

## Οι σημερινοί νέοι δεν αθλούνται όσο πρέπει

Το ελληνικό ποδόσφαιρο, το ελληνικό μπάσκετ καθώς και διάφορα άλλα αθλήματα φαίνεται να περνούν τα τελευταία χρόνια περίοδο λάμψης και δόξας, αφού από ελληνικές ομάδες και Έλληνες αθλητές κερδίζονται ευρωπαϊκά κύπελλα, αργυρά παγκόσμια μετάλλια και διάφορες άλλες διακρίσεις.

Μια έρευνα, όμως, που δημοσίευσε το περιοδικό «Αθλητής» έδειξε ότι πολλά από τα σημερινά ελληνόπουλα δεν έχουν καλή σχέση με τον αθλητισμό. Η έρευνα, που έγινε σε 3000 μαθητές από όλη την Ελλάδα ηλικίας 15-16 χρονών, αποκάλυψε πως οι Έλληνες γονείς τις περισσότερες φορές νομίζουν πως η πρόοδος στα μαθήματα, τα φροντιστήρια και η πολύωρη μελέτη είναι πιο χρήσιμα για το μέλλον των παιδιών τους από τη «βόλτα» μέχρι το γυμαστήριο ή το αθλητικό κέντρο.

Οι μαθητές οι ίδιοι, όταν ρωτήθηκαν, είπαν ότι θα ήθελαν να ασχοληθούν με κάποιο σπορ, αλλά δεν έχουν χρόνο για να το κάνουν. Το διάβασμα είναι πιο σημαντικό για να εξασφαλίσουν μια θέση σε κάποια ανώτερη σχολή.

Έκπληξη προκάλεσε το γεγονός ότι αρκετοί μαθητές είχαν την γνώμη πως ο αθλητισμός δεν είναι κάτι που θα τους «τραβούσε», γιατί, όταν γυμνάζεσαι, ιδρώνεις, λερώνεσαι και πρέπει να κάνεις ντουζ και να αλλάζεις ρούχα.

Στην ερώτηση «τι είναι αυτό που αντιπαθείτε στον αθλητισμό;», το 52 % των κοριτσιών και το 22% των αγοριών είπαν «να πέφτω κάτω, να με χτυπούν, να με κλωτσούν».

Παρά τη δημοτικότητα των αθλητών-σταρ, όπως ο Πύρρος Δήμας, ο Ντέμης Νικολαΐδης, ο Νίκος Κακλαμανάκης και άλλοι, οι νέοι συνεχίζουν να μη θεωρούν τα σπορ αρκετά συναρπαστικά, ώστε να συμμετέχουν οι ίδιοι στον αθλητισμό ή έστω σε μια ερασιτεχνική ομάδα ποδοσφαίρου. Ο ενθουσιασμός κρατάει όσο κρατάει το ολονύκτιο γλέντι για να γιορταστεί μια επιτυχία της Εθνικής ή ενός αθλητή που διακρίθηκε στο άθλημά του.

Στην ερώτηση «πώς συνήθως ξοδεύεις τον ελεύθερο σου χρόνο;», 76% των αγοριών απάντησαν «με ηλεκτρονικά παιχνίδια, τηλεόραση, στην καφετέρια με την παρέα μου», ενώ το 95% των κοριτσιών δήλωσαν πως βλέπουν τηλεόραση, πάνε σινεμά, στην καφετέρια με φίλους ή για ψώνια.

Τέλος, το 23% των αγοριών δήλωσε ότι θα ήθελε να ασχοληθεί με κάποιο σπορ, αλλά δεν υπάρχουν οι κατάλληλοι χώροι στη γειτονιά τους, ενώ τα ιδιωτικά γυμναστήρια κοστίζουν πολλά λεφτά για να γραφτεί κανείς.

Η τηλεόραση, λοιπόν, φαίνεται να αποτελεί τον μεγάλο κερδισμένο στις προτιμήσεις των σημερινών νέων, ενώ η παρέα στην καφετέρια και το μεγάλο ενδιαφέρον τους για την εξωτερική τους εμφάνιση τους απομακρύνουν από τον αθλητισμό.

