



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ**

**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEGLI AFFARI RELIGIOSI
CERTIFICAZIONE DI LINGUA ITALIANA**

LIVELLI **C1 & C2** secondo la scala del Consiglio d'Europa

FASE **4** produzione orale e mediazione

Sessione **novembre 2013**

ATTENZIONE

- L'esame, per ogni coppia di esaminandi, dura 30 minuti.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

PROVA 1: ARGOMENTARE**Proposta 1****Il libro elettronico (e-book) può sostituire quello cartaceo?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- è poco voluminoso, in pochi centimetri può contenere un'intera libreria,
- è più ecologico in quanto non implica il consumo di carta,
- è più economico,
- si può acquistare comodamente da casa.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**

- si rivolge ad un pubblico limitato,
- a differenza del libro cartaceo non si può leggere sempre e ovunque,
- non tutti i testi sono reperibili in versione digitale,
- non offre le stesse sensazioni ed emozioni del libro cartaceo (sfogliare le pagine, curiosare tra gli scaffali delle librerie ...).

Proposta 2**È bene seguire una dieta vegetariana?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- non è etico uccidere gli animali per cibarsene,
- produrre carne ha un impatto ambientale notevole (emissione di gas serra, consumo di cereali ...),
- non è necessario mangiare carne per avere una dieta ricca ed equilibrata.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**

- non esistono prove scientifiche sui presunti benefici della dieta vegetariana,
- la dieta vegetariana è insipida e noiosa e influisce negativamente sull'umore,
- i vegetariani sono spesso anemici, deboli e più esposti alle malattie.

Proposta 3**È giusto abolire il servizio militare obbligatorio?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- sottrae tempo alla vita civile ritardando l'ingresso nel mondo del lavoro,
- costringe ad allontanarsi dalla famiglia e dagli amici,
- le reclute sono spesso vittime di bullismo e violenze,
- un esercito di volontari sarebbe più motivato, formato e addestrato.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**

- è un dovere dei giovani imparare a difendere la Patria,
- la leva rende i giovani più ordinati, disciplinati e responsabili,
- garantisce un costante afflusso di soldati a costi poco elevati,
- contribuisce alla socializzazione e alla creazione di forti legami di amicizia.

Proposta 4**Vivere con la suocera. "Missione" impossibile?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- il nuovo nucleo familiare sarebbe sempre sottoposto ad invasioni,
- c'è sempre troppa gelosia tra suocera e nuora,
- con la madre in casa è veramente impossibile diventare autonomi.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**

- così non si abbandonano gli anziani,
- si può ricevere tanto aiuto in casa,
- i nostri figli, con la nonna in casa, crescono sperimentando più affetti.

Proposta 5**È giusto mentire a fin di bene?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- a volte, la verità può ferire,
- se non si fa del male restano solo delle innocenti bugie,
- può essere utile per tirarsi fuori da qualche situazione difficile.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**

- le bugie sono come le ciliegie: una tira l'altra,
- la sincerità è alla base di ogni rapporto,
- la verità può sempre venire a galla.

Proposta 6**Partecipare attivamente alla politica?****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché:**

- solo così si può cambiare il sistema,
- solo così si può migliorare la società in cui viviamo,
- non dobbiamo aspettarci sempre che gli altri decidano e agiscano per noi,
- spesso non troviamo qualcuno degno di rappresentarci.

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché:**



- la politica è una cosa sporca,
- bisogna spesso scendere a compromessi,
- bisogna provenire da quell'ambiente per ottenere il consenso degli elettori,
- non ci si deve illudere di poter cambiare il mondo.

PROVA 2: ESPRIMERSI LIBERAMENTE

Proposta 1

Esaminando A	Esaminando B
<p>Ferruccio Fazio, i social network sono come una droga</p>  <p>Il ministro della Salute Fazio risponde ad un'interrogazione parlamentare dando il proprio parere sulla dipendenza da internet soprattutto nei più giovani, ponendo l'attenzione sui possibili effetti devastanti a livello psicofisico oltre che ad una percezione distorta della realtà.</p>	<p>La laurea? Non serve</p>  <p>O, almeno, questa l'impressione dei neolaureati secondo l'ultimo sondaggio lanciato da Tesionline, che ha chiesto a 12 mila laureati italiani cosa si aspettano, professionalmente parlando, dopo la laurea.</p>
<p>www.progettochiave.it/blog</p>	<p>www.tuttosullavoro.libero.it</p>



