



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

**LEVEL**

**B2**

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 B2 level oral test

### BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

**Duration of the test:** 15-20 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 (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 B2 oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for B2 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 quiet 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 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 tasks.
- Also make sure 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 B2-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 TAKEAWAY 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 B2 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 photos as prompt (according to instructions)			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			
3. MEDIATION (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3)	0	1	2
Develops topic using Greek text as prompt (according to instructions)			
Relays relevant information from the Greek text in English			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			

### LANGUAGE USE (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2			
Comprehensible articulation of sounds and stress of words					
Comprehensible stress and intonation of utterances					
SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Vocabulary generally appropriate to the situational context					
Grammar structures generally appropriate to the situational context					
LINGUISTIC COMPETENCE (ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Acceptable form of words conveying intended meaning					
Acceptable grammar structures conveying intended meaning					
Correct word order					
PRAGMATIC COMPETENCE (ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3	4
Generally correct and appropriate cohesive devices					
Coherent oral performance					

**Note:** Rating scale 0-2:

**0 = Unsatisfactory** for B2 level

**1 = Satisfactory**

**2 = Fully satisfactory**

Rating scale 0-4:

**0 = Unsatisfactory** for B2 level

**1 = Marginally satisfactory**

**2 = Partly satisfactory**

**3 = Satisfactory**

**4 = Fully satisfactory**

# Eating out





# Family and friends



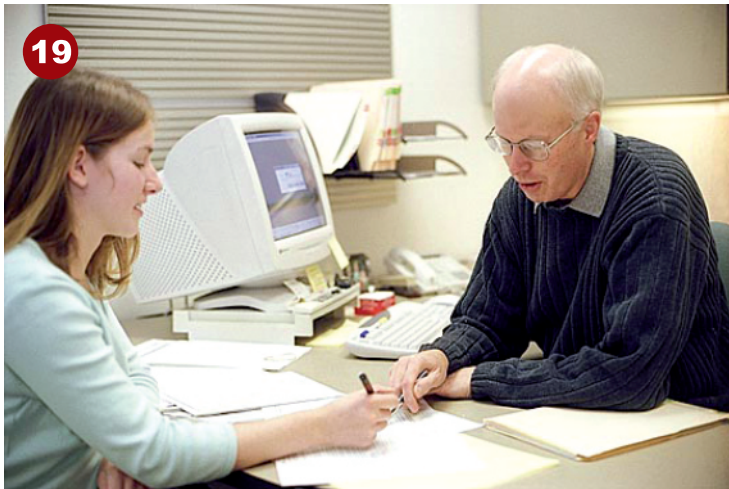


# Facial expressions





# People talking





# Doing chores



# Flowers do speak

από τη Νέλλη Παρασκευοπούλου

## Η γλώσσα των λουλουδιών

### 1. Η σημασία του χρώματος

Τα λουλούδια είναι από τα ωραιότερα δώρα, καθώς εκφράζουν συναίσθημα, αγάπη για τη φύση, αλλά μεταφέρουν και μηνύματα. Κάθε λουλούδι έχει τη



δική του σημασία, όπως και το κάθε χρώμα. Όταν επιλέγουμε ένα μπουκέτο λουλουδιών συνήθως ακολουθούμε τις δικές μας προσωπικές προτιμήσεις στο χρώμα ή το

αγαπημένο χρώμα του παραλήπτη. Μερικά χρώματα όμως έχουν ιδιαίτερη σημασία:

- Το κόκκινο συμβολίζει την αγάπη.
- Το απαλό ροζ την τρυφερότητα.
- Το σκούρο ροζ την ευγνωμοσύνη.
- Το κίτρινο τη χαρά και τη φιλία.
- Προσοχή στα κίτρινα τριαντάφυλλα που συμβολίζουν την προδοσία.
- Όσο για τα γαρίφαλα, το ροζ σημαίνει «δεν σε ξεχνώ» και το λευκό «καλή τύχη».



