

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ Β΄

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΤΗΡΕΞΗ ΚΑΙ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Το υλικό είναι προαιρετικό

ΣΤ΄ ΤΑΞΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24-27 Μαρτίου 2020





Κοροναϊός : Ο ρόλο που μπορεί να παίξει η διατροφή μας στην αντιμετώπισή του

Τις τελευταίες ημέρες παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον του κοινού σχετικά με το ρόλο της διατροφής στην **πρόληψη** και την αντιμετώπιση της νόσου **COVID-19**



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων συμβουλεύει να δείτε τη συγκυρία αυτή ως μια ευκαιρία να εντάξετε στη **διατροφή** σας τρόφιμα πλούσια σε **βιταμίνες** και ιχνοστοιχεία.

Τις τελευταίες ημέρες παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον του κοινού σχετικά με το ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19.

Πληθώρα πληροφοριών κυκλοφορούν στο διαδίκτυο από ειδικούς και μη σχετικά με τρόφιμα που δρουν ως «αντιγριπικά» ή βοηθούν στην πρόληψη της **ασθένειας**.

«Πολλές από αυτές τις πληροφορίες είναι παραπλανητικές έως και επικίνδυνες» αναφέρει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔ), υπενθυμίζοντας σε όλους ότι η συμμόρφωση με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ είναι πρωταρχικής σημασίας για τη σωστή πρόληψη.

.....

Πώς να αλλάξω τη διατροφή μου για να προστατευτώ;

Η πιθανότητα η διατροφή ή τα συμπληρώματα να επιφέρουν δραστικές αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας (ακόμα και αν ανήκετε στις ομάδες με σοβαρές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών) μέσα σε λίγες μέρες είναι μικρή.

Παρόλα αυτά, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων συμβουλεύει να δείτε τη συγκυρία αυτή ως μια ευκαιρία να εντάξετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (εσπεριδοειδή, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μικρές ποσότητες ξηρών καρπών κλπ.).

Να θυμάστε όμως ότι προτεραιότητα έχουν οι κανόνες **υγιεινής** και ο περιορισμός των κοινωνικών δραστηριοτήτων.

Βγαίνοντας συχνά για ψώνια, ακόμα και αν είναι για την αγορά φρούτων, λαχανικών ή συμπληρωμάτων, εκθέτετε τον εαυτό σας και άλλους στον κίνδυνο μετάδοσης του ιού. **Περιορίστε** τις επισκέψεις σε σούπερ μάρκετ και λαϊκές στις απολύτως απαραίτητες.

Περιορίστε το κάπνισμα, το αλκοόλ, ξεκουραστείτε και βρείτε ευκαιρίες να μειώσετε το άγχος, καθώς και αυτοί είναι παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

(Πηγή πληροφοριών: ΑΠΕ – ΜΠΕ)

ΩΡΑ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΑΠΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΟΥΛΕΣ ... ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΤΕΤΡΑΔΙΟ.



A. Ερωτήσεις:

1. Βασικό συστατικό της υγείας ,είναι και η σωστή διατροφή.
Δες τον τίτλο του άρθρου και προσπάθησε να βάλεις ένα δικό σου.
2. Ανάφερε 2 λόγους για τους οποίους τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες πρέπει να προσέχουν τη διατροφή τους.
3. Ποιες κατηγορίες τροφών συστήνει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διατροφολόγων και γιατί;
4. Γράψε 3 σημαντικούς κανόνες υγιεινής στην Προστακτική Ενικού.(π.χ Πλένε σχολαστικά τα χέρια σου για 30 δευτερόλεπτα)
5. Σκέψου πώς να περιοριστούν οι κοινωνικές δραστηριότητες από όλους τους ανθρώπους.
Παράθεσε 3 τρόπους στην Υποτακτική Πληθυντικού (π.χ Πρέπει όλοι να περιοριστούμε στα σπίτια μας).
6. Κατάγραψε τα 5 γεύματα μιας μέρας ,τώρα που βρίσκεσαι στο σπίτι. Να αναφερθείς στο πρόγευμα, το γεύμα ,το δείπνο και στα σνακ που παίρνεις ενδιάμεσα.
7. Κάνε ένα κατάλογο με τις 5 must τροφές που πρέπει να τρως καθημερινά. Θυμίσου και τα μαθήματα που κάναμε στην Αγωγή Υγείας.
8. Στο διαδίκτυο κυκλοφορούν πολλοί εμφάνταστοι τρόποι για γυμναστική στο σπίτι. Εσύ τι τρόπο επινόησες για να γυμνάζεσαι; Πόσες φορές τη μέρα και πόσα λεπτά γυμνάζεσαι;

B. ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

1. Επεξήγησε τις λέξεις: διατροφή, πρόληψη , αντιγριπικά και COVID-19

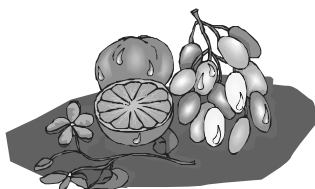
2. Βρες λέξεις που σχετίζονται με τις παρακάτω λέξεις, ξεχωριστά:

Υγεία , Ασθενής , Προλαμβάνω , Περιορίζομαι , Βιταμίνη
Μπορείς να συμπεριλάβεις και αντίθετα.

