



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL

C1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

November 2009

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 20 minutes.
- **Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.**

The C1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 20-25 minutes

Mode of participation: Candidates are tested in pairs and converse with each other.

Content:

- Warm-up: Examiner asks each candidate a few ice-breaking questions (age, studies/work, hobbies) [not assessed, 1 minute for both]
- Open-ended response: The candidate responds to a single question posed by the examiner expressing and justifying his/her opinion about a particular issue/topic. [4 minutes for both]
- Mediation and open-ended conversation: Candidates carry out a conversation in order to complete a task based on input from a Greek text. [15 minutes for both]

Examiner / candidate roles:

In Activity 1 (open-ended response) the examiner does not interact with candidates; s/he poses a question and each candidate responds. In Activity 2 (mediation and open-ended conversation) the examiner does not normally interact with the candidates; s/he sets the task and the candidates interact with each other. However, if one candidate is unable to carry out the task, the examiner takes the role of the interlocutor.

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

- Information about the test and guidelines on how to carry it out (pp. 2-4).
- The Oral Test Assessment Criteria Grid (p.5).
- Greek texts on pp. 6-16. The heading on each page indicates the theme and context of talk prompted by these texts. The first half of the Candidate Booklet (pages 6 to 10) contains the Greek texts that **Candidate A** must read in order to do this activity. The second half of the Booklet (pages 11 to 15) contains the Greek texts that **Candidate B** must read in order to do the activity. The last page (page 16) contains extra texts, which are relevant to those on pages 8 and 13. They may be used if, at the end of the test day, there are three candidates left, in which case Activity 2 will have to be conducted with three candidates instead of two. [In such a case, assign one of the tasks connected to the texts on pages 8 and 13 and also use the relevant text on page 16.]

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items, i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activity 2,
- the Interlocutor Frame for the C1 level oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for C1 level.

TEST PROCEDURE

- Throughout the exam, there are two assessors and two candidates in the examination room.
- Both assessors evaluate the candidate and fill in their part of the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of *Evaluator 1* sits on the side and is silent. S/he listens, observes, takes notes, and gives a mark for each candidate's performance, using the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of Examiner is the one who sits facing the two candidates and who conducts the test, interacting with them. S/he rates candidates when they have left the examination room. So, besides being the Examiner, s/he has the role of *Evaluator 2*.
- The candidates take turns in doing the required task first. This means that if candidate A is the first one asked to respond to the question of Activity 1, it is candidate B that is asked to begin Activity 2.
- Assessors should change roles frequently. It is recommended that they change roles as Evaluator 1 and Examiner (+Evaluator 2) when they have conducted the Oral Test with 2-3 pairs of candidates. However, the frequency of role change is up to them.
- Both people conducting the Oral Test are equally responsible for carrying out the test successfully.

Before the Oral Test begins:

- Make sure that you prepare for the test for at least 1½ hours. Study the Candidate Booklet and the Examiner Pack in a room made available for you.
- Work with a colleague and discuss the tasks and texts, helping each other understand what each task requires.
- Role-play one or two tasks and see how they work for you.
- Acquaint yourself thoroughly with the *Interlocutor Frame* provided in the Examiner Pack.
- Examiners are expected to have prepared themselves for the test by having become familiar with the information contained in the Handouts developed for the Oral Examiner Seminars. However, study carefully the Rating Scale in the Examiner Pack to remind yourself of the assessment criteria.

Also:

- Find out in which examination room you will be conducting the oral test and who your Oral Test partner is going to be.
- Decide which one of you will have the role of Examiner first.
- Make sure that the desks in the examination room are set up properly, so that:
 - candidates are sitting side by side,
 - the Examiner is facing the candidates,
 - the desk of Evaluator 1 is at some distance from the candidates but allows visual contact with them.
- Make sure you have all the material you need to conduct the test. Bring your Candidate Booklet with you into the examination room as well as the Examiner Pack containing the questions and tasks.
- Make sure also that there are two more Candidate Booklets in the room, one for each of the two candidates. In case there are three candidates, give the third candidate your co-assessor's booklet.

During the Oral Test remember:In the Examiner Pack:**Activity 1**

- For Activity 1, there are questions for younger and older candidates.
- Choose a different question for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 2

- For Activity 2, there are at least two task types to be used with each pair of Greek texts.


When using the material:

- When carrying out Activity 1, do not change or rephrase the question. If one candidate hesitates, repeat the question more slowly this time, clarify or explain one word but only if you are asked to.
- In Activity 2, if the conversation comes to a halt, does not flow or if one candidate seems to be holding the floor without allowing the other candidate to participate, intervene to facilitate the flow of conversation.
- If one of the two candidates is not relaying information from the Greek text, it may make the decision making process impossible. Therefore, you might have to intervene in order to remind him/her that s/he must relay information from the text.
- If one of the two candidates is completely unable to respond to the requirements of Activity 2, then the examiner takes the role of the interlocutor in order to carry out the task with the other candidate.
- In general, when carrying out Activities 1 and 2, you should not change the question or task assigned, but you are allowed to encourage and to help the candidate when facing problems with a specific task. Any extra help provided to candidates by the examiner should be taken into account in the assignment of the final mark.
- Choose different pairs of texts for each pair of candidates, always keeping in mind each candidate's age, gender, educational background, social experiences and interests.
- You are expected to use a random variety of questions, tasks and texts, keeping the candidate's profile in mind.
- You are not expected to use all questions, tasks or texts, nor to use all of them more than once. If you feel that one does not work for you, don't use it.

Also keep in mind:

- If before or during the test you have queries or problems, consult with the Exam Centre Committee.
- If you need to take a break, make sure that you inform the Exam Centre Committee.
- SMOKING, the USE OF CELLULAR PHONES and EATING is PROHIBITED in the examination room.
- NO-ONE SHOULD INTERFERE with your work. No-one is allowed to stand right outside the examination room and disturb you or the candidates.
- Communicate with candidates in English exclusively.
- On the whole, be flexible and try to accommodate the candidate.
- Remember that time is limited, so allocate the time for each activity to each candidate proportionately.
- When the examination is over, thank the candidates but give no indication as to the quality of their performance.
- Make sure that THE CANDIDATES DO NOT LEAVE WITH THE CANDIDATE BOOKLETS.

