



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim ve Din İşleri Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

C1

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Kasım 2013

DİKKAT

Konuşma Sınavı'nın süresi: 25 dakika.

Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

Güz Seyahatleri

Φθινοπωρινές εξορμήσεις σε 6 πόλεις του κόσμου



Το φθινόπωρο αποτελεί ιδανική εποχή για ταξίδια, ιδιαίτερα σε μέρη των οποίων οι ομορφιές αναδεικνύονται αυτή την εποχή του χρόνου και τα χρώματα και τα τοπία θυμίζουν πίνακες ζωγραφικής. Ταξιδέψτε μαζί μας σε διάφορες πόλεις και ανακαλύψτε τη φθινοπωρινή τους πλευρά, με τα γοητευτικά χρώματα, τα ενδιαφέροντα φεστιβάλ και τους χώρους πολιτισμού και ψυχαγωγίας, να γίνονται «σύμμαχοι» ενός ιδιαίτερου ταξιδιού.

1-) Ελσίνκι, Φινλανδία ή ...

Το φθινόπωρο είναι η τελευταία ευκαιρία να δείτε το Ελσίνκι, τη βραβευμένη πρωτεύουσα του design σε παγκόσμιο επίπεδο, πριν αρχίσει να χιονίζει. Εξερευνηθείτε την περιοχή Design District, συμπεριλαμβανομένου και του νέου σόου του μουσείου Design. Για παλαιά αρχιτεκτονική σε όλο της το μεγαλείο, το ανοιχτό μουσείο Searasaari είναι το τέλει μέρος για να απολαύσετε τα φθινοπωρινά χρώματα. Για την απογευματινή σας διασκέδαση, εκμεταλλευτείτε τις χαμηλές τιμές της Φινλανδικής Εθνικής Λυρικής Σκηνής (θα βρείτε εισιτήριο ακόμη και με 14 ευρώ), και απολαύστε τον Μαγικό Αυλό, τον Δον Κάρλος ή την Τόσκα.



2-) Εδιμβούργο, Ηνωμένο Βασίλειο ή ...

Περπατήστε στα παλιά λιθόστρωτα καλντερίμια της παλιάς πόλης ή πιείτε ένα δροσιστικό κοκτέιλ σε όποια από τις πάμπολλες βεράντες-ταράτσες θέλετε, όπως αυτή του Harvey Nichols. Το μόνο σίγουρο είναι πως αυτό το μέρος προσφέρει άπειρες ρομαντικές επιλογές. Όπως θα δείτε και μόνοι σας, υπάρχουν άφθονες επιλογές πολιτισμικού τουρισμού σε αυτή την πόλη, από το πρόσφατα ανακαινισμένο Εθνικό Μουσείο της Σκωτίας και την Εθνική της Πινακοθήκη, μέχρι τα θέατρα και τις συναυλίες, για να μην αναφέρουμε την εξαιρετική κουζίνα της πόλης.



3-) Βουδαπέστη, Ουγγαρία ή ...

Αποφύγετε τους πολυσύχναστους δρόμους και προτιμήστε να περπατήσετε στον λόφο Gellert-hegy ή αλλιώς Gellert Hill, που δεσπόζει πάνω από την πόλη. Είναι εύκολο να πάτε εκεί και θα θαυμάσετε την πιο εκπληκτική πανοραμική θέα της Βουδαπέστης. Υπάρχουν παγκάκια, όπου μπορείτε να ξεκουραστείτε και να ζήσετε την ομορφιά του φθινοπώρου σε αυτή την πόλη. Μετά, επιστρέψτε στην Πέστη και πάρτε ένα ωραίο γεύμα ή μια κούπα τσάι στο Vaci utca ή στο Raday utca, δύο από τους δρόμους με τα καλύτερα εστιατόρια της πόλης.



Programlı Çalışım!

Διαχείριση χρόνου: Συμβουλές για να ... βγείτε μπροστά



Η διαχείριση χρόνου μπορεί να βοηθήσει, αν έχεις την προθυμία να οργανώσεις περισσότερο το χρόνο σου. Πρόκειται για ένα θέμα για το οποίο έχουν γραφτεί δεκάδες βιβλία, ενώ διδάσκεται πλέον σε πολλά κολλέγια και πανεπιστήμια. Ωστόσο, μπορεί να συνοψιστεί σε δυο απλές συμβουλές: Οργάνωσε το ημερήσιο πρόγραμμά σου με σημειώσεις και... μη χασομεράς!

Ας δούμε μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στη σωστή οργάνωση του χρόνου.

