



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación, Formación Continua y Asuntos Religiosos
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 2011

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 τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο 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 δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο 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.
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης.
- 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. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει 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 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 τον 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 μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται, αν είναι ενήλικες, 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 ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε 2 ερωτήσεις επιπέδου B1 από δυο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και 2 ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές κατηγορίες ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, 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 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, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- 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/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.
- Βαθμολογίστε 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.

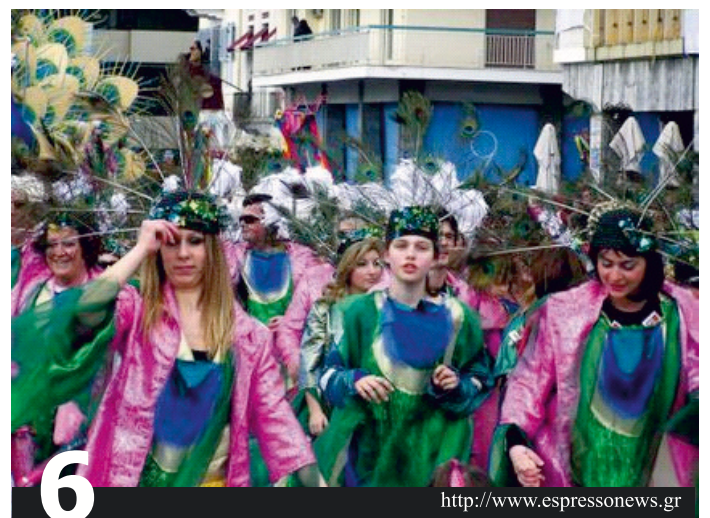
ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

1ος
βαθμολογητής2ος
βαθμολογητής

ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ

<p>0 1 2 □ □ □</p>	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ</p> <p>Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του</p>	<p>0 1 2 □ □ □</p>
<p>0 1 2 □ □ □</p>	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ</p> <p>Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα, λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)</p>	<p>0 1 2 □ □ □</p>
<p>0 1 2 □ □ □</p>	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ</p> <p>Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα, κτλ.)</p>	<p>0 1 2 □ □ □</p>
<p>ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ</p>		
<p>1 2 □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p>	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1,2 ΚΑΙ 3</p> <p>Επιτονισμός και προφορά</p> <p>Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών</p> <p>Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών</p> <p>Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου</p>	<p>1 2 □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p> <p>0 1 2 3 4 □ □ □ □ □</p>

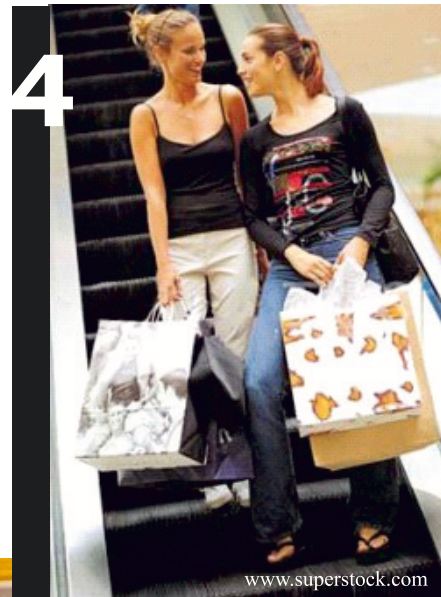
Multitudes



Actividades escolares



Ir de compras



Momentos especiales



Tiempo de ocio



Zapatos



¿Tu oficina te engorda?

Μήπως το γραφείο σας παχαίνει;



Μα αφού δεν τρώτε τίποτα στο γραφείο, πώς είναι δυνατόν να παίρνετε συνέχεια κιλά; Μήπως δεν κάνετε κάτι καλά;

Πιέξεστε και αγχώνεστε για τις προθεσμίες, δεν σηκώνεστε από την καρέκλα για ένα θωρο και, κυρίως, τρέφεστε πρόχειρα και ακατάστατα.

Μάλλον ήρθε η ώρα να δούμε το μενού, αλλά και όλη τη μέρα μας στο γραφείο από την αρχή.

