



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Griechisches Ministerium für Bildung,
Lebenslanges Lernen und Religionsangelegenheiten
Griechisches Staatszertifikat - Deutsch

NIVEAU

B1&B2

Entspricht dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

PHASE

4

Mündlicher Ausdruck und Sprachmittlung

Datum

Mai 2012

ACHTUNG

- Die Prüfer werden gebeten, vor Beginn der Prüfung die Anweisungen aufmerksam zu lesen.
- Nach der Prüfung eines jeden Kandidatenpaares müssen die Prüfungshefte den Prüfern zurückgegeben werden.
- Dauer dieser Prüfungsphase pro Kandidatenpaar: 25 Minuten.

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:

1. **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.
2. **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.
3. **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).
- Τη 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:

- 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 τον 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. Οι ερωτήσεις βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- 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 ερωτήματα B1 και 2 ερωτήματα B2 που βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- 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 2 κείμενα στην ελληνική γλώσσα της ίδιας θεματικής. Σε κάθε κείμενο αντιστοιχούν ένα ερώτημα B1 και ένα ερώτημα B2 που βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο της ίδιας θεματικής 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 Α, 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 Β. (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. Επανελάθετε στον υποψήφιο Α πάλι, επαναλάβετε το ερώτημα B2 και αφήστε τον/την να απαντήσει. Όταν ολοκληρώσει επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με τον υποψήφιο Β.

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, 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 | 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 στίλο.
- 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.

2.1: Mit anderen Sport treiben



2.2: Lernen und Technologie



2.3: Lebenswünsche



2.4: Im Park



2.5: Ordnung



3.1: In Thessaloniki

Μια νύχτα στο μουσείο



Πώς θα ήταν αν αντί για την ημέρα επισκεπτόταν κανείς ένα μουσείο τη νύχτα; Και μάλιστα αν είχε τη δυνατότητα να διανυκτερεύσει εκεί; Την εμπειρία αυτή βίωσαν παιδιά από 8 έως 12 ετών το δεύτερο σαββατοκύριακο του Νοεμβρίου, περνώντας τη νύχτα τους στο Αρχαιολογικό Μουσείο, στο Μουσείο Σιδηροδρόμων και στο Πολεμικό Μουσείο της Θεσσαλονίκης.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε στις 19.00 με ξεναγήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα από εξειδικευμένο προσωπικό και τελείωσε το πρωί της επόμενης μέρας. Ο Δήμος Θεσσαλονίκης πρόσφερε στα παιδιά βραδινά σνακ και πρωινό, οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα, ενώ τα παιδιά έπρεπε να έχουν μαζί τους υπνόσακο και φακό. Οι νηπιαγωγοί των δημοτικών παιδικών σταθμών που πρόσεχαν τα παιδιά παρείχαν κατά τη διάρκεια της νύχτας βοήθεια και υποστήριξη.

Οι λιλιπούτειοι βραδινόι επισκέπτες, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να δουν διαφορετικά τις αίθουσες και τα εκθέματα των μουσείων, να ξεφυχήσουν ακούγοντας ιστορίες και παραμύθια και ν' αναζητήσουν θησαυρούς, περιέγραψαν την εμπειρία τους ως μια νύχτα αλλιώτικη, με περιπέτεια, που ασφαλώς θα τη θυμούνται για πάντα.

Τρίτη βράδυ τρώμε έξω με 10 ευρώ



Μενού με γευστικά ισπανικά tapas στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Παραδοσιακή ελληνική κουζίνα στην Καλαμαριά. Αμερικάνικα εδέσματα πλάι στον Θερμαϊκό. Γαλλικά πιάτα, ιταλικές απολαύσεις και κρεατοφαγία στα κορυφαία εστιατόρια της συμπρωτεύουσας. Κι όλα αυτά με 10€ κάθε Τρίτη. Πρόκειται για την έξυπνη -και νόστιμη- δράση του 1ου Φεστιβάλ Γαστρονομίας Θεσσαλονίκης που άνοιξε ήδη τα γευστικά πανιά του στη συμπρωτεύουσα.