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

- Make sure the candidates' names and code numbers are on their respective forms.
- Both Evaluators mark the boxes in the columns in ball point pen (black or blue).
- The first person to give a mark for the candidate's performance, Evaluator 1 (the person not conducting the test but sitting silent on the side) fills in the boxes on the left-side column of the Form. The person who gives the second mark (the person conducting the test) Evaluator 2 fills in the boxes on the right-side column, after the candidates have left the room. The overall rating for each candidate -the total mark on the test- is electronically computed, so there is no space provided on the Form for this. However, you are advised to work it out for yourself, so that you know the grade you are assigning. This is especially useful in borderline cases.
- When marking, remember:
 - the highest possible score for the Oral Test is 20,
 - the overall 'passing' score is 7 out of 20,
 - 0 (zero) is not only given to candidates who have no competence in English whatsoever or to those who have not responded. It is also given to candidates who do not perform according to C1-level expectations (see Assessment Criteria).
- Since Evaluators record their marking separately, their ratings may differ.
- Do not mark the form before you have made your final decision on the mark you will award.
- Make sure that you know how you will be marking the Assessment Form. Corrections are not permitted on the Form, which should not be wrinkled or damaged in any way. However, if you do make a mistake and must correct it, take it to the Exam Centre Committee so that they will help you deal with the problem.
- Fill in the appropriate boxes for each criterion like this: 

At the end of the testing day:

- RETURN to the Exam Centre Committee the Candidate Booklets, Examiner Packs and the completed Oral Production Evaluation Forms.
- DO NOT TAKE AWAY FROM THE CENTRE ANY OF THE TEST MATERIALS.

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "November 2009 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in also to the Exam Centre Committee.

THE C1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

LANGUAGE USE (ACTIVITIES 1 & 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2		
Correct pronunciation of sounds and word stress				
Varied stress and intonation (according to shades of meaning)				
LEXICAL RANGE AND CONTROL (ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)	0	1	2	3
Correct word form and meaning				
Use of broad lexical repertoire				
Use of idiomatic expressions and colloquialisms (when required)				
GRAMMATICAL ACCURACY (ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ)	0	1	2	3
Correctness of grammar structures conveying intended meaning				
Use of complex sentence structures (when required)				
LANGUAGE APPROPRIACY (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3
Vocabulary and grammar structures appropriate for the situational context				
Use of appropriate register and register shifts (when required)				
COHESION, COHERENCE, FLUENCY (ΣΥΝΟΧΗ, ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3
Well-structured, fully coherent talk				
Effective use of cohesive devices				
Develops topics in fluent, spontaneous speech				

LANGUAGE USE (ACTIVITY 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2)

INTERACTION SKILLS (ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Uses appropriate conversational strategies (initiating, sustaining talk, intervening, etc.)				
Argues (opinions, positions)				
Manages interaction (inoffensive interruptions, clarifications, requests, confirmation, etc.)				
Accommodates to interlocutor effectively				
MEDIATION SKILLS (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Summarises and/ or selects relevant information from Greek text				
Re-negotiates text according to context of situation				
Relays relevant information (paraphrasing, translating, or making different than original use)				

Note: Rating scale 0-2:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-3:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory

Museums for every taste

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ελληνικά μουσεία

Το «οξυγόνο» της ιστορίας μας

Το βιοτικό επίπεδο και ο ρυθμός ανάπτυξης μιας χώρας αποτυπώνονται στον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο οι πολίτες διαχειρίζονται τον πλούτο που τους έχουν εμπιστευτεί μέσω των αιώνων οι πρόγονοί τους. Σήμερα σας ξεναγούμε στις κυψέλες όπου βρίσκεται συγκεντρωμένη η πολιτιστική μας κληρονομιά. Το ταξίδι στην ιστορία μας μόλις αρχίζει...

Σιδηροδρομικό Μουσείο

Πρόκειται για τη συλλογή του Οργανισμού Σιδηροδρόμων Ελλάδας. Μια συλλογή από ιστορικά βαγόνια, τα οποία ταξιδεύουν τον επισκέπτη σε αλλοτινές εποχές και του προσφέρουν το άρωμα των παλιών αμαξοστοιχιών. Η ιστορία των ελληνικών σιδηροδρόμων μέσα από παλιές ατμομηχανές, βαγόνια και άλλα αντικείμενα. Το ενδιαφέρον μας μαγνήτισαν οι ατμομηχανές από το 1884, αλλά και το βαγόνι-καπνιστήριο του σουλτανικού συρμού του Αβδούλ Χαμίτ.

Πού θα το βρείτε:

Σιώκου 4, κάθ. Λιοσίων 301, 210-5126295.
Ώρες λειτουργίας: Τρ.-Κυρ. 9 π.μ.-1 μ.μ.,
Τετ. 5 μ.μ.-8 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Ταχυδρομικό Μουσείο

Εκεί είδαμε ελληνικά γραμματόσημα από το 1861 έως σήμερα και αντικείμενα σχετικά με την ιστορία των ταχυδρομείων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν οι επιστολές προγραμματοσημικής περιόδου. Κατά την επίσκεψή σας θα έχετε την ευκαιρία να δείτε από κοντά το πρώτο ελληνικό γραμματόσημο, αλλά και τα πρώτα ολυμπιακά γραμματόσημα στον κόσμο.

Πού θα το βρείτε:

Πλατεία Παναθηναϊκού Σταδίου 5, Παγκράτι, 210-7519066.
Ώρες λειτουργίας: Δευ.-Κυρ. 8 π.μ.-2 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Μουσείο Μαρία Κάλλας



Το 2007 αφιερώθηκε στη χαρισματική φωνή που πέρασε και έμεινε να τη θαυμάζουμε για πάντα στην ιστορία. Ο μοναδικός χώρος στην Ελλάδα αφιερωμένος στην ντίβα του λυρικού θεάτρου φιλοξενεί προσωπικά αντικείμενα, επιστολές και φωτογραφίες της. Η έκθεση περιλαμβάνει φωτογραφίες, βίντεο, παρτιτούρες και κοστούμια της πιο

γνωστής παγκοσμίως ερμηνεύτριας όπερας.

Πού θα το βρείτε:

Στην Τεχνόπολη, Πειραιώς 100, Γκάζι, 210-3460981.
Ώρες λειτουργίας: Δευ.-Παρ. 10 π.μ.-3 μ.μ.
Είσοδος ελεύθερη

Παιδικό Μουσείο

Το Παιδικό Μουσείο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας έως 12 χρόνων, γονείς και εκπαιδευτικούς, σε οποιονδήποτε πρωτομαθαίνει και σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη του παιδιού. Η λειτουργία του εκθεσιακού χώρου σημαίνει: μελέτη και κατασκευή εκθεμάτων, μελέτη και υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, εκπαιδευτικά προγράμματα σε παιδιά με ιδιαιτερότητες, ελεύθερη επίσκεψη, λειτουργία βιβλιοθήκης ως χώρο μελέτης, λειτουργία παιχνιδοπωλείου. Το Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων (ICOM) έχει επιλέξει για το 2007 το θέμα «Μουσεία και Πολιτιστική Κληρονομιά - Αναθεωρήσεις και νέες προσεγγίσεις».



Στο πλαίσιο αυτό, το Παιδικό Μουσείο καλεί τα παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων να συμμετέχουν στην εκπαιδευτική δραστηριότητα «Πάμε μουσείο;». Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να προσεγγίσουν την έννοια του μουσείου ως χώρου ανακάλυψης, ψυχαγωγίας και μάθησης. Θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τη σημασία της κληρονομιάς, την έννοια της συλλογής και με βιωματικό τρόπο θα ανακαλύψουν το Παιδικό Μουσείο σχεδιάζοντας έναν χάρτη-οδηγό με νέες δραστηριότητες.

