



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ**

**MINISTÈRE GREC DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DES CULTES
CERTIFICATION EN LANGUE FRANÇAISE**

NIVEAU

C1

sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe

ÉPREUVE

4

production orale et médiation

Session

novembre 2007

ATTENTION

Avant le début de l'examen, les évaluateurs doivent bien lire les instructions données aux pages 2 et 3.

Le présent fascicule ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES ÉVALUATEURS

Les candidats sont normalement interrogés deux par deux.

Avant le début de l'examen, les évaluateurs devront mettre les candidats en confiance en leur posant deux ou trois questions sur leurs activités, leurs intérêts, etc. Cette phase préliminaire ne fait pas partie de l'examen et elle ne comporte donc pas une évaluation des candidats.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer 20 minutes et comprend deux activités :

Activités	Capacités contrôlées	Durées approximatives	Documents à remettre aux candidats	Consignes d'activités (remises séparément aux évaluateurs)
1	production d'un discours oral suivi se référant au sujet proposé par le biais d'un document-déclencheur	5 minutes	documents-déclencheurs reproduits aux pages 5 à 9 du livret	page 1
2	à partir de documents, échange d'informations et de points de vue, en tant que médiateurs, afin d'atteindre un objectif commun	15 minutes	documents reproduits aux pages 10 à 16 du livret	page 1

Activité 1

Chaque candidat est appelé à exprimer son point de vue sur un sujet et à justifier sa réponse (environ 2 minutes par candidat).

La consigne est la même pour tous les documents-déclencheurs.

Les évaluateurs proposent un document-déclencheur différent à chaque candidat.

Activité 2

Il est demandé à chaque candidat de lire un texte rédigé en grec pour y puiser les éléments indispensables à l'échange d'informations et de points de vue qui conduira à la réalisation de l'objectif proposé.

Pour des raisons pratiques, les documents exploités par une même activité sont imprimés sur des pages différentes. Ainsi le candidat **A** ne peut jamais voir le texte du candidat **B**.

Attention :

Désormais, les documents destinés au candidat **A** sont reproduits aux pages 10, 12, 14, et ceux destinés au candidat **B** aux pages 11, 13, 15.

Au cas où il ne resterait qu'un seul candidat à examiner, l'**activité 2.7** (page 16) lui sera proposée et un des évaluateurs sera son interlocuteur.

Les évaluateurs sont au nombre de deux. Ils travaillent ensemble mais ils ont des tâches différentes :

- l'un s'entretient avec les candidats,
- l'autre suit le déroulement de l'épreuve et n'intervient qu'en cas de besoin.

Tout au long de l'épreuve, les deux évaluateurs observent dans quelle mesure chaque candidat :

- s'exprime avec une prononciation et une intonation conforme à la norme de la langue française (noté sur 2 points),
- s'exprime avec un vocabulaire riche et adapté à la situation (noté sur 3 points),
- maîtrise les structures morphosyntaxiques complexes (noté sur 3 points),
- peut reconnaître la valeur spécifique des formes lexico-sémantiques et morphosyntaxiques et opérer les choix linguistiques et communicationnels appropriés aux composantes de la situation (noté sur 3 points),
- fait preuve de cohérence dans son argumentation, de cohésion dans son discours et de spontanéité dans sa production orale (noté sur 3 points).

Pendant la deuxième activité, les évaluateurs doivent aussi tenir compte de deux autres critères :

- la capacité du candidat à participer à un échange langagier et à réagir de manière conforme à la norme socio-culturelle dans une situation d'interaction (noté sur 3 points),
- sa capacité à rapporter en français des informations puisées dans un texte rédigé en grec et à les échanger avec son interlocuteur pour arriver à une conclusion, à une décision ou à un résultat commun (noté sur 3 points).

À la fin de l'examen, les deux évaluateurs se concertent, puis complètent chacun la colonne qui leur est réservée sur les fiches d'évaluation de chacun des deux candidats.

Remarques importantes :

- Il est absolument nécessaire que l'attitude des évaluateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de « faire » en langue étrangère.
- Les évaluateurs veilleront à ce que leurs questions, ainsi que le domaine auquel se réfèrent les documents proposés, conviennent au profil du candidat.
- Les évaluateurs peuvent échanger leurs rôles.
- Les évaluateurs peuvent prendre des notes pendant la durée de l'épreuve.
- Les candidats n'auront à leur disposition que les documents déclencheurs de la discussion ; les consignes restent entre les mains des évaluateurs qui les liront aux candidats.
- Le candidat, qui avait pris la parole le premier au cours de l'activité 1, sera le second à la prendre au cours de l'activité 2.
- Les deux activités se déroulent entièrement en français ; même les clarifications et les explications éventuellement demandées par le candidat devront être formulées en français.
- L'évaluateur n'intervient que pour faciliter la discussion.
- Le livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA FICHE D'ÉVALUATION « 4 »

- Vérifier si le nom et le numéro de code du candidat figurent sur l'autocollant.
- Toutes les parties de la fiche d'évaluation devront être complétées par les deux évaluateurs.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Éviter les ratures.
- Pour chaque critère de la fiche d'évaluation, l'évaluateur devra noircir la case correspondante de la façon suivante : ■

Pour que la confidentialité des sujets soit assurée, les consignes de l'épreuve 4 sont remises séparément aux examinateurs le jour de l'examen par le responsable du centre d'examen.

