



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 2012

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 25 minutos.
- **No** te lles 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. Trabájelo y coméntelo 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
- Cerciórese 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 solo 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 fluir 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 lleven 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.

¿Niñera o Guardería Infantil?



Νταντά ή Παιδικός Σταθμός:

Παιδικός σταθμός ή νταντά; Θέλετε να κάνετε την καλύτερη επιλογή για το μικρό σας. Η λύση της νταντάς είναι ακριβή και εσείς δεν διαθέτετε το κατάλληλο χρηματικό ποσό. Η δεύτερη επιλογή, αυτή του παιδικού σταθμού, φαίνεται καλύτερη. Ποιά είναι όμως τα πλεονεκτήματα και ποιά τα μειονεκτήματα αυτής της επιλογής;

Αν επιλέξουμε τη λύση του παιδικού σταθμού

Τα υπέρ:

- ▶ Το παιδί μαθαίνει διαρκώς καινούργια πράγματα, περνάει δημιουργικά το χρόνο του, καλλιεργεί τις δεξιότητές του μέσα από τα παιχνίδια, τα τραγούδια, τις ζωγραφιές, τις κατασκευές κλπ.
- ▶ Το παιδί σας θα αντιμετωπίζεται ισότιμα.
- ▶ Θα συναναστρέφεται άλλα παιδιά ενώ παράλληλα θα αναπτύσσει την κοινωνικότητά του.
- ▶ Η μαμά εμπιστεύεται πιο εύκολα το οργανωμένο περιβάλλον του παιδικού σταθμού, όπου υπάρχουν και άλλα μωρά εκτός από το δικό της, από μια νταντά που δεν τη γνωρίζει καλά ή δυο μεγάλους στην ηλικία ανθρώπους, όπως είναι ο παππούς και η γιαγιά.
- ▶ Σε αντίθεση με το ευέλικτο συνήθως περιβάλλον του σπιτιού, στο σχολείο υπάρχουν κανόνες τους οποίους το παιδί πρέπει να υπακούει, πρόγραμμα το οποίο πρέπει να τηρεί και κανονισμοί που οφείλει να σέβεται.
- ▶ Ο παιδικός σταθμός δέχεται το παιδί σας όλες τις ημέρες της εβδομάδας.
- ▶ Οι δημόσιοι παιδικό σταθμοί είναι η φθηνότερη επιλογή για όσους γονείς είναι χαμηλόμισθοι.
- ▶ Η βρεφονηπιοκόμος δεν αντικαθιστά τον κυρίαρχο ρόλο της μητέρας στη ζωή του παιδιού. Οι γονείς παραμένουν τα κεντρικά πρόσωπα στην εκπαίδευση και στην ανατροφή του.



Αν επιλέξουμε τη λύση της νταντάς

Τα κατά:

- ▶ Η επιλογή της κατάλληλης νταντάς για το παιδί μας είναι δύσκολη και είναι μόνο δική μας. Απαιτεί χρόνο, έρευνα και υψηλό ένστικτο. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να μας δημιουργήσει στρες.
 - ▶ Όσο καλή και «τσεκαρισμένη» και αν είναι η νταντά, δεν παύει να είναι ένα νέο πρόσωπο στο σπίτι μας, στην οικογένειά μας, που περνάει χρόνο με το παιδί μας, ενώ εμείς είμαστε μακριά. Αυτό μπορεί να μας δημιουργεί άγχος, αμφιβολίες, ζήλεια, ακόμη και ενοχές.
- Η λύση της νταντάς κοστίζει περισσότερο από τις άλλες δυο λύσεις.
- ▶ Το παιδί περνάει πολλές ώρες με τη νταντά (ειδικά όταν ο καιρός δεν επιτρέπει τις βόλτες) με αποτέλεσμα να μην έχει τα ερεθίσματα που θα το βοηθήσουν στην εξέλιξή του, να βαριέται, να παραπονιέται και να θέλει άλλα παιδιά για παρέα.



Adaptado: <http://mamamia-georgina.blogspot.com> / <http://archive.in.gr>

Candidato A

¿Niñera o Guardería Infantil?



Νταντά ή Παιδικός Σταθμός:

Τι είναι καλύτερο για το παιδί; να μεγαλώνει με τη νταντά που είναι επαγγελματίας ή στον παιδικό σταθμό συντροφιά με άλλα παιδάκια και έμπειρους παιδαγωγούς; Ας δούμε τους παράγοντες που θα μας βοηθήσουν να πάρουμε την πρώτη σημαντική απόφαση για την ανατροφή του παιδιού μας.

