



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación y Asuntos Religiosos, Cultura y Deportes
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 2013

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 guióñ) για την προφορική εξέταση επιπέδου Β.
- 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 A, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο B. (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. Επανέλθετε στον υποψήφιο Α, δώστε του το ερώτημα Β2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Β, επαναλάβετε το ερώτημα Β2 και περιμένετε την απάντηση 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 βαθμολογητής		2ος 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"/>

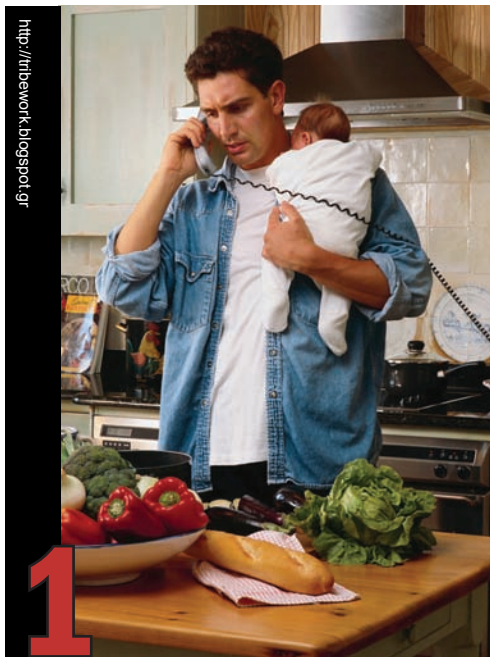
Actividades de fin de semana



En el parque



En la cocina



Personas llevando algo



Visita a un museo



Deporte y crisis

Άσκηση εναντίον της κρίσης

Όσο βιώνουμε την κρίση, τόσο πιο πολύ κλεινόμαστε στον εαυτό μας. Κι όμως υπάρχουν λύσεις για να ανεβάσουμε την ψυχολογία μας.

1. Δέστε τα κορδόνια σας!

Σηκωθείτε από τον καναπέ, φορέστε τα αθλητικά σας παπούτσια, τρέξτε ή περπατήστε μια μεγάλη απόσταση και αποκτήστε καλή διάθεση.

2. Σπάστε δημιουργικά και... οικονομικά τη ρουτίνα.

Η οικονομική κρίση έχει επιφέρει περικοπές σε δραστηριότητες που κάποτε γέμιζαν το χρόνο μας ευχάριστα, αλλά πλέον κρίνονται περιττές. Καφές, σινεμά, έξοδος με ένα φίλο...



τα απολαμβάνουμε πια με το σταγονόμετρο.

Η άθληση δείχνει και πάλι τη διέξοδο! Υπάρχουν πιο οικονομικοί τρόποι για να γεμίσετε τις ώρες

σας εποικοδομητικά και εντελώς ανέξοδα, όπως υπαίθρια γυμναστήρια, δημοτικά γήπεδα, υπαίθριες εκδηλώσεις. Το μόνο που χρειάζεστε είναι μια μπάλα και αποφασιστικότητα.

3. Ήρεμος ύπνος.

Πώς να κλείσετε μάτι με όλα αυτά τα προβλήματα που κατακλύζουν το μυαλό σας όταν πέφτετε για

ύπνο; Αποδεδειγμένα, η άθληση απομακρύνει το άγχος και αποβάλλει την ένταση από τους μυς, εξασφαλίζοντάς μας τις βασικές προϋποθέσεις για έναν ήρεμο ύπνο.

4. Απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά ανέξοδα!



Στις μέρες μας, η επίσκεψη σ' ένα διαιτολόγο συνεπάγεται υψηλό κόστος. Αν όμως καταφέρετε να γυμνάσετε σε σταθερή εβδομαδιαία βάση ενώ συγχρόνως αποφεύγετε λιπαρές τροφές, σιγά-σιγά θα χωρέσετε στα παλιά σας ρούχα.

5. Ενεργοποιήστε τον εσωτερικό σας γιατρό!

Η άθληση σας βοηθάει να εξοικονομήσετε χρήματα από τις ιατρικές δαπάνες, επειδή ένα γυμνασμένο σώμα είναι υγιές. Ακόμα, ένα υγιές σώμα αποτελεί την ασπίδα για ένα δυνατό μυαλό.