Proposta 2

Esaminando A	Esaminando B
	

www.radiovostok.com

www.google.it/imgres


Proposta 3

Esaminando A	Esaminando B
	



www.google.it/imgres

www.google.it/imgres

Proposta 4

Esaminando A	Esaminando B
<p>Freelance: la strada giusta?</p>  <p>Vantaggi e svantaggi della professione che permette di mettersi in proprio e lavorare da casa.</p>	<p>Web: tupuoio.org, ecco il sito per adolescenti su corretti stili di vita</p>  <p>Un sito con consigli rivolti a giovani e giovanissimi sui corretti stili di vita da seguire. Basterà collegarsi all'indirizzo www.tupuoio.org per conoscere il progetto finanziato dal ministero della Gioventù e coordinato a livello scientifico dall'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. L'iniziativa nasce per contrastare i disturbi del comportamento alimentare, ma il vero obiettivo è quello di fare prevenzione, invogliando i più giovani a volersi bene e a condurre stili di vita sani.</p>
<p>www.tuttosullavoro.libero.it</p>	<p>www.progettochiave.it/blog</p>

Proposta 5

Esaminando A	Esaminando B
<p><i>La famiglia è un collegamento con il nostro passato e un ponte verso il nostro futuro.</i></p> <p><i>A. Haley</i></p> 	 <p>Fumo: i ragazzi devono essere informati</p> <p>Ho appena visto il video sul fumo per il Quotidiano in Classe. Lei chiede ai giovani fumatori: come possiamo convincervi a smettere? Come possiamo aiutarvi a salvarvi la vita? Da ex giovane fumatrice le dico questo: non servono le punizioni, le foto terrificanti, le prediche: come i drogati, i giovani fumatori non ascolteranno nulla. I ragazzi hanno solo bisogno di essere INFORMATI. Io stessa ero così. Diventare consapevole di cosa contiene una sigaretta mi è bastato a smettere definitivamente.</p>
<p>www.digilander.libero.it</p>	<p>italians.corriere.it</p>

Proposta 6

Esaminando A	Esaminando B
<p>Aumentano i giovani impegnati nel volontariato</p>  <p>I dati e le statistiche li dipingono disimpegnati e individualisti, ma i giovani che si dedicano al volontariato e fanno cittadinanza attiva stanno aumentando. Cresce infatti la percentuale dei giovani che dedicano parte del loro tempo alla solidarietà.</p>	<p>Il matrimonio allunga la vita!</p>  <p>L'avreste mai detto che il tanto bistrattato matrimonio avesse proprietà magiche? A quanto pare il giorno del fatidico sì non apre solo le porte di una vita insieme, ma anche quelle della longevità!</p>
<p>www.progettochiave.it/blog</p>	<p>www.pianetadonna.it</p>

PROVA 3: MEDIARE**Proposta 1**

5 | 11 | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

Οι πιο βρόμικες και οι πιο καθαρές ευρωπαϊκές πόλεις

Το εμβληματικό Big Ben. Ο εντυπωσιακός πύργος του Άιφελ. Πανέμορφες εκκλησίες, αρχιτεκτονικά αριστουργήματα και μνημεία του ευρωπαϊκού διαφωτισμού. Σε κάθε επίσκεψή μας στις μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις φροντίζουμε να δούμε όλα τα παραπάνω. Όταν, όμως, το βλέμμα χαμηλώνει, τι βλέπουμε στη βάση των επιβλητικών κτιρίων και των αξιοθέατων; Σκουπίδια, είναι σε πολλές περιπτώσεις η απάντηση.

Λονδίνο

Ψηφισμένη πολλές φορές ως η πιο βρόμικη πόλη της Ευρώπης, η αγγλική πρωτεύουσα διακρίνεται όχι μόνο για τα ρεκόρ προσέλευσης επισκεπτών, αλλά και για τη ρύπανση που αυτή η προσέλευση αφήνει στο διάβα της. Έλλειψη επαρκών κάδων απορριμμάτων, αυξημένο κυκλοφοριακό, ηχορρύπανση και ένα από τα παλαιότερα δίκτυα υπόγειου σιδηρόδρομου είναι αυτά για τα οποία οι Λονδρέζοι μπορούν να γκρινιάζουν.