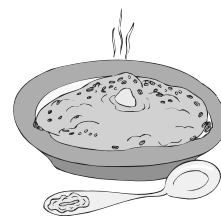
3. Συμπλήρωσε το γράμμα που λείπει στις παρακάτω λέξεις και τόνισε σωστά:

υ_α , ανθ_γ_ειν_ς , μ_νω , διαμ_νη , μ_ν_τε , κίνδ_νος , κ_νδ_νε_ω , μεταδ_ση ,
μεταδ_τ_κος , _ος , κο_ν_νικος , απαρ_τητα , ψ_νια , λ_τουργ_α , ανοσοπ_ _τικο ,
θ_μαστε , μ_ _νω , μ_ωση , εσπερ_δο_δ_ , πρασ_να φ_λλ_δη , ξ_ροι καρπ_ ,
β_ταμ_νες ιχνοστ_χ_α , βο_θ_α , εν_μερ_ση , αντιμετ_π_ση .

Γ. Γράψε την άποψή σου για τα μέτρα προστασίας από τον κορωνοϊό και υποστήριξε την με επιχειρήματα.



**ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΣΤΟ ΓΛΩΣΣΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - «ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**



1. Να βάλεις τα ρήματα της παρένθεσης στην προστακτική

Στα χέρια μου έπεσε μια διαφήμιση για ένα καινούριο περιοδικό. Έγραφε:
«.....(γράφομαι) κι εσείς συνδρομητές του περιοδικού μας.....(παίρνω) μέρος
στους διαγωνισμούς μας και (κερδίζω) πλούσια δώρα. Μαζί μας μπορείτε να
ταξιδέψετε στα ελληνικά νησιά.(κλείνω) από τώρα θέση για την εκδρομή
μας.
.....(τηλεφωνώ) αμέσως στον αριθμό 9999199.»

2. Να μεταφέρεις τις προτάσεις της διαφήμισης στην υποτακτική. Κάνε όσες αλλαγές χρειάζονται.

Η διαφήμιση μάς καλούσε.....
.....
.....
.....
.....

3. Να συμπληρώσεις ό,τι λείπει.

Σ' ένα μπολ ανακατεψτ.... τη γαλέτα με το νερό και την κρέμα. Αφ....στε το μ...γμα για λίγο να σταθεί. Ψιλοκόψτ.... το κρεμμύδι τσιγαρ...στε σε ένα τηγάνι με το ελαιόλαδο. Προσθέστ... στο μ...γμα το αβγό, το καρύκευμα και τον κιμά του βοδινού. Ανακατεψτ...καλά τον κιμά μέχρι να αφρατέψει. Βρέξτ... τα χέρια σας και σχηματ....στ... μικρά κεφτεδάκια. Τηγαν...στε τα κεφτεδάκια σε καυτό λάδι από όλες τις μεριές. Τα μικρά κεφτεδάκια γίνονται σε 3-5 λεπτά ενώ τα μεγαλύτερα σε 5-8 λεπτά. Σερβίρ...τ... με πατάτες ή τριμμένα καρότα.



4. Εξηγήστε με δικά σας λόγια τις λέξεις και τις φράσεις:

Έμεινε πετσί και κόκαλο :

Στάζει η γλώσσα του φαρμάκι:.....

Λιτοδίαιτος:.....

Λιμοκτονώ:.....

Συμπληρώστε τα κενά με τον κατάλληλο τύπο.

Κάθε πρωί η μητέρα φωνάζει από την κουζίνα:

_ Παιδιά(ξυπνώ). (Πηγαίνω) στο μπάνιο,
 (πλένομαι) ,(σκουπίζομαι),
 (χτενίζομαι) και(έρχομαι) για πρόγευμα. Όταν τελειώσετε
 (καθαρίζω) το τραπέζι.

Υποθετικές προτάσεις (αν , άμα)
 Αποτελεσματικές προτάσεις (ώστε να, με αποτέλεσμα να)



5. Να συνδέσεις τα παρακάτω ζεύγη των προτάσεων με τους κατάλληλους συνδέσμους, έτσι ώστε μία από τις δύο προτάσεις να γίνει υποθετική ή αποτελεσματική.

