



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education & Religious Affairs, Culture & Sports
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 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 το βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει το 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 το 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.
- Το 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 στο χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με ένα 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 το 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, κ.τ.λ.). 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. Επανελάτε 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.
- Βαθμολογήστε 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 Ανταπόκριση 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.

Weekend activities



When I was 4



Crowds



Jumping for joy



Group activities



Keep your home safe

Προστατέψτε την κατοικία σας



Φθηνές λύσεις



Εάν οι οικονομικές σας δυνατότητες είναι περιορισμένες αυτό τον καιρό και το κόστος ενός συστήματος ασφαλείας σπιτιού (η καλύτερη λύση για την προστασία του σπιτιού σας) σας φαίνεται μεγάλο, υπάρχουν και άλλες λύσεις για να κάνετε το σπίτι σας ασφαλέστερο, σύμφωνα με εταιρείες που εμπορεύονται εξοπλισμό ασφαλείας. Αυτές οι λύσεις χαμηλού κόστους βασίζονται τόσο στη λογική όσο και στη δημιουργικότητά σας.

TEXT 1

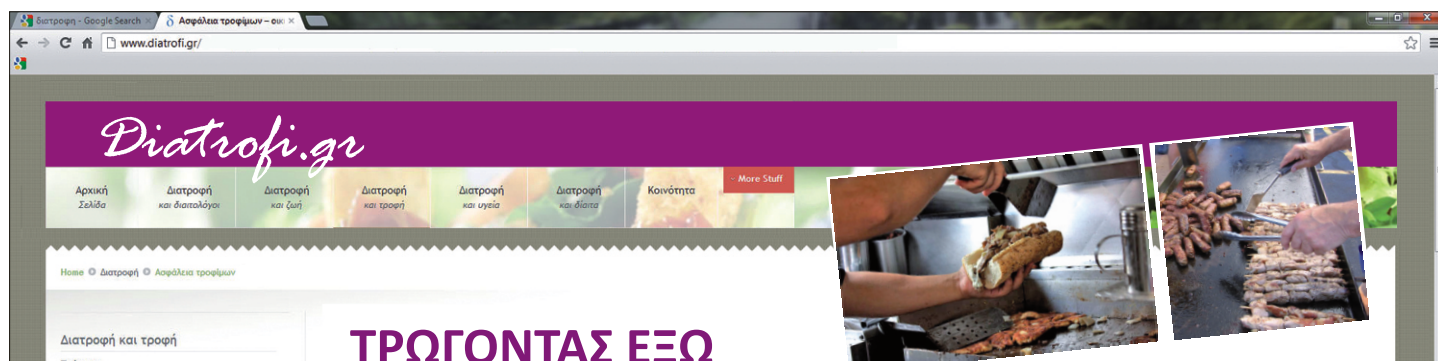
- **Ανάψτε τα φώτα:** Είναι στατιστικά αποδεδειγμένο ότι οι ληστές είναι λιγότερο πιθανόν να βάλουν στόχο ένα σπίτι καλά φωτισμένο. Για έναν ληστή ένα σπίτι καλά φωτισμένο συνήθως σημαίνει πως υπάρχει κάποιος μέσα. Εφόσον αυτό που θέλει κάθε ληστής είναι να ληστέψει ένα σπίτι χωρίς να γίνει αντιληπτός, προφανώς θα αποφύγει να διαρρήξει ένα σπίτι καλά φωτισμένο. Αφήστε μερικά φώτα ανοιχτά όταν φεύγετε από το σπίτι για λίγες ώρες έτσι ώστε να το προστατεύσετε. Εάν ανησυχείτε για το ότι «καίτε ρεύμα», χρησιμοποιήστε λαμπτήρες που καίνε λίγο ρεύμα.
- **Κρατήστε τις κλειδαριές σε καλή κατάσταση:** Μία άλλη λύση χαμηλού κόστους με την οποία μπορείτε να κρατήσετε το σπίτι σας ασφαλές είναι ο συχνός έλεγχος και η συντήρηση των κλειδαριών σας. Εάν οι είσοδοι του σπιτιού σας δεν διαθέτουν καλές κλειδαριές, πρέπει να εγκαταστήσετε κλειδαριές ασφαλείας το συντομότερο δυνατόν. Οι κλειδαριές αυτές διαθέτουν υψηλή ασφάλεια και έχουν χαμηλό κόστος.
- **Αποκτήστε έναν σκύλο-φύλακα:** Εάν θέλετε να αποκτήσετε έναν σκύλο θα ήταν καλύτερο να αρχίσετε να σκέφτεστε πως η καλύτερη περίπτωση για εσάς θα ήταν η απόκτηση ενός σκύλου-φύλακα.

