



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

NIVEL

C1

Según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO

4

Producción oral y mediación: Cuadernillo del Candidato

Convocatoria

Mayo 2011

ATENCIÓN

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

EXAMEN ORAL NIVEL C1

OBJETIVO DEL EXAMEN

Esta prueba oral tiene como fin evaluar la capacidad de los candidatos para expresar opinión sobre un tema, así como para entablar un diálogo intercambiando información extraída de textos escritos en griego, para lo cual se tendrán en cuenta tanto el dominio en el uso de la lengua como la eficacia comunicativa a la hora de realizar las tareas encomendadas.

ESTRUCTURA DEL EXAMEN

El tiempo de realización de la prueba oral se estima en unos 20 minutos. Los candidatos son examinados por parejas y han de conversar entre ellos.

- **Inicio-precalentamiento** (1 minuto). El examinador, con el fin de hacer sentir cómodos a los candidatos, les hace algunas preguntas de carácter personal (edad, estudios, trabajo, aficiones, etc.). Las intervenciones de los candidatos no son calificadas.
- **Actividad 1. Preguntas de respuesta abierta.** Dura 4 minutos (2 min. cada candidato). El candidato deberá responder a la pregunta que le hace el examinador, justificando sus opiniones sobre el tema en cuestión. El examinador selecciona las preguntas de la lista que tiene a su disposición (ver *Manual del Examinador*), les hace la pregunta pero no interactúa con ellos.
- **Actividad 2. Mediación-conversación.** Dura 15 minutos (ambos candidatos). Los candidatos deben entablar una conversación con el fin de realizar una tarea basada en la información extraída de un texto escrito en griego, de una extensión máxima de 500 palabras. Para cada pareja se elige un par de textos diferentes, si bien afines en cuanto a temática: uno para el candidato A y otro para el candidato B. Una vez el examinador les expone la tarea que han de realizar (ej. llegar a una decisión común, resolver un problema, etc.), los candidatos cuentan con 2-3 minutos para leer el texto y sacar la información relevante antes de empezar su intervención.

MATERIAL PARA EL EXAMEN

Cuadernillo del Candidato

El *Cuadernillo del Candidato* contiene:

- Información sobre el examen y una guía explicativa sobre su realización (pp. 2-5)
- Textos griegos para la Actividad 2 (pp. 6-16).

Manual del Examinador

El *Manual del Examinador* contiene:

- Preguntas para la Actividad 1 y tareas para la Actividad 2.
- Guión para el entrevistador de la prueba oral nivel C1.
- Escalas ilustrativas de calificación para el nivel C1.

PROCEDIMIENTO DEL EXAMEN

- Los candidatos se examinan por parejas.
- Una vez entran y se sientan, los candidatos solo pueden hablar en español. Así pues, cualquier tipo de aclaración o explicación solicitada por el candidato deberá ser realizada exclusivamente en español.
- El tribunal de examen está formado por dos examinadores y ambos evalúan al candidato y rellenan sendas partes de la *Hoja de Evaluación de la Producción Oral*.

- El examinador que tiene el papel de **Evaluador 1** se sienta a un lado y guarda silencio. Durante el transcurso de la prueba, él escucha, observa, toma notas y califica la actuación de cada uno de los candidatos en ese mismo momento, anotando su puntuación en la columna de la izquierda de la *Hoja de Evaluación de la Producción Oral*.
- El examinador que realiza la función de entrevistador (**Evaluador 2**) es el que se sienta frente a los candidatos y quien conduce la prueba, interactuando con ellos. Él califica a los candidatos una vez estos hayan abandonado la sala de examen, anotando su puntuación en la columna de la derecha de la *Hoja de Evaluación de la Producción Oral*.
- Los candidatos realizan cada actividad por turnos y empezando de forma alterna, es decir, si en la Actividad 1 el primero que contesta a las preguntas es el candidato A, entonces será el candidato B quien inicie la Actividad 2.
- Si el número de candidatos fuera impar, entonces al final de la jornada de examen se hará la prueba con tres candidatos en lugar de dos. En este caso, para la Actividad 2 está previsto tener tareas que cuenten con un texto adicional de forma que se le pueda facilitar al tercer candidato.
- Los examinadores deben intercambiar sus papeles con frecuencia. Se recomienda el cambio de función entre Evaluador 1 y Entrevistador (+ Evaluador 2) cuando se haya llevado a cabo la prueba con 2-3 parejas de candidatos. No obstante, la frecuencia del cambio de función depende de ellos.
- Los dos examinadores son igualmente responsables del buen desarrollo de la administración de la prueba oral.

ANTES DEL EXAMEN

- Para prepararse y familiarizarse con el material de la prueba deberá disponer de al menos 2h. antes del inicio del examen.
- Estudie las preguntas y los textos. Trábalos y coméntelos con un compañero para ayudarse a comprender lo que se requiere en cada tarea.
- Practique con una o dos tareas para comprobar cómo funcionan.
- Familiarícese con la entrevista-guión que se le proporciona en el *Manual del Examinador*.
- Compruebe que entiende y conoce bien el sistema de calificación que trabajó en los Seminarios de Formación de Examinadores. Estudie cuidadosamente los criterios y escalas de calificación de la prueba oral que tiene en el *Manual del Examinador*.

RECOMENDACIONES

- Averigüe con tiempo en qué sala de examen va a administrar la prueba y con qué compañero.
- Decidan qué función realizará cada uno en la prueba.
- Compruebe que la disposición del mobiliario en la sala es la apropiada:
 - los candidatos están sentados uno junto al otro
 - el Evaluador 2 (+ entrevistador) se encuentra frente a los candidatos
 - la mesa del Evaluador 1 está situada fuera del ángulo visual de los candidatos
- Cerciérese de que tiene todo el material necesario para la administración del examen. Dado que en la sala dispondrá de 2 *Cuadernillos del Candidato*, en caso de que tenga que examinar a 3 candidatos, entréguele al tercero el del Evaluador 2.

DURANTE EL EXAMEN

Manual del Examinador

Actividad 1

- La lista de preguntas aparece dividida en dos categorías, para candidatos jóvenes y adultos.
- Elija una pregunta diferente para cada candidato, siempre en consonancia con el perfil del mismo.

- ¡Atención! En caso de que el candidato muestre dificultad a la hora de contestar, el examinador NO podrá cambiar o parafrasear la pregunta; repita más despacio la pregunta, clarifíquelo o explíquelo alguna palabra pero sólo si se le solicita explícitamente.