## A. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Πώς τα πηγαίνει ο ελληνικός αθλητισμός τα τελευταία χρόνια;
2. Ποιο ήταν το συμπέρασμα της έρευνας που δημοσίευσε το περιοδικό «Αθλητής»;
3. Τι δικαιολογίες για την κατάσταση έδωσαν όσοι πήραν μέρος στην έρευνα;
4. Ποιες είναι οι αγαπημένες ασχολίες των νέων στην Ελλάδα, σύμφωνα με την έρευνα;

## B. Συζητούμε στην τάξη για τα δικά μας ενδιαφέροντα.

1. Με τι ασχολείσαι στον ελεύθερο σου χρόνο;
2. Πιστεύεις ότι υπάρχουν καλά και κακά ενδιαφέροντα;
3. Τι νομίζεις για τα παιδιά που περνούν πολύ χρόνο βλέποντας τηλεόραση;
4. Ποια είναι τα οφέλη, όταν οι νέοι ασχολούνται με τον αθλητισμό και τα σπορ;
5. Είναι αλήθεια ότι οι σημερινοί νέοι ξοδεύουν το χρόνο τους άσκοπα;

τα ηλεκτρονικά παιχνίδια  
 το αθλητικό κέντρο  
 η εξωτερική εμφάνιση  
 ο ελεύθερος χρόνος  
 η πολύωρη μελέτη  
 η ανώτερη σχολή  
 η ανώτατη σχολή  
 το χρυσό μετάλλιο  
 το αργυρό μετάλλιο  
 το χάλκινο μετάλλιο  
 το παγκόσμιο κύπελλο  
 το πρώτο βραβείο  
 το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα  
 η ερασιτεχνική ομάδα  
 το συναρπαστικό σπορ  
 το ολονύκτιο γλέντι  
 η Εθνική ομάδα  
 το ιδιωτικό γυμναστήριο  
 το δημόσιο γυμναστήριο  
 η καλή σχέση με τον αθλητισμό

απομακρύνω  
 δείχνω  
 κερδίζω  
 αποκαλύπτω  
 φαίνομαι  
 προτιμώ  
 αντιπαθώ  
 συμμετέχω  
 απορρίπτω  
 ιδρώνω  
 λερώνομαι  
 χτυπώ  
 κλωτσώ  
 αποτελώ



εξασφαλίζω μια θέση  
 τραβώ το ενδιαφέρον  
 ασχολούμαι με κάτι

η λάμψη  
 η δόξα  
 η έρευνα  
 το ενδιαφέρον  
 το μέλλον  
 το περιοδικό  
 η περίοδος  
 η πρόοδος

τα μαθήματα  
 το φροντιστήριο  
 η μελέτη,  
 το διάβασμα  
 η βόλτα  
 το γυμναστήριο  
 τα ψώνια  
 η καφετέρια  
 το γεγονός  
 η έκπληξη  
 η δημοτικότητα  
 ο αθλητής-σταρ  
 ο ενθουσιασμός

Γ. Με τι ασχολούνται στον ελεύθερο χρόνο τους;



Δ. Μίλησε για τη ζωή των πρωταθλητών. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις παρακάτω λέξεις:

- εξαντλητική
- φήμη
- παγκόσμιος
- εθνικός
- ενδιαφέρουσα
- συμμετοχή
- τοπικός
- προπονητής
- συναρπαστική
- συναγωνισμός
- διεθνής
- συναθλητής

## Ε. Σε ποιο άθλημα λέμε:

- βάζω γκολ
- βάζω καλάθι
- κερδίζω κόρνερ
- βάζω τρίποντο
- κάνω φάουλ
- ζητώ τάιμ-άουτ
- κάνω ρεκόρ
- στυλ «πεταλούδα»
- τα βάρη
- το κοντάρι
- η ιστιοσανίδα
- το δεύτερο σετ
- η ρακέτα
- τα πατίνια
- τα δίχτυα
- η πισίνα
- η μπάρα
- η παλαίστρα
- τα γάντια
- τα κουπιά
- ο στόχος
- η σφαίρα
- ο δίσκος
- ο ίππος

## ΣΤ. Δες το πρόγραμμα της Έλενας και πες για πόση ώρα και με τι ασχολείται.

<b>Κυριακή</b>	9.30-10 π.μ. 10.15-11.30 π.μ. 11.45-1.30 4.00-6.00	πρωινό εκκλησία μαγείρεμα βόλτα με τις φίλες ή βινεμά με τα αδέρφια της
<b>Δευτέρα Τετάρτη Παρασκευή</b>	9.00-4.00 5.30-7.00	εχολείο μάθημα χορού
<b>Τρίτη</b>	9.00-4.00 5.15-6.30	εχολείο μάθημα ζωγραφικής
<b>Πέμπτη</b>	9.00-4.00 6.00-6.30	εχολείο αγαπημένη σειρά στην τηλεόραση
<b>Παρασκευή</b>	9.00-4.00 5.00-6.30	εχολείο επίσκεψη στη γιαγιά

## Ζ. Διαβάζουμε και συζητούμε.

### Παχυσαρκία: Παιδικός εφιάλτης

Έρευνες που έκανε για την παιδική παχυσαρκία η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο έδειξαν ότι από τις θερμίδες που παίρνουν τα παιδιά και οι έφηβοι στον δυτικό κόσμο, το 50% προέρχεται από λίπος, που κανονικά έπρεπε να μην είναι πάνω από το 25%.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας είναι η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα.

