



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 2012

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 ένα ζευγάρι ερωτημάτων με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Κάθε ζευγάρι ερωτημάτων αποτελείται από ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα 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 A, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο B. (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 A, δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο B, επαναλάβετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο A. (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 βάλατε 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, ζητείστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογείτε 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 | <p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.</p> | 0 1 2 |
| 0 1 2 | <p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)</p> | 0 1 2 |
| 0 1 2 | <p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.)</p> | 0 1 2 |
| 1 2 | <p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός</p> | 1 2 |
| 0 1 2 3 4 | Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | Ορθότητα λεξιγραφικών 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.

G 33.020

Visiting museums



In the kitchen



Hobbies



Give us a kiss

19



20



21



22



23



24



City scenes



A weekend in Metsovo

TEXT 1

TEXT 2

ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ



Το Μέτσοβο είναι ένας ορεινός προορισμός για όλες τις εποχές: ολάνθιστο την άνοιξη, δροσερό και απολαυστικό το καλοκαίρι, πολύχρωμο το φθινόπωρο, μαγευτικό το χειμώνα!

Ξεκινήστε την περιήγησή σας στον ξεχωριστό αυτό τόπο από το Λαογραφικό Μουσείο. Ένα υπέροχο αρχοντικό που κτίστηκε με την προσωπική φροντίδα του Ευάγγελου Αβέρωφ για τον ίδιο τον Τσοτίσα έχει μετατραπεί σε ένα μουσείο το οποίο αφηγείται την καθημερινή ζωή των αστών της Ηπείρου κατά τον 18ο και 19ο αιώνα. Μοναδικές αγιογραφίες, χαλιά και τοπικές ενδυμασίες πλαισιώνουν αντικείμενα που μαρτυρούν τις λεπτομέρειες της καθημερινότητας. Πώς τηγάνιζαν αυγά οι Ηπειρώτες; Πώς σιδέρωναν οι πλούσιες της εποχής στα ταξίδια τους; Όλες οι απαντήσεις στις προθήκες του μουσείου και στις αναλυτικές διηγήσεις του ξεναγού που σας υποδέχεται στην είσοδο.

Κοντά στην πλατεία του Μετσόβου βρίσκεται η Πινακοθήκη του Ιδρύματος Αβέρωφ. Ένας χώρος τέχνης που θα τον ζήλευαν πολλές πρωτεύουσες. Η μόνιμη έκθεσή της είναι ένα πανόραμα της ελληνικής ζωγραφικής των δύο τελευταίων αιώνων: Λύτρας, Βολανάκης, Προσαλέντης, Ιακωβίδης, Παρθένης, Μαλέας, αλλά και Μόραλης, Σορόγκας, Τέσης, Φασιανός. Μέσα στα όρη και τα... άγρια βουνά! Πέραν της μόνιμης έκθεσης, η Πινακοθήκη διοργανώνει πολύ σημαντικές περιοδικές εκθέσεις, ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί και ένα παιδικό καλλιτεχνικό εργαστήριο. Ενημερωθείτε μόλις φτάσετε για το πρόγραμμά της, είναι μία εμπειρία που δεν πρέπει να χάσετε!

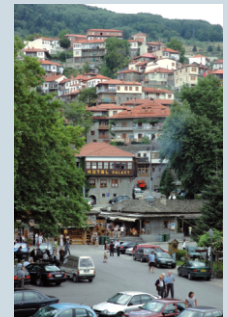
Μη παραλείψετε μία βόλτα στον Αβερώνφειο Κήπο, με την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής στο μέσον του, στον οποίο φυτεύτηκαν και φροντίζονται αντιπροσωπευτικά δείγματα όλης της χλωρίδας της Πίνδου.

23

Το Μέτσοβο είναι ο κατάλληλος τόπος για να μυηθείτε και στην τέχνη του οίνου. Μπορείτε να ξεναγηθείτε σε ένα από τα ομορφότερα οινοποιεία της Ελλάδας, το Κατώγι Αβέρωφ, το οποίο μετά την πρόσφατη ανακαίνισή του έχει μετατραπεί σε πολυδιάστατο θεματικό οινικό πάρκο. Στον ομώνυμο ξενώνα, μπορείτε να κοιμηθείτε σε λευκά ή ερυθρά δωμάτια, ανάλογα με το κρασί που προτιμάτε, να απολαύσετε έργα τέχνης και να διαβάσετε βιβλία με θέμα το κρασί, και να δοκιμάσετε ηπειρώτικες νοστιμιές μπροστά στο τζάκι.