ACTIVITÉ 1**Activité 1.1****Diplômés option petits boulots**

Issus des classes moyennes ou populaires, de plus en plus d'étudiants travaillent pour payer leurs études.

Galère financière, horaires à rallonge, temps d'étude écourté...

Une source d'inégalités face à l'université.

www.liberation.fr

Activité 1.2**LA FORMATION À BONNE DISTANCE**

L'e-learning, qui permet l'apprentissage et l'acquisition de nouveaux savoir-faire grâce à l'Internet, se répand dans tous les secteurs d'activités.

www.liberation.fr

Activité 1.3**Les superpouvoirs de Spiderman à portée de tous ?**

Un chercheur italien pense pouvoir reproduire les facultés extraordinaires de l'homme-araignée grâce aux nanotechnologies.

<http://www.lefigaro.fr/sciences>

Activité 1.4

Voyage
Un tour du monde pendant ou après ses études

Partir maintenant ou jamais!

Voyager pendant quelques mois, voire une année. Sillonner les routes de contrées lointaines à pieds, en tandem et à dos de chameau. Faire une pause pendant ses études ou s'accorder du temps avant d'entrer dans la vie active. Beaucoup en rêvent et quelques-uns se lancent dans l'aventure.

<http://www.figaroetudiant.com/voyage>



Crédit photo : Après les Arts et métiers, Ambroise et Benoît sont partis à bord de leur tandem trois roues, ils ont pédalé 22 222 kilomètres et visité 21 pays, dont la Mauritanie.(DR)

Activité 1.5



La télévision perd sa place de média principal face au web

L'essor de sites participatifs et communautaires a fait de la Toile une source de divertissement privilégiée.

<http://www.lefigaro.fr>

Activité 1.6

Le réchauffement climatique menace la santé publique, selon des experts



L'impact du réchauffement climatique sur la propagation des maladies infectieuses va devenir un défi majeur très complexe, estiment des experts de santé publique réunis à Chicago pour une importante conférence médicale.

<http://www.tv5.org/TV5Site/info/article>

Activité 1.7



Le Monde, 25 août 2007

Activité 1.8



Alimentation équilibrée

Cœur protégé

Les bonnes habitudes se prennent dans l'enfance, et les mauvaises sont d'autant plus difficiles à corriger qu'elles sont anciennes et familiales.

<http://www.prevention.ch>

Activité 1.9



COMMENT
VIVEZ-
VOUS
AVEC
1500€ PAR
MOIS ?

Profs, employés, infirmiers... Ils gagnent environ 1500€ nets par mois, soit l'équivalent du salaire moyen en France. Entre pouvoir d'achat en baisse, vacances oubliées et loyers explosifs, comment s'en sortent-ils ?

marie claire, juillet 2007

Activité 1.10

La loi du Net



Vidéos, blogs, photos, musique... Sous peine de courir le risque d'être poursuivie, on ne peut pas tout dire, tout écrire, tout diffuser sur la Toile, ni, pour les petits malins, tout télécharger. Les internautes ont eux-aussi des droits et des devoirs.

Avantages, juin 2007

Activité 1.11



Lors d'une démonstration à Tokyo, un robot humanoïde porte une corbeille de linge de 30 kg.

Les robots auront-ils des droits ?

Ces machines évolueront au contact des humains, pourront les remplacer dans certaines tâches, mais auront-elles, comme eux, des droits ?

Le Monde, 9 septembre 2007

Activité 1.12

La mode est-elle raciste ?



Magazines, publicités...

Les femmes sur papier glacé ont rarement été aussi éloignées du visage métissé de la société réelle. Pourquoi les critères de beauté ont-ils tant de mal à évoluer ?

<http://www.marieclaire.fr/>

Activité 1.13



ELA BHATT, LA FONDATRICE DE SEWA.

« Prêtez-leur un peu d'argent et elles sauveront leur famille ! » affirme le prix Nobel de la paix Muhammad Yunus qui accorde 96% de ses microcrédits à des femmes. Une idée lumineuse partagée par l'Indienne Ela Bhatt, qui a ainsi pu sauver 1,5 million de ses compatriotes.

**POUR QUE LE MONDE AVANCE
ON NE PRETE QU'AUX
FEMMES**



marie claire, juin 2007

Activité 1.14

Planète Attitude on line << Retour accueil

**Vos conseils et gestes écologiques :
Les transports**

Adoptez la planète Attitude :
Consultez et publiez vos conseils et gestes écologiques !