Actividad 2

- Para cada par de textos griegos existen varias tareas de mediación.
- Elija diferentes pares de textos para cada pareja de candidatos, teniendo en cuenta las características de estos.
- ¡Atención! El examinador normalmente no interactúa con los candidatos; el examinador propone la tarea y los candidatos interactúan entre sí. No obstante,
 - si uno de los candidatos no es capaz de llevar a cabo la tarea, el examinador puede tomar el papel de interlocutor.
 - si la conversación se detiene, no fluye o uno de los candidatos acapara el turno de palabra sin permitir que el otro participe, el examinador puede intervenir para facilitar el flujo de la conversación.
 - si uno de los candidatos no transmite la información del texto griego ello puede hacer imposible la consecución de la tarea, por lo que el examinador podría tener que intervenir para recordarle que debe referir información del texto.

RECOMENDACIONES

- Se espera que Ud. utilice diferentes preguntas, textos y tareas con los distintos candidatos, pero siempre en consonancia con la edad, género, intereses, experiencias y formación del candidato.
- No se espera que Ud. utilice todas las preguntas, textos o tareas. No use aquellos con los que considera que no trabaja bien o no se siente cómodo.

RECUERDE

- Si antes o durante la administración de la prueba Ud. tiene alguna duda o problema, diríjase al Comité de Examen de su Centro.
- Si Ud. necesita tomarse un descanso, deberá informar al Comité de Examen del Centro.
- En la sala de examen está prohibido fumar, comer o tener encendido el teléfono móvil.
- Comuníquese con los candidatos exclusivamente en español.
- Recuerde que dispone de un tiempo limitado, y en consecuencia el tiempo para cada actividad debe repartirse equitativamente entre los dos candidatos.
- Al terminar la prueba, el examinador agradecerá su asistencia a los candidatos y no comentará ni mostrará opinión alguna sobre la actuación de los mismos en la prueba.
- Asegúrese de que los candidatos no se llevan consigo el *Cuadernillo*.

CÓMO RELLENAR LA HOJA DE EVALUACIÓN

- Compruebe que cada una de las *Hojas de Evaluación* lleva el nombre y código del candidato.
- Ambos examinadores deberán marcar las casillas con bolígrafo (negro o azul).
- El primero que ha de calificar la intervención del candidato, el **Evaluador 1** (aquel que no conduce la prueba sino que se sienta a un lado en silencio) deberá rellenar las casillas de la columna de la izquierda en la *Hoja de Evaluación*. El que califica en segundo lugar (el que conduce la prueba) **Evaluador 2**, ha de rellenar las casillas de la columna de la derecha, después de que los candidatos hayan abandonado la sala de examen.
- La puntuación total del candidato se calcula electrónicamente, NO lo hace Ud. No obstante, puede

resultarle útil calcularlo por sí mismo para saber la calificación que ha asignado, sobre todo en aquellos casos que se encuentran al límite.

- Cada uno de los examinadores puntúa por separado, sus calificaciones pueden no coincidir.
- Asegúrese de que entiende cómo marcar las casillas de la *Hoja de Evaluación*.
- No rellene la *Hoja de Evaluación* hasta que haya tomado su decisión final y esté seguro de la casilla que quiere sombrear.
- No se pueden hacer correcciones sobre la *Hoja de Evaluación*, ni tampoco se debe arrugar o estropear. No obstante, si Ud. comete algún error que quiere corregir, comuníquese al Comité de Examen del Centro para que le ayuden a resolver el problema.

AL FINAL DE LA JORNADA DE EXAMEN

- DEVUELVA al Comité de Examen del Centro todo el material de la prueba: *Hojas de Evaluación*, *Cuadernillos del Candidato* y *Manual del Examinador*.
- **ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDO** llevarse el material fuera del centro de examen.

¡A bailar!



Ασκηθείτε χορεύοντας!

Ο χορός δεν είναι μόνο τρόπος διασκέδασης ή απλή ψυχαγωγική δραστηριότητα, αλλά και ευκαιρία για έντονη άσκηση, που προσφέρει στο σώμα μας δύναμη, χάρη και ευεξία.

Έχετε «πιάσει» ορισμένες φορές τον εαυτό σας να λικνίζεται στο άκουσμα μιας ρυθμικής μουσικής; Η κίνηση αυτή προκαλεί, σύμφωνα με τους επιστήμονες, έντονη αίσθηση ευχαρίστησης και ευφορίας στον οργανισμό μας. Να, λοιπόν, ο πρώτος λόγος για να γυμναστείτε χορεύοντας.

Γιατί να προτιμήσω το χορό ως μέσο άσκησης;

1. **Ποιότητα στην εκτέλεση:** Ξεχάστε τις ασκήσεις των πολλών επαναλήψεων. Οι χορευτικές κινήσεις εκτελούνται χωρίς πίεση, αλλά με τέτοια ταχύτητα και ροή, που προσδίδουν στο σώμα χάρη και ευεξία.
2. **Δημιουργία ευχαρίστησης:** Ο χορός, από τη φύση του, συνδυάζει κίνηση με συνοδεία μουσικής, δημιουργώντας ψυχική ανάταση και ευφορία. Αντίθετα από τη έννοια του «μοναχικού σπορ», ο χορός είναι επίσης φτιαγμένος πάντα για δύο ή περισσότερους ανθρώπους, που βιώνουν, έτσι, τη χαρά της επαφής και της ομάδας.

Τι χρειάζομαι;

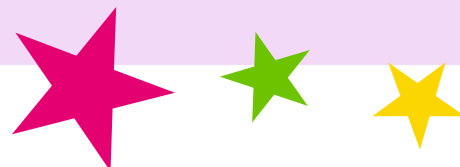
1. **Καθαρό χώρο:** Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος που επιλέξατε για τους χορευτικούς σας πειραματισμούς, είτε είναι το σπίτι, είτε το στούντιο, είτε το γυμναστήριό σας, είναι καθαρός και δίνει πάντα την αίσθηση της ισορροπίας και της αρμονίας.
2. **Άδειο στομάχι:** Μην επιχειρήσετε οποιαδήποτε άσκηση πριν περάσουν δύο με τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα.
3. **Άνετα ρούχα:** Φορέστε ρούχα άνετα και από καλό υλικό, που δεν εμποδίζουν τις κινήσεις και την «αναπνοή» του δέρματός σας.
4. **Αυτοσυγκέντρωση:** Προσπαθήστε κατά τη διάρκεια του προγράμματος να μη μετακινήστε από το χώρο όπου χορεύετε ή να διακόπτετε το μάθημα για οποιοδήποτε λόγο. Επίσης, φροντίστε το κινητό σας ή άλλη ηλεκτρονική συσκευή να είναι εκτός λειτουργίας.

