

Διάλογος 1: Οργάνωση μίας τοπικής επίσκεψης	B2
Διάλογος 2: Άσκηση με τις καρέκλες	B1
Διάλογος 3: Καλλιτεχνικές δραστηριότητες – κατασκευή καρτών	B1
Διάλογος 4: Βόλτα με συνοδεία	A2
Διάλογος 5: Συνομιλία – προσωπική ιστορία	A2



## Διάλογος 2: Άσκηση με τις καρέκλες

### Συνομιλία μεταξύ της Ελισάβετ (φροντίστριας) και του Μάριου (ηλικιωμένου)

Κατάσταση: Η Ελισάβετ δίνει οδηγίες στον ηλικιωμένο ασθενή της, κύριο Μάριο, πώς να κάνει ορισμένες τεχνικές ασκήσεις χρησιμοποιώντας μία καρέκλα.



Πρόσωπα:

- Κυρία Ελισάβετ (34 ετών): φροντίστρια ηλικιωμένων από τη Βουλγαρία

- Κύριος Μάριος (83 ετών): ηλικιωμένος

Τοποθεσία: Σπίτι του κυρίου Μάριου

- Ελισάβετ: Καλημέρα κύριε Μάριε.
- Μάριος: Καλημέρα Ελισάβετ.
- Ελισάβετ: Είστε έτοιμος για τις ασκήσεις;
- Μάριος: Ναι, ξέρω πόσο σημαντική είναι η τακτική άσκηση. Προσπαθώ να ασκώμαι όσο το δυνατόν συχνότερα.
- Ελισάβετ: Αυτό είναι καλό να το ακούω. Οι περισσότεροι άνθρωποι ασκούνται μία στο τόσο, ενώ ορισμένοι δεν ασκούνται ποτέ.
- Μάριος: Προσπαθώ να ασκώμαι όσο τακτικά μπορώ, αλλά μερικές φορές αισθάνομαι πολύ κουρασμένος.
- Ελισάβετ: Είναι καλό να συνεχίσετε να προσπαθείτε. Εάν ασκείστε συχνά, θα νιώθετε πιο υγιής. Εάν αντίθετα δεν ασκείστε συχνά, δεν θα νιώθετε τόσο καλά.
- Μάριος: Συμφωνώ απόλυτα.
- Ελισάβετ: Σήμερα θέλω να κάνετε κάποιες ασκήσεις καθισμένος κάτω. Κάνετε καλή προθέρμανση;
- Μάριος: Ναι, έκανα.
- Ελισάβετ: Τώρα θα ήθελα να ακολουθήσετε τις οδηγίες μου.
- Μάριος: Εντάξει
- Ελισάβετ: Καθίστε στην καρέκλα. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και τοποθετήστε τα δύο πόδια ώστε να ακουμπούν στο έδαφος. Νιώθετε άνετα;
- Μάριος: Ναι.
- Ελισάβετ: Σταυρώστε τα χέρια σας και αγγίξτε τους ώμους σας. Ακριβώς έτσι.

- Ελισάβετ: Περιστρέψτε το σώμα σας, έτσι ώστε να κοιτάτε προς τα αριστερά. Μετρήστε αργά έως το πέντε.
- Μάριος: 1, 2, 3, 4, 5
- Ελισάβετ: Τώρα επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Περιστρέψτε το σώμα σας, ώστε να κοιτάτε προς τα δεξιά. Μετρήστε αργά έως το πέντε.
- Μάριος: 1, 2, 3, 4, 5
- Ελισάβετ: Επαναλάβετε αυτή την άσκηση για τρία λεπτά.

