



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'APPRENDIMENTO PERMANENTE
E DEGLI AFFARI RELIGIOSI

CERTIFICAZIONE DI LINGUA ITALIANA

LIVELLI **B1 & B2** secondo il Consiglio d'Europa

FASE **4** produzione orale e mediazione

Sessione **maggio 2012**

ATTENZIONE

- Prima dell'inizio dell'esame, gli esaminatori devono:
a) leggere le informazioni alle pagine 2 - 4,
b) passare in rassegna le domande della prova 1 e le prove 2 e 3.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ Β (Β1 και Β2)

1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος εξέτασης : Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

- **Δοκιμασία 1: Διάλογος** μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου. Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (ορισμένες ερωτήσεις επιπέδου Β1 και άλλες επιπέδου Β2). 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.
- **Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Ορισμένα είναι επιπέδου Β1 και άλλα επιπέδου Β2. 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.
- **Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Ορισμένα ερωτήματα είναι επιπέδου Β1 και άλλα επιπέδου Β2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Και στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

1.1 Το παρόν τευχίδιο περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ.2-4).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2. Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα για τη Δοκιμασία 3.

1.2 Το φωτοτυπημένο φυλλάδιο του εξεταστή περιλαμβάνει συμπληρωματικές 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 (βλ. φυλλάδιο του εξεταστή) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Ενότητας 4.
- Ο ένας εξεταστής (Βαθμολογητής 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 (Βαθμολογητής 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 δεύτερος εξεταστής 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 δεύτερου εξεταστή 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 αρχίσετε την προετοιμασία για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το παρόν τευχίδιο καθώς και το φυλλάδιο του εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.
- Συνεργαστείτε με τον/την 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.

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 δεύτερου εξεταστή, δηλαδή αυτού που θέτει τα ερωτήματα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον,
 - ο εξεταστής (Βαθμολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους,
 - το θρανίο του Βαθμολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Δηλαδή να φροντίσετε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το παρόν τευχίδιο του Υποψηφίου και το φυλλάδιο του εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο τευχίδια του υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για κάθε υποψήφιο.

3.2 Κατά τη διάρκεια της προφορικής εξέτασης:**Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1 λεπτό)**

Πριν αρχίσετε την εξέταση προφορικού λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε μία-δύο 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/Βαθμολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε τις ερωτήσεις από τις διάφορες θεματικές κατηγορίες, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2: Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 ή περισσότερα ερωτήματα B1 και 2 ή περισσότερα ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε τη σελίδα που θα χρησιμοποιήσετε έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.

Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα, τα οποία συνοδεύονται από 2 ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και 2 ή περισσότερα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο φυλλάδιο του εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο.
- Επειδή στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους 2 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 παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους,
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες τις ερωτήσεις, 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 σχετικές με τη διαδικασία,
- 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 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 όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά να μην 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 Ενότητας 4 (Παραγωγή προφορικού λόγου και διαμεσολάβηση)

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4 του καθενός.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Ενότητας 4, 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, ζητήστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογίστε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής: ■
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο Βαθμολογητής 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 Βαθμολογητής 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 βαθμολογητών 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.

Per motivi di segretezza, le domande relative alle prove, anziché essere qui stampate, vengono consegnate agli esaminatori in fotocopia prima dell'inizio dell'esame stesso.

Nel caso non vi siano state date, siete pregati di farne richiesta alla Commissione responsabile della sede d'esami.

PROVA 2: Proposta 1

GLI OPPOSTI

Coppia di foto n. 1



photos-b.ak.fbcdn.net



thumbs.dreamstime.com

Coppia di foto n. 2



img.ehowcdn.com



salute.pourfemme.it

Coppia di foto n. 3



us.123rf.com



thumbs.dreamstime.com

PROVA 2: Proposta 2

Dove andiamo in vacanza?