Μικρός οδηγός για αρχάριους

1. **Πόσο διαρκεί ένα μάθημα;** Διαρκεί περίπου 45'-50' (ορισμένες σχολές έχουν καθιερώσει το δίωρο, με ένα σύντομο διάλειμμα ενδιάμεσα).
2. **Πόσο κοστίζει;** Τα μαθήματα χορού σε τάξεις γυμναστηρίων περιλαμβάνονται συνήθως στο πακέτο συνδρομής που έχετε συμφωνήσει. Επομένως, δεν χρειάζεται να καταβάλετε επιπλέον χρήματα πέραν της συνδρομής σας.

Klife, τεύχος 1 Φεβρουάριου 2011

Candidato A



¡A bailar!

Ασκηθείτε χορεύοντας!

Ο χορός δεν είναι μόνο τρόπος διασκέδασης ή απλή ψυχαγωγική δραστηριότητα, αλλά και ευκαιρία για έντονη άσκηση, που προσφέρει στο σώμα μας δύναμη, χάρη και ευεξία.

Μη χάνετε άλλο χρόνο: σαν άλλος Μπίλι Έλιοτ, καταπλήξτε με τις χορευτικές σας φιγούρες, χαρίζοντας παράλληλα στο σώμα σας το σφρίγος και την αντοχή που χρειάζεται.

Γιατί να προτιμήσω το χορό ως μέσο άσκησης;

1. **Απόκτηση αυτοελέγχου:** Ο συντονισμός πνεύματος και σώματος είναι το «σύνθημα» για την αρτιότερη εκτέλεση των χορευτικών κινήσεων.
2. **Βελτίωση του μεταβολισμού:** Δεν είναι τυχαίο ότι οι χορευτές έχουν σώματα άξια θαυμασμού. Ο χορός, μαζί με την κολύμβηση, είναι μία από τις καλύτερες αεροβικές ασκήσεις. Αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού, βοηθά τις καύσεις του οργανισμού και επομένως συμβάλλει στην απώλεια κιλών.
3. **Διαχείριση άγχους:** Οι χορευτικές κινήσεις κρύβουν μέσα τους το μέτρο, την ενέργεια, την ψυχική και σωματική συγκέντρωση. Με τη συνεχή εξάσκηση μαθαίνετε εκ νέου τις λειτουργίες του σώματος και του ψυχισμού σας, ενώ αποκτάτε συνείδηση των ικανοτήτων και των προσωπικών σας περιορισμών.

Τι χρειάζομαι;

1. **Γνώση των προσωπικών ορίων:** Ποτέ μην ξεπερνάτε τα προσωπικά σας όρια κατά την εκτέλεση των κινήσεων.
2. **Καλό εκπαιδευτή:** Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε χορευτικό πρόγραμμα, καλό θα ήταν να έρθετε σε επαφή με τον εκάστοτε εκπαιδευτή – δάσκαλο χορού, με στόχο να μάθετε περισσότερα για την ειδίκευση και το πρόγραμμά του. Η έλλειψη ποιότητας στην άσκηση μειώνει το αποτέλεσμα και μπορεί να έχει βλαβερή επίδραση στην υγεία.
3. **Σωστό διατροφικό πλάνο:** Ακολουθήστε μετά το χορό μια ισορροπημένη διατροφή που θα αποτελείται από πρωτεΐνη και υδατάνθρακες (π.χ. γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά).

Μικρός οδηγός για αρχάριους:

1. **Μου ταιριάζει;** Χορό μπορεί να ξεκινήσει ο καθένας, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Δεν απαιτούνται ιδιαίτερες ικανότητες ή ταλέντο παρά μόνο όρεξη, θέληση και κέφι.
2. **Πόσο κοστίζει;** Συνήθως, στις σχολές χορού οι τιμές είναι γύρω στα 10 ευρώ για ένα μεμονωμένο μάθημα ή ίσως και λιγότερο, αν έχετε αποφασίσει να ακολουθήσετε μια σειρά μαθημάτων.

Klife, τεύχος 1 Φεβρουάριου 2011

Candidato B

Amistades peligrosas

ΑΡΜΟΝΙΑ

τεύχος 124, Δεκέμβριος 2010

Όταν οι φίλοι είναι τελικά εχθροί

Μήπως οι «φίλοι» σας είναι τόσο δηκτικοί ώστε να τους θεωρείτε εχθρούς; Καλώς ήρθατε στον κόσμο των φίλων – εχθρών! Εδώ βασιλεύει η υποκρισία...

Τηλεφωνούν τακτικά και δείχνουν ότι χαίρονται για ό, τι καλό σας συμβαίνει. Μόλις γυρίσετε την πλάτη σας, όμως, σας κουτσομπολεύουν. Τελικά, αυτοί οι άνθρωποι είναι φίλοι ή εχθροί; Ή μήπως κάτι ενδιάμεσο; Οι φίλοι – εχθροί, γνωστοί και ως frenemies από τη σύνθεση και των δύο αγγλικών λέξεων friends+enemies (φίλοι και εχθροί), ανθούν στην εποχή μας.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ!