Πού θα το βρείτε:

Κυδαθηναίων 14, Πλάκα, 210-3312996.
Ώρες λειτουργίας: Τρ.-Παρ.: 09.00-13.00,
Δευ. κλειστά, Σάβ. - Κυρ. 10.00-13.00
Είσοδος ελεύθερη

Science on the go

Απρίλιος 2007

Science EN TAXEI

Η ΖΕΣΤΗ ΕΡΧΕΤΑΙ, ΤΑ ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΦΕΥΓΟΥΝ

Μία ακόμη απόδειξη για τις σοβαρές επιπτώσεις που έχουν οι κλιματικές αλλαγές στον πλανήτη είναι η μετανάστευση δελφινιών που ζουν στη Μεσόγειο σε θάλασσες του Βορείου Ημισφαιρίου. Η αύξηση της θερμοκρασίας των υδάτων οδηγεί τα δελφίνια σε ψυχρότερα νερά. Εντοπίστηκαν δελφίνια της Μεσογείου στα νερά



των δυτικών ακτών της Σκοτίας, γεγονός που καταγράφεται για πρώτη φορά. Τα δελφίνια βρίσκονται στην κορυφή της θαλάσσιας διατροφικής αλυσίδας και όλα όσα τα αφορούν μελετώνται συνεχώς για να διαπιστώνονται μεταβολές στο θαλάσσιο οικοσύστημα.

BENZINAΔΑ: Η ΑΥΣΗ ΣΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ;

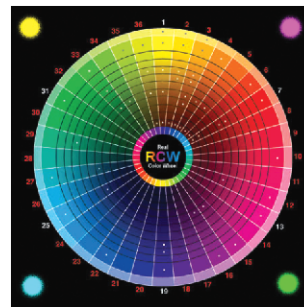


Αμερικανοί χημικοί κατάφεραν να μετατρέψουν τη φρουκτόζη φρούτων, όπως τα πορτοκάλια και τα μήλα, σε ένα υγρό καύσιμο που δίνει 40% περισσότερη ενέργεια από ό,τι η αιθανόλη. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι μπορεί να παραχθεί από τη φρουκτόζη των φρούτων υγρό καύσιμο κίνησης το οποίο να έχει παρόμοια ενεργειακή πυκνότητα με το πετρέλαιο. Τα βιοκαύσιμα, παρά το γεγονός ότι και αυτά απελευθερώνουν διοξείδιο του άνθρακα, θεωρούνται πιο καθαρά από τα συμβατικά ορυκτά καύσιμα. Η διαφορά είναι ότι το διοξείδιο του άνθρακα από το πετρέλαιο

παραμένει στην ατμόσφαιρα, ενώ το διοξείδιο των βιοκαυσίμων απορροφάται εκ νέου από τα φυτά στις καλλιέργειες βιοκαυσίμων. Πάντως η προώθηση των βιοκαυσίμων συναντά αντιδράσεις, καθώς η στροφή των αγροτών στη νέα αγορά έχει ήδη οδηγήσει σε άνοδο τιμών για ορισμένα είδη τροφίμων.

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΦΛΑΣ

Τεχνικός της Kodak κρατάει στα χέρια του έναν δίσκο με οπτικούς αισθητήρες νέας γενιάς που κατασκευάστηκαν στα εργαστήρια του γίγαντα της βιομηχανίας της φωτογραφίας. Οι νέοι αισθητήρες έχουν υψηλή ευαισθησία στο φως, με αποτέλεσμα να μπορούν να καταγράψουν καθαρά εικόνες ακόμη και στο ημίφως. Οι αισθητήρες αποτελούν τον πυρήνα μιας νέας τεχνολογίας που ανέπτυξε η εταιρεία και αρχικά σκοπεύει να τη χρησιμοποιήσει στις δικές της φωτογραφικές μηχανές, αλλά θα πουλήσει την άδεια χρήσης και σε άλλους κατασκευαστές. Έτσι, οι αισθητήρες θα χρησιμοποιηθούν



σύντομα αρχικά σε κινητά τηλέφωνα, κάμερες και άλλες φορητές συσκευές και αργότερα στον εξοπλισμό βιομηχανικής και ιατρικής απεικόνισης.

If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε?

Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματά σας, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

15 λεπτά, λοιπόν, είναι πολλά για κάποιον που νοσεί είτε ψυχολογικά είτε σωματικά. Πιστέψτε το, φτάνουν για μια μικρή επίσκεψη ή για ένα τηλέφωνο, φτάνουν για να διώξουν τη θλίψη, τη



μοναξιά, την κατάθλιψη. Φτάνουν για να πεις σε κάποιον «σ' αγαπώ πολύ», «σε σκεφτόμουν», «ήθελα πολύ να σε δω, μου έλειψες». Όταν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε, ίσως να είναι κακό, όταν όμως μπορούμε και δεν το κάνουμε είναι μάλλον κακία. Αφιερώνω, λοιπόν, 15 λεπτά την ημέρα σε αυτούς που το

έχουν πραγματικά ανάγκη. ΜΙΝΑ, Άργος

Αν ο χρόνος μπορούσε να παγώσει για 15 λεπτά και να μου ανήκει ολοκληρωτικά, θα διάβαζα με την απαιτούμενη προσήλωση και αφοσίωση κάποιο από τα αγαπημένα μου ποιήματα. Είναι τόσο χαλαρωτικό, αλλά ποτέ δεν προλαβαίνω να το χαρώ. ΑΙΓΛΗ, Πειραιάς

Ειλικρινά, απλώς θα κοιτούσα τον ουρανό και θα έφτιαχνα ιστορίες με πρωταγωνιστές τα σύννεφα. Θα προσπαθούσα να αδειάσω εντελώς το μυαλό

μου και να εστιάσω μόνο στην απεραντοσύνη του ουράνιου θόλου. Γίνεται; Μάλλον όχι. ΜΑΡΙΝΑ, Κερατσίνι

Θα τηλεφωνούσα -με την ησυχία μου- σε κάποιον από τους φίλους μου που μένουν μακριά και αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος να επικοινωνήσουμε, αλλά δυστυχώς ποτέ δεν βρίσκουμε το χρόνο και ακούμαστε σε δυο αράδες λόγια με e-mail. ΘΕΑΝΩ, Πετρούπολη

Θα πήγαινα μια επίσκεψη στη γιαγιά μου. Απολαμβάνω απεριόριπτα τη συντροφιά της, αλλά σπάνια προλαβαίνω να της αφιερώσω το χρόνο που πραγματικά θα ήθελα. ΝΙΚΗ, Μαρούσι

Θα έκλεινα τα πάντα, τηλεόραση, υπολογιστή, ραδιόφωνο, τηλέφωνο και θα καθόμουν για λίγο στην απόλυτη ησυχία. ΣΕΒΗ, Αμπελόκηποι

