



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ  
ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION  
DE LA FORMATION CONTINUE ET DES CULTES  
CERTIFICATION EN LANGUE FRANÇAISE

**NIVEAUX**

**B1&B2**

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

**ÉPREUVE**

**4**

production orale et médiation

**Session**

**mai 2011**

**ATTENTION**

Avant le début de l'examen, les examinateurs doivent bien lire les instructions données aux pages 2 - 5.

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

**1.1. Τευχίδιο του Υποψηφίου** στο οποίο περιλαμβάνονται:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ. 2-4).
- Σχάρα Αξιολόγησης της προφορικής εξέτασης (σελ. 5)
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10).
- 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. Φυλλάδιο του Εξεταστή** στο οποίο περιλαμβάνονται οδηγίες για τον εξεταστή και 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 της Εξέτασης Προφορικού Λόγου (σελ. 5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου, μετά την αποχώρηση και των δύο από την αίθουσα, 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 από την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν από την έναρξη της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που σας έχει παραχωρηθεί ειδικά για τον σκοπό αυτόν.
- Συνεργαστείτε με τον συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να αποκτήσετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Συμβουλευτείτε τις οδηγίες που αναφέρονται στη συμπεριφορά σας απέναντι στους υποψηφίους.
- 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 εξεταστή/αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση: 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 (Δοκιμασίες 1, 2 και 3), κάντε μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται αν είναι ενήλικες, κ.λπ.). 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, προκειμένου να επιλέξετε τα πλέον 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.
- Επιλέξτε δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 από δυο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και δύο ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

##### Δοκιμασία 2: Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα επιπέδου B1 και δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα επιπέδου B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο – λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο των υποψηφίων και τα ενδιαφέροντά τους. 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, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Καθώς στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους δύο λεπτά στην αρχή της Δοκιμασίας 3 για να

διαβάσουν τα αντίστοιχα κείμενά τους, αφού προηγουμένως τους έχετε θέσει και τα ερωτήματα, ώστε να είναι «στοχευμένη» η ανάγνωση.

### **Μην ξεχνάτε**


- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την επίδοσή τους,
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες τις ερωτήσεις/τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει επίσης πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορά,
- 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 παρακωλύει το έργο 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 είσατε 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 μετά το τέλος της εξέτασης, χωρίς να δίνετε καμία πληροφορία για την επίδοσή τους,
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται, φεύγοντας, να πάρουν μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

### **3.3. Μετά το πέρας της εξέτασης**

#### **Συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου**

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένοι στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
  - τον υψηλότερο βαθμό (20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου
  - τον χαμηλότερο βαθμό (μονάδα) τον δίνεται στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή που δεν βγαίνει νόημα από τα λεγόμενά τους.
- 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 δημιουργείται πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητήστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογήστε συμπληρώνοντας τα κενά «κουτάκια» ως εξής: ■
- Συμπληρώστε το Έντυπο Αξιολόγησης μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
  - Ο εξεταστής/αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) γράφει πρώτος τον βαθμό του στον ειδικό χώρο που προβλέπεται στην αριστερή στήλη του Εντύπου Αξιολόγησης.
  - Ο εξεταστής/αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος ο οποίος συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) γράφει τον βαθμό του δεύτερος στον αντίστοιχο ειδικό χώρο στη δεξιά στήλη του Εντύπου Αξιολόγησης.
- Οι βαθμοί των δύο εξεταστών/Αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

## ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ



**ΕΠΙΠΕΔΑ Β (Β1+Β2)**  
**ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4**  
**ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ**

1ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

2ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου  
(παραρτηθεί με το έντυπο)

.....  
.....  
.....

**ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ  
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ**

⓪ 1 2 3	<p><b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ</b> Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.</p>	⓪ 1 2 3
⓪ 1 2 3	<p><b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ</b> Αντιπρόταση ενός θέματος (με σαφή επίσημο ερώτημα π.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)</p>	⓪ 1 2 3
⓪ 1 2 3	<p><b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ</b> Αντιπρόταση ενός θέματος με σαφείς πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.)</p>	⓪ 1 2 3
1 2 3	<p><b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3</b> Προφορά και επιτονασιμός</p>	1 2 3
⓪ 1 2 3 4	Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών	⓪ 1 2 3 4
⓪ 1 2 3 4	Ορθότητα λεξιλογιακών επιλογών	⓪ 1 2 3 4
⓪ 1 2 3 4	Συναχία και συνεκτικότητα λόγου	⓪ 1 2 3 4

**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 κλάσμα από το επίτιμο παραπάνω κριτήριο είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστικός μαρτυρεί το κατάλληλο κούτσυρο.

