



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**

**November 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 δύο ζευγάρια ερωτήσεων που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του. Κάθε ζευγάρι ερωτήσεων αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία 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 έναρξη 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 ζευγάρια ερωτήσεων που το κάθε ένα αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε 2 ζευγάρια ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης). Στον κάθε υποψήφιο δίνονται διαφορετικά ζευγάρια ερωτήσεων.

#### 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 δυο ή περισσότερα ζευγάρια ερωτημάτων που το καθένα περιέχει ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ζευγάρι ερωτημάτων.

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 Α, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του). Όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
5. Επανέλθετε στον υποψήφιο Α, δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Β, επαναλάβετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Α. (Επαναλάβετε το ερώτημα B2, περιμένετε την απάντησή του).

**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	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ</b> Αναπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.	0 1 2
0 1 2	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ</b> Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2
0 1 2	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ</b> 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	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3</b> 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

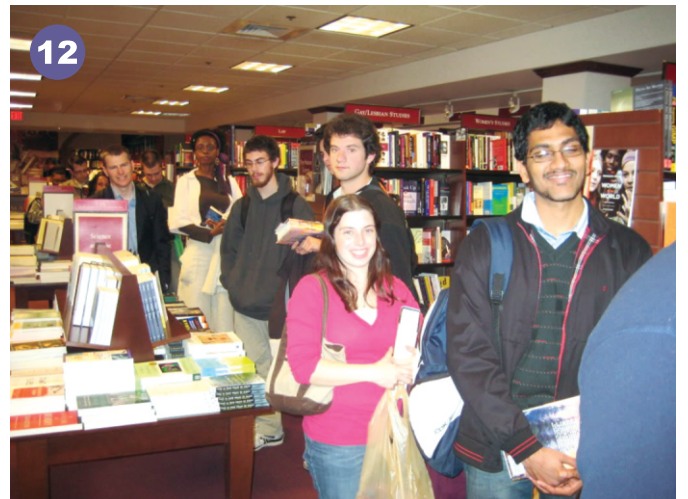
**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ**

- 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.

# In the park



# Waiting for something



# Video games





# Now and...

# then

19



20



21



22



23



24



# What a journey!



# Headaches

1

## Ωχ! Το κεφάλι μου!

2

### Τα Σάββατα ή οι Δευτέρες

Επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν ότι το Σάββατο είναι η πιο συνηθισμένη μέρα πονοκεφάλων. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το φαινόμενο συνδέεται κατά ένα μέρος με τις αλλαγές στην καθημερινή μας ρουτίνα: Κοιμόμαστε μέχρι αργά και καθυστερούμε το πρωινό, με αποτέλεσμα να πέφτουμε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ή δεν πίνουμε τόσους καφέδες όσους τις άλλες μέρες, οπότε αντιμετωπίζουμε το σύνδρομο έλλειψης καφεΐνης. Η δεύτερη πιο συνηθισμένη μέρα πονοκεφάλων είναι η Δευτέρα, με τους ειδικούς να πιστεύουν πως αιτία των πονοκεφάλων είναι οι αλλαγές στις ώρες ύπνου: το Σαββατοκύριακο κοιμόμαστε μέχρι αργά ενώ τη Δευτέρα ξυπνάμε νωρίς.

#### ΗΛΥΣΗ

Κρατήστε ένα πρόχειρο ημερολόγιο για να βρείτε αν ο πονοκέφαλος σας ταλαιπωρεί κυρίως Σάββατο ή Δευτέρα. Σημειώστε επίσης τί ακριβώς κάνατε πριν αρχίσει ο πόνος (τί φάγατε, τί ήπιατε, πόσο κοιμηθήκατε). Αφού εντοπίσετε τις αιτίες, αλλάξτε τις συνήθειες που προκαλούν τον πονοκέφαλο.

### Η τσίχλα

Το επίμονο και συνεχές μάσημα τσίχλας μπορεί να προκαλέσει ένταση σε ολόκληρο το κεφάλι και να γίνει αιτία πονοκεφάλων. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και αν σφίγγετε το στόμα ή τρίζετε τα δόντια σας όσο κοιμάστε.