Acampar en verano

Γιατί να επιλέξετε κάμπινγκ



Το καλοκαίρι είναι εποχή για διακοπές και η φύση μας προσκαλεί να την επισκεφτούμε. Από όλες τις επιλογές που έχουν σήμερα οι οικογένειες και οι παρέες, το κάμπινγκ φαίνεται να είναι η καλύτερη λύση για πολλούς λόγους:

1 Επαφή με τη φύση

Τα κάμπινγκ βρίσκονται γενικά σε ελεύθερες περιοχές, κοντά σε παραλίες, δάση ή αγροτικούς τόπους, όπου μπορεί



κανείς να περπατήσει, να βγει με το ποδήλατό του, ή ακόμα και να μπει σε μια βάρκα ή να

ανέβει πάνω σε άλογο. Οι διακοπές δεν είναι απλώς χαλάρωση, αλλά είναι και ένας τρόπος να ξαναβρεί ο άνθρωπος των πόλεων την επαφή του με τη φύση.

2 Οικείο και ήρεμο περιβάλλον



Η πλειοψηφία των κάμπινγκ σήμερα προσφέρουν ένα περιβάλλον φιλικό, άνετο, με χώρους για να παίζουν τα παιδιά και χώρους για να ηρεμούν και να ξεκουράζονται οι μεγαλύτεροι.

3 Πολλές δραστηριότητες

Υπάρχουν κάμπινγκ που προσφέρουν αρκετές δραστηριότητες για όλους, όπως χώρους για ποδόσφαιρο και μπάσκετ, χώρους για επιτραπέζια παιχνίδια, τηλεόραση και άλλα ψυχαγωγικά προγράμματα.

4 Τα κατοικίδια είναι ευπρόσδεκτα

Ενώ είναι συνήθως δύσκολο να βρει κανείς ξενοδοχείο ή ενοικιαζόμενο δωμάτιο στο οποίο να επιτρέπονται τα κατοικίδια, στο κάμπινγκ είναι σίγουρο ότι θα μπορέσουμε να απολαύσουμε τις διακοπές μας παρέα με το αγαπημένο μας σκυλάκι ή γατάκι.

5 Διαφορετικοί τρόποι στέγασης

Στα περισσότερα κάμπινγκ έχουμε τη δυνατότητα να εγκαταστήσουμε τη δική μας σκηνή ή μπορούμε να ζητήσουμε σκηνή από τη διεύθυνση ή να επιλέξουμε ένα μπανγκαλόου. Οι δυνατότητες είναι πολλές.



<http://qasireu.blogspot.gr>

Reducir el estrés

Μειώστε το στρες στο σπίτι και στη δουλειά

[Αρχική σελίδα](#)

[Κατηγορίες](#)

[Επικοινωνήστε μαζί μας](#)

[Ειδήσεις](#)



Η ζωή συνοδεύεται από παράγοντες που δημιουργούν στρες και θα πρέπει να τους αποφεύγουμε, όποτε μπορούμε.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που στο καθημερινό περιβάλλον μας δημιουργούν στρες και πώς μπορούμε να τους απομακρύνουμε;

- 1 Η ποιότητα του αέρα στους χώρους όπου περνούμε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας, στο σπίτι ή στην εργασία, παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα της ζωής μας. Είναι σημαντικό να υπάρχει στους χώρους αυτούς καλός αερισμός.
- 2 Ο ανεπιθύμητος θόρυβος κάνει κακό στην ψυχική διάθεση και μειώνει την ενέργεια.
Στο γραφείο, ο θόρυβος που προκαλείται από τηλέφωνα, συσκευές ή ανθρώπους που μιλούν δυνατά μπορεί να αυξήσει το στρες. Το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται και στο σπίτι με την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και άλλες πηγές ηχορύπανσης. Τα διαχωριστικά, τα χαλιά και οι κουρτίνες μειώνουν την ηχορύπανση.
- 3 Η ακαταστασία είναι πηγή απώλειας χρόνου και ενέργειας. Μη διστάζετε να πετάτε ή να απομακρύνετε οτιδήποτε δεν είναι απαραίτητο στο χώρο που εργάζεστε ή που ζείτε.
- 4 Πολλοί από εμάς περνάμε πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Η ένταση στα μάτια, οι πόνοι της πλάτης και του αυχένα, η ένταση των μυών και οι πονοκέφαλοι μπορούν να περιοριστούν με τη δημιουργία κατάλληλου χώρου εργασίας.
- 5 Απομακρύνετε τον καπνό του τσιγάρου. Η χρόνια έκθεση στον καπνό του τσιγάρου συσσωρεύει στον οργανισμό πολλές τοξίνες που ευθύνονται για το στρες και για πολλές ασθένειες.
- 6 Δημιουργήστε το δικό σας προσωπικό χώρο για να νιώθετε πιο χαλαροί. Στο χώρο σας μπορείτε να ηρεμήσετε, να σκεφθείτε, να διατηρήσετε την ενέργειά σας και να εργαστείτε συγκεντρωμένοι.