*Τρία λεπτά αργότερα...*

- Ελισάβετ: Χαλαρώστε. Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται κάτω. Νιώθετε άνετα κύριε Μάριε;
- Μάριος: Ναι. Λίγο ζεστά, αλλά νιώθω άνετα.
- Ελισάβετ: Εντάξει, θα κάνουμε μία άσκηση για τα πόδια σας. Κανονικά κάνω αυτή την άσκηση, όταν κάθομαι και περιμένω για κάτι. Παραμείνετε καθιστοί. Βάλτε τα χέρια σας στις πλευρές της καρέκλας. Ακριβώς έτσι.
- Ελισάβετ: Σηκώστε το ένα πόδι. Κρατήστε το γόνατό σας λυγισμένο. Μην σηκώσετε το πόδι σας πολύ ψηλά. Εάν το σηκώσετε πολύ ψηλά, θα πονέσει. Μετρήστε αργά έως το πέντε.
- Μάριος: 1, 2, 3, 4, 5
- Ελισάβετ: Κατεβάστε αργά το πόδι σας στο πάτωμα. Αισθάνεστε άνετα;
- Μάριος: Ναι, μου αρέσει αυτή η άσκηση.
- Ελισάβετ: Αυτό είναι καλό. Συνεχίστε για τρία λεπτά, πρώτα το αριστερό πόδι σας μετά το δεξί πόδι σας.

*Τρία λεπτά αργότερα...*

- Ελισάβετ: Παραμείνετε καθιστός. Βάλτε το δεξί σας χέρι στον αριστερό ώμο σας. Σιγά – σιγά, γείρετε το κεφάλι σας μακριά από το χέρι σας. Ακριβώς έτσι.
- Ελισάβετ: Μετρήστε αργά έως το πέντε.
- Μάριος: 1, 2, 3, 4, 5
- Ελισάβετ: Ωραία. Τώρα σιγά-σιγά γείρετε το κεφάλι σας προς τα επάνω. Αισθάνεστε άνετα;
- Μάριος: Ναι. Σπάνια κάνω ασκήσεις για το λαιμό μου, έτσι αυτό είναι μία καλή άσκηση.
- Ελισάβετ: Συνεχίστε για τρία λεπτά. Γείρετε το κεφάλι σας προς τα αριστερά και στη συνέχεια προς τα δεξιά.

*Τρία λεπτά αργότερα...*

- Ελισάβετ: Έχουμε σχεδόν τελειώσει, κύριε Μάριε, απλά δεν πρέπει να σταματήσουμε απότομα. Διαφορετικά, θα αισθανθείτε άσχημα ή επώδυνα την επόμενη ημέρα.
- Μάριος: Ναι, το ξέρω.
- Ελισάβετ: Παρακαλώ σηκωθείτε ψηλά. Για να τελειώσουμε, θα κάνουμε κάποιο αργό περπάτημα επί τόπου. Μην κινείστε πολύ γρήγορα.

*Τρία λεπτά αργότερα...*

- Ελισάβετ: Εντάξει, πιστεύω ότι αυτές ήταν αρκετές ασκήσεις για σήμερα.
- Μάριος: Σε ευχαριστώ, Ελισάβετ. Νομίζω θα κάνω ένα ντους τώρα και θα χαλαρώσω το απόγευμα. Πότε είναι το επόμενο μάθημα;
- Ελισάβετ: Την Τρίτη. Όταν θα έρθετε στο επόμενο μάθημα, θα προσπαθήσουμε να κάνουμε κάποιες διαφορετικές ασκήσεις.



## 2.1 Ασκήσεις για το διάλογο 2

### ΑΣΚΗΣΗ 1 – Κατανόηση διαλόγου



Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με βάση το διάλογο 2

- 1) Ο κος Μάριος πιστεύει ότι η τακτική άσκηση:
  - A. κάνει καλό στην υγεία
  - B. είναι επικίνδυνη για τους ηλικιωμένους
  - Γ. δεν βοηθάει καθόλου τα κουρασμένα άτομα
  
- 2) Ποια ημέρα θα πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα;
  - A. Τρίτη
  - B. Πέμπτη
  - Γ. Σάββατο
  
- 3) Τι σχεδιάζει να κάνει ο κος Μάριος αμέσως μετά το μάθημα;
  - A. Ένα ντους
  - B. Να κοιμηθεί
  - Γ. Να φάει
  
- 4) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να κρατήσει λυγισμένο κατά τη διάρκεια της άσκησης;
  - A. το γόνατό του
  - B. το χέρι του
  - Γ. το κεφάλι του

## ΑΣΚΗΣΗ 2 – Κατανόηση γραπτού κειμένου



Κυκλώστε τη σωστή απάντηση.

