



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education, Lifelong Learning and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL

B1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

May 2010

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 15 minutes.
- **Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.**

The B1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 15 minutes

Mode of participation: Candidates are tested in pairs but do not converse with each other.

Content:

1. Dialogue between the examiner and each candidate who answers questions about him/herself and his/her environment (3-4 minutes for both candidates).
2. One-sided talk by each candidate who develops a topic on the basis of a visual prompt (5-6 minutes for both candidates).
3. Mediation by each candidate who develops a topic on the basis of a Greek text (6 minutes for both candidates).

Examiner / candidate roles:

In Activity 1, the examiner interacts with each candidate in turn. In Activities 2 and 3 the examiner does not interact with the candidates; s/he sets the task and the candidates respond.

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).
- Photos on pp. 6-10 under a heading for Activity 2. The heading on each page indicates the theme and context of talk prompted by these visual cues.
- Greek texts on pp. 11-16 under a heading for Activity 3. The heading on each page or half a page indicates the theme and context of talk prompted by these texts.

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items, i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activities 2 and 3,
- the Interlocutor Frame for the B1 oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for B1 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 and candidate A to begin Activity 3.
- 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 prompts, helping each other understand what each task type 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, to remind yourself of the assessment criteria in the Examiner Pack.

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 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 belonging to different thematic categories.
- Choose *2-4 questions from different categories* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 2

- Each page with the material for Activity 2 contains a variety of tasks.
- Choose *a different page with visual prompts* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 3

- For Activity 3, there is one or more mediation tasks making use of the Greek text or texts.
- Choose *a different text* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

When using the material:


- You are expected to use a variety of questions, activity pages, texts and tasks during the Oral Test with different candidates, always *keeping in mind each candidate's age, gender, educational background, social experiences and interests*.
- You are not expected to use all questions, photos, texts or tasks or to use them more than once. Don't use those that you think will not work for you.
- Do not give both candidates their photo/task or their Greek text/task at the same time because this will result in one candidate having more time to prepare his/her response than the other.

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 B1-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 "May 2010 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in also to the Exam Centre Committee.

THE B1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

TASK COMPLETION (ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ)

1. DIALOGUE / INTERVIEW (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1)	0	1	2
Answers the question			
Talks spontaneously			
Follows basic interaction rules			
2. ONE SIDED TALK (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2)	0	1	2
Develops topic using the visual prompt(s), as the task requires			
Includes all content points			
3. MEDIATION (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3)	0	1	2
Develops topic using Greek as a prompt, as the task requires			
Relays relevant information from the Greek text into English			

LANGUAGE USE (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2			
Comprehensible articulation of sounds and stress of words with L1 accent noticeable					
SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Vocabulary and expressions limited but generally appropriate for the situational context					
Grammar structures generally appropriate for the situational context					
LINGUISTIC COMPETENCE (ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Limited range of vocabulary conveying intended meaning					
Limited range of grammar structures conveying intended meaning					
PRAGMATIC COMPETENCE (ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3	4
Limited but appropriate cohesive devices					
Generally coherent oral performance					

Note: Rating scale 0-2:

0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-4:

0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory
4 = Fully satisfactory

People doing something



Bedrooms



Shopping



Waiting for someone?



Water sports



Recycling in Europe

Πώς οι Ευρωπαίοι έκαναν την ανακύκλωση καθημερινή συνήθεια

ΕΛΒΕΤΙΑ

Η ανακύκλωση είναι δωρεάν, αλλά η ρήψη απορριμμάτων κοστίζει. Κάθε σακούλα σκουπιδιών οφείλει να φέρει πάνω της ένα αυτοκόλλητο το οποίο κοστίζει περίπου 60 λεπτά. Τα πρόστιμα για όποιον δεν το αγοράσει μπορούν να φτάσουν και τα έξι χιλιάδες ευρώ. Σε κάποιους δήμους, μάλιστα, τα σκουπίδια ζυγίζονται σε ειδικά μηχανήματα και ο πολίτης καλείται να καταβάλει κάποιο ποσό ανάλογα με το βάρος τους.



ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Οι Γερμανοί σε ποσοστό 90% ξεχωρίζουν μόνοι τα απορρίμμά τους. Στις αυλές τους υπάρχουν τουλάχιστον τέσσερις διαφορετικοί τύποι σκουπιδοτενεκέδων, ένας για χαρτί, ένας για γυαλί, ένας για τα αποφάγια και ένας για ό,τι δεν υπάγεται στις παραπάνω κατηγορίες.