1. Πώς αντιδράτε όταν βρίσκεται κοντά σας; Νιώθετε άβολα; Ταράζεστε; Μιλάτε συχνά άσχημα γι' αυτόν στους άλλους; Γίνεστε ανταγωνιστικοί;
2. Συγκρίνετε τη συμπεριφορά του φίλου – εχθρού με τη συμπεριφορά κάποιου που έχει αποδείξει ότι είναι φίλος σας. Θα φωτιστούν έτσι πιο ξεκάθαρα τα αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του.
3. Σας απογοητεύει, καθυστερεί στα ραντεβού σας συνεχώς και αδικαιολόγητα και μετά συμπεριφέρεται σαν να μη συνέβη τίποτα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΝ ΦΙΛΟ-ΕΧΘΡΟ

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε, αν έχετε ένα φίλο – εχθρό, είναι να τον βγάλετε από τη ζωή σας. Κάποιες φορές, βέβαια, αυτό δεν είναι εύκολο. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν:

1. **ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΤΕ:** Είστε έτοιμοι να βγάλετε εντελώς αυτό το άτομο από τη ζωή σας ή έστω να κρατήσετε απόσταση από αυτό; Κάποιες φορές οι φίλοι – εχθροί μπορεί να γίνουν φίλοι, τις περισσότερες φορές όμως όχι.
2. **ΠΙΣΤΕΨΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ:** Είστε ικανοί και θαρραλέοι. Στο κάτω κάτω της γραφής καλύτερα μόνοι παρά με κακή παρέα.
3. **ΜΗΝ ΜΠΑΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ** να ανταποδώσετε τα ύπουλα χτυπήματα του φίλου – εχθρού και μην κουτσομπολεύετε όλα όσα σας έχει εκμυστηρευτεί.
4. **ΜΗ ΜΕΤΑΝΙΩΝΕΤΕ:** Αυτή η λυκοφιλία σίγουρα κάτι σας δίδαξε. Πήρατε το μάθημά σας, για να μην επαναλάβετε τα ίδια λάθη στο μέλλον.

ΑΡΜΟΝΙΑ, Δεκέμβριος 2010, τεύχος 124.

Candidato A

Amistades peligrosas

ΑΡΜΟΝΙΑ

τεύχος 124, Δεκέμβριος 2010

Όταν οι φίλοι είναι τελικά εχθροί

Μήπως οι «φίλοι» σας είναι τόσο δηκτικοί ώστε να τους θεωρείτε εχθρούς; Καλώς ήρθατε στον κόσμο των φίλων–εχθρών! Εδώ βασιλεύει η υποκρισία...

Σας τηλεφωνούν τακτικά και δείχνουν ότι χαίρονται για ό, τι καλό σας συμβαίνει. Μόλις γυρίσετε την πλάτη σας, όμως σας κουτσομπολεύουν. Τελικά, αυτοί οι άνθρωποι τι είναι: φίλοι ή εχθροί; Ή μήπως κάτι ενδιάμεσο; Οι φίλοι – εχθροί, γνωστοί και ως frenemies από τη σύνθεση και των δύο αγγλικών λέξεων friends+enemies (φίλοι και εχθροί), ανθούν στην εποχή μας.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ!

Συνήθως, ο φίλος–εχθρός κρύβεται και δύσκολα τον διακρίνετε από φίλο. Γι' αυτό προσέξτε τα παρακάτω σημάδια και συμβουλευτείτε έναν τρίτο:

1. Ακούστε το ένστικτό σας. Αν την πρώτη φορά που συναντάτε κάποιον νιώθετε ένα αρνητικό κύμα να σας κατακλύζει, μην το αγνοήσετε: είναι το ένστικτό σας, που σας προειδοποιεί.
2. Ύστερα από κάθε συνάντησή σας νιώθετε χωρίς ενέργεια, εξαντλημένοι ή απογοητευμένοι.
3. Ένας κλασικός φίλος–εχθρός θα σας δώσει λάθος συμβουλές και θα σας εμποδίσει να εξελιχθείτε.
4. Οι φίλοι – εχθροί καμουφλάρονται. Δε συμπεριφέρονται άσχημα συνεχώς, διαφορετικά θα ήταν πολύ απλό να τους εντοπίσετε και να τους αποφύγετε.
5. Η πρώτη, ενστικτώδης σας παρόρμηση όταν τον συναντάτε είναι να του γυρίσετε την πλάτη, αλλά στο τέλος καταφέρνετε να μιλήσετε φιλικά.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΝ ΦΙΛΟ–ΕΧΘΡΟ

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε, αν έχετε ένα φίλο–εχθρό, είναι να τον βγάλετε από τη ζωή σας. Κάποιες φορές, βέβαια, αυτό δεν είναι εύκολο. Οι παρακάτω συμβουλές όμως μπορούν να σας βοηθήσουν:

1. **ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΤΕ ΟΣΑ ΑΞΙΖΕΤΕ:** Αξίζετε ηρεμία, χαρά και σεβασμό στις σχέσεις σας.
2. **ΕΠΙΤΡΕΨΤΕ ΣΤΗΝ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ ΝΑ ΚΥΡΙΑΡΧΗΣΕΙ:** Σταματήστε να δικαιολογείτε την κακή συμπεριφορά του. Αν θέλετε να απαλλαγείτε από αυτή την τοξική σχέση, πρέπει να είστε ξεκάθαροι με τα συναισθήματά σας.
3. **ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ:** Μην παίρνετε τηλέφωνο. Σταματήστε να μαθαίνετε λεπτομέρειες για τη ζωή του φίλου–εχθρού και μην του εκμυστηρεύεστε πράγματα σχετικά με τη ζωή σας.

ΑΡΜΟΝΙΑ, τεύχος 124, Δεκέμβριος 2010, τεύχος 124

Candidato B

Conductores agresivos

Από τους πιο επιθετικούς οδηγούς στην Ευρώπη οι Έλληνες



Η συμπεριφορά των Ελλήνων οδηγών είναι από τις πιο επιθετικές στην Ευρώπη. Αυτό αποδεικνύουν πολλές έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς. Ποτέ όμως δεν είναι αργά για να βελτιωθεί η κατάσταση.

Η συνειδητοποίηση του προβλήματος είναι μια καλή αρχή. Λίγη ευγένεια και χαμόγελο μπορεί να βελτιώσει τη ζωή όλων μας. Ας το δοκιμάσουμε.

Τις προάλλες, έριξα μια ματιά σε μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα που δημοσίευσε το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς» και αφορούσε

στη συμπεριφορά των οδηγών σε 12 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης! Τα αποτελέσματά της είναι αποκαλυπτικά!

