



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

LEVEL

B1&B2

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

May 2011

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: **25 minutes**.
- Do **NOT** take the booklet with you. **LEAVE IT** in the exam room.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)

1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος εξέτασης: Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

- Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο επιπέδου B2). Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.
- Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.
- Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

1.1 Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ.2-4).
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σελ. 11-16) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

- Το πλαίσιο Συνομιλητή (Interlocutor Frame) για την προφορική εξέταση επιπέδου Β.
- Τα κριτήρια Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Ερωτήσεις/ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξετάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει της σχάρας αξιολόγησης (σελ. 5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 2, κάθεται απέναντι από τους δύο υποψηφίους και θέτει τα ερωτήματα. Μπορεί να κρατά σημειώσεις, αλλά βαθμολογεί όταν έχει τελειώσει η εξέταση και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι από την αίθουσα.
- Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

3.1 Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με έναν συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους.
- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε δύο-τρεις προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/Αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε 2 ερωτήσεις επιπέδου B1 από δυο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και 2 ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές κατηγορίες ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα (που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου), τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε δυο διαφορετικά ερωτήματα (ένα επιπέδου B1 και ένα B2). Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία:
 1. Στην αρχή της διαδικασίας, δώστε και στους 2 υποψηφίους τα κείμενά τους και πείτε τους τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
 2. Αφήστε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενα και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
 3. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο A, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του. Όταν ολοκληρώσει πείτε του το ερώτημα επιπέδου B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
 4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο B. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του, και όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο).
 5. Επανέλθετε στον υποψήφιο A πάλι, επαναλάβετε το ερώτημα B2 και αφήστε τον/την να απαντήσει. Όταν ολοκληρώσει επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με τον υποψήφιο B.

Μην ξεχνάτε:

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες/α τις ερωτήσεις/ τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- να ενημερώσετε τα μέλη της Επιτροπής, αν χρειάζεται να κάνετε διάλειμμα
- ότι το ΚΑΠΝΙΣΜΑ, η ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ και η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ μέσα στην αίθουσα εξέτασης
- ότι ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ. Κανείς δεν επιτρέπεται να στέκεται ακριβώς έξω από την αίθουσα εξέτασης και να ενοχλεί εσάς ή τους υποψηφίους
- να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τη γλώσσα εξέτασης σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης
- να είσαστε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους να διαμορφώσουν την απάντησή τους
- ότι η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίστε να τηρείται ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο για κάθε δοκιμασία
- να ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς τα πήγαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

3.3 Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:**Η συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου**

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - τον υψηλότερο βαθμό (το 20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητήστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογίστε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής: **■**
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
 - Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Όταν σας ζητείται να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.



**ΕΠΙΠΕΔΑ Β (B1+B2)
ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4**

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

1ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

2ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου
(γράφονται ολογράφως)

.....

.....

.....

ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ

0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Αναπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λ.π.)	0 1 2
1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός	1 2
0 1 2 3 4	Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

- Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομα του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
- Χρησιμοποιήστε μόνο σκούρο μπλε ή μαύρο στυλό.
- Μην κάνετε σβησίματα.
- Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.

People carrying something



People talking



Unusual scenes



People shopping



People having fun



Summer holidays in Paros

Πώς να απολαύσετε τις διακοπές σας στην Πάρο

1



Η Πάρος, ένα από τα ωραιότερα νησιά των Κυκλάδων, σας περιμένει και αυτό το καλοκαίρι. Να ανακαλύψετε τις ομορφιές της. Να χαρείτε τις διακοπές σας. Ο Δήμος Πάρου σας ενημερώνει για τις δυνατότητες και τα ιδιαίτερα πλεονεκτήματα του νησιού μας, που θα κάνουν τις διακοπές σας άνετες και απολαυστικές.

Παραλίες: Η Πάρος έχει πεντακάθαρες παραλίες.