Αν επιλέξουμε τη λύση της έμπειρης νταντάς

Τα υπέρ:

- ▶ Το παιδί παραμένει στο οικείο και προστατευμένο περιβάλλον του σπιτιού μας.
- ▶ Δεν χρειάζεται να ξυπνάμε το παιδί νωρίς το πρωί για να το πάμε στον παιδικό σταθμό. Έτσι κοιμάται όσο επιθυμεί και εμείς γλιτώνουμε το πρωινό άγχος.
- ▶ Η νταντά ακολουθεί αυστηρά το πρόγραμμα που θα της υποδείξουμε. Το παιδί βγαίνει βόλτα καθημερινά την ίδια ώρα, τρώει και κοιμάται χωρίς να ταλαιπωρείται.
- ▶ Η νταντά είναι (ή τουλάχιστον πρέπει να είναι) ολοκληρωτικά αφοσιωμένη στη φροντίδα του παιδιού. Μπορεί να του διαβάζει βιβλία, να του μαθαίνει πράγματα, να παίζει μαζί του και γενικά να το απασχολεί δημιουργικά.
- ▶ Παραμένει προστατευμένο από τις απανωτές ιώσεις και εμείς δεν εξαντλούμε την καλοκαιρινή μας άδεια από το Φθινόπωρο.



Αν επιλέξουμε τη λύση του παιδικού σταθμού

Τα κατά:

- ▶ Τα ωράρια λειτουργίας του παιδικού σταθμού είναι αυστηρά με αποτέλεσμα να μην διευκολύνουν όλους τους γονείς, ειδικά αυτούς που έχουν διαφορετικό πρόγραμμα από αυτό του παιδικού σταθμού.
- ▶ Η έντονη και αυξημένη δραστηριότητα κουράζει το παιδί με αποτέλεσμα οι γονείς συχνά να παίρνουν από το σταθμό ένα κουρασμένο μικρό.
- ▶ Λόγω του αυξημένου αριθμού των παιδιών σε έναν παιδικό σταθμό, οι ιδιαιτερότητες και ο ρυθμός του κάθε παιδιού δεν λαμβάνονται πάντα υπόψη. Οι επιθυμίες του δεν ικανοποιούνται πάντα και οι ανάγκες του καλύπτονται, συνήθως με μικρή καθυστέρηση.
- ▶ Οι ασθένειες από μικρόβια και οι ιώσεις είναι συχνές σε έναν τέτοιο χώρο. Το παιδάκι κολλάει, συχνά, διάφορες αρρώστιες και οι γονείς χρειάζεται να πάρουν άδεια από τη δουλειά τους για να το φροντίσουν.
- ▶ Οι συνεχείς αλλαγές βάρδιας και προσωπικού δεν βοηθούν το μικρό να δημιουργήσει σταθερούς και ασφαλείς συναισθηματικούς δεσμούς.
- ▶ Οι περισσότεροι παιδικό σταθμοί δεν διαθέτουν ιατρικό προσωπικό. Για τα παιδιά που χρειάζονται συστηματική ιατρική βοήθεια η λύση του παιδικού σταθμού αντενδείκνυται.



Adaptado: <http://mamamia-georgina.blogspot.com> / <http://archive.in.gr>

Candidato B

Cómo mejorar el ambiente laboral

Foto : <http://climlaboral.net>

Στο χώρο εργασίας περνάμε τις περισσότερες ενεργές ώρες της ημέρας και το κλίμα που υπάρχει αναγκαστικά μας επηρεάζει, ειδικά αυτή την περίοδο που δεν είναι από τις καλύτερες που περνάμε ως κοινωνία. Το ευχάριστο κλίμα και η καλή διάθεση κάνει την εργασία μας πιο ευχάριστη και πιο αποτελεσματική.

Βελτιώστε το κλίμα στη δουλειά.

Ξεκινήστε σήμερα!

Σύμφωνα με τους ειδικούς σε θέματα ψυχολογίας της εργασίας, υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να αλλάξουμε στο εργασιακό μας περιβάλλον ώστε να νιώθουμε καλύτερα σε αυτό. Ας ξεκινήσουμε σήμερα κιόλας.

Foto : <http://www.inyes.com.ar>

Φτιάξτε ατμόσφαιρα!

Κάθε εργασιακός χώρος είναι ένας ζωντανός οργανισμός που χρειάζεται φροντίδα. Το περιβάλλον, η διαμόρφωση του χώρου, οι εργαζόμενοι, οι μεταξύ τους σχέσεις, η καλή διάθεση, το γέλιο, τα διαλείμματα για καφέ, είναι παράγοντες άρρηκτα συνδεδεμένοι με το κλίμα που επικρατεί, αν και όλα αυτά εξαρτώνται φυσικά και από τον καθένα που εργάζεται σ' αυτό το χώρο.

Ανοίξτε τα αφτιά σας!

Μάθετε ν' ακούτε προσεκτικά τους άλλους όταν σας μιλούν. Επιτρέποντας στον/στην συνάδελφό σας να παρουσιάσει τις σκέψεις του χωρίς διακοπή, δείχνετε ότι ακούτε με προσοχή και σεβασμό. Ταυτόχρονα συνειδητοποιείτε τι θέλει και τι χρειάζεται. Ακούγοντας προσεκτικά και καταλαβαίνοντας τις ανάγκες που υπάρχουν, αυξάνονται οι πιθανότητες για να βρεθεί μια λύση.