1-) Ανακάλυψε πού χάνεις τον χρόνο σου

Το επόμενο βήμα είναι να διαπιστώσεις πού χάνεις χρόνο που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις πιο παραγωγικά. Περνάς πολύ ώρα στο ίντερνετ, σε ιστοσελίδες ελεύθερου χρόνου όπως αυτή; Πόση ώρα σου παίρνει την ημέρα για να διαβάσεις τα μαίηλ σου και πόση ώρα περνάς στο τηλέφωνο; Μια αναλυτική καταγραφή των δραστηριοτήτων σου μέσα στη μέρα, με χρονομέτρηση, αν και εκνευριστική διαδικασία, μπορεί να σε οδηγήσει σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα.



2-) Η σημασία του προγραμματισμού

Κατάγραψε τις δουλειές που έχεις τόσο για την επόμενη μέρα, όσο και για τον επόμενο μήνα. Προγραμματίσε τις δουλειές του μήνα σταδιακά στο ημερήσιο πρόγραμμα και μην ξεφεύγεις από το σχέδιό σου. Το μότο “δεν κάνω σήμερα ό,τι μπορώ να αναβάλλω για αύριο” μπορεί να σε εξυπηρετήσει, αλλά είναι μόνο για το στρατό ή το πανεπιστήμιο.

3-) Μάθε να θέτεις χρονικά περιθώρια

Η διαχείριση χρόνου απαιτεί τη χρήση του ρολογιού. Θα πρέπει να ορίσεις συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια τόσο για τις δουλειές όσο και για τις δραστηριότητές σου στον ελεύθερο χρόνο. Για παράδειγμα, το διάβασμα των μαίηλ και η βόλτα στο ίντερνετ μπορεί να σου “φάει” όλη τη μέρα αν το αφήσεις.

4-) Μάθε να διαχωρίζεις μεταξύ επείγοντος και σημαντικού

Οι σημαντικές ενέργειες είναι αυτές που σε βοηθούν να πετύχεις τους στόχους σου και σε οδηγούν σε μακροπρόθεσμη πρόοδο και ανταμοιβή. Αυτές οι ενέργειες συνήθως δεν είναι ιδιαίτερα επείγουσες. Από την άλλη, πολλές από τις επείγουσες ενέργειες δεν είναι απαραίτητες και σημαντικές.

www.in2life.gr

Seyahate Çıkıyoruz. Çocuklar Bizimle Gelsinler mi?

PANTHESSALIAN NEWS PORTAL
TAXYDROMOS

Συμβουλές για καλές διακοπές - με ή χωρίς παιδιά

Η προσμονή και τα σχέδια για τις διακοπές μάς γεμίζουν ευτυχία, αλλά η πραγματικότητα συχνά αποδεικνύεται πολύ λιγότερο ειδυλλιακή απ' ό, τι την περιμέναμε. Ευτυχώς, πολλά είναι αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να περάσουμε πραγματικά καλές διακοπές.

Η σκέψη των διακοπών αρκεί για να νιώσουμε ευτυχισμένοι: το ξέρουμε όλοι, το επιβεβαίωσε προ μηνών και μελέτη με 1.530 εθελοντές, που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Erasmus, στο Ρότερνταμ.



1-) Εν αρχή ην η καθημερινότητα...

Στη διάρκεια του χρόνου το ζευγάρι έχει καθήκοντα και υποχρεώσεις που δεν αναβάλλονται: όλα αυτά που πρέπει να γίνουν για να λειτουργήσει μια οικογένεια. Για να τελειώσουν όλες αυτές οι δουλειές, το ζευγάρι πρέπει να έχει βασική αίσθηση συνεργασίας και καλής συνεννόησης, άρα λιγότερο χρόνο για τον εαυτό τους αλλά και για τη τόνωση της σχέσης τους.

2-) Λύση ο σωστός προγραμματισμός

Πρώτο βήμα, είναι να «ψηφίσουν» όλα τα μέλη της οικογένειας τον καλοκαιρινό προορισμό, με κριτήριο τα ενδιαφέροντα τους, τις ανάγκες τους και βέβαια το ταμείο τους. Σημειωτέον, πως μερικές φορές είναι προτιμότερο να επιλέξουν λίγες ημέρες διακοπών σε ένα καλό ξενοδοχείο, όπου το παιδί αλλά και οι ίδιοι θα έχουν να απασχοληθούν με διάφορες δραστηριότητες χωρίς να κοπιάσουν, παρά πολλές ημέρες σε ένα μέτριο δωμάτιο.

3-) Απόδραση χωρίς τα παιδιά

Η ιδέα των διακοπών χωρίς το παιδί αποτελεί πρόκληση για τους γονείς, αλλά και αιτία ενοχών. Το τεράστιο βήμα του «ταξιδεύω χωρίς το παιδί μου και το αποχωρίζομαι περισσότερο από μερικές ώρες» μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για τους γονείς (ιδίως για τη μαμά) που έχουν συνηθίσει να είναι συνέχεια μαζί του. Ωστόσο, η εξοικονόμηση ποιοτικού χρόνου για το ζευγάρι είναι ιδιαίτερα σημαντική για έναν ευτυχισμένο γάμο, ειδικά στα πρώτα χρόνια.