Διαβάστε τα συμπεράσματα της έρευνας για να το διαπιστώσετε και οι ίδιοι:

- Οι Έλληνες βρίσκονται στα χαμηλότερα επίπεδα όσον αφορά στην ευγένεια στο δρόμο, ενώ κατέχουν τα υψηλότερα ποσοστά επιθετικής συμπεριφοράς.
- 3 στους 4 οδηγούς ενοχλούνται από τη συμπεριφορά των άλλων οδηγών και τα 2/3 αισθάνονται ότι η επιθετικότητα στην οδήγηση έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, στην πλειοψηφία τους (59%) οι οδηγοί έχουν οι ίδιοι υποστεί επιθετική συμπεριφορά τους τελευταίους 12 μήνες.
- Το 41% των οδηγών παραδέχονται ότι η συμπεριφορά τους στο εξωτερικό είναι πιο ευγενική, ενώ το 25% απάντησε αυθόρμητα ότι ο τρόπος συμπεριφοράς τους δεν αλλάζει.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ:

- Παραμένω ήρεμος όταν οδηγώ, ειδικά όταν αντιμετωπίζω επικίνδυνες καταστάσεις.
- Παραχωρώ χώρο με χαμόγελο και ευχαριστώ με μια ευγενική χειρονομία.
- Σέβομαι τους άλλους χρήστες του δρόμου.
- Δεν χρησιμοποιώ επιθετικά τα φώτα ή την κόρνα.
- Δεν παρκάρω το αυτοκίνητό μου σε καθορισμένες θέσεις αναπήρων ούτε στις διαβάσεις των πεζών.

Τα Νέα της Αττικής Οδού, Τεύχος 2, Ιούλιος 2010
<http://media.feed.gr>

Candidato A

Conductores agresivos

Από τους πιο επιθετικούς οδηγούς στην Ευρώπη οι Έλληνες



Η συμπεριφορά των Ελλήνων οδηγών είναι από τις πιο επιθετικές στην Ευρώπη. Αυτό δείχνουν πολλές έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς.

Ποτέ όμως δεν είναι αργά για να βελτιωθεί η κατάσταση. Η συνειδητοποίηση του προβλήματος είναι μια καλή αρχή. Λίγη ευγένεια και χαμόγελο μπορεί να βελτιώσει τη ζωή όλων μας. Ας το δοκιμάσουμε.

Πρέπει να κοιτάμε και τη δική μας “καμπούρα”! Στους δρόμους μας, όλοι έχουμε ζήσει σφήνες, κορναρίσματα, παίξιμο φώτων, βρισιές, χειρονομίες και ό,τι μπορεί να βάλει ο νους! Δεν πρέπει κάποια στιγμή να απαλλαγούμε από την υπεροψία

μας; Λοιπόν, ήρθε ο καιρός να αντιληφθούμε ότι η έλλειψη πολιτισμού και ο υπέρμετρος εγωισμός στο τιμόνι δεν είναι πια της μόδας. Όλα αυτά είναι «ξεπερασμένα»!

Διαβάστε τα συμπεράσματα μιας μελέτης που δημοσίευσε το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας για να το διαπιστώσετε και οι ίδιοι:

- Η πιο συνηθισμένη εκδήλωση επιθετικής οδηγικής συμπεριφοράς είναι το επιθετικό «παίξιμο» των φώτων (άναμμα και σβήσιμο) σε ποσοστό 57%.
- Χαρακτηριστικό επίσης είναι ότι οι Έλληνες οδηγοί εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό αντίδρασης σε επιθετική συμπεριφορά στο δρόμο, με αντίστοιχη επιθετική συμπεριφορά ή προσπάθεια σωματικής επίθεσης (9%). Τα ποσοστά αυτά είναι τα υψηλότερα που παρατηρούνται στην Ευρώπη.
- Χαρακτηριστικό είναι ότι, για τους Έλληνες οδηγούς που υφίστανται την επιθετική συμπεριφορά άλλων οδηγών, η εξύβριση αποτελεί την πιο συνηθισμένη μορφή επιθετικότητας, σε ποσοστό 58%.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

- Συγκεντρώνομαι στην οδήγηση σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Δεν πίνω και οδηγώ/Δεν οδηγώ όταν είμαι κουρασμένος.
- Χρησιμοποιώ το bluetooth για το κινητό μου όταν οδηγώ.
- Κάνω τακτικά έλεγχο του αυτοκινήτου μου φροντίζοντας για την καλή του κατάσταση και την ασφάλεια όλων.
- Δεν κάνω άσκοπες μετακινήσεις.

Τα Νέα της Αττικής Οδού, Τεύχος 25 Ιούλιος 2010
<http://media.feed.gr>

Candidato B

Violencia infantil



Μικροί και άκρως επικίνδυνοι

Σε αντίθεση με αυτό που πιστεύουμε οι περισσότεροι, η βίαιη συμπεριφορά δεν χαρακτηρίζει μόνο τους έφηβους και τους ενήλικες, αλλά πλέον και τις μικρότερες ηλικίες. Μάθετε πώς να προστατέψετε το παιδί σας από τις επιθετικές συμπεριφορές των συμμαθητών του.

Ποιος ενήλικας μπορεί εύκολα να πιστέψει πως ένα πεντάχρονο μπορεί να χτυπάει και να τρομοκρατεί καθημερινά τους συμμαθητές του;

Κι όμως, η παιδική βία βρίσκεται σε έξαρση, όπως και η εφηβική. Σε πρόσφατη μελέτη του ΕΚΕ (Εθνικού Κέντρου Ερευνών) για την επιθετικότητα, που πραγματοποιήθηκε σε πανελλήνιο δείγμα 5.000 παιδιών, τα στοιχεία δείχνουν ότι 1 στα 4 παιδιά έχει πέσει θύμα σωματικής βίας από συνομήλικούς του.

ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα μικρά παιδιά αναπαράγουν σκηνές από την καθημερινότητά τους. Ένα επιθετικό παιδί συχνά προέρχεται από μια οικογένεια όπου οι γονείς είναι πολύ αυστηροί ή, αντιθέτως, υπερβολικά παραχωρητικοί. Τα παιδιά που χαρακτηρίζονται από επιθετικότητα είναι συνήθως ανυπάκουα και αρνητικά. Δείχνουν απάθεια και παρουσιάζουν αντιδραστική και προκλητική συμπεριφορά προς τα μέλη της οικογένειάς τους, τους δασκάλους και γενικά προς τα άτομα που κατέχουν εξουσία. Είναι συνήθως παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση που επιλέγουν τη βία από φόβο ότι θα αποτύχουν.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΒΙΑ!