Γαστρονομικός παράδεισος

Το σκαρφαλωμένο στα βουνά Μέτσοβο είναι ένας γαστρονομικός παράδεισος! Ξεκινήστε από τα μοναδικά τυριά του. Το σεβρ με μαύρο πιπέρι, το κλασικό καπνιστό μετσοβόνη, η γραβιέρα μετσόβου και φυσικά η, σπάνια πια, παρμεζάνα είναι αληθινοί γαστρονομικοί πρεσβευτές της περιοχής. Εξαιρετικά κρέατα από τα πολυάριθμα κοπάδια που βόσκουν στην Πίνδο, λουκάνικα πικάντικα και μη και, βέβαια, οι διάσημες ηπειρώτικες πίτες.



Πώς θα φτάσετε

Οδικώς: Με το δικό σας όχημα έχετε δύο επιλογές. Μέσω Τρικάλων, (Εθνική Οδός Αθηνών-Λαμίας, Δομοκός, Καρδίτσα, Τρίκαλα, Καλαμπάκα), 415 χιλιόμετρα και περίπου 5 ώρες οδήγησης. Δεύτερη επιλογή, μέσω Ιωαννίνων (Εθνική Οδός Αθηνών-Πατρών, Ρίο - Αντίρριο, Ιωάννινα), 490 χιλιόμετρα και περίπου 6 ώρες οδήγησης.

Με το ΚΤΕΛ υπάρχουν οι εξής επιλογές:

Αθήνα – Τρίκαλα με ανταπόκριση Μέτσοβο, πληροφορίες στο ΚΤΕΛ Τρικάλων, τηλ. 24310 73131.

Αθήνα – Ιωάννινα, με ανταπόκριση Μέτσοβο, πληροφορίες στο ΚΤΕΛ Ιωαννίνων, τηλ. 26510 26280.

Αεροπορικώς: Υπάρχουν καθημερινές πτήσεις για τα Ιωάννινα της Ολυμπιακής και της Aegean, με διάρκεια μίας ώρας. Από τα Ιωάννινα το Μέτσοβο απέχει 30 λεπτά οδικώς.

Picnic safety tips

TEXT 1

Ασφαλές πικνίκ

- Απαραίτητα είδη για το πικνίκ σας, το εμφιαλωμένο νερό και τα αναψυκτικά. Ακόμη πιο απαραίτητο το δροσερό κρασί και το θερμός με το ζεστό καφέ. Προσοχή στα περισσεύματα από ένα πικνίκ. Μην διατηρήσετε ξανά σε ψυγείο, τρόφιμα που έχουν σταθεί έξω από αυτό για 4 ή παραπάνω ώρες.
- Φροντίστε να έχετε μαζί σας χαρτοπετσέτες, μωρομάντιλα, ρολά χαρτί και νερό για χρήση καθαριότητας.
- Προσοχή στην καθαριότητα των χεριών σας, στην εξοχή, όταν τα φέρνετε σε επαφή με το φαγητό. Υγρά μαντιλάκια ή απολυμαντικό για τα χέρια που δεν χρειάζονται νερό, είναι απαραίτητα εφόδια για τη σάκα του πικνίκ.
- Προσοχή στον ήλιο. Δέστε στο κεφάλι των παιδιών φωτεινά μαντήλια και φορέστε κι εσείς τα όμορφα ψάθινα καπέλα σας. Όσο δροσερός κι αν είναι ο καιρός, η παρατεταμένη έκθεση του κεφαλιού στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει ηλίαση.
- Προσοχή στα φαγητά που περιέχουν αλλαντικά, κρέας, ψάρι, θαλασσινά, γαλακτοκομικά προϊόντα ή σάλτσες με βάση τα αυγά όπως μαγιονέζα. Μεταφέρετέ τα με ασφάλεια μέσα σε φορητό ψυγείακι με μόνωση και ειδικές παγοκύστες.
- Αποφύγετε τα ωμά φαγητά.
- Φροντίστε όλα τα κρεατικά, που θα καταναλωθούν σε ένα πικνίκ, να είναι καλά μαγειρεμένα και όχι με το αίμα τους.
- Μην αφήσετε τα φαγητά να σταθούν κάτω από ζεστό ήλιο για περισσότερο από 1 ώρα. Μην καταναλώσετε τροφές που έχουν σταθεί εκτός ψυγείου για περισσότερο από 4 ώρες.