#### ΗΛΥΣΗ

Σταματήστε να μασάτε τσίχλα τόσο συχνά και παρατηρήστε αν ο πονοκέφαλος σταματήσει. Επίσης, κλείστε ένα ραντεβού με τον οδοντίατρό σας που θα αναζητήσει τα σημάδια για την πιθανότητα να τρίζετε τα δόντια στον ύπνο σας.

**Αντί να δεχτείτε τους πονοκεφάλους ως μέρος της ζωής σας, βρείτε την αιτία και χτυπήστε τη στη ρίζα της, εφαρμόζοντας δοκιμασμένες και πρακτικές λύσεις.**

**Της Κατερίνας Μαθιουδάκη**

### Τα παυσίπονα

Τα σκευάσματα που συχνά παίρνετε για να «ξεφορτωθείτε» τον πονοκέφαλο μπορεί να χειροτερεύουν την κατάσταση. Αυτό συμβαίνει γιατί ένα μεγάλο ποσοστό των παυσίπων περιέχει καφεΐνη, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να αντιδρά με τον ίδιο τρόπο που θα αντιδρούσε αν πίνετε πολλούς καφέδες: εθίζεται στην καφεΐνη και στην έλλειψή της αντιδρά με πονοκέφαλο.

#### ΗΛΥΣΗ

Αν αντιμετωπίζετε τους πονοκεφάλους παίρνοντας κάθε εβδομάδα φάρμακα για δυο συνεχόμενες ημέρες ή και περισσότερο, τότε πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να σας προτείνει εναλλακτικές λύσεις και να σας ορίσει τη συχνότητα και την ποσότητα των αναλγητικών που επιτρέπεται να χρησιμοποιείτε.

### Τα συναισθήματα

Οι ενήλικες που καταπιέζουν και δεν εκφράζουν το θυμό τους υποφέρουν συχνότερα από πονοκεφάλους σε σχέση με εκείνους που τον αφήνουν να εκτονωθεί.

### Το Στρες

Μία από τις πιθανότερες αιτίες των συχνών πονοκεφάλων είναι οι συνέπειες του στρες στην καθημερινή μας ζωή: Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι ξεχνάμε να φάμε, δεν νιώθουμε δίψα ή δεν κοιμόμαστε καλά και όλα αυτά μπορούν να προκαλέσουν έντονους πονοκεφάλους. Η κούραση των ματιών θεωρείται με τη σειρά της η δεύτερη σε συχνότητα αιτία για επίμονους πονοκεφάλους οπότε καλό είναι, αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα, να απευθυνθείτε αρχικά στον οφθαλμίατρο.

#### ΗΛΥΣΗ

Αν το να καταπιέζετε το θυμό σας αποδεικνύεται πρόβλημα, τότε προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων σας (ασκήσεις αναπνοής, γιόγκα κλπ).



## Pets

### Ποτέ, Ποτέ, Ποτέ:

- ✗ Μην εγκαταλείπετε ένα ζώο. Αν δεν μπορείτε να φροντίσετε σωστά ένα κατοικίδιο, μην το πάρετε.
- ✗ Μην αγοράζετε ένα εξωτικό ζώο ή ερπετό. Είναι άγρια πλάσματα και χρειάζεται να είναι ελεύθερα στο φυσικό τους περιβάλλον.
- ✗ Αν απουσιάζετε στη δουλειά σας όλη μέρα, ένας σκύλος δεν είναι το κατάλληλο κατοικίδιο για εσάς.
- ✗ Αν ο λόγος που θέλετε να πάρετε σκύλο είναι αποκλειστικά για την ασφάλειά σας, τότε αγοράστε ένα καλό σύστημα συναγερμού -είναι φθηνότερο!!!
- ✗ Μην προσφέρετε ένα κατοικίδιο ως δώρο.
- ✗ Αν διαφωνείτε με τα καταστήματα κατοικίδιων που πουλάνε ζώα, αγοράστε το φαγητό του ζώου σας και τα αξεσουάρ από ένα σούπερ-μάρκετ ή ένα κατάστημα που δεν πουλάει ζώα.
- ✗ Μην αγοράζετε ένα κατοικίδιο για το παιδί σας, εκτός κι αν είστε έτοιμοι να το φροντίσετε.
- ✗ Μην πετάτε τα κουτάβια και τα γατάκια σε σκουπιδοτενεκές. Δεν είναι σκουπίδια.
- ✗ Μην χτυπάτε, τιμωρείτε, βασανίζετε ή κακομεταχειρίζεστε ένα ζώο. Να θυμάστε πάντα ότι τα ζώα αισθάνονται.