15 λεπτά αρκούν για να ζητήσεις μια συγνώμη. Θα ήθελα να έχω τόσο το χρόνο όσο κυρίως και το θάρρος να πάρω ένα τηλέφωνο για να ζητήσω συγνώμη σε όλους εκείνους που πλήγωσα την περσινή χρονιά. Θα τα καταφέρω; Το ελπίζω. ΕΡΙΑΝΑ, Πεύκη

Απλούστατα θα κοιμόμουν! Με δυο μικρά παιδιά στο σπίτι, ο ύπνος είναι κάτι περισσότερο από πολυτέλεια, είναι σίγουρα μαγική εικόνα. Θα έπαιρνα την κουβερτούλα μου, θα άραζα στον καναπέ και θα παραδίδομουν στην αγκαλιά του Μορφέα. ΜΑΡΘΑ, Χαλάνδρι

Left handedness



Προϊόντα για αριστερόχειρες

Ο προβληματισμός γύρω από τις δυσκολίες που έχει να αντιμετωπίσει ένας αριστερόχειρας ξεκίνησε πριν από 10 χρόνια περίπου, ενώ την τελευταία πενταετία άρχισαν οι συστηματικές προσπάθειες για τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων του, στα πλαίσια των οποίων εντάσσεται και η κυκλοφορία προϊόντων που χρησιμοποιούνται αποκλειστικά από αριστερόχειρες. Υπολογιστές, ξύστρες, χάρακες, μπρίκια, τετράδια με το σπирάλ στα δεξιά, ρολόγια, ακόμα και πουκάμισα, εργονομικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες ενός αριστερόχειρα, μπορεί πλέον να βρει κάποιος στην αγορά (με λίγο κόπο βέβαια, καθώς η κατασκευή και η διακίνησή τους είναι ακόμα περιορισμένη). Παράλληλα, γίνονται προσπάθειες να κατασκευαστούν προϊόντα που θα χρησιμοποιούνται τόσο από δεξιόχειρες όσο και από αριστερόχειρες.

Μπορώ καλύτερα με το αριστερό μου χέρι;

Σε έναν κόσμο δεξιόχειρων, οι αριστερόχειρες δυσκολεύονται σε κάθε τους κίνηση. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν δεν είναι μόνο κοινωνικά, αλλά και υγείας. Παλαιότερα πίστευαν ότι η αριστεροχειρία ήταν «κουσούρι» που έπρεπε πάση θυσία να διορθωθεί, σήμερα όμως οι ειδικοί υποστηρίζουν πως τελικά μπορεί να είναι και προτέρημα!

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

Ίσως φαίνεται υπερβολικό, αλλά από την εποχή που η αριστεροχειρία θεωρούνταν αμαρτία και τα παιδιά τιμωρούνταν για να μάθουν να γράφουν με το «σωστό» τρόπο μέχρι σήμερα ελάχιστα πράγματα έχουν αλλάξει στη ζωή των μειοψηφούντων αριστερόχειρων. Η καθημερινότητα έχει σχεδιαστεί για να εξυπηρετεί τους δεξιόχειρες. Αν και δεν διαφέρουν σε τίποτα από τους άλλους, οι αριστερόχειρες δυσκολεύονται να ανοίξουν ένα μπουκάλι, να χρησιμοποιήσουν το χάρακα ακόμα και να οδηγήσουν. Μαχαίρια, πουκάμισα, βρύσες, μαγειρικά σκεύη, καρτοτηλέφωνα έχουν φτιαχτεί σύμφωνα με τις ανάγκες των δεξιόχειρων και σε αυτές τις ανάγκες είναι αναγκασμένοι να προσαρμόζονται οι αριστερόχειρες με μεγάλη δυσκολία.

Χτυποκάρδια στα θρανία

Οι δυσκολίες στον τομέα της εκπαίδευσης είναι και οι πιο σημαντικές. Οι στρατηγικές μάθησης στο σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα αναφέρονται κατά κανόνα στο αριστερό-ομιλούν ημισφαίριο, δηλαδή στους δεξιόχειρες μαθητές. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα, όμως, παραβλέπει το γεγονός ότι οι μαθητές εμφανίζουν διαφορές στο βαθμό επικυριαρχίας των δυο ημισφαιρίων. Έτσι, δυσχεραίνεται η μάθηση σε παιδιά με κυρίαρχο το δεξί ημισφαίριο, πολλά από τα οποία είναι αριστερόχειρα και δεν μπορούν να αναδείξουν τις δυνατότητες και τη δημιουργικότητά τους.

Μέθοδος διάγνωσης

Σήμερα για τη διαπίστωση της αριστεροχειρίας σε ένα παιδί ή έναν έφηβο εφαρμόζεται πλέον ειδικό ερωτηματολόγιο από ειδικούς σχολικούς συμβούλους, παιδοψυχολόγους κ.λπ. Πρόκειται για «ειδικά ερωτηματολόγια προτίμησης χεριού», τα οποία προσδιορίζουν την προτίμηση χρήσης του ενός ή του άλλου χεριού σε διάφορες δραστηριότητες.

Παίζω και μαθαίνω

Έχουν προταθεί ειδικές στρατηγικές μάθησης που εμπλέκουν τόσο το αριστερό όσο και το δεξί ημισφαίριο με λεκτικά, οπτικά, ακουστικά, απτικά, κιναισθητικά, γευστικά και οσφρητικά πρότυπα. Το παιδί μπορεί, για παράδειγμα, να μάθει τις λέξεις με διαφορετικούς τρόπους εκμάθησης: να γράψει τη λέξη με χρησιμοποίηση διαφορετικού χρώματος για κάθε γράμμα ή στον αέρα με ανοιχτά και ύστερα με κλειστά μάτια, να φανταστεί τα γράμματα της λέξης σαν εμπόδια και να μπουσουλήσει κάτω από το π, να πηδήξει πάνω από το υ, να περάσει μέσα από το ο κ.τ.λ.!

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΤΣΕΛΕΠΗ,
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑΣ
(PGDIPL, M.SC.)

Dog school

29

ΦΙΛΟΖΩΟΙ 

Το νηπιαγωγείο των σκύλων

Συνήθως η εντύπωση που έχουμε για την εκπαίδευση των σκύλων είναι ότι πρόκειται για μια διαδικασία που αρχίζει και τελειώνει στα χέρια κάποιου εκπαιδευτή σε κάποια συγκεκριμένη ηλικία του ζώου. Αυτή η αντίληψη είναι λανθασμένη και οδηγεί τους κατόχους κουταβιών σε λάθος συμπεριφορές, τις οποίες μπορεί και να πληρώνουν για την υπόλοιπη ζωή του σκύλου.

Η αλήθεια είναι πως η εκπαίδευση του σκύλου ξεκινά πολύ πριν φτάσει στον εκπαιδευτή, πράγμα που θα γίνει τουλάχιστον μετά την ηλικία των 6 μηνών. Τότε μάλιστα μπορεί να είναι ήδη αργά για να διορθωθούν κάποιες ανεπιθύμητες συμπεριφορές του σκύλου μας.