- 1) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να κάνει με το κεφάλι του;  
Α. Να περιστρέψει το κεφάλι του.  
Β. Να σηκώσει το κεφάλι του.  
Γ. Να γυρίσει το κεφάλι του.
- 2) Τι σκέφτεται ο κος Μάριος για την άσκηση όπου σηκώνουν το πόδι;  
Α. Βρίσκει την άσκηση κουραστική.  
Β. Δεν του αρέσει η άσκηση.  
Γ. Του αρέσει η άσκηση.
- 3) Εάν ασκείστε συχνά, πώς θα νιώθετε; (Σύμφωνα με την Ελισάβετ)  
Α. Περισσότερο υγιής.  
Β. Κουρασμένος.  
Γ. Όχι υγιής.
- 4) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να ακολουθήσει;  
Α. Το αυτοκίνητό του.  
Β. Τις οδηγίες της.  
Γ. Τις συμβουλές της.
- 5) Ποιος μέρος του σώματός του σπάνια γυμνάζει ο κος Μάριος;  
Α. Τα πόδια του.  
Β. Τα χέρια του.  
Γ. Το λαιμό του.

## ΑΣΚΗΣΗ 3 – Γραμματική



### ΕΠΙΡΡΗΜΑΤΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Τα επιρρήματα χρησιμοποιούνται για να τροποποιήσουν (ή να αλλάξουν) τις έννοιες των ρημάτων.

**Παράδειγμα:** Ο Πέτρος περπάτησε γρήγορα.

Σε αυτό το παράδειγμα το 'περπάτησε' είναι το ρήμα (περπατάω) και το 'γρήγορα' είναι το επίρρημα. Περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο περπατούσε ο Πέτρος.

Τα επιρρήματα συχνότητας είναι επιρρήματα που σχετίζονται με το χρόνο. Μας λένε πως συμβαίνει συχνά ή σπάνια κάτι.

**Παράδειγμα:** Ο κος Μάριος πήγαινε στα μαγαζιά **συχνά**.

Σε αυτό το παράδειγμα 'συχνά' είναι το επίρρημα της συχνότητας.

Είναι δυνατόν να τοποθετήσετε το επίρρημα της συχνότητας κατά την έναρξη της πρότασης.

**Παράδειγμα: Μερικές φορές** πηγαίνω στον κινηματογράφο.

### Επιρρήματα συχνότητας στο διάλογο 2

Τα επιρρήματα στην αρχή της λίστας δείχνουν τα πράγματα που γίνονται λιγότερο συχνά. Τα επιρρήματα στο τέλος της λίστας δείχνουν τα πράγματα που γίνονται περισσότερο συχνά, ή πάντα.

Ποτέ  
Σπάνια  
Μόλις  
Μερικές φορές  
Κανονικά  
Τακτικά  
Συχνά  
Πάντα

Άλλα κοινά επιρρήματα συχνότητας που χρησιμοποιούνται στην ελληνική γλώσσα είναι:

Ενίστε  
Γενικά  
Συνήθως

Μερικά επιρρήματα συχνότητας σχετίζονται με σαφή χρονικά διαστήματα, όπως 'κάθε μέρα'.

**Παράδειγμα:** Η Βάσω πήγαινε στα καταστήματα **καθημερινά**.

Επιρρήματα συχνότητας που αφορούν οριστικές χρονικές περιόδους:

Ωριαία – κάθε ώρα  
Καθημερινά – κάθε μέρα  
Εβδομαδιαίως – κάθε εβδομάδα  
Μηνιαίως – κάθε μήνα  
Ετησίως - κάθε χρόνο.

Για να πούμε 'κάθε χρόνο' μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε το επίρρημα της συχνότητας 'ετησίως' που σημαίνει το ίδιο.

Τοποθετήστε το επίρρημα της συχνότητας που νομίζετε ότι περιγράφει καλύτερα την κατάσταση σε κάθε πρόταση.

