



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ,
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Griechisches Ministerium für Bildung
und Religionsangelegenheiten, Kultur und Sport
Griechisches Staatszertifikat - Deutsch

NIVEAU

B1&B2

Entspricht dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

PHASE

4

Mündlicher Ausdruck und Sprachmittlung

Datum

Mai 2013

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. Επανέλθετε 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 σβήνεται 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 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.

2.1: Familienurlaub



2.2: Kurse für Kinder



2.3: Einkaufen



2.4: Momente im Leben



2.5: Davor / Danach



3.1: Lesen

Η καλλιέργεια της επιθυμίας για ανάγνωση

Το να επιθυμεί ένα παιδί να διαβάσει ένα βιβλίο σημαίνει ότι διαβάζει όχι γιατί «πρέπει» αλλά γιατί το «ευχαριστεί». Όταν ένα παιδί δεν απολαμβάνει το διάβασμα, δε θα αφιερώσει ποτέ χρόνο για την ανάγνωση ενός βιβλίου. Διαβάζοντας ωστόσο ένα βιβλίο, το παιδί μαθαίνει καινούριες λέξεις και εκφράσεις και έτσι εμπλουτίζει το λεξιλόγιό του. Επίσης, μπορεί και να κατανοεί και να γράφει κείμενα.



Τί μπορούν να κάνουν οι γονείς για να ενισχύσουν την επιθυμία του παιδιού για την ανάγνωση ενός βιβλίου;



- Οι συχνές επισκέψεις σε βιβλιοπωλεία βοηθούν. Πηγαίνετε μαζί με τα παιδιά σ' ένα βιβλιοπωλείο και αφήστε τα να ανοίξουν, να ξεφυλλίσουν και να επιλέξουν ένα βιβλίο.
- Δώστε συχνά στα παιδιά να ξεφυλλίσουν και να γνωρίσουν διαφορετικού τύπου γραπτά κείμενα, όπως εφημερίδες, περιοδικά, διηγήματα, διαφημιστικά φυλλάδια αλλά και ηλεκτρονικά βιβλία και άρθρα από το Διαδίκτυο.
- Διαβάστε περισσότερα πράγματα φωναχτά και μην εκπλαγείτε, αν δείτε το παιδί να αφήνει αυτό που κάνει για να έρθει δίπλα σας και να δει αυτό που διαβάσετε.
- Δείξτε στο παιδί το καλό παράδειγμα. Όταν τα παιδιά βλέπουν πως και εσείς στον ελεύθερο χρόνο σας διαβάσετε, μπορείτε πιο εύκολα να τα επηρεάσετε προς αυτήν την κατεύθυνση.

Ο εχθρός του βιβλίου είναι...

... η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής, το κινητό τηλέφωνο στα οποία τα παιδιά αφιερώνουν ένα μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους. Πολλοί έφηβοι θεωρούν τα βιβλία άχρηστα, γιατί πιστεύουν πως όλες τις πληροφορίες που μπορούν να βρουν σε αυτά, μπορούν πια να τις αναζητήσουν στο διαδίκτυο ή σε κάποια ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια.



Οι έφηβοι -δυστυχώς- δε διατηρούν τις καλύτερες σχέσεις όχι μόνο με το διάβασμα γενικώς αλλά ιδιαίτερα με τη λογοτεχνία. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα μιας έρευνας του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου όπου συμπληρώθηκαν πάνω από 25.000 ερωτηματολόγια. Η μεγάλη πλειονότητα των μαθητών του γυμνασίου που συμμετείχαν σ' αυτήν δεν το κρύβουν: σε ποσοστό 75% ομολογούν πως διαβάζουν λογοτεχνικά βιβλία λίγο ή καθόλου.

Τα κείμενα που διδάσκονται στο σχολείο, μολοντί ανταποκρίνονται αρκετά στα ενδιαφέροντά τους (έτσι δήλωσε το 45%), σπανίως τους παρακινούν ν' ανακαλύψουν κι άλλα έργα των συγγραφέων που εμφανίζονται στα σχολικά βιβλία τους.