Les transports en commun
N'hésitez pas, prenez les transports en commun, en plus ils sont de plus en plus pratiques et accessibles. Pensez à notre planète.

http://www.wwf.fr/campagnes/dossiers/adopter_la_planete_attitude

ACTIVITÉ 2

ACTIVITÉ 2.1

CANDIDAT A

Κίνδυνος εξαφάνισης για την λευκή αρκούδα



Με εξαφάνιση απειλούνται οι πολικές αρκούδες, εξαιτίας των κλιματικών αλλαγών που οδηγούν στο λιώσιμο των αρκτικών πάγων, σύμφωνα με έκθεση που έδωσε στην δημοσιότητα η αμερικανική κυβέρνηση. Η λευκή άρκτος, ο πληθυσμός των οποίων υπολογίζεται στα 20.000-25.000 θηλαστικά σήμερα, έχουν ανάγκη τους πάγους ως βάση για το κυνήγι της φώκιας, της κύριας πηγής της διατροφής τους.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της αμερικανικής γεωλογικής υπηρεσίας, του Geological Survey, οι αρκτικοί πάγοι θα μειωθούν κατά 42% τις προσεχείς δεκαετίες. Το καλοκαίρι είναι η κρίσιμη περίοδος κυνηγιού και αναπαραγωγής των μεγάλων

αυτών θηλαστικών. Οι επιστήμονες μάλιστα προειδοποιούν ότι οι εκτιμήσεις τους είναι μετριοπαθείς διότι τα πρότυπα πληροφορικής που εφαρμόζονται πιθανώς υποτιμούν τον ρυθμό τήξης των αρκτικών πάγων.

Τον Δεκέμβριο 2006 η Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Αλιείας και Άγριας Ζωής είχε προτείνει να περιληφθούν οι πολικές αρκούδες, στη λίστα των απειλούμενων ζώων στο πλαίσιο της νομοθεσίας για την προστασία των ειδών που απειλούνται με εξαφάνιση. Την πρότασή της θα την διαβιβάσει στην αμερικανική κυβέρνηση τον Ιανουάριο του 2008, έπειτα από εξέταση του θέματος επί ένα έτος.

<http://nature.ert.gr>

page suivante →

ACTIVITÉ 2.2

CANDIDAT A



Ο Μοναρχίξ... ζούσε σε παλάτι

Είναι τρελοί αυτοί οι Ρωμαίοι. Έτσι κι αλλιώς. Είτε επειδή ο Αστερίξ, ο Οβελίξ και το υπόλοιπο γαλατικό χωριό ούτε τους υπολόγιζε ούτε τους φοβόταν, αλλά τους εξευτέλιζε, είτε διότι πήγαν να «εκπολιτίσουν» έναν τόπο που μια χαρά πολιτισμό διέθετε. Τουλάχιστον αυτό αποδεικνύει τώρα η αρχαιολογική σκαπάνη, η οποία ανακάλυψε ένα γαλατικό χωριό. Όχι όμως στην Αρμορική. Στο κέντρο της Γαλλίας, κοντά στη Λυών. Αλλά αυτή δεν είναι η μόνη διαφορά από το τρομερό και πολυαγαπημένο γαλατικό χωριό των Γκοσινί - Ουντερζό.

Όπως λένε οι αρχαιολόγοι, οι Γαλάτες δεν έχτιζαν καλύβες. Τα κτίριά τους ήταν καλαισθητα και οι πόλεις τους είχαν δρόμους, πλατείες, δημόσια κτίρια και αγορές. Μια τέτοια αγορά, με πολλά μαγαζιά και πολλά εργαστήρια, έχει εντοπισθεί από τους αρχαιολόγους.

Ήξεραν επίσης να επεξεργάζονται τα μέταλλα και είχαν πολύ καλές κοινωνικές και εμπορικές δομές. Κάτι που ασφαλώς διαψεύδει τους Ρωμαίους, οι οποίοι υποτίθεται ότι έκαναν τις κατακτητικές τους εκστρατείες για να εκπολιτίσουν αυτούς τους λαούς που πίστευαν στους Δρυΐδες και στα μαγικά φίλτρα.

Όσο για τους αρχηγούς τους, καμία σχέση επίσης δεν είχαν με τον Μοναρχίξ (Abraracourcix στα γαλλικά). Όπως ο Βερσισεντοριξ, ένας αρχηγός που παρουσιάζεται και στο κόμικς, είχαν πολλά να κάνουν, πολλά να σκεφτούν, πολλά να οργανώσουν.

<http://www.ethnos.gr>

page suivante →

ACTIVITÉ 2.1

CANDIDAT B

Τα μικρά σκουπίδια, φονικά για τις χελώνες

Κάθε χρόνο περισσότερα από 7 δισεκατομμύρια τόνοι σκουπίδια καταλήγουν στις θάλασσες του πλανήτη μας, ενώ περισσότερα από 100.000 θαλάσσια θηλαστικά και θαλάσσιες χελώνες πεθαίνουν επειδή τρώνε ή πνίγονται ή μπλέκονται στα «μικρά σκουπίδια», μας θυμίζει ένα ενδιαφέρον και κατατοπιστικό φυλλάδιο που κυκλοφόρησε το MEDASSET, ο Μεσογειακός Σύνδεσμος για τη Σωτηρία των Θαλάσσιων Χελωνών, με αφορμή την επέτειο της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος και με χορηγία της PADI: Project Aware.