Παρίσι

Σίγουρα το Παρίσι είναι γοητευτικό και κρατά επάξια τη φήμη του ρομαντικού προορισμού, αλλά η μόλυνση της ατμόσφαιράς του, το υπερβολικά παλιό δίκτυο του μετρό και οι ορδές των τουριστών σε συνδυασμό με τις πυκνοκατοικημένες γειτονιές του έφεραν την πόλη του φωτός στη δεύτερη θέση της «βρόμικης λίστας» του TripAdvisor.

Μιλάνο

Η πρωτεύουσα της μόδας, του ιταλικού design και των σικ οίκων αποτελεί και πρωτεύουσα του καυσαερίου, σύμφωνα με τις μετρήσεις των ατμοσφαιρικών ρύπων. Η ιταλική περιβαλλοντική οργάνωση Legambiente μέτρησε πριν δύο χρόνια τα βλαβερά σωματίδια pm10 στην ατμόσφαιρα και κατέταξε το Μιλάνο στην κορυφαία θέση ανάμεσα σε όλες τις ευρωπαϊκές πόλεις. Οι Μιλανέζοι, λοιπόν, αναπνέουν τον πιο επικίνδυνο αέρα της ηπείρου, εξαιτίας της αγάπης τους για τα αυτοκίνητα.



Για να μην βάλουμε, όμως, όλες τις πόλεις στο ίδιο τσουβάλι, δεν ξεχνάμε και τις πιο καθαρές πόλεις της Γηραιάς Ηπείρου.

Στον αντίποδα των πιο βρόμικων πόλεων, οφείλουμε να αναφέρουμε τις πόλεις που τηρούν με ευλάβεια τον κανόνα «η καθαριότητα είναι ... ολόκληρη η αρχοντιά».

Βιέννη και Ζυρίχη

Καλύτερες πόλεις για να ζεις, οι πιο καθαρές περιοχές του κόσμου. Οι θετικοί τίτλοι δεν έχουν τελειωμό για αυτές τις πόλεις-πρότυπα καθαριότητας. Σύμφωνα με την εταιρία μετρήσεων Mercer Consulting, η αυστριακή πρωτεύουσα ανανέωσε το 2010 τον τίτλο της πόλης με την υψηλότερη ποιότητα ζωής στον κόσμο, ακολουθούμενη από την ελβετική Ζυρίχη. Φυσικά, ο τίτλος περιλαμβάνει περιβαλλοντικές συνθήκες, δίκτυα συγκοινωνιών, οικολογική συνείδηση, υπηρεσίες για τους πολίτες κ.ά. Επειδή πάντα, όμως, το νόμισμα έχει δύο όψεις, η κοινότητα του TripAdvisor έχει ψηφίσει τη Ζυρίχη ως μία από τις πιο βαρετές ευρωπαϊκές πόλεις. Λέτε η καθαριότητα να καταλήγει σε ... αποστείρωση;

Η σκανδιναβική... τριλογία

Η τριλογία της ευρωπαϊκής καθαριότητας δεν είναι άλλη από τις πρωτεύουσες των σκανδιναβικών χωρών, που επιβεβαιώνουν τον άτυπο κανόνα «όσο πιο βόρεια, τόσο πιο καθαρά». Ελσίνκι, Όσλο και Στοκχόλμη συνδυάζουν τα υπερσύγχρονα συγκοινωνιακά δίκτυα με την «πράσινη» ενέργεια, ενώ το γράμμα του νόμου λειτουργεί μάλλον με εκπληκτικά αποτελέσματα για τις τρεις πρωτεύουσες, που κάνουν το Νότο να ζηλεύει τη φήμη τους.

Δουβλίνο

Η πανέμορφη πρωτεύουσα της Ιρλανδίας έχει ψηφιστεί ως ο πιο φιλικός προορισμός της Ευρώπης. Οι καθαροί δρόμοι και τα προσεγμένα φυσικά τοπία συνδυάζονται άψογα με τη φιλικότητα των «νησιωτών», χαρίζοντας στο Δουβλίνο τη φήμη της πιο ασφαλούς επιλογής για μία καλή εξόρμηση.