Foto : <http://www.inyes-latino.com>

Εκφράστε τα αισθήματά σας!

Να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «αισθάνομαι» ή «νομίζω» και να βασίζετε την επιχειρηματολογία σας σε πραγματικά γεγονότα. Να αποφεύγετε την κριτική ή τις κατηγορίες. Στις καταστάσεις αυτές πρέπει να είστε συνεπείς και να μην κάνετε πράγματα που μπορούν να υποσκάψουν την αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Και μην ξεχνάτε...

Η δουλειά δεν είναι το παν. Καθημερινά υπάρχουν μικρά πράγματα που μπορούν να μας κάνουν χαρούμενους και ευτυχημένους. Η συντροφιά φίλων, οι οικογενειακές χαρές αλλά και η ψυχαγωγία είναι μερικά από αυτά.

Adaptado: MAMA Δες! Τεύχος 3, Φεβρουάριος – Μάρτιος

Candidato A

Cómo mejorar el ambiente laboral



Foto: <http://capitalhumanorp.bligoo.com/>

Στο χώρο εργασίας περνάμε τις περισσότερες ενεργές ώρες της ημέρας και το κλίμα που υπάρχει αναγκαστικά μας επηρεάζει, ειδικά αυτή την περίοδο που δεν είναι από τις καλύτερες που περνάμε ως κοινωνία. Το ευχάριστο κλίμα και η καλή διάθεση κάνει την εργασία μας πιο ευχάριστη και πιο αποτελεσματική.

Βελτιώστε το κλίμα στη δουλειά.

Σεβαστείτε τις ανησυχίες και τους φόβους των άλλων!

Κατανοώντας τις απόψεις, τις ανησυχίες και τα αισθήματα του άλλου δεν σημαίνει ότι και τα αποδέχεστε. Μπορείτε, για παράδειγμα, να πείτε στον/στην συνάδελφό σας ότι κατανοείτε τη θέση του, που μπορεί απλά να αποτελεί ένα διαφορετικό τρόπο αντίληψης των πραγμάτων. Η αναγνώριση των απόψεων του άλλου ενισχύει τη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και συντείνει στην επίλυση των διαφορών προβλημάτων.

Δεχτείτε την κριτική!

Όσο δυσάρεστη κι αν είναι η κριτική για τη δουλειά που κάναμε, συνήθως μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για να βελτιωθούμε. Άρα πρέπει να καταφέρουμε να την ακούμε χωρίς να αρχίζουμε αμέσως να αμυνόμαστε. Οφείλουμε να την επεξεργαστούμε, να την αναλύουμε και σίγουρα θα έχουμε την ευκαιρία κάποια στιγμή να εκφράσουμε τις αντιρρήσεις μας αν θεωρήσουμε ότι αδικούμε.



Foto: <http://www.inyes.com.ar>

Ζητήστε αυτό που θέλετε!

Οι επιθυμίες ή η δυσφορία μας για θέματα που αφορούν στη δουλειά πολλές φορές δεν βρίσκουν ανταπόκριση, παρόλο που πιστεύουμε ότι τις έχουμε εκφράσει στους υπεύθυνους. Κι όμως, χρειάζεται να επιμείνουμε, να γίνουμε πιο σαφείς, να επαναλάβουμε, ευγενικά αλλά σταθερά, τα αιτήματά μας, ιδιαίτερα όταν είμαστε σίγουροι γι' αυτά.

Δηλώστε τα αισθήματά σας!

Μην ανταποδίδετε τις απειλές ή τις προσωπικές επιθέσεις. Εάν νιώθετε φόρτιση, μπορείτε να πείτε ότι είστε θυμωμένοι εκείνη τη στιγμή και ότι προτιμάτε να συνεχίσετε τη συζήτηση αργότερα.

Και μην ξεχνάτε...

Να είστε πρόθυμοι για συνεργασία. Η επιδίωξη της συνεργασίας είναι βασικός παράγοντας καλού κλίματος στη δουλειά.

Adaptado: MAMA Δες! Τεύχος 3, Φεβρουάριος – Μάρτιος

Candidato B

Últimos lanzamientos

Τα δικά μας τραγούδια



Ο Χρήστος Δάντης επιστρέφει! Ήδη κυκλοφορεί σε όλα τα δισκοπωλεία το ολοκαίνουργιο του άλμπουμ με τον τίτλο "Τα δικά μας τραγούδια".