Coppia di foto n. 1



www.vitarentina.it



castellafiero.interfree.it

Coppia di foto n. 2



www.spiaggiasolleone.com



2.bp.blogspot.com

Coppia di foto n. 3



www.h24notizie.com



www.wallpaperart.altervista.org

PROVA 2: Proposta 3

PAROLE E MUSICA

Foto n. 1	Foto n. 2
 <p data-bbox="300 1003 737 1104"><i>Non ti scordar mai di me di ogni mia abitudine in fondo siamo stati insieme ...</i></p>	 <p data-bbox="880 976 1343 1077"><i>Nato ai bordi di periferia dove i tram non vanno avanti più dove l'aria è popolare ...</i></p>
Foto n. 3	Foto n. 4
 <p data-bbox="443 1570 593 1597">Tiziano Ferro</p> <p data-bbox="338 1626 699 1760"><i>Voglio farti un regalo Qualcosa di dolce Qualcosa di raro Non un comune regalo ...</i></p>	 <p data-bbox="1040 1603 1184 1630">Vasco Rossi</p> <p data-bbox="906 1671 1327 1771"><i>Liberi liberi siamo noi però liberi da che cosa chissà cos'è? ... chissà cos'è!</i></p>

PROVA 2: Proposta 4

TUTTO CINEMA

Immagine n. 1



Immagine n. 2



Immagine n. 3



Immagine n. 4



pad.mymovies.it

PROVA 2: Proposta 5

PREFERENZE

Gruppo di immagini n. 1



Festività

ricercaimmagini.virgilio.it

Gruppo di immagini n. 2



www.tuttoperlei.it



www.davenezia.it



www.dospalmas.info

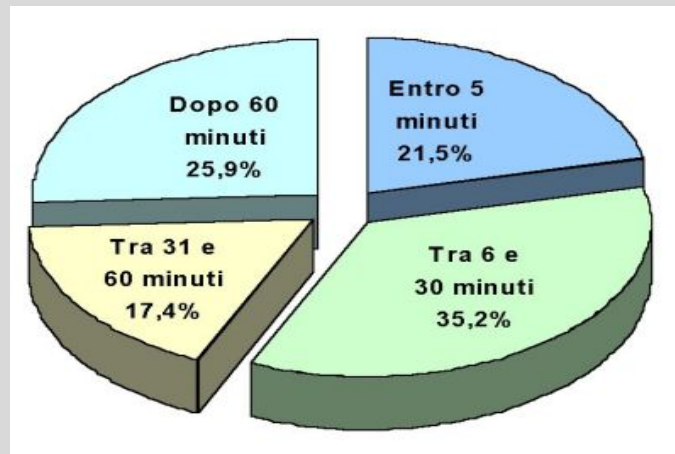
Oggi sposi

PROVA 2: Proposta 6

DIPENDENZE

Immagine n. 1

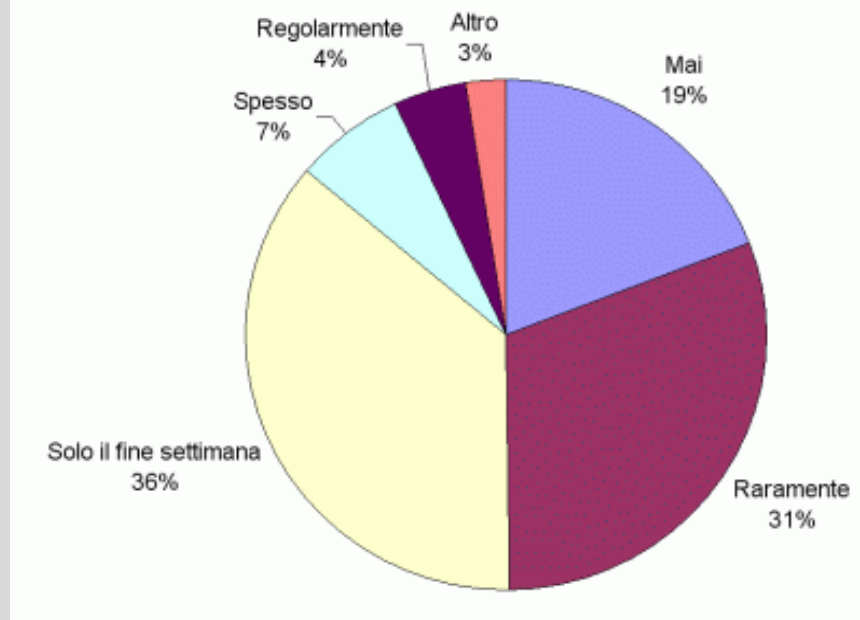
Quando riaccendi la prossima sigaretta?