Proposta 2

ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΥΓΕΙΑ | Σεπτέμβριος 2013

Όνειρα, μια σειρά συναισθημάτων και αισθήσεων

ΟΝΕΙΡΑ. "Μια σειρά ήχων, εικόνων, ιδεών, συναισθημάτων και άλλων αισθήσεων κατά τη διάρκεια του ύπνου. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην ονειρεύεται", μας ενημερώνει ο ψυχολόγος κ. Ιορδανίδης.

Όλοι μας ανεξαιρέτως ήθους, χαρακτήρα, κοινωνικότητας ή οικονομικής κατάστασης, αφηνόμαστε στα κέφια του θεού Μορφέα. Όταν τα 3/10 της ζωής μας ξοδεύονται στον ύπνο και το 1/10 από αυτό στα όνειρα (50.000 ώρες σε 6 χρόνια), συνειδητοποιούμε πως σπαταλάμε άθελά μας πολύ περισσότερο χρόνο σε αυτά, από όσο νομίζουμε. Αξίζει λοιπόν να τα ερευνήσουμε.

Η διαδικασία του ύπνου και των ονείρων δεν είναι απλή και αυτόματη. Αντίθετα, αποτελείται από μια ιερή προεργασία πολλών σταδίων και φάσεων. Αρχικά, κινητοποιούνται τα εγκεφαλικά μας κύτταρα, τα οποία σπεύδουν να ειδοποιήσουν την καρδιά να χτυπά με λιγότερους παλμούς, ενώ η θερμοκρασία του σώματος μας μειώνεται. Στην πορεία ακολουθεί ο "ελαφρύς ύπνος", ένα στάδιο αφασίας που δεν θεωρούμαστε ούτε ξύπνιοι, ούτε όμως κοιμισμένοι. Στην τρίτη φάση, χαμηλώνει η πίεση του αίματος και το σώμα παύει να είναι ευαίσθητο στη θερμοκρασία του αέρα. Σταδιακά, σώμα και πνεύμα μπαίνει στο στάδιο του "βαθύ ύπνου". Στο σημείο αυτό, πολύ δύσκολα ξυπνάμε - εύκολα όμως ονειρευόμαστε ...



Το επόμενο και σημαντικότερο στάδιο της διαδικασίας του ύπνου, γνωστό και ως REM (Rapid Eye Movement), όπως τονίζει ο κύριος Ιορδανίδης, είναι το σημείο που ενεργοποιείται ο κόσμος του υποσυνείδητού μας και τα όνειρα κάνουν την εμφάνισή τους. Ο ύπνος αυτός, χαρακτηρίζεται από γρήγορες κινήσεις των ματιών, από εγκεφαλικά κύματα, αλλά και από μια βαθιά χαλάρωση των μυών. Χαρακτηριστική είναι η έλλειψη νορεπινεφρίνης στον εγκεφαλικό φλοιό, η οποία και επηρεάζει τη μορφή των ονείρων μας. Το REM διαρκεί περίπου 90 με 120 λεπτά, ποσοστό που για τους ενήλικες καταλαμβάνει το 20% με 25% του συνολικού τους ύπνου. Κατά τη διάρκεια ενός φυσιολογικού ύπνου, βιώνουμε συνήθως 4 με 5 περιόδους REM, εκ των οποίων ζήτημα είναι να θυμόμαστε μια από αυτές, όταν ξυπνήσουμε.

Ωστόσο, η μορφή των ονείρων και ο τρόπος που μας επηρεάζουν δεν είναι κοινά για όλους. Υπάρχει μια πληθώρα παραγόντων που καθορίζει αν τα όνειρα της νύχτας θα έχουν επίδραση πάνω μας και κατά τη διάρκεια της ημέρας. "Αίτια όπως η φυσική μας υγεία, το γεύμα, οι θόρυβοι, οι ακραίες θερμοκρασίες, σημαντικές ειδήσεις και γεγονότα, ακόμα και η μυρωδιά του χώρου επενεργούν πάνω στην ψυχολογία μας και ασυνείδητα μας χαρίζουν ανάλογες ονειροπεριπέτειες", συμπληρώνει ο κος Ιορδανίδης.

www.fe-mail.gr

Proposta 3**ΜΙΚΡΑ ΚΟΛΠΑ ΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ**

Υπάρχουν πολλά κόλπα που μέσω αυτών γλιτώνετε λίγα χρήματα μεν τις περισσότερες φορές, αλλά αν κάνετε χρήση πολλών από αυτά ταυτόχρονα, μετά από ένα μεγάλο διάστημα χρόνου θα δείτε σημαντική αλλαγή στα οικονομικά σας.