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και γενικά η άσκηση για τα παιδιά είναι αναμφισβήτητη ανάγκη. Τρεις φορές την εβδομάδα από μία ώρα την κάθε φορά είναι τόσο αναγκαία όσο και η πρόοδός τους στα μαθήματα.

### Γυμναστική στο σπίτι

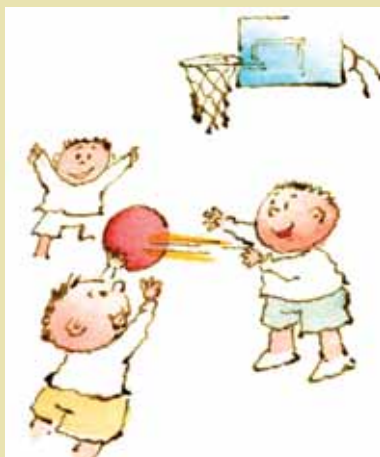
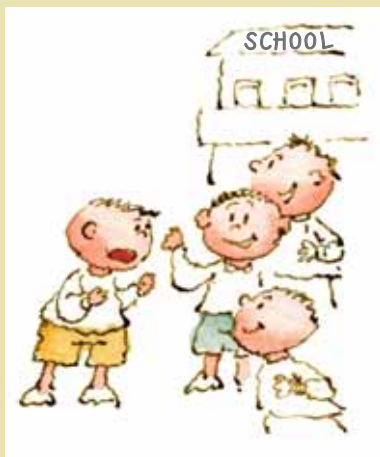
Αν θέλετε να χάσετε κιλά χωρίς να πληρώσετε μια περιουσία στο γυμναστήριο, η λύση υπάρχει. Γυμναστείτε στο σπίτι σας με ιδιωτικά μαθήματα σε δίσκο, CD ή βιντεοκασέτα πάντα με μουσική υπόκρουση. Η δικαιολογία «δεν έχω χρόνο για το γυμναστήριο» δεν ισχύει πια!

### Κινητό, ο μεγάλος φίλος!

Μαθητές δημοτικών και γυμνασίων περνούν τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα στέλνοντας μηνύματα με τα κινητά ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια με αυτά!

1. Ποιο είναι το σημαντικό εύρημα των ερευνών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο;
2. Πώς αντιμετωπίζεται η παιδική και η εφηβική παχυσαρκία;
3. Υπάρχει φτηνός και εύκολος τρόπος για να χάσουμε κιλά;
4. Με τι περνούν τις ώρες τους πολλοί μαθητές αντί να αθλούνται;
5. Εσύ τι θεωρείς σωστό για την καλή φυσική κατάσταση των παιδιών;

Η. Κοίταξε τις εικόνες και πες την ιστορία.



# Ρήματα

## β' συζυγία - Δεύτερη Τάξη

αθλ-ούμαι, ασχολ-ούμαι

- Παραδείγματα:
- Κάθε πότε **αθλείσαι**, Γιώργο;
  - Δυστυχώς δεν **αθλούμαι** καθόλου, γιατί φέτος έχω εξετάσεις κι έχω πολύ διάβασμα.
  - Κι εγώ δεν **αθλούμουν** όταν ξεκίνησα το λύκειο, αλλά τώρα δεν περνά εβδομάδα που να μην πάω στο γυμναστήριο.

Ενεστώτας	Παρακείμενος
αθλούμαι	έχω αθληθεί
αθλείσαι	έχεις αθληθεί
αθλείται	έχει αθληθεί
αθλούμαστε	έχουμε αθληθεί
αθλείστε	έχετε αθληθεί
αθλούνται	έχουν αθληθεί

Μέλλοντας Στιγμιαίος	Μέλλοντας Εξακολουθητικός	Μέλλοντας Συντελεσμένος
θα αθληθώ	θα αθλούμαι	θα έχω αθληθεί
θα αθληθείς	θα αθλείσαι	θα έχεις αθληθεί
θα αθληθεί	θα αθλείται	θα έχει αθληθεί
θα αθληθούμε	θα αθλούμαστε	θα έχουμε αθληθεί
θα αθληθείτε	θα αθλείστε	θα έχετε αθληθεί
θα αθληθούν	θα αθλούνται	θα έχουν αθληθεί

Παρατατικός	Αόριστος	Υπερσυντέλικος
αθλούμουν	αθλήθηκα	είχα αθληθεί
αθλούσουν	αθλήθηκαν	είχαν αθληθεί
αθλούνταν	αθλήθηκε	είχε αθληθεί
αθλούμασταν	αθληθήκαμε	είχαμε αθληθεί
αθλούσασταν	αθληθήκατε	είχατε αθληθεί
αθλούνταν	αθλήθηκαν	είχαν αθληθεί