Ο ίδιος έχει δηλώσει: "Είναι τραγούδια που απευθύνονται σε όλους. Στον Έλληνα πολίτη, που η ζωή του τα τελευταία χρόνια δεν πάει καλά. Είκοσι χρόνια μιλούσα για τον έρωτα, τώρα ήρθε η στιγμή να μιλήσουμε για κάτι άλλο". Άρα, σίγουρα μας περιμένει κάτι άλλο απ' ό,τι έχουμε συνηθίσει. Το CD,

θα περιέχει και συνεργασίες-έκπληξη με τον Δημήτρη Μητροπάνο και τον Πασχάλη Τερζή. Μέρος από τα έσοδα του δίσκου θα διατεθούν για το Σύλλογο Επανένταξης Εξαρτημένων Ατόμων «Επιστροφή».

Adaptado: <http://www.musical.gr>

Ιπτάμενος δίσκος

Πέντε χρόνια μετά την κυκλοφορία του πρώτου του δίσκου, ο Πάνος Μουζουράκης κάνει πραγματικότητα τη νέα του δισκογραφική δουλειά, με τίτλο «Ιπτάμενος δίσκος». Ο ίδιος ο Πάνος Μουζουράκης υπογράφει τα περισσότερα τραγούδια του δίσκου συνθετικά και στιχουργικά.

Ο «Ιπτάμενος δίσκος» περιέχει τη μεγάλη ραδιοφωνική επιτυχία «Φίλα με ακόμα», ντουέτο με τον Κωστή Μαραβέγια, σε μουσική Jovanotti και απόδοση ελληνικών στίχων από τον Πάνο Μουζουράκη και τον Κωστή Μαραβέγια.

Adaptado: <http://www.musical.gr>



CARMINA GRAECA



Με τον γενικό τίτλο «Carmina Graeca», ο συνθέτης Σαράντης Κασσάρας παρουσιάζει μελοποιημένα αποσπάσματα από το ποίημα «Πρωινό άστρο» που έγραψε ο Γιάννης Ρίτσος όταν γεννήθηκε η κόρη του Έρη. Πρόκειται για ένα ποίημα, που εκφράζει την πανανθρώπινη φιλοσοφία του ποιητή, και ίσως είναι το μοναδικό με εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Αισθήματα τρυφερότητας, στοργής και φροντίδας πλημμυρίζουν τον ποιητή, ενώ παράλληλα είναι εμφανές το όραμα και η αγωνία του για ένα καλύτερο αύριο. Γενικά στο ποίημα παρουσιάζεται η κοινωνική διάσταση της ανατροφής του παιδιού.

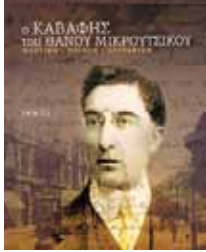
Ο Σαράντης Κασσάρας προσεγγίζει με ιδιαίτερη ευαισθησία το ποιητικό έργο «Πρωινό άστρο» και αποδίδει έννοιες και αισθήματα με ένα υψηλής ποιότητας συνθετικό έργο. Ένα μουσικό έργο που ανταποκρίνεται απόλυτα και στην αισθητική του ποιήματος, το οποίο ο συνθέτης είχε τη χαρά να παρουσιάσει και ενώπιον του Ρίτσου το 1978.

Adaptado: <http://www.musicheaven.gr>

Candidato A

Últimos lanzamientos

Ο Καβάφης του Θάνου Μικρούτσικου



Οι εκδόσεις IANOS παρουσιάζουν σ' ένα βιβλίο-cd, για πρώτη φορά, το ολοκληρωμένο έργο του συνθέτη Θάνου Μικρούτσικου αφιερωμένο στην ποίηση του Καβάφη. Πρόκειται για μια πολύμορφη έκδοση 96 σελίδων η οποία περιλαμβάνει ποιήματα ανθολογημένα από τον συνθέτη, σχόλια του Γιώργου Μονεμβασίτη για την μελοποίηση των ποιημάτων του Καβάφη, επτά προσωπογραφίες του Έλληνα ποιητή από τον Γιάννη Ψυχοπαίδη και άλλο αρχαιακό υλικό.

Adaptado: <http://www.ianos.gr>

ΜΑΥΡΑ ΦΡΟΥΔΙΑ



"Αυτό που δίνει δύναμη σε ένα βλέμμα είναι τα μαύρα φρούδια, η ανεπιτήδευτη ομορφιά, σκληρή και γνήσια. Απειλητική και ελαφρώς επικίνδυνη."

Με τον τίτλο "Μαύρα φρούδια" κυκλοφορεί το νέο cd των Στέλιου Πετράκη, Efrén Lopez και Bijan Chemirani. Πρόκειται για μια ποιοτική παραγωγή, που περιλαμβάνει επτά οργανικές συνθέσεις τους και ένα παραδοσιακό κομμάτι της Καρπάθου. Είναι η πρώτη φορά που και οι τρεις καλλιτέχνες συναντώνται και συμπράττουν στο στούντιο. Χρησιμοποιούν όργανα από διάφορα μουσικά τοπικά είδη της Μεσογείου, από όπου και οι τρεις κατάγονται. Η επιρροή από τα είδη αυτά είναι προφανής: μουσική της Ελλάδας, μουσική του Ιράν, της Τουρκίας, της Αρμενίας, του Αζερμπαϊτζάν, του Αφγανιστάν, της Ισπανίας και της Γαλλίας.