Από την ηλικία των 2,5-3 μηνών το κουτάβι πρέπει να αρχίσει να παίρνει κάποια μαθήματα, όχι όμως με τη μορφή της εκπαίδευσης για υπακοή, δηλαδή με την εκμάθηση εκτέλεσης παραγγελμάτων. Όπως δεν προσπαθούμε να μάθουμε αριθμητική σε ένα παιδί 3 ετών, έτσι δεν είναι δυνατόν να εκπαιδεύσουμε ένα κουτάβι 3 μηνών στην εντολή «κάτω». Στο στάδιο αυτό το κουτάβι χρειάζεται να μάθει δύο πράγματα: πρώτον, ότι το αφεντικό είμαστε εμείς και δεύτερον, τότε το αφεντικό είναι ευχαριστημένο μαζί του και τότε όχι.

Πώς του δείχνουμε λοιπόν να καταλάβει τη δυσαρέσκεια ή την ευχαρίστησή μας;

Όταν κάνει κάτι το οποίο μας δυσαρεστεί, θα πρέπει να του λέμε με αυστηρό τόνο τη λέξη «μη» και να το αποτρέπουμε με σταθερές κινήσεις που δεν θα θυμίζουν σε καμία περίπτωση χάδια και δεν θα αφήνουν κανένα περιθώριο αμφισβήτησης. Αυτή η διαδικασία του αυστηρού «μη» και της απώθησης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται με πολλή υπομονή και χωρίς νεύρα, όσο το κουτάβι παριστάνει ότι δεν καταλαβαίνει.

Δεύτερον, όταν το κουτάβι κάνει κάτι το οποίο μας ευχαριστεί, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα γενναιόδωροι σε χάδια, γλυκόλογα και να επαναλαμβάνουμε με ενθουσιασμό τη λέξη «μπράβο».

Στην περίπτωση που έχουμε να κάνουμε με κάποιο ιδιαίτερα πεισματάρικο κουτάβι, που ουσιαστικά επιδιώκει να αμφισβητήσει την αρχηγία μας, δεν του πάμε κόντρα. Την επόμενη φορά που θα κάνει κάποια ζημιά, κάνουμε πως δεν το είδαμε και δεν του δίνουμε καμία σημασία. Αυτό που ισχυροποιεί ένα κουτάβι δεν είναι το ότι θα κάνει τη ζημιά, αλλά το ότι θα περάσει το δικό του. Γι' αυτό και δεν του δίνουμε την ευκαιρία να νιώσει ότι έκανε κάτι παρά τη δική μας αντίσταση.



Museums for every taste

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ελληνικά μουσεία

Το «οξυγόνο» της ιστορίας μας

Το βιοτικό επίπεδο και ο ρυθμός ανάπτυξης μιας χώρας αποτυπώνονται στον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο οι πολίτες διαχειρίζονται τον πλούτο που τους έχουν εμπιστευτεί μέσω των αιώνων οι πρόγονοί τους. Σήμερα σας ξεναγούμε στις κυψέλες όπου βρίσκεται συγκεντρωμένη η πολιτιστική μας κληρονομιά. Το ταξίδι στην ιστορία μας μόλις αρχίζει...

Μουσείο Αφής

Για άτομα με προβλήματα όρασης, αλλά όχι μόνο. Οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να αγγίζουν και να ψηλαφίσουν το άγαλμα της Αφροδίτης της Μήλου, του Ερμή του Πραξιτέλη, τη μακέτα



του λόφου της Ακρόπολης και άλλα πολλά δείγματα της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Πού θα το βρείτε:

Αθηνάς 17 & Δοϊράνης 198, στάση Χρυσάκη, Καλλιθέα, 210-9415222.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ.

Εισιτ. € 2, παιδικό € 1, άτομα με αναπηρία και οι συνοδοί τους δωρεάν

Μουσείο Ελληνικών Λαϊκών Μουσικών Οργάνων

Δημοφιλή, αλλά και «ξεχασμένα» πλέον, λαϊκά όργανα από το 18ο αι. ως τις μέρες μας από τη Συλλογή του Φοίβου Ανωγειανάκη. Η έκθεση απλώνεται σε τρεις ορόφους και περιλαμβάνει τέσσερα επίπεδα, όσα και οι οικογένειες μουσικών οργάνων που διακρίνει η εθνομουσικολογία, με κριτήριο το υλικό που πάλλεται για να δώσει τον ήχο.

Πού θα το βρείτε:

Διογένηους 1 - 3, Πλάκα, 210-3250198, 210-3254119.

Ώρες λειτουργίας: Τρ. & Πέμ.-Κυρ. 10 π.μ.-2 μ.μ., Τετ. 12 μ.μ.-6 μ.μ., Δευτ. κλειστά.

Είσοδος ελεύθερη

Σπαθάρειο Μουσείο Θεάτρου Σκιών

Ο μαγικός και παραμυθένιος κόσμος του Καραγκιόζη μέσα από τη συλλογή φιγούρων των Σωτήρη & Ευγένιου Σπαθάρη. Για να θυμούνται οι παλαιότεροι και να μαθαίνουν οι νεότεροι. Εδώ βλέπουμε τις πρώτες φιγούρες Καραγκιόζη φτιαγμένες από χαρτόνι, αλλά και την εξέλιξη των σκηνικών, στοιχεία που μας ταξιδεύουν σε ολόκληρη



την ιστορία του θεάτρου Σκιών.

Πού θα το βρείτε:

Βασ. Σοφίας και Δημ. Ράλλη, Πλατεία Κασταλίας, Μαρούσι, 210-6127245.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ., Τετ. 6 μ.μ.-8 μ.μ., Σάβ., Κυρ. κλειστά.

Είσοδος ελεύθερη



Θεατρικό Μουσείο

Κειμήλια του ελληνικού θεάτρου του 19ου και του 20ού αιώνα. Στους μουσειακούς χώρους οι επισκέπτες μπορούν να ξεναγηθούν στις αίθουσες των καμαρινιών του νεοελληνικού θεάτρου, στην αίθουσα αρχαίου δράματος καθώς και στην αίθουσα μουσικού θεάτρου. Επίσης υπάρχει σπουδαίο αρχαιακό υλικό 30.000 περίπου τόμων βιβλίων, 60.000 θεατρικών προγραμμάτων, περίπου 2.000 βιντεογραφημένων παραστάσεων, περίπου 5.000 αφισών

και 5.000 αρνητικών. Τα προγράμματα καλύπτουν τη χρονική περίοδο από το 1880 μέχρι τις ημέρες μας.

Πού θα το βρείτε:

Ακαδημίας 50, 210-3629430.

Ώρες λειτουργίας: Δευτ.-Παρ. 9 π.μ.-2 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

Μουσείο Συναισθημάτων Παιδικής Ηλικίας

Είναι ένα από τα πιο πρωτότυπα παιδικά μουσεία που χρησιμοποιεί τα εκθέματά του (πίνακες, ξύλινες κατασκευές), το παιχνίδι και τα παραμύθια ενθαρρύνοντας τα παιδιά (4 έως 12 ετών) να ανακαλύψουν τον κόσμο των συναισθημάτων. Το μουσείο σχεδιάζει και παρουσιάζει εκθέσεις με πίνακες και τρισδιάστατες κατασκευές που προωθούν την αυτογνωσία μέσα από το παιχνίδι με τα εκθέματα.