Πώς θα εκπαιδεύσετε το παιδί σας να αντιστέκεται στις επιθέσεις ενός βίαιου συμμαθητή χωρίς να γίνει ο ίδιος «τύραννος»; Μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- **Εκπαιδεύστε το παιδί σας να ζητάει βοήθεια:** Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν πώς να συμπεριφέρονται κόσμια, αλλά να ξέρουν και τα δικαιώματά τους.
- **Κάντε πρόβα με το μικρό σας:** Είναι πραγματικά χρήσιμο αν το παιδί σας ξέρει από την αρχή πώς να συμπεριφερθεί και πως πρέπει να μιλήσει σε ένα άλλο παιδί που θα το ενοχλήσει.
- **Συγχαρείτε και επιβραβεύστε το:** Όταν το παιδί σας διηγείται κάποιο περιστατικό, όπως, για παράδειγμα, ότι κατάφερε να αντισταθεί στον επιθετικό συμμαθητή του, δώστε του να καταλάβει ότι είστε υπερήφανοι γι' αυτό, για τη στάση και τη συμπεριφορά του.

Parents, Φεβρουάριος 2011

Candidato A

Violencia infantil



Μικροί και άκρως επικίνδυνοι

Σε αντίθεση με αυτό που πιστεύουμε οι περισσότεροι, η βίαιη συμπεριφορά δεν χαρακτηρίζει μόνο τους εφήβους και τους ενήλικες, αλλά πλέον και τις μικρότερες ηλικίες. Μάθετε πώς να προστατέψετε το παιδί σας από τις επιθετικές συμπεριφορές των συμμαθητών του.

Ποιος ενήλικας μπορεί εύκολα να πιστέψει πως ένα πεντάχρονο μπορεί να χτυπάει και να τρομοκρατεί καθημερινά τους συμμαθητές του;

Κι όμως, η παιδική βία βρίσκεται σε έξαρση, όπως και η εφηβική. Σε πρόσφατη μελέτη του ΕΚΕ (Εθνικού Κέντρου Ερευνών) για την επιθετικότητα, που πραγματοποιήθηκε σε πανελλήνιο δείγμα 5.000 παιδιών, τα στοιχεία δείχνουν ότι 1 στα 4 παιδιά έχει πέσει θύμα σωματικής βίας από συνομήλικούς του.

ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα χτυπήματα, οι αγκωνιές, οι γροθιές, τα δαγκώματα, οι κλωτσιές, οι τρικλοποδιές, το φτύσιμο ή το σπάσιμο αντικειμένων είναι ενέργειες φυσικής επιθετικότητας. Οι ύβρεις, τα πειράγματα, οι προσβολές και οι αισχρολογίες είναι εκδηλώσεις λεκτικής επιθετικότητας των παιδιών. Η αιτία αυτών των συμπεριφορών εντοπίζεται κυρίως στη διαπαιδαγώγησή τους και στα μοντέλα κοινωνικής συμπεριφοράς τα οποία τα παιδιά αντιγράφουν και μιμούνται.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΒΙΑ!

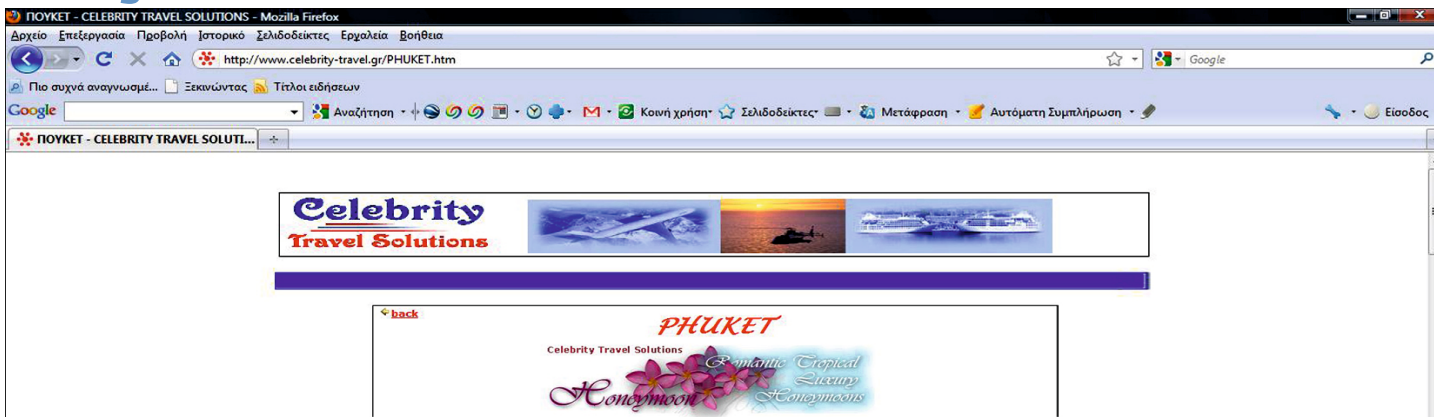
Πώς θα εκπαιδεύσετε το παιδί σας να αντιστέκεται στις επιθέσεις ενός βίαιου συμμαθητή χωρίς να γίνει ο ίδιος «τύραννος»; Τί πρέπει να κάνετε αν το παιδί σας έγινε θύμα βίας στο σχολείο; Μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- **Ενημερώστε το δάσκαλο και τους υπεύθυνους του σχολείου:** Οι γονείς που αντιλαμβάνονται περιστατικά σχολικού εκφοβισμού και βίας οφείλουν να ενημερώσουν τον δάσκαλο και τον διευθυντή του σχολείου και να απαιτήσουν λήψη μέτρων.
- **Μιλήστε με τους γονείς του παιδιού:** Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό βήμα στο οποίο όμως πρέπει να προχωρήσετε μόνο αν νιώθετε ότι μπορείτε να βρείτε κατανόηση.
- **Εκπαιδεύστε το παιδί σας να ζητάει βοήθεια:** Επιμένετε να έχει επικοινωνία με τον δάσκαλό του και να έχει εμπιστοσύνη στους γονείς ώστε να διευκολύνεται η αναφορά γεγονότων βίας.