www.ausl.mo.it

Immagine n. 2

Fai uso di alcool?



www.prodigio.it

PROVA 3: Proposta 1**esaminando A****Η «Γιόγκα του Γέλιου»**

Όταν το 1995 ο ινδός γιατρός Μάνταν Κατάρια πρότεινε μια νέα μορφή άσκησης, τη «Γιόγκα του Γέλιου», κανείς δεν φανταζόταν ότι θα αποκτούσε τόσους φανατικούς οπαδούς

Η «Γιόγκα του Γέλιου» είναι μια συγκριτικά άγνωστη μορφή γιόγκα στην Ελλάδα. Όμως, οι οργανωμένοι οπαδοί της έχουν σχηματίσει περισσότερα από 6.000 clubs σε 61 χώρες όπου «αθλούνται» συστηματικά με σημαντικά οφέλη για την ψυχική και σωματική τους υγεία.

Πέντε λόγοι για να γελάσετε με την καρδιά σας κάνοντας γιόγκα:

1. Είναι η πιο διασκεδαστική, νέα μορφή άσκησης.
2. Γυμνάζει το μυαλό και το σώμα.
3. Εκτελείται σε συνδυασμό με διαφραγματικές αναπνοές αυξάνοντας την ποσότητα οξυγόνου που προσλαμβάνει ο οργανισμός.
4. Ξυπνάει μέσα μας θετικά συναισθήματα.
5. Μας διδάσκει πως μπορούμε να γελάμε χωρίς κωμικά, εξωτερικά ερεθίσματα.

Στην Αττική, σχετικά σεμινάρια διοργανώνει το Κέντρο εναλλακτικών θεραπειών Αγία Μαρίνα με την επίβλεψη του Γιώργου Ανδριανόπουλου (Χάθα Γιόγκα / Γιόγκα του Γέλιου). Τετάρτη 8 Ιουλίου (7-9 μ.μ.). Κόστος συμμετοχής 45 ευρώ.



www.gynaikamag.gr

esaminando B**Κερδίστε ... 15 χρόνια**

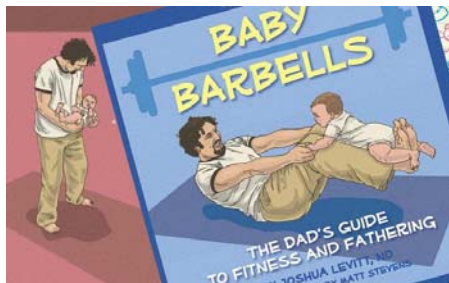
Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ (ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ) ΚΑΙ ΤΗ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΗΤΑΝ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΟΥ ΜΑΑΣΤΡΙΧΤ ΜΕΤΑΞΥ 1986 ΚΑΙ 1996 ΣΕ ΔΕΙΓΜΑ 120.000 ΑΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ 55 ΕΩΣ 69 ΕΤΩΝ

«Τι σημαίνει υγιεινός τρόπος ζωής;». Αυτό ήταν το ερώτημα που έθεσαν στον εαυτό τους οι Ολλανδοί επιστήμονες που πήραν μέρος στη δεκαετή έρευνα του πανεπιστημίου Μάαστριχτ για τη μακροζωία. Και για να το απαντήσουν, ανέλυσαν την καθημερινότητά μας σε μια σειρά παραγόντων: διατροφή, άσκηση, βάρος, κάπνισμα. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά. Το υψηλότερο σκορ