Ναυταθλητισμός: Η Πάρος διαθέτει μοναδικές προϋποθέσεις για θαλάσσια σπορ και ιδιαίτερα για windsurfing, kite surfing, καταδύσεις και ιστιοπλοΐα.

Διασκέδαση: Όλο το νησί, όλο το καλοκαίρι, προσφέρει άπειρες δυνατότητες για διασκέδαση, φαγητό, χορό, εκδηλώσεις. Μαζί με πολλές ευκαιρίες για εκδρομές και εξορμήσεις σε θαυμάσια χωριά και ανεξερεύνητες - ακόμη - παραλίες.

Πολιτισμός: Στο νησί με την ωραιότερη εκκλησία της Ορθοδοξίας, την Εκατονταπυλιανή, στο νησί με ένα από τα σημαντικότερα αρχαιολογικά μουσεία της χώρας, στο νησί με το φημισμένο μάρμαρο «λυχνίτης», ο Δήμος οργανώνει κάθε χρόνο τις «Στιγμές Πολιτισμού», με καλλιτεχνικές εκδηλώσεις υψηλής ποιότητας. Παράλληλα, με το «Σπίτι της Λογοτεχνίας» που λειτουργεί από το 2004, η Πάρος έχει εξελιχθεί σε σημείο συνάντησης σημαντικών Ελλήνων και ξένων συγγραφέων.

Τοπικά προϊόντα: Στην Πάρο μπορείτε να απολαύσετε φρέσκο ψάρι και εκλεκτής ποιότητας ντόπια κρέατα. Ακόμη μπορείτε να βρείτε γνήσια παραδοσιακά προϊόντα όπως τυριά, γλυκά κ.ά. Και, βέβαια, το φημισμένο κρασί με ονομασία προελεύσεως.

2

Δρόμοι: Ένα άρτιο οδικό δίκτυο εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση σε όλο το νησί, με άνεση και ασφάλεια. Σας παρακαλούμε σε όλες τις μετακινήσεις σας να χρησιμοποιείτε πάντοτε ζώνη και κράνος. Μην οδηγείτε ποτέ υπό την επήρεια αλκοόλ.

Στάθμευση: Όλοι οι επισκέπτες έχουν δυνατότητα δωρεάν στάθμευσης σε όλο το νησί. Ειδικά στην Παροικιά και στη Νάουσα έχουν και τη δυνατότητα ελεγχόμενης στάθμευσης. Παρακαλούμε βοηθήστε στην ομαλή κυκλοφορία, αποφεύγοντας να παρκάρετε σε πεζοδρόμια και πλατείες.

Συγκοινωνία: Τα λεωφορεία του ΚΤΕΛ και τα ταξί του νησιού μας είναι στη διάθεσή σας 24 ώρες το 24ωρο. Μπορείτε να κινηθείτε σε όλους τους προορισμούς μέσα στην Παροικιά δωρεάν, αξιοποιώντας τη Δημοτική Συγκοινωνία που εκτελείται με το δημοτικό υβριδικό λεωφορείο.

Νερό: Το νησί μας διαθέτει άριστο, φυσικό, καθαρό νερό. Απολαύστε το, αλλά σας παρακαλούμε, μην το σπαταλάτε.

Περιβάλλον: Είναι το πρώτο νησί του Αιγαίου, στο οποίο γίνεται συστηματική ανακύκλωση. Ο Δήμος ενθαρρύνει τα ηλεκτρικά και υβριδικά αυτοκίνητα παρέχοντας δωρεάν ηλεκτρικό ρεύμα και δωρεάν στάθμευση. (Πληροφορίες στο 1562). Ακόμη, στηρίζει έμπρακτα τις πρωτοβουλίες της Greenpeace και άλλων οικολογικών οργανώσεων για την αντιμετώπιση του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής.

Καθαριότητα: Διατηρούμε το νησί μας καθαρό. Παρακαλούμε, βοηθήστε και εσείς να το κρατήσουμε όσο πιο καθαρό γίνεται. Ο Δήμος χρησιμοποιεί πλυντήριο κάδων, ηλιακό κάδο απορριμμάτων και εκατοντάδες κάδους καθαριότητας στις παραλίες και τα χωριά.