### 2. Ο αριθμός & η επιλογή

Όλοι συμφωνούν ότι τα λουλούδια πρέπει να είναι σε μονό αριθμό. Αν πάντως προτιμήσετε το μπουκέτο, φροντίστε ο αριθμός να είναι μονός αποφεύγοντας το δεκατρία, αν είστε προληπτικοί. Αν αποφασίσετε να χαρίσετε ένα λουλούδι, μια πολύ καλή



επιλογή είναι ένα εξωτικό λουλούδι που εντυπωσιάζει με το σχήμα και τα ζωηρά χρώματά του. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ειδικά αν ο παραλήπτης δεν είναι πολύ κοντινό σας

πρόσωπο, είναι προτιμότερο να στείλετε μια γλάστρα αντί για ανθοδέσμη που έχει πιο προσωπικό χαρακτήρα. Αν θέλετε να στείλετε λουλούδια σαν επαγγελματικό δώρο ή για κάποια άλλη υποχρέωση, σίγουρα είναι καλύτερη η γλάστρα. Μπορείτε να χαρίσετε λουλούδια και σε κυρίους. Απλώς σε αυτήν την περίπτωση καλύτερα να διαλέξετε λουλούδια σε έντονα χρώματα. Καλές επιλογές είναι οι τουλίπες, φροντίζοντας το περιτύλιγμα να είναι σε ταιριαστά χρώματα.



# Renovating your house

## ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ ΩΡΑ...

Η ανακαίνιση του σπιτιού μπορεί να είναι περιορισμένη αλλά και εκτεταμένη. Μπορεί να αφορά, για παράδειγμα, μόνο την αλλαγή χρώματος των τοίχων. Συχνά, με αυτή την ευκαιρία μπορείτε να προγραμματίσετε και κάποιες μικροεπισκευές. Η ανακαίνιση βέβαια μπορεί να είναι και εκτεταμένη και να αφορά αλλαγές στο μέγεθος των δωματίων. Στη δεύτερη περίπτωση είναι απαραίτητη η παρουσία ενός ειδικού αλλά και η έκδοση άδειας.



Μερικές συμβουλές:

- ▶ Πριν ξεκινήσετε την κατασκευή πρέπει να έχετε καταλήξει ακριβώς στο τι θέλετε να κάνετε, καθώς στην περίπτωση της ανακαίνισης κάθε λάθος κοστίζει ακριβά.
- ▶ Πριν επιλέξετε αυτούς που θα ασχοληθούν με τις εργασίες της ανακαίνισης, πάρτε συστάσεις από γνωστούς που βρέθηκαν στην ίδια θέση στο παρελθόν.
- ▶ Στη συνέχεια πάρτε προσφορές και συγκρίνετε πάντα ίδιες εργασίες και όχι το συνολικό κόστος.
- ▶ Συμφωνήστε από πριν για το κόστος των αλλαγών αλλά και τον τρόπο πληρωμής. Συνήθως ένα μέρος του συνολικού ποσού καταβάλλεται στην αρχή, ενώ η εξόφληση γίνεται με την ολοκλήρωση των εργασιών.

BRAVACASA, 2008

# Water is good for you

## ΝΕΡΟ: ΘΕΛΕΙ ΚΙ ΑΥΤΟ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΑΛΛΙΔΩΝΗΣ

**Ε**άν σας έλεγαν ότι το νερό είναι μόνο για να ξεδιψάσει κανείς, φυσικά θα το πιστεύατε.



Να όμως που Αμερικανοί ερευνητές βρήκαν και άλλες ιδιότητες του νερού, οι οποίες μάλιστα σχετίζονται με την ώρα που το πίνει κανείς, και μας συμβουλεύουν:

### 1. Για ενέργεια

Πιείτε δύο ποτήρια νερό αμέσως μόλις ξυπνήσετε. Το σώμα μας χάνει μεγάλη ποσότητα υγρών στη διάρκεια του ύπνου, γι' αυτό μόλις ξυπνάμε αισθανόμαστε λίγο ζαλισμένοι. Ξεκινώντας όμως την ημέρα με δύο ποτήρια νερό όχι απλώς «ξεθολώνετε», αλλά μειώνεται και η επιθυμία σας για καφέ ή τσάι.