4-) Όταν σχεδιάζετε διακοπές χωρίς παιδιά

Φροντίστε καταρχήν να μην έχετε τύψεις που θα τα αφήσετε μόνα τους! Θυμηθείτε ότι δεν τα ξεφορτώνετε, αλλά ότι χρειάζεστε ποιοτικό χρόνο με το σύντροφό σας και “γέμισμα μπαταριών” για να είστε καλύτερος γονιός. Φροντίστε να περάσουν καλά και τα παιδιά.

www.taxydromos.gr

Çocuklar Oynarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?



Συμβουλές για την ασφάλεια των παιχνιδιών

Τα παιχνίδια αποτελούν τη λατρεία κάθε παιδιού, αλλά μπορούν εύκολα να φέρουν τον κίνδυνο στη ζωή του. Από το 1970 και μετά, περισσότερα από 1.500 επικίνδυνα παιχνίδια έχουν αποσυρθεί από την παγκόσμια αγορά, όπως είναι παιχνίδια με αιχμηρά στοιχεία που είναι πιθανό να οδηγήσουν σε τραυματισμούς. Οι επιθεωρητές των παιχνιδιών δεν μπορούν να εξετάσουν κάθε παιχνίδι του κόσμου, με αποτέλεσμα να χρειάζεται να προνοήσετε για το «καλό» των παιδιών σας.



1-) Προσέξτε τις συστάσεις ηλικίας πάνω στα παιχνίδια:

Κάθε γονιός πρέπει να καταβάλλει ιδιαίτερη προσοχή στις συστάσεις ηλικίας που αναγράφονται πάνω στα παιχνίδια! Υπάρχουν πολλά που μπορεί να βλάψουν ένα παιδί, αν δεν έχει «κλείσει» π.χ. τα 3 χρόνια ζωής του. Και όμως ένα παιδί ενός έτους δεν έχει τη δυνατότητα να καταλάβει τη χρήση ενός παιχνιδιού, όταν αυτό απευθύνεται σε μεγαλύτερα ηλικιακά παιδιά. Επίσης, δώστε σημασία στις ετικέτες ασφάλειας, που προειδοποιούν για τους κινδύνους του προϊόντος.

2-) Ελέγξτε τα παιχνίδια... για αιχμηρά σημεία!

Ελέγξτε τα παιχνίδια του παιδιού σας, μήπως έχουν αιχμηρά σημεία ή άκρες κατασκευασμένες από υλικά όπως μέταλλο ή γυαλί. Τέτοια παιχνίδια δεν πρέπει να προσφέρονται σε παιδιά κάτω των οκτώ ετών. Παράλληλα, καλό είναι να αγοράσετε παιχνίδια χωρίς καλώδια ή σκληρά υλικά, για να αποφύγετε την πιθανότητα τραυματισμού τους. Μην ξεχνάτε ότι τα μικρά παιδιά είναι πολύ περιέργα και τείνουν να εξερευνούν τα αντικείμενα που δεν είναι κατάλληλα για αυτά.

3-) Μην αφήνετε τα παιδιά μόνα τους!

Πολλά παιχνίδια, π.χ. με σχοινιά ή κορδέλες, μπορούν να αποτελέσουν κίνδυνο για τα παιδιά ή ακόμα και να οδηγήσουν σε πνιγμό. Ειδικά αν τα παιδιά σας βρίσκονται σε μικρή ηλικία πρέπει να τα προσέχετε και να τους προσφέρετε ασφάλεια! Διδάξτε τα παιδιά σας να βάζουν τα παιχνίδια στη θέση τους μετά τις ώρες διασκέδασης και διασφαλίστε ότι δεν θα έχουν πρόσβαση στα παιχνίδια των μεγαλύτερων παιδιών της οικογένειας.

4-) Αποφύγετε τα παιχνίδια με αποσπώμενα μέρη:

Τα μικροσκοπικά παιχνίδια ή αυτά με μικρά αποσπώμενα μέρη μπορούν να κολλήσουν στο λαιμό του παιδιού ή ακόμα και στη μύτη ή τα αυτιά του. Προσέξτε, να αγοράσετε στο παιδί σας ένα κατάλληλο δώρο, ανάλογο της ηλικίας του. Για παράδειγμα, ιδανικό για ένα μικρό παιδί είναι ένα ζωάκι και όχι ένα πορσελάνινο κουκλάκι που μπορεί εύκολα να σπάσει!