#### Αν πάρετε σκύλο:

- ✗ Μην τον αφήνετε να περιφέρεται ελεύθερος στη γειτονιά. Είναι πολύ επικίνδυνο για πολλούς λόγους.
- ✗ Μην τον αφήνετε σε ένα μπαλκόνι ή μια ταράτσα. Δεν είναι το κατάλληλο μέρος για να έχετε ένα σκύλο.
- ✗ Μην τον αφήνετε δεμένο. Βαριέται και υποφέρει από ψυχολογικά προβλήματα.
- ✗ Μην τον αφήνετε χωρίς φρέσκο πόσιμο νερό.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΖΩΩΝ

## Mozart's early years

### Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ

#### Τα πρώτα χρόνια

Στις 27 Ιανουαρίου 1756 γεννήθηκε στο Σάλτσμπουργκ το έβδομο και τελευταίο παιδί του Λεοπόλδου και της Άννας Μότσαρτ, ο Βόλφγκανγκ Αμαντέους, το όνομα του οποίου

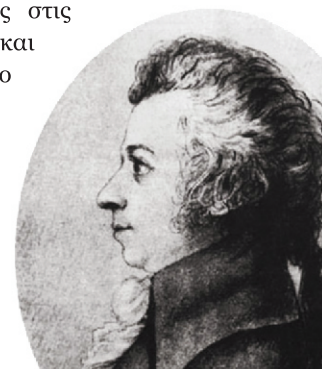


συνδέθηκε περισσότερο από κάθε άλλο με την έννοια παιδί - θαύμα. Μαζί με τον Χάνντν και τον Μπετόβεν συγκαταλέγεται στους κορυφαίους δημιουργούς του βιεννέζικου κλασικού στυλ.

Τη μουσική του εκπαίδευση ανέλαβε ο ίδιος ο πατέρας τους, ο οποίος αναγνώρισε αμέσως στο γιο του την πρώιμη μουσική μεγαλοφυΐα του. Δίδαξε στον Βόλφγκανγκ εκκλησιαστικό όργανο και βιολί. Στα τρία του χρόνια ο μικρός τραγουδούσε τις μελωδίες που άκουγε από τον πατέρα του και στα τέσσερα τις επαναλάμβανε στο πιάνο. Στα πέντε του χρόνια έμαθε να αυτοσχεδιάζει στο πιάνο και να παίζει βιολί. Στα έξι του συνθέτει το πρώτο μινουέττο και στα

δώδεκα την πρώτη όπερα.

Η αδελφή του, μεγαλύτερή του κατά πέντε χρόνια, ήταν επίσης περίφημη πιανίστρια. Στην πρώτη τους περιοδεία στο Μόναχο και στη Βιέννη ο Βόλφγκανγκ, που ήταν έξι ετών, και η αδελφή του, έντεκα ετών, έπαιξαν μπροστά στην αυτοκράτειρα Μαρία Θηρεσία με μεγάλη επιτυχία. Ο πατέρας τους αποφάσισε να εκμεταλλευτεί τις μεγάλες μουσικές ικανότητες των παιδιών του και διοργάνωνε μεγάλες περιοδείες στις σημαντικότερες πρωτεύουσες και Αυλές της Ευρώπης, όπου τα δύο αδέρφια γίνονταν δεκτά με θαυμασμό. Έτσι άρχισε μια σειρά από περιοδείες που συνεχίστηκε σ' όλη τη σύντομη ζωή του με διαλείμματα παραμονής στη γενέτειρά του και τη Βιέννη.