Από τις 5 Νοεμβρίου ως τις 4 Δεκεμβρίου, η Θεσσαλονίκη κινείται σε ρυθμούς γαστρονομίας και δεκάδες εστιατόρια της πόλης αποφάσισαν να συνδράμουν στην καθιέρωση του θεσμού, συμμετέχοντας στη δράση «Τρίτη βράδυ τρώμε έξω με 10€». Στην ανοιχτή πρόσκληση του Thessaloniki Food Festival, που έχει ως στόχο να αναδείξει τη Θεσσαλονίκη ως σημαντικό σημείο του ευρωπαϊκού γαστρονομικού χάρτη, ανταποκρίθηκαν πολλοί εστιάτορες και το αποτέλεσμα είναι ένα πάρτι γεύσεων κάθε Τρίτη, με προσφερόμενα μενού που στοιχίζουν λιγότερο απ' όσο θα μπορούσε να φανταστεί κανείς για ένα πλήρες γεύμα εκτός σπιτιού. Το μενού περιλαμβάνει ορεκτικό, κυρίως πιάτο, επιδόρπιο και ένα ποτήρι κρασί.

Και το καλύτερο: Επειδή παρατηρήθηκε ζωηρή κίνηση και ενδιαφέρον, ο Δήμος Θεσσαλονίκης έχει σκοπό να προτρέψει τους επιχειρηματίες των εστιατορίων να παραταθεί το συγκεκριμένο πρόγραμμα έως το τέλος Φεβρουαρίου του 2012.

nach: www.kathimerini.gr, aggelioforos.gr & www.in2life.gr

3.2: Seltsame Geschichten



Δεν χρησιμοποιεί χρήματα εδώ και 15 χρόνια!

Η Heidemarie Schwermer, μια 69χρονη Γερμανίδα, έπαψε να χρησιμοποιεί χρήματα εδώ και 15 χρόνια και λέει ότι, από τότε, είναι πολύ πιο ευτυχισμένη. Η πρώην καθηγήτρια αποφάσισε να αλλάξει τελείως την παλαιά της ζωή όταν συνειδητοποίησε ότι ζούσε με πολλά πράγματα που δεν είχε πραγματικά ανάγκη και αποφάσισε να ζει χωρίς χρήματα.

Άνοιξε λοιπόν στην περιοχή του Dortmund ένα κατάστημα που το ονόμασε «Gib und Nimm» («Δίνω και Παίρνω»). Στη μικρή επιχείρησή της μπορούσε κανείς να ανταλλάξει πράγματα και υπηρεσίες με άλλα αντίστοιχα πράγματα και υπηρεσίες που είχε ανάγκη, χωρίς να χρησιμοποιούνται χρήματα. Παλιά ρούχα π.χ. μπορούσαν να ανταλλαγούν με συσκευές κουζίνας, όπως επίσης υπηρεσίες σχετικές με αυτοκίνητα μπορούσαν να ανταλλαγούν με υδραυλικές υπηρεσίες.



Δεκαπέντε χρόνια αργότερα, εξακολουθεί να ζει σύμφωνα με τις αρχές του «Δίνω και Παίρνω», δεν ξοδεύει καθόλου χρήματα και λατρεύει τον νέο τρόπο ζωής της. Έχει γράψει δύο βιβλία γι' αυτήν την εμπειρία της ζητώντας από τον εκδότη της να δοθούν τα έσοδα των βιβλίων για φιλανθρωπικούς σκοπούς.

Όλα τα υπάρχοντά της χωράνε σε μια βαλίτσα, έχει οικονομίες 200€ για έκτακτες ανάγκες και νιώθει σήμερα καλύτερα από ποτέ.



Αποφοίτησε από το λύκειο στα 90 του χρόνια

Ένας γηραιός κύριος από το Λας Βέγκας θεώρησε πως δεν ήταν αργά να αποκτήσει το πολυπόθητο απολυτήριο του λυκείου. Έτσι, επέστρεψε στα θρανία και κατάφερε στα 90 του χρόνια να αποφοιτήσει από το λύκειο Desert Rose Adult High School.

Ο Michael Zone εργάστηκε για χρόνια στον ζωολογικό κήπο της πόλης του και έχοντας συγκεντρώσει μεγάλη πείρα ζωής και εργασιακή εμπειρία δεν κυνήγησε ποτέ του το απολυτήριο. Όμως, ύστερα από την προτροπή του 16χρονου εγγονού του, Matthew, ο τρομερός παππούς επισκέφτηκε για μία τελευταία φορά τις αίθουσες διδασκαλίας. Ο εγγονός του τον βοήθησε πολύ καθώς συχνά διάβαζαν μαζί τα σαββατοκύριακα.