● Ήπια πολύ.

Δεν μπορούσε να οδηγήσει.

.....

● Το φαγητό είναι πολύ ζεστό.

Δεν μπορώ να φάω.

.....

● Ίσως σε δω το απόγευμα στο πάρκο.

Να περπατήσουμε στο μεγάλο μονοπάτι.

.....

● Θα πονέσει το στομάχι μου.

Μένω πολλές ώρες νηστικός.

.....

συγκριτικός βαθμός - ωραιότερος\ πιο ωραίος
 υπερθετικός βαθμός - ο πιο ωραίος\ωραιότατος

6. Να υπογραμμίσεις τα επίθετα και να τα βάλεις στο συγκριτικό και υπερθετικό βαθμό.

Η μεσογειακή διατροφή είναι ιδανική για τη διατήρηση της υγείας στον οργανισμό. Είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, βιταμίνες και άλατα. Σπουδαία θέση έχει το ελαιόλαδο που κάνει το φαγητό νόστιμο.

Επίθετο(θετικός βαθμός)	Συγκριτικός βαθμός	Υπερθετικός βαθμός

1. ΑΚΕΡΑΙΟΣ ΕΠΙ ΚΛΑΣΜΑ & ΚΛΑΣΜΑ ΕΠΙ ΑΚΕΡΑΙΟ

Πολλαπλασιασμός ακέραιου αριθμού επί κλάσμα

Για να πολλαπλασιάσουμε έναν ακέραιο αριθμό επί ένα κλάσμα, πολλαπλασιάζουμε τον ακέραιο αριθμό επί τον αριθμητή του κλάσματος.

Παραδείγματα:

$$5 \cdot \frac{3}{4} = \frac{5 \cdot 3}{4} = \frac{15}{4} = 3\frac{3}{4}$$

Με βάση την αντιμεταθετική ιδιότητα το γινόμενο $\frac{3}{4} \cdot 5$ είναι ίσο με το γινόμενο $5 \cdot \frac{3}{4}$.

Αλλά, αντιστοιχεί στη λεκτική έκφραση «τα $\frac{3}{4}$ **του** 5»

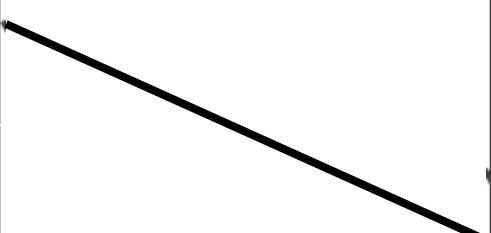
➤ το «**του**» σημαίνει γινόμενο (κάνουμε δηλαδή πολλαπλασιασμό)

$$\frac{3}{4} \cdot 5 = \frac{3}{4} \cdot \frac{5}{1} = \frac{5 \cdot 3}{4 \cdot 1} = \frac{15}{4} = 3\frac{3}{4}$$

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Να αντιστοιχίσεις κάθε λεκτική έκφραση με μια κατάλληλη μαθηματική πρόταση και αναπαράσταση, όπως το παράδειγμα.

Λεκτική έκφραση	Μαθηματική πρόταση
Το $\frac{1}{2}$ του πέντε	$4 \times \frac{3}{5}$
Το διπλάσιο των $\frac{2}{3}$	$\frac{1}{2} \times 5$
Το τετραπλάσιο των $\frac{3}{5}$	$2 \times \frac{2}{3}$
Τα $\frac{2}{5}$ του πέντε	$3 \times \frac{2}{5}$
Το τριπλάσιο των $\frac{2}{5}$	$\frac{2}{5} \times 5$
Τα $\frac{2}{3}$ του πέντε	$\frac{2}{3} \times 5$



2. Να υπολογίσετε το γινόμενο. Να γράψετε την απάντησή σας στην πιο απλή μορφή, όπως στο παράδειγμα.

Παράδειγμα:

$$3 \times \frac{5}{12}$$

$$\overset{1}{\cancel{3}} \times \frac{5}{\underset{4}{\cancel{12}}} = \frac{5}{4} = 1\frac{1}{4}$$

Μια αριθμητική παράσταση μπορεί να απλοποιηθεί, όταν ο αριθμητής και ο παρονομαστής έχουν κοινό διαιρέτη.