Adaptado: <http://www.greekbooks.gr>

ΤΑ-ΡΙ-ΡΑ



Ο πολυαναμενόμενος νέος δίσκος της Ελένης Τσαλιγοπούλου είναι γεγονός. Όχι μόνο γιατί κυκλοφορεί μετά από τέσσερα χρόνια απουσίας, αλλά γιατί για πρώτη φορά γράφει η ίδια τη μουσική των τραγουδιών της!

Όσο για τους στίχους, μερικοί από τους σημαντικότερους τραγουδοποιούς έχουν προσφέρει το καλύτερο δείγμα τους, όπως οι Νίκος Πορτοκάλογλου, Παύλος Παυλίδης, Αλκίνοος Ιωαννίδης, Νίκος Ζούδιαρης, Βασιλικός, Φοίβος Δεληβοριάς.

Καθένα από τα τραγούδια του Ταρίρα έχει το δικό του μουσικό ύφος, από bossa nova και βαλς, μέχρι trip hop και ροκ μπαλάντες.

Η Ελένη Τσαλιγοπούλου εμφανίζει στο καθένα και μια διαφορετική πτυχή της ψυχής της, φτιάχνοντας ένα καταπληκτικό σύνολο τραγουδιών.

Adaptado: <http://www.musiccity.gr>

Candidato B

Ponte en forma

Μπορεί οι περισσότεροι από εμάς να έχουμε συνδυάσει την παραλία με χαλάρωση και ξεκούραση και η ιδέα για άσκηση να μας φαίνεται κουραστική.

Λίγες όμως ασκήσεις μέσα στη θάλασσα ή στην αμμουδιά μπορούν να γίνουν αφορμή για διασκέδαση, παιχνίδι και ταυτόχρονα άθληση που όλοι χρειαζόμαστε.



Γυμναστείτε στην παραλία

Στη άμμο



Αφιερώστε μισή ώρα από την καθημερινή σας επίσκεψη στην παραλία για να ξεσκουριάσετε ή να διατηρήσετε την φυσική σας κατάσταση με τα κλασικά σπορ της παραλίας. Όλα τα γνωστά αυτά σπορ γυμνάζουν τα πόδια, τα χέρια, την πλάτη αλλά και τους κοιλιακούς σας.

Επίσης, μπορείτε να τρέξετε στην παραλία το πρωί ή αργά το απόγευμα, αφού τότε έχει λιγότερο κόσμο αλλά και ζέστη. Αν θέλετε, χρησιμοποιήστε μια ξύλινη ράβδο για να γυμνάσετε τα χέρια, τα πόδια και τους κοιλιακούς.

Ρακέτες



Οι ρακέτες είναι όπως το ποδήλατο. Ποτέ δεν τις ξεχνάς. Δείχνεις λίγο αστείος στην αρχή όταν κυνηγάς το μπαλάκι στην διπλανή παραλία, αλλά δεν πειράζει. Ακόμα και αυτό το «κυνήγι» είναι μια καλή ευκαιρία για κάψιμο παραπάνω θερμίδων. Οι ρακέτες λειτουργούν σαν αεροβική άσκηση. Γυμνάζουν αρμονικά χέρια και πόδια, ενώ βοηθούν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.

Θερμίδες: Ένα άτομο 60 κιλών «καίει» περίπου 440 θερμίδες την ώρα, ένα άτομο 80 κιλών περίπου 590 θερμίδες και ένα άτομο 100 κιλών περίπου 730 θερμίδες την ώρα.

Beach Volley

Πολύ πιο δυναμικό, το beach volley απαιτεί καλύτερη φυσική κατάσταση και γι' αυτό βοηθάει και στο «κάψιμο» περισσότερων θερμίδων. Το άθλημα αυτό γυμνάζει καλά τα πόδια, αλλά και τους μύς της πλάτης, των χεριών και των ώμων, ενώ λόγω της άμμου είναι πολύ πιο κουραστικό και δύσκολο από το βόλεϊ.



Θερμίδες: Ένα άτομο 60 κιλών «καίει» περίπου 500 θερμίδες παίζοντας μια ώρα beach volley, ένα άτομο 80 κιλών φτάνει τις 670 θερμίδες, ενώ ένα άτομο 100 κιλών περίπου τις 845 θερμίδες.

Μικρά & Χρήσιμα

- ▶ Να τρώτε 3 ώρες περίπου πριν την άσκηση.
- ▶ Ρωτήστε τον γιατρό σας αν επιτρέπεται να γυμναστείτε.
- ▶ Μην ξεχνάτε να πίνετε πολύ νερό και επιλέξτε την ώρα που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη.