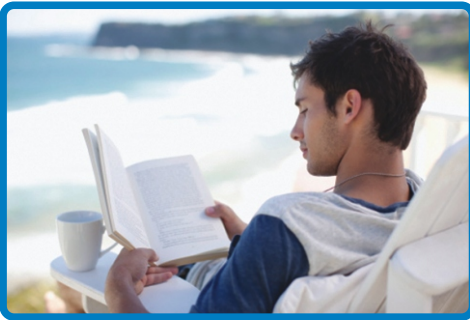
Okuyun! Sağlığınıza Yararlıdır!

Το διάβασμα ωφελεί σημαντικά την υγεία

TA NEAonline

Στην εποχή της οικονομικής κρίσης που «ρίχνει» και τους πιο ψύχραιμους από εμάς, ένα καλό βιβλίο μπορεί να είναι το «αντίδοτο» που αναζητάμε για να ξεφύγουμε από τα βάσανά μας, να συγκεντρώσουμε και πάλι το μυαλό μας, να καταλαγιάσουμε το στρες.

Το συμπέρασμα προέρχεται από πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, οι οποίες εξέτασαν εάν και πώς επηρεάζει το ψυχαγωγικό διάβασμα την ψυχή και το σώμα μας. Να τι έδειξαν:



1-) **Διεύρυνση της προσοχής:** Η Σούζαν Γκρίνφιλντ, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, αναφέρει ότι το διάβασμα μας βοηθάει να συγκεντρωνόμαστε καλύτερα επειδή διευρύνει την προσοχή. Τα μυθιστορήματα έχουν αρχή, μέση και τέλος μία δομή η οποία ενθαρρύνει τον εγκέφαλό μας να σκέφτεται σε μία σειρά και να συσχετίζει τις αιτίες, τις συνέπειες και τη σημασία τους.

2-) **Καταπολέμηση του στρες:** Μελέτη του Πανεπιστημίου του Σάσεξ έδειξε ότι το διάβασμα είναι μία από τις πιο αγχολυτικές δραστηριότητες. Μόλις έξι λεπτά διάβασμα αρκούν για να μειωθούν τα επίπεδα του στρες που νιώθουμε, σχεδόν κατά τα δύο τρίτα!

Μάλιστα, το διάβασμα επιδρά πιο γρήγορα και είναι πιο αποδοτικά ως αγχολυτικό απ' όσο η μουσική, μια βόλτα, το να καθίσει κάποιος να πει έναν καφέ ή ένα βιντεοπαιχνίδι. Οι ψυχολόγοι αποδίδουν το όφελος αυτό στο ότι το ανθρώπινο μυαλό είναι αναγκασμένο να συγκεντρωθεί σε ό,τι διαβάζει, με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή μας απ' ό,τι μας βασανίζει.

3-) **Εκγύμναση του μυαλού:** Το διάβασμα δεν είναι μία παθητική δραστηριότητα, αλλά μια αληθινή άσκηση για το πνεύμα, καθώς για να διαβάσουμε ενεργοποιείται ολόκληρος ο εγκέφαλος και ουσιαστικά μπαίνουμε σε μία «διαφοροποιημένη κατάσταση του συνειδητού», κατά τον δρα Λιούις.

4-) **Προστασία από την άνοια:** Μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, στο Μπέρκλεϊ, έδειξε πως όταν κάποιος διαβάζει καθημερινά από την παιδική ηλικία, διατρέχει μειωμένο κίνδυνο να παρουσιάσει μεγαλώνοντας τις χαρακτηριστικές «πλάκες» στον εγκέφαλο που υποδηλώνουν νόσο του Άλτσχάιμερ.

www.tanea.gr

Güz Seyahatleri

Φθινοπωρινές εξορμήσεις σε 6 πόλεις του κόσμου



Το φθινόπωρο αποτελεί ιδανική εποχή για ταξίδια, ιδιαίτερα σε μέρη των οποίων οι ομορφιές αναδεικνύονται αυτή την εποχή του χρόνου και τα χρώματα και τα τοπία θυμίζουν πίνακες ζωγραφικής. Ταξιδέψτε μαζί μας σε διάφορες πόλεις και ανακαλύψτε τη φθινοπωρινή τους πλευρά, με τα γοητευτικά χρώματα, τα ενδιαφέροντα φεστιβάλ και τους χώρους πολιτισμού και ψυχαγωγίας, να γίνονται «σύμμαχοι» ενός ιδιαίτερου ταξιδιού.

1-) ... ή Στοκχόλμη, Σουηδία;

Το καλύτερο πράγμα που μπορεί να κάνει κανείς όταν πιάσουν τα κρύα στη Στοκχόλμη, είναι να πάει μια μεγάλη βόλτα στα πάρκα και τα δρομάκια της πόλης και να ζεσταθεί πίνοντας έναν καφέ σε μια γραφική καφετέρια. Με τα πολλά της νησιά, τα ήσυχα πλακόστρωτα δρομάκια της και τα hipster στέκια του Sodermalm, η Στοκχόλμη καθίσταται ιδανική για περπάτημα. Μια από τις αγαπημένες καφετέριες είναι το Glidas Rum, με μια εκκεντρική διακόσμηση, απίστευτα κέϊκ και με θέα ένα μικρό παρκάκι της πόλης.