☞ Αγοράζετε ρούχα διαχρονικά που να μπορούν να φορεθούν πολλά χρόνια και να μην θεωρούνται ντεμοντέ την επόμενη χρονιά.

☞ Μην ψωνίζετε παρορμητικά. Αφήστε να περάσει μια ημέρα αφού δείτε κάτι και αν εξακολουθείτε να πιστεύετε ότι σας είναι απαραίτητο ψάξτε να βρείτε κάτι παρόμοιο σε προσφορά ίσως ή και μεταχειρισμένο.

☞ Φροντίζουμε για την καλή συντήρηση των πραγμάτων ώστε να έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής. Π.χ. κάνουμε κάθε χρόνο συντήρηση στον καυστήρα, εξαέρωση στα καλοριφέρ.

☞ Αντί να πληρώνουν οι γονείς σε babysitters θα μπορούσαν να συνεννοηθούν με κάποιους φίλους τους που έχουν παιδιά και αυτοί, ώστε να κρατάνε τα παιδιά εναλλάξ όταν θέλουν να πάνε κάπου.

☞ Όταν βρίσκουμε πολύ καλές προσφορές σε προϊόντα που τα χρειαζόμαστε πραγματικά και δεν λήγουν ή λήγουν μετά από πολύ καιρό αγοράζουμε σε μεγάλες ποσότητες.

☞ Επικοινωνήστε με mail, facebook, msn, skype για να γλιτώσετε χρήματα από τα τηλέφωνα.

☞ Μπορείτε να έχετε μήπως το κινητό μόνο για ώρα ανάγκης χρησιμοποιώντας μια κάρτα προπληρωμένη;

☞ Τις καλύτερες τιμές στη λαϊκή τις βρίσκετε αν πάτε λίγο πριν το κλείσιμό της.

☞ Στα προϊόντα του supermarket οι συσκευασίες πολλές φορές παραπλανούν γι' αυτό καλό είναι να κοιτάτε το βάρος του προϊόντος προτού αποφασίσετε τι θα αγοράσετε.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΑ ΕΞΟΔΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ ΣΑΣ

Τέλη κυκλοφορίας, βενζίνη, επισκευές, συντήρηση... Το αυτοκίνητό σας είναι στην ουσία άλλο ένα... στόμα που πρέπει να θρέψετε. Ωστόσο, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές για οικονομική οδήγηση, μπορείτε να γλιτώσετε ένα σημαντικό μέρος του ποσού που διαθέτετε στις ανάγκες του αυτοκινήτου. Διαβάστε και ... βάλτε φρένα στα οδικά έξοδα.

☞ Προτού κατευθυνθείτε στο πρώτο πρατήριο βενζίνης που θα βρεθεί στο δρόμο σας, ενημερωθείτε για τις τιμές καυσίμων από το παρατηρητήριο του Υπουργείου Ανάπτυξης.

☞ Μην φυλάτε αντικείμενα, αποσκευές και άχρηστα πράγματα στο πορτ-μπαγκάζ του αυτοκινήτου ή σε σχάρα στο πάνω μέρος του, παρά μόνο όταν πραγματικά τα χρειάζεστε. Το επιπλέον βάρος επιβαρύνει και τα οικονομικά σας, καθώς αυξάνει την κατανάλωση καυσίμου μέχρι και 39%.

☞ Οδηγήστε με σταθερή ταχύτητα. Το απότομο φρενάρισμα ή πάτημα του γκαζιού προκαλεί μεγαλύτερη κατανάλωση ενέργειας, ενώ οι συχνές στάσεις είναι μια συνήθεια που σας κοστίζει λίγα λεπτά του ευρώ κάθε φορά, χωρίς να το καταλαβαίνετε.