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**

## Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια του Υποψηφίου, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Σε περίπτωση που σας έχει ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.

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

## ACTIVITÉ 2

### Activité 2.1



1



2



3



4



5



6

Activité 2.2



1



2



3



4



5



6

Activité 2.3



1



2



3



4



5



6



Activité 2.4



Activité 2.5



1



2



3



4

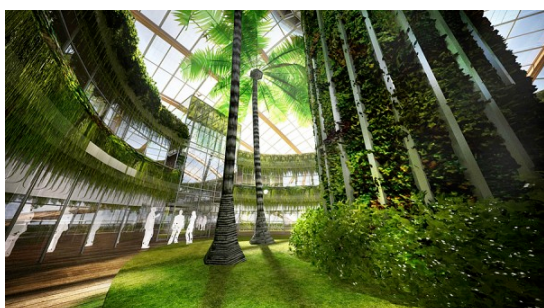
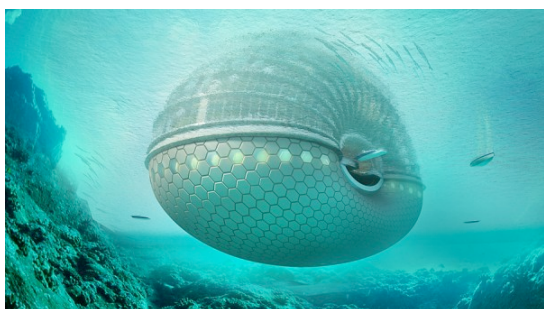


5

## ACTIVITÉ 3

## Activité 3.1

## Ο ΝΩΕ ΣΤΑ ΡΩΣΙΚΑ



Καθώς πλησιάζει το 2012 έχουν αρχίσει να πληθαίνουν και οι προτάσεις για την αντιμετώπιση των ποικίλων καταστροφών που θα μπορούσε να αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα. Στο πλαίσιο αυτό, ο Ρώσος αρχιτέκτονας Αλεξάντερ Ρεμιζόφ, με βαθιά οικολογική συνείδηση, σχεδίασε μια νέα Κιβωτό / ξενοδοχείο ώστε όταν λιώσουν οι πάγοι και οι επτά ωκεανοί αρχίσουν να ενώνονται πάνω από τις πέντε ηπείρους του πλανήτη μας, εμείς να συνεχίσουμε να επιπλέουμε. Βεβαίως η Κιβωτός (The Ark όπως την ονόμασε ο δημιουργός της) δεν είναι αποκλειστικά ένα πλωτό μέσο, αφού η εγκατάστασή της μπορεί να γίνει και στην ξηρά.

Το πρωτότυπο αυτό σχέδιο παρουσιάστηκε στο πλαίσιο ενός προγράμματος αντιμετώπισης καταστροφών από τη διεθνή Ένωση Αρχιτεκτόνων. Για τη μελέτη σχετικά με τις λειτουργικές ανάγκες της Κιβωτού / ξενοδοχείου (το οποίο έχει σχήμα σαλιγκαριού) ο Ρεμιζόφ συνεργάστηκε με γνωστή γερμανική κατασκευαστική εταιρεία και με τον Ρώσο Λεβ Μπρίτβιν, ο οποίος σύμφωνα πάντα με τον αρχιτέκτονα έχει αναπτύξει συστήματα εξοικονόμησης ενέργειας για διαστημικούς σταθμούς. Το μέγεθος των ελεύθερων χώρων της φιλόδοξης κατασκευής υπολογίζεται στα 14.000 τετραγωνικά μέτρα, ενώ για τις ενεργειακές της ανάγκες θα διαθέτει μηχανισμούς για την εκμετάλλευση της ηλιακής και αιολικής ενέργειας και τη μετατροπή της σε ηλεκτρική. Το πιο εντυπωσιακό βέβαια της Νέας Κιβωτού θα είναι σίγουρα η τεχνητή ζούγκλα που θα κρύβεται στον πυρήνα της.

*Bigfish*

## Activité 3.2

# ΤΑ ΣΠΟΡ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Το καλοκαίρι είναι εδώ και σίγουρα πρόκειται να περάσετε αρκετές ώρες στη θάλασσα και την παραλία χαλαρώνοντας. Είναι, λοιπόν, μια θαυμάσια ευκαιρία να κάνετε και κάτι για τον εαυτό σας! Μαθαίνοντας ένα νέο σπορ, εκτός από το κολύμπι, γυμνάζετε το σώμα σας, ενώ ταυτόχρονα περνάτε τον χρόνο σας πιο δημιουργικά και ευχάριστα χωρίς να βαριέστε.

## ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ...

Η άμμος προσφέρεται για παιχνίδι, το ξέρουμε όλοι! Προσέξτε, ωστόσο, η αμμουδιά που θα παίξετε να είναι καθαρή από μικροαντικείμενα, σπασμένα γυαλιά και οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο, αφού θα είστε ξυπόλυτοι.



**Ρακέτες:** Είναι από τα δημοφιλέστερα και πιο διασκεδαστικά σπορ του καλοκαιριού στην παραλία. Είναι εύκολο και κατάλληλο για μικρούς και μεγάλους, χωρίς απρόοπτα και τον κίνδυνο να τραυματιστείτε.

**Τι γυμνάζουν:** Κυρίως το πάνω μέρος του κορμού και λίγο τα πόδια, ανάλογα φυσικά με το πόσο κινείστε όταν παίξετε, ενώ ως αεροβική άσκηση είναι ωφέλιμη για την καλή λειτουργία της καρδιάς. Είναι προφανές ότι γυμνάζεται πολύ περισσότερο το χέρι που κρατά τη ρακέτα.

## ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ...

Παιχνίδι στο νερό! Σκέφτεστε τίποτα καλύτερο; Μην ξεχνάτε ότι όσο όμορφη είναι η θάλασσα τόσο επικίνδυνη μπορεί να γίνει, γι' αυτό τηρήστε τους απλούς κανόνες, που έτσι κι αλλιώς έχετε υπόψη σας, όταν πάτε για μπάνιο και ενημερωθείτε και για τους κανόνες ασφαλείας κάθε σπορ.



**Κανό:** Πρόκειται για μια εξαιρετική δραστηριότητα, η οποία είναι αρκετά ασφαλής, δεν ενέχει κινδύνους τραυματισμών και δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη τεχνική. Προσέχετε μόνο να έχετε τη μέση και την πλάτη ίσιες, για να μην τις κουράζετε άσκοπα. Προσοχή επίσης στα ρεύματα που μπορεί να σας παρασύρουν.

**Τι γυμνάζει:** Αεροβική άσκηση που βοηθάει στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του αναπνευστικού συστήματος, γυμνάζοντας όλο το πάνω μέρος του σώματος, ξεκινώντας από τα χέρια, την πλάτη και τους κοιλιακούς.

## Activité 3.3

## Video games: Παίξτε για το καλό σας!

Είχατε ποτέ φανταστεί ότι παίζοντας ένα video game θα μπορούσατε να προσφέρετε χρήματα για την καταπολέμηση διάφορων παθήσεων ή ότι θα μπορούσατε να μάθετε να περνάτε το δρόμο με ασφάλεια; Κι όμως, γίνεται!



Υπάρχουν video games που δεν έχουν σκοπό μόνο να μας διασκεδάσουν, αλλά μπορούν παράλληλα να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε υγιείς, να ξεπεράσουμε προβλήματα υγείας που ήδη έχουμε ή να βοηθήσουμε τους συνανθρώπους μας!

Το «The Code of Everand» μέσω της εικονικής πραγματικότητας βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν όλες τις ικανότητες που απαιτούνται για να



προστατευτούν από τους κινδύνους που τα απειλούν στον πραγματικό κόσμο, όπως π.χ. να μάθουν πώς να περνούν τον δρόμο με ασφάλεια,

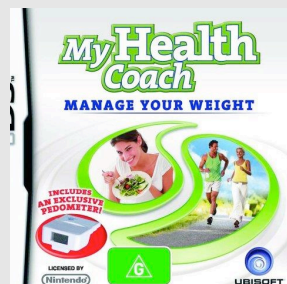
ώστε να μην κινδυνεύουν από τα διερχόμενα αυτοκίνητα. Η υπόθεση του παιχνιδιού διαδραματίζεται σε μια πόλη όπου η ζωή είναι δύσκολη και τα ταξίδια επικίνδυνα. Οι παίκτες πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί σε όλο το παιχνίδι και να μην κινδυνεύουν ώστε να μπορέσουν να βοηθήσουν τους κατοίκους αυτής της ασυνήθιστης πόλης. Για να περάσουν τα ποτάμια της πόλης πρέπει να κοιτάζουν προσεκτικά και από τις δύο πλευρές. Στο παιχνίδι μπορούν να συμμετάσχουν πολλοί παίκτες, ενώ παίζεται μόνο αν είστε online. Έχει σχεδιαστεί από το Υπουργείο Μεταφορών της Αγγλίας και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 9 έως 13 ετών.