Δε στάλθηκαν όμως μόνο στα παιδιά ερωτηματολόγια αλλά και στους καθηγητές. Σε αντίθεση με τους μαθητές οι τελευταίοι εμφανίζονται λάτρεις της λογοτεχνίας: Ένας στους τρεις δηλώνει πως διαβάζει πολύ για την προσωπική του απόλαυση, το 57% απαντάει αρκετά, μόνο το 11% λίγο, ενώ το ποσοστό εκείνων που δε διαβάζουν καθόλου παρουσιάζεται μηδενικό.

3.2: Seltsame Geschichten

Το μήνυμά της έπλεε επί 23 χρόνια



Ένα μήνυμα που γράφτηκε πριν από 23 χρόνια φέρνει κοντά δύο αγνώστους, τη Γερμανίδα Ρεγγίνα Τίντερ και τον Κεφαλλονίτη Γιώργο Μικελάτο.

Στις 23 Δεκεμβρίου 1989, ένα 16χρονο κορίτσι ξεκίνησε με τους γονείς του τις χριστουγεννιάτικες διακοπές του σ' ένα κρουαζιερόπλοιο στη Μεσόγειο Θάλασσα. Λίγες ώρες πριν αλλάξει ο χρόνος η έφηβη έγραψε ένα μήνυμα σ' ένα χαρτί που είχε τη φωτογραφία του πλοίου, το έκλεισε σ' ένα μπουκάλι και το έριξε στη θάλασσα. «Στείλε μου ένα

γράμμα, αν βρεις το μπουκάλι μου», έγραφε η Ρεγγίνα.

Πρόσφατα, την εντόπισαν «ΤΑ ΝΕΑ» και την ενημέρωσαν πως 23 χρόνια μετά ένας Έλληνας βρήκε το μήνυμά της. «Θεώρησα ότι θα είχε πλάκα να γνωρίσω με αυτόν τον τρόπο κάποιον από μια ξένη χώρα. Δεν περίμενα απάντηση έπειτα από τόσο καιρό. Θέλω πολύ να επισκεφθώ την Ελλάδα και να συναντήσω αυτόν τον άνθρωπο», λέει η 39χρονη, η οποία μένει ακόμη στο Ντόρτμουντ, όπως είχε γράψει και στο σημείωμα, ενώ είναι

πια παντρεμένη και μητέρα.

Ο Γιώργος Μικελάτος βρήκε το μπουκάλι στην παραλία της Σκάλας στην Κεφαλονιά. Θα το πετούσε αλλά κάτι του τράβηξε την προσοχή και το έσπασε. Διαβάζοντας τα στοιχεία της κοπέλας έμεινε έκπληκτος. «Έχω μητέρα και κόρη με το ίδιο όνομα. Το θεώρησα σημαδιακό. Είχα δύο Ρεγγίνες, βρήκα και μια τρίτη». Ο 47χρονος έστειλε γράμμα στη Γερμανίδα. «Θέλω να γνωριστούμε, να έρθεις το καλοκαίρι να σε φιλοξενήσουμε στη Σκάλα».

94χρονη οδηγός στην Αυστραλία

Η 94χρονη Μάϊρα Χέϊλι ζει σε μια μικρή πόλη της Αυστραλίας. Έχει δύο παιδιά, τρία εγγόνια και πέντε δισέγγονα. Τί κάνει όμως αυτή τη γιαγιά τόσο διαφορετική από τις άλλες; Μα το γεγονός, ότι σ' αυτή ακόμη την ηλικία οδηγεί αυτοκίνητο! Έμαθε να οδηγεί μόλις στα 53 της, ενώ οι καθημερινές βόλτες με το παλιό της Rover της αρέσουν πολύ και ούτε που το σκέφτεται να σταματήσει να οδηγεί.

Το γεγονός ότι έφτασε στη δέκατη δεκαετία της ζωής της να οδηγεί ακόμη, δίνει κύρος στις

συμβουλές της προς τους νεώτερους οδηγούς. Όπως λέει, οι οδηγοί πρέπει να σέβονται τους νόμους και τα οδικά σήματα και τα μάτια τους να είναι πάντα «δεκατέσσερα» στο δρόμο. Ο καλός οδηγός, συμπληρώνει, πρέπει πάντα να προβλέπει το τι μπορεί να συμβεί είτε από κάποιον άλλον οδηγό είτε από κάποιον πεζό που μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά στον δρόμο. Το μόνο που θα ανάγκαζε πάντως την ίδια να σταματήσει την οδήγηση, είναι η ασφάλεια των άλλων και η δική της.