☞ Διατηρήστε το αυτοκίνητό σας σε καλή κατάσταση. Κάνετε τα απαραίτητα service, αλλάζτε τα λάδια όποτε πρέπει και διατηρήστε τα λάστιχα επαρκώς φουσκωμένα. Είναι προτιμότερο να ξοδεύετε ένα σταθερό ποσό για προληπτικό service κάποιες φορές το χρόνο, παρά να χρειαστεί να δώσετε τεράστια ποσά για ξαφνικές βλάβες.

☞ Μην κάνετε άσκοπη χρήση του κλιματιστικού του αυτοκινήτου. Χρησιμοποιήστε το μόνο όταν είναι απαραίτητο και όχι κάτω από τους 17 βαθμούς, καθώς η κατανάλωση ενέργειας αυξάνεται μέχρι και 20%.

Proposta 4

Ανεργία: Tips για να μην σας ... πάρει από κάτω

Απολύσεις, πτυχία που μένουν 'αχρησιμοποίητα' σε κάδρα και δείκτες ανεργίας που ανεβαίνουν. Είναι λογικό αν εμπίπτετε σε κάποια από τις παραπάνω περιπτώσεις να νιώθετε ευάλωτοι, θυμωμένοι και στενοχωρημένοι. Λίγα χρήματα και πολύς ελεύθερος χρόνος είναι ένας συνδυασμός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία σας και να καταλήξετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας, να αρνείστε να κάνετε το οτιδήποτε και να γίνετε ο λόγος που οι φίλοι σας προσπαθούν μάταια να σας κάνουν να ξεχαστείτε.

Έτσι κι εμείς, όπως και οι φίλοι σας, σας ψιθυρίζουμε δέκα τρόπους για να νικήσετε τη 'μαυρίλα' της άνεργης καθημερινότητας.

- Βγάλτε τις πυτζάμες σας. Το να μένετε σε διάθεση υπνηλίας και παραμονής χωρίς σκοπό στο κρεβάτι και στον καναπέ, σας κρατά στάσιμους στο 'βούρκο' της έλλειψης δημιουργικότητας.
- Κλείστε την τηλεόραση. Ιδίως την ώρα των ειδήσεων. Τα τηλεοπτικά νέα φροντίζουν να προβάλλουν αυτό που 'πουλάει', δηλαδή μακάβριες ειδήσεις, αμείλικτους δείκτες ανεργίας και οικονομικής κρίσης.
- Μεταξύ των επιλογών 'έξω' και 'μέσα', επιλέξτε το έξω. Βγείτε, κανονίστε βόλτες, εξόδους, επισκέψεις σε φίλους και μην πέφτετε σε έναν φαύλο κύκλο μιζέριας.
- Ακόμη και μέσα στο σπίτι, όμως, επιλέξτε τη δράση. Κάνοντας δουλειές για το σπίτι, εξασκώντας τις μαγειρικές σας δυνατότητες, οργανώνοντας τα πράγματά σας, αισθάνεστε ότι ελέγχετε τον εαυτό σας, προσφέρετε στο νοικοκυριό και δεν είστε έρμαιο της μοίρας.
- Μην σκέφτεστε όλη την ημέρα την έλλειψη εργασίας και το τι πρέπει να κάνετε για να βρείτε δουλειά. Καθιερώστε μία ώρα της ημέρας κατά την οποία θα βλέπετε τις καινούριες καταχωρίσεις στην αγορά εργασίας και θα στέλνετε το βιογραφικό σας. Δε χρειάζεται πανικόβλητο ψάξιμο, ενώ θα πρέπει να επιδείξετε ανοχή στην απογοήτευση, καθώς πολλές πόρτες θα βρεθούν κλειστές.