Στόχος, είναι να επιστήσει την προσοχή όλων μας στην ρίψη μικρών και «αμελητέων» σκουπιδιών στο περιβάλλον και ειδικά στη θάλασσα και τις ακτές. Και αυτό γιατί τα «μικρά σκουπίδια», όπως τα πακέτα των τσιγάρων και το πλαστικό περιτύλιγμα, για τις θαλάσσιες χελώνες μοιάζουν με τσούχτρες ή με φαράκια και τα τρώνε, με αποτέλεσμα να πεθαίνουν μαζικά από πραγματικά ασήμαντη αφορμή. Αν αναλογιστεί κανείς ότι οι εκτιμήσεις θέλουν 4,5 τρισεκατομμύρια αποσιγάρα να πετάγονται στις παραλίες και στις θάλασσες όλου του κόσμου, μπορεί να αναλογιστεί την αντίστοιχη μόλυνση με επικίνδυνες τοξίνες.

<http://www.ethnos.gr>



ACTIVITÉ 2.2

CANDIDAT B



Ανακάλυψαν το αρχαιότερο ανθρώπινο αποτύπωμα ποδιού

Ανακαλύφθηκε το αρχαιότερο ανθρώπινο αποτύπωμα ποδιού! Αιγύπτιοι αρχαιολόγοι έφεραν στην επιφάνεια το αποτύπωμα κατά τη διάρκεια ανασκαφών στην όαση της Σίβας.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, οι οποίοι προσπαθούν να χρονολογήσουν αυτό το νέο εύρημα, πιθανότατα ο άνθρωπος που άφησε αυτό το αποτύπωμα, περπατούσε στην αρχαία Αίγυπτο, τουλάχιστον δύο εκατομμύρια χρόνια πριν. Σύμφωνα με τον επικεφαλής του Ανωτάτου

Συμβουλίου Αρχαιοτήτων της Αιγύπτου, Ζαχί Χαβάς, «αυτή ίσως είναι η πιο σημαντική ανακάλυψη που έχει γίνει στην Αίγυπτο».

Χρονολόγηση

Από την πλευρά του ο υπεύθυνος του τομέα της προϊστορίας του Συμβουλίου, Καλέντ Σαάντ, εκτιμά - βασιζόμενος στη χρονολόγηση με άνθρακα του βράχου πάνω στον οποίο βρέθηκε το αποτύπωμα- ότι το εύρημα μπορεί να ξεπερνάει σε ηλικία την πασίγνωστη Λούσι -κομμάτια του σκελετού της οποίας είχαν βρεθεί το 1974 στην Αιθιοπία- και η οποία, σύμφωνα με τις μέχρι τώρα έρευνες, χρονολογείται πριν από τρία εκατομμύρια χρόνια.

Όπως έγινε γνωστό, ο βράχος την περίοδο που το πόδι του άγνωστου αυτού ανθρώπου αποτυπώθηκε πάνω του ήταν λάσπη που με την πάροδο του χρόνου μετετράπη σε συμπαγή βράχο. Αξίζει να σημειωθεί ότι μέχρι σήμερα η ηλικία παρόμοιων ευρημάτων δεν έχει ξεπεράσει τα 200.000 χρόνια.

<http://www.ethnos.gr>

ACTIVITÉ 2.3**CANDIDAT A****10 τρόποι για να αρχίσετε γυμναστήριο και να το συνεχίσετε**

Συμβουλές για να κάνετε τη γυμναστική στο γυμναστήριο ευχάριστη συνήθεια που δεν θα εγκαταλείψετε ποτέ...

- 1** Βρείτε τα δικά σας κίνητρα. Ανατροφοδοτείτε συνεχώς τους στόχους και τις επιθυμίες σας, ισχυροποιώντας έτσι τη θέλησή σας για να συνεχίσετε την προσπάθειά σας.
- 2** Καταγράψτε την πρόδοδό σας. Κρατώντας ημερολόγιο προπονήσεων και σημειώνοντας κάθε φορά την πρόδοδό σας θα βλέπετε τη βελτίωσή σας από εβδομάδα σε εβδομάδα.
- 3** Εντάξτε το γυμναστήριο στο πρόγραμμα των ραντεβού σας. Όπως σημειώνετε στην ατζέντα σας τα επαγγελματικά ραντεβού, έτσι να σημειώνετε και την καθορισμένη ημέρα που πρέπει να πάτε στο γυμναστήριο.
- 4** Βρείτε καλή παρέα. Όταν γυμνάζεστε με φιλική παρέα ή μαζί με τον/την σύντροφό σας, μπορείτε να διατηρήσετε τη συνήθεια της τακτικής γυμναστικής για περισσότερο χρόνο.
- 5** Επιλέξτε ευχάριστες δραστηριότητες. Επιλέξτε τα είδη που σας αρέσουν και απολαύστε τα, χωρίς να υπερβαίνετε τα όριά σας.
- 6** Μη βιάζεστε. Θέστε εφικτούς στόχους και επιδιώξτε μικρές και σταδιακές βελτιώσεις.
- 7** Βάλτε ποικιλία στη γυμναστική σας. Αλλάζετε ασκήσεις και προγράμματα, πάντα όμως να τα εκτελείτε σωστά και σε ένταση ανάλογη με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.
- 8** Επενδύστε στην ποιότητα. Αυτό που δίνει τα επιθυμητά αποτελέσματα είναι η ποιότητα της γυμναστικής και όχι η ποσότητα. Προτιμότερο λοιπόν να γυμνάζεστε λίγη ώρα παρά πολλές ώρες και λάθος.
- 9** Συμβουλευτείτε τους ειδικούς. Ζητήστε τη βοήθεια προσωπικού γυμναστή για να ανανεώσετε το πρόγραμμά σας.
- 10** Μην ξεχνάτε: κατάλληλη γυμναστική δεν είναι αυτή που κουράζει και εξαντλεί, αλλά αυτή που ξεκουράζει και αναζωογονεί!