2-) ... ή Γλασκώβη, Ηνωμένο Βασίλειο;

Στα πάρκα της πόλης, θα θαυμάσετε μια εκπληκτική ποικιλία χρωμάτων. Αρχιτεκτονικά, η Γλασκώβη ονομάζεται και Σικάγο της Ευρώπης, λόγω του ότι πολεοδομικά, το κέντρο της πόλης έχει μεγάλες λεωφόρους, παράλληλους και κάθετους δρόμους, ενώ και τα κτήριά της έχουν χαρακτήρα αμερικάνικης αρχιτεκτονικής με επιβλητικές και βαριές όψεις. Τις βραδινές ώρες που η θερμοκρασία κατεβαίνει, βρείτε ένα τραπέζι στο Kember and Jones στο δρόμο *Byres Road*, για αχνιστό καφέ και νόστιμα κέϊκ.



3-) ... ή Ταλίν, Εσθονία;

Τα πανέμορφα κτήρια του Ταλίν, σε συνδυασμό με τα φθινοπωρινά χρώματα, δημιουργούν ένα πανέμορφο σκηνικό, ειδικά αν κοιτάζετε προς τη δύση, από τα πολλά σημεία με θέα, κατά μήκος των τειχών της παλιάς πόλης. Φάτε σε κάποιο εξωτερικό χώρο, γύρω από την παλιά πλατεία, κάτω από θερμάστρες και τυλιγμένοι με κουβέρτες που παρέχονται από τα καταστήματα και απολαύστε τη παλιά πόλη φωτισμένη, ενώ ικανοποιείτε τον ουρανό σας με ένα καλομαγειρεμένο κρέας ή κυνήγι. Στη συνέχεια, κάντε έναν περίπατο στα σοκάκια μέχρι να φτάσετε στα υπόγεια φιλόξενα μπαρ.



Programlı Çalışım!

Διαχείριση χρόνου: Συμβουλές για να ... βγείτε μπροστά



Η διαχείριση χρόνου μπορεί να βοηθήσει, αν έχεις την προθυμία να οργανώσεις περισσότερο το χρόνο σου. Πρόκειται για ένα θέμα για το οποίο έχουν γραφτεί δεκάδες βιβλία, ενώ διδάσκεται πλέον σε πολλά κολλέγια και πανεπιστήμια. Ωστόσο, μπορεί να συνοψιστεί σε δυο απλές συμβουλές: Οργάνωσε το ημερήσιο πρόγραμμά σου με σημειώσεις και... μη χασομεράς!

Ας δούμε μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στη σωστή οργάνωση του χρόνου.

1-) Οι προτεραιότητες

Μετά την καταγραφή, θα πρέπει να τεθούν προτεραιότητες. Αν πρέπει να γίνουν δέκα πράγματα μια δεδομένη μέρα, πόσα και ποια από αυτά θα πρέπει να γίνουν οπωσδήποτε; Μην “φορτώνεις” την ημέρα και το πρόγραμμά σου με πράγματα που μπορούν να περιμένουν και στην πραγματικότητα δεν έχεις καμία διάθεση να κάνεις. Από τη στιγμή του προγραμματισμού όμως, ακολούθησε πιστά το πρόγραμμα, και μην αφήσεις στον εαυτό σου περιθώρια “αποφυγής”.



2-) Μάθε την αξία του “μοιράσματος παιχνιδιού”

Τόσο στη δουλειά σου όσο και στο σπίτι, δεν χρειάζεται να “παίζεις μόνος σου”. Θα πρέπει να μάθεις να μοιράζεις δραστηριότητες, προγραμματίζοντας τι είναι καλύτερο να κάνεις ο ίδιος και τι μπορείς να αναθέσεις σε τρίτα πρόσωπα. Ιδιαίτερη σημασία έχει η επιλογή του κατάλληλου προσώπου για την κάθε δουλειά, οι ξεκάθαρες οδηγίες και το χρονοδιάγραμμα.

3-) Μην χάνεις χρόνο περιμένοντας

Στο ημερήσιο πρόγραμμά σου, είναι σχεδόν αδύνατο να αποφύγεις την αναμονή, είτε περιμένοντας το λεωφορείο, είτε περιμένοντας να συναντήσεις πελάτες είτε στο ραντεβού με τον οδοντίατρο. Προετοιμάσου ώστε να αξιοποιείς αυτό το χρόνο, είτε ενημερωνόμενος για τη δουλειά σου, είτε κανονίζοντας το ημερήσιο πρόγραμμά σου.