στον αγώνα για μακροζωία πέτυχε ο συνδυασμός της μεσογειακής διατροφής με το χαμηλό βάρος, την άσκηση και την αποχή από το κάπνισμα, ο οποίος αποδείχτηκε ότι χαρίζει έως και 15 επιπλέον χρόνια ζωής στις γυναίκες. Λιγότερο ευνοημένοι, οι άντρες μπορούν να ελπίζουν σε «παράταση ζωής» έως 8 ετών.

www.gynaikamag.gr

PROVA 3: Proposta 2**Βάρη γονέων**

Ασκήσεις γυμναστικής κατ' οίκον με το μωρό προτείνει ο Joshua Levitt στο βιβλίο του «Baby barbells». Σκοπός του βιβλίου και των προτεινόμενων ασκήσεων, είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των γονιών, ενώ παράλληλα «χτίζουν» τη σχέση τους με το παιδί.

Το διάστημα που ακολουθεί τη γέννηση ενός παιδιού είναι το πιο επικίνδυνο για τη φυσική κατάσταση των γονιών. Η έλλειψη χρόνου οδηγεί αναπόφευκτα σε κακές διατροφικές συνήθειες και σε «άδεια» επ' αόριστον από το γυμναστήριο. Όμως, το καλό το παλικάρι -κι ο αποφασιστικός νέος πατέρας- ξέρει κι άλλο μονοπάτι. Όπως εξηγεί στο βιβλίο του «Baby barbells» -ζεστό από το πιεστήριο- ο φυσικοπαθητικός γιατρός Joshua Levitt, το μωρό αποτελεί ιδανικό υποκατάστατο των οργάνων γυμναστικής. Αρκεί να ξέρεις να το χρησιμοποιείς! Για το σκοπό αυτό προτείνει μια πλήρη σειρά ασκήσεων -πάντα με το μωρό ανά χείρας- οι οποίες θα ενδυναμώσουν, όχι μόνο τους μυς, αλλά και τις οικογενειακές μας σχέσεις.

Το βιβλίο κυκλοφορεί στις 30 Ιουνίου και θα το βρείτε στο www.amazon.com

www.gynaikamag.gr

Βοηθείστε το παιδί σας να γυρίσει στο σχολείο

Όταν το καλοκαίρι τελειώνει, στόχος μας είναι να καταφέρουμε να κάνουμε το παιδί μας να ανυπομονεί για το πότε θα γυρίσει στο δημοτικό σχολείο. Να κάποια τεχνάσματα:

Κανονίστε συναντήσεις και πάρτι

Από τη στιγμή που η λίστα με τους συμμαθητές του παιδιού σας είναι διαθέσιμη, σηκώστε το ακουστικό και αρχίστε να κανονίζετε συναντήσεις με παλιά και καινούρια παιδιά, για να του θυμίσετε τους φίλους που του έλειψαν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Κάντε μαζί κάποιες βόλτες στο σχολείο

Περπατήστε αν είναι κοντά ή πηγαίνετε με το αυτοκίνητο στο σχολείο, μερικές φορές μαζί. Έτσι το παιδί σας θα αισθανθεί πιο άνετα με τη νέα σχολική ρουτίνα.