<http://www.nea-acropoli.gr/>

# Keep walking

Περπάτημα: Η πιο εύκολη άσκηση | diet up - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://www.dietup.gr/gynaika/fitness/1610-perpathma.html

Πο συχνά αναγνωσιμέ... Getting Started Latest Headlines

Περπάτημα: Η πιο εύκολη άσκηση | d...

ΑΡΧΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΝΤΡΑΣ ΠΑΙΔΙ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΥΝΔΕΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ FAQ FORUM

Διατροφή Υγεία Ψυχική Υγεία Fitness Fitness Video Μόδα Ομορφιά Ψυχαγωγία Υπηρεσίες ασθετικής

Αρχική » Γυναίκα » Fitness » Περπάτημα: Η πιο εύκολη άσκηση

## Περπάτημα: Η πιο εύκολη άσκηση



Καθημερινά παραπονιόμαστε για τα κιλά μας, για το χαλαρό σώμα μας, για πόνους στην μέση μας εξαιτίας της καθιστικής ζωής. Το περπάτημα είναι η καλύτερη λύση.

### Πόσο συχνά πρέπει να περπατάμε;

Κατά μέσο όρο 30 λεπτά καθημερινό περπάτημα είναι ιδανικό για την υγεία μας. Βοηθά στην καρδιά, καταπολεμά το διαβήτη, την οστεοπόρωση, τη χοληστερίνη και την υψηλή πίεση. Βεβαίως, είναι η καλύτερη άσκηση για ένα καλλίγραμμο σώμα.

### Πόσο γρήγορα πρέπει να περπατάμε για να κάψουμε θερμίδες;

Όσο πιο γρήγορα περπατάμε, τόσο περισσότερες θερμίδες χάνουμε. Τριάντα λεπτά καθημερινό περπάτημα μας βοηθά να χάσουμε 1 κιλό σε μια εβδομάδα και χωρίς δίαιτα.

### Συγκρίνεται το περπάτημα με το τρέξιμο;

Το τρέξιμο είναι απλώς γρήγορο περπάτημα. Η διαφορά είναι ότι με το τρέξιμο αναπτύσσονται περισσότερο οι μύες μας και καίγονται παραπάνω θερμίδες.

### Γιατί τα πόδια μας τρέμουν μετά το περπάτημα;

Αυτό συμβαίνει κυρίως τις πρώτες μέρες της άσκησης επειδή είμαστε αγύμναστοι. Αν συνεχίζει όμως να συμβαίνει κάτι τέτοιο, όσο αστέιο κι αν φαίνεται, φταίνε τα παπούτσια, που πρέπει να είναι πάντα ελαφριά και λίγο μεγαλύτερα (τουλάχιστον μισό νούμερο) από το πόδι μας.

### Πως γίνεται να μην βαρεθούμε την άσκηση;

Ποτέ μην την σκέφτεστε ως κάτι καταναγκαστικό. Κάνετε μια βόλτα στα μαγαζιά, μια βόλτα για καφέ, κατεβείτε απ'το λεωφορείο δυο στάσεις πριν για να πάτε στο γραφείο σας κ.λπ. Ξεκινήστε τις πρώτες μέρες με 10λεπτο περπάτημα και σιγά-σιγά αυξήστε το. Σκεφτείτε το αποτέλεσμα στο σώμα σας και δείτε το σαν διασκέδαση.

Παρήμερος Ζαχαρίας  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

#### Fitness Menu

Δείτε όλα τα άρθρα της ενότητας

#### Βρείτε στο dietup.gr

αναζήτηση... Αναζήτηση

#### Δίαιτα Atkins, δίαιτα express, δίαιτα αποτοξίνωσης, δίαιτα για τοπικό αδύνατομα, δίαιτα των 3 ημερών, μεσογειακή δίαιτα, δίαιτα ανάλογα με την προσωπικότητα, δίαιτα με μπανάνες και γάλα, δίαιτα απ-αφ, δίαιτα με λαχανόσουπα, δίαιτα του γραφείου, δίαιτα μαροζωϊός, δίαιτα με γορέτρου, δίαιτα των stars, δίαιτα χορτοφάγας, δίαιτα με fast food, ιδιόρρυθμες δίαιτες...δίαιτες, δίαιτες, δίαιτες...Πολλά διαβάζουμε, αλλά ποια είναι τελικά τα θεμέλια της σωστής διατροφής; Στο dietup.gr θα βρείτε πολλές από τις απαντήσεις που ψάχνετε!