### 2. Για έλεγχο της πείνας

Πιείτε επίσης δύο ποτήρια νερό περίπου 30 λεπτά πριν από το γεύμα σας. Αλλά ακόμη κι αν αισθανθείτε ξαφνική πείνα, πιείτε πρώτα λίγο νερό για να

περιορίσετε την ποσότητα της τροφής που θα καταναλώσετε.

### 3. Για καλύτερο μεταβολισμό

Πίνετε ένα ποτήρι νερό ανά μία ώρα. Μια πρόσφατη μελέτη Γερμανών ερευνητών έδειξε ότι, εάν πίνει κανείς ένα ποτήρι παγωμένο νερό ανά μία ώρα, μπορεί να χάσει επιπλέον 50 θερμίδες την ημέρα. Μπορεί να μη φαίνονται πολλές, ωστόσο είναι επτά ολόκληρα κιλά καθαρού λίπους το χρόνο και μάλιστα χωρίς γυμναστική! Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι, καθώς το σώμα μας προσπαθεί να ανεβάσει τη θερμοκρασία του παγωμένου νερού σε θερμοκρασία σώματος, ο μεταβολισμός ενεργοποιείται.

EIKONES, 2008

# How to save money

## ΟΚΤΩ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΤΑΤΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ

**1.** Αγοράζετε αεροπορικά εισιτήρια από το ίντερνετ και μάλιστα νωρίς το πρωί. Κατά τη διάρκεια της νύχτας οι αεροπορικές εταιρείες ανανεώνουν τα δεδομένα τους και συχνά μειώνουν τις τιμές τους ή κάνουν προσφορές. Όσο πιο νωρίς κάνετε την έρευνά σας, τόσο καλύτερα होιπόν.



**2.** Όταν μπορείτε, στέλνετε e-mails και όχι μηνύματα από το κινητό. Γιατί να χρεώνεστε συνέχεια;



**3.** Αν είστε φίλοι του κινηματογράφου ή του θεάτρου, μπορείτε να πηγαίνετε τις καθημερινές ή σε απογευματινές παραστάσεις το Σαββατοκύριακο. Θα γλιτώσετε αρκετά χρήματα με αυτόν τον τρόπο.

**4.** Στα σουπερμάρκετ, εκτός από το πόσο κοστίζει μια συσκευασία, συγκρίνετε και την τιμή του προϊόντος σε αναλογία με το βάρος του. Μερικές φορές οι μεγάλες συσκευασίες και οι προσφορές λειτουργούν αποπροσανατολιστικά.

**5.** Αν ασχολείστε με την τεχνολογία, μπορείτε να χρησιμοποιείτε επίσης το Skype (ένα απλό πρόγραμμα που σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε δωρεάν κλήσεις από τον υπολογιστή σας) όσο περισσότερο γίνεται. Τα καλά της τεχνολογικής ανάπτυξης πρέπει να τα εκμεταλλευόμαστε.

**6.** Όταν παραγγέλλετε προϊόντα μέσω ίντερνετ από ιστοσελίδες του εξωτερικού να αφήνετε τις επιλογές σας για λίγες ημέρες στο «καλάθι αγορών» σας. Να δείτε που κάποια στιγμή θα λάβετε στο e-mail σας μήνυμα στο οποίο θα επισυνάπτεται εκπτωτικό κουπόνι.

**7.** Ελέγχετε προσεκτικά τις τραπεζικές ενημερώσεις από τους λογαριασμούς σας. Μπορεί να βρείτε ανανεώσεις παλιών συνδρομών τις οποίες δεν χρειάζεστε πια. Ρίχνετε τακτικές ματιές και σε λογαριασμούς τηλεφώνου. Κάποιες χρεώσεις μπορείτε να τις αποφύγετε.