Πάρτε το παιδί σας μαζί στα ψώνια για τη νέα σχολική χρονιά

Οι αγορές αυτές, πάντα ενθουσιάζουν τα παιδιά. Προσπαθήστε με υπομονή να τους διαθέσετε αρκετό χρόνο, για να διαλέξουν αυτά που θα τους χρειαστούν στο σχολείο τους.



grizosgatos.blogspot.com

esaminando A

esaminando B

PROVA 3: Proposta 3**esaminando A****jimmy** ♂

🕒 6 Αυγ 2011 - 1:09μμ

ID:2.69.91



Εγγραφή: **Ιουν 01**
 Μηνύματα: **8008**
 Από: **Άρτα**

Το 8ήμερο ταξίδι μου στην Τυνησία αποδείχτηκε το καλύτερό μου ως τώρα! Και δε μιλάω μόνο για τις πτήσεις με mini-planes πάνω από τη Σαχάρα, για τις απίστευτες οάσεις, για τις τεράστιες σαύρες, για τα πανέμορφα ξενοδοχεία, για τις ιερές πόλεις.

Μερικές επισημάνσεις θα πρέπει να τις κάνω ωστόσο. Αν θέλετε να πάτε κάπου για να ξεκουραστείτε και να περάσετε χαλαρά, διαλέξτε κανέναν άλλο προορισμό, τίποτα Κανάρια, Μαλδίβες, Κούβα. Το ταξίδι στην Τυνησία είναι πραγματικά δύσκολο και αυτό θα το καταλάβετε όταν ξυπνήσετε ένα πρωί στις 6μση και βρεθείτε να πετάγεστε με 4X4 πάνω από κάτι τεράστιους αμμόλοφους. Ή αν φοβάστε τα ύψη και το να πετάτε με ένα βενζινοκίνητο διαθέσιο αεροπλανάκι -χωρίς καμπίνα- πάνω από την έρημο, για να αναφέρω μόνο μερικά.

Αν έχετε επίσης ευαίσθητο στομάχι, προσοχή στα καυτερά τους. Αυτό που θεωρούμε εμείς καυτερό, αυτοί το βάζουν στο μπιμπερό των μωρών τους! Το νερό τους είναι λίγο παράξενο. Υπάρχει παντού εμφιαλωμένο βεβαίως, όμως τα σαλατικά πλένονται με νερό βρύσης οπότε προσοχή!

esaminando B**devia** ♂

🕒 12 Αυγ 2011 - 2:46μμ

ID:2.69.124



Εγγραφή: **Απρ 02**
 Μηνύματα: **1093**

Βρήκα μια πολύ καλή περιγραφή στο site της Καθημερινής, για την ορεινή Αρκαδία, την οποία και παραθέτω:

Η Δημητσάνα, 60 χλμ. από την Τρίπολη, σε υψόμετρο 1000 μέτρων και τον ποταμό Λούσιο να ρέει στα πόδια της, είναι ένας ωραίος τόπος, χτισμένος στο Μαίναλο, με καταπληκτική θέα προς τον Ταΰγετο, τον κάμπο της Μεγαλόπολης και το δάσος από έλατα στο βουνό. Αφιερώνοντας ένα ΣΚ στην ατμοσφαιρική Δημητσάνα, θα θυμηθείτε τι σημαίνει φύση το φθινόπωρο, γιατί απλούστατα θα δείτε χρώματα. Θα περάσετε ήρεμες ώρες στα παραδοσιακά καφενεία του χωριού παίζοντας τάβλι και πίνοντας καφέ. Και βέβαια θα κάνετε απολαυστικές βόλτες. Εκτός από τη φύση όμως, το χωριό διακρίνεται για την αρχοντιά των πετρόχτιστων σπιτιών του, τα δρομάκια του και βέβαια για τη σημαντική ιστορία του που είναι έκδηλη παντού. Στη Δημητσάνα θα σας δοθεί η ευκαιρία να θαυμάσετε πολλές βυζαντινές εκκλησίες, αλλά και αρκετά εντυπωσιακά μοναστήρια. Για φαγητό δεν έχω να προτείνω κάτι συγκεκριμένο, καθώς όπου και να φάγαμε άξιζε. Στη Βυτίνα επιβάλλεται να φάτε καλτσούνι - τοπικό παραδοσιακό γλυκό.

www.artinoi.gr

PROVA 3: Proposta 4**esaminando A**

ΣΙΝΕΜΑ ΘΕΑΤΡΟ ΣΥΝΑΓΙΕΣ CLUBS & BARS ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ NIGHT LIVE ΤΕΧΝΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

22 ΜΑΡΤΙΟΥ - 8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ
ΑΕΡΙΤΕ

ΣΤΕΦΗ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ & ΤΕΧΝΩΝ
ΙΔΡΥΜΑ ΟΥΛΑΣΗ

ERA
POVERA

Ανταλλαγές ... προϊόντων!