4-) Μάθε να διαχωρίζεις μεταξύ επείγοντος και σημαντικού

Εν κατακλείδι, θα πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι ο χρόνος δεν αλλάζει, η ημέρα έχει 24 ώρες και αυτό που καλείσαι να χειριστείς, είναι ουσιαστικά οι συνήθειές σου... Α, και μην “τρως” πολύ από τον ημερήσιο χρόνο σου προγραμματίζοντας. Είναι... χάσιμο χρόνου!

Seyahate Çıkıyoruz. Çocuklar Bizimle Gelsinler mi?

PANTHESSALIAN NEWS PORTAL
TAXYDROMOS

Συμβουλές για καλές διακοπές - με ή χωρίς παιδιά

Η προσμονή και τα σχέδια για τις διακοπές μάς γεμίζουν ευτυχία, αλλά η πραγματικότητα συχνά αποδεικνύεται πολύ λιγότερο ειδυλλιακή απ' ό,τι την περιμέναμε. Ευτυχώς, πολλά είναι αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να περάσουμε πραγματικά καλές διακοπές.

Η σκέψη των διακοπών αρκεί για να νιώσουμε ευτυχισμένοι: το ξέρουμε όλοι, το επιβεβαίωσε προ μηνών και μελέτη με 1.530 εθελοντές, που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Erasmus, στο Ρότερνταμ.



1-) Εν αρχή ην η καθημερινότητα...

Πολλές φορές η ψυχολογική εμπειρία των διακοπών μπορεί να είναι αρνητική. Το παιδί βρίσκεται στη μέση αυτής της δυσάρεστης κατάστασης, απορροφώντας σαν «σφουγγάρι» την αρνητική ενέργεια.

2-) Λύση ο σωστός προγραμματισμός

Το «μυστικό» για να αποφορτιστεί η ατμόσφαιρα είναι η επικοινωνία και κυρίως ο σωστός προγραμματισμός. Δεύτερο βήμα είναι να ικανοποιηθούν τα αιτήματα όλων, λ.χ. μια λίστα με τα αξιοθέατα που θέλει να επισκεφτεί ο καθένας θα βοηθούσε ιδιαίτερα στην οργάνωση, ενώ θα καλλιεργούσε και το αίσθημα της προσμονής.

3-) Απόδραση χωρίς τα παιδιά

Άλλωστε, εάν οι γονείς έχουν την ευκαιρία να «αποδράσουν» ένα σαββατοκύριακο ή λίγες μέρες για διακοπές οι δυο τους, κάνουν περισσότερο καλό στα παιδιά τους απ' ό,τι μπορούν να φανταστούν. Συνήθως η μαμά ανησυχεί για το παιδί της, φοβάται μήπως του λείψει η φροντίδα της, μήπως το παιδί αισθανθεί την απουσία της και στεναχωρηθεί. Όμως, ένα παιδάκι που έχει ζεστή συναισθηματική σχέση με τη μαμά του δεν πρόκειται να νιώσει ανασφάλεια με την απουσία της.

4-) Ο παππούς και η γιαγιά

Η παραδοσιακή καλή συνταγή είναι μία: προκειμένου το παιδί να κάνει περισσότερες διακοπές απ' όσο επιτρέπει η άδεια των γονιών, η γιαγιά και ο παππούς είναι καλή λύση, κυρίως όταν υπάρχει και κάποιο σπίτι στο χωριό ή ένα εξοχικό. Είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να μείνουν οι γονείς λίγο μόνοι, ανανεώνοντας έτσι τη σχέση τους.

5-) Όταν οι φίλοι δεν έχουν παιδιά...

Μη σχεδιάζετε διακοπές μόνοι, με την ελπίδα ότι τελευταία στιγμή θα γίνει κάποιο θαύμα και θα βρείτε κάποιον να τα κρατήσει. Εξηγήστε το στους φίλους σας και κάνετε τον προγραμματισμό σας.

Çocuklar Oynarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?



Συμβουλές για την ασφάλεια των παιχνιδιών

Τα παιχνίδια αποτελούν τη λατρεία κάθε παιδιού, αλλά μπορούν εύκολα να φέρουν τον κίνδυνο στη ζωή του. Από το 1970 και μετά, περισσότερα από 1.500 επικίνδυνα παιχνίδια έχουν αποσυρθεί από την παγκόσμια αγορά, όπως είναι παιχνίδια με αιχμηρά στοιχεία που είναι πιθανό να οδηγήσουν σε τραυματισμούς. Οι επιθεωρητές των παιχνιδιών δεν μπορούν να εξετάσουν κάθε παιχνίδι του κόσμου, με αποτέλεσμα να χρειάζεται να προνοήσετε για το «καλό» των παιδιών σας.