Al agua sin peligro



Συμβουλές για ασφαλές κολύμπι.



[Αρχική σελίδα](#)

[Κατηγορίες](#)

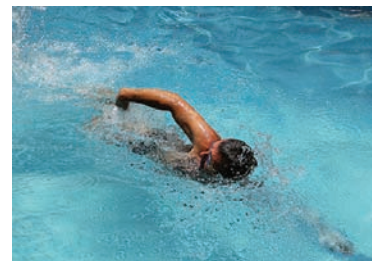
[Επικοινωνήστε μαζί μας](#)

[Ειδήσεις](#)



Η χώρα μας “βρέχεται” από θάλασσα σε κάθε της άκρη και τα περιστατικά πνιγμών στις ελληνικές θάλασσες είναι καθημερινό φαινόμενο. Τι πρέπει να προσέξουμε;

- 1) Είμαστε πάντοτε κοντά στα παιδιά όταν κολυμπούν.
- 2) Η καλύτερη προστασία που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας είναι να τα μάθουμε να κολυμπάνε. Μέχρι τότε, όταν μπαίνουν στο νερό πρέπει να φορούν απαραίτητα σωσίβιο.
- 3) Πριν κάνουμε βουτιές, ελέγχουμε το βάθος του νερού.
- 4) Δεν κολυμπάμε σε περιοχές με φουσκωτά, τζετ σκι κ.λπ.
- 5) Δεν κολυμπάμε αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες από το προηγούμενο γεύμα.
- 6) Δεν κολυμπάμε σε θάλασσες που δεν γνωρίζουμε και δεν απομακρυνόμαστε από τις ακτές.
- 7) Δεν επιτρέπουμε σε παιδιά που δεν ξέρουν κολύμπι να παίζουν σε πισίνες.
- 8) Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τις νεροτσουλήθρες έχοντας στην αγκαλιά μας μικρά παιδιά.
- 9) Για να κάνουμε θαλάσσιο σκι πρέπει να έχουμε εκπαιδευτεί.
- 10) Δεν αφήνουμε μικρά παιδιά να ανεβαίνουν σε ρυμουλκούμενα φουσκωτά.
- 11) Το windsurfing (ιστιοσανίδα) απαιτεί μεγάλη εξάσκηση. Είναι επικίνδυνο για έναν αναβάτη χωρίς εμπειρία, αλλά και για τους λουόμενους. Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε καλό κολύμπι.
- 12) Αν οδηγούμε μηχανοκίνητο πλοiάριο, τζετ σκι κ.λπ. φορούμε πάντα σωσίβιο. Δεν οδηγούμε υπό την επήρεια αλκοόλ, δεν αναπτύσσουμε ταχύτητα σε σημεία που υπάρχουν λουόμενοι. Επίσης, δεν επιτρέπουμε το τζετ σκι σε παιδιά και νέους κάτω των 18 ετών.
- 13) Όλα τα θαλάσσια αθλήματα (καταδύσεις, κολύμπι με αναπνευστήρα, κανό, υποβρύχιο φάρεμα) απαιτούν εκπαίδευση, εξάσκηση και τήρηση συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας.