Είναι γεγονός πως στην αγορά της τεχνολογίας όλοι θα θέλαμε να έχουμε το πιο πρόσφατο και καλύτερο προϊόν σε κάθε κατηγορία. Επίσης, εξίσου αληθινό είναι το γεγονός ότι πολλοί από μας έχουν προϊόντα τεχνολογίας που δεν χρειάζονται ή χρησιμοποιούν πια. Η λύση στα παραπάνω; Ανταλλαγές προϊόντων! Το Public εδώ και αρκετό καιρό προσέφερε τη δυνατότητα στο κοινό να ανταλλάξει **τα video games που δεν παίζει πια** με καινούργια (πληρώνοντας την αντίστοιχη διαφορά στην τιμή), στη συνέχεια τη μετέφερε στα κινητά τηλέφωνα και αυτές τις μέρες την επεκτείνει σε πολλά άλλα προϊόντα. Οι επιλογές του καταναλωτικού κοινού για το σύστημα αυτό, που τα Public ονομάζουν **Trade 'n' Save**, είναι περισσότερες από ποτέ.

Η αλυσίδα των Public προσφέρει μέσα από την υπηρεσία αυτή σε κάθε ενδιαφερόμενο την ευκαιρία **να ανταλλάξει** το παλιό του laptop ή tablet, οποιοδήποτε σύστημα ηλεκτρονικής διασκέδασης, κινητό τηλέφωνο και iPod. Μόνη πρακτική προϋπόθεση είναι το οποιοδήποτε από αυτά τα προϊόντα να έχει αγοραστεί καινούργιο μέσα στους τελευταίους 24 μήνες.

Tweet Like

Trade'n' Save

Οδηγός Εκδηλώσεων

Οι εκδηλώσεις της πόλης

εκδηλώσεις (αλφαβητικά)

Attractions
Εκδηλώσεις
Εκθέσεις
Λοιπά events
Σεμινάρια - Επιδείξεις

My film
would
look like...

www.athinorama.gr

esaminando B**Κάποιο βιβλίο μιλάει για σένα. Το έχεις διαβάσει;**

Τα καταστήματα Public ξεκινούν μια εκστρατεία φιλικότητας με στόχο τη διεύρυνση του αναγνωστικού κοινού, την αφύπνιση του μη ενεργού αναγνώστη, την ενδυνάμωση του ρόλου του βιβλίου και την ανάδειξή του ως μέσο ψυχαγωγίας στην καθημερινότητά μας.

Με κεντρικό μήνυμα «**Κάποιο βιβλίο μιλάει για σένα; Το έχεις διαβάσει;**», η εκστρατεία αυτή στοχεύει στο να παρακινήσει κάθε άνθρωπο να ανακαλύψει το βιβλίο που τον εκφράζει και να απολαύσει το ταξίδι μέσα στις σελίδες του. Και καλεί σε συμμετοχή όλους τους φυσικούς συνεργάτες της: εκδότες, συγγραφείς, μεταφραστές, επιμελητές, βιβλιοθήκες, λέσχες ανάγνωσης και σχετικούς φορείς του χώρου του βιβλίου, καθώς και όποιον αγαπάει τα βιβλία.