Αρμονία, Σεπτέμβριος 2007



page suivante →

ACTIVITÉ 2.4**CANDIDAT A****Ιντερνετική γιαγιά ετών... 96**

Στα 96 της είναι πανηγυρικά η γηραιότερη blogger του Διαδικτύου. Το όνομα αυτής Μαρία Αμέλια Λόπεζ και έτος γέννησής της το 1911. Η υπερήλικη Ισπανίδα εισήλθε στον ψηφιακό κόσμο των ιστολογίων μόλις πριν από 9 μήνες, στα τέλη του Δεκέμβρη του 2006, και μέσα στο μικρό αυτό διάστημα κατόρθωσε να ταραξει τα νερά του κυβερνοχώρου όσο ελάχιστοι άλλοι ιστολόγοι.

Δεν είναι μόνο η ηλικία της που «έκανε τη διαφορά», είναι και η ντομπροσύνη, η ευθύτητα και η ουσία με την οποία η Αμέλια «μιλά» on line. Στην ιστοσελίδα της (<http://amis95.blogspot.com>) η ιντερνετική γιαγιά

«απελευθερώνει» τη συσσωρευμένη πείρα μιας ολόκληρης ζωής, εξιστορεί τους αγώνες που η ίδια έδωσε στο παρελθόν αλλά και αυτούς που εξακολουθεί να δίνει καθημερινά σήμερα. Μιλά για την εξουσία, τη θρησκεία, τον θάνατο και τα προβλήματα των συνομηλικών της, θυμάται τον ισπανικό εμφύλιο, τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και πάνω από όλα, δεν μασάει τα λόγια της. Οπλισμένη με «χιούμορ, ζεστασιά, αισιοδοξία, νοσταλγία και επιθετικά ξεσπάσματα αριστερής πολεμικής», η γιαγιά έχει κερδίσει ένα φανατικό αναγνωστικό κοινό.

Το fan-club της προέρχεται κατά κύριο λόγο από την Ισπανία και τη Λατινική Αμερική. Η γιαγιά blogger, ωστόσο, έχει κάνει τον γύρο του κόσμου ταξιδεύοντας μέσα από καλώδια και κεραιές. «Τώρα, μου γράφουν τόσοι πολλοί άνθρωποι που δεν είμαι σε θέση να απαντώ σε όλους αν και το θέλω», λέει η Αμέλια η οποία πλέον δέχεται μηνύματα από κατοίκους περιοχών όπως η Αλάσκα, η Αυστραλία, η Νιγηρία και η Κίνα.

<http://www.ethnos.gr>

page suivante →

ACTIVITÉ 2.3**CANDIDAT B****Τεχνικές χαλάρωσης**

Υπάρχουν αρκετές τεχνικές για να μειώσουμε τα συμπτώματα του στρες. Καμία δεν είναι αυτονόητη, όλες χρειάζονται πρακτική και εξάσκηση, καθώς και σωστή επιλογή για να βρούμε ποια μας ταιριάζει καλύτερα.

1 Οι τεχνικές απόσπασης της προσοχής

Να προσπαθήσουμε να κάνουμε ή να σκεφτούμε κάτι άσχετο, π.χ. πάμε για ψώνια.

2 Η διαχείριση του θυμού, που όταν δεν εκφράζεται διογκώνεται μέσω των σκέψεων μας και χειροτερεύει το στρες. Καλό είναι να εκφράζεται προς το σωστό στόχο, την κατάλληλη στιγμή και με σωστό τρόπο. Τι κάνουμε λοιπόν;

- Αναγνωρίζουμε τα πρώτα σημάδια του θυμού και αποφεύγουμε την κλιμάκωση του συναισθήματος, π.χ. βγαίνοντας από το δωμάτιο.
- Αφού απομακρυνθούμε, μπορούμε να ξεσπάσουμε το θυμό, π.χ. φωνάζοντας στο μπάνιο, αλλά με ασφάλεια, αφού είμαστε μόνοι! Η εκτόνωση θα μας βοηθήσει να ηρεμήσουμε και να σκεφτούμε πιο λογικά, σχεδιάζοντας με

ηρεμία την επόμενη κίνηση.

- Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τις τεχνικές απόσπασης της προσοχής για να ηρεμήσουμε.

3 Διαχείριση χρόνου

Διαχειριζόμαστε σωστά το χρόνο μας ώστε και να ολοκληρώνουμε με τις εργασίες μας αλλά και να μην αγχωνόμαστε.

- Διακρίνουμε το επειγόν από το σημαντικό, π.χ. είναι σημαντική για μένα η σχέση με το σύντροφο αλλά είναι επειγόν να πληρώσω το λογαριασμό που λήγει!
- Καταγράφουμε τις υποχρεώσεις μας, βάζουμε προτεραιότητες και φτιάχνουμε ρεαλιστικά χρονοδιαγράμματα.
- Θέτουμε ξεκάθαρους στόχους.
- Αναθέτουμε μερικές δουλειές και στους άλλους. Δεν είναι δυνατόν να τα κάνουμε όλα μόνοι μας!

Αρμονία, Οκτώβριος 2007

ACTIVITÉ 2.4**CANDIDAT B****«Βλέπουν» το Ίντερνετ βοηθό για το σχολείο**

«Δεν καταλαβαίνω γιατί είναι πρόβλημα. Το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί είναι να πάρω μηδέν σε μια εργασία». Η απάντηση του δεκάχρονου κοριτσιού αποδεικνύει με ελάχιστες λέξεις ότι τα Ελληνόπουλα είναι μεν εξοικειωμένα με τη χρήση του διαδικτύου χωρίς ωστόσο να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για την αξιοπιστία των στοιχείων που βρίσκουν εκεί για τις σχολικές εργασίες τους.

Το στοιχείο προέρχεται από την ποιοτική έρευνα του ευρωβαρόμετρου για τη χρήση του Ίντερνετ από παιδιά ηλικίας 9-10 και 12-14 ετών, την οποία παρουσίασε η οργάνωση «safer internet».

Σύμφωνα με αυτή, τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν το διαδίκτυο από τα μεγαλύτερα αδέρφια ή τους γονείς τους, ενώ στις μεγαλύτερες ηλικίες τον αντίστοιχο ρόλο παίζουν οι... μνημένοι φίλοι τους.

Πειθαρχία

Τα μικρότερα παιδιά χρησιμοποιούν το Ίντερνετ λιγότερο συχνά, ενώ όλα φαίνεται ότι ακολουθούν σε γενικές γραμμές ορισμένους κανόνες που βάζουν οι γονείς, σχετικά με:

- Τη διάρκεια σύνδεσης.
- Την απαγόρευση επίσκεψης ορισμένων ιστοσελίδων.
- Την αποφυγή δημοσίευσης προσωπικών δεδομένων.
- Τη συμμετοχή σε διαγωνισμούς.

Κι ενώ τα μικρότερα παιδιά φαίνεται πως έχουν πειστεί να αποφεύγουν ιστοσελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο, τα μεγαλύτερα αγόρια έχουν διαφορετική άποψη. Όσο για τους κυριότερους λόγους χρήσης του διαδικτύου, τα περισσότερα παιδιά δηλώνουν ότι αναζητούν πληροφορίες για τις εργασίες του σχολείου ή το χρησιμοποιούν ως μέσο ψυχαγωγίας και για το «κατέβασμα» ήχων κλήσης και τραγουδιών. Ενδιαφέρουσα είναι η διαφοροποίηση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών καθώς στις ηλικίες 9-10 ετών τα κορίτσια αναφέρουν ως πρώτο λόγο για «σερφάρισμα» το σχολείο και τα αγόρια το «κατέβασμα» μουσικής, βίντεο, παιχνιδιών και άλλων αρχείων.

<http://www.ethnos.gr>

ACTIVITÉ 2.5

CANDIDAT A



Άμστερνταμ

Στην επικράτεια των ποδηλάτων

Μια πόλη με πολλά πρόσωπα: πανέμορφη και ρομαντική, γεμάτη ενδιαφέροντα μουσεία και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, αλλά και «προχωρημένη», προπύργιο της κλασικής ολλανδικής ανεκτικότητας. Συνδυετικός κρίκος όλων αυτών τα ποδήλατα, πανταχού παρόντα, είναι ο καλύτερος τρόπος να νιώσεις την ατμόσφαιρα της πόλης των καναλιών.

ΚΟΣΤΟΣ

Πέντε ημέρες θα σας κοστίσουν 1.060 το άτομο. Στο κόστος υπολογίστε αεροπορικά εισιτήρια με απευθείας πτήση των Ολυμπιακών Αερογραμμών ή της KLM, διαμονή σε ξενοδοχείο 4 αστέρων με πρωινό (170 ευρώ το δίκλινο) και 80 ευρώ ημερησίως για φαγητό, καφέ και μικροέξοδα. Με φθηνότερη επιλογή καταλύματος σαφώς κατεβαίνει και το συνολικό κόστος.

ΠΟΥ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕΤΕ

Στην πόλη μπορεί κανείς να βρει από «δυνατά» club μέχρι ήρεμα, γαλλικού στυλ καφέ, κυρίως κοντά στο μεγάλο κανάλι, Άμστελ.