(α) $6 \cdot \frac{3}{7}$

(β) $5 \cdot \frac{8}{10}$

(γ) $\frac{2}{5} \cdot 12$

(δ) $\frac{3}{5} \cdot 20$

(ε) $\frac{7}{8} \cdot 10$

(στ) $6 \cdot \frac{9}{10}$

(ζ) $\frac{3}{4} \cdot 8$

(η) $10 \cdot \frac{6}{8}$

(θ) $8 \cdot \frac{1}{5}$

(ι) $3 \cdot \frac{10}{13}$

(κ) $\frac{3}{7} \cdot 9$

(λ) $\frac{4}{9} \cdot 7$

(μ) $\frac{5}{8} \cdot 20$

(ν) $5 \cdot \frac{6}{7}$

(ξ) $\frac{7}{8} \cdot 6$

(ο) $15 \cdot \frac{4}{5}$

(π) $\frac{2}{3} \cdot 25$

(ρ) $3 \cdot \frac{5}{9}$

(σ) $\frac{10}{11} \cdot 3$

(τ) $12 \cdot \frac{3}{4}$

3. Να επιλύσετε τα προβλήματα.

(α) Ο Παύλος χρησιμοποίησε 5 κουτιά μπογιάς, για να βάψει ένα δωμάτιο. Πόση μπογιά χρησιμοποίησε, αν το κάθε κουτί περιείχε $\frac{1}{2}$ L μπογιά;

Μαθηματική πρόταση:

Απάντηση: _____

(β) Η Μυρτώ έχει μια κορδέλα με μήκος 120 cm. Χρησιμοποίησε τα $\frac{2}{5}$ της κορδέλας, για να διακοσμήσει μια κατασκευή. Πόσο είναι το μήκος της κορδέλας που χρησιμοποίησε η Μυρτώ;

Μαθηματική πρόταση:

Απάντηση: _____

(γ) Σε ένα δοχείο υπάρχουν 6 L λάδι. Ο κύριος Ιάκωβος χρησιμοποίησε τα $\frac{3}{4}$ της ποσότητας αυτής. Πόσο λάδι απέμεινε στο δοχείο;

Μαθηματική πρόταση:

Απάντηση: _____

ΕΦΑΡΜΟΓΙΔΙΑ ΓΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟ ΑΚΕΡΑΙΟΥ ΕΠΙ ΚΛΑΣΜΑ

α) <https://www.mathgames.com/skill/4.67-multiply-fractions-by-whole-numbers>

- Να υπολογίσετε το αποτέλεσμα στην πιο απλή του μορφή και να το εκφράσετε ως μικτό αριθμό ή να επιλέξετε την ορθή απάντηση, όπως φαίνεται πιο κάτω.
- Πατώντας «Answer» μπορείς να ελέγξεις αν η απάντησή σου είναι ορθή.
- Όταν ολοκληρώσεις το πρώτο επίπεδο (Level 1), μπορείς να προχωρήσεις στο επόμενο επίπεδο. Συνολικά, υπάρχουν 4 επίπεδα.

Evaluate. Express as a mixed fraction.

$$5 \times \frac{3}{4} = \boxed{3 \frac{3}{4}}$$

Answer

Evaluate. Express as a mixed fraction.

$$7 \times \frac{3}{4} = ?$$

$5 \frac{1}{9}$

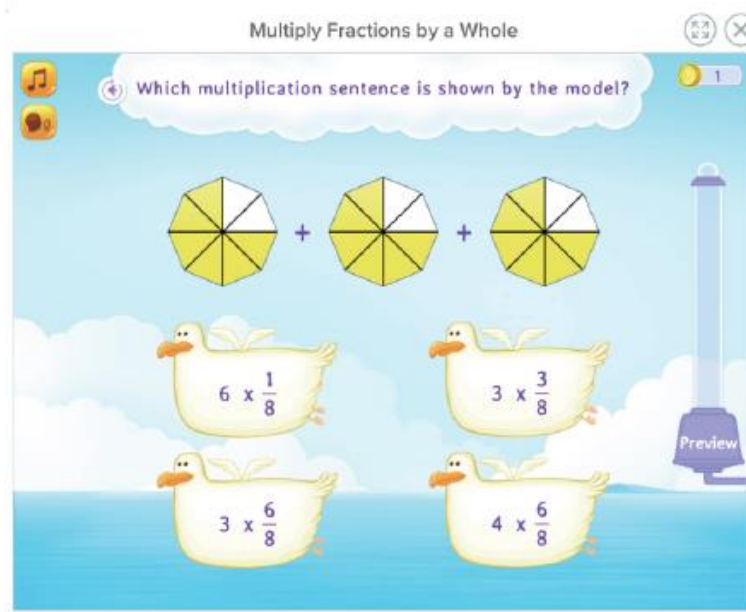
$5 \frac{1}{4}$

$5 \frac{9}{10}$

$5 \frac{1}{2}$

β) <https://www.splashlearn.com/multiplying-fractions-games>

- Να επιλέξεις τη μαθηματική πρόταση που ταιριάζει στην αναπαράσταση.



- Να επιλέξετε την αριθμητική παράσταση που ταιριάζει στη μαθηματική πρόταση.