Οι Γερμανοί, επιπλέον, υποχρεούνται από το νόμο να πηγαίνουν τις μπαταρίες τους σε ειδικά κέντρα ανακύκλωσης.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Το 2003 το κράτος έβαλε τιμή στις πλαστικές σακούλες με αποτέλεσμα η χρήση τους να μειωθεί σε ποσοστό 90%. Σύμφωνα με νόμο του 2005, οι έμποροι ηλεκτρικών ειδών οφείλουν να δέχονται πίσω τις συσκευές που έχουν περιέλθει σε αχρηστία.

ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ

Στο Ηνωμένο Βασίλειο υπάρχουν περισσότεροι από 50.000 κάδοι ανακύκλωσης γυάλινων μπουκαλιών.

ΔΑΝΙΑ

Περισσότερα από 10.000 άτομα απασχολούνται σε υπηρεσίες συλλογής και ανακύκλωσης απορριμμάτων.



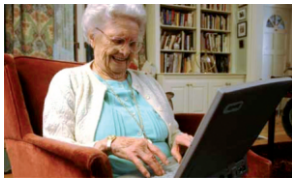
Liv@ longer

HealthMAG

ΥΓΕΙΑ

Πιάστε τα 100 σερφάροντας

Ψάχνετε τρόπους για να ζήσετε όσο και ο... Μαθουσάλας; Πέρα από τα γνωστά (βλ. ισορροπημένη διατροφή, άσκηση κτλ.), πρέπει και να παρακολουθείτε την επικαιρότητα. Αυτό το συμπέρασμα προέκυψε από τις απαντήσεις 100 υπερηλίκων εθελοντών (99 ετών και άνω), οι οποίοι έλαβαν μέρος σε σχετική δημοσκόπηση. Όπως δήλωσε ο Δρ. Τζον Ματς, επικεφαλής της έρευνας, «το μυστικό τους είναι ότι παρακολουθούν την επικαιρότητα και τις τεχνολογικές εξελίξεις».



Πιο αναλυτικά, πάνω από 3 στους 10 είπαν ότι έχουν παρακολουθήσει reality shows, το 24% από αυτούς ότι αγοράζουν cd και το 15% ότι παίζουν βιντεοπαιχνίδια. Το 6% δήλωσαν χρήστες του ίντερνετ, ενώ 4 στους 10 ακούνε



μουσική μέσω iPod (καλά διαβάσατε). Βέβαια, σημαντικό ρόλο στη μακροζωία φαίνεται να παίζει και ο τρόπος διαμονής μας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι περισσότεροι εθελοντές δήλωσαν ότι ζουν στο σπίτι τους, μόνοι ή με τους συντρόφους τους. Εξίσου καθοριστική είναι και η πίστη. Και ως προς αυτό, η πλειοψηφία των εθελοντών απάντησε ότι πιστεύει στο Θεό. Οι υπερηλίκες κλήθηκαν να καταγράψουν τα πιο σημαντικά -κατά τη γνώμη τους- ιατρικά επιτεύγματα στη διάρκεια της ζωής τους. Στην πρώτη θέση κατέταξαν τις εγχειρήσεις στεφανιαίας παράκαμψης (μπάι πας), ενώ στη δεύτερη τις θεραπείες για τον καρκίνο.

Prevention, 2007

Touching art

ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΦΗΣ

Μουσείο Αφής:
Δοϊράνης 198, Καλλιθέα
Τηλ.: 210-9424591

Ώρες επίσκεψης:
9πμ.-2μμ.



Σε όποιο μουσείο του κόσμου κι αν μπει, θα βρεις πινακίδες που θα σου υπενθυμίζουν «ΜΗΝ ΑΓΓΙΖΕΙΣ!» Υπάρχουν, ωστόσο, κάποια μουσεία που είναι ειδικά φτιαγμένα για να δέχονται το άγγιγμα των επισκεπτών τους. Αυτά είναι τα Μουσεία Αφής.

Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν μόνο πέντε Μουσεία Αφής. Το ένα βρίσκεται στην Ελλάδα και ανήκει στο Φάρο Τυφλών Ελλάδας, ένα σωματείο που εκπαιδεύει άτομα που είναι τυφλά ή έχουν μειωμένη όραση. Στο Μουσείο Αφής μπορούν να αγγίξουν εκθέματα τα οποία είναι πιστά αντίγραφα αγαλμάτων, αγγείων και άλλων αντικειμένων που τα πρωτότυπά τους βρίσκονται σε διάφορα μουσεία της Ελλάδας. Οι πινακίδες που εξηγούν τι είναι κάθε έκθεμα είναι γραμμένες σε γραφή Μπράιγ, την ειδική ανάγλυφη γραφή για τους τυφλούς, καθώς και με μεγεθυμένα γράμματα για όσους έχουν μειωμένη όραση.