Υγεία: Εκτός από το Πρότυπο Κέντρο Υγείας και το άριστο ιατρικό, νοσηλευτικό και λοιπό προσωπικό, η Πάρος απέκτησε πρόσφατα δικό της υγειονομικό αεροσκάφος, για κάθε επείγουσα ανάγκη Δημοτών και Επισκεπτών.



Σας περιμένουμε στο νησί μας και αυτό το καλοκαίρι.

Καλές Διακοπές!

A good night's sleep

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα / 15-11-2009

6 λόγοι για να κοιμόμαστε πολύ

Τα οφέλη του ύπνου

1 Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία. Πολυάριθμες μελέτες τα τελευταία χρόνια έχουν δείξει ότι όσοι κοιμούνται 8 ώρες ή περισσότερες κάθε βράδυ είναι πιο αδύνατοι απ' ό,τι όσοι κοιμούνται 5 ώρες ή λιγότερο. Μία από αυτές έγινε στο Πανεπιστήμιο Case Western Reserve, στο Οχάιο, μεταξύ 70.000 εθελοντριών και έδειξε ότι όσες κοιμούνταν λιγότερες από 5 ώρες κάθε βράδυ, είχαν 33% περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκες μέσα σε 15 χρόνια.

2 Ο ύπνος «γεννά» καλές ιδέες. Ο ένας στους τρεις ανθρώπους έχει τις πιο δημιουργικές ιδέες του όταν βρίσκεται στο κρεβάτι του, σύμφωνα με πρόσφατη βρετανική μελέτη.

3 Ο ύπνος χαρίζει μακροζωία. Ερευνητές από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια πιστεύουν ότι οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες επειδή κοιμούνται πιο πολύ και πιο βαθιά.



4 Την ώρα του ύπνου επιλύονται πολλά προβλήματα. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λύμπεκ, στη Γερμανία, διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται πριν λύσουν ένα πάζλ, τα καταφέρνουν πολύ καλύτερα απ' ό,τι όσοι μένουν ξύπνιοι έως ότου τα λύσουν.

5 Ο ύπνος μπορεί να προστατεύει από τον καρκίνο. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ, στην Καλιφόρνια, πιστεύουν ότι ο ύπνος αλλάζει την ορμονική ισορροπία του οργανισμού, επηρεάζοντας έτσι τον κίνδυνο καρκίνου.

6 Ο ύπνος βελτιώνει την μνήμη. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου διαπίστωσαν ότι οι εθελοντές τους που το βράδυ δεν μπορούσαν να θυμηθούν μια σειρά αριθμών που είχαν απομνημονεύσει, τους θυμούνταν πολύ καλά το επόμενο πρωί, εφ' όσον βεβαίως είχαν κοιμηθεί.

TA NEA Web Only, 2009

Endangered species

ΕΙΔΗ ΥΠΟ ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ



Δεκάδες είδη ζώων και φυτών εξαφανίζονται καθημερινά. Αιτία η ανεξέλεγκτη συρρίκνωση των βιοτόπων τους, το παράνομο κυνήγι, η ρύπανση της ατμόσφαιρας και οι κλιματικές αλλαγές. Πολλά από αυτά, δεν έχουμε προλάβει καν να τα γνωρίσουμε. Όμως κάθε είδος που χάνεται, παίρνει μαζί του και ένα κομμάτι της γενετικής και εξελικτικής ιστορίας εκατοντάδων χρόνων, πολύτιμη πηγή γνώσης για τον άνθρωπο.

