

ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ «ΡΟΔΙΩΝ ΠΑΙΔΕΙΑ»

ΓΡΑΠΤΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2013-2014

ΒΑΘΜΙΔΑ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΤΑΞΗ: ΣΤ΄

ΡΟΔΟΣ, 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2013

Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και προσπάθησε να απαντήσεις με σαφήνεια σε όσο το δυνατόν περισσότερα θέματα μέσα στο χρονικό περιθώριο που έχεις.

Οι απαντήσεις σου πρέπει να αναπτυχθούν στον χώρο που υπάρχει μετά από κάθε ερώτηση. Μπορείς να συνεχίσεις και στον χώρο των κενών σελίδων εφόσον εξαντληθούν οι υπάρχουσες κενές γραμμές στα θέματα. Επίσης, τις κενές σελίδες μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις και για πρόχειρο.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

**ΘΕΜΑΤΑ ΓΛΩΣΣΑΣ:**

**1. Να συμπληρώσεις ορθογραφημένα τα κενά του παρακάτω αποσπάσματος και να τονίσεις όπου χρειάζεται.**

*"Μικρά μυστικά για υγιεινή διατροφή"*

Η διατροφή των παιδιών θα πρέπει να αποτελείται από τροφές, ικανές να καλύπτουν τις διατροφικές και ενεργ\_ακές ανάγκες του οργανισμού τους σε βιταμίνες και μέταλλα. Έτσι, για μια **σωστή** διατροφή πρέπει να δίνεται σημασία στην κατανάλωση τροφίμων απ' όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας και στη σωστή αναλογία.

Το καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών θα πρέπει να βασίζεται σε ελάχιστη ποσότητα ζάχαρης και λίπους. Μάλιστα, είναι **σημαντικό** να αποφεύγεται η κατανάλωση πολλών κατεργασμένων λιπαρών, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου. Με την υιοθέτηση αυτών των συνηθ\_ών, δε θα εμφανιστούν προβλήματα υγείας, όπως η παιδική παχυσαρκία.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι μέσα από τους οποίους τα παιδιά θα αποκτήσουν μια **ισορροπημένη** διατροφή. Αρχικά, το πρωινό θα πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινότητάς τους, μια και έρευνες υποστηρίζουν ότι τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό έχουν μει\_μένες πιθανότητες ανάπτυξης παχυσαρκίας. Εκτός από το πρωινό, το παιδί θα πρέπει να καταναλώνει ακόμη δύο κύρια γεύματα και απαρ\_τητα δύο μικρογεύματα, **πλούσια** σε θρεπτικά στοιχ\_α, όπως γιαούρτι ή κάποιο φρούτο.

Στο κυρίως γεύμα, επιχ\_ρήστε να υπάρχουν καθημερινά στο πιάτο του παιδιού φρέσκα λαχανικά, έστω και αν δεν έχει μάθει να τα καταναλώνει. Εάν οι γονείς καταναλώνουν λαχανικά, τα παιδιά θα τους μιμηθούν. Τέλος, τα παιδιά άνω των 2-3 ετών μπορούν να καταναλώνουν γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, μια και περιέχουν τις ίδιες βιταμίνες με τα γαλακτοκομικά που είναι πλήρ\_.

Η **υγιεινή** διατροφή σε συνδ\_ασμό με τη φυσική άσκηση, όπως ποδηλασία, κολύμπι ή καλαθοσφαίριση και άλλα ομαδικά αθλήματα, ενισχύει τη φυσική κατάσταση. Ακόμη, εγγ\_άται τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών, αφού τονώνει και την αυτοπεπ\_θησή τους.

(μονάδες 5)

**2 . Προσπάθησε να απαντήσεις (ολοκληρωμένα) στις ερωτήσεις που ακολουθούν:**

- **Στις παρακάτω προτάσεις κύκλωσε τη σωστή.**

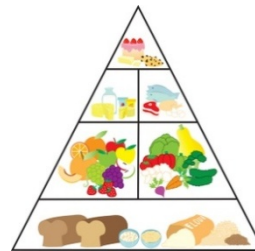
✓ Το βασικό θέμα του κειμένου "*Μικρά μυστικά για υγιεινή διατροφή*" είναι:

- A. να μάθουν οι γονείς πώς να ετοιμάζουν το πρωινό των παιδιών τους
- B. να υιοθετήσουν τα παιδιά έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Γ. να μην καταναλώνουν τα παιδιά τροφές πλούσιες σε λιπαρά
- Δ. να τρώνε τα παιδιά ό,τι θέλουν αρκεί να γυμνάζονται

(μονάδα 1)

✓ Τι είδους είναι το κείμενο που διαβάσατε;

- A. επίσημη επιστολή
- B. άρθρο σε εφημερίδα ή περιοδικό
- Γ. ημερολόγιο
- Δ. συνταγή μαγειρικής



(μονάδα 1)

- **Στις παρακάτω προτάσεις, να σημειώσεις "Σωστό" αν η πρόταση είναι σωστή και "Λάθος" αν είναι λανθασμένη.**