- 1) Το υπνοδωμάτιο της Ελισάβετ είναι πολύ ακατάστατο, \_\_\_\_\_ το καθαρίζει.  
Α. σπάνια  
Β. πάντα

Γ. συχνά

- 2) Η κα Παπαδοπούλου πάλι έχασε τα γυαλιά της, \_\_\_\_\_ ξεχνά που τα έχει αφήσει.  
Α. ποτέ  
Β. σπάνια  
Γ. συνήθως
- 3) Η εκκλησία μου οργανώνει μία \_\_\_\_\_ εκδρομή, που πραγματοποιείται κάθε Κυριακή.  
Α. ημερήσια  
Β. εβδομαδιαία  
Γ. ετήσια
- 4) Ο κος Χάρης είναι ένας πολύ καλός μουσικός γιατί κάνει \_\_\_\_\_ πρακτική.  
Α. τακτικά  
Β. σπάνια  
Γ. μηνιαία
- 5) Η μητέρα μου και ο πατέρας μου επισκέπτονται την Αυστραλία σχεδόν σε \_\_\_\_\_ βάση.  
Α. ωριαία  
Β. ετήσια  
Γ. ημερήσια

#### ΑΣΚΗΣΗ 4 – Γραμματική

##### ΠΡΟΣΤΑΚΤΙΚΕΣ

Μία επιτακτική πρόταση δίνει μία άμεση εντολή ή οδηγία σε κάποιον.

Οι επιτακτικές προτάσεις μπορεί να τελειώσουν με μία τελεία ή ένα θαυμαστικό.

**Παράδειγμα:** Ελάτε εδώ και καθίστε κάτω.

**Παράδειγμα:** Φύγε από το δωμάτιό μου!

Ενώστε τις σωστές φράσεις, τοποθετήστε το σωστό αριθμό μετά από κάθε γράμμα

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| Α) Τοποθετήστε τα χέρια σας     | 1) στο έδαφος.           |
| Β) Επιστρέψτε                   | 2) πάνω στην καρέκλα     |
| Γ) Τοποθετήστε και τα δύο πόδια | 3) ώστε να κρέμονται.    |
| Δ) Συνεχίστε                    | 4) στην αρχική σας θέση. |
| Ε) Αφήστε τα χέρια σας          | 5) για τρία λεπτά        |



## ΑΣΚΗΣΗ 5 – Γραμματική

### Υποθετικές προτάσεις



**Παράδειγμα:** Εάν πέσεις στο νερό, θα βραχείς.

Συμπληρώστε τις ακόλουθες υποθετικές προτάσεις, εισάγοντας τη σωστή λέξη.

- 1) Όταν \_\_\_\_\_, το έδαφος γίνεται υγρό.  
Α. φυσάει  
Β. κλείνει  
Γ. βρέχει
- 2) Εάν δεν \_\_\_\_\_, θα είμαι κουρασμένος.  
Α. κοιμηθώ  
Β. κολυμπήσω  
Γ. φάω
- 3) Εάν \_\_\_\_\_ πάρα πολύ, θα πάρεις βάρος.  
Α. κοιμάσαι  
Β. κολυμπάς  
Γ. τρως
- 4) Όταν κάνει \_\_\_\_\_, οι άνθρωποι φοράνε παλτά.  
Α. αργά  
Β. κρύο  
Γ. ζέστη

Συμπληρώστε τις ακόλουθες προτάσεις κυκλώνοντας τη σωστή λέξη.

- 1) Η Ελισάβετ θα πάει για κολύμπι εάν έχει \_\_\_\_\_ αύριο.  
Α. δείπνο  
Β. χρόνο  
Γ. πρωινό
- 2) Εάν βρέχει αύριο, θα πάρω την \_\_\_\_\_ μου.  
Α. ομπρέλα  
Β. τσάντα  
Γ. παπούτσια
- 3) Εάν τελειώσω την \_\_\_\_\_ μου νωρίς, θα πάω στον κινηματογράφο.  
Α. σκύλος  
Β. πρόσωπο  
Γ. εργασία
- 4) Εάν πέσω από το ποδήλατό μου, μπορεί να \_\_\_\_\_.  
Α. ξυπνήσω  
Β. παγώσω  
Γ. χτυπήσω



### ΑΣΚΗΣΗ 6 – Λεξιλόγιο



Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με βάση τις πληροφορίες του διαλόγου:

1. Ποια λέξη σημαίνει ότι συνεχίζεις να κάνεις κάτι;  
Α. Προσπαθώ να ασκούμαι  
Β. Προσπάθησα να ασκηθώ  
Γ. Ασκήθηκα
2. Ποια λέξη σημαίνει να σχηματίσουμε ένα κύκλο (ή να κάνουμε μία κυκλική κίνηση);  
Α. κάθομαι  
Β. έλκω  
Γ. περιστρέφω
3. Ποιος από τους παρακάτω είναι ένας τρόπος να τοποθετήσετε τα πόδια σας στο έδαφος;  
Α. ανυψωμένα  
Β. Στο έδαφος  
Γ. περιστρεφόμενα
4. Τι πρέπει να κάνετε μετά την άσκηση;  
Α. προθέρμανση  
Β. χαλάρωση  
Γ. να ζεστάνετε τα χέρια σας
5. Ποια λέξη σημαίνει να πάρουμε κεκλιμένη θέση;  
Α. περιστρέφω το σώμα μου  
Β. Σηκώνω το κορμί μου  
Γ. Κλίνω το σώμα μου

## 2.2 Λεξιλόγιο Διαλόγου 2



Άρθρο	Λέξη	Πληθυντικός αριθμός	Σημασία/ συνώνυμα	Επιπλέον πληροφορίες
H	κλίση	Οι κλίσεις	απότομα καμπυλωμένο ή με γωνία	<i>Στα αρχαία τον δυσκόλευαν σε μεγάλο βαθμό οι κλίσεις των ουσιαστικών</i>
	άνετος		σωματικά χαλαρός και χωρίς πίεση	<i>Ένωθε πολύ άνετος καθισμένος στην πολυθρόνα του</i>
	μετράω		απαγγέλλω αριθμούς σε αύξουσα σειρά	<i>Της είπα να μετρήσει αντίστροφα από το δέκα</i>
	διασχίζω		περνάω από το ένα σημείο στο άλλο, κάνοντας το σημείο του σταυρού	<i>Διέσχισε το δρόμο με πολλή προσοχή</i>
	γυμνάζομαι		ασχολούμαι με τη σωματική δραστηριότητα για τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας	<i>Άρχισε να γυμνάζεται γιατί είχε πάρει αρκετά κιλά</i>
H	άσκηση	Οι ασκήσεις	δραστηριότητα που απαιτεί σωματική προσπάθεια, με στόχο τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας	<i>Η δασκάλα τον σήκωσε στον πίνακα για να λύσει την άσκηση των μαθηματικών</i>
	επίπεδος		που δεν είναι γυρτός, δεν έχει κλίση	<i>Ήθελε να αποκτήσει επίπεδη κοιλιά, γι'αυτό γυμναζόταν τακτικά</i>
	συχνά		τακτικά ή συνηθισμένα	<i>Πάω συχνά στον κινηματογράφο</i>
	μόλις		μετά βίας	<i>Άργησα πάλι, μόλις που προλαβαίνω το μάθημα των αγγλικών</i>
	υγιής		σε καλή σωματική ή ψυχική κατάσταση	<i>Έπειτα από το ατύχημα που είχε, χάρηκε πολύ που ήταν πάλι υγιής</i>
	σηκώνω		τοποθετώ σε μια υψηλότερη θέση ή επίπεδο	<i>Σήκωσε το κεφάλι της για να τον κοιτάξει στα μάτια</i>