- Συζητήστε με τους δικούς σας ανθρώπους το πρόβλημά σας. Αν κάνετε σκέψεις για την κατάσταση την οποία βιώνετε, οι δεύτερες γνώμες πάντα σας βοηθούν να κρατήσετε σε λογικό επίπεδο τον ειρμό σας και να μην ξεφύγει το σκεπτικό σας προς γιγαντωμένες εκδοχές αυτού που αποκαλούμε 'τέρας της ανεργίας'. Ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιήστε το χιούμορ, που είναι ένας πολύ καλός μηχανισμός ψυχολογικής άμυνας.
- Μη διστάσετε να τρέξετε σε αυτές που θεωρούμε 'βαρετές' υπηρεσίες, όπως ο ΟΑΕΔ. Αφενός, υπάρχουν για κάποιο λόγο, και δεν είναι καθόλου ντροπιαστικό να απευθυνόμαστε σ'αυτές. Αφετέρου, θα διαπιστώσετε πως δεν είστε μόνοι, καθώς εκατοντάδες άλλοι βρίσκονται στην ίδια κατάσταση με εσάς. Έτσι, θα κατανοήσετε πως δεν ευθύνεστε εσείς για μια πιθανή απόλυση, αλλά οι συνθήκες της εποχής.
- Ξεκινήστε να ασχολείστε με ένα χόμπι, που θα σας διατηρήσει δημιουργικούς και, ποιος ξέρει, μπορεί να γίνει το νέο σας επάγγελμα. Παρακολουθήστε σεμινάρια, τα οποία θα εμπλουτίσουν το βιογραφικό σας, ενώ δεν θα αισθάνεστε πως ο χρόνος ανεργίας σας πήγε χαμένος.
- Φροντίστε τον εαυτό σας. Δοκιμάστε να τρέξετε για λίγη ώρα κάθε μέρα στο πάρκο ή να υιοθετήσετε τη συνήθεια άλλων αερόβιων ασκήσεων. Η υγεία και η εμφάνισή σας δεν πρέπει να παραμεληθούν, απλά και μόνο επειδή είναι στάσιμη η επαγγελματική σας ζωή. Άλλωστε, με τη σωματική άσκηση, εκκρίνονται οι 'ορμόνες της ευτυχίας', που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα.
- Αξιοποιήστε τον ελεύθερο χρόνο σας, κάνοντας έναν απολογισμό: Ποιο θέλετε να είναι το επόμενο επαγγελματικό σας βήμα; Μήπως κάτι δεν πήγαινε καλά στην προηγούμενη δουλειά σας, και πιθανώς έχετε ξεφύγει από μία κατάσταση που δεν σας ικανοποιούσε; Θέστε στόχους και ξανασκεφτείτε τι είναι αυτό που σας ευχαριστεί.

Proposta 5**BHmagazino****Οι άνθρωποι που θέλουν να αλλάξουν το σινεμά**

Ο Τζορτζ Λούκας και ο Στίβεν Σπίλμπεργκ άρπαξαν τη ρομφαία τους και κίνησαν να κατεδαφίσουν το σινεμά όπως το γνωρίζουμε.

Πρόκειται για μια συζήτηση η οποία δεν ανοίγει για πρώτη φορά. Εν μέσω της αναταραχής σχετικά με το ψηφιακό (ή μη) μέλλον των media, δύο εκ των σπουδαιών αμερικανών σκηνοθετών της δεκαετίας του '70 έριξαν τις «ρουκέτες» τους. Πρόσφατα, κατά τη διάρκεια συμποσίου στη σχολή κινηματογράφου του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας, ο Τζορτζ Λούκας και ο Στίβεν Σπίλμπεργκ μίλησαν για τη μετεξέλιξη του μέσου. Συγκεκριμένα, ο σκηνοθέτης του «Πολέμου των άστρων» υποστήριξε ότι σύντομα οι μεγάλες παραγωγές, τα ηχηρά μπλοκμπάστερ της οθόνης, πρόκειται να λάβουν χαρακτήρα μεγάλου event. Μάλιστα, διακινδύνευσε την πρόβλεψη ότι το υπόλοιπο, λιγότερο εμπορικό, σινεμά, πρόκειται να «μετακομίσει», με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, στο διόλου συγκροτημένο, αμιγώς ψηφιακό, διαδικτυακό σύμπαν.

Ο Σπίλμπεργκ, μεγαλομανής καθώς είναι, οραματίστηκε με περισσότερη σαφήνεια τη γενναία νέα κατάσταση, επιμένοντας να χρησιμοποιεί τη λέξη «εμπειρία»: «Δεν πρόκειται να καταφέρουμε να ενταχθούμε απολύτως στην εμπειρία όσο κοιτάμε ένα παραλληλόγραμμο, είτε πρόκειται για το πανί είτε για οθόνη υπολογιστή. Πρέπει να το ξεφορτωθούμε αυτό και να τοποθετήσουμε τον παίκτη μέσα στην εμπειρία, ώστε, όπου κι αν κοιτάξει, να είναι περιτριγυρισμένος από μια τρισδιάστατη εμπειρία. Αυτό είναι το μέλλον». Στο μέλλον, κατά τον Σπίλμπεργκ, δεν υπάρχουν θεατές, αλλά «παίκτες» και το πανί φαντάζει μια αναγκαία, περιοριστική σύμβαση.