1-) Επιλέξτε παιχνίδια με ειδικά χαρακτηριστικά:

Για τα παιδιά ενός έτους και κάτω, επιλέξτε πολύχρωμα και ελαφριά παιχνίδια κατασκευασμένα από μη τοξικά υλικά. Συχνά τα μικρά παιδιά βάζουν τα παιχνίδια στο στόμα τους, για να τα εξερευνήσουν. Προσπαθήστε να αγοράζετε μαλακά παιχνίδια που δεν θα αποτελέσουν κίνδυνο για τα μάτια ή τα αυτιά ενός βρέφους.

2-) Πετάξτε τα σπασμένα παιχνίδια στα σκουπίδια:

Κρατήστε τα παιχνίδια που βρίσκονται σε καλή κατάσταση και πετάξτε τα σπασμένα που βάζουν τα παιδιά σας σε κίνδυνο. Αν ψάξετε, θα βρείτε ότι υπάρχουν πολλά που είτε διαθέτουν θρυμματισμένες άκρες, είτε είναι ξύλινα και έχουν μυτερά σημεία.

3-) Προνοήστε για τον κίνδυνο πτώσης του παιδιού:

Οι πτώσεις είναι η πιο συχνή μορφή ατυχημάτων. Υπάρχουν παιχνίδια, όπως είναι τα πατίνια και τα ποδήλατα, τα οποία μπορούν να δημιουργήσουν μεγάλα προβλήματα στο παιδί σας.

4-) Προσέξτε το θόρυβο που προκαλούν

Υπάρχουν παιχνίδια που προκαλούν τόσο πολύ θόρυβο που μπορούν να οδηγήσουν σε βλάβη της ακοής ενός παιδιού. Ο νόμος απαιτεί την τοποθέτηση της ανάλογης ετικέτας θορύβου πάνω στις συσκευασίες των παιχνιδιών που προκαλούν δυνατό θόρυβο. Πολλά αναφέρουν ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε εσωτερικούς χώρους ή σε κοντινή απόσταση.

5-) Προτιμήστε τα «κλασσικά» παιχνίδια για τα παιδιά:

Είναι καλύτερο να προτιμάτε τα «κλασσικά» παιχνίδια για τα παιδιά σας... παρά να τα αφήνετε στο έλεος του εθισμού των ηλεκτρικών παιχνιδιών. Πιο συγκεκριμένα, για τα έως 18 μηνών παιδιά, καλό είναι να προτιμάτε ένα ξύλινο αλογάκι ή ένα ζωάκι. Από 3 έως 6 χρονών, μπορείτε να αγοράσετε στα παιδιά σας από στρατιωτάκια, αυτοκίνητα, αεροπλάνα και βιβλία με παραμύθια.

Okuyun! Sağlığınıza Yararlıdır!

Το διάβασμα ωφελεί σημαντικά την υγεία

TA NEAonline

Στην εποχή της οικονομικής κρίσης που «ρίχνει» και τους πιο ψύχραιμους από εμάς, ένα καλό βιβλίο μπορεί να είναι το «αντίδοτο» που αναζητάμε για να ξεφύγουμε από τα βάσανά μας, να συγκεντρώσουμε και πάλι το μυαλό μας, να καταλαγιάσουμε το στρες.

Το συμπέρασμα προέρχεται από πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, οι οποίες εξέτασαν εάν και πώς επηρεάζει το ψυχαγωγικό διάβασμα την ψυχή και το σώμα μας. Να τι έδειξαν:



1-) **Διεύρυνση της προσοχής:** Η Σούζαν Γκρίνφιλντ, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, λέει πως «Έχει πολύ μεγάλη σημασία να διαβάζουν οι γονείς στα παιδιά τους από τη νηπιακή ηλικία. Όσο περισσότερο διαβάζουμε, τόσο καλύτερη γίνεται αυτή η ικανότητα».

2-) **Καταπολέμηση του στρες:** «Η μελέτη μας έδειξε πως έπειτα από 6 λεπτά διάβασμα, τα επίπεδα στρες στον οργανισμό των εθελοντών μειώθηκαν κατά 68%», εξήγησε ο δρ Ντέιβιντ Λιούις. «Αντίστοιχα, με την μουσική μειώθηκαν κατά 61%, με έναν καφέ κατά 54%, με μία βόλτα κατά 42% και με ένα βιντεοπαιχνίδι κατά 21%. Το να “χάνεται” κανείς στις σελίδες του αγαπημένου του βιβλίου, αναδείχτηκε το καλύτερο μέσον χαλάρωσης».