Adaptado: MAMA Δες! τ. 5 Ιούλιος – Αύγουστος 2011

Candidato A

Ponte en forma

Μπορεί οι περισσότεροι από εμάς να έχουμε συνδυάσει την παραλία με χαλάρωση και ξεκούραση και η ιδέα για άσκηση να μας φαίνεται κουραστική.

Λίγες όμως ασκήσεις μέσα στη θάλασσα ή στην αμμουδιά μπορούν να γίνουν αφορμή για διασκέδαση, παιχνίδι και ταυτόχρονα άθληση που όλοι χρειαζόμαστε.



Γυμναστείτε στην παραλία

Περπάτημα στην παραλία



Το περπάτημα στην άμμο ή μέσα στο νερό δεν είναι εύκολη υπόθεση, ειδικά αν έχετε βάλει στόχο να συνεχίσετε για τουλάχιστον μία ώρα. Μην διστάσετε, όμως, γιατί πέρα από τη φανερό βελτίωση που θα δείτε στη γράμμωση των ποδιών σας, θα έχετε κάψει όσες θερμίδες χρειάζονται για να απολαύσετε το απόγευμα ένα (μεγάλο ή μικρό) παγωτό.

Θερμίδες: Ένα άτομο 60 κιλών με μία ώρα περπάτημα στην παραλία «καίει» περίπου 380 θερμίδες, ένα άτομο 80 κιλών περίπου 500 θερμίδες και ένα άτομο 100 κιλών περίπου 630 θερμίδες.

Μέσα στο νερό: Κολύμβηση



Την ώρα που κολυμπάτε μέσα στη θάλασσα ή μέσα στη πισίνα είναι η κατάλληλη ευκαιρία για να γυμναστείτε ταυτόχρονα. Μερικές απλές επαναλαμβανόμενες κινήσεις μπορούν να γίνουν η καλύτερη άσκηση για εσάς. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της κολύμβησης είναι γνωστά στους περισσότερους. Η άνωση του νερού, σε συνδυασμό με την αντίσταση που συναντά το ανθρώπινο σώμα όταν βρίσκεται μέσα σε αυτό, γυμνάζουν ομοιόμορφα τους μύς δίχως να προκαλούν κόπωση. Γι' αυτόν τον λόγο και οι ασκήσεις στο νερό είναι ασφαλέστερες για τις έγκυες γυναίκες αφού το βάρος του σώματος μειώνεται, οι κινήσεις επιβραδύνονται και οι πιθανότητες για τραυματισμούς μειώνονται.

Έτσι, ακόμη και 15-20 λεπτά ήπιας κολύμβησης σε ελεύθερο σπιν είναι ικανά να προκαλέσουν την απώλεια περίπου 90-100 θερμίδων, ενώ τονώνουν σημαντικά το κυκλοφορικό σύστημα και τη λειτουργία της καρδιάς.

Ωστόσο, η κολύμβηση θα πρέπει να πραγματοποιείται με διαρκή και παρατεταμένα διαλείμματα αλλά και σε σχετικά ρηχό νερό, ώστε σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης ο λουόμενος να έχει την ευκαιρία να πατήσει σταθερά στον πυθμένα και να αποφύγει έναν ενδεχόμενο πνιγμό.

Ωστόσο, η κολύμβηση θα πρέπει να πραγματοποιείται με διαρκή και παρατεταμένα διαλείμματα αλλά και σε σχετικά ρηχό νερό, ώστε σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης ο λουόμενος να έχει την ευκαιρία να πατήσει σταθερά στον πυθμένα και να αποφύγει έναν ενδεχόμενο πνιγμό.

Μικρά & Χρήσιμα

- ▶ Εάν έχετε προβλήματα στη μέση, οι ασκήσεις αυτές απαγορεύονται.
- ▶ Αποφύγετε να γυμναστείτε μετά από πολύωρη παραμονή στον ήλιο.

Adaptado: MAMA Δες! τ. 5 Ιούλιος – Αύγουστος 2011

Candidato B

Paraísos en peligro



Παράδεισοι που χάνονται

Μερικά από τα πιο όμορφα μέρη και ενδιαφέροντα μνημεία του πλανήτη απειλούνται εξαιτίας των δραματικών κλιματικών αλλαγών.

Οι Μαλδίβες και άλλα «υπό βύθιση» μέρη



Οι Μαλδίβες είναι η χώρα με το χαμηλότερο υψόμετρο στον κόσμο, με μέγιστο φυσικό επίπεδο του εδάφους τα 2,3 μέτρα και μέσο όρο μόλις 1,5 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Εάν η στάθμη της θάλασσας αυξηθεί πάρα πολύ, είναι πιθανό το μέρος αυτό να αποτελέσει την πρώτη χώρα που θα «καταπιεί» ο ωκεανός, λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη.