**8.** Οργανωθείτε. Μην αφήνετε κουπόνια και προσφορές να πηγαίνουν χαμένα. Να τα συγκεντρώνετε σε έναν φάκελο και να τα κοιτάζετε συχνά. Όλο και κάποιο θα σας χρειαστεί κάποια στιγμή.



# Aqua Aerobics



## Γυμναστική με... στυλ

Γνωρίστε μια από τις πιο ενδιαφέρουσες, εναλλακτικές μεθόδους γυμναστικής και ανακαλύψτε έναν πραγματικά ευχάριστο τρόπο για να γυμνάσετε τέλεια το σώμα σας! από την Μαρία Βαϊλάκη

## Αεροβική γυμναστική στο νερό

Από τις πιο ήπιες μεθόδους άσκησης του σώματος, η αεροβική γυμναστική στο νερό, γνωστή με το όνομα Aqua Aerobics, είναι ένας εξαιρετικός τρόπος εκγύμνασης για όλο το σώμα, ο οποίος βοηθάει σημαντικά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης της καρδιάς και των πνευμόνων. Συμβάλλει, επίσης, στη μείωση του λίπους και στην τόνωση των μυών, χωρίς όμως να κουράζει υπερβολικά το σώμα. Ιδιαίτερα ευεργετική για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας ή



για όσους είναι υπέρβαροι, στην πραγματικότητα είναι ιδανική για όλους, αφού μπορεί να δώσει θεαματικά αποτελέσματα στη βελτίωση του σώματος με λιγότερη προσπάθεια από τις παραδοσιακές μεθόδους γυμναστικής. Η αεροβική γυμναστική στο νερό θεωρείται από γιατρούς και ειδικούς σε θέματα υγείας ως μια από τις πλέον κατάλληλες μεθόδους άσκησης μετά από ατυχήματα ή εγχειρήσεις, αλλά και για όσους υποφέρουν από πόνους στη μέση, ακόμα και για τις εγκύους. Τμήματα Aqua Aerobics λειτουργούν στα περισσότερα γυμναστήρια που διαθέτουν πισίνα και σε αρκετά δημοτικά κολυμβητήρια.

HC Magazine, 2008

# Summer time activities

## Έλα να παίξουμε

Επιτέλους, σας δίνεται η ευκαιρία να περάσετε περισσότερο χρόνο με τα παιδιά σας. Όσον αφορά στα πράγματα που μπορείτε να κάνετε μαζί, μην ξεχνάτε ότι το καλοκαίρι είναι η εποχή του παιχνιδιού. Καλό θα ήταν βέβαια να προσθέσετε στο πρόγραμμα των διακοπών και κάποιες ώρες ανάγνωσης εξωσχολικών βιβλίων.

**ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ** με πολύχρωμες εικόνες αποτελεί καλό δώρο για ένα παιδί από 10 μηνών και πάνω. Μπορείτε να του το διαβάσετε εσείς δείχνοντάς του τις εικόνες.



### ΑΝΟΙΧΤΟΙ ΧΩΡΟΙ

Το καλοκαίρι προσπαθήστε να πηγαίνετε τα παιδιά όσο γίνεται περισσότερο σε πάρκα, παιδικές χαρές και γήπεδα, όπου μπορούν να παίξουν και να συναντούν άλλα παιδιά της ηλικίας τους.



### ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Εκμεταλλευτείτε το χαλαρό πρόγραμμα των διακοπών για να καταλάβετε καλύτερα τις ανάγκες των παιδιών σας, να μπείτε στη θέση τους και να τα βοηθήσετε να βγάλουν προς τα έξω τα αρνητικά συναισθήματά τους.

### ΠΟΛΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Τα σπορ βοηθάνε τα παιδιά να γίνουν πιο κοινωνικά και να έρθουν σε επαφή με τη φύση. Αν τους αρέσει το νερό, τώρα είναι η κατάλληλη περίοδος για να ξεκινήσουν κάποιο θαλάσσιο σπορ. Ήδη από πολύ νωρίς μπορούν να μάθουν κολύμπι. Αλλά και το ποδόσφαιρο, το τένις, το βόλεϊ είναι ομαδικά αθλήματα που ενισχύουν την κοινωνικότητά τους.



