη

σπορά

όργωμα

Πώς λέγεται το κατάστημα το οποίο πουλάει:

Βάλε την κατάληξη –πωλείο

βιβλία.....

κρέας

άνθη

καπνό.....

Στο σχολικό κυλικείο

Ποια από τα προϊόντα
του διπλανού καταλόγου
επιτρέπεται να πουλάει το σχολικό κυλικείο;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τυρόπιτα
Σοκολάτα
Πατατάκια
Κουλούρι
Φυσικός χυμός
Γιαούρτι
Φρούτα
Πίτσα
Αναψυκτικά

Όλοι μία αγκαλιά

- 1 Βοηθάμε ο κόσμος μας να γίνει καλύτερος
- 2 Η πτώση των γερανών



Βοηθάμε ο κόσμος να γίνει καλύτερος

Στον κόσμο υπάρχουν πολλά προβλήματα

και γίνονται καταστροφές,

όπως πόλεμοι και αρρώστιες.

Οι εθελοντές βοηθούν χωρίς να πληρώνονται.

Οι οργανώσεις βοηθούν τους ανθρώπους

που έχουν προβλήματα.

Η Γιούνισεφ είναι μια οργάνωση

που βοηθά όλα τα παιδιά

σε όλη τη γη.

Η Γιούνισεφ δίνει στα παιδιά:

- ✓ τροφή
- ✓ νερό
- ✓ φάρμακα
- ✓ εμβόλια
- ✓ τετράδια
- ✓ βιβλία
- ✓ μολύβια



Η Γιούνισεφ βοηθά τα παιδιά
όλου του κόσμου
μετά από ένα πολύ μεγάλο πόλεμο
που έγινε σε όλο τον κόσμο.

Πολλά σχολεία βοηθούν τη Γιούνισεφ
στην Ελλάδα και δίνουν βοήθεια
σε όλα τα παιδιά του κόσμου.

Η Άκσιον Έιντ είναι μια οργάνωση
με εθελοντές.

Η οργάνωση αυτή βοηθά φτωχές οικογένειες
σε 40 χώρες του κόσμου.

Η Άκσιον Έιντ βοηθά πολλές οικογένειες
στη χώρα μας.

Ένα σχολείο δίνει χρήματα,
για να βοηθήσει ένα αγόρι στην Αφρική.

Το αγόρι μπορεί
να αγοράσει τρόφιμα, φάρμακα και βιβλία.

Πολλά παιδιά δεν πηγαίνουν σχολείο,
γιατί δουλεύουν
και είναι φτωχά.



Απάντησε στις ερωτήσεις

- ✓ Τι είναι η Γιούνισεφ;
- ✓ Η Γιούνισεφ τι δίνει στα παιδιά;
- ✓ Τι είναι η Άκσιον Έιντ;
- ✓ Τα παιδιά γιατί δουλεύουν σε πολλές χώρες;

act!onaid





Παρατήρησε και μάθε

- 2 • Πρόσφυγας είναι αυτός που έχει φύγει από τη χώρα του χωρίς να θέλει
 - Ασθενής είναι αυτός που είναι άρρωστος και δεν έχει καλή υγεία
 - Άστεγος είναι αυτός που δεν έχει σπίτι και μένει στον δρόμο
 - Άνεργος είναι αυτός που δεν έχει δουλειά



Φωτ/φία: Δημοτικό Σχολείο Δρεπάνου Κοζάνης, UNICEF



Άσκηση εμπέδωσης

3 Γράψε προτάσεις με τις λέξεις:

Άνεργος

.....

Ασθενής

.....

Άστεγος

.....

Πρόσφυγας

.....

Η πτήση των γερανών

Σε ευχαριστώ
που ήρθες
και μου έφερες αυτό το υπέροχο δώρο.
Θα φτιάξω πολλούς γερανούς με το χαρτί,
αλλα είμαι κουρασμένη.
Το οριγκάμι είναι μια τέχνη
για το τύλιγμα του χαρτιού
και ξεκίνησε στην Ιαπωνία.
Το οριγκάμι ξεκίνησε τα αρχαία χρόνια.
Μπορείς να φτιάξεις πολλά σχήματα,
όπως δράκους, πουλιά, βατράχους.
Ο γερανός είναι ένα πουλί
και συμβολίζει την καλή υγεία.
Θα φτιάξω άλλους 1000 γερανούς
κι εύχομαι να γίνω καλά.
Η φίλη μου η Κίγιο κάνει το ίδιο.