Parents, Φεβρουάριος 2011

Candidato B

Viajes de luna de miel



Πουκέτ: Γενικές πληροφορίες


Το Πουκέτ είναι το μεγαλύτερο σε έκταση νησί της Ταϊλάνδης με υπέροχες λευκές αμμουδιές, τροπική βλάστηση και παραδεισένια ομορφιά. Ένας τόπος ονείρου για χαλάρωση καθώς διαθέτει καταπληκτική τουριστική υποδομή με πολυτελή συγκροτήματα και άψογη φιλοξενία. Το βράδυ μπορείτε να απολαύσετε την πλούσια νυχτερινή ζωή στη φημισμένη παραλία Patong με τον κοσμοπολίτικο αέρα. Η θερμοκρασία στο νησί κυμαίνεται από 23° - 33° C όλο το χρόνο. Το Πουκέτ είναι αναμφισβήτητα ένα από τα ομορφότερα νησιά της Ταϊλάνδης. Περιτριγυρισμένο από φοινικόδεντρα, κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά και χρυσαφένιες αμμουδιές θα σας μαγνητίσει και θα σας προσφέρει μέρες ξεκούρασης και χαλάρωσης. Αποτελεί, επίσης, τον ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις των καταδύσεων. Τέλος, αξίζει το κόπο να απολαύσετε μία κρουαζιέρα στο Αρχιπέλαγος με τα σαράντα νησιά και να επισκεφθείτε τους εντυπωσιακούς σχηματισμούς των βράχων Hin Ta και Hin Yah.

Παρατηρήσεις:

- 1) Προσφορές νεονύμφων στα ξενοδοχεία.
- 2) Δωρεάν ξενάγηση μισής ημέρας στην πόλη και στους ναούς, με στάση για τις αγορές σας.
- 3) Δυνατότητα ημιδιατροφής & πλήρους διατροφής σε όλα τα ξενοδοχεία.

Σας προτείνουμε:

- Ξενάγηση μισής ημέρας στο νησί.
- Εκδρομή με σκάφος στο νησί του Τζέιμς Μποντ.
- Εκδρομή με σκάφος στα νησιά Phi Phi.



Το ταξίδι περιλαμβάνει:

- Αεροπορικά εισιτήρια (οικονομική θέση).
- Διατροφή: Πρωινό καθημερινά.
- Μεταφορές: Από και προς το αεροδρόμιο με ιδιωτικό κλιματιζόμενο αυτοκίνητο.
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης.
- Ξεναγήσεις και εκδρομές: Δωρεάν ξενάγηση μισής ημέρας στην πόλη & τους ναούς, στάσεις για αγορές.
- Ταξιδιωτικό φάκελο με χρήσιμες πληροφορίες.
- Τσάντα ταξιδιού "Cosmorama".
- Επιπλέον ταξιδιωτική ασφάλεια.

www.cosmorama.gr

Candidato A

Viajes de luna de miel

Σεϋχέλλες – Celebrity Travel Solutions

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://www.celebrity-travel.gr/Seychelles.htm

Google

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Σελινώντας Τίτλοι ειδήσεων

Αναζήτηση

Κοινή χρήση Σελιδοδείκτες Μετάφραση Αυτόματη Συμπλήρωση Είσοδος

Σεϋχέλλες – Celebrity Travel Solutions

Celebrity
Travel Solutions

back

SEYCHELLES

Celebrity Travel Solutions

Romantic Tropical Luxury Honeymoons

Σεϋχέλλες: Γενικές πληροφορίες

Τα 115 πάρα πολύ όμορφα γρανιτένια και κοραλλιογενή νησιά που βρίσκονται στον Ινδικό Ωκεανό, λίγο νοτιότερα από τον Ισημερινό, αποτελούν ιδανικό προορισμό για γαμήλιο ταξίδι. Κατοικήθηκαν σχετικά πρόσφατα και παραμένουν καταφύγια μοναδικής χλωρίδας και πανίδας. Η τουριστική κίνηση άρχισε μετά το 1971, όταν κατασκευάστηκε το Διεθνές αεροδρόμιο. Τα θέρετρα προσφέρουν υψηλά standards διαμονής, παροχών και υπηρεσιών και έχουν δομηθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξασφαλίζουν την προστασία των ενδημικών ζώων και πουλιών, της υποβρύχιας ζωής αλλά και των δασών. Εάν προσθέσετε σε αυτά και την φιλικότερη συμπεριφορά των κατοίκων θα καταλάβετε γιατί οι Σεϋχέλλες προσελκύουν ταξιδιώτες από ολόκληρο τον κόσμο, κυρίως όμως από την Ευρώπη. Το μεγαλύτερο νησί του αρχιπελάγους είναι το Mahe, στο οποίο βρίσκεται η γραφική πρωτεύουσα Victoria και οι κύριες αγορές. Το Praslin είναι το δεύτερο μεγαλύτερο νησί και σπíti 4.000 σπάνιων φοινικόδεντρων. Επίσης το νησί La Digue προσελκύει πολλούς επισκέπτες. Χαρακτηριστικό είναι ότι σε αυτά τα νησιά οι τοπικές αρχές έχουν περιορίσει τον αριθμό των κλινών σε 4.000 ώστε ο τουρισμός να μην έχει καταστροφικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Αξίζει να σημειωθεί, επίσης, ότι ο συνολικός αριθμός των επισκεπτών σε όλα τα νησιά δεν μπορεί να υπερβαίνει τους 150.000 το χρόνο. Για αυτό το λόγο, οι Σεϋχέλλες αποτελούν μια άριστη επιλογή για τους νεόνυμφους που δεν τους αρέσει η πολυκοσμία!

