



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación, Formación Continua y Asuntos Religiosos
Certificación de Lengua Española

NIVEL

B1&B2

según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO

4

Producción oral y mediación: Cuadernillo del Candidato

Convocatoria

Mayo 2012

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 25 minutos.
- **No** te lleves el cuadernillo. **DÉJALO** en la sala de examen.

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 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.
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 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 (Entrevista guión) για την προφορική εξέταση επιπέδου B.
- 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 έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του

Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με έναν συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους.
Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - ▶ οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ▶ ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - ▶ το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε δύο-τρεις προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ζευγάρια ερωτήσεων που το κάθε ένα αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε 2 ζευγάρια ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης). Στον κάθε υποψήφιο δίνονται διαφορετικά ζευγάρια ερωτήσεων.

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα (που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου), τα οποία συνοδεύονται από δυο ή περισσότερα ζευγάρια ερωτημάτων που το καθένα περιέχει ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ζευγάρι ερωτημάτων.

Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δώστε και στους 2 υποψηφίους τα κείμενά τους και πείτε τους τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήστε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενα και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Α, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του). Όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
5. Επανελάβετε 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 Β2, περιμένετε την απάντηση 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, 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.

ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

1ος
βαθμολογητής2ος
βαθμολογητής

ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ

0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα, λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα, κτλ.)	0 1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

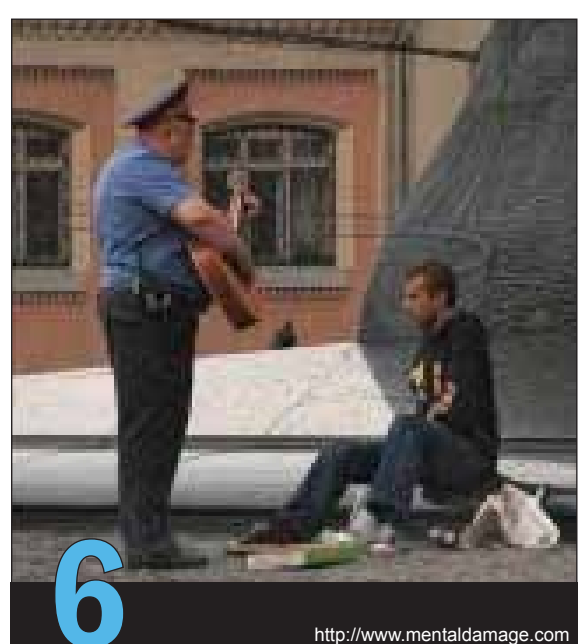
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 ΚΑΙ 3 Επιτονισμός και προφορά Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 1 2 3 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
--	--	--

Caras y emociones



Escenas raras



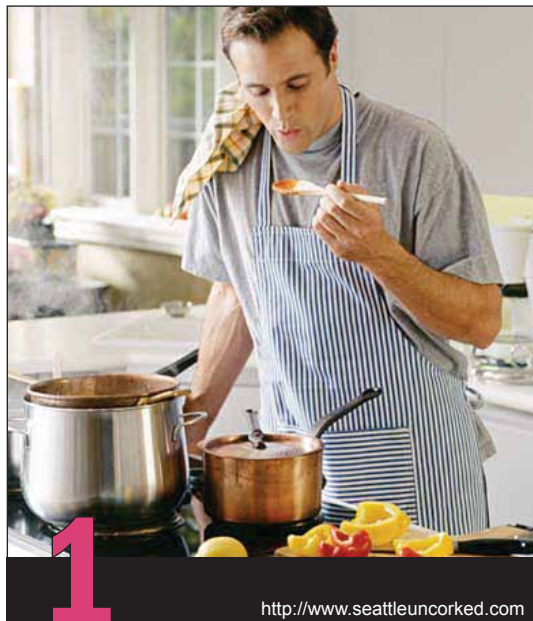
Familia y amigos



Niños de vacaciones



Tareas ¿masculinas o femeninas?



Adolescentes e Internet

Αναγνωρίστε τα συμπτώματα

της εξάρτησης από το διαδίκτυο



Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ. Ε. Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, που εδρεύει στο Νοσοκομείο Παιδών «Π & Α Κυριακού», ενημερώνει ότι η πρόληψη της «εξάρτησης» από το Διαδίκτυο είναι εύκολη, αρκεί να λάβετε εγκαίρως υπόψη σας τα σημάδια που σας δίνει το ίδιο σας το παιδί και να ζητήσετε άμεσα βοήθεια από τους ειδικούς. Ως γονέας είναι πολύ εύκολο να επισημάνετε τις αλλαγές του τρόπου συμπεριφοράς του παιδιού σας.

