ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL	B1
MODULE	4

On the scale set by the Council of Europe

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period: May 2008

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 15 minutes.
- **Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.**

Sun protection

«Σώζουμε ζωές, προστατεύουμε τους ανθρώπους».

Οργανισμός Υγείας του Δήμου Αμαρουσίου

Τι σημαίνει σωστή και πλήρης ηλιοπροστασία

Ώρα
Δε βγαίνουμε στον ήλιο από τις 11 το πρωί μέχρι τις 3 το μεσημέρι.

Σκιά
Αναζητούμε πάντοτε σκιά κάτω από δέντρα ή κτήρια.

Ρούχα
Φοράμε πάντοτε μπλουζάκι που να καλύπτει τους ώμους και καπέλο.

Γυαλιά
Φοράμε γυαλιά ηλίου.

Αντηλιακό
Χρησιμοποιούμε αντηλιακό προκειμένου να προστατεύσουμε γυμνά μέρη του δέρματος, όταν σκιά και ρούχα δεν προσφέρονται, π.χ. όταν κολυμπάμε.
Πρέπει να επιτρέπεται και να ενισχύεται η χρήση των αντηλιακών από τους μαθητές στο σχολείο. Τα σχολεία πρέπει να έχουν επιπλέον αντηλιακά για τους μαθητές που ξέχασαν το δικό τους ή που δεν έχουν.

Ποιους αφορά περισσότερο

Το μεγαλύτερο ποσοστό ηλιακής ακτινοβολίας, περίπου 80%, το προσλαμβάνουμε μέχρι την ηλικία των 21 ετών.

Ποιος είναι ο ρόλος του Δήμου

Να:
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙ παρεμβαίνοντας, για ένα σχολικό περιβάλλον που να παρέχει ασφάλεια στον ήλιο.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙ για τις βλάβες που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία και άρα να διαμορφώσει διαφορετικές συμπεριφορές αντιμετώπισης του προβλήματος.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙ με γονείς, καθηγητές, δασκάλους κλπ., Ώστε να αυξήσει την εγρήγορση και τα μέτρα για την ηλιοπροστασία.

The B1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 15 minutes

Mode of participation: Candidates are tested in pairs but do not converse with each other.

Content:

1. Dialogue between the examiner and each candidate who answers questions about him/herself and his/her environment (3-4 minutes for both candidates).
2. One-sided talk by each candidate who develops a topic on the basis of a visual prompt (5-6 minutes for both candidates).
3. Mediation by each candidate who develops a topic on the basis of a Greek text (6 minutes for both candidates).

Examiner / candidate roles:

In Activity 1, the examiner interacts with each candidate in turn. In Activities 2 and 3 the examiner does not interact with the candidates; s/he sets the task and the candidates respond.

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

- Information about the test and guidelines on how to carry it out (pp. 2-4).
- The Oral Test Assessment Criteria Grid (p.5).
- Photos on pp. 6-10 under a heading for Activity 2. The heading on each page indicates the theme and context of talk prompted by these visual cues.
- Greek texts on pp. 11-16 under a heading for Activity 3. The heading on each page or half a page indicates the theme and context of talk prompted by these texts.

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items, i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activities 2 and 3,
- the Interlocutor Frame for the B1 oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for B1 level.

TEST PROCEDURE

- Throughout the exam, there are two assessors and two candidates in the examination room.
- Both assessors evaluate the candidate and fill in their part of the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of *Evaluator 1* sits on the side and is silent. S/he listens, observes, takes notes, and gives a mark for each candidate's performance, using the "Oral Production Evaluation Form".
- The assessor who has the role of Examiner is the one who sits facing the two candidates and who conducts the test, interacting with them. S/he rates candidates when they have left the examination room. So, besides being the Examiner, s/he has the role of *Evaluator 2*.
- The candidates take turns in doing the required task first. This means that if candidate A is the first one asked to respond to the question of Activity 1, it is candidate B that is asked to begin Activity 2 and candidate A to begin Activity 3.
- Assessors should change roles frequently. It is recommended that they change roles as Evaluator 1 and Examiner (+Evaluator 2) when they have conducted the Oral Test with 2-3 pairs of candidates. However, the frequency of role change is up to them.
- Both people conducting the Oral Test are equally responsible for carrying out the test successfully.