TEXT 2

- Φροντίστε να είστε κοντά σε κατοικημένη περιοχή ή σε περιοχή όπου συχνάζουν εκδρομείς. Αποφύγετε τα απομονωμένα μέρη, ειδικά όταν το πικνίκ σας αποτελείται μόνο από τα μέλη της οικογενείας σας και όχι μεγαλύτερη παρέα.
- Κλειδώνετε πάντα το αυτοκίνητο και μην το αφήνετε ανοιχτό, για να απολαύσετε ίσως μουσική, όταν δεν βρίσκεστε κοντά. Μην αφήνετε ποτέ τσάντες μέσα στο αυτοκίνητο ακόμη κι αν είναι άδειες χωρίς πολύτιμο περιεχόμενο. Αποτελούν πάντα πρόκληση για τους ανεπιθύμητους «επισκέπτες».
- Ερευνήστε καλά το χώρο που διαλέξατε για να στήσετε το τραπέζι του πικνίκ. Καλύτερα να έχει χώμα κάτω από τα πόδια και όχι ψηλά χόρτα που μπορεί να κρύβουν φωλιές από μέλισσες ή ακόμη και ερπετά.
- Προσοχή στα τσιμπήματα από έντομα. Έχετε πάντα μαζί σας τα είδη πρώτης ανάγκης για τσιμπήματα από μέλισσα ή άλλο έντομο. Η φαρμακοποιός σας θα σας βοηθήσει να εξοπλίσετε ένα καλό φαρμακείο για το αυτοκίνητο.
- Θυμηθείτε πως αν κάψετε καφέ μέσα σε αλουμινόχαρτο, ο καπνός θα απομακρύνει τις μέλισσες. Φροντίστε να έχετε πάντα υπό έλεγχο της εστίες φωτιάς, στην εξοχή, και να τις σβήνετε καλά πριν απομακρυνθείτε.
- Διατηρείτε πάντα το χώρο, που κατασκηνώσατε για το πικνίκ σας, καθαρό. Κατά τη διάρκεια του πικνίκ, φροντίστε οι τροφές να είναι καλυμμένες, ώστε να μην προσελκύουν έντομα, όπως μυρμήγκια και σφήγγες. Πριν φύγετε, μαζέψτε σε μεγάλες σακούλες όλα τα απορρίμματα και πάρτε τα μαζί σας, ώστε να τα πετάξετε σε ειδικό κάδο. Εάν ανάψετε φωτιά, θα πρέπει να είστε σίγουροι ότι έσβησε σωστά, πριν απομακρυνθείτε από το χώρο.



Safe swimming

Έξι κανόνες για ασφαλείς βουτιές στη θάλασσα

Για να απολαύσετε τις χαρές της θάλασσας θα πρέπει να τηρείτε ορισμένους κανόνες, οι οποίοι θα καταστήσουν ασφαλή την κολύμβηση.

Ιδού μερικά από αυτά που δεν πρέπει να ξεχνάμε

- 1. Μην κολυμπάτε ποτέ με γεμάτο στομάχι.** Το γεμάτο στομάχι καθιστά το κολύμπι επικίνδυνο, ιδιαίτερα για τα παιδιά.
- 2. Μην κολυμπάτε όταν αισθάνεστε αδιαθεσία.** Πολλά δυστυχήματα στη θάλασσα έχουν αιτία το γεγονός ότι κάποιος μπήκε στη θάλασσα έχοντας κάποιο πρόβλημα (ζάλη, πονοκέφαλο, πυρετό, κ.λπ.).
- 3. Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς εποπτεία.** Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο όταν τα παιδιά είναι μικρά και οι παραλίες άγνωστες.
- 4. Κολυμπάτε πολύ προσεκτικά όταν βρίσκεστε σε άγνωστες θάλασσες.** Πολλά ατυχήματα προκαλούνται από βουτιές σε άγνωστα μέρη ή από κολύμπι σε περιοχές με απότομα βαθιά νερά, ρεύματα κ.λπ.
- 5. Αποφεύγετε να κολυμπάτε σε απόμακρες παραλίες** που δεν γνωρίζετε και ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν στο χώρο και άλλα άτομα, τα οποία μπορούν να προσφέρουν κάποια βοήθεια σε ώρα ανάγκης.
- 6. Αποφεύγετε το νυχτερινό κολύμπι.** Η κολύμβηση τη νύχτα, ακόμη και υπό το φως της πανσέληνου εγκυμονεί σημαντικούς κινδύνους, αφού η ορατότητα είναι περιορισμένη και η επικοινωνία περιορίζεται μόνο στην ομιλία και τις φωνές.