1. Πάρτε φαγητό από το σπίτι

Μπορεί με το έτοιμο φαγητό να γλιτώνετε χρόνο, με τα σπιτικά φαγητά όμως γλιτώνετε κιλά, ενώ παράλληλα ελέγχετε τον τρόπο μαγειρέματος και τα υλικά που χρησιμοποιείτε.

2. Πρόχειρα γεύματα

Επίσης, η αντικατάσταση του μεσημεριανού με μικρά πρόχειρα γεύματα είναι μεγάλο λάθος. Κι αυτό γιατί η παρατεταμένη στέρση τροφής επιβραδύνει το βασικό μεταβολισμό, με αποτέλεσμα να τρώτε πιο πολύ για βράδυ.

3. «Ευχαριστώ, δεν θα πάρω»

Πείτε «όχι» σε κεράσματα (γιορτές, γενέθλια, διάφορες εκδηλώσεις). Μπορείτε ευγενικά να αρνηθείτε ή να πάρετε το τρουφάκι, αλλά να μην το φάτε!



4. Γυμναστική εντός γραφείου

Μη σηκώνετε το τηλέφωνο όταν χρειάζεστε κάποιο συνάδελφο, αλλά περπατήστε για να τα πείτε από κοντά. Βρείτε, επίσης, ευκαιρία για να ξεπιαστείτε (φωτοτυπίες, αρχείο, ομιλία στο κινητό). Χρησιμοποιήστε τα πόδια σας!

5. Πριν και μετά το γραφείο

Αν το σπίτι σας είναι κοντά στη δουλειά, προσπαθήστε να περπατάτε μέχρι το γραφείο ή να παίρνετε το ποδήλατο. Αν χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας, παρκάρετε λίγο πιο μακριά και περπατήστε μέχρι εκεί.

Αν πάλι χρησιμοποιείτε μετρό, λεωφορείο ή τραμ, κατεβείτε στην προηγούμενη στάση και περπατήστε.

Benefit, Χειμώνας 2010-11

Actividades extraescolares

ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ παιδικής ηλικίας Δραστηριότητες



ΜΟΥΣΕΙΟ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
παιδικής ηλικίας

A. Παιδικό εργαστήριο: «Γνωρίζω τον εαυτό μου ταξιδεύοντας στις χώρες του κόσμου!»

Για παιδιά από 6 έως 9 χρονών

Με αφορμή μια διαφορετική χώρα του κόσμου, σε κάθε συνάντηση της ομάδας τα παιδιά ανακαλύπτουν πόσοι διαφορετικοί τρόποι ζωής υπάρχουν! 1001 έθιμα, συμπεριφορές, φαγητά, τέχνες, πρόσωπα, γλώσσες!

- Στη χώρα των Εσκιμώων
- Στη χώρα των Ινδιάνων
- Στη χώρα των Ίνκας
- Στη χώρα των ανθρώπων της ερήμου
- Στη χώρα των καγκουρό
- Στη δική μου χώρα!

Μέσα από την αναζήτηση, το θεατρικό παιχνίδι, τη μυθοπλασία, τη ζωγραφική, τις κατασκευές, τη μουσική από κάθε χώρα δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να γνωρίσουν περισσότερο τον κόσμο και τον εαυτό τους, αναπτύσσοντας την αίσθηση της μοναδικότητας και της διαφορετικότητάς τους.

Ημέρες διεξαγωγής εργαστηρίου: **κάθε δεύτερο Σάββατο 2μ.μ. έως 4μ.μ.**

B. Έκθεση 2010-2012 Διαδραστική έκθεση του Μουσείου Συναισθημάτων με τίτλο: «Ποιος είμαι εγώ;»

Για παιδιά από 6 έως 14 χρονών

Η έκθεση έχει πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με το μουσείο: «Musée des Enfants» στο Βέλγιο.

Σκοπός της έκθεσης είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά:

- να γνωρίσουν τον εαυτό τους καλύτερα,
- να καταλάβουν ότι η κάθε προσωπικότητα είναι μοναδική,
- να αποδεχτούν και να αγαπήσουν τον εαυτό τους όπως είναι,
- να μάθουν να στηρίζονται στις δικές τους δυνάμεις.