Before the Oral Test begins:

- Make sure that you prepare for the test for at least 1½ hours. Study the Candidate Booklet and the Examiner Pack in a room made available for you.
- Work with a colleague and discuss the tasks and prompts, helping each other understand what each task type requires.
- Role-play one or two tasks and see how they work for you.
- Acquaint yourself thoroughly with the *Interlocutor Frame* provided in the Examiner Pack.
- Examiners are expected to have prepared themselves for the test by having become familiar with the information contained in the Handouts developed for the Oral Examiner Seminars. However, study carefully the Rating Scale, to remind yourself of the assessment criteria in the Examiner Pack.

Also:

- Find out in which examination room you will be conducting the oral test and who your Oral Test partner is going to be.
- Decide which one of you will have the role of Examiner first.
- Make sure that the desks in the examination room are set up properly, so that:
  - candidates are sitting side by side,
  - the Examiner is facing the candidates,
  - the desk of Evaluator 1 is at some distance from the candidates but allows visual contact with them.
- Make sure you have all the material you need to conduct the test. Bring your Candidate Booklet with you into the examination room as well as the Examiner Pack containing the tasks.
- Make sure also that there are two more Candidate Booklets in the room, one for each of the two candidates. In case there are three candidates, give the third candidate your co-assessor's booklet.

During the Oral Test remember:

In the Examiner Pack:

Activity 1

- For Activity 1, there are questions belonging to different thematic categories.
- Choose *2-4 questions from different categories* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 2

- Each page with the material for Activity 2 contains a variety of tasks.
- Choose a *different page with visual prompts* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 3

- For Activity 3, there is one or more mediation tasks making use of the Greek text or texts.
- Choose *a different text* for each candidate, taking into account what you know about him/her.

When using the material:

- You are expected to use a variety of questions, activity pages, texts and tasks during the Oral Test with different candidates, always *keeping in mind each candidate's age, gender, educational background, social experiences and interests.*
- You are not expected to use all questions, photos, texts or tasks or to use them more than once. Don't use those that you think will not work for you.
- Do not give both candidates their photo/task or their Greek text/task at the same time because this will result in one candidate having more time to prepare his/her response than the other.

Also keep in mind:

- If before or during the test you have queries or problems, consult with the Exam Centre Committee.

- If you need to take a break, make sure that you inform the Exam Centre Committee.
- SMOKING, the USE OF CELLULAR PHONES and EATING is PROHIBITED in the examination room.
- NO-ONE SHOULD INTERFERE with your work. No-one is allowed to stand right outside the examination room, and disturb you or the candidates.
- Communicate with candidates in English exclusively.
- On the whole, be flexible and try to accommodate the candidate.
- Remember that time is limited, so allocate the time for each activity to each candidate proportionately.
- When the examination is over, thank the candidates but give no indication as to the quality of their performance.
- Make sure that THE CANDIDATES DO NOT LEAVE WITH THE CANDIDATE BOOKLETS.

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

- Make sure the candidates' names and code numbers are on their respective forms.
- Both Evaluators mark the boxes in the columns in ball point pen (black or blue).
- The first person to give a mark for the candidate's performance, Evaluator 1 (the person not conducting the test but sitting silent on the side) fills in the boxes on the left-side column of the Form. The person who gives the second mark (the person conducting the test) Evaluator 2 fills in the boxes on the right-side column, after the candidates have left the room. The overall rating for each candidate the total mark on the test is electronically computed, so there is no space provided on the Form for this. However, you are advised to work it out for yourself, so that you know the grade you are assigning. This is especially useful in borderline cases.
- When marking, remember:
  - the highest possible score for the Oral Test is 20,
  - the overall 'passing' score is 7 out of 20,
  - 0 (zero) is not only given to candidates who have no competence in English whatsoever or to those who have not responded. It is also given to candidates who do not perform according to B1-level expectations (see Assessment Criteria).
- Since Evaluators record their marking separately, their ratings may differ.
- Do not mark the form before you have made your final decision on the mark you will award.
- Make sure that you know how you will be marking the Assessment Form. Corrections are not permitted on the Form, which should not be wrinkled or damaged in any way. However, if you do make a mistake and must correct it, take it to the Exam Centre Committee so that they will help you deal with the problem.
- Fill in the appropriate boxes for each criterion like this: ▬

At the end of the testing day:

- RETURN to the Exam Centre Committee the Candidate Booklets, Examiner Packs and the completed Oral Production Evaluation Forms.
- DO NOT TAKE AWAY FROM THE CENTRE ANY OF THE TEST MATERIALS.