Ένας μετριοπαθής σινεφίλ θα χαρακτήριζε κυνικό τον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται για την τέχνη τους. Ο συλλογισμός διαθέτει στέρεη βάση. Αν ο Τζορτζ Λούκας έπρεπε να σκηνοθετήσει σήμερα το ντεμπούτο του, το θαυμάσιο, εφηβικό «American Graffiti» του 1973, πώς θα τοποθετούσε την παρέα των αποφοίτων προκειμένου οι προβολές να αποκτήσουν χαρακτηριστικά αγώνα ποδοσφαίρου; Αν ο Στίβεν Σπίλμπεργκ καταπιανόταν σήμερα με τον «E.T.» τον εξωγήινο, θα θυσιάζε τη συναισθηματική φόρτιση του τέλους προκειμένου

να αφήσει τους θεατές-παίκτες να το καθορίσουν με την εικονική παρουσία τους ανάμεσα στα σκηνικά;

Κονσόλες και 3D

Όσο και αν ο Σπίλμπεργκ οραματίζεται τη διακριτική σύγκλιση του εμπορικού σινεμά με τα βιντεογκέιμ, δείχνει αφελής, παραβλέποντας το εξής: κανείς δεν αισθάνεται ότι κάνει κάτι σοβαρό παίζοντας βιντεογκέιμ, ακριβώς επειδή είναι παίκτης, επειδή ορίζει ο ίδιος την έκβαση. Παρ' όλο που τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μετρούν τρεις δεκαετίες στο προσκήνιο της ποπ κουλτούρας, δεν έχουν αποκτήσει το κύρος της τέχνης, ούτε καν το στάτους του εμπορικού σινεμά ή της ποπ μουσικής. Δεν έχουμε δει κριτικούς, να αρθρογραφούν σε περιοδικά για βιντεογκέιμ. Εκτός από κάποιους μπλόγκερ, οι οποίοι τεστάρουν τις κονσόλες προτού κυκλοφορήσουν, δεν έχουμε συναντήσει έναν κριτικό βιντεογκέιμ με το εκτόπισμα, λόγου χάρη, του Ρότζερ Έμπερτ της «Chicago Sun», ο οποίος κριτικάρει με την ίδια οξυδέρκεια την «Περιπέτεια» του Μικελάντζελο Αντονιόνι και τους «Μπαμπούλες ΑΕ». Η διαδραστικότητα δεν συνεπάγεται επίδραση.

Το επόμενο σημείο που υπογραμμίζει ο Σπίλμπεργκ ως βασικό στοιχείο του σινεμά του μέλλοντος είναι η «τρειςδιάστατη εμπειρία». Τι συμφορά μάς βρήκε από το 2007, τότε που στο «Beowulf» του Ρόμπερτ Ζεμέκς η Αντζελίνα Τζολί «βγήκε» από το πανί της μεγάλης οθόνης ως τρισδιάστατη, γυμνή δαιμόνισσα! Έκτοτε, το Χόλιγουντ ανακάλυψε εκ νέου, μετά τη δεκαετία του '60, τη γοητεία της στερεοσκοπικής εικόνας.

Είναι σαφές ότι μόνο ο χρόνος μπορεί να κρίνει αποτελεσματικά τις νέες τάσεις και τις προβλέψεις που προηγούνται αυτών. Επιπλέον, ο χρόνος παραμένει αμείλικτος ακόμη και με τους μεγαλομανείς κατοίκους του Χόλιγουντ. Ο Τζορτζ Λούκας εφέτος έκλεισε τα 69, ενώ ο Στίβεν Σπίλμπεργκ τα 66. Φαίνεται ότι η εμμονή τους να καθοδηγήσουν τα πράγματα δεν έχει υποχωρήσει. Μένει να δούμε τι συμβαίνει με την ικανότητά τους.



BHmagazino, 6 ottobre 2013 (adattato)