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών).

Αν παρατηρήσετε τα παρακάτω συμπτώματα:

1. Το παιδί σας παρουσιάζει τάσεις να παρατήρει το σχολείο.
2. Ξαφνική σχολική αποτυχία.
3. Επιθετικότητα απέναντι στους γονείς.
4. Αλλαγή των συνηθειών του, όπως π.χ. παραμέληση φίλων ή αγαπημένων χόμπι.
5. Διαταραχή στις οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις.
6. Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.
7. Εκνευρισμός όταν βρίσκεται εκτός Διαδικτύου.
8. Διαταραχές ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
9. Μειωμένη φυσική δραστηριότητα.
10. Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.



Επικοινωνήστε άμεσα με τη Γραμμή Βοήθειας **ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 800-11-800-15**, **help@saferinternet.gr**, του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

Η Γραμμή αυτή, απευθύνεται σε εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, κ.α.).

Adaptado: <http://www.parents.gr>

Actividades de verano

Παιδικές κατασκηνώσεις



Foto: <http://refugiocorazonverdes.com>

Το καλοκαίρι είναι προ των πυλών και ένα από τα δώρα που μπορείτε να κάνετε στα παιδιά σας είναι η φιλοξενία τους σε μια κατασκήνωση. Νέοι φίλοι, δραστηριότητες κοντά στη φύση, σπορ και ολόημερο παιχνίδι χωρίς τα μη και τα πρέπει της μαμάς είναι οι κυριότεροι λόγοι για να θέλουν τα παιδιά σας να πάνε κατασκήνωση. Ανεξαρτητοποίηση, ανάληψη ευθυνών, κοινωνικοποίηση και δημιουργική αξιοποίηση του

ελεύθερου χρόνου τους είναι οι βασικότεροι λόγοι για να αποφασίσετε εσείς να τα στείλετε.

Σε γενικές γραμμές η παιδαγωγική φιλοσοφία της κατασκήνωσης συνοψίζεται στο τρίπτυχο: γνώση, ψυχαγωγία, κοινωνικότητα.

Σήμερα, οι περισσότερες κατασκηνώσεις έχουν ολοκληρωμένες εγκαταστάσεις, όπου προσφέρουν στα παιδιά ποικίλες δραστηριότητες στη φύση:

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ποδόσφαιρο
Μπάσκετ
Βόλεϊ
Κολύμβηση
Σκάκι
Τένις
Πολεμικές τέχνες

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Εικαστικά (χειροτεχνία - ζωγραφική - κατασκευές)
Θεατρικό παιχνίδι
Χορός
Μουσικά όργανα - τραγούδι

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Παιχνίδια κρυμμένου θησαυρού
Ομαδικά παιχνίδια
Κινηματογράφος
Διαγωνισμοί χορού και τραγουδιού

Εκεί οι μικροί κατασκηνωτές, που κάνουν για πρώτη φορά διακοπές μακριά από τους γονείς τους, μαθαίνουν την έννοια της επιβίωσης και της συλλογικότητας, δρώντας μέσα σε πνεύμα συνεργασίας και αλληλεγγύης.

Βιώνουν μια πιο υγιεινή ζωή, συνειδητοποιούν την αξία της φύσης και του περιβάλλοντος και αποκομίζουν μια ξεχωριστή και ιδιαίτερα μοναδική εμπειρία. Πρόκειται για έναν κόσμο αλλιώς και συνάμα τόσο συναρπαστικό, στα μυστικά του οποίου αξίζει να μνηθούν όλοι.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Έχει ξαναμείνει το παιδί σας μακριά από το σπίτι;
- Μήπως πρέπει να επιλέξετε μια διαμονή μικρότερης διάρκειας;
- Είναι πιο χαρούμενο το παιδί σας όταν βρίσκεται σε ομάδες λιγότερων ατόμων;
- Ποια θα πρέπει να είναι η κατανομή των ηλικιών στην κατασκήνωση;