TEXT 2

- **Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα κλειδιά σας:** Σιγουρευτείτε πως γνωρίζετε καλά τη θέση όλων των εφεδρικών κλειδιών του σπιτιού σας και πως δεν είναι φανερά αφημένα κοντά σε εισόδους του σπιτιού σας. Επίσης, είναι πολύ ριψοκίνδυνο να «κρύψετε» τα κλειδιά σας κάτω από μία γλάστρα ή στο χαλάκι της πόρτας. Να έχετε υπόψη σας ότι οι διαρρήκτες γνωρίζουν καλά όλες αυτές τις κρυψώνες.
- **Ασφαλίστε τα παράθυρά σας από εισβολείς:** Ένα σημαντικό ποσοστό διαρρηκτών αποκτούν πρόσβαση στο εσωτερικό του σπιτιού από ένα μη ασφαλισμένο παράθυρο, συνήθως του πρώτου ορόφου. Σκεφτείτε πως η ασφάλιση των παραθύρων σας δεν είναι απλώς ένα μέτρο προφύλαξης, αλλά μία ανάγκη. Αποκτήστε τη συνήθεια να ελέγχετε όλα τα παράθυρα του σπιτιού σας αν είναι ασφαλισμένα, καθώς επίσης και αν οι πόρτες σας είναι κλειδωμένες πριν αφήσετε το σπίτι.
- **Σκεφτείτε την εγκατάσταση αυτόνομων συναγερμών πόρτας/ παραθύρου:** Ένας αυτόνομος συναγερμός πόρτας ή παραθύρου είναι μια απλή συσκευή και έχει πολύ χαμηλό κόστος.

Ρεπορτάζ: Τόνια Τσακίρη

Eating out



Διατροφή και τροφή


Τρόφιμα
Ασφάλεια τροφίμων
Συστατικά
Συνταγές

Μερικές απλές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν όταν γευματίζετε εκτός σπιτιού.

ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΞΩ


Τρώγοντας σε εστιατόριο...

- ▶ Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής για την ασφάλεια των τροφίμων (καθαρά πατώματα, τοίχοι και τραπεζομάντιλα, καθαρές τουαλέτες, απουσία εντόμων και προσωπικό με καθαρά ρούχα εργασίας).
- ▶ Μην καταναλώνετε φαγητά που έχουν ύποπτο χρώμα, μυρωδιά και γεύση.
- ▶ Να ζητάτε πάντα τα κρέατα, πουλερικά και ψάρια να είναι καλοψημένα.
- ▶ Να μην καταναλώνετε λαχανικά που φαίνονται ότι δεν έχουν πλυθεί καλά.
- ▶ Να προτιμάτε φαγητά πρόσφατης παρασκευής ή φαγητά που παρασκευάζονται την ώρα της παραγγελίας.



Ψωνίζοντας από κυλικεία, καντίνες, snack bars και εστιατόρια ταχείας εξυπηρέτησης...

- ▶ Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής για την ασφάλεια των τροφίμων.
- ▶ Έτοιμα σάντουιτς (με αλλαντικά, τυρί, αυγά, διάφορες σαλάτες ή σάλτσες, κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο.
- ▶ Έτοιμα snacks (τυρόπιτες, πίτσες, σπανακόπιτες, κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C, να δίνουν δηλαδή την εντύπωση στον καταναλωτή ότι είναι πολύ ζεστά.
- ▶ Σαλάτες που διατηρούνται σε salad bar πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη και σε ειδικές βιτρίνες.
- ▶ Οι βιτρίνες με χύμα παγωτά πρέπει να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία. Τα παγωτά να είναι σκληρά, να μην είναι εκτεθειμένα σε έντομα και να σερβίρονται με καθαρά σκεύη.
- ▶ Τα προϊόντα κρέατος και πουλερικά (γύρος, σουβλάκια, κ.λπ.) να είναι καλοψημένα.
- ▶ Τα ψυγεία με αναψυκτικά και εμφιαλωμένα νερά να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο και να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία (μικρότερη από 7°C).