Πού θα το βρείτε:

Καρατζά 7 & Τσάμη Καρατάσου, Λόφος Φιλοπάππου, 210-9218329.

Ώρες λειτουργίας: Σάβ. & Κυρ. 10 π.μ.-2 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

Science on the go

Απρίλιος 2007

Science EN TAXEI

Η ΚΑΝΕΛΑ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΖΑΧΑΡΟ

Σουηδοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η προσθήκη κανέλας στο επιδόρπιο βοηθά στη μείωση του σακχάρου στο αίμα. Η έρευνα προστίθεται σε παλαιότερες που έχουν δείξει ότι η κανέλα βοηθά στη μείωση των επιπέδων του σακχάρου. Οι ειδικοί



πιθανολογούν ότι αυτό συμβαίνει επειδή η κανέλα μειώνει τον ρυθμό με τον οποίο οι τροφές περνούν από το στομάχι στα έντε-

ρα. Βέβαια, οι ειδικοί σπεύδουν να επισημάνουν ότι είναι ακόμη νωρίς για να καταχωρίσουν την κανέλα ως «μέσο» θεραπείας για τον διαβήτη.

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΣΕ ΧΑΠΙ!



Ίσως η ημέρα που οι ασθενείς με διαβήτη δεν θα ταλαιπωρούνται από ατελείωτα καθημερινά «τσιμπήματα» δεν θα αργήσει πολύ να έλθει. Πριν από λίγο καιρό μπήκε στη ζωή των διαβητικών και στη χώρα μας η εισπνεόμενη ινσουλίνη. Ως φαίνεται, το επόμενο βήμα θα είναι το χάπι ινσουλίνης, όπως τουλάχιστον υπόσχονται ειδικοί της βρετανικής εταιρείας Diabetology. Οι επιστήμονες της εταιρείας ανέφεραν στο συνέδριο της Αμερικανικής

Διαβητολογικής Εταιρείας στο Σικάγο ότι έκλεισαν την ινσουλίνη σε μια κάψουλα η οποία έχει ήδη δοκιμαστεί από ειδικούς του Πανεπιστημίου του Κάρντιφ σε 16 ασθενείς με διαβήτη τύπου II. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της κλινικής δοκιμής, η από του στόματος λήψη ινσουλίνης δύο φορές την ημέρα πριν από το πρωινό και πριν από το δείπνο έδειξε να οδηγεί σε έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης του αίματος.

ΤΟ «ΧΗΜΙΚΟ» ΤΙΜΗΜΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Το μακιγιάζ μπορεί να χαρίζει ωραία εικόνα, μπορεί όμως να στερεί και πόντους από την υγεία. Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου στις γυναίκες καθώς, όπως αναφέρουν, όσες απ' αυτές χρησιμοποιούν προϊόντα μακιγιάζ σε



καθημερινή βάση επιβαρύνουν τον οργανισμό τους με περισσότερα από 2 κιλά επικίνδυνα χημικά ετησίως που περιέχονται στους «τεχνητούς συνεργάτες» της όμορφης εικόνας τους. Ορισμένα από τα συνθετικά συστατικά των καλλυντικών προϊόντων, όπως τα parabens ή το λαουρυλοθειικό νάτριο, έχουν συνδεθεί με παρενέργειες που κυμαίνονται από δερματίτιδες ως πρόωρη γήρανση, ακόμη και καρκίνο.

If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε?

Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματά σας, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.



15 λεπτά είναι υπεραρκετά -όσο κουτό και αν ακούγεται- για ένα power nap, που μπορεί να σε τονώσει και να σου δώσει ενέργεια για την υπόλοιπη μέρα. Αλλά 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου μέσα στη μέρα είναι, δυστυχώς, απεριγράπτη πολυτέλεια. **ΜΑΡΙΑ, Αμπελόκηποι**

Αν ήταν μέρα, θα έτρεχα στα καταπράσινα λιβάδια, που βρίσκονται μόλις λίγα μέτρα από το σπίτι μου, αλλά δεν προλαβαίνω ποτέ να τα χαρώ λόγω του ιδιαίτερα φορτωμένου προγράμματος μου. **ΠΕΤΡΙΝΑ, Κεφαλονιά**

Αν είχα 15 λεπτά, θα πήγαινα για μια γρήγορη βουτιά. Δηλώνω χειμερινή κολυμβήτρια και πράγματι υπήρξα, αλλά εδώ και πολύ καιρό δεν προλαβαίνω να ασχοληθώ με αυτό το χόμπι μου, που μου έχει λείψει απεριγράπτα πολύ. Είναι τόσο αναζωογονητική η θάλασσα όλες τις εποχές και ειδικά το χειμώνα. **ΓΙΟΥΛΑ, Ρέθυμνο**

Θα έπαιζα με το σκύλο μου που μονίμως μένει παραπονεμένος από τις σύντομες βόλτες μας και θα του έκανα όλα τα χατίρια. Αν μάλιστα αυτό το τέταρτο ήταν καθημερινό, θα ήμουν τόσο

περήφανη για το πόσο ευτυχισμένο θα τον έκανα. **ΜΑΡΙΖΑ, Χαλάνδρι**

Αν είχα 15 λεπτά, θα έκανα μια μάσκα ομορφιάς. Τόσο απλά. **ΓΕΩΡΓΙΑ, Νέο Ηράκλειο**

Θα βούλιαζα στον καναπέ με μια κούπα τσάι και μια κουβέρτα. Και θα έδιωχνα κάθε σκέψη από το μυαλό μου γι' αυτά τα 15 λεπτά. **PENATA, Κερασίни**

Θα μιλούσα με την κόρη μου χωρίς να μας διακόπτουν οι άπειρες δουλειές και τα αμέτρητα τηλεφωνήματα. Και αν μας τελείωναν οι κουβέντες, θα έβαζα να ακούσουμε μουσική και να χορέψουμε. **ΜΑΡΘΑ, Εξάρχεια**

Θα έκανα εξάσκηση στο πιάνο μου. Τόσα χρόνια χαμένα, επειδή αν το ξεχάσεις σε ξεχνάει. Το θυμάμαι μόνο κάθε Χριστούγεννα με τα κάλαντα, αλλά μετά πάλι δεν χωράει πουθενά στο πρόγραμμα. **ΣΟΦΙΑ, Κολωνός**

Αν είχα 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου, θα επισκεπτόμουν τους παππούδες μου. Μου αρέσει να ακούω δικές τους παλιές ιστορίες. Και, για να είμαι ειλικρινής, σκέφτομαι πολλές φορές ότι στο μέλλον ίσως και να μην μπορώ να τις ξανακούσω από τα δικά τους χείλη. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να βρω αυτό τον απαραίτητο χρόνο για να τους βλέπω και αυτός είναι και ο στόχος μου από εδώ και στο εξής. **ΜΠΕΤΥ, Κερατέα**