Ωστόσο, δεν τα βρήκε και τόσο εύκολα μετά από τόσα χρόνια που είχε εγκαταλείψει τα μαθητικά θρανία. Για να αποκτήσει το πολυπόθητο απολυτήριο έπρεπε να γράψει ικανοποιητικά σε τέσσερα διαγωνίσματα. Ακόμη κι όταν δεν κατάφερε ο Michael να περάσει το τελικό διαγώνισμα των μαθηματικών, δεν τα παράτησε και μετά από πολλές ώρες διαβάσματος μπόρεσε να περάσει και αυτήν τη δοκιμασία.

Ο φοβερός παππούς ήθελε με αυτό τον τρόπο να ωθήσει τις νέες γενιές να μην εγκαταλείψουν το σχολείο. «Θέλω να είμαι ένα πρότυπο για τα παιδιά», είπε ο κύριος Zone χαμογελώντας και δείχνοντας όλο καμάρι το απολυτήριό του.



nach: www.schizas.com & www.news247.gr

3.3: Frauen und Beruf

Εργασία στο σπίτι. Απόλαυση ή περιπέτεια;



Ίσως έχετε σκεφθεί πως δεν είναι απαραίτητο να ταλαιπωρείστε στους δρόμους για να πάτε στην εργασία σας ή να ξυπνάτε πρωί-πρωί για να βρεθείτε εκεί στην ώρα σας! Θα μπορούσατε να εργάζεστε στο σπίτι. Για πολλές εργαζόμενες μητέρες η πιθανότητα αυτή φαίνεται σαν μια λύση στα προβλήματά τους, διότι έτσι θα είχαν και περισσότερο χρόνο για τα παιδιά τους.

Μπορείτε να εργαστείτε σε ένα άνετο περιβάλλον, όπως είναι αυτό του σπιτιού σας. Να εργάζεστε και ταυτόχρονα να μαγειρέψετε, να συμμαζέψετε το σπίτι, να ασχοληθείτε με το παιδί σας.

Όμως είναι σημαντικό και θα πρέπει να σκεφθείτε εάν σας αρέσει να εργάζεστε μόνη σας στο σπίτι. Σε αυτήν την περίπτωση δεν θα έχετε κάποιον συνάδελφο για να

του μιλήσετε πρόσωπο με πρόσωπο και να μοιραστείτε το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε και να ανταλλάξετε απόψεις.

Κάτι άλλο που πρέπει να σκεφθείτε είναι τα παιδιά σας. Μπορούν να σας αφήσουν έστω και μισή ώρα χωρίς να σας ενοχλήσουν για να σας ρωτήσουν για το πώς γράφεται αυτή η λέξη ή πώς λύνεται εκείνο το πρόβλημα;

Ως εργαζόμενη στο σπίτι θα είστε και εργοδότης και υπάλληλος. Αυτό μπορεί να φαίνεται θετικό και για σας και για την οικογένειά σας. Είναι όμως; Ή μήπως είναι μια μεγάλη περιπέτεια; Μην ξεχνάτε, η εργασία στο σπίτι απαιτεί αυτοπειθαρχία! Στο χέρι σας είναι να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει.

Μητέρα, σύζυγος, υπάλληλος!

Η γυναίκα σήμερα έχει πολλούς ρόλους: είναι γυναίκα, σύζυγος, νοικοκυρά, μητέρα και εργαζόμενη. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι εργαζόμενες μητέρες ασχολούνται την εβδομάδα 40 ώρες με την εργασία και 36 ώρες με τις δουλειές του νοικοκυριού, με τα παιδιά και τον σύζυγο. Οι γυναίκες με τέτοιο ωράριο προσπαθούν να ισορροπήσουν τους ρόλους τους, κάτι που δεν είναι τόσο εύκολο.