Η μητέρα μου ευχήθηκε
να γίνουμε καλά,
όταν μπήκαμε στο νοσοκομείο.
Εγώ και η Κίγιο αρρωστήσαμε από μια βόμβα
σε έναν πολύ μεγάλο πόλεμο.
Πολλοί άνθρωποι αρρώστησαν.
Πολλά παιδιά έστειλαν γεραμούς
σε εμάς.
Η Κίγιο έγινε καλά.
Εγώ προσπαθώ πολύ.
Έχω φτιάξει 600 γεραμούς περίπου
και θα συνεχίσω.

Σαντάκο Σασάκι,

Χιροσίμα

Η Σαντάκο ήταν πολύ άρρωστη

και δεν τα κατάφερε.

Η Σαντάκο πέθανε από την αρρώστια της βόμβας.

Το άγαλμα της Σαντάκο υπάρχει στην Ιαπωνία

και συμβολίζει την ειρήνη

και την αγάπη για όλα τα παιδιά.

Ρεμπέκα Χείζελ, Ηρωικά παιδιά, εκδ. Φυτράκη



Απάντησε στις ερωτήσεις

- 1 ✓ Πού ζει η Σαντάκο;
 - ✓ Η Σαντάκο γιατί φτιάχνει γεραμούς;
 - ✓ Ο γερανός τι συμβολίζει;
 - ✓ Οι συμμαθητές της Σαντάκο τι έφτιαξαν;



Παρατήρησε και μάθε

<p>2 Έχω μια (1) μπάλα και δύο (2) παζλ. Η τάξη μας έχει είκοσι (20) παιδιά. Οι λέξεις ένα, δύο, είκοσι είναι επίθετα. Τα επίθετα που δείχνουν την ποσότητα, δηλαδή τον αριθμό λέγονται απόλυτα.</p>	<p>Είμαι στην πρώτη σειρά και η φίλη μου στη δεύτερη σειρά. Οι λέξεις πρώτη, δεύτερη είναι επίθετα. Τα επίθετα που δείχνουν τη σειρά και τη θέση λέγονται τακτικά.</p>
--	--



Άσκηση εμπέδωσης

- 3** Γράψε το σωστό επίθετο, απόλυτο ή τακτικό από το κουτάκι
- Κάθομαι στο.....(πρώτο) θρανίο.
- Έχω(τρία) αδέρφια.
- Η εβδομάδα έχει(επτά) μέρες.
- Ο αθλητής τερμάτισε(δεύτερος)
- Ο Μάρτιος είναι ο(τρίτος) μήνας του χρόνου.

4 Κάνε μια ζωγραφιά για τη Σαντάκο

Λεξιλόγιο

Από το σπόρο στο ψωμί

Του κόσμου τα προβλήματα

Φτώχεια

Πείνα

Πόλεμος

Σεισμοί

Αρρώστιες

Φτιάξε προτάσεις με τις λέξεις

.....

.....

.....

.....

.....

Τι μπορείς να κάνεις;

Βοηθάω

Αγοράζω

Ανακυκλώνω

Προσέχω

Πώς μπορείς να βοηθήσεις

τα παιδιά του κόσμου

που έχουν προβλήματα;

Γράψε προτάσεις με τα ρήματα

.....

.....

.....

.....

.....

Γιορτή και ξενοιασιά

1 Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

2 Το καλοκαίρι



Γιορτάζουμε την αγάπη.