	χαμηλώνω		μετακινώ κάτι ή κάποιον σε μια κατεύθυνση, προς τα κάτω	<i>Αισθάνθηκε μεγάλη ντροπή και χαμήλωσε το κεφάλι της</i>
	τακτικός		χρησιμοποιείται, γίνεται ή συμβαίνει σε μια συνηθισμένη βάση	<i>Είχε κλείσει ραντεβού στα τακτικά ιατρεία του νοσοκομείου</i>
	χαλαρώνω		είμαι λιγότερο τεταμένος ή ανήσυχος	<i>Έπειτα από το σοκ που πέρασε, χρειάστηκε αρκετές ώρες για να χαλαρώσει</i>
	παραμένω		εξακολουθώ να υφίσταμαι ή συνεχίζω μια ενέργεια	<i>Η αεροσυνοδός παρακάλεσε τους επιβάτες να παραμείνουν στη θέση τους</i>
	επαναλαμβάνω		κάνω (κάτι) και πάλι ή περισσότερες από μία φορές	<i>Θα πρέπει να επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές</i>
	επιστρέφω		γυρίζω πίσω από ένα πρόσωπο, μέρος	<i>Μετά από πολλά χρόνια παραμονής στο εξωτερικό, αποφάσισε να επιστρέψει στην πατρίδα του</i>
	περιστρέφω		μετακινώ ή προκαλώ να μετακινηθεί σε ένα κύκλο γύρω από έναν άξονα ή το κέντρο	<i>Θα πρέπει να περιστρέψω τη φωτογραφία κατά 90 μοίρες</i>
	σπάνια		όχι συχνά	<i>Σπάνια πηγαίνω στον κινηματογράφο, γιατί δεν μου αρέσει</i>
Ο	ώμος	Οι ώμοι	η άνω άρθρωση στα χέρια ενός ατόμου	<i>Καθώς έπαιζε τέννις έπαθε θλάση στον ώμο</i>
	αργά		σε αργή ταχύτητα, όχι γρήγορα	<i>Οδηγούσε αργά και με μεγάλη προσοχή καθώς ο δρόμος ήταν πολύ επικίνδυνος</i>
	μερικές φορές		περιστασιακά	<i>Μερικές φορές έτρεχε για να προλάβει το λεωφορείο</i>

	δύσκαμπτος		που δεν είναι εύκολο να καμφθεί, άκαμπτος	<i>Το υλικό από το οποίο ήταν φτιαγμένο ήταν δύσκαμπτο</i>
Το	ζέσταμα		ένα χρονικό διάστημα ή προετοιμασία πριν από έναν αγώνα, επίδοση ή άσκηση, ήπια άσκηση	<i>Δεν έκανε καλό ζέσταμα πριν το παιχνίδι και τραυματίστηκε</i>

## Σωστές Απαντήσεις

### 2.1 Ασκήσεις για το διάλογο 2

#### ΑΣΚΗΣΗ 1 – Κατανόηση διαλόγου



Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με βάση το διάλογο 2

- 1) Ο κος Μάριος πιστεύει ότι η τακτική άσκηση:

**A. κάνει καλό στην υγεία**

B. είναι επικίνδυνη για τους ηλικιωμένους

Γ. δεν βοηθάει καθόλου τα κουρασμένα άτομα

- 2) Ποια ημέρα θα πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα;

**A. Τρίτη**

B. Πέμπτη

Γ. Σάββατο

- 3) Τι σχεδιάζει να κάνει ο κος Μάριος αμέσως μετά το μάθημα;

**A. Ένα ντους**

B. Να κοιμηθεί

Γ. Να φάει

- 4) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να κρατήσει λυγισμένο κατά τη διάρκεια της άσκησης;

**A. το γόνατό του**

B. το χέρι του

Γ. το κεφάλι του

## ΑΣΚΗΣΗ 2 – Κατανόηση γραπτού κειμένου



Κυκλώστε τη σωστή απάντηση.

- 1) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να κάνει με το κεφάλι του;  
Α. Να περιστρέψει το κεφάλι του.  
Β. Να σηκώσει το κεφάλι του.  
**Γ. Να γυρίσει το κεφάλι του.**
  
- 2) Τι σκέφτεται ο κος Μάριος για την άσκηση όπου σηκώνουν το πόδι;  
Α. Βρίσκει την άσκηση κουραστική.  
Β. Δεν του αρέσει η άσκηση.  
**Γ. Του αρέσει η άσκηση.**
  
- 3) Εάν ασκείστε συχνά, πώς θα νιώθετε; (Σύμφωνα με την Ελισάβετ)  
**Α. Περισσότερο υγιής.**  
Β. Κουρασμένος.  
Γ. Όχι υγιής.
  
- 4) Τι λέει η Ελισάβετ στον κο Μάριο να ακολουθήσει;  
Α. Το αυτοκίνητό του.  
**Β. Τις οδηγίες της.**  
Γ. Τις συμβουλές της.
  
- 5) Ποιος μέρος του σώματός του σπάνια γυμνάζει ο κος Μάριος;  
Α. Τα πόδια του.  
Β. Τα χέρια του.  
**Γ. Το λαιμό του.**

## ΑΣΚΗΣΗ 3 – Γραμματική



### ΕΠΙΡΡΗΜΑΤΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Τα επιρρήματα χρησιμοποιούνται για να τροποποιήσουν (ή να αλλάξουν) τις έννοιες των ρημάτων.