Το Μουσείο Αφής δεν δέχεται επισκέψεις μόνο από τυφλά άτομα. Μπορούμε να το επισκεφτούμε και εμείς και να αγγίξουμε (χωρίς το φόβο ότι θα μας βάλουν τις φωνές) τα εκθέματα φορώντας στα μάτια μας μάσκα που μας εμποδίζει να βλέπουμε. Έτσι, θα αντιληφθούμε τη δύναμη της αφής και θα καταλάβουμε πώς «βλέπουν» τον κόσμο όσοι έχουν προβλήματα όρασης.

ΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ, 2008

Sleepy drivers

15 | Κυριακή, 21.5.08

Ξύπνα, ώρα για ύπνο!

Αν αρχίσετε να νυστάζετε όταν οδηγείτε, ένα τρακάρισμα είναι πολύ πιθανό. Θυμηθείτε: ο ύπνος είναι η μόνη θεραπεία για την κούραση, οπότε καλύτερα να βρείτε ένα μέρος για να κοιμηθείτε, της Μελίσσας Στοίλη

1. ΞΥΠΝΗΣΤΕ ΜΕ!

Η «υπνηλία της εθνικής οδού» είναι ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους της οδήγησης. Σύμφωνα με οδηγίες που εξέδωσε το Ίδρυμα για την Οδική Ασφάλεια των ΗΠΑ (American Foundation for Traffic Safety), υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημεία κόπωσης και υπνηλίας κατά την οδήγηση. Αν λοιπόν:

- δεν μπορείτε να θυμηθείτε τα τελευταία λίγα χιλιόμετρα που οδηγήσατε,
- δυσκολεύεστε να κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά,
- δυσκολεύεστε να κρατήσετε το κεφάλι σας όρθιο,
- αλλάζετε αναίτια λωρίδα κυκλοφορίας,
- χασμουριέστε συνεχώς,
- σας ξεφεύγουν οι σημανσεις του δρόμου,

τότε πρέπει να σταματήσετε σε ένα ασφαλές μέρος για να κοιμηθείτε λίγο, προτού συνεχίσετε το ταξίδι σας. Το να συνεχίσετε να οδηγείτε κάτω από τέτοιες συνθήκες είναι επικίνδυνο, καθώς διατρέχετε σοβαρό κίνδυνο να προκαλέσετε τροχαίο ατύχημα. Ακόμη και ένα 15λεπτο ύπνου είναι πολύ αποτελεσματικό. Ο καφές μπορεί να προσφέρει μια βραχυπρόθεσμη βοήθεια. Μην εμπιστεύεστε το άνοιγμα του παραθύρου, τη δροσιά του κλιματιστικού ή τη δυνατή μουσική. Δεν μπορούν να σας κρατήσουν σε εγρήγορση για πολλή ώρα.



2. ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ

- Κοιμηθείτε καλά την προηγούμενη νύχτα. Προγραμματίστε να οδηγήσετε τις ώρες που συνήθως είστε ξύπνιοι και φροντίστε να μείνετε κάπου κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αποφύγετε την οδήγηση τις ώρες που, λόγω του βιολογικού ρολογιού, οι άνθρωποι νυστάζουν. Οι ώρες αυτές είναι συνήθως νωρίς το απόγευμα (μεταξύ 3.00 μ.μ. και 4.00 μ.μ.), καθώς και από τα μεσάνυχτα ως τις 6.00 το πρωί.
- Αν έχετε συνεπιβάτες, πιάστε κουβέντα μαζί τους. Θα σας βοηθήσουν να μείνετε ξύπνιοι, ενώ από την άλλη θα σας πουν αν δείχνετε σημάδια υπνηλίας.
- Κάντε διαλείμματα κάθε δύο ώρες. Βγείτε από το αυτοκίνητο, τεντωθείτε, πιείτε νερό και περπατήστε προτού ξαναρχίσετε την οδήγηση.
- Εξασκήστε τα μάτια σας διαβάζοντας οδικές πινακίδες ή μεταθέτοντας την εστίαση των ματιών σας σε διαφορετικά σημεία του δρόμου.
- Αν παίρνετε φάρμακα, διαβάστε τις οδηγίες μήπως προκαλούν υπνηλία. Εφόσον προκαλούν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να σας τα αντικαταστήσει, αν είναι δυνατόν, με κάποια άλλα.