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "May 2008 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in also to the Exam Centre Committee.

THE B1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

TASK COMPLETION
(ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ)

1. DIALOGUE / INTERVIEW (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1)	**0**	**1**	**2**
Answers the question			
Talks spontaneously			
Follows basic interaction rules			
2. ONE SIDED TALK (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2)	**0**	**1**	**2**
Develops topic using the visual prompt(s), as the task requires			
Includes all content points			
3. MEDIATION (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3)	**0**	**1**	**2**
Develops topic using Greek as a prompt, as the task requires			
Relays relevant information from the Greek text into English			

LANGUAGE USE
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)				**1**	**2**
Comprehensible articulation of sounds and stress of words with L1 accent noticeable					
SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Vocabulary and expressions limited but generally appropriate for the situational context					
Grammar structures generally appropriate for the situational context					
LINGUISTIC COMPETENCE (ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Limited range of vocabulary conveying intended meaning					
Limited range of grammar structures conveying intended meaning					
PRAGMATIC COMPETENCE (ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΛΟΓΟΥ)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Limited but appropriate cohesive devices					
Generally coherent oral performance					

Note: Rating scale 0-2:
0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Satisfatory
2 = Fully satisfatory

Rating scale 0-4:
0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Marginally satisfatory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfatory
4 = Fully satisfatory

Shopping

Hands

People

Sports

Unusual scenes

Saving energy in the summer

Εξοικονόμηση ενέργειας το καλοκαίρι

Τις πολύ θερμές ημέρες του καλοκαιριού, αποφεύγουμε τη χρήση των ηλεκτρικών συσκευών μεταξύ 11 π.μ. με 3 μ.μ.

Κλιματιστικό

Πριν αγοράσετε κλιματιστικό, προσέξτε τις προδιαγραφές της συσκευής σε σχέση με την κατανάλωση ρεύματος. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 25 βαθμούς και ανάψτε το κλιματιστικό με πόρτες και παράθυρα κλειστά.

Πλυντήρια ρούχων και πιάτων

Το 80% του ρεύματος που χρησιμοποιούν τα πλυντήρια καταναλώνεται για τη θέρμανση του νερού. Φροντίστε να πλένετε αφού τα πλυντήρια έχουν γεμίσει, και επιλέξτε τα οικονομικά προγράμματα.

Φούρνος

Χρησιμοποιήστε τον θερμό αέρα του φούρνου σας και μην ανοίγετε άσκοπα την πόρτα όταν μαγειρεύετε. Έτσι μπορείτε να μαγειρέψετε 2 ή 3 φαγητά ή γλυκά με μία χρήση της συσκευής. Για μικρές ποσότητες, προτιμήστε το φούρνο μικροκυμάτων. Σβήστε το φούρνο 5-10 λεπτά πριν γίνει το φαγητό.

Ηλεκτρικό σίδερο

Τα ηλεκτρικά σίδερα είναι ηλεκτροβόρες συσκευές και επιπλέον αυξάνουν τη θερμοκρασία του χώρου. Προγραμματίστε το σιδέρωμα κατά τις λιγότερο ζεστές ώρες της ημέρας.