Αντιπροσωπευτικά είδη του πλανήτη, όπως τα γιγάντια πάντα, αναγκάστηκαν να περιοριστούν στη μισή έκταση από αυτή που καταλάμβαναν πριν μερικές δεκαετίες. Οι τίγρεις έχασαν στη διάρκεια του εικοστού αιώνα το 90% του πληθυσμού τους! Οι ρινόκεροι απειλούνται σχεδόν περισσότερο από κάθε άλλο μεγάλο θηλαστικό: λίγες δωδεκάδες έχουν απομείνει πια. Οι θαλάσσιες χελώνες αντιμετωπίζουν ένα αβέβαιο μέλλον και οι αφρικανικοί ελέφαντες αποδεκατίζονται για το πολύτιμο ελεφαντόδοντο τους...

Σύμφωνα με την Κόκκινη Λίστα Απειλούμενων Ειδών του 2004, που δημοσιοποίησαν οι επιστήμονες, 15.589 γνωστά είδη ζώων και φυτών απειλούνται σοβαρά με εξαφάνιση, σε σχέση με 12.259 είδη που περιλάμβανε η αντίστοιχη λίστα του 2003. Η αύξηση αυτή, που οφείλεται κυρίως στις ανθρώπινες δραστηριότητες, οδηγεί πολλούς επιστήμονες στην πεποίθηση ότι η ζωή στη Γη εισέρχεται σε μια περίοδο μαζικής εξάλειψης ειδών.

Παρασκευαΐδου Βαγγελιώ

<http://dim-rizou.pel.sch.gr/>

Concert Hall - Smart deals for young people

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Απρίλιος - Μάιος 2011

ΣΕΙΡΑ ΣΥΝΑΥΛΙΩΝ

Το Μέγαρο για τους Νέους

Κυριακάτικες Εκδηλώσεις
για **ΝΕΟΥΣ** και **ΠΑΙΔΙΑ**

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ 11.30 π.μ.

Το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών διοργανώνει, για δέκατη έκτη συνεχή χρονιά, τη σειρά των κυριακάτικων εκδηλώσεων που απευθύνονται κυρίως σε νεανικό κοινό.

Τα πρωινά της Κυριακής (11.30 π.μ.) στις Αίθουσες του Μεγάρου Μουσικής πραγματοποιούνται συναυλίες με δημοφιλή έργα και με στόχο την εξοικείωση των παιδιών και των νέων με τον υπέροχο κόσμο της μουσικής.

Οι κυριακάτικες συναυλίες του Μεγάρου Μουσικής προσφέρονται σε πολύ χαμηλές τιμές

ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΕΚΤΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Για ένατη χρονιά φέτος το Μέγαρο Μουσικής προσφέρει **ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ** στα **Κυριακάτικα Πρωινά** και σε άλλες επιλεγμένες παραστάσεις σε μαθητές, σπουδαστές και φοιτητές που ζουν εκτός Αθηνών. Τηρείται αυστηρά η προτεραιότητα της κράτησης.

**ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ
ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΤΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

Φθηνότερα εισιτήρια για νέους και σπουδαστές

Στην προσπάθειά του να φέρει τη μουσική κοντά στους νέους, το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών τους προσφέρει σε τιμές φοιτητικές τα αδιάθετα εισιτήρια κάθε παράστασης.

Η φοιτητική τιμή ισχύει για φοιτητές, σπουδαστές και παιδιά ή νέους 8-18 ετών, και σε όλες τις ζώνες, ανάλογα με τα υπάρχοντα εισιτήρια.

Σε περίπτωση παιδιών κάτω των 15 ετών η ειδική τιμή ισχύει επίσης για έναν συνοδό.

Την ημέρα της παράστασης που θέλετε να παρακολουθήσετε, τηλεφωνήστε μετά τις 10 το πρωί στο 210 7282333 για να πληροφορηθείτε σχετικά με τη διαθεσιμότητα των εισιτηρίων.