www.kastoria.gr

Adaptado: ΕΘΝΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ 15-5-2011

Siesta y salud

Μεσημεριανός ύπνος

Επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι ο μεσημεριανός ύπνος προσφέρει σωματική και ψυχική δύναμη, διεγείρει τη δημιουργικότητα και μας καθιστά πιο παραγωγικούς. Από ό,τι φαίνεται, σε πολλές επιχειρήσεις στην Ιαπωνία αυτό είναι ήδη γνωστό καθώς βάσει συμβολαίου επιβάλλεται ο εργαζόμενος να αναπαύεται μερικά λεπτά μετά το γεύμα, ενώ στην Κίνα το δικαίωμα της εικοσάλεπτης σιέστας είναι συνταγματικά κατοχυρωμένο και απαραίτητο.



Κάνει καλό στην καρδιά: Μια έρευνα ανακάλυψε πως τουλάχιστον 30 λεπτά μεσημεριανού ύπνου 3-4 φορές την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακή ανακοπή κατά 40%.



Ξυπνάει τα ανακλαστικά σας: Ερευνητές της NASA έχουν διαπιστώσει πως οι πιλότοι υπερατλαντικών ταξιδιών που κοιμόντουσαν για 26 λεπτά ενίσχυαν την εγρήγορσή τους κατά 50% και γινόντουσαν πιο παραγωγικοί.

Φτιάχνει την διάθεση: Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι γιατροί και οι νοσοκόμοι που μπορούσαν να κάνουν ένα διάλειμμα 40 λεπτών για να κοιμηθούν ξυπνούσαν με καλύτερη διάθεση και περισσότερη ενέργεια.

Μειώνει τον εκνευρισμό: Η αϋπνία θεωρείται η δεύτερη κυριότερη αιτία αυτοκινητικών δυστυχημάτων μετά τη μέθη, ενώ όπως έχει υπολογιστεί, 50 εκατομμύρια Αμερικανοί πάσχουν από κόπωση εξαιτίας της έλλειψης ύπνου.

«Ξυπνάει» τον εγκέφαλο: Με λίγα λεπτά ύπνου το μυαλό ξεκουράζεται, τα κύτταρά του ανανεώνονται με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η μνήμη και να ενισχύεται η ικανότητα της μάθησης. Γι' αυτό είναι απαραίτητο σε μαθητές και φοιτητές. Ερευνητές του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ υποστηρίζουν ότι περίπου μιάμιση ώρα ποιοτικού ύπνου είναι το ίδιο ωφέλιμο με τον οκτάωρο βραδινό ύπνο, όσον αφορά στις λειτουργίες της μνήμης και της μάθησης.



Adaptado: <http://www.jenny.gr>

Ejercicio y diversión

Διασκεδάσε το Διασκεδάσε το

Παρόλο που θέλω να αποκτήσω καλή φυσική κατάσταση, συνήθως βαριέμαι τα προγράμματα στο γυμναστήριο. Πώς μπορώ να κάνω την άσκησή μου πιο διασκεδαστική;



Κάντε zumba πάρτι στο γυμναστήριο

Θα μπορούσε να λέγεται και το «λάθος του γυμναστή», σε αντιστοιχία προς το «λάθος του μάγειρα» - ένα δημοφιλές όνομα πιάττων στα μεζεδοπωλεία για συνταγές που ανακαλύφθηκαν τυχαία. Μια μέρα κάπου στα μέσα της δεκαετίας του '90, ο Κολομβιανός γυμναστής επωνύμων Μπέτο Πέρεθ διαπίστωσε, φτάνοντας στο μάθημά του, ότι είχε ξεχάσει την κασέτα με τη μουσική για την αεροβική. Η μόνη λύση για να μην αναβληθεί

το μάθημα ήταν να χρησιμοποιήσει μια κασέτα με λάτιν που είχε στο αυτοκίνητό του. Πάνω σε αυτή, λοιπόν, αυτοσχεδίασε ένα νέο πρόγραμμα, το οποίο εξελίχθηκε στη Zumba, μια μορφή άσκησης που από τον Ιούλιο του 2009 διδάσκεται σε 75 χώρες.