Σύμφωνα με την αυστραλιανή νομοθεσία, όσοι ηλικιωμένοι θέλουν να κρατήσουν την άδεια οδήγησης μετά απ' τα 85 χρόνια τους, πρέπει να κάνουν κάθε χρόνο πρακτική δοκιμασία οδήγησης και να περνάνε από ένα τεστ.



nach: www.tanea.gr, www.ikypros

3.3: Gesundes Leben

Γυμναστείτε οικονομικά με ποδήλατο

Πλέον όλο και περισσότεροι άνθρωποι τολμούν να κάνουν τις μετακινήσεις τους με ποδήλατο. Αυτό όχι μόνον προστατεύει το περιβάλλον αλλά και την υγεία σας καθώς έτσι γυμνάζεστε πιο τακτικά.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι λόγοι για να επιλέξει κανείς το ποδήλατο ως τρόπο εκγύμνασης είναι πολλοί, όπως για παράδειγμα, ότι είναι ένα φτηνό μεταφορικό μέσο και κάνει καλό στην υγεία. Χρησιμοποιώντας το ποδήλατο για να πάει κανείς σπουδήσετε γυμνάζονται ιδιαίτερα τα πόδια αλλά και το υπόλοιπο σώμα.



Πλεονεκτήματα όμως προσφέρει το ποδήλατο και στη μετακίνηση των κατοίκων της πόλης:

- Το ποδήλατο δεν απαιτεί πολύ χώρο για να κινηθεί: ένας ποδηλατοδρόμος πλάτους δύο μέτρων εξυπηρετεί 5.200 ποδήλατα, τη στιγμή που σ' έναν αυτοκινητόδρομο πλάτους τεσσάρων μέτρων κινούνται το ανώτερο έως 2.500 αυτοκίνητα την ώρα.
- Η ρύπανση του περιβάλλοντος είναι μηδενική, όταν η μετακίνηση γίνεται με το ποδήλατο.
- Μετρήσεις έχουν δείξει ότι, αν οι μετακινήσεις μέχρι πέντε χιλιόμετρα μέσα στις πόλεις γίνονταν με ποδήλατο ή με τα πόδια, η κίνηση θα μειωνόταν περίπου στο μισό. Αυτό σημαίνει πως από τη μία θα φτάναμε πιο γρήγορα και πιο άνετα στον προορισμό μας και από την άλλη θα κερδίζαμε χρόνο για ν' ασχοληθούμε και με άλλα πράγματα.

Fit... με περπάτημα

Αν και είναι σημαντικό για την υγεία μας να γυμναζόμαστε, πολλοί λίγοι το εφαρμόζουν. Ο ελάχιστος ελεύθερος χρόνος, η χρήση του αυτοκινήτου, η καθιστική ζωή έχουν ως αποτέλεσμα την απόκτηση περιττών κιλών και προβλημάτων υγείας.

Τί μπορεί να κάνει κάποιος για να το αντιμετωπίσει; Η συμβουλή είναι απλή. Ξεκινήστε να περπατάτε! Το περπάτημα κάνει καλό στα πόδια, στα χέρια και στην πλάτη. Ταυτόχρονα, και εμείς θα νιώθουμε πιο χαρούμενοι ενώ παράλληλα θα μπορούμε να ελέγχουμε και το βάρος μας!