Η απειλή είναι τόσο σοβαρή, που το 2008, ο πρόεδρος των Μαλδίβων ανακοίνωσε πως η κυβέρνηση θα αρχίσει να αγοράζει γη σε άλλες χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Ινδίας, για τις μελλοντικές κατοικίες των πολιτών που εκτοπίζονται από την άνοδο των υδάτων. Επιπλέον, σχεδόν το 90% των κοραλλιογενών υφάλων στις Μαλδίβες έχει εξαφανισθεί λόγω της κοραλλιογενούς λεύκανσης.

Το Taj Mahal, Ινδία

Το Taj Mahal αποτελεί σήμα κατατεθέν της Ινδίας. Το μνημείο αυτό, προσελκύει κάθε χρόνο 2-4 εκατ. τουρίστες, 200.000 από τους οποίους φτάνουν από το εξωτερικό. Σήμερα απαγορεύεται να κυκλοφορούν τα ρυπογόνα αυτοκίνητα σε αυτή τη ζώνη και οι τουρίστες χρειάζεται να περπατήσουν για να φτάσουν μέχρι εκεί. Ο τεράστιος αριθμός των επισκεπτών που φτάνει καθημερινά στο Taj Mahal, επηρεάζει την κατάσταση του μνημείου και φαίνεται ότι η μοναδική μέθοδος για την επίλυση αυτού του προβλήματος είναι η μείωση των επισκεπτών.



Το Μπαγκλαντές



Το Μπαγκλαντές βρίσκεται σε χαμηλό υψόμετρο, στο Δέλτα των ποταμών Γάγγη-Βραχμαπούτρα, με αποτέλεσμα να πλήττεται από πολλά κλιματολογικά φαινόμενα. Περίπου το 50% της περιοχής θα πλημμυρίσει εάν η στάθμη της θάλασσας αυξηθεί μόλις κατά 1 μέτρο. Επίσης, επειδή το Μπαγκλαντές βρίσκεται στην καρδιά της ζώνης των μουσώνων, οι φυσικές καταστροφές όπως πλημμύρες, τροπικοί κυκλώνες, ανεμοστρόβιλοι και παλιρροϊκά κύματα, οδηγούν συχνά σε τραγικά αποτελέσματα.

Adaptado: <http://www.travelstyle.gr>

Candidato A

Paraísos en peligro



Παράδεισοι που χάνονται

Μερικά από τα πιο όμορφα μέρη και ενδιαφέροντα μνημεία του πλανήτη απειλούνται εξαιτίας των δραματικών κλιματικών αλλαγών.

Η Θάλασσα Wadden, Δανία



Η θάλασσα Wadden βρίσκεται σε μια χαμηλού υψομέτρου περιοχή, που σχηματίστηκε πριν από περίπου 10.000 χρόνια, στο τέλος της τελευταίας εποχής των παγετώνων. Οι πολυετείς καταθέσεις, η άμπωτη και η παλίρροια, άλλαξαν την ακτή και το σχήμα της. Οι τουρίστες από τη Δανία και το εξωτερικό συρρέουν στη θάλασσα Wadden μαζικά, για να «περπατήσουν στο νερό» και να δουν το ποικιλόμορφο τοπίο, τις αμμώδεις παραλίες και τις παλιρροϊκές ελώδεις περιοχές, όπου η διαφορά μεταξύ χαμηλής και υψηλής παλίρροιας μπορεί να φτάσει και τα 1,8 μέτρα.

Εάν η στάθμη της θάλασσας ανέβει υψηλότερα και ταχύτερα από το αναμενόμενο, η θάλασσα του Wadden θα βυθιστεί, παίρνοντας μαζί της ένα μοναδικό τοπίο.

Το Νησί Komodo, Ινδονησία

Η θάλασσα που περιβάλλει το νησί Komodo και τα γειτονικά νησιά του, αποτελεί ένα από τα καλύτερα σημεία για καταδύσεις στον κόσμο, χάρη στους θαυματικούς παρθένους κοραλλιογενείς υφάλους και τα αμέτρητα είδη ψαριών όλων των μεγεθών, σχημάτων και χρωμάτων.



Η αύξηση της οξύτητας και της θερμοκρασίας της θάλασσας, πιθανόν να εξαφανίσει τελικά τα κοράλλια ενώ επηρεάζει την παράκτια περιοχή των νησιών.