Συγγραφέας: Αναστάσιος Σπαντιδέας
Παθολόγος, M.D., FCCP, διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Healthy eating IQ

Έχετε διατροφικό IQ;

Τέσσερα DOs για να αναβαθμίσετε έξυπνα το καθημερινό μενού σας:



ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΟ «ΣΗΜΑ ΚΑΤΑΤΕΘΕΝ»

Όσοι αγοράζουν με κριτήριο τη μάρκα έχουν 13% λιγότερες πιθανότητες να τσεκάρουν τις θρεπτικές πληροφορίες που αναγράφονται στο προϊόν, από αυτούς που αγοράζουν διαφορετικές μάρκες προϊόντων. Οι βιομηχανίες αλλάζουν κατά καιρούς τις συνταγές τους κι έτσι μπορεί να παίρνετε παραπάνω θερμίδες, ζάχαρη και λίπος απ' όσο νομίζετε, γι' αυτό να κοιτάτε πάντα τις ενδείξεις πριν αγοράσετε.



ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΣΑΣ

Χωρίστε τη λίστα σας σε κατηγορίες, όπως δημητριακά, ζυμαρικά, φρούτα, αντί να γράφετε συγκεκριμένα αναλώσιμα. Αυτοί που αποφασίζουν τι θα αγοράσουν όταν βλέπουν τα προϊόντα έχουν περισσότερες πιθανότητες να διαλέξουν υγιεινότερα πράγματα.

ΒΑΛΤΕ «ΧΡΩΜΑ» ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Το κόκκινο και το κίτρινο τείνουν να σας ανοίγουν την όρεξη, γι' αυτό συνηθίζουμε να στρεφόμαστε προς αυτές τις αποχρώσεις. Σίγουρα οι ντομάτες και το καλαμπόκι είναι υγιεινά, αλλά μπορείτε να πάρετε ακόμα περισσότερες θρεπτικές και αντιοξειδωτικές ουσίες αν προσθέσετε μοβ (μελιτζάνες) και πράσινα (μπρόκολο) φαγητά στο μενού σας.

ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΝΑΠΕ

Αλλάξτε συνήθειες. Ξεφορτωθείτε τον τεράστιο δίσκο σας και καθήστε στο τραπέζι για κάθε σας γεύμα, χωρίς να βλέπετε τηλεόραση. Όταν είστε μπροστά στην τηλεόραση, τρώτε πάντα περισσότερο, αφού η όρεξη παρατείνεται όταν μασάτε με αποσπώμενη προσοχή. Αντί γι' αυτό, συγκεντρωθείτε στην απόλαυση του φαγητού. Αυτό δεν είναι το ζητούμενο;



How to recycle... the right way



Λάθη στην ανακύκλωση

Οι περισσότεροι από εμάς δεν ξέρουν τι ακριβώς πετάμε στους μπλε κάδους και πώς.

ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ

Βρόμικες συσκευασίες

Είναι ένα λάθος που εντοπίσαμε σχεδόν σε όλους τους κάδους. Μπουκάλια μισογεμάτα με χυμούς και αναψυκτικά, κεσεδάκια με απομεινάρια από γιαούρτι, σκεύη αλουμινίου από έτοιμα αγορασμένα γεύματα -με το φαΐ που περίσσεψε-, συσκευασίες με το λάδι που έχει μείνει από το περιεχόμενό τους, καλαμάκια με το σουβλάκι που δεν φάγαμε και πολλά άλλα. Το πρόβλημα που δημιουργείται από αυτά είναι ότι αυξάνουν το μικροβιακό φορτίο στα εργοστάσια διαλογής και έτσι εκτίθενται σε κίνδυνο οι εργαζόμενοι σε αυτά. Η λύση δεν είναι βέβαια να σαπουνίσουμε τη συσκευασία - μη γινόμαστε υστερικοί ούτε σπάταλοι στο νερό. Ενα μικρό ξέπλυμα ή ένα σκούπισμα με τις χαρτοπετσέτες που χρησιμοποιήσαμε είναι αρκετό.