Την αγάπη του Χριστού,

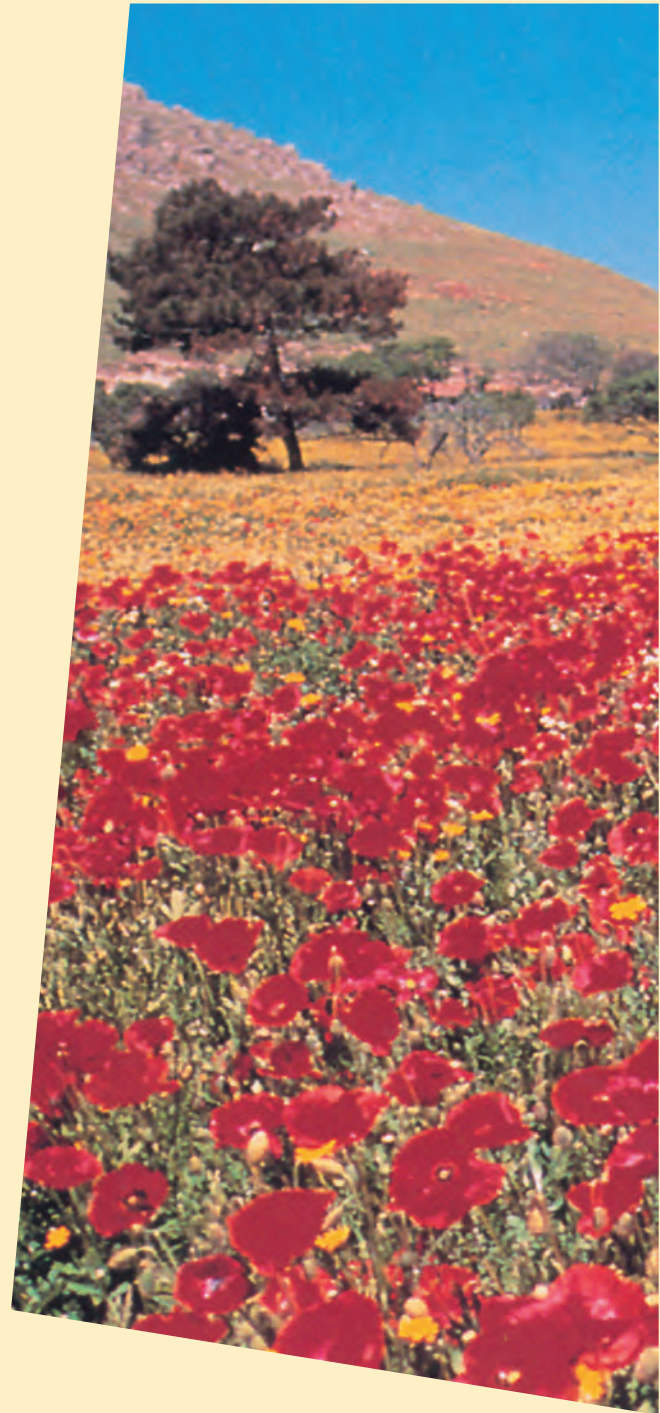
την αγάπη της μάνας.

Στολίζουμε το σπίτι μας

με μαγιάτικα στεφάνια

και ετοιμαζόμαστε

για τις καλοκαιρινές μας διακοπές.



Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Ένα κόκκινο αυγό

Τσούγκρισε μ' ένα άλλο.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Ένα κερι

φώτισε με τη φλόγα του τη νύχτα,

έσκυψε κι άναψε ένα άλλο κερι.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Η μαγειρίτσα, μοσκομύριστη,

φίλησε την κατσαρόλα.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Το γιορτινό τραπεζομάντιλο

ζεστά αγκάλιασε το ξύλινο τραπέζι.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Η νύχτα άναψε όλα τ' αστέρια της

να φωτιστεί η πλάση.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!



Ο άνεμος

ξεσήκωσε όλες τις μυρωδιές από τα λουλούδια
και τις ντύθηκε.

- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Τα πουλιά απόψε ξαγρυπνήσανε.

Ψιθύρισαν στο δέντρο

που ήταν το σπίτι τους:

- Χριστός Ανέστη!

Μια πεταλούδα,

που' χει ξεχαστεί

στην αγκαλιά του απριλιάτικου τριαντάφυλλου,

του είπε τρυφερά:

- Χριστός Ανέστη!

Εχθροί και φίλοι αγκαλιάστηκαν:

- Χριστός Ανέστη!

Και τα παιδιά,
που 'ναι λουλούδια και πουλιά μαζί,
φίλη σαν τον πατέρα, τη μανούλα:

- Χριστός Ανέστη!
- Πάσχα, Κυρίου Πάσχα!

Γαλάτεια Γρηγοριάδου-Σουρέλη,
Ο αγέρας παίζει φλογέρα, εκδ. Πατάκη





Απάντησε στις ερωτήσεις

1 Υπογράμμισε στο κείμενο

μία εικόνα που σου αρέσει πολύ.

2 Γράψε τα έθιμα

που περιγράφονται στο κείμενο.