Ο Παγετώνας Franz Josef -Νότιο Νησί, Νέα Ζηλανδία



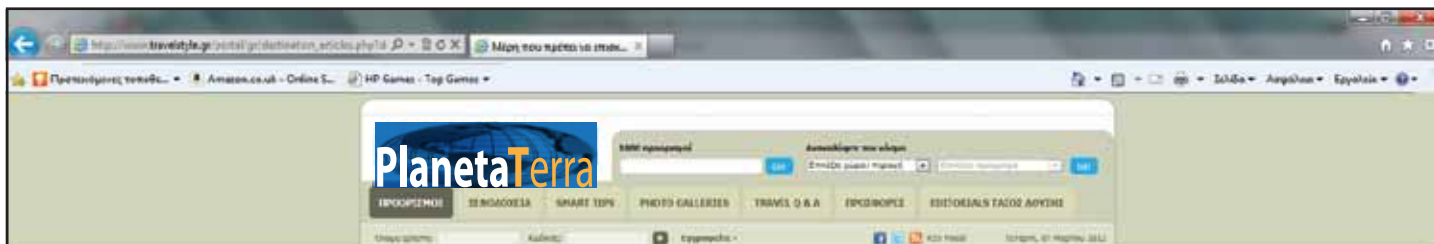
Ο παγετώνας Franz Josef θεωρείται ευρέως ως το στολίδι των παγετώνων στη δυτική ακτή της Νέας Ζηλανδίας. Κατεβαίνει από τα περίπου 3.500 μέτρα σε μόλις 240 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, στη μέση ενός εύκρατου τροπικού δάσους, κατέχοντας έτσι τον τίτλο του αλπικού παγετώνα που τερματίζει στο χαμηλότερο υψόμετρο στον κόσμο.

Οι παγετώνες στις Άλπεις της Νέας Ζηλανδίας, έχουν συρρικνωθεί σημαντικά από το 2000. Τέλος, σύμφωνα με τους ειδικούς, ο παγετώνας Franz Josef Glacier μπορεί να εξαφανιστεί μέσα στα επόμενα 100 χρόνια.

Adaptado: <http://www.travelstyle.gr>

Candidato B

Paraísos en peligro



Παράδεισοι που χάνονται

Μερικά από τα πιο όμορφα μέρη και ενδιαφέροντα μνημεία του πλανήτη απειλούνται εξαιτίας των δραματικών κλιματικών αλλαγών.

Ο Μεγάλος Κοραλλιογενής ύφαλος, Αυστραλία



Πρόκειται για το μεγαλύτερο κοραλλιογενή ύφαλο στον κόσμο, που απαρτίζεται από 2.900 ξεχωριστούς υφάλους, 940 νησιά και εκτείνεται σε μήκος μεγαλύτερο των 2.600 χιλιομέτρων. Βρίσκεται στη Θάλασσα των Κοραλλιών, έξω από τις ακτές του Κουήνσλαντ της βορειοανατολικής Αυστραλίας και είναι ορατός ακόμη και από το διάστημα.

Η αλλαγή του κλίματος, όμως, επηρεάζει αρνητικά τη ζωή του υφάλου, καθώς οι αυξανόμενες θερμοκρασίες του νερού, η ρύπανση των υδάτων και οι κυκλώνες απειλούν τον ύφαλο, προκαλώντας τη μαζική λεύκανση των κοραλλιών. Χρειάστηκαν 8.000 χρόνια για να δημιουργήσει η φύση αυτό το εκπληκτικό μέρος, το οποίο είναι τώρα υπό εξαφάνιση.

Η Νεκρά θάλασσα, Ιορδανία και Ισραήλ

Συνορεύοντας με την Ιορδανία στα ανατολικά και με το Ισραήλ και τη Δυτική Όχθη στα δυτικά, η Νεκρά Θάλασσα είναι το χαμηλότερο σημείο στη γη (423 μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας). Διαθέτει 10 φορές περισσότερο αλάτι από το νερό των ωκεανών (γι' αυτό οι άνθρωποι επιπλέουν όπως οι φελλοί), ενώ τα ανόργανα άλατα που περιέχονται στο νερό της λέγεται ότι έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Τα τελευταία σαράντα χρόνια, η Νεκρά Θάλασσα έχει συρρικνωθεί κατά 1/3. Ο Ιορδάνης ποταμός αποτελεί τη μοναδική πηγή νερού της περιοχής και πλέον, όλο και λιγότερο φτάνει στη Νεκρά Θάλασσα. Τελευταία, η Νεκρά Θάλασσα υποχωρεί περίπου ένα μέτρο κάθε χρόνο.



Το Τροπικό δάσος του Βόρνεο

Το Βόρνεο είναι το τρίτο μεγαλύτερο νησί στον κόσμο. Τα τροπικά δάση του είναι ένα από τα οικοσυστήματα της γης με τη μεγαλύτερη βιοποικιλότητα. Χαρακτηρίζονται από εκπληκτική χλωρίδα και πανίδα, αλλά τελευταία, λόγω των νόμιμων και παράνομων φυτειών, οι ουραγοτάγκοι και άλλα είδη ζώων απειλούνται. Περισσότερο από το μισό του δάσους έχει καταστραφεί και οι επιστήμονες πιστεύουν ότι -καθώς υπάρχει περιορισμένη ή ελλιπής επιβολή του νόμου- ολόκληρο το δάσος του Βόρνεο, σύντομα θα εξαφανιστεί.

Adaptado: <http://www.travelstyle.gr>

Candidato C