Με την είσοδο της γυναίκας στον εργασιακό τομέα άλλαξαν πολλά πράγματα ιδίως σχετικά με τη φροντίδα του παιδιού. Ο πατέρας έχει τη δουλειά του σε απόλυτη προτεραιότητα και πολλοί πιστεύουν ότι πιθανόν να μην τα καταφέρνει εξ

ίσου καλά με τη μητέρα στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Πολλές είναι όμως οι εργαζόμενες που νιώθουν ενοχές επειδή δεν περνούν πολύ χρόνο με τα παιδιά τους. Βέβαια, λύσεις για την αναπλήρωση της επικοινωνίας υπάρχουν, όπως η ενασχόληση κατά το υπόλοιπο της ημέρας με τα παιδιά, οι βόλτες, η συζήτηση των προβλημάτων των παιδιών και η παροχή συμβουλών και λύσεων, η βοήθεια στα μαθήματα, το διάβασμα των παραμυθιών και το παιχνίδι με τα μικρότερα παιδιά. Εν ολίγοις, πρέπει να αφιερώνουν χρόνο και να ασχολούνται με τα παιδιά τους.



nach: www.noikokyra.gr

3.4: Fahrräder

Γίνετε κι εσείς εραστής του ποδηλάτου



Χρόνια τώρα αποτελεί βασικό μέσο μεταφοράς αλλά και ψυχαγωγίας στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες. Είναι γρήγορο, ευέλικτο, ευεργετικό για την υγεία μας και φιλικό προς το περιβάλλον και την τσέπη μας.

Ο λόγος για το ποδήλατο. Ένα αυτονόητο συστατικό της καθημερινότητας για Ολλανδούς, Δανούς, Γάλλους και λοιπούς Ευρωπαίους κατοίκους, μια ανέφικτη πολυτέλεια για μας. Η Ελλάδα δεν έχει την απαραίτητη υποδομή και οι περισσότερες πόλεις είναι εχθρικές προς τους ποδηλάτες. Παρ' όλα αυτά

υπάρχουν δρόμοι, γειτονιές, γωνιές όπου το ποδήλατο μπορεί να κερδίσει τη θέση που του αξίζει. Άλλωστε μόνο η δυναμική παρουσία των ποδηλατών στους δρόμους μπορεί να υποσχεθεί την αναβάθμιση όχι μόνο της Αθήνας αλλά και των άλλων πόλεων.

Γιατί να ξεκινήσω ποδήλατο;

Δεν είναι τυχαίο ότι το ποδήλατο πρωταγωνιστεί ως μεταφορικό μέσο στις πόλεις της Ευρώπης. Οι ποδηλάτες είναι πιο υγιείς, δεν «κολλάνε» στην κίνηση και παρκάρουν εύκολα οπουδήποτε. Άλλωστε το ποδήλατο θεωρείται, σύμφωνα

με έρευνες, το πιο γρήγορο μέσο μεταφοράς για κοντινές αποστάσεις (μέχρι τα 5 χλμ.).

Καλό κάνει όμως και στην τσέπη σας, αφού το κόστος αγοράς και συντήρησής του είναι ελάχιστο σε σχέση με τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς. Όσοι το χρησιμοποιούν, μιλάνε ακόμα και για μια αίσθηση ελευθερίας, την οποία δεν μπορεί να προσφέρει κανένα μηχανοκίνητο μέσο.

Το σημαντικότερο, παρ' όλα αυτά, είναι ότι το ποδήλατο αποτελεί αυτονόητη λύση για καλύτερες, ομορφότερες πόλεις.

Ποδήλατο: Οδηγίες για αρχάριους

Η άνοιξη και ιδιαίτερα ο Μάιος είναι η ιδανική εποχή για να ξεκινήσετε τις βόλτες με το ποδήλατό σας. Από τον Ιούνιο η θερμοκρασία ανεβαίνει, με αποτέλεσμα να δυσκολεύει την ποδηλασία. Το φθινόπωρο οι συνθήκες είναι και πάλι ιδιαίτερα ευνοϊκές, ενώ τους χειμερινούς μήνες μοναδικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι η βροχή και το χιόνι.