Eat well, travel well

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙΣ

Τα επαγγελματικά ταξίδια μπορεί να είναι πολύ αγχωτικά· γεμάτα προθεσμίες και σημαντικές συναντήσεις, συχνά με άτομα που πρώτη φορά συναντάς. Χρονοβόρα ταξίδια, δωμάτια ξενοδοχείων, πτήσεις, ουρές, όλα συμβάλλουν στο άγχος. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να επιλέγεις το φαγητό σου με προσοχή, καθώς το φαγητό είναι ένας τομέας που υπόκειται στον έλεγχό σου.

1. Να τρως τακτικά

Το jet-lag (αεροπορικό στρες) διαταράσσει τους φυσιολογικούς ρυθμούς του σώματός σου. Η κατανάλωση τριών γευμάτων την ημέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα βοηθά στο να διατηρούνται τα επίπεδα της ενεργειακής σου πρόσληψης σταθερά. Το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα· αναπληρώνει τις ενεργειακές απώλειες που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ολονύχτιας νηστείας, όταν δηλαδή κοιμάσαι.



Παρέχει, επίσης, απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τα οποία σε βοηθούν να σκέφτεσαι και να αντιμετωπίζεις τις οποιεσδήποτε συν-

θήκες. Με ένα καλό πρωινό είσαι έτοιμος για μια καλή ημέρα!

Μην ξεχνάς την ενυδάτωση

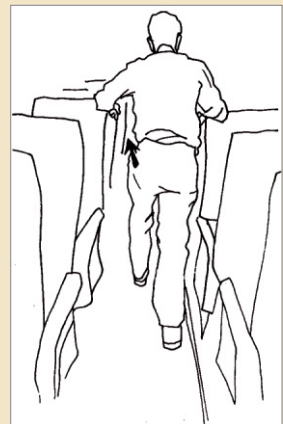
Το να προσλαμβάνεις αρκετά υγρά είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια, αλλά και μετά από την πτήση. Ακόμα και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη νοητική σου λειτουργία. Εάν δεν μπορείς να πεις κάτι κατά τη διάρκεια της πτήσης, φρόντισε να πεις αρκετό νερό ή ένα φρουτοχυμό μετά την προσγείωση για επαρκή επανυδάτωση.



FOOD TODAY 10/2008

2. Συμβουλές για το ταξίδι

1. Κατανάλωσε ποικιλία τροφίμων.
2. Αναζήτησε υγιεινές επιλογές. Κατανάλωσε άφθονα φρούτα και λαχανικά, στοχεύοντας στις συνιστώμενες πέντε μερίδες την ημέρα, αλλά και δημητριακά.
3. Μην παραλείπεις το πρωινό. Το πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από ένα φλιτζάνι καφέ ή ένα ποτήρι χυμό. Η κατανάλωση πρωινού θα σου δώσει την ενέργεια που χρειάζεσαι και θα ελαχιστοποιήσει το αίσθημα της πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας, βοηθώντας σε να αποφύγεις την υπερφαγία.
4. Μην παραλείπεις γεύματα και προσπάθησε να φας ένα ελαφρύ βραδινό.
5. Για να ελαχιστοποιήσεις την επίδραση του jet-lag, δοκίμασε να ρυθμίσεις το ρολόι σου σύμφωνα με την ώρα του προορισμού σου στην αρχή της πτήσης.
6. Προσπάθησε να καταναλώσεις ένα υγιεινό και ελαφρύ γεύμα πριν το ταξίδι σου. Αναζήτησε κάποια σαλάτα, φρέσκα φρούτα, σούπες λαχανικών και ψητό κοτόπουλο.
7. Επειδή η πτήση μπορεί να σου προκαλέσει αφυδάτωση, πεις άφθονο νερό και χαμηλά σε θερμίδες ποτά.
8. Μετρίασε την κατανάλωση καφεϊνούχων ποτών.
9. Κατά τη διάρκεια των πτήσεων προσπάθησε να ασκηθείς (τέντωσε την πλάτη σου, τα χέρια και τα πόδια, περπάτησε πέρα-δώθε στο διάδρομο), ώστε να τονωθεί η κυκλοφορία και να αποφευχθεί το jet-lag.



Time to use your bicycle!



ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Το ποδήλατο, μετά το περπάτημα, αντιπροσωπεύει τον πιο «αθώο» και οικονομικό τρόπο μετακίνησης. Είναι αθόρυβο, δεν ρυπαίνει, δεν καταναλώνει χώρο και καύσιμα, είναι το λιγότερο επικίνδυνο όχημα απέναντι στον πεζό αλλά και τον επιβάτη του, είναι οικονομικό στην απόκτηση και τη συντήρηση.