Σε κάθε περίπτωση, βγείτε από το σπίτι και ξεχάστε την τηλεόραση και τις σχολικές υποχρεώσεις!

Vita, 2007



# Healthy sandwiches?

## Τα σάντουιτς που ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ



### 1. Έχουν λίγο ή πολύ λίπος;

Το λίπος στα σάντουιτς προέρχεται από τα τυριά και φυσικά τις σάλτσες που αυτά περιέχουν για να



γίνουν πιο νόστιμα. Γενικά, η περιεκτικότητα ενός σνακ σε λίπος δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 20 γρ., ενώ για τους ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή το όριο αυτό είναι ακόμα χαμηλότερο.

Αποφύγετε τα σάντουιτς με μαγιονέζα, τα πολλά αλλαντικά και τα κίτρινα τυριά, που έχουν πολλές θερμίδες. Προτιμήστε το κλασικό απλό σάντουιτς με τυρί και ζαμπόν ή με τυρί και τόνο.

Η κλασική μαγιονέζα περιέχει 80% λίπος και κάθε κουταλιά που προσθέτετε στο σάντουιτς το επιβαρύνει με 11 γρ. εντελώς περιττού λίπους. Γι' αυτό αντικαταστήστε την με χυμό λεμονιού ή ένα μείγμα από γιαούρτι και ελάχιστη μουστάρδα, που βελτιώνουν τη γεύση των έτοιμων σνακ χωρίς να παχαίνουν.

### Περιέχουν λίγο ή πολύ αλάτι;

Τα έτοιμα σνακ περιέχουν κατά κανόνα μεγάλη ποσότητα αλατιού για τη βελτίωση της γεύσης. Σύμφωνα με τους διατροφολόγους, η ημερήσια πρόσληψη σε αλάτι δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 6 γρ., οπότε το σάντουιτς, που υποκαθιστά το μεσημεριανό ή το βραδινό γεύμα, δεν πρέπει να περιέχει πάνω από 2 γρ. σε αλάτι.

### 2. Είναι φρέσκα ή μπαγιάτικα;

Ακόμα κι αν όλα τα υλικά που περιέχονται στο σάντουιτς είναι άριστης ποιότητας, ο χρόνος παραμονής τους στο ψυγείο του σούπερ μάρκετ ή του fast food υποβαθμίζει τη θρεπτική τους αξία. Στο σούπερ μάρκετ τα πιο φρέσκα σάντουιτς βρίσκονται κατά κανόνα στο βάθος του ψυγείου και όχι μπροστά μπροστά. Συνεπώς καλό είναι να ψάχνετε το πιο φρέσκο και όχι να αγοράζετε την πρώτη συσκευασία που βρίσκετε μπροστά σας. Επιπλέον, πρέπει να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης των έτοιμων γευμάτων και να εξετάζετε οπτικά την κατάσταση στην οποία

βρίσκονται τα συστατικά του σάντουιτς. Σχετικά με τα λαχανικά, ο μόνος τρόπος να βεβαιωθείτε ότι αυτά είναι πλήρως απαλλαγμένα από τοξικές ουσίες που χρησιμοποιούνται στην καλλιέργεια είναι να φτιάξετε το σάντουιτς οι ίδιοι με τα χεράκια σας, αφού πλύνετε τα λαχανικά με άφθονο νερό της βρύσης και στη συνέχεια τα ραντίσετε με ξύδι.

### Μαύρο ή άσπρο ψωμί;

Αυτό το δίλημμα ουσιαστικά δεν υφίσταται, αφού το μαύρο ψωμί είναι σαφώς πιο υγιεινό από το άσπρο καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.