#### Κατηγορίες Ασκήσεων

- Πρόγραμμα ασκήσεων στην μπάλα (Ενδυνάμωση)
- Superset πρόγραμμα για ολόκληρο το σώμα
- Πρόγραμμα διατάσεων
- Πρόγραμμα Bootcamp
- Πρόγραμμα ενδυνάμωσης του άνω μέρους του
- Ασκήσεις στο γραφείο
- 15-λεπτο πρόγραμμα για υγιές σώμα
- Πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για ολόκληρο το
- Ασκήσεις για σμιλεμένο στήθος στην μπάλα
- Ασκήσεις για πόνους στη μέση
- Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια με λάστιχο
- Ασκήσεις για τα επιμπαση σημεία
- Οι καλύτερες ασκήσεις καιλιακών
- Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης



Μεταφορά δεδομένων από il.yimg.com...

έναρξη Περπάτημα: Η πιο εύκ... EN 10:39 AM

# Weekend activities for children

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

### 1

### ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ ΜΟΝΟ



Ο τρίτος όροφος του The Mall Athens θυμίζει κινηματογραφικό πλató καθώς φιλοξενεί ρούχα και αντικείμενα που χρησιμοποιήθηκαν στα γυρίσματα της 22ης ταινίας του θρυλικού πράκτορα Τζέιμς Μποντ. Αν είστε κι εσείς ένας από τους

αμέτρητους φίλους του πράκτορα των βρετανικών μυστικών υπηρεσιών, έχετε τη δυνατότητα μέχρι και αύριο να δείτε τα κοστούμια των πρωταγωνιστών και



προσωπικά αντικείμενα του Μποντ. Τα εκθέματα συνοδεύονται από σχετικά ενημερωτικά κείμενα, αλλιά

και από φωτογραφίες των πλάνων στα οποία «πρωταγωνιστούν».

**The Mall Athens:**

**Ανδρέα Παπανδρέου, Θέση Ψαλίδι, Μαρούσι,  
τηλ. 210-6300000, 6300003**



### 2

### ΘΑΛΑΣΣΙΟΙ ΓΙΓΑΝΤΕΣ

Πώς σας φαίνεται η ιδέα να λάβετε μέρος σε ένα μυθικό ταξίδι 85 εκατομμυρίων ετών πίσω στο χρόνο; Αν σας ενδιαφέρει, τότε επισκεφτείτε το Πλάνητριο του Ιδρύματος Ευγενίδου για να παρακολουθήσετε τη νέα προϊστορική περιπέτεια «θαλάσσιοι γίγαντες». Η ταινία περιγράφει τί συνέβαινε στους ωκεανούς την εποχή όπου στην ξηρά κυριαρχούσαν οι δεινόσαυροι, με ολιζώντανες αναπαραστάσεις, οι οποίες στον τεράστιο θόλο του Πλάνητριου δημιουργούν την αίσθηση ότι τα υπέροχα αυτά πλάσματα θα κολλυπήσουν έξω από την ταινία για να βρεθούν ανάμεσά σας! Με τη βοήθεια της τρέχουσας επιστημονικής γνώσης και χρησιμοποιώντας τις δυνατότητες που προσφέρει η υψηλή τεχνολογία θα μεταφερθείτε στις προϊστορικές θάλασσες και, παρέα με μια οικογένεια Δολιχορύγχωπες, θα βουτήξετε σε άγνωστα νερά, γεμάτα αμμωνίτες, προϊστορικούς καρχαρίες, γιγάντια καλαμάρια και άλλα παράξενα πλάσματα. Για τις ημέρες και ώρες των παραστάσεων δείτε την ιστοσελίδα του ιδρύματος [www.eugenfound.edu.gr](http://www.eugenfound.edu.gr) ή τηλεφωνήστε στο 210-9469600.