ΔΕΗ, ΔΕΣΜΗΕ, ΡΑΕ, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Environmentally friendly bags

TA NEA online | ελλάδα

ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2008

Αρ.Φύλλου:19.036

ΠΡΩΤΗ ΣΕΛΙΔΑ ΕΚΔΟΣΗΣ | ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ | ΑΡΧΕΙΟ | ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ | ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

ΣΗΜΕΡΑ

Ελλάδα:

Περισσότερες ειδήσεις

Επόμενο άρθρο:

Οικολογικές σακούλες θα χρησιμοποιηθούν πιλοτικά σε σούπερ μάρκετ της Αθήνας (11/2/2008)

email απόκομμα εκτύπωση

Μείωση των πλαστικών ρύπων

Φιλικές προς το περιβάλλον σακούλες στην Αθήνα από 1η Μαρτίου

Αθήνα

Από την 1η Μαρτίου, στην Αθήνα, αντικαθίστανται οι πλαστικές σακούλες μιας χρήσης με τσάντες από υλικά που δε θα επιβαρύνουν το περιβάλλον, σύμφωνα με ανακοίνωση του δημάρχου Αθηναίων κ. Νικήτα Κακλαμάνη.

Η χρήση των φιλικών προς το περιβάλλον τσαντών θα είναι προαιρετική, ενώ θα κοστίζουν φθηνότερα από τις πλαστικές σακούλες μίας χρήσης, των οποίων το κόστος περιλαμβάνεται στην τιμή των προϊόντων και που οι καταναλωτές πληρώνουν χωρίς να το γνωρίζουν.

Η κατασκευή μιας πλαστικής σακούλας διαρκεί περίπου ένα δευτερόλεπτο, η χρήση της 15 λεπτά και ο χρόνος διάσπασής της από 10 έως 50 χρόνια ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται.

Ήδη σε αρκετές χώρες η χρήση της πλαστικής σακούλας έχει καταργηθεί ή περιοριστεί.

Αν και στην Ελλάδα υπάρχει από το 2001 νομοθεσία με στόχο τη μείωση, επαν-χρησιμοποίηση και αξιοποίηση των πλαστικών τσαντών ως υλικών συσκευασίας, ωστόσο τα αποτελέσματα είναι παραπάνω από αποθαρρυντικά.

Σημειώνεται ότι η Αθήνα αποτελεί πλέον μέλος της διεθνούς αυτής πρωτοβουλίας 40 μεγάλων πόλεων του κόσμου (C40) ενάντια στην κλιματική αλλαγή.

Newsroom ΔΟΛ

Safe banking

Safe Banking

Το PIN (Personal Identification Number) είναι ο τετραψήφιος προσωπικός σας κωδικός αριθμός που σας επιτρέπει να συναλλάσσεστε με τη webank με απόλυτη ασφάλεια! Είναι η ηλεκτρονική σας υπογραφή για τα ATMs, τα ταμεία μας, την υπηρεσία webank Internet Banking, αλλά και για το webank Phone Banking.

Για να είναι όμως ασφαλείς οι συναλλαγές σας, χρειαζόμαστε και τη δική σας συνεργασία:

- Επιλέξτε έναν αριθμό δύσκολο να τον μαντέψει κανείς.
- Απομνημονεύστε και κρατήστε τον προσωπικό και μυστικό.

- Μην τον γράφετε στην κάρτα σας ή σε άλλο αντικείμενο που φυλάτε και μεταφέρετε μαζί με την κάρτα σας.
- Μη δίνετε το PIN σας σε κανέναν, ούτε σε συγγενικό πρόσωπο ούτε σε υπάλληλο της webank, γιατί κανένας δε χρειάζεται να ξέρει τον κωδικό σας για να σας εξυπηρετήσει.
- Αν υποψιάζεστε ότι γνωρίζει κάποιος άλλος το PIN σας, τηλεφωνήστε στο webank Phone Banking για σχετικές πληροφορίες και άμεση αλλαγή του PIN σας.
- Να θυμάστε πως το PIN σας δε δίνεται τηλεφωνικά και δε χρησιμοποιείται για την είσοδό σας στην τράπεζα.
- Προτιμάτε διαφορετικούς κωδικούς για καθένα από τα PIN σας.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το ATM όταν βλέπετε τριγύρω σας ύποπτα άτομα.
- Μη δέχεστε βοήθεια από αγνώστους στα ATMs.

webank
www.webank.gr

Home safety

LYCOS classifieds — The Search Engine for local classifieds.

Cars | Real Estate | For Rent | Jobs | Pets | Items for Sale | Tickets | Services

ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ;

Χωρίς να φωνάζουμε σε όλους τους τόνους «μη» και «πρόσεχε». Απλώς παίρνοντας κάποια μέτρα.