3-) **Εκγύμναση του μυαλού:** Μελέτες του εγκεφάλου έδειξαν πως όταν διαβάζουμε και φανταζόμαστε τοπία, ήχους, μυρωδιές και γεύσεις, ενεργοποιούνται οι ανάλογες περιοχές του εγκεφάλου όπως συμβαίνει και όταν βλέπουμε πραγματικά μπροστά μας μια όμορφη εικόνα της φύσης, ακούμε μουσική, γευόμαστε ένα φαγητό ή μυρίζουμε ένα άρωμα που μας αρέσει, πράγμα που δεν συμβαίνει όταν βλέπουμε τηλεόραση ή παίζουμε ένα βιντεοπαιχνίδι.

4-) **Προστασία από την άνοια:** Όπως έδειξε η έρευνα, η εκ νέου ανάγνωση ενός αγαπημένου, παλιού βιβλίου δρα καταπραϋντικά στον ψυχισμό μας, προκαλώντας μας ολοένα εντονότερο αίσθημα ικανοποίησης και αυξημένη γνώση και πνευματική εγρήγορση.

Επιπλέον, κατά την πρώτη ανάγνωση εστιάζουμε γενικά στην πλοκή και στους χαρακτήρες, αλλά κατά την δεύτερη αναβιώνουμε τα συναισθήματα που μας είχε προκαλέσει όταν το πρωτοδιαβάσαμε και μάλιστα πολύ πιο έντονα απ' ό,τι την πρώτη φορά.

www.tanea.gr

Seyahate Çıkıyoruz. Çocuklar Bizimle Gelsinler mi?

PANTHESSALIAN NEWS PORTAL
TAXYDROMOS

Συμβουλές για καλές διακοπές - με ή χωρίς παιδιά

Η προσμονή και τα σχέδια για τις διακοπές μάς γεμίζουν ευτυχία, αλλά η πραγματικότητα συχνά αποδεικνύεται πολύ λιγότερο ειδυλλιακή απ' ό, τι την περιμέναμε. Ευτυχώς, πολλά είναι αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να περάσουμε πραγματικά καλές διακοπές.

Η σκέψη των διακοπών αρκεί για να νιώσουμε ευτυχισμένοι: το ξέρουμε όλοι, το επιβεβαίωσε προ μηνών και μελέτη με 1.530 εθελοντές, που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Erasmus, στο Ρότερνταμ.



1-) Εν αρχή ην η καθημερινότητα...

Η έλλειψη ποιοτικού χρόνου μπορεί να είναι αιτία πολλών προβλημάτων. Συνήθως ευθύνεται για το ότι το ζευγάρι «ξεχνάει» πώς είναι να περνάνε καλά μαζί. Όταν βρεθεί σε κατάσταση διακοπών, δυσκολεύεται είτε γιατί βγαίνουν μαζεμένα παράπονα, είτε γιατί δεν ξέρει ο ένας πώς να χειριστεί τον άλλον σε χαλαρές συνθήκες. Στην καθημερινότητά του το ζευγάρι επικοινωνεί κυρίως για λειτουργικά ζητήματα. Έτσι, πολλοί γονείς πέφτουν στην παγίδα να «χάνονται» καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

2-) Λύση ο σωστός προγραμματισμός

Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως πρέπει να παραγκωνιστεί ο αυθορμητισμός - άλλωστε, δεν είναι μόνον τα νεύρα μεταδοτικά αλλά και η καλή διάθεση. Έτσι, όταν το παιδί ζητά επίμονα να επισκεφτεί ένα μέρος, επειδή ο «κολλητός» του είπε πως είναι ενδιαφέρον, μια μικρή παρέκκλιση από το πρόγραμμα μπορεί να αποδειχτεί θετική έκπληξη για όλη την οικογένεια.

3-) Απόδραση χωρίς τα παιδιά

Για να μπορεί το ζευγάρι να είναι πραγματικά «δεμένο», θα πρέπει να ξέρει ο ένας τι συμβαίνει, τι σκέφτεται, πώς νιώθει ο άλλος, δηλαδή θα πρέπει να επενδύσουν αποκλειστικό χρόνο ο ένας για τον άλλον. Η επένδυση του να γνωρίσει κανείς καλύτερα τον/την σύζυγό του υπόσχεται μεγάλο κέρδος: μια ευτυχισμένη οικογένεια. Επιστρέφοντας οι γονείς από διακοπές που έκαναν οι δυο τους, είναι τόσο πιο ανανεωμένοι, χαρούμενοι, ξεκούραστοι και γεμάτοι όρεξη να αναλάβουν πάλι τα καθήκοντά τους και να περάσουν ποιοτικό χρόνο με το παιδί τους.

4-) Όταν οι φίλοι δεν έχουν παιδιά...

Αν είστε οι φίλοι που δεν φέρατε τα παιδιά σας στις διακοπές, κάνετε όσα πράγματα μπορείτε με τους φίλους σας και τα παιδιά τους, αλλά διαχωρίστε τη θέση σας και κάνετε το δικό σας πρόγραμμα όταν αυτοί δεν μπορούν να ακολουθήσουν.