Η πώληση των εισιτηρίων αρχίζει το απόγευμα της παράστασης, ώρα 6 μ.μ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ και στο site:

www.megaron.gr

Staying happy after the holidays

Καλή διάθεση...
μετά τις διακοπές

Καλή διάθεση... μετά τις διακοπές



Καλή διάθεση...
μετά τις διακοπές

Αν είστε από εκείνους που η επιστροφή στην πόλη τους μελαγχολεί, αν νιώθετε απαρηγόρητοι που θα ξαναγυρίσετε και έχετε την τάση να αναπολείτε διαρκώς τις στιγμές των διακοπών σας, είναι ώρα να αλλάξετε στάση!



Δεν είναι πάντα εύκολο να ξεφύγει κανείς από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, ιδίως όταν επιστρέφει στην πόλη, όπου οι ανιαρές καθημερινές ασχολίες είναι το βασικό συστατικό της ημέρας. Έτσι, λοιπόν, εγκλωβισμένος σε περιορισμένους χώρους και δεσμευμένος σε προκαθορισμένα ωράρια, είναι επόμενο να χάνει κανείς την καλή του διάθεση. Γι' αυτό, πριν πέσει η ψυχολογία σας, θα πρέπει να αντλήσετε ενέργεια από τα αποθέματα των διακοπών, αρχικά επιχειρώντας να διατηρήσετε κάποιες από τις καλοκαιρινές σας συνήθειες, όπως:

- ☺ Να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στον εαυτό σας.
- ☺ Να γελάτε με τους φίλους σας και να μη χάνετε το χιούμορ σας.
- ☺ Να αγοράσετε κάτι καινούργιο για σας ή το σπίτι σας.
- ☺ Να εξασκείτε ένα σπορ τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ή να κάνετε βόλτες στην ύπαιθρο, για όσο ακόμη κάνει καλό καιρό και μπορείτε να εκτίθεστε στον ήλιο.

Μεταφερθείτε αλλού, μ' ένα βιβλίο...

Ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος για να βρείτε το κέφι σας είναι το διάβασμα. Αν θέλετε να ξεφύγετε, μια καλή ιδέα είναι τα αστυνομικά, γεμάτα μυστήριο και ανατροπές. Αν πάλι επιθυμείτε να αναζωογονήσετε την ερωτική σας σχέση, σας συνιστούμε ένα καλό ερωτικό μυθιστόρημα. Όσοι ξαναβρίσκετε την καλή σας διάθεση μόνο μετά από εσωτερική



αναζήτηση, αναζητήστε βιβλία πνευματικότητας. Αν πάλι το αίσθημα απογοήτευσης οφείλεται στο γεγονός ότι σας είναι αδύνατο να οργανώσετε αυτό

το διάστημα ένα ταξίδι, αποδράστε νοερά, μ' ένα βιβλίο ταξιδιωτικής περιπέτειας: θα σας ικανοποιήσει την ανάγκη να γνωρίσετε νέα μέρη. Τέλος, τα κωμικά βιβλία μπορεί να φανούν χρήσιμα σε όσους γκρινιάζουν συνέχεια, για να μάθουν τον αυτοσαρκασμό και να ξαναρχίσουν να γελάνε.

...ή μια ταινία!

Ακόμα και για τις ταινίες δεν υπάρχει συγκεκριμένος κανόνας. Υπάρχουν αυτοί που η διάθεση τους φτιάχνει βλέποντας για πολλοστή φορά την αγαπημένη τους ταινία αλλά και εκείνοι που ελκύονται μόνο από ένα είδος ταινίας. Φυσικά, θα πρέπει να αποφεύγονται, για ευνόητους λόγους, οι δακρύβρεχτες ταινίες. Αντίθετα, το "happy end" μπορεί να βοηθήσει ψυχολογικά. Πολύ καλές είναι και οι κωμωδίες που προκαλούν γέλιο στο θεατή και ενεργοποιούν τα κέντρα της καλής διάθεσης.

3 Οι τροφές της καλής διάθεσης!

Όταν δεν έχουμε καλή διάθεση έχουμε την τάση να αδιαφορούμε για πολλά πράγματα όπως το ντύσιμο, η εμφάνιση αλλά και η διατροφή μας. Μπορούμε όμως να καταπολεμήσουμε την κακοκεφιά αφιερώνοντας λίγο χρόνο στην κουζίνα για να ετοιμάσουμε κάτι απλό που θα μας δώσει ενέργεια και ευεξία.