Μπορώ να παίξω με την έκθεση;

Το παιχνίδι με τα εκθέματα του μουσείου είναι αφορμή για να ανακαλύψουμε, να σκεφτούμε και να κουβεντιάσουμε για τις ικανότητες και τις δυσκολίες μας, τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας, τα όνειρα και τις επιθυμίες μας.

www.mce.gr

Contaminación electromagnética

(ΗΛΕΚΤΡΟ)ΣΟΚ ΚΑΙ ΔΕΟΣ

Το αόρατο ηλεκτρομαγνητικό «νέφος» που σε περιτριγυρίζει – από το κινητό, το wifi, ακόμα και τις απλές ηλεκτρικές συσκευές – μπορεί να βλάπτει σοβαρά την υγεία σου. Δες πώς μπορείς να ελαχιστοποιήσεις τους κινδύνους.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΣ

Στο σπίτι:



1. Περιορίσε την έκθεσή σου στον «βρώμικο» ηλεκτρισμό αλλάζοντας τη διαρρύθμιση των επίπλων του χώρου ή χρησιμοποιώντας ειδικά μονωτικά φίλτρα.
2. Τοποθέτησε την τηλεόραση σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από το σημείο στο οποίο συνήθως κάθεσαι.
3. Κράτα μία απόσταση ασφαλείας (τουλάχιστον 50 εκατοστά) από το φούρνο μικροκυμάτων όσο είναι σε λειτουργία.
4. Στέγνωσε τα μαλλιά σου κρατώντας το σεσουάρ σε απόσταση περίπου 15 εκατοστών.



Όταν μιλάς στο κινητό:

5. Χρησιμοποίησε το μεγάφωνο ή ένα hands free με καλώδιο. Προτίμησε τη συνεννόηση μέσω μηνυμάτων.
6. Μη βάζεις το κινητό στην τσέπη σου παρά μόνο όταν το έχεις κλειστό.
7. Μην ξεχνάς να αλλάζεις πλευρά κάθε φορά που μιλάς, ώστε να μοιράζεται η έκθεση στην ακτινοβολία.
8. Περιορίσε τη χρήση του κινητού στους κλειστούς χώρους (π.χ. ασανσέρ).

Prevention, Φεβρουάριος 2011

RECICLAVIDRIO.COM



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΤΟΥ ΓΥΑΛΙΟΥ



Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η ανακύκλωση των προϊόντων, αν θέλουμε να διατηρήσουμε το περιβάλλον καθαρό. Κάθε ένας μεμονωμένα και όλοι μαζί συνολικά πρέπει να συμβάλλουμε ενεργά στην προσπάθεια αυτή.

Όλοι μπορούμε να αγοράσουμε προϊόντα που βρίσκονται σε αρμονία με το περιβάλλον και δεν είναι ζημιογόνα. Αυτή η προσπάθεια ίσως να αποδειχτεί και αρκετά διασκεδαστική. Μπορούμε να προτείνουμε

μερικές ιδέες που θα βοηθήσουν στην ανακύκλωση και συγκεκριμένα σε αυτή του γυαλιού:

- Να μην πετάμε διάφορα γυάλινα σκεύη ή διακοσμητικά, που δεν χρειαζόμαστε, αλλά να τα διαθέτουμε για φιλανθρωπικούς σκοπούς ή να τα πουλάμε σε μαγαζιά που τα ανακυκλώνουν.
- Να χρησιμοποιούμε γυάλινα δοχεία για αναψυκτικά, μπίρες κλπ, ώστε να μπορούμε να τα επιστρέφουμε.

Να προσπαθούμε να μαζεύουμε τα γυάλινα δοχεία και να τα βάζουμε σε ειδικούς κάδους.

- Να μην αγοράζουμε προϊόντα μιας χρήσης.
- Να μην πετάμε ποτέ γυάλινα δοχεία στο δρόμο ή στην ύπαιθρο. Είναι πολύ επικίνδυνα για τους ανθρώπους αλλά και για τα ζώα.
- Μπορούμε να ξαναχρησιμοποιήσουμε πολλά γυάλινα δοχεία καθημερινά στη κουζίνα μας για να αποθηκεύσουμε μαρμελάδες, γλυκά, τρόφιμα, κομπόστες κλπ.
- Να επιστρέφουμε τα γυάλινα δοχεία που χρησιμοποιούμε για φάρμακα, όταν αδειάσουν.

<http://www.anakyklosi.idx.gr/>