Εάν είστε αρχάριοι σας δίνουμε μερικές οδηγίες:

- ⇒ Σημαντικό είναι να μην αντιμετωπίσετε το ποδήλατο αποκλειστικά ως εργαλείο μεταφοράς αλλά ως μέσο ψυχαγωγίας. Πριν αρχίσετε λοιπόν να κυκλοφορείτε στους δρόμους της πόλης, πηγαίnete μια εκδρομή, ώστε να μάθετε να το ελέγχετε πλήρως.
- ⇒ Αρχίστε με διαδρομές των 5 χιλιομέτρων το πολύ τη μέρα, αποφεύγοντας τις ανηφόρες. Πολύ σύντομα θα νιώσετε ότι κάνετε την ίδια απόσταση πολύ πιο άνετα. Δεν χρειάζονται υπερβολές. Το ποδήλατο είναι σαν κάθε άσκηση, χρειάζεται λίγο και συστηματικά. Ξεκινήστε ορισμένες κοντινές βόλτες τα σαββατοκύριακα και αφιερώστε κάποιο απόγευμα μέσα στην εβδομάδα.
- ⇒ Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερους πεζόδρομους. Θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε γρηγορότερα με το ποδήλατό σας.
- ⇒ Διαλέξτε διαδρομές που σας αρέσουν. Έτσι θα βάλετε σιγά-σιγά το ποδήλατο στην καθημερινότητά σας.



3.5: Kinder und Fernsehen

Η τηλεόραση ως μέσο διαπαιδαγώγησης για το παιδί

Η ψυχαγωγία είναι για τα παιδιά σημαντική, ταυτόχρονα όμως είναι και μέσο διαπαιδαγώγησης.

Βασικός παράγοντας για την ψυχαγωγία του παιδιού είναι το θέαμα. Αυτό μπορεί να είναι το κουκλοθέατρο, μια θεατρική παράσταση, κινηματογραφική ταινία ή τηλεοπτική εκπομπή. Όλα αυτά μπορούν να ασκήσουν μεγάλη επίδραση στην ψυχή του παιδιού. Μάλιστα, όσο μικρότερη είναι η ηλικία τόσο μεγαλύτερη είναι η επίδραση.



Ως γνωστό, η μικρή οθόνη είναι πρώτη στις προτιμήσεις των παιδιών. Αυτό άλλωστε το δείχνει ο χρόνος που το παιδί περνάει μπροστά σε αυτήν.

Μέσα από την ψυχαγωγία η τηλεόραση μπορεί να μεταδώσει γνώσεις και να μορφώνει το παιδί. Η εκπαιδευτική τηλεόραση, χωρίς να αντικαθιστά το δάσκαλο, μπορεί να γίνει βοηθός του στη σχολική διδασκαλία και πρακτική. Τα παιδιά που παρακολουθούν εκπομπές όπου τονίζονται θετικές αξίες όπως η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια, έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν πιο ευγενικά, συνεργάσιμα και εξυτηρητικά προς τους άλλους.

Όμως, ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά δεν πρέπει να παρακολουθούν μόνο τους τηλεόραση. Δίπλα τους θα πρέπει να βρίσκεται ο ενήλικας, ο οποίος θα τα ενθαρρύνει να εφαρμόζουν και να χρησιμοποιούν τις κοινωνικές αξίες που μαθαίνουν μέσα από τέτοιου είδους προγράμματα.



Παιδί και τηλεοπτική διαφήμιση

Οι περισσότερες τηλεοπτικές διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά αφορούν σε παιχνίδια και τροφές με υψηλό ποσοστό ζάχαρης, άλατος ή λιπαρών. Οι διάφοροι ερευνητές ισχυρίζονται ότι τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν τις τεχνικές της διαφήμισης έως την ηλικία των 10-12 χρόνων, γι' αυτό επηρεάζονται εύκολα. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα παιδιά μας;

- Να εξηγήσουμε στα παιδιά τις χρησιμοποιούμενες διαφημιστικές μεθόδους: Να δείξουμε την επίδραση της μουσικής υπόκρουσης, κλείνοντας τελείως τον ήχο στην τηλεόραση. Να δείξουμε πως ο ειδικός φωτισμός και τα κοντινά πλάνα υπερβάλλουν το μέγεθος και την εμφάνιση του προϊόντος. Γι' αυτό άλλωστε μερικά παιχνίδια δεν είναι τόσο λαμπερά ή τόσο μεγάλα στην πραγματικότητα όσο τα βλέπουμε στη διαφήμιση.
- Να δείξουμε στα παιδιά την αληθινή σημασία των λέξεων γιατί τα παιδιά έχουν την τάση να πιστεύουν ό,τι βλέπουν: Μια μάρκα προϊόντος είναι η «καλύτερη», η «γλυκύτερη», η «ταχύτερη» ... Θα πρέπει να καταλάβουν τις πραγματικές διαστάσεις των λέξεων, χωρίς υπερβολές.
- Να μην παρασυρόμαστε από την επιμονή των παιδιών να τους αγοράσουμε αυτό ή εκείνο το προϊόν, το οποίο, κατά τη γνώμη μας, δεν θα ανταποκρίνεται στις πραγματικές τους ανάγκες.