☺ Υδατάνθρακες: οι υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά) είναι ό,τι καλύτερο για τη διάθεση μας.

☺ Αρωματικά βότανα: στη βελτίωση της ψυχολογίας συμβάλλουν και οι μυρωδιές που αναδύονται από τα πιάτα. Γι' αυτό οι διατροφολόγοι συνιστούν τη χρήση αρωματικών



βοτάνων, όπως, ο βασιλικός, ο μαϊντανός ή η μέντα, που θα πρέπει να τρίβονται κατευθείαν στο πιάτο.

☺ Σοκολάτα, καφές, τσάι: η σοκολάτα ανήκει στις τροφές που μας φτιάχνουν τη διάθεση, καθώς περιέχει ουσίες που μας χαρίζουν ευφορία και μας προφυλάσσουν από την κατάθλιψη. Με μέτρο όμως στην



κατανάλωση της για να μη χαλάσετε τη σιλουέτα σας. Επίσης, ναι στον καφέ και στο τσάι: 2 φλιτζάνια την ημέρα ενεργοποιούν το νευρικό σύστημα και μας κάνουν πιο ανθεκτικούς στην κούραση.

Προσοχή όμως: μεγαλύτερη ποσότητα φέρνει υπερδιέγερση.

Noise pollution



Τι είναι η ηχορύπανση;

Είναι μια μορφή ρύπανσης που προέρχεται από διαφόρων ειδών θορύβους στις πολύβουες πόλεις και είναι δυνατόν να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.



Οι κύριες πηγές ηχορύπανσης είναι:

- ▶ Τα μέσα μεταφοράς
- ▶ Οι βιομηχανικές και βιοτεχνικές εγκαταστάσεις
- ▶ Οι εγκαταστάσεις αναψυχής και διασκέδασης
- ▶ Οι οικιακές συσκευές

Ξεκουφάθηκε και η τριανταφυλλιά μου!

Δεν υποφέρει μόνο ο άνθρωπος από την ηχορύπανση. Πλήττονται και οι υπόλοιποι οργανισμοί, ζωικοί και φυτικοί. Ειδικότερα τα φυτά, αντιδρώντας στις υψηλές συχνότητες, χάνουν τα φύλλα τους! Από μελέτες σε πειραματόζωα, έχει καταγραφεί ότι τα ζώα υποφέρουν όταν οι ήχοι υπερβούν ορισμένες τιμές ντεσιμπέλ.

Η ηχορύπανση μας αρρωσταίνει

- ▶ Γιατί προκαλεί βλάβες στην ακοή μας
- ▶ Διαταράσσει τον ύπνο μας
- ▶ Αυξάνει την πίεση και την ταχυπαλμία
- ▶ Δημιουργεί προβλήματα όρασης
- ▶ Προκαλεί πονοκεφάλους, αϋπνίες και στομαχικές κράμπες



Κι ύστερα λένε ότι δε διαβάζω

Επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι, εξαιτίας της ηχορύπανσης, οι μαθητές μπορεί να εμφανίσουν: αφηρημάδα, επιθετικότητα, δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων, εύκολη παραίτηση, χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις σε εξετάσεις.



Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ηχορύπανση;

- ▶ Με την ηχομόνωση των κτηρίων
- ▶ Ελέγχοντας το θόρυβο από τις εξατμίσεις και τα μέσα μεταφοράς
- ▶ Με τη μεταφορά των εργοστασίων εκτός πόλης.

Η λύση για τη μείωση των θορύβων όμως εξαρτάται και από μας τους ίδιους. Δε φτάνει απλώς να κλείνουμε τ'αφτιά μας στην ηχορύπανση, αλλά πρέπει και να μην την πολλαπλασιάζουμε.