**Παράδειγμα:** Ο Πέτρος περπάτησε γρήγορα.

Σε αυτό το παράδειγμα το 'περπάτησε' είναι το ρήμα (περπατάω) και το 'γρήγορα' είναι το επίρρημα. Περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο περπατούσε ο Πέτρος.

Τα επιρρήματα συχνότητας είναι επιρρήματα που σχετίζονται με το χρόνο. Μας λένε πως συμβαίνει συχνά ή σπάνια κάτι.

**Παράδειγμα:** Ο κος Μάριος πήγαινε στα μαγαζιά **συχνά**.

Σε αυτό το παράδειγμα 'συχνά' είναι το επίρρημα της συχνότητας.

Είναι δυνατόν να τοποθετήσετε το επίρρημα της συχνότητας κατά την έναρξη της πρότασης.

**Παράδειγμα:** Μερικές φορές πηγαίνω στον κινηματογράφο.

### Επιρρήματα συχνότητας στο διάλογο 2

Τα επιρρήματα στην αρχή της λίστας δείχνουν τα πράγματα που γίνονται λιγότερο συχνά. Τα επιρρήματα στο τέλος της λίστας δείχνουν τα πράγματα που γίνονται περισσότερο συχνά, ή πάντα.

Ποτέ  
Σπάνια  
Μόλις  
Μερικές φορές  
Κανονικά  
Τακτικά  
Συχνά  
Πάντα

Αλλα κοινά επιρρήματα συχνότητας που χρησιμοποιούνται στην ελληνική γλώσσα είναι:

Ενίστε  
Γενικά  
Συνήθως

Μερικά επιρρήματα συχνότητας σχετίζονται με σαφή χρονικά διαστήματα, όπως 'κάθε μέρα'.

**Παράδειγμα:** Η Βάσω πήγαινε στα καταστήματα **καθημερινά**.

Επιρρήματα συχνότητας που αφορούν οριστικές χρονικές περιόδους:

**Ωριαία** – κάθε ώρα  
**Καθημερινά** – κάθε μέρα  
**Εβδομαδιαίως** – κάθε εβδομάδα  
**Μηνιαίως** – κάθε μήνα  
**Ετησίως** - κάθε χρόνο.

Για να πούμε 'κάθε χρόνο' μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε το επίρρημα της συχνότητας 'ετησίως' που σημαίνει το ίδιο.

Τοποθετήστε το επίρρημα της συχνότητας που νομίζετε ότι περιγράφει καλύτερα την κατάσταση σε κάθε πρόταση.

- 1) Το υπνοδωμάτιο της Ελισάβετ είναι πολύ ακατάστατο, \_\_\_\_\_ το καθαρίζει.

**A. σπάνια**

Β. πάντα  
Γ. συχνά

2) Η κα Παπαδοπούλου πάλι έχασε τα γυαλιά της, \_\_\_\_\_ ξεχνά που τα έχει αφήσει.

Α. ποτέ  
Β. σπάνια  
**Γ. συνήθως**

3) Η εκκλησία μου οργανώνει μία \_\_\_\_\_ εκδρομή, που πραγματοποιείται κάθε Κυριακή.

Α. ημερήσια  
**Β. εβδομαδιαία**  
Γ. ετήσια

4) Ο κος Χάρης είναι ένας πολύ καλός μουσικός γιατί κάνει \_\_\_\_\_ πρακτική.

**Α. τακτικά**  
Β. σπάνια  
Γ. μηνιαία

5) Η μητέρα μου και ο πατέρας μου επισκέπτονται την Αυστραλία σχεδόν σε \_\_\_\_\_ βάση.

Α. ωριαία  
**Β. ετήσια**  
Γ. ημερήσια

#### ΑΣΚΗΣΗ 4 – Γραμματική

##### ΠΡΟΣΤΑΚΤΙΚΕΣ

Μία επιτακτική πρόταση δίνει μία άμεση εντολή ή οδηγία σε κάποιον.

Οι επιτακτικές προτάσεις μπορεί να τελειώσουν με μία τελεία ή ένα θαυμαστικό.

