ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ Γυμνασίου — Ενότητες: Οικογένεια, Οικονομικά & Διατροφή

Ονοματεπώνυμο: .....**Τμήμα:** ..... **Ημερομηνία:** ...../...../20....

Άσκηση 1: Σωστό ή Λάθος;

Σημειώστε Σ (Σωστό) ή Λ (Λάθος) μέσα στις αγκύλες δίπλα σε κάθε πρόταση.

1. Η πυρηνική οικογένεια αποτελείται από τους γονείς, τα παιδιά, τους παππούδες και τις γιαγιάδες.	[ ]
2. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός βοηθά στην καλύτερη διαχείριση των εσόδων και των εξόδων της οικογένειας.	[ ]
3. Οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα προσφέρουν στον οργανισμό μεγάλη ποσότητα ενέργειας (θερμίδες).	[ ]
4. Το νερό είναι απαραίτητο συστατικό για την επιβίωση του ανθρώπου και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.	[ ]
5. Ως «αγαθά» ορίζουμε μόνο τα υλικά αντικείμενα που μπορούμε να αγγίξουμε, όπως τα ρούχα και τα τρόφιμα.	[ ]

Άσκηση 2: Πολλαπλής Επιλογής

Κυκλώστε το γράμμα της σωστής απάντησης σε κάθε ερώτηση.

1. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί «σταθερό έξοδο» για μια οικογένεια;

α) Η αγορά εισιτηρίων για τον κινηματογράφο.
β) Το ενοίκιο του σπιτιού.
γ) Η αγορά ενός καινούργιου παιχνιδιού.

2. Ποια ομάδα θρεπτικών συστατικών είναι υπεύθυνη κυρίως για την ανάπτυξη και την αναδόμηση των ιστών (μυών) του σώματος;

α) Οι υδατάνθρακες.
β) Τα λιπίδια.
γ) Οι πρωτεΐνες.

3. Ποια μορφή οικογένειας περιλαμβάνει έναν γονέα (τη μητέρα ή τον πατέρα) και τα παιδιά;

α) Εκτεταμένη οικογένεια.
β) Μονογονεϊκή οικογένεια.
γ) Πυρηνική οικογένεια.

LIVEWORKSHEETS

Άσκηση 3: Αντιστοίχιση

Αντιστοιχίστε τις έννοιες της Στήλης Α με την περιγραφή τους στη Στήλη Β.

Στήλη Α	Στήλη Β
1. Έσοδα	**Α.** Η αποταμίευση χρημάτων για μελλοντικές ανάγκες.
2. Ανάγκες	**Β.** Τα χρήματα που μπαίνουν στο ταμείο της οικογένειας (π.χ. μισθοί).
3. Αποταμίευση	**Γ.** Όσα είναι απαραίτητα για να ζήσει ο άνθρωπος (π.χ. τροφή, στέγη).
4. Πρωινό γεύμα	**Δ.** Το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας που δίνει ενέργεια.

Απαντήσεις: **1 → .....** **2 → .....** **3 → .....** **4 → .....**

Άσκηση 4: Συμπλήρωση Κενών

Συμπληρώστε τα κενά του παρακάτω κειμένου με τις κατάλληλες λέξεις από το πλαίσιο.

υγεία • ισορροπημένη • νερό • επικοινωνία

Για να έχουμε καλή ..... είναι απαραίτητο να ακολουθούμε μια ..... διατροφή και να πίνουμε αρκετό ..... καθημερινά. Παράλληλα, η σωστή ..... μεταξύ των μελών της οικογένειας βοηθά στην επίλυση των προβλημάτων.

Άσκηση 5: Ερώτηση Σύντομης Ανάπτυξης

Αναφέρετε **τρεις (3) τρόπους** με τους οποίους ένα παιδί της ηλικίας σας μπορεί να συμβάλει στην εξοικονόμηση χρημάτων και ενέργειας στο σπίτι.

1. _____

2. _____

3. _____

LIVEWORKSHEETS

ΛΥΣΕΙΣ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οικιακή Οικονομία — Α΄ Γυμνασίου (Για τον εκπαιδευτικό / γονέα)

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος):
1. **Λ** (Η πυρηνική οικογένεια αποτελείται μόνο από τους γονείς και τα παιδιά).
2. **Σ**
3. **Λ** (Οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα δεν δίνουν ενέργεια/θερμίδες, αλλά ρυθμίζουν τις λειτουργίες του οργανισμού).
4. **Σ**
5. **Λ** (Αγαθά είναι και οι υπηρεσίες, όπως η υγεία, η εκπαίδευση, οι μεταφορές).

Άσκηση 2 (Πολλαπλής Επιλογής):
1. **β)** Το ενοίκιο του σπιτιού.
2. **γ)** Οι πρωτεΐνες.
3. **β)** Μονογονεϊκή οικογένεια.

Άσκηση 3 (Αντιστοίχιση):
1 → **Β** | 2 → **Γ** | 3 → **Α** | 4 → **Δ**

Άσκηση 4 (Συμπλήρωση Κενών):
1. **υγεία** | 2. **ισορροπημένη** | 3. **νερό** | 4. **επικοινωνία**

Άσκηση 5 (Ενδεικτικές απαντήσεις):
1. Να σβήνει τα φώτα και τις ηλεκτρικές συσκευές όταν φεύγει από ένα δωμάτιο.
2. Να μην αφήνει τη βρύση να τρέχει άσκοπα όταν πλένει τα δόντια ή τα χέρια του.
3. Να προσέχει τα ρούχα, τα σχολικά είδη και τα παιχνίδια του ώστε να μη χρειάζεται συχνή αντικατάσταση (ή να ετοιμάζει κολατσιό από το σπίτι).

LIVEWORKSHEETS