Η Zumba ήρθε και στην Ελλάδα, για να προσφέρει μια εναλλακτική λύση σε όσες γυναίκες ονειρεύονται ένα καλλίγραμμο σώμα αλλά έχουν βαρεθεί τα συνηθισμένα ομαδικά προγράμματα. Η Zumba συνδυάζει την αεροβική με στοιχεία από πολλά διαφορετικά είδη χορών: σάλσα, ρένγκε, ρέγκετον, σάμπα, χιπ-χοπ, τσα τσα, φλαμένκο, ακόμη και χορό της κοιλιάς. Η Zumba είναι ασφαλής για κάθε ηλικία και επίπεδο φυσικής κατάστασης. Φορέστε λοιπόν τη φόρμα και τα αθλητικά σας παπούτσια και ετοιμαστείτε για το πάρτι της εβδομάδας: μία ώρα ξέφρενου χορού στο γυμναστήριο.

- 😊 Ο χορός Zumba λειτουργεί όπως η αερόβια προπόνηση και δρα αποτελεσματικά στην καύση θερμίδων ή απώλειας βάρους. Μπορείτε να κάψετε 450 έως 600 θερμίδες ανά ώρα.
- 😊 Γυμνάζει όλο το σώμα.
- 😊 Βοηθά στην ανακούφιση του στρες.

Niños en la playa

Στην παραλία με ασφάλεια



Βασικοί κανόνες για να χαίρονται τα παιδιά τη θάλασσα



Τα παιδιά δεν πρέπει να πηγαίνουν για κολύμπι αν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον **τρεις ώρες από ένα πλήρες γεύμα** (π.χ. γεύμα με κρέας) και **μία ώρα από ένα ελαφρύ γεύμα** (π.χ. σάντουιτς, χυμός).



Μπορεί ο ήλιος να είναι λαμπερός και ευχάριστος, η ακτινοβολία του όμως είναι διαρκώς παρούσα τις ώρες που βρισκόμαστε στην παραλία και δυστυχώς δεν είναι για το καλό μας. Γι' αυτό, επιλέγετε **αντιηλιακά ειδικά για τα παιδιά**, ανθεκτικά στο νερό και στον ιδρώτα. Ο δείκτης προστασίας πρέπει να είναι μεγάλος (τουλάχιστον 15), όχι όμως πολύ υψηλός γιατί τα χημικά φίλτρα μπορεί να βλάψουν το δέρμα του παιδιού.



Η εφαρμογή του αντιηλιακού πρέπει να γίνεται **15-30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο**. Ανανεώστε το **κάθε δύο ώρες** μετά το μπάνιο στη θάλασσα αλλά και στην παιδική χαρά, στη βόλτα και σε όλες τις υπαίθριες καλοκαιρινές δραστηριότητες.



Επιβάλλεται τα παιδιά **να φορούν γυαλιά ηλίου και καπέλο, να βρίσκονται κάτω από ομπρέλα** και όταν παίζουν στην άμμο **να φορούν πάντα κοντομάνικο μπλουζάκι**.



Οι καλύτερες ώρες για να βρίσκεστε με τα παιδιά στην παραλία είναι **μέχρι τις 11 το πρωί και μετά τις 4 το απόγευμα**. Από τις 11 έως τις 4 η υπεριώδης ακτινοβολία διαπερνά ακόμη και τις ομπρέλες και τα δέντρα, έστω κι αν υπάρχει συννεφιά.



Και τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι στις πολύ μικρές ηλικίες είναι υποχρεωτικό τα παιδιά όταν κολυμπούν να φορούν **σωσίβιο, μπρατσάκια, γιλέκο ή κουλούρα**.

Adaptado: <http://kids.in.gr>

Voluntariado



Βαλκανικό Δίκτυο (Balkan Net)

Για τη διατήρηση των φυσικών περιοχών, που λειτουργούν ως διάδρομοι επικοινωνίας μεταξύ ειδών πανίδας και χλωρίδας που υπάρχουν στη Βαλκανική Χερσόνησο, αναπτύσσεται διασυνοριακή συνεργασία με γειτονικές χώρες.

Το 1996 δημιουργήθηκε, με πρωτοβουλία του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ, το Balkan Net, ένα Βαλκανικό Δίκτυο περιβαλλοντικών οργανώσεων για την προστασία της καφέ αρκούδας και άλλων μεγάλων σαρκοφάγων ζώων στην περιοχή των Βαλκανίων. Στο Balkan Net συμμετέχουν μη κυβερνητικές οργανώσεις από την Σερβία, τη Βουλγαρία, το Μαυροβούνιο, τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη κ. ά., καθώς και αρμόδιοι κρατικοί φορείς των χωρών-μελών και ερευνητικά ιδρύματα.