¿Qué es el Watsu?

jenny.gr



 follow us on  like us on 

[ΣΤΥΛ](#) | [ΟΜΟΡΦΙΑ](#) | [ΕΥΕΙΑ](#) | [CELEBRITIES](#) | [ΣΠΙΤΙ](#) | [LIFE & LOVE](#) | [ΓΕΥΣΗ](#) | [LIFESTYLE](#) | [ΓΑΜΟΣ & ΒΑΦΤΙΣΗ](#) | [GALLERIES](#)



Εκεί που το νερό συναντά το Shiatsu

Μπορεί να μην είναι ακόμα ευρέως γνωστό στη χώρα μας, το Watsu όμως μετράει ήδη περίπου 30 χρόνια ζωής, με οφέλη που αποδεικνύονται από επιστημονικές έρευνες.

Όλα άρχισαν τη δεκαετία του '80, όταν ο αμερικανός Harold Dull, διευθυντής στην σχολή Shiatsu του Harbin Hot Springs στην Καλιφόρνια, είχε για πρώτη φορά την ιδέα να κάνει διατάσεις στους ασθενείς του, μέσα σε ζεστό νερό. Τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά και κάπως έτσι άρχισε να αναπτύσσεται το Watsu, κάτι σαν το Shiatsu, αλλά μέσα στο νερό.

Αιώνες πριν, ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε εμβυθίσεις σε ζεστό ή κρύο νερό για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων, όπως μυϊκοί σπασμοί, παραλύσεις, ρευματισμοί και αρθροπάθειες.

Το ίδιο κάνει, σε μεγάλο βαθμό, και το Watsu, οι τεχνικές του οποίου εξακολουθούν να αναπτύσσονται και σήμερα σε περισσότερες από 40 χώρες σε όλο τον κόσμο, ανάμεσά σ' αυτές και στην Ελλάδα.

Το Watsu στην ουσία αποτελείται από ειδικές κινήσεις και διατάσεις συγχρονισμένες με την αναπνοή, ενώ ο θεραπευόμενος επιπλέει υποστηριζόμενος από το θεραπευτή μέσα σε ζεστό νερό.

Άμεσες αλλαγές που θα εντοπίσετε

- ✓ Αύξηση στο εύρος κινήσεων που μπορείτε να κάνετε
- ✓ Αύξηση στην χαλάρωση των μυών
- ✓ Μείωση στους μυϊκούς σπασμούς
- ✓ Μείωση του πόνου

Αλλαγές που θα έρθουν μακροπρόθεσμα

- ✓ Βελτίωση του ύπνου
- ✓ Βελτίωση στην πέψη
- ✓ Βελτίωση στο ανοσοποιητικό σας σύστημα
- ✓ Μεγαλύτερη μείωση του πόνου
- ✓ Μείωση του άγχους
- ✓ Βελτίωση της ψυχικής κατάστασης

Τέλος, πρόκειται για μια πολύ ωφέλιμη θεραπεία που μπορεί να εφαρμοστεί στα παιδιά, ακόμα και από την βρεφική ηλικία.



EN 12:56 μμ 3/10/2012

<http://www.jenny.gr>

Los dinosaurios de Patagonia

A

Παταγονία και Δεινόσαυροι

B

Είναι επιβλητικοί, τεράστιοι και εντυπωσιακοί. Η παρουσία τους έχει ήδη κάνει αίσθηση σε Ευρώπη και Κρήτη, ενώ σε λίγες μέρες είναι έτοιμοι να προκαλέσουν τον θαυμασμό και των Αθηναίων.

Ο λόγος για τους Δεινόσαυρους της Παταγονίας, των παλαιότερων γνωστών ειδών που κυριάρχησαν στον πλανήτη μας για περισσότερα από 180 εκατομμύρια χρόνια, οι οποίοι θα εμφανιστούν σε μια μοναδική για τα ελληνικά δεδομένα έκθεση.



Τα εκθέματα θα φιλοξενηθούν από 1η Οκτωβρίου 2012 έως 31 Μαρτίου 2013 στο Ολυμπιακό Κέντρο Γουδή, σε μια έκταση μεγαλύτερη των 1.000 τετραγωνικών μέτρων, φιλοδοξώντας να κερδίσουν το ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων από όλη την Ελλάδα, που θα περιηγηθούν στις ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες του κτηρίου.

Στην αίθουσα προβολής της έκθεσης, κάθε μία ώρα θα προβάλεται σε μορφή υψηλής ανάλυσης ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον 40λεπτο ντοκιμαντέρ για τους Δεινόσαυρους της Παταγονίας.