ΟΧΙ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ

- Δεν αφήνουμε τα παιδιά μόνα στην μπανιέρα ούτε λεπτό.
- Δεν τα αφήνουμε μόνα κοντά σε αναμμένο τζάκι ή σε άλλη καυτή επιφάνεια.
- Τα παρακολουθούμε όταν βρίσκονται σε μπαλκόνια και ταράτσες.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

- Τα αιχμηρά αντικείμενα (μαχαίρια, ψαλίδια, βελόνες και εργαλεία) να φυλάσσονται σε μέρη που δεν είναι προσιτά.
- Φυλάσσουμε σε απρόσιτο μέρος απορρυπαντικά, φάρμακα, φυτοφάρμακα, μπογιές κλπ.
- Κρύβουμε πάντα τις πλαστικές σακούλες.
- Δεν αφήνουμε μικροαντικείμενα εκεί που τα φτάνουν, διότι μπορεί να τα βάλουν στο στόμα.
- Τοποθετούμε ειδικά πλαστικά καλύμματα στις αιχμηρές γωνίες των επίπλων.
- Αποσύρουμε τα διακοσμητικά που είναι φτιαγμένα από εύθραυστα υλικά, όπως γυαλί, κρύσταλλο, πηλό, πορσελάνη.
- Οι ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να είναι μακριά από νερό και οι λάμπες και τα φωτιστικά πρέπει να βρίσκονται ψηλά, για να μην μπορούν να τα πιάσουν.
- Οσο το παιδί είναι μικρό, δε χρησιμοποιούμε τραπεζομάντιλα, γιατί μπορεί να τα τραβήξει φέρνοντας κάτω ό,τι υπάρχει πάνω στο τραπέζι.

Σωματείο Αντιμετώπισης Παιδικού Τραύματος

Have a nice sleep

Ύπνος δικαίου

Ό, τι χρειάζεσαι για να αποσχιστείς από τη «φυλή» των άυπνων και να κατοχυρώσεις τον βασικότερο σταθεροποιητικό ρυθμιστή της ζωής σου.

1

Τι φταίει:

Η νυχτερινή διασκέδαση οδηγεί όλο και περισσότερους από εμάς στην αργοπορημένη επιστροφή στο κρεβάτι. Το νυχτερινό σερφάρισμα στο Internet, το άγχος των σπουδών και των εξετάσεων, οι δυσκολίες της δουλειάς και οι οικογενειακές υποχρεώσεις δημιουργούν συχνά προβλήματα αϋπνίας. Άλλοι λόγοι αϋπνίας είναι οι ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος, τα μετεγχειρητικά προβλήματα και η υπερβολική λήψη τροφής κατά τις νυχτερινές ώρες. Επίσης, διαταραχή του ύπνου προκαλεί η κατάχρηση οινοπνεύματος, τσαγιού και καφέ.

Σε τι χώρο να κοιμόσαστε:

- Κρατήστε την κρεβατοκάμαρα καθαρή, ήσυχη, με χαμηλό φωτισμό, σε θερμοκρασία 18-21°.
- Αν έχετε φυτά στο χώρο όπου κοιμάστε, βγάλτε τα έξω γιατί κατά τη νύχτα απελευθερώνουν διοξείδιο του άνθρακα.
- Να αερίζετε το υπνοδωμάτιο τουλάχιστον για δέκα λεπτά κάθε βράδυ προτού πέσετε για ύπνο, ιδιαίτερα αν καπνίζετε.
- Το κόκκινο, το πορτοκαλί και το κίτρινο χρώμα στους τοίχους του υπνοδωματίου θεωρούνται χρώματα που προκαλούν αϋπνία.
- Το στρώμα σας δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ μαλακό ούτε πολύ σκληρό.