Πώς μπορείτε να το πετύχετε;

1. Ξεκινήστε αργά και σταθερά: μπορείτε να ξεκινήσετε να περπατάτε δέκα λεπτά καθημερινά και κάθε δύο με τρεις ημέρες να αυξήσετε τη διάρκεια.
2. Βάλτε το περπάτημα στην καθημερινότητά σας:
 - Περπατήστε περισσότερο γυρνώντας από τη δουλειά: Μη χρησιμοποιείτε αυτοκίνητο. Κατεβείτε μία στάση πριν από το σπίτι. Έτσι καταφέρνετε να περπατάτε 400-500 μέτρα περισσότερο απ' ό,τι συνήθως!
 - Μάθετε τη γειτονιά σας: Μισή ώρα περπάτημα στη γειτονιά ή στο πάρκο της γειτονιάς θα βελτιώσει τη διάθεσή σας και θα σας χαλαρώσει από το στρες της δουλειάς.
 - Γίνετε φιλόζωοι: Η παρουσία κατοικίδιων σ' ένα σπίτι βελτιώνει τη διάθεση, την κοινωνικότητα και μερικές φορές και την υγεία του ανθρώπου. Κάνοντας μια βόλτα με τον σκύλο σας, δε φροντίζετε μόνο το κατοικίδιό σας αλλά και εσάς τους ίδιους!

nach: www.zougla.gr, www.diatrofi.gr, www.nutrimed.gr

3.4: Freunde

Μερικά πράγματα που μαθαίνεις για τη φιλία μεγαλώνοντας



Για τον έφηβο φιλία είναι η στενή σχέση που δημιουργεί με άτομα της ίδιας περίπου ηλικίας. Όταν τα παιδιά επιλέγουν τους φίλους στην εφηβεία σημαντικό είναι να έχουν κοινά ενδιαφέροντα και γούστα. Αλλά και οι κοινές εμπειρίες, ο κοινός κώδικας επικοινωνίας, η κοινή αίσθηση του χιούμορ και το πόσο καλός συνομιλητής είναι ο άλλος αποτελούν βασικό κριτήριο για την επιλογή των φίλων.

Με την πάροδο των ετών, όμως, αλλάζει ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τη φιλία. Οι εμπειρίες και οι συνθήκες της ζωής μας κάνουν να αλλάζουμε συχνά τις απόψεις μας γι' αυτήν.

Μεγαλώνοντας, δεν είμαστε τα ίδια άτομα που ήμασταν στο σχολείο και πιθανόν να μην υπάρχει κάτι που να μας συνδέει πια με τους παιδικούς μας φίλους. Η καριέρα και τα παιδιά μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις με τους φίλους μας δίχως αυτό να σημαίνει πως φταίει κάποια από τις δύο πλευρές.

Ως ενήλικες γνωρίζουμε ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Έχουμε πια τους γνωστούς, έπειτα τους ανθρώπους με τους οποίους πού και πού θα πούμε έναν καφέ και τέλος τους φίλους. Κάποιοι από τους γνωστούς μπορεί να γίνουν φίλοι ή το αντίθετο.

Μία πανελλήνια μελέτη είχε ως αντικείμενο τις φιλικές σχέσεις των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών. Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής οι έφηβοι απάντησαν στα εξής ερωτήματα: «Πόσους στενούς φίλους έχετε;», «Πόσο συχνά συναντιόσαστε εκτός σχολείου με τους φίλους σας;», «Πού πηγαίνετε στις βραδινές εξόδους σας;» και «Πόσο συχνά επικοινωνείτε μέσω τηλεφώνου ή ίντερνετ;».

Τα αποτελέσματα της μελέτης αναφέρουν ότι στην πλειονότητά τους οι έφηβοι έχουν πολλούς φίλους, κυρίως του ίδιου φύλου, και συζητούν μαζί τους προσωπικά θέματα. Απ' ότι φαίνεται, αξίες, όπως η αμοιβαία στήριξη, η ειλικρίνεια, η εμπιστοσύνη, είναι περισσότερο ισχυρές στην εφηβεία από οποιαδήποτε άλλη φάση της ζωής μας. Η επικοινωνία μεταξύ των φίλων φαίνεται να είναι σημαντική, καθώς όταν οι έφηβοι δε συναντιούνται, επικοινωνούν καθημερινά με τους φίλους τους μέσω των κινητών τους τηλεφώνων και των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης που προσφέρει το ίντερνετ.

Τέλος, η έρευνα τονίζει τη σημασία του γονικού ελέγχου, τόσο ως προς τη χρήση του ίντερνετ όσο και τις νυχτερινές εξόδους των παιδιών τους. Και καταλήγει ότι μόνο εάν οι γονείς γνωρίζουν τις συνήθειες των παιδιών τους και τους φίλους τους μπορούν να τα προστατεύουν.