3.6: Gesunde Ernährung

Μάθετε στο παιδί σας να τρώει τα πάντα

Το άγχος των περισσότερων γονιών είναι το καθημερινό φαγητό των παιδιών τους, τα οποία αρνούνται φαγητά που τους προσφέρουν και προτιμούν τρόφιμα των σχολικών κυλικείων και των Fast Food. Πολύ βασικό είναι να ακολουθούν οι ίδιοι οι γονείς μια ισορροπημένη διατροφή, μαγειρεύοντας ποικιλία τροφών, ώστε το παιδί να ακολουθήσει τις διατροφικές συνήθειες που του προτείνουν.



Αν το παιδί σας αρνείται να φάει κάποιες απαραίτητες τροφές, μπορείτε να του τις προσφέρετε μέσα σε άλλες τροφές που του αρέσουν.

Γάλα: Σε περίπτωση που το παιδί δεν πίνει το γάλα, τότε μπορείτε να το αντικαταστήσετε με γιαούρτι ή με μίλκ σέικ και φρέσκα φρούτα.

Φρούτα: Εάν στο παιδί σας δεν αρέσουν τα φρούτα, προσπαθείστε να το δελεάσετε με φρουτοχυμούς.

Λαχανικά: Αν το παιδί δεν τρώει λαχανικά, τότε μπορείτε να το δελεάσετε με μια σπιτική μακαρονάδα όπου στη σάλτσα της θα έχετε βάλει λαχανικά, όπως ντομάτα, καρότα, πιπεριά.

Κρέας: Πολλά παιδιά ακόμα και σε μεγάλη ηλικία αποφεύγουν το κόκκινο κρέας, το οποίο είναι απαραίτητη πηγή πρωτεΐνης. Μπορείτε να δελεάσετε το παιδί με σπιτικό χάμπουργκερ ή με μια μακαρονάδα με κιμά.

Ψάρι: Συνήθως τα παιδιά μικρής αλλά και μεγάλης ηλικίας δυσανασχετούν με την κατανάλωσή του, λόγω της ύπαρξης μικρών κοκάλων. Προσφέρετε στο παιδί κάποιο μεγάλο ψάρι ή ψαροκροκέτες.

Η διατροφή στον χώρο εργασίας: Πρακτικός οδηγός διατροφής



Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής αναγκάζουν πολλούς από εμάς να περνάμε πολλές ώρες στη δουλειά και κατά συνέπεια να μην έχουμε τον χρόνο να παρασκευάσουμε τα γεύματά μας από το σπίτι. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι περιορίζονται στο γρήγορο φαγητό και προτιμούν μέργκερ, πατάτες τηγανιτές, πίτσα, σάντουιτς με αλλαντικά και τα μόνα σνακ που μεσολαβούν μεταξύ των γευμάτων είναι τα μπισκότα και τα τσιπς!

Μερικές απλές και πρακτικές συμβουλές που δίνονται παρακάτω θα σας βοηθήσουν ώστε να έχετε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια της εργασιακής σας ημέρας:

- Μην ξεχνάτε ποτέ το πρωινό σας. Ακόμα και αν δεν προλαβαίνετε να το πάρετε στο σπίτι, μπορείτε να το καταναλώσετε και στην εργασία σας.
- Ακόμη και αν δεν έχετε το αίσθημα της πείνας πρέπει να μπειτε στη διαδικασία να τρώτε κάποιο σνακ μεταξύ των γευμάτων σας. Αυτό θα συντελέσει στο να έχετε ενέργεια και θα μειώσει την πείνα σας πριν το κυρίως γεύμα.
- Για κυρίως γεύμα στη δουλειά μπορείτε κάλλιστα να φτιάξετε ένα τост με τυρί και γαλοπούλα από το προηγούμενο βράδυ και να το φάτε το μεσημέρι της επόμενης ημέρας μαζί με ένα φρούτο.
- Αν αποφασίσετε να παραγγείλετε, προτιμήστε μια σαλάτα λαχανικών με κοτόπουλο ή τόνο.



nach: www.zougla.gr & www.somaygies.gr