Left handedness



Ο ρόλος της κληρονομικότητας

Σύμφωνα με μία έρευνα, το 8% του πληθυσμού της γης είναι αριστερόχειρες και μαζί με αυτούς που χρησιμοποιούν και τα δύο χέρια φτάνουν το 10%. Στη χώρα μας ο αριθμός τους υπολογίζεται σε 1 εκατομμύριο και παγκοσμίως φτάνουν τα 500 εκατομμύρια, αριθμός που θα ήταν μεγαλύτερος αν πολλοί δεν είχαν δεχτεί πιέσεις προκειμένου να γίνουν δεξιόχειρες. Σημαντικό παράγοντα για την επιλογή χεριού αποτελεί και η κληρονομικότητα. Όταν και οι δύο γονείς είναι αριστερόχειρες, οι πιθανότητες να είναι και το παιδί τους είναι μεγαλύτερες (46%) από ό,τι αν μόνο ο ένας γονιός είναι αριστερόχειρας (17%), ενώ όταν και οι δύο είναι δεξιόχειρες, οι πιθανότητες είναι μόλις 2%.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΤΣΕΛΕΠΗ,
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑΣ
(PGDIP, M.SC.)

Μπορώ καλύτερα με το αριστερό μου χέρι;

Σε έναν κόσμο δεξιόχειρων, οι αριστερόχειρες δυσκολεύονται σε κάθε τους κίνηση. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν δεν είναι μόνο κοινωνικά, αλλά και υγείας. Παλαιότερα πίστευαν ότι η αριστεροχειρία ήταν «κουσούρι» που έπρεπε πάση θυσία να διορθωθεί, σήμερα όμως οι ειδικοί υποστηρίζουν πως τελικά μπορεί να είναι και προτέρημα!

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

Πού οφείλεται η αριστεροχειρία;

Σε έναν αριστερόχειρα το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου υπερισχύει του αριστερού. Όπως ξέρουμε, ο εγκεφάλος στέλνει εντολές στο σώμα μας «χιαστί», δηλαδή το δεξί ημισφαίριο ελέγχει την αριστερή μας πλευρά και το αριστερό τη δεξιά. Υπάρχουν αρκετές θεωρίες για την αιτία που προκαλεί άλλοτε την επικράτηση του ενός και άλλοτε του άλλου ημισφαιρίου. Η πιο διαδεδομένη, αν και δεν έχει πλήρως τεκμηριωθεί, είναι η γενετική προδιάθεση. Τα γονίδια, υποστηρίζουν, είναι υπεύθυνα για τη διαφορά αυτή, όπως άλλωστε και για την ποικιλία στο χρώμα των ματιών μας. Το γεγονός ότι υπάρχουν περισσότεροι δεξιόχειρες οφείλεται απλώς στην πιο συχνή επικράτηση του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Αλλωστε, όλοι μέχρι τα δύο μας χρόνια είμαστε αμφιδέξιοι, κάνουμε δηλαδή τα ίδια πράγματα και με τα δύο χέρια. Η προτίμηση στη μία ή στην άλλη πλευρά σταθεροποιείται γύρω στο 8ο έτος της ηλικίας μας.

Ποιοι είναι πιο έξυπνοι;

Απάντηση στο αν οι αριστερόχειρες ή οι δεξιόχειρες είναι έξυπνότεροι δεν υπάρχει. Σήμερα είναι γνωστό ότι κάθε ημισφαίριο του εγκεφάλου επιτελεί διαφορετικές λειτουργίες καθώς και ότι υπάρχουν πολλά είδη νοημοσύνης. Το να είναι κάποιος καλός στην επίλυση προβλημάτων δεν σημαίνει ότι είναι έξυπνότερος από κάποιον άλλον που είναι καλός στην ορθογραφία, μάλλον το αντίστροφο συμβαίνει. Οι αριστερόχειρες είναι καλύτεροι σε τομείς όπως η αρχιτεκτονική, η μουσική και οι πλαστικές τέχνες, που εξαρτώνται από το δεξί ημισφαίριο, το οποίο έχει χαρακτήρα οπτικό. Από την άλλη, οι δεξιόχειρες είναι καλύτεροι στην ομιλία, τη γραφή, τα μαθηματικά, δηλαδή στα πεδία που ελέγχονται από το ακουστικολεκτικό τμήμα του εγκεφάλου, δηλαδή το αριστερό.

Τι επιπτώσεις έχει στην υγεία;

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αριστερόχειρες είναι πολλά και δεν περιορίζονται μόνο στον κοινωνικό αποκλεισμό και στη δυσκολία τους να χρησιμοποιούν αντικείμενα δεξιόχειρων. Οι επιπτώσεις στην υγεία τους είναι εξίσου σοβαρές, καθώς υιοθετούν λάθος στάση σώματος, προκειμένου να χρησιμοποιήσουν τα αντικείμενα αυτά, πράγμα που τους προκαλεί κόπωση. Οι μισοί αριστερόχειρες, για παράδειγμα, παθαίνουν κράμπες χρησιμοποιώντας το «ποντίκι» του υπολογιστή, το οποίο δεν είναι εργονομικά σχεδιασμένο γι' αυτούς. Σε χειρότερη κατάσταση βρίσκονται όσοι πιέστηκαν να αλλάξουν την κυρίαρχη πλευρά τους. Η παρεμπόδιση της λειτουργίας του εγκεφάλου, στην περίπτωση μας η επικράτηση του δεξιού ημισφαιρίου, μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα, όπως διαταραχές στη γραφή (δυσλεξία) και στην ανάγνωση, μαθησιακές δυσκολίες, κ.ά. Αν λοιπόν κάποιος αριστερόχειρας θελήσει για οποιονδήποτε λόγο να μετατραπεί σε δεξιόχειρα, αυτό πρέπει να γίνει κατόπιν σωστής επανεκπαίδευσης και με ιατρική παρακολούθηση.

Dog school

29

ΦΙΛΟΖΩΟΙ 

Το νηπιαγωγείο των σκύλων

Συνήθως η εντύπωση που έχουμε για την εκπαίδευση των σκύλων είναι ότι πρόκειται για μια διαδικασία που αρχίζει και τελειώνει στα χέρια κάποιου εκπαιδευτή σε κάποια συγκεκριμένη ηλικία του ζώου. Αυτή η αντίληψη είναι λανθασμένη και οδηγεί τους κατόχους κουταβιών σε λάθος συμπεριφορές, τις οποίες μπορεί και να πληρώνουν για την υπόλοιπη ζωή του σκύλου.