Όσο για τους μικρούς επισκέπτες της έκθεσης, τα διαδραστικά παιχνίδια στις ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες, παράλληλα με τη γνώση, θα κρατούν αμείλιτο το ενδιαφέρον.

Ειδικά για τα σχολεία έχουν σχεδιαστεί εκπαιδευτικές επισκέψεις όπου τα παιδιά θα μάθουν για την προέλευση και εξέλιξη των Δεινοσαύρων, την κυριαρχία τους για περίπου 200 εκατομμύρια χρόνια πάνω στη Γη, καθώς και για τις θεωρίες σχετικά με την εξαφάνισή τους. Παράλληλα, θα πραγματοποιούνται διάφορες δραστηριότητες στους 12 διαδραστικούς εκπαιδευτικούς σταθμούς της έκθεσης.

Η Έκθεση θα λειτουργεί όλες τις μέρες της εβδομάδας, πρωί και απόγευμα.

Ωρόριο λειτουργίας:

Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00 - 20:00.

Σάββατο & Κυριακή: 10:00 - 21:00.

Τιμές εισιτηρίων: 7 € για ενήλικες και 4 € για παιδιά, με διάφορα πακέτα ειδικών κατηγοριών (εκπαιδευτική, γκρουπ, οικογένειες, πολλαπλές επισκέψεις, φοιτητές, κλπ).

Το τμήμα της Παταγονίας που ανήκει στην Αργεντινή έχει αποδειχθεί ως «η γη της επαγγελίας» για τους επιστήμονες, τους παλαιοντολόγους και τους εραστές των γιγάντιων ζώων, που κυριάρχησαν απόλυτα στον πλανήτη μας για μια περίοδο μεγαλύτερη από 180 εκατομμύρια χρόνια. Οι Δεινόσαυροι που έχουν βρεθεί στην περιοχή ανήκουν στα παλαιότερα γνωστά είδη και γενικά εμφανίζουν πιο ακραία μορφολογικά χαρακτηριστικά από τους πιο γνωστούς Βορειοαμερικανούς συγγενείς τους.

Στη σημερινή επικράτεια της Αργεντινής έχουν αναγνωριστεί περισσότερα από 50 είδη Δεινοσαύρων, τα οποία αντιπροσωπεύουν περίπου το 10% των συνολικών ειδών που έχουν βρεθεί μέχρι σήμερα σε ολόκληρο τον κόσμο. Εικοσιπέντε Δεινόσαυροι ποικίλων διαστάσεων και περιόδων, πηγά του Κρητιδικού που δεν μπορούσαν να πετάξουν, αλλά και Δεινόσαυροι που θα μάθαιναν να πετούν, εκτίθενται με τη μορφή πλήρων σκελετών, καθώς και φυσικών αναπαραστάσεων.



Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση περιλαμβάνει έξι μεγαλόσωμους Δεινόσαυρους. Ανάμεσά τους είναι ο Giganotosaurus carolinii (εξάδαλφος του T. REX), ο μεγαλύτερος χερσαίος σαρκοφάγος Δεινόσαυρος που βρέθηκε ποτέ, ο τεράστιος φυτοφάγος Rebbachisaurus tessonei με τον πληρέστερο σκελετό, που ξημερούσε σε μήκος τα 18 μέτρα, ο κερασφόρος Carnotaurus sastrei, καθώς και ο Megaraptor namunhuaiquii με το τεράστιο νύχι, αναμφίβολα ένα από τα πιο εντυπωσιακά παλαιοντολογικά ευρήματα που έχουν ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα.

Επίσης, θα παρουσιαστούν μερικοί από τους πιο μικροσκοπικούς -διαστάσεων σκύλου- και «χαριτωμένους» φυτοφάγους Δεινόσαυρους, όπως ο Gasparinisaura cincosaltensis, εντά φυσικές αναπαραστάσεις Δεινοσαύρων, η πληρέστερη φωλιά του «Σαυροποντικού» Mussaurus patagonicus, πρώιμα πτηνά, Ιχθυόσαυρα, Ιχθυόσαυροι και πολλές τρισδιάστατες αναπαραστάσεις.

<http://www.tovima.gr/culture/>