# Helping children

**1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

Ο Σύλλογός μας «ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ» είναι σύλλογος εθελοντικός, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Κύριο μέλημά του είναι να προστατεύει τα δικαιώματα των παιδιών όχι μόνο στη θεωρία αλλά και στην πράξη καθημερινά, 24 ώρες την ημέρα, 365 ημέρες το χρόνο. Επειδή το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό με τα δικά του προβλήματα τα οποία πρέπει να αντιμετωπίζονται με ιδιαίτερη προσοχή, οι εθελοντές μας παρακολουθούν ειδικά εκπαιδευτικά σεμινάρια προκειμένου να έχουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Στη συνέχεια, μέσα από τις δραστηριότητες του Συλλόγου, τους δίνεται η δυνατότητα προσφοράς. Για παράδειγμα, οι εθελοντές επιλέγουν μαζί με την υπεύθυνη σε ένα Σπίτι Φιλοξενίας την ημέρα ή τις ημέρες εθελοντικής προσφοράς, ενώ γνωρίζουν από πριν σε τι ακριβώς θα προσφέρουν: π.χ. βοήθεια στο διάβασμα των παιδιών, στο δημιουργικό παιχνίδι, μαγείρεμα, σίδερο κ.ά. Θα πρέπει εδώ να προσθέσουμε ότι μεγαλύτερη εθελοντική προσφορά παρατηρείται κατά την περίοδο Σεπτεμβρίου-Δεκεμβρίου και Ιανουαρίου-Απριλίου, ενώ υπάρχει αισθητή μείωση της προσέλευσης των εθελοντών κατά τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω διακοπών.

**2. ΤΟΜΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ**

**Στα Σπίτια Φιλοξενίας**

Τα παιδιά που φιλοξενούνται στα σπίτια του Συλλόγου χρειάζονται την αγάπη και τη φροντίδα μας. Τα παιδιά ακολουθούν ένα φυσιολογικό πρόγραμμα, όπως και τα υπόλοιπα παιδιά που ζουν με τις οικογένειές τους. Το πρωί πηγαίνουν σχολείο, επιστρέφουν το μεσημέρι για φαγητό και ξεκούραση και το απόγευμα ακολουθεί η μελέτη και οι διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες (φροντιστήριο ξένων γλωσσών, γυμναστήριο κλπ.). Σε όλη αυτή τη διαδικασία κοντά στα παιδιά βρίσκονται και εθελοντές, οι οποίοι ανάλογα με τις ανάγκες και το δικό τους ελεύθερο χρόνο προσφέρουν βοήθεια. Εθελοντές εκπαιδευτικοί ή φοιτητές βοηθούν τα παιδιά στη μελέτη, εθελόντριες βοηθούν στην τακτοποίηση των παιχνιδιών, στην ετοιμασία του φαγητού και γενικότερα στη φροντίδα των παιδιών. Επίσης, συνοδεύουν τα παιδιά σε γιορτές και εκδηλώσεις, τους κρατούν συντροφιά και βοηθούν σε διάφορες άλλες καθημερινές ανάγκες.

**Σε εκδηλώσεις, εκθέσεις, διάφορες δράσεις**

Ο Σύλλογος διοργανώνει και συμμετέχει αρκετά συχνά σε διάφορες εκδηλώσεις και εκθέσεις, οι οποίες έχουν ως σκοπό να γνωρίσει ο κόσμος τις δραστηριότητες του Συλλόγου. Επίσης, σε γιορτές ή άλλες εκδηλώσεις οι εθελοντές βοηθούν στο να γίνουν οι απαραίτητες προετοιμασίες. Πρέπει να τονισθεί ότι οι εθελοντές που ασχολούνται με αυτές τις δραστηριότητες αποτελούν ενεργό δυναμικό του Συλλόγου, αποδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο ότι εθελοντισμός σημαίνει να προσφέρεις οπουδήποτε υπάρχει ανάγκη και με οποιονδήποτε τρόπο, αφού ο τελικός αποδέκτης είναι τα παιδιά.