Σε αυτό το πλαίσιο τα Public πρόκειται να:

- προσφέρουν δωρεάν 10.000 βιβλία σε κοινωφελή Ιδρύματα,
- δημιουργήσουν βιβλιοθήκες σε χώρους αναμονής (τράπεζες, νοσοκομεία),
- ξεκινήσουν πρωτότυπες και μοναδικές δράσεις προώθησης του βιβλίου στο διαδίκτυο,
- οργανώσουν σχετικά σεμινάρια,
- διοργανώνουν για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σε κεντρικά σημεία πόλεων, μια βραδιά στα πρότυπα του World Book Night, ενός θεσμού ήδη πετυχημένου στο εξωτερικό.

mantapsichogios.blogspot.com

PROVA 3: Proposta 5**esaminando A****Ο Νίκος Γουλιός μιλά για τη Cinemania (ET3), στο in.gr/TV**

ΕΡ. Πόσα χρόνια ζωής διανύει η Cinemania;

ΑΠ. Διανύουμε τη 13η σεζόν, που συντόμως φτάνει στο τέλος της.

ΕΡ. Φανταζόσασταν ότι θα άντεχε στο χρόνο;

ΑΠ. Για να είμαι ειλικρινής, ούτε και τώρα πιστεύω πως μια εκπομπή που ξεκίνησε περισσότερο σαν «στοίχημα» άντεξε τόσο πολύ και, χρόνο με το χρόνο, αποκτά όλο και περισσότερους φίλους.

ΕΡ. Είχατε πάντα αγάπη στον κινηματογράφο; Ήταν το χόμπι σας;

ΑΠ. Ήταν ένα από τα πιο μεγάλα μου «χόμπι». Όταν ήμουν πιτσιρικάς και «εξαφανιζόμουν» για ώρες από το σπίτι, οι γονείς μου ήξεραν πως θα με βρουν σε κάποιο γειτονικό σινεμά ή σε κάποια αλάνα να παίζω ποδόσφαιρο με τους φίλους μου.

ΕΡ. Πόσο "μανία" πιστεύετε ότι έχουν οι Έλληνες με τον Κινηματογράφο;

ΑΠ. Οι Έλληνες δεν πηγαίνουν στον κινηματογράφο με την ίδια συχνότητα που πηγαίνουν οι άλλοι Ευρωπαίοι και οι Αμερικανοί. Ωστόσο, «καταναλώνουν» κινηματογραφικές εικόνες βλέποντας dvd ή ταινίες στην τηλεόραση.

entertainment.in.gr

esaminando B**Ο Herve Pronzato, ο βραβευμένος σεφ μιλά στο in.gr/TV**

ΕΡ. Πώς έτυχε και βρεθήκατε στην τηλεόραση, σαν μέλος της κριτικής επιτροπής του "Top Chef»;

ΑΠ. Κατά τύχη, αλλά ο βασικός λόγος που το αποφάσισα, ήταν τα υπόλοιπα μέλη της κριτικής επιτροπής.

ΕΡ. Πόσο καλή είναι η χημεία ανάμεσα σε εσάς και τους υπόλοιπους της κριτικής επιτροπής;

ΑΠ. Είναι εξαιρετική!

ΕΡ. Πιστεύετε ότι βγαίνει αυτό προς τα έξω;

ΑΠ. Η καλή συνεργασία μεταξύ μας νομίζω ότι φαίνεται. Από την άλλη επειδή το concept του παιχνιδιού είναι τέτοιο, που πρέπει να είμαστε λίγο πιο αυστηροί.

ΕΡ. Ένας καλός σεφ χρειάζεται να έχει μόνο τις σπουδές του ή και κάτι παραπάνω για να πετύχει;

ΑΠ. Θέλει μεγάλο πάθος, κέφι για έρευνα και ώρες πρακτικής, ώστε να αποκτήσει κάποιος τεχνική και πρώτα απ' όλα μνήμη γεύσης.