**Ίδρυμα Ευγενίδου:**

**Λεωφόρος Συγγρού 387, Παλαιό Φάληρο**

## Weekend activities for children

3

### ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ



Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στο Μουσείο Ιστορίας της Ελληνικής Ενδυμασίας έχουν ήδη ξεκινήσει. Το πρόγραμμα «Splash!» για όσους πηγαίνετε στο νηπιαγωγείο, το «Ενδυμασίες σε κάδρο» για όσους πηγαίνετε Α΄ - Γ΄ δημοτικού, το «Φτιάχνοντας το δικό μου πορτρέτο» για όσους πηγαίνετε Δ΄ - Στ΄ δημοτικού και το «Έχοντας για καμβά την παλιά σας μπλούζα... καλλιτεχνήστε!» για τους μεγαλύτερους, στο γυμνάσιο και λύκειο. Αν σας ενδιαφέρει να τα παρακολουθήσετε με την τάξη σας, ενημερώστε τους δασκάλους σας ώστε να επικοινωνήσουν με το Μουσείο.

**Μουσείο Ιστορίας της Ελληνικής Ενδυμασίας:**  
**Δημοκρίτου 7, Κοθωνάκι, τηλ. 210-3629513**

4

### ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

Ο ήλιος είναι πάντα κακός ήρωας στις ιστορίες; Αν θέλετε να μάθετε την απάντηση και πηγαίνετε στο νηπιαγωγείο, Α΄, Β΄ και Γ΄ δημοτικού επισκεφτείτε το Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» την επόμενη



Κυριακή 16 Νοεμβρίου. Στο πρόγραμμα «Ταξίδι στην παραμυθοχώρα από τότε μέχρι τώρα!» θα γνωρίσετε παραμύθια και ήρωες αλητά και θα βάλετε τη δική σας πινελιά στις ιστορίες τους. Οι μεγαλύτεροι μαθητές, Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού, μπορείτε να ξεδιπλώσετε το ταλέντο σας στο «Εκπαιδευτικό εργαστήριο ζωγραφικής». Θα δοκιμάσετε διάφορα υλικά και τεχνικές ζωγραφικής, θα μάθετε για τις τάσεις και τα καλλιτεχνικά ρεύματα και θα φτιάξετε τα δικά σας έργα τέχνης. Αύριο, Κυριακή 9 Νοεμβρίου, στον «Ελληνικό Κόσμο» περιμένουν όσους είστε νήπια ή μαθητές της Α΄ και Β΄ δημοτικού οι πιο γνωστοί «Ήρωες του σήμερα και του χτες» στο ομώνυμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Θα μάθετε ποιά είναι τα κοινά χαρακτηριστικά τους και γιατί κάποιοι από αυτούς, αν και θνητοί, παραμένουν αθάνατοι! Οι

μεγαλύτεροι, Γ΄ έως ΣΤ΄ δημοτικού, μέσα από διασκεδαστικά παιχνίδια και τεχνικές θα μάθετε πώς να αναπτύξετε τις δυνατότητες της μνήμης σας στο πρόγραμμα «Μνήμη και μνημονικό... θέλει κόλλη να το βρω!» Για το πρόγραμμα της 9ης Νοεμβρίου καλέστε 212 2540000 και πληκτρολογήστε 0608 ή απευθείας 210 2540608. Για το πρόγραμμα της 16ης Νοεμβρίου πληκτρολογήστε 0609 ή 212 2540000.

**Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος»:** Πειραιώς 254, Ταύρος, τηλ. 212-2540000

# Safe surfing for children

## Δημιουργήστε ένα «ασφαλές διαδικτυακό περιβάλλον για τα παιδιά»

Σήμερα τα παιδιά έρχονται σε επαφή με το Internet από πολύ μικρή ηλικία, καθώς έχουν πρόσβαση από το σπίτι, το σχολείο, τους φίλους, τα κινητά τηλέφωνα, αλλά και από δημόσιους χώρους. Πριν επιτρέψετε στο παιδί σας να χρησιμοποιεί το Internet χωρίς επίβλεψη, φρονίστε να έχετε δημιουργήσει εσείς για το παιδί σας ένα ασφαλές διαδικτυακό περιβάλλον.