Οι σκύλοι είναι ζώα που ζουν σε αγέλες, οι οποίες χαρακτηρίζονται από μια αυστηρή ιεραρχία μεταξύ των ζώων που την αποτελούν. Στην περίπτωση του κατοικίδιου σκύλου, αγέλη είναι η οικογένεια με την οποία ζει. Ακόμα κι αν η οικογένεια αυτή αποτελείται από έναν άνθρωπο και έναν σκύλο, υπάρχει ιεραρχία, την οποία δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο σκύλος έχει απόλυτη ανάγκη για να είναι ψυχικά ισορροπημένος. Δεν τον ενδιαφέρει αν θα είναι ή όχι ο αρχηγός της αγέλης, αλλά να ξέρει τη θέση του στην ιεραρχία. Όταν ξέρει ότι ο αρχηγός της αγέλης είμαστε εμείς, από ένστικτο θα θέλει να τα έχει καλά μαζί μας. Έτσι, θα φροντίζει, πρώτον, να μη μας δυσαρεστεί και, δεύτερον, να μας ευχαριστεί. Και ο σκύλος «που τα 'χει καλά» με τον αρχηγό νιώθει ασφαλής και είναι ισορροπημένος, με κατ' επέκταση ανάλογες συμπεριφορές.



Πώς δείχνουμε όμως σε ένα κουτάβι να καταλάβει ποιος κάνει κουμάντο;

Κατ' αρχήν, όσο και να το λαχταράμε, δεν το παίρνουμε κάθε τόσο αγκαλιά. Όταν ένα κουτάβι βρίσκεται συχνά στο ύψος του προσώπου μας, αρχίζει να μας βλέπει ως ίσο προς ίσο. Ο αρχηγός της αγέλης πρέπει πάντα να στέκει, κυριολεκτικά, πιο ψηλά. Για τον ίδιο λόγο δεν πρέπει να κυλιόμαστε στο πάτωμα μαζί του και να... πέφτουμε έτσι στο επίπεδό του.

Ακόμα, ένα από τα μεγαλύτερα λάθη πολλών κυνόφιλων είναι ότι αφήνουν το κουτάβι τους να τους γλείφει στο μάγουλο, θεωρώντας ότι τους φιλάει. Στη δική του γλώσσα, όμως, τα υποτιθέμενα αυτά φιλάκια είναι μια κίνηση κυριαρχίας!

Επίσης, όσο κι αν φαίνεται υπερβολικό για ένα τόσο δα πλασματάκι, δεν πρέπει να το αφήνουμε να σηκώνεται στα πίσω του πόδια και να προσπαθεί να ανέβει πάνω μας.

Επίσης, δεν είναι φιλί το γλείψιμο στο στόμα, το οποίο δεν σημαίνει τίποτα άλλο παρά... «πεινάω, δώσε μου να φάω» και αυτό λόγω του γονιδιακού κατάλοιπου του άγριου σκύλου, σύμφωνα με το οποίο το κουτάβι λαμβάνει την τροφή του από το στόμα της μάνας του.

Τέλος, όσο λαχταριστό κι αν είναι το κουτάβι σας μην του μιλάτε και μην το χαϊδολογάτε όλη την ώρα. Η φωνή και το άγγιγμα του αρχηγού πρέπει να είναι πολύ ακριβή. Αντισταθείτε στο βλέμμα του και στην καρδιά σας! Αξίζει να το παίξετε σκληροί για λίγους μήνες, ώστε να χορτάσετε αγκαλιές και χάδια για πολλά χρόνια.



If only I had 15 minutes to spare

Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αν είχατε 15 λεπτά ελεύθερου χρόνου την ημέρα, πώς θα τα αξιοποιούσατε?

Δεκαπέντε λεπτά μοιάζουν λίγα, αλλά, όπως απέδειξαν και τα γράμματα σας, είναι πολλά για να κάνετε πράγματα δημιουργικά και ευχάριστα, που θα σας γεμίσουν με ενέργεια και ευεξία. Πάρτε, λοιπόν, κάποιες ιδέες για να αξιοποιήσετε το πολύτιμο τέταρτο της ώρας είτε για τον εαυτό σας είτε μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Αντί να πίνω τον καφέ «στο πόδι» και με δεκάδες υποχρεώσεις, τηλεφωνήματα και δουλειές να τρέχουν και να με κατατρέχουν στο γραφείο, θα έπαιρνα τον καφέ μου και θα πήγαινα να τον απολαύσω με την ησυχία μου στο κοντινότερο πράσινο σημείο της γειτονιάς μου. Χωρίς το παραμικρό άγχος, μόνο για 15 λεπτά. **ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Γκύζη**

Θα απαντούσα σε μερικά έστω από τα e-mail φίλων μου που μένουν αναπάντητα για μέρες, βδομάδες, ακόμα και μήνες λόγω έλλειψης χρόνου και τελικά καταλήγουμε στην ευκολότερη και συντομότερη λύση της επικοινωνίας μέσω του τηλεφώνου. **ΣΤΑΜΑΤΙΑ, Ηλιούπολη**



Θα μαγειρεύα ένα γρήγορο γεύμα για να φάω επιτέλους σπιτικό φαγητό και να απαλλάξω το στομάχι μου από τα delivery με τα οποία περνάω τη ζωή μου λόγω έλλειψης χρόνου και ενέργειας. **ΛΙΖΑ, Εξάρχεια**

Θα έκανα γυμναστική. Το σώμα μου παραπονιέται και εγώ

το ακούω, μα ο χρόνος δεν περισσεύει για να του/μου κάνω τη χάρη να ανταποκριθώ στις ανάγκες και στις επιθυμίες για γυμναστική. **ΜΑΙΡΗ, Καλαμάκι**

Δεν προλαβαίνω καν να πάω στην τουαλέτα χωρίς να ακούσω ένα «μαμάαα». Αν είχα 15 ολόκληρα λεπτά στη διάθεσή μου, θα έμενα να μουλιάσω στην μπανιέρα με λάδια και αφρόλουτρα και να μη σκέφτομαι τίποτα ώσπου να τελειώσει ο χρόνος μου. **ΓΙΟΥΛΗ, Καρδίτσα**

Θα τα τοποθετούσα στην αρχή της ημέρας και θα έτρωγα πρωινό. Στην κουζίνα όμως, όχι μέσα στο αυτοκίνητο οδηγώντας. Είναι πολύ κουραστικό να τρέχω πάντα με την ψυχή στο στόμα (και μαζί και μια τυρόπιτα). Μέχρι να ετοιμάσω το πρωινό των παιδιών έχει φτάσει η ώρα να φύγω για τη δουλειά. Και την πληρώνει ο... φούρνος. **ΤΕΡΕΖΑ, Ηλιούπολη**

Αν είχα 15 λεπτά στη διάθεσή μου, θα τα αφιέρωνα στη βεράντα μου. Έχω τόσα λουλούδια να μεταφυτεύσω, άλλα που θέλουν κλάδεμα, άλλα που θέλουν λίγη περιποίηση. Θα αφιέρωνα, λοιπόν, τα 15 λεπτά μου για να δώσω ζωή στα φυτά, που μου ομορφαίνουν πολύ το σπίτι και μου φτιάχνουν κάθε πρωί τη διάθεση. Τα χαζεύω από το παράθυρο καθώς πίνω τον καφέ μου και είναι σαν να μου χαμογελάνε. **ΜΠΕΤΥ, Αθήνα**