ΜΟΥΣΕΙΑ

Η «απόλυτη» πόλη της τέχνης, τόσο της κλασικής όσο και της σύγχρονης, καθώς και όλων των νέων τάσεων και προτάσεων.

Το επιβλητικό -και τεράστιο- Rijksmuseum (Εθνικό Μουσείο), εγκαινιασμένο το 1885, είναι γεμάτο με αριστουργήματα. Φλαμανδική Σχολή και Ρέμπραντ έχουν την τιμητική τους. Έως τα μέσα του 2008 ανακαινίζεται ριζικά και κάποιες πτέρυγες είναι κλειστές.

Το Μουσείο Van Gogh είναι απλώς ένα από τα must της πόλης.

ΓΕΝΙΚΑ

• Μπορείτε να συμμετέχετε σε οργανωμένη ποδηλατική βόλτα γνωριμίας της πόλης με κόστος 25 με 30 ευρώ.

- Το εισιτήριο του τραμ στοιχίζει 1,60 ευρώ.
- Η πιο φθηνή (και σπάνια) τιμή για μπουκαλάκι νερού 50 ml είναι 1,75 ευρώ.
- Πρέπει πάντα να έχετε επάνω κάποιας μορφής ταυτότητα επί ποινή 60 ευρώ.
- Τα μπαρ τις καθημερινές κλείνουν στη 1 π.μ.

<http://trans.kathimerini.gr>

page suivante →

ACTIVITÉ 2.6

CANDIDAT A

Η καφεΐνη ενισχύει τη μνήμη ηλικιωμένων γυναικών

Ευεργετικά μπορεί να επιδράσει στη μνήμη των γυναικών άνω των 65 η κατανάλωση τριών και πλέον φλιτζανιών καφέ ημερησίως ή έξι φλιτζανιών τσαγιού, διαπιστώνει έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Neurology».

Τη σχέση της καφεΐνης με την πνευματική απόδοση ατόμων εξέτασε ομάδα ειδικών από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας της Γαλλίας, σε συνεργασία με ομάδα από το Πανεπιστήμιο της Λισαβόνας, εφαρμόζοντας ένα στατιστικό μοντέλο σε 4.197 γυναίκες και 2.820 άνδρες άνω των 65 ετών. Η γαλλική ομάδα της Κάρεν Ρίτσι σε συνεργασία με τον Αλέξ ντε Μεντόνκα, του Εργαστηρίου Νευροεπιστημών της Λισαβόνας, δημιούργησε ένα στατιστικό μοντέλο βάσει δεδομένων που συγκέντρωσε σε μια τετραετία από τα άτομα που διέμεναν στο Μονπελιέ, στην Ντιζόν και στο Μπορντό. Αφού έλαβε υπόψη άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις πνευματικές ικανότητες κάποιου (ηλικία, παιδεία, αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακές ασθένειες κ.λπ.), διαπίστωσε με το μοντέλο ότι μόνον οι γυναίκες ευεργετήθηκαν από την κατανάλωση τριών φλιτζανιών καφέ ή έξι φλιτζανιών τσαγιού.

«Το μοντέλο μάς δείχνει ξεκάθαρα ότι η καφεΐνη έχει επίδραση στη λειτουργία του εγκεφάλου των γυναικών», δήλωσε η Κάρεν Ρίτσι, που θα προσπαθήσει να εξηγήσει γιατί η καφεΐνη δεν προφυλάσσει και τους άνδρες.

<http://www.enet.gr>



page suivante →

ACTIVITÉ 2.5**CANDIDAT B****Βιέννη**

Οι Βιεννέζοι ξέρουν να ζουν! Γι' αυτό και στην πόλη τους, τα πολιτιστικά δρώμενα δεν σταματούν ποτέ. Και μη φανταστείτε ότι μιλάμε αποκλειστικά για μουσικές παραστάσεις, κάτι που θα ήταν δικαιολογημένο, αν όχι οπουδήποτε αλλού, στην πατρίδα του Μότσαρτ, του Σούμπερτ και του Μπραμς. Όχι, στη Βιέννη θα έχετε να επιλέξετε από μια τεράστια λίστα θεατρικών παραστάσεων, παραστάσεων όπερας, αλλά και εκθέσεων.

ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- Τα παλάτια των Αψβούργων, το Hofburg και το Schonbrunn. Το πρώτο έφτασε στην τελική του μορφή τον 19ο αιώνα.
- Το Schonbrunn, από την άλλη, αξίζει να το επισκεφθείτε για την απόλυτα μπαρόκ αρχιτεκτονική του. Περπατήστε στους αυτοκρατορικούς κήπους και στην αίθουσα με τους καθρέφτες στην οποία ο Μότσαρτ έδωσε την πρώτη του βασιλική συναυλία στα 1762.
- Η μεσαιωνική συνοικία του Stephansdom. Ό,τι θα δείτε εκεί ουσιαστικά είναι αξιοθέατο, με πρώτο και καλύτερο τον καθεδρικό ναό του Αγ. Στεφάνου.