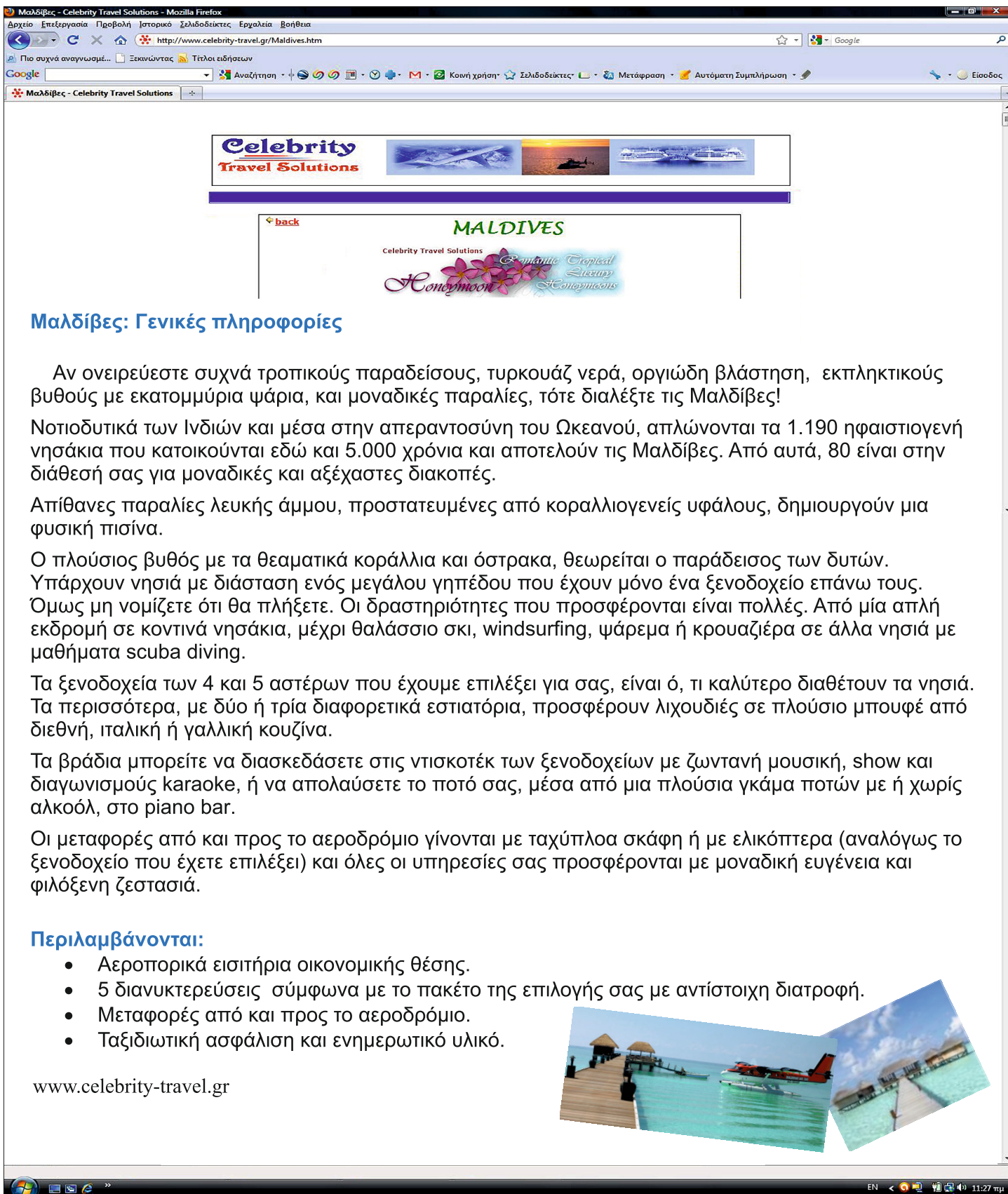
Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικό εισιτήριο μετ' επιστροφής σε οικονομική θέση.
- Διαμονή με 5 διανυκτερεύσεις και διατροφή.
- Συνάντηση και εξυπηρέτηση κατά την άφιξη από τοπικό αντιπρόσωπό μας.
- Μεταφορές από και προς το αεροδρόμιο με λιμουζίνα.
- Τοπική εξυπηρέτηση από αντιπρόσωπό μας.
- Ταξιδιωτική ασφάλιση.

www.windmillstravel.com

Candidato B

Viajes de luna de miel



Celebrity Travel Solutions

MALDIVES

Celebrity Travel Solutions *Romantic Tropical Luxury Escapes*

Μαλδίβες: Γενικές πληροφορίες

Αν ονειρεύεστε συχνά τροπικούς παραδείσους, τουρκουάζ νερά, οργιώδη βλάστηση, εκπληκτικούς βυθούς με εκατομμύρια ψάρια, και μοναδικές παραλίες, τότε διαλέξτε τις Μαλδίβες!

Νοτιοδυτικά των Ινδιών και μέσα στην απεραντοσύνη του Ωκεανού, απλώνονται τα 1.190 ηφαιστιογενή νησάκια που κατοικούνται εδώ και 5.000 χρόνια και αποτελούν τις Μαλδίβες. Από αυτά, 80 είναι στην διάθεσή σας για μοναδικές και αξέχαστες διακοπές.

Απίθανες παραλίες λευκής άμμου, προστατευμένες από κοραλλιογενείς υφάλους, δημιουργούν μια φυσική πισίνα.

Ο πλούσιος βυθός με τα θαυματικά κοράλλια και όστρακα, θεωρείται ο παράδεισος των δυτών. Υπάρχουν νησιά με διάσταση ενός μεγάλου γηπέδου που έχουν μόνο ένα ξενοδοχείο επάνω τους. Όμως μη νομίζετε ότι θα πλήξετε. Οι δραστηριότητες που προσφέρονται είναι πολλές. Από μία απλή εκδρομή σε κοντινά νησάκια, μέχρι θαλάσσιο σκι, windsurfing, ψάρεμα ή κρουαζιέρα σε άλλα νησιά με μαθήματα scuba diving.

Τα ξενοδοχεία των 4 και 5 αστέρων που έχουμε επιλέξει για σας, είναι ό, τι καλύτερο διαθέτουν τα νησιά. Τα περισσότερα, με δύο ή τρία διαφορετικά εστιατόρια, προσφέρουν λιχουδιές σε πλούσιο μπουφέ από διεθνή, ιταλική ή γαλλική κουζίνα.

Τα βράδια μπορείτε να διασκεδάσετε στις ντισκοτέκ των ξενοδοχείων με ζωντανή μουσική, show και διαγωνισμούς karaoke, ή να απολαύσετε το ποτό σας, μέσα από μια πλούσια γκάμα ποτών με ή χωρίς αλκοόλ, στο riapo bar.

Οι μεταφορές από και προς το αεροδρόμιο γίνονται με ταχύπλοα σκάφη ή με ελικόπτερα (αναλόγως το ξενοδοχείο που έχετε επιλέξει) και όλες οι υπηρεσίες σας προσφέρονται με μοναδική ευγένεια και φιλόξενη ζεστασιά.

Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια οικονομικής θέσης.
- 5 διανυκτερεύσεις σύμφωνα με το πακέτο της επιλογής σας με αντίστοιχη διατροφή.
- Μεταφορές από και προς το αεροδρόμιο.
- Ταξιδιωτική ασφάλιση και ενημερωτικό υλικό.

www.celebrity-travel.gr

Candidato C