



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI

Str. Portului Nr.55B ☎ 0372362000 📠 0236319396
e-mail: info@isj.gl.edu.ro, secretariat@isjgalati.ro / site: <http://isj.gl.edu.ro>



MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Olimpiada Națională de Limbă Neogreacă
Ολυμπιάδα Νεοελληνικής Γλώσσας
GALAȚI, 15-17 aprilie 2022**

Επίπεδο – Nivel B2

Varianta 1

- **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- **Timpul de lucru efectiv este de 3 ore.**

Η καλή διατροφή μπορεί να ενισχύσει την απόδοση του μαθητή

Νους υγιής εν σώματι υγιεί . Οι μαθητές όλων των ηλικιών μπορούν να επωφεληθούν από την κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει τρόφιμα, τα οποία ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία και την ακαδημαϊκή απόδοση.

Τα κράτη, οι κυβερνήσεις και τα σχολεία θα πρέπει να αναγνωρίσουν την κρίσιμη συμβολή της επαρκούς και καλής διατροφής στην ακαδημαϊκή επιτυχία και να δράσουν ανάλογα. Μελέτες ετών δείχνουν ότι μια υγιής και ισορροπημένη διατροφή αυξάνει την ικανότητα του εγκεφάλου, μεγιστοποιεί τις γνωστικές ικανότητες και βελτιώνει την ακαδημαϊκή απόδοση στα παιδιά της σχολικής ηλικίας.

Η καλή διατροφή βοηθά τους μαθητές να εμφανίζονται στο σχολείο έτοιμοι να μάθουν. Επειδή οι βελτιώσεις στη διατροφή κάνουν τους μαθητές πιο υγιείς, είναι πιθανό να έχουν λιγότερες απουσίες. Οι μελέτες δείχνουν ότι ο υποσιτισμός οδηγεί σε προβλήματα συμπεριφοράς και ότι η ζάχαρη έχει αρνητικές επιπτώσεις στη γενικότερη συμπεριφορά των παιδιών. Ωστόσο, αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να αντιμετωπιστούν όταν τα παιδιά καταναλώνουν μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει πρωτεΐνες, λιπαρά, σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Με το να παρακολουθούν πιο συστηματικά τα μαθήματα στην τάξη, θα έχουν λιγότερες ελλείψεις στη μάθηση και η συμπεριφορά τους μπορεί να προκαλέσει λιγότερες προστριβές, δημιουργώντας ένα καλύτερο μαθησιακό περιβάλλον για κάθε μαθητή της τάξης. Η παροχή επαρκούς ποσότητας θρεπτικών τροφίμων στα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι πιο σημαντική από ό,τι πολλοί αντιλαμβάνονται. Οι μαθητές που τρώνε κανονικά, υγιεινά γεύματα είναι λιγότερο πιθανό να



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI

Str. Portului Nr.55B ☎ 0372362000 📠 0236319396
e-mail: info@isj.gl.edu.ro, secretariat@isjgalati.ro / site: http://isj.gl.edu.ro



MINISTERUL EDUCAȚIEI

κουραστούν, είναι πιο προσεκτικοί στην τάξη, συγκρατούν περισσότερες πληροφορίες και έχουν καλύτερη συμπεριφορά.

Φωτεινή Πουρνάρα <https://www.itrofi.gr/ygeia/paidia/article/2230/>

1. Να δώσετε τη σημασία των παρακάτω λέξεων. (10 puncte)

επωφελούμαι	
ακαδημαϊκή	
υποσιτισμός	
διατροφή	
συμπεριφορά	

2α. Ποια είναι η σημασία της υγιεινής διατροφής σύμφωνα με το κείμενο; (10 puncte)

.....
.....

2β. Συμφωνείτε με την άποψη ότι η παροχή επαρκούς ποσότητας θετικών τροφίμων στα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι σημαντική; (10 puncte)

.....
.....

3. Να βάλετε τα ρήματα της παρένθεσης στον σωστό τύπο. (15 puncte)

- _____ που γνώρισα τους φίλους σου. Μου φαίνονται καλά παιδιά.
(χαίρομαι)
- Ευτυχώς, η ζημιά _____ και το παράθυρο κλείνει καλά. (διορθώνω)
- Ήταν αργά χθες το βράδυ όταν _____ να σας καλέσουμε για φαγητό.
(σκέφτομαι)
- _____ τα παπούτσια σου στο χαλάκι της εισόδου, γιατί έχω σφουγγαρίσει.
(βγάζω)
- Πρέπει _____ χέρια σου πριν φας. (πλένω)

4. Συμπληρώστε τα κενά των παρακάτω προτάσεων με τα κατάλληλα ρήματα που παράγονται από τις λέξεις που βρίσκονται στη παρένθεση. (15 puncte)

- Η Άννα _____ (νοίκι) το παλιό μας σπίτι για να _____ (κέρδος) κάποια χρήματα.
- Όταν _____ (νύχτα), τα παιδιά μαζεύονται στο σπίτι γιατί _____ (παιχνίδι) αρκετά.
- Σιγά σιγά η μέρα _____ (μεγάλος) και ο καιρός _____ (καλύτερα)
- Όλο κάτι _____ (πάθημα) αυτός και _____ (νύστα) συνέχεια.



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI

Str. Portului Nr.55B ☎ 0372362000 📠 0236319396
e-mail: info@isj.gl.edu.ro, secretariat@isjgalati.ro / site: <http://isj.gl.edu.ro>



MINISTERUL EDUCAȚIEI

- v. Κάθε φορά που ο πατέρας _____ (ανηφόρα) προς το σπίτι, _____ (ανάσα) βαριά, γιατί _____ (καπνός) πολύ.
- vi. Για να πέτυχουμε τον σκοπό μας _____ (κόπος) πολύ.
- vii. Φέτος θέλω να _____ (φυτό) κάμποσα βότανα στον κήπο μου.
- viii. Η αδερφή του, όσο πάει _____ (ψηλός) και _____ (όμορφος).

5.«Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα διατροφής (16η Οκτωβρίου) αποφασίσατε να γράψετε ένα άρθρο για τη σχολική εφημερίδα, στο οποίο θα αναφέρεστε στα αίτια των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών του σύγχρονου ανθρώπου.» (30 puncte)