ΚΟΣΤΟΣ

Ένα πενθήμερο στη Βιέννη θα σας στοιχίσει από 600 ευρώ. Στην τιμή αυτήν περιλαμβάνονται τα εισιτήριά σας (μετ' επιστροφής με απ' ευθείας πτήσεις) για τα οποία αν φροντίσετε εγκαίρως, δεν θα πληρώσετε περισσότερα από 230 ευρώ, η διαμονή σας κατ' άτομο σε δίκλινο δωμάτιο σε κάποιο κεντρικό αξιοπρεπές ξενοδοχείο, η διατροφή σας ημερησίως, καθώς κι ένα extra ποσό για οτιδήποτε απρόοπτο.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΙ ΑΥΤΟ:

- Αν κατέχετε την γερμανική, ο καλύτερος τρόπος να ενημερωθείτε είναι να αγοράσετε την εβδομαδιαία Falter που βγαίνει κάθε Πέμπτη: οτιδήποτε παίζει στην πόλη το γράφει!
- Κάντε κλικ στο: www.info.wien.at. Φιλόξενη και κατατοπιστική σελίδα που θα τη δείτε και στα αγγλικά.
- Αυστρία δεν είναι μόνον η Βιέννη. Αν έχετε χρόνο, κάντε τις εκδρομές σας στα περίεξ!

<http://trans.kathimerini.gr>

ACTIVITÉ 2.6**CANDIDAT B****«Η ήπια άσκηση δεν αρκεί»**

Η ήπια καθημερινή άσκηση για περίπου ένα μισάωρο θεωρούνταν μέχρι τώρα αρκετή για τη διατήρηση της καλής κατάστασης υγείας, τουλάχιστον σε γενικές γραμμές. Ωστόσο, Βρετανοί ειδικοί προτίθενται να αναθεωρήσουν αυτή την άποψη και προτείνουν νέα γραμμή στο καθημερινό πρόγραμμα απαραίτητης άσκησης. Οι καθημερινές ήπιες δραστηριότητες -στις οποίες πολλοί εντάσσουν και οικιακές εργασίες, το βάδισμα μέχρι την πλησιέστερη στάση μέσου συγκοινωνίας ακόμη και το... κατέβασμα της σακούλας απορριμμάτων μέχρι τον κάδο- δεν επαρκούν πλέον. Σύμφωνα με τη νέα βρετανική μελέτη, σε αυτές πρέπει να προστεθούν το τρέξιμο (τζόγκινγκ) και ασκήσεις με βάρακια, προκειμένου να περιοριστεί ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων αλλά και παχυσαρκίας. Πιο συγκεκριμένα, η νέα γραμμή άσκησης συστήνει συνδυασμό ήπιων και εντονότερων δραστηριοτήτων -στις τελευταίες συγκαταλέγονται οι συστηματικές ασκήσεις με βάρακια- τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, ενώ για άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 65 χρόνων ή για όσους εμφανίζουν προβλήματα υγείας γύρω στα 50 ή στα 60 τους προτείνεται επιπροσθέτως ένα πρόγραμμα ασκήσεων ισορροπίας, σε περίπτωση που υπάρχει κίνδυνος πτώσης - φυσικά όλα αυτά πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό που τους παρακολουθεί.

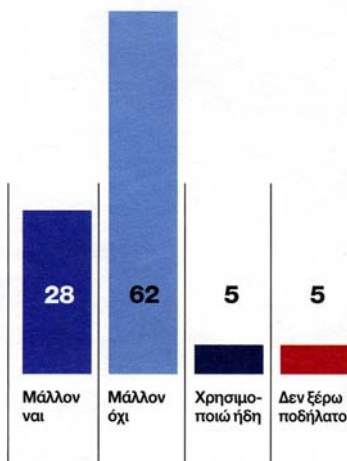
Όπως αναφέρει δημοσίευμα της ιστοσελίδας του «Γκάρντιαν», ο Ντ. Χάσλαμ, πρόεδρος του Φόρουμ για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, τονίζει την αναγκαιότητα τα προγράμματα άσκησης να είναι ρεαλιστικά και πραγματοποιήσιμα και σ' αυτό δεν περιλαμβάνεται πάντοτε η επίσκεψη σε γυμναστήριο.

<http://www.enet.gr>



ACTIVITÉ 2.7

Έχετε σκεφτεί ποτέ να χρησιμοποιήσετε ποδήλατο για τις μετακινήσεις σας στην πόλη ή στο χωριό όπου κατοικείτε;



Πόσο θα σας ενοχλούσε, αν επιτρεπόταν η μεταφορά ποδηλάτων στο Μετρό;

(Απαντούν όσοι χρησιμοποιούν το Μετρό για τις μετακινήσεις τους)



Έχετε κάνει ποτέ στη ζωή σας ποδήλατο;



Σήμερα έχετε δικό σας ποδήλατο;

(Απαντούν όσοι έχουν κάνει ποδήλατο)



Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε ποδήλατο;

(Απαντούν όσοι έχουν κάνει ποδήλατο)