Μερικοί βασικοί λόγοι υπέρ του ποδηλάτου:

- ▶ Ένα ποδήλατο καταναλώνει το 2% της ενέργειας που καταναλώνει ένα αυτοκίνητο ανά επιβάτη και ανά χιλιόμετρο. Η αγορά του κοστίζει το 3% της τιμής ενός αυτοκινήτου.
- ▶ Το 30% των μετακινήσεων με αυτοκίνητο είναι μικρότερες των 3 χλμ. Και αρκετές από αυτές θα μπορούσαν εύκολα να γίνουν με ποδήλατο.
- ▶ Όσο πιο πολλά ποδήλατα, τόσο πιο ήπιες και πολιτισμένες θα είναι οι συνθήκες στους δρόμους.
- ▶ Η ανάπτυξη της πόλης για το ποδήλατο είναι μια επένδυση για το περιβάλλον και την ποιότητα ζωής.

Το ποδήλατό σου:

- ▶ Αποτελεί την καλύτερη συνταγή υγείας. Η καθημερινή χρήση του για μεταφορά είναι ο πιο ευχάριστος τρόπος ενσωμάτωσης στον τρόπο ζωής σου μιας άσκησης που θα σε συνοδεύει για όλη σου τη ζωή.
- ▶ Απομακρύνει το στρες.
- ▶ Παρέχει κινητική ανεξαρτησία μέσα στην πόλη όσο κανένα άλλο μέσο.
- ▶ Σε βοηθάει να σκέφτεσαι.
- ▶ Σε βοηθάει να επικοινωνείς με τους συνανθρώπους σου.
- ▶ Φέρνει το χαμόγελο στο πρόσωπό σου.

Sports Camp

1

5^ο Αθλητικό Camp 2008



- Ποδόσφαιρο
- Μπάσκετ
- Κολύμβηση
- Τένις
- Tae Kwon Do
- Judo
- Βόλεϊ
- Γυμναστική
- Παραδοσιακοί χοροί
- Θεωρία αθλημάτων
- Ναυαγοσωστική

ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ CAMP ΠΑΡΕΧΕΙ:

- Με την εγγραφή του παιδιού ΔΩΡΕΑΝ μπλουζάκι, πετσέτα και καπελάκι.
- Επιστημονικά σχεδιασμένο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων με έμπειρους καθηγητές Φυσικής Αγωγής.
- Επιλεγμένο διατροφικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της ανάπτυξης του παιδιού και στις ενεργειακές δαπάνες της αθλητικής δραστηριότητας (χυμοί, γάλατα, γιαούρτια κλπ.)
- Ομιλίες και επισκέψεις διακεκριμένων αθλητών και ανθρώπων του αθλητισμού.
- Θεωρητική προσέγγιση αθλημάτων και ιστορική τους εξέλιξη με εποπτικά μέσα (TV - DVD).

2010 Δήμος Αμαρουσίου ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

18 Ιουνίου - 29 Ιουνίου

Περίοδος εγγραφών: 29 Μαΐου - 5 Ιουνίου

Κόστος συμμετοχής: 80€ το παιδί

2

Κανόνες συμμετοχής στο Αθλητικό Camp

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά δημοτικού και γυμνασίου που κατοικούν στο Μαρούσι.
- Η αίτηση συμμετοχής συμπληρώνεται από τον γονέα ή κηδεμόνα και συνοδεύεται υποχρεωτικά από ιατρική βεβαίωση παιδίατρου.
- Όλοι οι συμμετέχοντες είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν πιστά το πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως αυτό έχει ανακοινωθεί ή θα τροποποιηθεί από τους υπευθύνους του Αθλητικού Camp.
- Όλοι οι συμμετέχοντες είναι υποχρεωμένοι, για την ασφάλειά τους, να ακολουθούν πιστά τις υποδείξεις των καθηγητών Φυσικής Αγωγής.
- Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει υποχρεωτικά να φέρουν τον εξοπλισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Τα μέλη που συμμετέχουν στο Αθλητικό Camp πρέπει να βρίσκονται στο χώρο του Δημοτικού Κολυμβητηρίου τις ώρες που αναγράφονται στο πρόγραμμα.
- Το μέλος που δεν εφαρμόζει τους κανόνες συμμετοχής θα αποκλείεται από το Αθλητικό Camp.