**Ενδεικτική τιμή:** Είναι δωρεάν και απαιτείται απλά μία εγγραφή για να μπορείτε να παίξετε.

**Παίξτε :** Στο site: <http://codeofeverand.co.uk>

Κρατηθείτε σε φόρμα

Το «My Health Coach» έχει σχεδιαστεί από επαγγελματίες διαιτολόγους και υπόσχεται να



σας βοηθήσει να κρατηθείτε σε φόρμα με ευχάριστο τρόπο. Αφού διαμορφώσετε το προφίλ σας, ο... ψηφιακός σας

προπονητής θα σας προτείνει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας. Με τη βοήθεια του «My Health Coach», θα έχετε τη δυνατότητα να παρακολουθείτε σε καθημερινή βάση την πρόδοό σας και μέσα από παιχνίδια και ερωτήσεις θα μάθετε χρήσιμες συμβουλές για να διατηρηθείτε σε φόρμα, αφιερώνοντας μόνο 10 με 15 λεπτά την ημέρα. Για να χρησιμοποιήσετε το «My Health Coach», θα πρέπει να έχετε τη φορητή κονσόλα Nintendo DS.

**Ενδεικτική τιμή :** 45 €.

**Περισσότερες πληροφορίες:**

Στο site: [www.myhealthcoachgame.com](http://www.myhealthcoachgame.com)

## Activité 3.4



Τη φήμη της μεταξύ των νέων γονιών ως «ο καλύτερος νησιωτικός προορισμός για τις πρώτες διακοπές με το μωρό» η Ζάκυνθος τη δικαιώνει ήδη από το ταξίδι. Είναι πολύ εύκολο να πας: το ταξίδι με το πλοίο διαρκεί μόλις μία ώρα από την Κυλλήνη, ενώ υπάρχει και η λύση του αεροπλάνου.

- Ρηχά και ζεστά καταπράσινα νερά του Ιονίου, δροσερή σκιά αρχαίων ελαιώνων, παρθένες παραλίες με μωρά... χελωνάκια και απόλυτα οργανωμένη φιλοξενία για τα παιδιά.



- Στην καταπράσινη χερσόνησο του Βασιλικού, ίσως το ωραιότερο σημείο στο νησί, όλες οι παραλίες διαθέτουν σκιά, ντους, καφέ και ταβέρνα, βρίσκονται σε πολύ κοντινή απόσταση από τα καταλύματα, προσφέροντας ποικιλία στο καθημερινό μπάνιο, και η πρόσβαση για το καρότσι είναι πολύ εύκολη. Ακόμη και τα beach bars έχουν προβλέψει χώρο με γκαζόν και ησυχία για τις οικογένειες.

- Οι ταβέρνες έχουν άριστο σπιτικό φαγητό, παραδοσιακές γεύσεις και αγνά ντόπια προϊόντα και διαθέτουν παιδικά καθισματάκια.
- Τα απογεύματα, η πλατεία Σολωμού, στο κέντρο της πόλης της Ζακύνθου, μετατρέπεται σε έναν τεράστιο παιδότοπο με ποδήλατα, μπαλόνια, πλανόδιους πωλητές παιχνιδιών, ανιματέρ που αυτοσχεδιάζουν και τουριστικό τρενάκι.



- Ο Κόκκινος Βράχος, το παλιό αναψυκτήριο που πήρε το όνομά του από το ομώνυμο μυθιστόρημα του Ξενόπουλου, είναι το κεντρικό στέκι για τους γονείς. Η Ζάκυνθος είναι ο αιώνιος παράδεισος της παιδικής ηλικίας και μια γλυκιά πατρίδα για τις ωραιότερες αναμνήσεις μας.



[www.kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr)

## Activité 3.5

# SAVOIR VIVRE στον χώρο της εργασίας

## Στο meeting

Εάν συμμετέχετε σε ένα συμβούλιο θα πρέπει να:

- Είστε ενήμεροι για το θέμα.
- Βρίσκεστε 10 λεπτά νωρίτερα στο χώρο του συμβουλίου.
- Τοποθετήσετε την τσάντα σας στην καρέκλα σας και όχι σε άδειες καρέκλες ή πάνω στο τραπέζι.
- Μη δείχνετε ότι βαριέστε - βρίσκεστε εκεί για να εργαστείτε και να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας.
- Απενεργοποιήσετε το κινητό σας ή ρυθμίστε το στο αθόρυβο.



ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ, Η ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ

## Στη συνέντευξη

- ✚ Φροντίστε να είστε προετοιμασμένοι για το τι θα πείτε.
- ✚ Συστηθείτε όταν μπαίνετε στο χώρο, με σταθερότητα, χαμόγελο και το βλέμμα σας προσηλωμένο στο πρόσωπο που θα σας πάρει την συνέντευξη.
- ✚ Περιμένετε να σας υποδείξουν τη θέση που θα καθίσετε.
- ✚ Μην παίζετε με αντικείμενα καλύπτοντας τη νευρικότητά σας και μην περιαυτολογείτε.
- ✚ Όταν η συνέντευξη ολοκληρωθεί, ευχαριστήστε αυτόν που σας έθεσε τις ερωτήσεις. Στις συνεντεύξεις είναι καλό να συμπεριφερόμαστε σαν να έχουμε μια καταπληκτική ευκαιρία μπροστά μας και όχι σαν να δίνουμε τεστ.



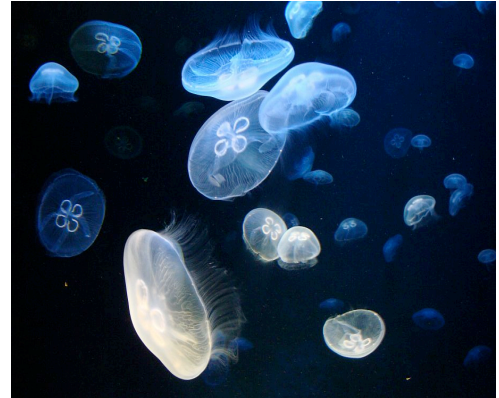
SHAPE

## Activité 3.6

## CretAquarium

### Βαθιά στη γαλάζια θάλασσα!

Το Ενυδρείο Κρήτης στις Γούρνες, μόλις 14χλμ από το Ηράκλειο, ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Δεκέμβριο του 2005. Ανήκει στην οικογένεια των μεγάλων Ευρωπαϊκών ενυδρείων και δίνει την ευκαιρία στους επισκέπτες του να κάνουν μία μοναδική «κατάδυση» στον υπέροχο θαλάσσιο κόσμο της Μεσογείου. Από τους μεγάλους θηρευτές καρχαρίες μέχρι τους μικροσκοπικούς ιππόκαμπους και τη φαντασμαγορία των μεδουσών, η ποικιλία της θαλάσσιας ζωής αναδεικνύεται με φόντο τα υποθαλάσσια τοπία της Κρητικής θάλασσας .



## Οι στόχοι του

Το ενυδρείο έχει τρεις βασικούς στόχους:

- ❖ Προσφέρει πληροφορίες για το θαλάσσιο περιβάλλον της Μεσογείου, αναπτύσσει την έρευνα για τα ενυδρεία, οργανώνει επιμορφωτικά προγράμματα και εκδηλώσεις.
- ❖ Ευαισθητοποιεί και κινητοποιεί το κοινό γύρω από θέματα που αφορούν την προστασία και τη βιώσιμη διαχείριση του θαλάσσιου μεσογειακού οικοσυστήματος.
- ❖ Αποτελεί χώρο ψυχαγωγίας για μικρούς και μεγάλους.



## INFO

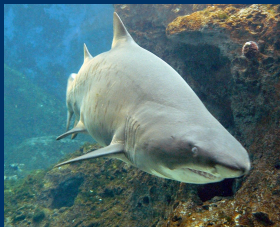
Το ενυδρείο είναι ανοικτό όλο το χρόνο, ακόμη και τις αργίες.

Μάιος – Σεπτέμβριος: 9.30-21.00

Οκτώβριος – Απρίλιος: 9.30-19.00

ΤΙΜΕΣ: Γενική είσοδος 8€

Παιδιά 5-15 ετών 6€



## Οι χώροι του

**ΤΟ ΕΝΥΔΡΕΙΟ:** Στις δεξαμενές του φιλοξενούνται είδη της Μεσογείου και τροπικά είδη από τον Ινδικό και Ειρηνικό ωκεανό που μεταναστεύουν μέσω της διώρυγας του Σουέζ στη Μεσόγειο.

### ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ:

Χωρητικότητα 130 ατόμων, εξοπλισμένη με σύγχρονα οπτικοακουστικά συστήματα, προσφέρεται για συνέδρια, εκθέσεις, ομιλίες.

**ΑΛΛΟΙ ΧΩΡΟΙ:** Στους χώρους του Ενυδρείου λειτουργεί εστιατόριο-καφετέρια, καθώς επίσης και κατάστημα από όπου μπορείτε να αγοράσετε επιμορφωτικά δώρα.

VITA