**Παράδειγμα:** Ελάτε εδώ και καθίστε κάτω.

**Παράδειγμα:** Φύγε από το δωμάτιό μου!

Ενώστε τις σωστές φράσεις, τοποθετήστε το σωστό αριθμό μετά από κάθε γράμμα

- |                                 |                          |            |
|---------------------------------|--------------------------|------------|
| Α) Τοποθετήστε τα χέρια σας     | 1) στο έδαφος.           | <b>A 1</b> |
| Β) Επιστρέψτε                   | 2) πάνω στην καρέκλα     | <b>B 4</b> |
| Γ) Τοποθετήστε και τα δύο πόδια | 3) ώστε να κρέμονται.    | <b>Γ 2</b> |
| Δ) Συνεχίστε                    | 4) στην αρχική σας θέση. | <b>Δ 5</b> |
| Ε) Αφήστε τα χέρια σας          | 5) για τρία λεπτά        | <b>E 3</b> |





## ΑΣΚΗΣΗ 5 – Γραμματική

### Υποθετικές προτάσεις



**Παράδειγμα:** Εάν πέσεις στο νερό, θα βραχείς.

Συμπληρώστε τις ακόλουθες υποθετικές προτάσεις, εισάγοντας τη σωστή λέξη.

- 1) Όταν \_\_\_\_\_, το έδαφος γίνεται υγρό.  
Α. φυσάει  
Β. κλείνει  
**Γ. βρέχει**
- 2) Εάν δεν \_\_\_\_\_, θα είμαι κουρασμένος.  
**Α. κοιμηθώ**  
Β. κολυπήσω  
Γ. φάω
- 3) Εάν \_\_\_\_\_ πάρα πολύ, θα πάρεις βάρος.  
Α. κοιμάσαι  
Β. κολυμπάς  
**Γ. τρως**
- 4) Όταν κάνει \_\_\_\_\_, οι άνθρωποι φοράνε παλτά.  
Α. αργά  
**Β. κρύο**  
Γ. ζέστη

Συμπληρώστε τις ακόλουθες προτάσεις κυκλώνοντας τη σωστή λέξη.

- 1) Η Ελισάβετ θα πάει για κολύμπι εάν έχει \_\_\_\_\_ αύριο.  
Α. δείπνο  
**Β. χρόνο**  
Γ. πρωινό
- 2) Εάν βρέχει αύριο, θα πάρω την \_\_\_\_\_ μου.  
**Α. ομπρέλα**  
Β. τσάντα  
Γ. παπούτσια
- 3) Εάν τελειώσω την \_\_\_\_\_ μου νωρίς, θα πάω στον κινηματογράφο.  
Α. σκύλος  
Β. πρόσωπο  
**Γ. εργασία**

- 4) Εάν πέσω από το ποδήλατό μου, μπορεί να \_\_\_\_\_.
- A. ξυπνήσω
  - B. παγώσω
  - Γ. χτυπήσω**

#### ΑΣΚΗΣΗ 6 – Λεξιλόγιο



Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με βάση τις πληροφορίες του διαλόγου:

1. Ποια λέξη σημαίνει ότι συνεχίζεις να κάνεις κάτι;  
**A. Προσπαθώ να ασκώμαι**  
B. Προσπάθησα να ασκηθώ  
Γ. Ασκήθηκα
2. Ποια λέξη σημαίνει να σχηματίσουμε ένα κύκλο (ή να κάνουμε μία κυκλική κίνηση);  
A. κάθομαι  
B. έλκω  
**Γ. περιστρέφω**
3. Ποιος από τους παρακάτω είναι ένας τρόπος να τοποθετήσετε τα πόδια σας στο έδαφος;  
A. ανυψωμένα  
**B. Στο έδαφος**  
Γ. περιστρεφόμενα
4. Τι πρέπει να κάνετε μετά την άσκηση;  
A. προθέρμανση  
**B. χαλάρωση**  
Γ. να ζεστάνετε τα χέρια σας
5. Ποια λέξη σημαίνει να πάρουμε κεκλιμένη θέση;  
A. περιστρέφω το σώμα μου  
B. Σηκώνω το κορμί μου  
**Γ. Κλίνω το σώμα μου**