



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

2

production écrite et médiation

Session

mai 2008

ATTENTION

- Écrire dans le cahier prévu pour cette épreuve
- Utiliser un stylo bleu ou noir
- Effectuer les deux activités
- Développer un seul sujet par page
- Durée de l'épreuve : 1 h 30 min

ACTIVITÉ 1

Brad veut s'abonner à un magazine français. Vous essayez de le convaincre des avantages de l'offre du magazine *L'Express*, reproduite ci-dessous. Rédigez le texte de votre e-mail.

180-200 mots. Ne signez pas.

 <p>. Bracelet cuir . Dateur</p>	N°	Description	Prix
	Ø1	52 numéros de L'EXPRESS, tarif Privilège	92.50 €
	Ø2	Votre cadeau : une montre "Spirit of St Louis"	GRATUIT
	Ø3	Le service à domicile : L'EXPRESS chez vous chaque semaine	Inclus
	Ø4	Le service Abonnements en ligne sur www.lexpress.fr	Inclus
	Ø5	L'accès à 14 ans d'archives sur Internet	Inclus
	Ø6	Vous recevez la Newsletter de lexpress.fr	Inclus
TOTAL TTC			92.50 €

ACTIVITÉ 2

Dans son dernier e-mail, Brigitte, qui prépare un concours, vous avoue qu'elle ne sait pas quoi faire pour surmonter son stress. Après avoir lu attentivement les conseils ci-dessous, vous lui répondez en essayant de lui proposer quelques petits « trucs » qui pourraient l'aider à se détendre.

120-140 mots. Ne signez pas le texte de votre e-mail.



Το στρες των εξετάσεων σαμποτάρει την επιτυχία

Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Τεχνικές κατά του στρες

Το να μάθει κανείς πώς να χαλαρώνει είναι πολύ βασικό. Οι απλές τεχνικές αυτοβοήθειας μπορεί να κάνουν τη διαφορά ώστε να πετύχει κανείς στις εξετάσεις και να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Ψυχική και σωματική χαλάρωση

Για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να απαλλαγείτε από τις ενοχλητικές σκέψεις:

Δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς έντονα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως φως και ήχους.

Αερίστε το δωμάτιο.

Κλείστε τα παράθυρα και κατεβάστε τα ρολά.

Κλείστε τηλεόραση, ραδιόφωνο, τηλέφωνο. Αν εξακολουθεί να υπάρχει θόρυβος, χρησιμοποιήστε ωτοασπίδες.

Βρείτε μια άνετη θέση και καθίστε ή ξαπλώστε, με τέτοιον τρόπο ώστε το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι σας να βρίσκονται σε μια βολική ευθυγράμμιση, δημιουργώντας ένα κανάλι για σωστή αναπνοή.

Αφήστε οποιαδήποτε σκέψη.

Συγκεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.

Χαλαρώστε. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε: σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά.

health.in.gr

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