✓ Δε χρειάζεται να ακολουθούμε τη διατροφική πυραμίδα, αρκεί να μην τρώμε πολύ. \_\_\_\_\_

✓ Ανάμεσα στα βασικά γεύματα εφοδιάζουμε τον οργανισμό μας και με μικρογεύματα. \_\_\_\_\_

✓ Αν τρώμε σωστά και υγιεινά, είναι αρκετό ώστε να έχουμε σωστή ανάπτυξη. \_\_\_\_\_

(μονάδες 3)

- Σύμφωνα με το απόσπασμα τι πιστεύεις ότι θα πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει το μεσημεριανό ενός παιδιού;

---

---

---

---

---



(μονάδες 3)

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τρώμε και να ζούμε υγιεινά. Σε μια ολοκληρωμένη παράγραφο πρότεινε μερικούς τρόπους για μια υγιεινή ζωή.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(μονάδες 7)

**3. Από το κείμενο "Μικρά μυστικά για υγιεινή διατροφή" να σημειώσεις τα αντικείμενα των υπογραμμισμένων ρημάτων.**

<b>Ρήματα</b>	<b>Αντικείμενα</b>
δεν έχει μάθει	
θα μιμηθούν	

(μονάδες 5)

**4. Να μετατρέψεις τη ρηματική φράση της τελευταίας περιόδου στην τελευταία παράγραφο του κειμένου "Μικρά μυστικά για υγιεινή διατροφή" σε ονοματική φράση, κάνοντας όλες τις απαραίτητες αλλαγές.**

---

---

---

(μονάδες 5)

**5. Μπορείς να βρεις τα αντώνυμα των έντονα σκιασμένων λέξεων από το κείμενο "Μικρά μυστικά για υγιεινή διατροφή";**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



(μονάδες 5)

**6. Προσπάθησε να συμπληρώσεις το παρακάτω κείμενο με την κατάλληλη λέξη από την παρένθεση στο σωστό τύπο.**

**(καταλήγω, συνθέτω, σημαντικός, λαμβάνω, καταναλώνω, παρατηρώ, υπεύθυνος, νόσημα, αφθονώ, προληπτικός)**

**"Ω3 λιπαρά οξέα"**

Τη δεκαετία του 1970, επιστήμονες \_\_\_\_\_ ότι οι Εσκιμώοι της Γροιλανδίας δεν πάσχουν σχεδόν ποτέ από καρδιακά \_\_\_\_\_ . Οι προσπάθειες να εξηγηθεί το φαινόμενο, \_\_\_\_\_ στο συμπέρασμα ότι \_\_\_\_\_ για την αναγκαία αυτή \_\_\_\_\_ δράση ήταν τα Ω3 λιπαρά οξέα της διατροφής τους. Πράγματι, ο πληθυσμός αυτός \_\_\_\_\_ ημερησίως περίπου 400 γραμμάρια κρέας φάλαινας, στο λίπος του οποίου \_\_\_\_\_ τα Ω3 λιπαρά οξέα. Σήμερα, ο εμπλουτισμός τροφίμων με Ω3 λιπαρά οξέα είναι απολύτως απαραίτητος για τον οργανισμό μας, αφού δεν μπορεί να τα \_\_\_\_\_ από μόνος του και τα \_\_\_\_\_ αποκλειστικά από τις τροφές. Τα Ω3 λιπαρά οξέα συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και αποτελούν \_\_\_\_\_ συνεισφορά στην πρόληψη, εξασφαλίζοντας γερή καρδιά.



(μονάδες 5)

## ΘΕΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ:

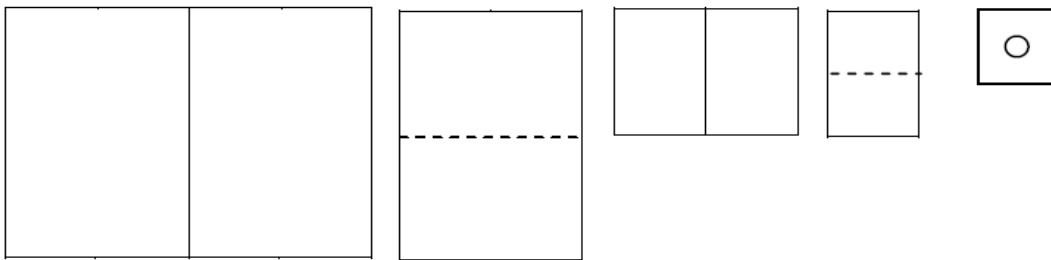
**Θέμα 1°:** Τα ψηφία 1, 2, 3, 4 και 9 χρησιμοποιούνται μια φορά το καθένα, για να σχηματιστεί ο μικρότερος άρτιος (ζυγός) πενταψήφιος αριθμός.