Φιλία, το σημαντικότερο πράγμα στην εφηβεία



nach: www.inews.gr, www.typosthes.gr

3.5: Ernährung

Η διατροφή του παιδιού

Φαίνεται πως οι γονείς παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στις προτιμήσεις των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 210 παιδιών και στους γονείς αυτών διαπιστώθηκε ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά γνωρίζουν πολύ καλά τι σημαίνει υγιεινή διατροφή αλλά δυστυχώς δεν την ακολουθούν. Αντίθετα, προτιμούν συχνά να καταναλώνουν τρόφιμα τα οποία παχαίνουν και βλάπτουν την υγεία.



Πώς πρέπει οι γονείς να συμπεριφερθούν;

- Προσπαθήστε να τρώτε όσο πιο συχνά μπορείτε μαζί με τα παιδιά σας. Έτσι θα σας βλέπουν να καταναλώνετε ποικιλία υγιεινών τροφίμων, όπως φρούτα, λαχανικά, τρόφιμα ολικής άλεσης αλλά και δημητριακά.
- Μην τρώτε μέχρι που να «καθαρίσετε» το πιάτο σας. Να τρώτε μέχρι να ικανοποιηθείτε. Μάθετε και τα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο αποφεύγοντας να τα υποχρεώσετε να αδειάσουν το πιάτο τους.
- Προσπαθήστε να έχετε έτοιμα προς κατανάλωση φρούτα, λαχανικά και κράκερς ολικής άλεσης σε εμφανή σημεία του σπιτιού όπως στο τραπέζι ή στο ψυγείο. Έτσι, το παιδί σας θα τα διαλέγει και θα τα καταναλώνει μόνο του.
- Μην αρνείστε στα παιδιά να καταναλώσουν τις αγαπημένες τους λιχουδιές. Παράλληλα, όμως, συνεργαστείτε μαζί τους για να δημιουργήσετε μία λίστα από υγιεινά σνακ που μπορείτε να έχετε στο σπίτι σας.

Η αξία του πρωινού στα παιδιά και τους εφήβους

Το σημαντικότερο γεύμα όλων μας είναι το πρωινό. Γι' αυτό είναι καλό να καταναλώνουμε υγιεινές τροφές, όπως ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα, ένα τοστ με τυρί ή δημητριακά και να πίνουμε γάλα, χυμό ή τσάι. Για να απολαύσουμε αυτό το μικρό γεύμα, ας διαθέσουμε τουλάχιστον 20 λεπτά καθημερινά.

Για ποιους λόγους θα πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι πρωινό;

1. Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά που τρώνε αντίθεση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό, καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού το μεσημέρι.
2. Όλοι το πρωί βιαζόμαστε να φύγουμε και να πάμε στις δουλειές μας. Έτσι και οι μαθητές. Ξυπνούν στο παρά πέντε και δεν έχουν αρκετό χρόνο για να πάρουν πρωινό στο σπίτι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να πεινούν στο σχολείο κι έτσι με την πρώτη ευκαιρία, σε ένα διάλειμμα, να καταναλώνουν «έτοιμα γεύματα» ή κάποιο σνακ με πολλά λιπαρά.
3. Τέλος, έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι ο μαθητής που απολαμβάνει ένα σωστό πρωινό, επιλέγει να καταναλώνει τρόφιμα με μικρότερα ποσοστά λίπους, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα το διαιτολόγιό του να είναι πιο ισορροπημένο. Επίσης, παιδιά που τρώνε πρωινό, είναι πιο αδύνατα και πιο υγιή και συγκεντρώνονται καλύτερα στο σχολείο.



3.6: Aktiv im Urlaub

Η Ζάκυνθος είναι ένας προσφιλής τουριστικός προορισμός για πολλούς λόγους. Πρώτα από όλα για την καταπράσινη φύση, τις άπειρες αμμουδιές και τα καταγάλανα νερά. Εκεί όμως σας περιμένει και μία έκπληξη! Στη θάλασσα γύρω από το νησί της Ζακύνθου κατοικεί η γνωστή χελώνα «καρέτα-καρέτα» που εμφανίστηκε στη γη πριν από εκατοντάδες χρόνια. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας στο νησί, μπορείτε να διασκεδάσετε με πολλές δραστηριότητες, όπως ιππασία, ιστιοπολία και τένις.