**Ορισμένα βασικά δέληματα για την ορθή και ασφαλή Χρήση του Internet είναι να:**

- 1** Ενημερώστε το παιδί σας για πιθανούς κινδύνους, ώστε να αντιδρά σωστά σε περίπτωση που βρεθεί αντιμετώπιτο με ύποπτο περιεχόμενο.
- 2** Βάλτε κανόνες για τη χρονική διάρκεια και τη συμπεριφορά του παιδιού στο διαδικτυο.
- 3** Αναπτύξτε σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί σας, ώστε να μοιραστεί μαζί σας ό,τι το προβληματίζει.
- 4** Καταργήστε τις τοποθεσίες που επισκέπτεται το παιδί σας και το χρόνο περιήγησης σε κάθε μία από αυτές.
- 5** Δημιουργήστε ένα νέο λογαριασμό (account) πρόσβασης στον υπολογιστή με ασφαλή κωδικό ειδικά για το παιδί.
- 6** Εγκαταστήστε πρόγραμμα anti-virus για την προστασία του υπολογιστή σας από επικίνδυνο λογισμικό (ιούς κλπ.)
- 7** Εκμεταλλευτείτε όλα τα «εργαλεία» που σας προσφέρει η τεχνολογία, ώστε να θωρακίσετε το διαδικτυακό περιβάλλον του παιδιού (εργαλεία γονικού ελέγχου-parental control - και εργαλεία προστασίας του υπολογιστή).
- 8** Χρησιμοποιείτε μεγάλα και δύσκολα password, τα οποία θα πρέπει να τα αλλάζετε σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- 9** Μη φυλάτε τους κωδικούς σας σε κοινή θέση και μην τους αποκαλύπτετε σε τρίτους.



Το διαδικτυο είναι μια κοινωνία ανθρώπων:

## Δημιουργήστε υπεύθυνους χρήστες διαδικτυού

Η πλοήγηση στο διαδικτυο κρύβει κινδύνους αντίστοιχους με αυτούς κάθε κοινωνίας. Έτσι το παιδί μπορεί να πέσει θύμα σπάτης, να έρθει σε επαφή με ακατάλληλο υλικό ή ακόμα και να παρουσιάσει φαινόμενα αντικοινωνικής συμπεριφοράς λόγω εθισμού κυρίως στον σφορά στα διαδικτυακά παιχνίδια. Για ασφαλή χρήση του Internet από τα παιδιά χρειάζεται να:



- 10** Σιζήτήστε με το παιδί σας τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν όταν επισκέπτονται chat rooms - διαδικτυακούς χώρους συνάντησης και ανταλλαγής σφμεων - ή blogs - διαδικτυακά ημερολόγια. Εάν συμμετέχει σε τέτοια sites βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλα για την ηλικία του και δημιουργήστε μαζί με το παιδί σας ένα ψεύτικο όνομα αντί για το πραγματικό του.
- 11** Εξηγήστε του ότι δεν πρέπει να αποκαλύπτει τα προσωπικά του στοιχεία ή πληροφορίες για την οικογένειά του, τους φίλους του και τη διεύθυνση κατοικίας του. Συμβουλευτείτε το να επικρατεί μόνο με ανθρώπους που γνωρίζει και να ανοίγει μηνύματα μόνο από γνωστές ηλεκτρονικές διευθύνσεις.
- 12** Εάν κάποιος άγνωστος του ζητήσει μέσω email τη διεύθυνση του σπιτιού ή του σχολείου του, το παιδί θα πρέπει οπωσδήποτε να σας ενημερώσει. Εάν του ζητηθεί να πεί σε κάποια συνάντηση με ανθρώπους που έχει γνωρίσει σε chat room θα πρέπει επίσης να σας το πει.
- 13** Καθμερινά θα πρέπει να παρακολουθείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας και να προβληματιστείτε αν παρατηρήσετε ότι κάνει κατάχρηση της πρόσβασης στο Internet, εμφανίζει αντικοινωνική συμπεριφορά, δέχεται τηλεφωνήματα από άτομα που δεν γνωρίζετε, πραγματοποιεί κλήσεις προς άγνωστους αριθμούς ή χρησιμοποιεί τον υπολογιστή κρυφά.