

A. Το άρθρο διαπραγματεύεται τη διατροφή του μαθητή κατά την περίοδο προ των εξετάσεων. Δίνει λεπτομερείς οδηγίες για το είδος της διατροφής που πρέπει να ακολουθήσει ο μαθητής για να ανταπεξέλθει καλύτερα στις εξετάσεις. Έτσι προτείνεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών, λαχανικών και φρούτων ως οι πιο ενδεδειγμένες τροφές και η ισορροπημένη κατανομή τους κατά χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να μην κορεστεί ο οργανισμός, αν έτρωγε μία ή δύο φορές την ημέρα μεγάλες ποσότητες φαγητού. Όλα αυτά στοχεύουν στο να δώσουν στον μαθητή πρακτικές λύσεις όσον αφορά τη διατροφή προ των εξετάσεων.

B.1. Η ψυχική ηρεμία είναι σημαντική για τον άνθρωπο και τον βοηθά να πραγματοποιήσει το οποιοδήποτε έργο ευκολότερα. Οι εξετάσεις για ένα μαθητή είναι μία εμπειρία ψυχικής δοκιμασίας και ως εκ τούτου πριν από αυτήν πρέπει να βρίσκεται σε ψυχική γαλήνη. Αυτό μπορεί να γίνει με το να κάνει την προηγούμενη μέρα ένα περίπατο στη φύση ή να έχει μια ευχάριστη επαφή με φίλους σε ένα οικογενειακό περιβάλλον.

B.2. Τρίτη παράγραφος: Το πλήρες και ισορροπημένο καθημερινό διαιτολόγιο βοηθά τον μαθητή.

Έκτη παράγραφος: Η αξία του πρωινού για τον μαθητή.

Τελευταία παράγραφος: Συμβουλές για την ψυχική υγεία του μαθητή.

B.3. υγιής: ασθενής

ισχυρός: αδύνατος

εγρήγορη: στασιμότητα, επανάπαυση

μείωση: αύξηση

προηγείται: ακολουθεί.

B.4. Θεματική πρόταση: «Ιδιαίτερα σημαντικός ... για τις εξετάσεις».

Σχόλια ή λεπτομέρειες: «Ένα πλήρες πρωινό ... απόδοσης του μαθητή».

Κατακλείδα: Δεν υπάρχει.

Η μέθοδος ανάπτυξης της παραγράφου είναι η αιτιολόγηση και η εξέταση αιτίου - αποτελέσματος.

Γ. Στην εφημερίδα του σχολείου σας να γράψετε ένα άρθρο (400-500 λέξεων) για τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου διατροφής στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου, καθώς και για το κατά πόσο κρίνεται αναγκαία η επιστροφή στην παράδοση.

Πρόλογος

Γενική διαπίστωση για το πώς τρέφεται σήμερα το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού (ταχυφαγεία -fast foods-, χαμηλής διατροφικής αξίας τρόφιμα κ.λπ).

Διαπίστωση ότι έχουμε επηρεαστεί από ξένα πρότυπα διατροφής.

Κύριο Θέμα:

[1] Επιπτώσεις της διατροφής στην ψυχική και σωματική υγεία

α. Ψυχικές

Αισθήματα κατωτερότητας ή διαφορετικότητας.

Κλωνισμός της αυτοπεποίθησης.

Άγχος.

Ανικανοποίητο αίσθημα πλήρωσης του οργανισμού.

β. Σωματικές

Παχυσαρκία. Διατάραξη ισορροπίας οργανισμού.

Ασθένειες (καρδιακά επεισόδια, κυκλοφοριακού συστήματος κ.λπ.).

[2] Η σημασία της επιστροφής στην παραδοσιακή διατροφή

Διατηρεί ισορροπία στον οργανισμό και καλή φυσική και ψυχική κατάσταση.

Υποστηρίζονται τα προϊόντα της ελληνικής φύσης και η οικονομία μας.

Δίδει την ικανοποίηση της τήρησης των παραδοσιακών αξιών και της συνέχειάς τους.

Επίλογος:

Έκκληση να εφαρμόσουμε τη μεσογειακή διατροφή ως της πιο υγιεινής και συμφέρουσας από κάθε άποψη για τη χώρα μας. Μπορεί να αποτελέσει το πρότυπο διατροφής για ολόκληρη την οικουμένη, γιατί έχει μεγάλη αξία, που δοκιμάστηκε στον χρόνο.

Σημείωση: Το επικοινωνιακό πλαίσιο, αφού είναι άρθρο, απαιτεί να δοθεί ένας τίτλος.

Οπότε μπορεί το γραπτό να τιτλοφορείται:

«Η διατροφή του μαθητή προ των εξετάσεων»

«Πόσο σημαντική είναι η διατροφή για τον μαθητή πριν από τις εξετάσεις;» κ.λπ.

Πανελλαδικές εξετάσεις Δ΄ Εσπερινών 2004