Η συνεργασία των μελών του δικτύου αναπτύσσεται κυρίως στους εξής άξονες:

- Πληροφόρηση και ευαισθητοποίηση του κοινού και των τοπικών κρατικών αρχών σε θέματα προστασίας της άγριας ζωής και του φυσικού περιβάλλοντος.
- Εκπαιδευτικές δράσεις που περιλαμβάνουν την προσαρμογή του και τον σχεδιασμό νέων δραστηριοτήτων.
- Επιστημονική έρευνα που στηρίζεται στη διάχυση της τεχνογνωσίας και την ελεύθερη ροή πληροφοριών και εμπειριών από χώρα σε χώρα. Η συνεχής συλλογή επιστημονικών στοιχείων αποτελεί τη βάση για τη διαμόρφωση της κοινής στρατηγικής των προτάσεων του δικτύου.

Διάκριση για το δίκτυο αποτελεί το γεγονός ότι το Balkan Net αναγνωρίστηκε ως πρότυπο πιλοτικό έργο διακρατικής συνεργασίας για παρόμοιες "οικο-περιφέρειες", όπως οι Άλπεις, τα Καρπάθια, τα Πυρηναία κ.λπ.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, τα προγράμματα ή τους τρόπους που μπορείτε να συμβάλετε και εσείς στη προστασία του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ για την προστασία και διατήρηση της άγριας ζωής, παρακαλούμε επικοινωνήστε με:

Γραμμάτεια - Πληροφορίες:
Γεωργία Κατσιδώνη
Τηλ: 2310 555920
E-mail: gkatsidoni@arcturos.gr



ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ

1



Επίσης, ο ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ εδώ και πολλά χρόνια συνεργάζεται στενά με την Πανερωπαϊκή Υπηρεσία Εθελοντών και στο πλαίσιο αυτής δέχεται κάθε χρόνο πολλούς εθελοντές από τον ευρωπαϊκό χώρο που φιλοξενούνται στο Κέντρο Εθελοντών του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ, στον Αετό της Φλώρινας, για να κάνουν την πρακτική τους κοντά σε Έλληνες εθελοντές και τους επιστήμονες του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΓΩΓΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΑΡΧΟΥΡΟΣ

- Βασικές προϋποθέσεις συμμετοχής είναι η διάθεση για δουλειά και η συμπλήρωση του 18ου έτους της ηλικίας.
- Ο εθελοντής δεν έχει καμία οικονομική υποχρέωση και του παρέχεται δωρεάν διαμονή στις περιοχές δράσης.

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ένα Σεββατοκύριακο
ΔΙΑΜΟΝΗ	Στον Αετό της Φλώρινας (ο Αετός είναι το χωριό που βρίσκονται το Κέντρο Ενημέρωσης και ο Κτηνιατρικός Σταθμός), σε στίτη χτισμένο σύμφωνα με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της περιοχής. Το στίτη διαθέτει τζάκι, πλήρως εξοπλισμένη κουζίνα και φιλοξενεί 8 άτομα.
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	Από το προσωπικό του Περιβαλλοντικού Κέντρου σε θέματα που αφορούν την αρκούδα, το λύκο και τις ορεινές περιοχές.
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ	Ζεστά ρούχα και παπούτσια (χειμώνα-καλοκαίρι), αδιάβροχο, διθέση για δουλειά.

Γιατί να γίνω εθελοντής στον ΑΡΚΤΟΥΡΟ

Έχεις τη δυνατότητα:

- Να ασχοληθείς με δραστηριότητες που δεν συνήθιζεις στην καθημερινή σου ζωή.
- Να γνωρίσεις ορεινούς τόπους μεγάλης περιβαλλοντικής αξίας και ομορφιάς, ζώα και φυτά σπάνια.
- Να γνωρίσεις ανθρώπους με κοινές ανησυχίες και ενδιαφέροντα.
- Να προσφέρεις για την προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων που κινδυνεύουν με εξαφάνιση.
- Να συμμετέχεις στην επίτευξη ενός κοινωνικού σκοπού και να γίνεις ενεργός πολίτης
- Να ενημερώνεσαι για τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ, στις οποίες μπορείς να συμμετέχεις.

2