Απολαύστε τις διακοπές σας στη Ζάκυνθο

Ιστιοπολία

Επιλέξτε για τις καλοκαιρινές σας διακοπές ένα ιστιοποϊκό. Ανακαλύψτε μαζί με τους φίλους ή την οικογένειά σας δυσπρόσιτες παραλίες της Ζακύνθου, μαγευτικά νησάκια και μυστηριώδεις σπηλιές. Σίγουρα θα είναι ένα υπέροχο ταξίδι σε απομονωμένους κολπίσκους μακριά από την ένταση και την περιέργεια.

Τένις

Αν αγαπάτε το τένις ή εάν επιθυμείτε να αρχίσετε να απολαμβάνετε το μαγικό κόσμο του τένις, τότε η Ζάκυνθος είναι ο προορισμός σας γιατί διαθέτει τις αθλητικές εγκαταστάσεις για να ασχοληθείτε με αυτό το άθλημα που τα τελευταία χρόνια αποκτά όλο και περισσότερους θαυμαστές στη χώρα μας.

Ιππασία

Στο όμορφο νησί της Ζακύνθου έχετε την ευκαιρία να συνδυάσετε τις διακοπές σας με το άθλημα της ιππασίας. Το αν ή πόσο καλά γνωρίζετε ιππασία δεν έχει σημασία. Το σημαντικότερο πράγμα είναι η αγάπη και ο σεβασμός που νιώθετε γι' αυτό το υπέροχο ζώο, καθώς και η προθυμία σας να μάθετε ιππασία.

Η Λίμνη Πλαστήρα

Η Λίμνη Πλαστήρα, βρίσκεται πολύ κοντά στην πόλη της Καρδίτσας. Απέχει 325 χιλιόμετρα από την Αθήνα και 250 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη και γι' αυτό είναι ένας εύκολος προορισμός ακόμη και για ένα απλό Σαββατοκύριακο. Χιλιάδες επισκέπτες έρχονται εδώ όλες τις εποχές του χρόνου καθώς διαθέτει ονειρική ομορφιά, πλήθος εντυπωσιακών αξιοθέατων, καταπληκτική θέα στη λίμνη και πολύ όμορφα παραδοσιακά χωριά. Η Λίμνη Πλαστήρα, αλλά και η ευρύτερη περιοχή προσφέρονται για πολλές δραστηριότητες που μας φέρνουν πιο κοντά στη φύση και μας βοηθούν να διώξουμε το άγχος της καθημερινότητάς μας:



Ποδηλασία

Μια ξεχωριστή εμπειρία είναι και η ποδηλασία η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να απολαύσουμε όμορφες διαδρομές μέσα σε δάση αλλά και δίπλα στη λίμνη.

Ορειβασία και Πεζοπορία

Η περιοχή γύρω από τη Λίμνη Πλαστήρα προσφέρει ένα πλήθος από ορειβατικές και πεζοπορικές διαδρομές, μικρότερες ή μεγαλύτερες, ευκολότερες ή δυσκολότερες, που μπορούμε να επιλέξουμε ανάλογα με τις δυνατότητές μας.

Σκι

Το χειμώνα υπάρχει η δυνατότητα να κάνετε σκι στο μικρό χιονοδρομικό κέντρο που βρίσκεται στη θέση "Καραμανώλη".

Ψάρεμα

Τελευταίο αφήσαμε το χαλαρωτικό ψάρεμα. Από την άνοιξη και μετά θα δείτε πλήθος ψαράδων σε διάφορες περιοχές της λίμνης να απολαμβάνουν το αγαπημένο τους χόμπι, τον καθαρό αέρα, την ομορφιά του τοπίου και συχνά να φεύγουν με γεμάτα τα καλάθια τους από νόστιμα και φρέσκα ψάρια της Λίμνης Πλαστήρα.

nach: www.zantehotels.gr, www.odigoslimnisplastira.gr