ΕΡ. Η κουζίνα και η μαγειρική κάποτε ήταν γένους θηλυκού. Νομίζετε ότι τελικά είναι ένας μύθος που καταρρίπτεται; Ποια είναι η γνώμη σας;

ΑΠ. Η γιαγιά μου ήταν η καλύτερη μαγείρισσα! Τώρα πιστεύω *it's a man's world!*

entertainment.in.gr

PROVA 3: Proposta 6**esaminando A****Καληνύχτα, τα λέμε!**

ΜΙΛΑΤΕ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ ΣΑΣ; ΥΠΝΟΒΑΤΕΙΤΕ; ΜΗΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ.
ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ ...

Το άγχος της καθημερινότητας, σε συνδυασμό με την εμ-
μονική σχέση που ορισμένοι αναπτύσσουν με το κινητό
τους έχει οδηγήσει σε ένα σπάνιο άλλα ανησυχητικό φαινό-
μενο: αυτό της αποστολής γραπτών μηνυμάτων εν ώρα ύπνου.
Σε συνέντευξή του στη βρετανική εφημερίδα Daily Mail, ο δρ.
Ντέιβιντ Κάνινγκτον, συνεργάτης του Κέντρου Διαταραχών
Ύπνου της Μελβούρνης, αποκάλυψε ότι αρκετοί ασθενείς του
έχουν παρουσιάσει το συγκεκριμένο πρόβλημα. Κάτι ανάλογο
παρατηρήθηκε άλλωστε και το 2008 στο Πανεπιστήμιο του
Τολέδο: Μια 44χρονη γυναίκα έστειλε e-mail ενώ κοιμόταν.
«Τα e-mails μπορεί να καταλήξουν σε ανθρώπους με τους
οποίους διατηρούμε επαγγελματική σχέση, οπότε θα υπάρξουν
συνέπειες» επισημαίνει ο δρ. Κάνινγκτον. «Αντιθέτως, τα sms

είναι πιθανότερο να σταλούν
σε πολύ κοντινούς μας αν-
θρώπους». Το ερώτημα είναι
αν οι κοντινοί μας άνθρωποι
θα συνέλθουν από το σοκ ...



www.gynaikamag.gr

esaminando B**Should I Skype or should I go?**

Κάθε φορά που έβλεπα τη Μαρία τους τελευταίους μήνες τα μάτια της ήταν
πρησμένα και κόκκινα από την αϋπνία και την κατάχρηση – του υπολογιστή,
βεβαίως. Γιατί η Μαρία ατύχησε να ερωτευτεί έναν Ιταλό που είχε γνωρίσει σε
ταξίδι της στη γειτονική χώρα, με τον οποίο έδινε κάθε βράδυ ραντεβού στο
Skype για κουβεντούλα και ερωτοτροπίες μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.
Όμως προσφάτως η σχέση που είχαν χτίσει με τόσα pixel κατέρρευσε εν μία
νυκτί από μια έκρηξη ζήλιας της φίλης μου, η οποία εξέλαβε κάποιες αιφνίδιες
διακοπές των βιντεοκλήσεων τους ως ένδειξη ότι ο καλός της διατηρούσε εξω-
δικτυακή σχέση.



Για ένα άλλο ειδύλλιο, πάντως, εκείνο του Παναγιώτη και της Σοφίας, το
Skype λειτούργησε σαν σωσίβιο: όταν ο πρώτος πήρε μετάθεση για τη
Θεσσαλονίκη και η Σοφία έμεινε στην Αθήνα, το διάσημο λογισμικό τούς
έδωσε τη δυνατότητα να κρατήσουν για ένα χρόνο επαφή χωρίς να ξοδέψουν
περιουσίες σε εισιτήρια, βενζίνες, διόδια και τηλεφωνήματα. Τελικά η Σοφία
αποφάσισε να ακολουθήσει τον Παναγιώτη στη Θεσσαλονίκη, παντρεύτηκαν,
και έζησαν αυτοί καλά – και εμείς, μάλλον, καλύτερα!

www.gynaikamag.gr