Myths and truths about stress

HEALTHNEWS | Αυγούστος 2012

ΤΟ ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΟ ΣΤΡΕΣ

Μύθοι και Αλήθειες



Τις τελευταίες δεκαετίες το στρες έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας, περιγράφοντας κυρίως τις κάθε άλλο παρά ιδανικές συνθήκες εργασίας, τις οικονομικές δυσκολίες και τα προβλήματα στις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Όμως, τα ερεθίσματα που σε κάποιους ανθρώπους προκαλούν στρες, σε άλλους προκαλούν ακόμη και ευχαρίστηση (π.χ. το μπάντζι τζάμπινγκ). Μήπως τελικά ο όρος «στρες» είναι κάπως παρεξηγημένος; Παρακάτω θα δούμε μερικούς από τους επικρατέστερους μύθους που υπάρχουν γύρω από αυτό.

Μάθετε τι ισχύει και τι όχι:

- ☹️ Μόνο τα δυσάρεστα γεγονότα μπορούν να προκαλέσουν στρες

Μύθος: Ακόμη και ένα ευχάριστο γεγονός μπορεί να προκαλέσει στρες, καθώς μπορεί να αποτελέσει αιτία διαφόρων προβληματισμών, όπως το αν θα μας ξανασυμβεί κάτι τόσο ευχάριστο στη ζωή μας ή ακόμη κι αν αξίζουμε αυτό που μας συνέβη.

- ☹️ Τα παιδιά έχουν στρες

Αλήθεια: Τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα σε σχέση με τους ενήλικες και το στρες στις μικρότερες ηλικίες εμφανίζεται κυρίως με δυσκολίες στη μάθηση, υπερκινητικότητα και επιθετικότητα.

- ☹️ Το στρες μάς κάνει πάντα κακό

Μύθος: Το στρες είναι απαραίτητο στη ζωή μας, καθώς μας προσφέρει την αναγκαία εγρήγορση και ικανότητα για αποτελεσματική άμεση δράση.

Stress Control:

- ☺️ Ο σωστός προγραμματισμός μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε καταστάσεις που μπορούν να σας προκαλέσουν στρες.
- ☺️ Οργανώστε έξυπνα το χρόνο σας. Το στρες αυξάνεται όταν νιώθουμε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο ή ότι έχουμε παρά πολύ χρόνο στη διάθεσή μας.



www.healthnews.com 12

7 MEPEΣ TV, 2008

Athletic activities for children

Αθλητικές Εκδηλώσεις για Παιδιά

"Αθλοπαιδιές"

Οι "Αθλοπαιδιές" είναι ένα πρόγραμμα γνωριμίας των μαθητών των δημοτικών σχολείων της Αθήνας με τα Ολυμπιακά Αθλήματα. Κάθε χρόνο περισσότερα από 14.000 παιδιά (ηλικίας από 9 έως 12 ετών) συμμετέχουν στο θεωρητικό κύκλο του προγράμματος και περισσότερα από 7.200 παιδιά είναι ενεργά στον πρακτικό κύκλο (13 Ολυμπιακά Αθλήματα).

Ο πρώτος κύκλος του προγράμματος περιλαμβάνει τη γνωριμία με τους στοιχειώδεις κανόνες των αθλημάτων μέσα από προβολές βίντεο και πολυμέσων, ενώ τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά γνωστούς αθλητές και αθλήτριες.

Ο δεύτερος κύκλος (το πρακτικό μέρος), έχει ως στόχο οι μαθητές να αναπτύξουν τις βασικές κινητικές επιδεξιότητες του κάθε αθλήματος, εφαρμόζοντας τους κανόνες μέσα από το παιχνίδι και την ψυχαγωγία.

Οι "Αθλοπαιδιές" πραγματοποιούνται σε όλη την Αθήνα και συγκεκριμένα στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ΟΝΑ (Οργανισμός Νεολαίας και Άθλησης), στα προαύλια των σχολείων και σε άλλους αθλητικούς χώρους που εξασφαλίζουν οι διοργανωτές.