Ποιο είναι το ψηφίο του αριθμού αυτού στη θέση των δεκάδων;

- A. 1      B. 2      Γ. 3      Δ. 4      Ε. 9

(μονάδες 3)

**Θέμα 2°:** Η Μαρία διπλώνει στο μέσο ένα κομμάτι χαρτί και μετά επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία 3 φορές. Στη συνέχεια, στο διπλωμένο χαρτί κάνει μια τρύπα. Αν ξεδιπλώσει το χαρτί, πόσες τρύπες θα έχει;



- A. 8      B. 12      Γ. 14      Δ. 16      Ε. 32

(μονάδες 2)

**Θέμα 3°:** Έχουμε τρεις μηχανές (X, Y, Z) που η κάθε μια εκτελεί μια διαφορετική πράξη:

Η X πολλαπλασιάζει τον αριθμό με το 3

Η Y προσθέτει στον αριθμό 1

Η Z αφαιρεί από τον αριθμό 2

Με ποια σειρά πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τις μηχανές ώστε το 5 να γίνει 16;

- A. (X, Y, Z)    B. (Y, X, Z)    Γ. (Z, X, Y)    Δ. (Y, Z, X)    Ε. (Z, Y, X)

(μονάδες 4)

**Θέμα 4°:** Οι πρώτες δύο ζυγαριές ισορροπούν. Πόσα βαρίδια ■ πρέπει να τοποθετηθούν στον άδειο δίσκο της τρίτης ζυγαριάς, ώστε να ισορροπεί;

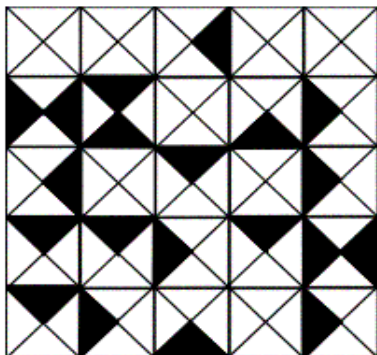


- A. 3      B. 4      Γ. 5      Δ. 6      Ε. 7

(μονάδες 6)

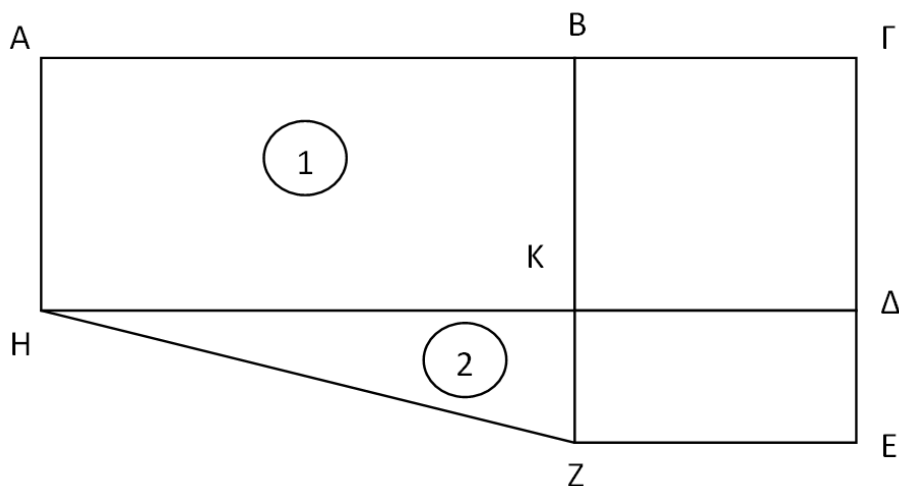
**Θέμα 5°:** Η περίμετρος του τετραγώνου είναι 100 μέτρα. Το εμβαδόν της μαυρισμένης επιφάνειας είναι:

- A. 100 τ.μ
- B. 200 τ.μ
- Γ. 125 τ.μ
- Δ. 135 τ.μ
- Ε. 20 τ.μ



(μονάδες 5)

**Θέμα 6°:** Δίνεται το παρακάτω σχήμα:



A) Αν η περίμετρος του τετραγώνου ΒΓΔΚ είναι 40 μέτρα, πόσα μέτρα είναι η πλευρά ΒΓ; (μονάδες 2)

B) Αν  $AB = x$ , όπου  $x$  είναι η λύση της εξίσωσης  $x : \frac{2}{5} = 10^2$ , να βρεις το εμβαδόν του ορθογωνίου ΑΒΚΗ. (μονάδες 6)

Γ) Το εμβαδόν του ορθογωνίου ΚΔΕΖ είναι το 10% του εμβαδού του ορθογωνίου ΑΒΚΗ, να βρεις την πλευρά ΔΕ. (μονάδες 5)

Δ) Έστω ότι το παραπάνω σχήμα είναι ένα οικόπεδο και ο ιδιοκτήτης του θέλει να πουλήσει ένα μέρος του. Αν πουλήσει το οικόπεδο **(1)** με τιμή 200€/τ.μ και το οικόπεδο **(2)** με τιμή 300€/τ.μ, το μεσιτικό γραφείο που έχει αναλάβει την πώληση, θα εισπράξει το 8% του ποσού. Πόσα χρήματα θα εισπράξει το μεσιτικό γραφείο συνολικά από την πώληση και των δύο οικοπέδων; (μονάδες 7)

## **ΘΕΜΑΤΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ:**

**Write a short story. The first line of the story is,**

**“I was standing beside someone famous!”**

**Now continue your story. Write about 100 words.**