π.χ. το τσούγκρισμα των αυγών



Τι σημαίνει η λέξη;

έθιμα → συνήθειες ενός τόπου

3 Ζωγράφισε

το αγαπημένο σου έθιμο

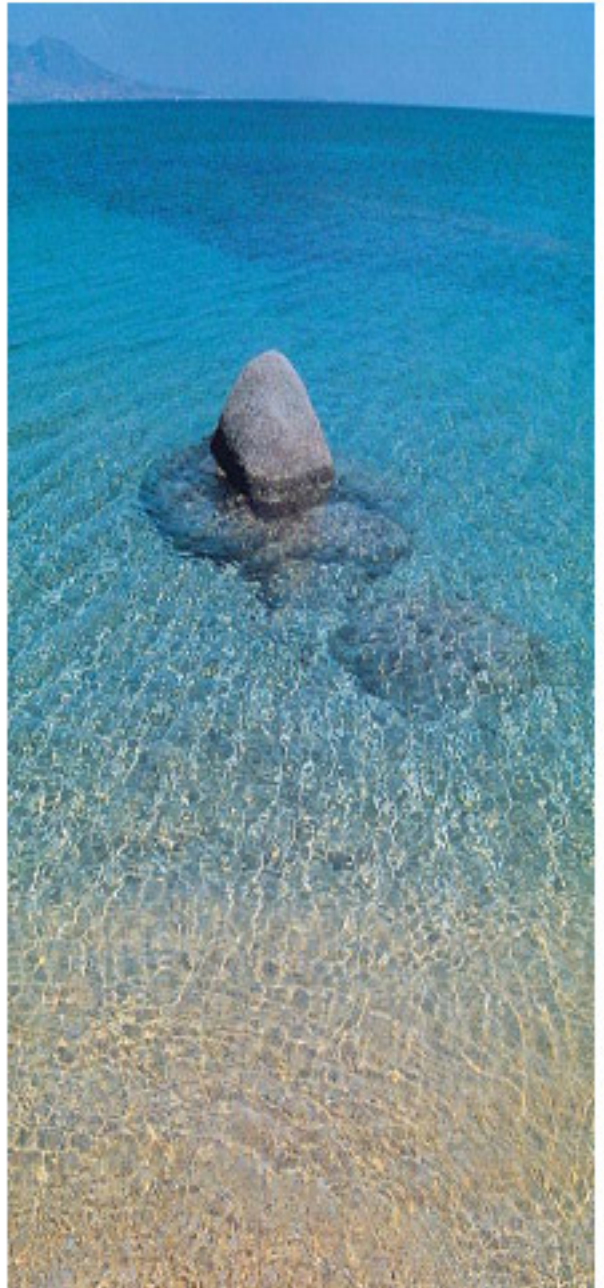
από το Πάσχα.



Το καλοκαίρι

Ο κόσμος λάμπει
σαν ένα αστέρι,
βουνά και κάμποι,
δένδρα, νερά
γιορτάζουν πάλι
καθώς προβάλλει
το καλοκαίρι.
Θεού χαρά!

Φωνούλες γέλια
φέρνει τ' αγέρι
μέσ' απ' τ' αμπέλια
τα καρπερά.
Παιδιά αγγελούδια
ψέλνουν τραγούδια
στο καλοκαίρι.
Θεού χαρά!



Την ώρα τούτη
σκορπά ένα χέρι
χάδια και πλούτη
κι η γη φορά
σα μια πορφύρα.
Ζωής πλημμύρα,
το καλοκαίρι.
Θεού χαρά!

Η φύση πέρα,
ω νέοι και γέροι,
σα μια μητέρα
μας καρτερά.

Η φύση όλη
σαν περιβόλι
το καλοκαίρι.
Θεού χαρά!



Κωστής Παλαμάς

«Το καλοκαίρι»,

από το βιβλίο του Θ. Α. Γιαννόπουλου Νεότερη Σχολική Ανθολογία, εκδ. Χ.

Τεγόπουλου – Ν. Νίκα

Οδηγίες για την προφύλαξη από τον ήλιο

Για να μπορέσεις
να είσαι ασφαλής στον ήλιο
πρέπει να ακολουθείς
τις παρακάτω οδηγίες.

1. Να αποφεύγεις
να βγαίνεις στον ήλιο
μεταξύ των ωρών
12:00 το μεσημέρι
και 5:00 το απόγευμα.
2. Να βάζεις πάντα αντιηλιακό
πριν βγεις στον ήλιο.
3. Να κάθεσαι στη σκιά.
4. Να πίνεις συχνά νερό
και φυσικούς χυμούς.

Ήλιος καλοκαιρινός

2 Γράψε τα μέτρα προστασίας

που πρέπει να πάρεις

για να προφυλαχτείς από τον ήλιο.

✓
✓
✓
✓



3 Συζήτησε στην τάξη

τα μέτρα προστασίας από τον ήλιο

που προτείνει ο καθένας σας

και φτιάξτε μια αφίσα

για να ενημερώσετε

και τα άλλα παιδιά του σχολείου.