Λάθος υλικά

Αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο πρόβλημα, γιατί πολλοί συνεχίζουν να πετούν τα αποφάγια και άλλα ακατάλληλα υλικά στην ανακύκλωση συσκευασιών. Το να πετάμε οργανικά είδη και φαγητά, τα οποία «δηλώνουν» την ύπαρξή τους με μια έντονη μυρωδιά, είναι η αιτία ή η δικαιολογία που χρησιμοποιούν οι δήμοι για να αδειάζουν τους μπλε κάδους με τα κοινά απορριμματοφόρα. Δεν είναι όμως μόνο τα αποφάγια. Οι κάδοι είναι γεμάτοι από διάφορα άλλα υλικά: μικρά έπιπλα, ρούχα, μπουκάλια μπύρας -που, όπως είναι γνωστό, επιστρέφονται και μάλιστα με αντίτιμο και ξαναχρησιμοποιούνται-, αποτσίγαρα, βιοδιασπώμενες σακούλες. Ακόμα και μαρμάρινο νεροχύτη εντοπίσαμε!

Εγγραφείτε στο Newsletter του Econews

Find us on Facebook

ΑΠΟ ΤΥΠΩΣΗ

Πάρτε μέρος στη μεγάλη έρευνα του Δικτύου ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ SOS

Helping autistic children



ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ ΩΣ ΦΙΛΙΟΣ

Θα μπορούσατε να κάνετε παρέα μ' ένα παιδί με αυτισμό;

Σκοπός του εθελοντικού προγράμματος «δράσης ως φίλος» είναι η υποστήριξη των οικογενειών με αυτιστικά παιδιά.

Στόχος είναι η εξασφάλιση της καλύτερης δυνατής σχέσης του παιδιού με αυτισμού και της οικογένειάς του με τον εθελοντή. Οι εθελοντές δε χρειάζεται να είναι «κλεικοί» στον αυτισμό. Αναζητούμε άτομα φιλικά, συνεπή, διαθέσιμα να μάθουν και ευαισθητοποιημένα ως προς τις ανάγκες των άλλων. Οι εθελοντές περνούν κάποιες ώρες κάθε εβδομάδα με το παιδί με αυτισμό ή με την οικογένειά του στο σπίτι ή το συνοδεύουν στις εξόδους του.

Πιο συγκεκριμένα, ένας εθελοντής μπορεί να:

- ▶ Συνοδεύσει ένα παιδί σε δραστηριότητες έξω από το σπίτι (βόλτα στο πάρκο, ψάδι, έξοδο για φαγητό, κολυμβητήριο κ.τ.λ.)
- ▶ Συμμετέχει στην έξοδο της οικογένειας προσέχοντας ιδιαίτερα το παιδί
- ▶ Απασχολήσει το παιδί στο σπίτι
- ▶ Απασχολήσει τα αδέλφια του παιδιού με αυτισμό δίνοντας έτσι χρόνο στην υπόλοιπη οικογένεια να ασχοληθεί με το αυτιστικό παιδί
- ▶ Απασχολήσει το παιδί με αυτισμό με τα αδέλφια του και να ανακαλύψουν τρόπους να παίξουν όλοι μαζί.

Η έναρξη του προγράμματος γίνεται αρχές Οκτώβρη.

Παρέχεται κύκλος εκπαιδευτικών συναντήσεων καθώς και συναντήσεις στηρίξης προς τους εθελοντές από τους υπεύθυνους του προγράμματος, όπως ορίζονται από το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων και Φίλων Αυτιστικών Ατόμων Ν. Λάρισας.

Αν ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε στο εθελοντικό πρόγραμμα «Δράσης ως Φίλος», καταθέστε τη σχετική αίτηση (που θα βρείτε στο τέλος του φυλλαδίου) στη γραμματεία του Συλλόγου και θα επικοινωνήσουμε μαζί σας το συντομότερο δυνατό.



Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων & Φίλων Αυτιστικών Ατόμων Ν. Λάρισας

ΑΙΤΗΣΗ



Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων & Φίλων Αυτιστικών Ατόμων Ν. Λάρισας

(όλα τα στοιχεία σας θα κρατηθούν απόρρητα)

Όνοματεπώνυμο: _____

Διεύθυνση: _____

T.K.: _____ Πόλη: _____

Τηλέφωνα Επικοινωνίας:

Σταθερό: _____

Κινητό: _____

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: _____

Ενδιαφέροντα: _____

Διαθέσιμες ημέρες & ώρες: _____

Ευχαριστούμε για την ανταπόκρισή σας