"Τουρνουά 3 επί 3"

Δυναμική συμμετοχή έχει η διοργάνωση του ετήσιου αθλητικού τουρνουά καλαθοσφαίρισης "3 επί 3", την οποία ο ΟΝΑ συνδιοργανώνει με την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

Στο Τουρνουά συμμετέχουν ομάδες σωματείων, σχολείων καθώς και ομάδες ανεξάρτητων παικτών.

Στο συγκεκριμένο τουρνουά λαμβάνουν μέρος ομάδες τεσσάρων ατόμων που αποτελούνται από αγόρια ή κορίτσια από εννέα έως δώδεκα ετών.

Τρόπος Διεξαγωγής

- Οι αγώνες γίνονται με το σύστημα νταμπλ-νοκ-αουτ.
- Οι ομάδες αγωνίζονται μέχρι να προκριθούν στον τελικό.
- Στο τέλος των αγώνων όσοι συμμετέχουν λαμβάνουν αναμνηστικά διπλώματα ενώ πραγματοποιούνται διαγωνισμοί τρίποντων και ελεύθερων βολών.

Insects are useful after all



Ωφέλιμα **ΕΝΤΟΜΑ** στο βιολογικό περιβάλλον

Γίνετε φίλοι με τα έντομα!

Πολλές φορές θ' αναρωτηθήκατε, σε τι μας χρησιμεύουν τα έντομα; Η καλή κατάσταση της Γης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα έντομα.

Μερικά παραδείγματα

Τα σκουλήκια μπορεί να είναι αηδιαστικά αλλά όσο κι αν φαίνεται απίστευτο, η διατροφή μας εξαρτάται απ' αυτά, γιατί τρυπώνοντας και τρώγοντας το χώμα, το κάνουν γόνιμο και ιδανικό για τις καλλιέργειες.



Όμως και οι μέλισσες μάς είναι απαραίτητες. Πετάνε από λουλούδι σε λουλούδι και μαζεύουν την γύρη (pollen) που την μεταφέρουν και σε άλλα φυτά. Μ' αυτόν τον τρόπο τα φυτά βγάζουν σπόρους και πολλαπλασιάζονται. Για να φτιάξουν μόλις μια κουταλιά μέλι κάνουν μέχρι 60.000 επισκέψεις σε διάφορα λουλούδια!

Και οι αράχνες... Μπορεί να σας τρομάζουν οι αράχνες, μα η αλήθεια είναι πως κάνουν τη ζωή μας καλύτερη γιατί τρώνε άλλα έντομα, όπως τα κουνούπια και τις μύγες. Οι ειδικοί λένε ότι το βάρος των εντόμων που τρώνε οι αράχνες μέσα σ' ένα χρόνο, είναι ίσο με το βάρος όλων των ανθρώπων της Γης.



Γι' αυτό λοιπόν...

Την επόμενη φορά που θα δεις ένα έντομο στο πεζοδρόμιο, σήκωσέ το απαλά από χάρμη κι άφησέ το κάπου που να μην κινδυνεύει να το πατήσει κανείς. Αν βρεις ένα έντομο στο σπίτι σου, βοήθησέ το να βγει έξω -ή άφησέ το ώσπου να βγει μόνο του. Μπορείς ν' ανοίξεις ένα παράθυρο για να πετάξει μακριά ή να το μαζέψεις από χάρμη, πάνω σε ένα κομμάτι χαρτί, και να το βγάλεις έξω. Σίγουρα βρέθηκε μέσα στο σπίτι σου τυχαία, δίχως καμιά πρόθεση να σε επισκεφθεί.

Η ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

35

Children’s transportation rights

TEXT 1

Τα Δικαιώματα των παιδιών στις ασφαλείς μετακινήσεις



Το δικαίωμα των παιδιών στην ασφάλεια και τις ασφαλείς μετακινήσεις δεν είναι μια τυπική αναφορά σε ένα νομικό κείμενο. Είναι μια ουσιαστική υποχρέωση των μεγάλων προς τους μικρούς πολίτες.

Η UNICEF και οι **Αρτικές Διαδρομές** επιχειρούν να βάλουν μαζί ένα λιθαράκι προς την κατεύθυνση αυτή. Όλοι πρέπει να γίνουμε προσβεστές αυτής της προσπάθειας.

» ΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Όλο και περισσότεροι δρόμοι φτιάχνονται, ώστε να μας οδηγήσουν ταχύτερα σε πιο μακρινές αποστάσεις και προς όλες τις κατευθύνσεις. Κάθε δύο λεπτά όμως σε όλο τον κόσμο ένα παιδί ή ένας έφηβος πεθαίνει σε κάποια σύγκρουση στους δρόμους και τριάντα οκτώ ακόμη τραυματίζονται. Από τα 10 παιδιά και εφήβους σε ολόκληρο τον κόσμο που πεθαίνουν μετά από τραυματισμό, τα 4 καταλήγουν μετά από τροχαία.

Στην Ελβάδα παλαιότερη έρευνα της UNICEF έδειξε ότι ανά 100.000 παιδιά συμβαίνουν 7,64 τραυματισμοί που καταλήγουν στο θάνατο, ενώ από αυτούς οι 4,71 οφείλονται σε τροχαία.

ΗΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΕΖΩΝ

Η UNICEF προτείνει:

- ▶ Να διασχίζουμε τους δρόμους μόνο όταν πρέπει.
- ▶ Να διασχίζουμε το δρόμο πάντα από μια διάβαση πεζών.
- ▶ Ποτέ να μη διασχίζουμε ένα δρόμο κοντά σε μια στρόφι του ή ανάμεσα από δύο παραρτισμένα αυτοκίνητα.
- ▶ Να αποφεύγουμε τους δρόμους που έχουν πολλή κίνηση ή είναι ταχεία κυκλοφορίας, αν αυτό είναι δυνατό.
- ▶ Να χρησιμοποιούμε το πεζοδρόμιο ή κάποιο παράδρομο, αν υπάρχει. Σε αντίθετη περίπτωση, να περπατάμε κοντά στην άκρη του δρόμου, έχοντας απέναντι την κίνηση.



TEXT 2

» ΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ

Τα ποδήλατα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να κυκλοφορεί κανείς. Όμως το ποδήλατο είναι όχημα κι όχι παιχνίδι κι έτσι πρέπει να το χρησιμοποιούμε με προσοχή. Η κυκλοφορία με το ποδήλατο μέσα στην κίνηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη αφού είναι το μικρότερο και λιγότερο προστατευμένο όχημα που κυκλοφορεί στο δρόμο.

Η UNICEF προτείνει:

- ▶ Να φοράμε πάντα κράνος ποδηλάτου, αλλά και ρούχα με έντονα χρώματα για να φαίνονται καλύτερα από μακριά.
- ▶ Να ακολουθούμε τα σήματα της τροχαίας.
- ▶ Να κάνουμε σήμα με τα χέρια μας όταν πρόκειται να στρίψουμε.
- ▶ Να σταματάμε και να ελέγχουμε την κίνηση πριν στρίψουμε σε ένα δρόμο.
- ▶ Να αποφεύγουμε τη χρήση ποδηλάτου όταν σκοπευιάζει. Αν είναι απαραίτητο να το οδηγήσουμε, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε φώτα ειδικά για ποδηλάτα.

» ΗΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΒΑΤΩΝ

Σε πολλές χώρες τα παιδιά πηγαίνουν κάθε μέρα στο σχολείο με το αυτοκίνητο. Αλλά χρησιμοποιούν περισσότερο μοτοσικλέτες και μια ολόκληρη οικογένεια μερικές φορές κινείται μαζί πάνω σε μια μοτοσικλέτα.

Η UNICEF προτείνει:

- ▶ Να φοράμε πάντα ζώνη ασφαλείας όταν ταξιδεύουμε με αυτοκίνητο ή κράνος όταν είμαστε πάνω σε μοτοσικλέτα. Το κράνος είναι υποχρεωτικό και για τον οδηγό και για το παιδί.
- ▶ Τα παιδιά από τους πρώτους μήνες της ζωής τους πρέπει να τα βάζουμε να κάθονται στο ειδικό κάθισμα ασφαλείας, το μέγεθος του οποίου αλλάζει ανάλογα με την ηλικία. Όταν τα παιδιά μεγαλώσουν αρκετά και η ζώνη ασφαλείας των μεγάλων εφαρμόζει σωστά στο σώμα τους, χρησιμοποιούμε υποχρεωτικά τη ζώνη ασφαλείας.
- ▶ Τα παιδιά κάθονται πάντα στο πίσω κάθισμα που είναι πιο ασφαλές.



Του Ηλία Δυμνίου, Γενικού Διευθυντή UNICEF