2

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Φροντίστε να ξαπλώνετε, έστω και χωρίς να κοιμάστε, οκτώ ώρες, κάθε βράδυ.
- Μην πιέζετε ποτέ τον εαυτό σας να παραμείνει ξύπνιος. Πηγαίνετε στο κρεβάτι μόλις αρχίσετε να χασμουριέστε γιατί, αν σας «φύγει» ο ύπνος, κινδυνεύετε να περάσετε τη βραδιά σας παλεύοντας με τα σκεπάσματα ή μετρώντας πρόβατα.
- Αποφύγετε τους καφέδες μετά το μεσημέρι.
- Πριν πέσετε για ύπνο πιείτε ένα ποτήρι ζεστό γάλα.
- Ένα ζεστό μπάνιο θα σας χαλαρώσει. Όχι όμως ένα ντους - αυτό θα σας ξυπνήσει.
- Σημειώστε κάπου τις δουλειές της επόμενης ημέρας και βγάλτε τες από το μυαλό σας.
- Μην παίρνετε στο κρεβάτι έγγραφα της δουλειάς και αποφύγετε τα νυχτερινά τηλεφωνήματα γιατί, αν καβγαδίσετε, δε θα κοιμηθείτε.
- Το αλκοόλ μπορεί να σας βοηθά να αποκοιμηθείτε, αλλά η υπερκατανάλωσή του φέρνει ταραγμένο ύπνο και πρωινό ξύπνημα νωρίτερα από το κανονικό.
- Η υπερβολική κατανάλωση τροφής πριν από τον ύπνο θα σας κάνει να υποφέρετε όλο το βράδυ.
- Η γυμναστική βοηθά να αποκοιμηθείτε. Φροντίστε όμως να μη γυμνάζεστε για τουλάχιστον τρεις ώρες πριν από την ώρα που πάτε στο κρεβάτι.

VMEN, 2008

Summer camp

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ CAMP

15νθήμερα προγράμματα

ΜΑΘΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΜΕ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ

Από τις **18 Ιουνίου** και ανά 15 ημέρες θα λειτουργούν στην **Κηφισιά** ταχύρρυθμα προγράμματα εκμάθησης ποδοσφαίρου **της Ακαδημίας Δομάζου**, για παιδιά από 5 έως 17 ετών. Οι γονείς μπορούν να πηγαίνουν τα παιδιά στις εγκαταστάσεις της Νέας Κηφισιάς, οδός **Παλλήνης & Καλυφτάκη** (τρία γήπεδα μίνι ποδοσφαίρου 5x5 και ένα σκεπαστό). Τηλ.: **210-6205016**.

Μαζί με τον κορυφαίο Έλληνα ποδοσφαιριστή Μίμη Δομάζο, διδάσκουν και ο κορυφαίος τερματοφύλακας όλων των εποχών Τάκης Οικονομόπουλος.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Α. 18 Ιουνίου έως 11ουλίου
Β. 2 Ιουλίου έως 15 Ιουλίου
Γ. 16 Ιουλίου έως 30 Ιουλίου

Μετά τις 3 μ.μ. τα παιδιά θα μένουν στις εγκαταστάσεις και θα περιμένουν την ομαδική αναχώρηση ή τους γονείς τους. Για τη μεταφορά με το πούλμαν η επιβάρυνση είναι 70€ ανά περίοδο. Σημειωτέον ότι τα Σαββατοκύριακα δε θα διεξάγεται το πρόγραμμα.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

08:30 π.μ. -10:00 π.μ.: Προπόνηση, τακτική ποδοσφαίρου.
10:00 π.μ. -11:00 π.μ.: Πρωινό πλούσιο, μπουφές: γάλα, κακάο, τσάι, χυμός, βούτυρο, μέλι, μαρμελάδα, αβγά, τυρί, ζαμπόν, φρυγανιές.
11:00 π.μ. -12:00 μ.μ.: Θεωρία, ομιλίες, συζητήσεις για αθλητικά θέματα, παρακολούθηση video.
12:00 μ.μ. -13:00 μ.μ.: Ψυχαγωγία, επιτραπέζια παιχνίδια, πινγκ πονγκ, τάβλι, σκάκι, ντάμα, ποδοσφαιράκι.
13:30 μ.μ. -14:00 μ.μ.: Γεύμα, σάντουιτς ή μαγειρευτό φαγητό ή σουβλάκια ή μπιφτέκια, μακαρονάδα κλπ.
14:00 μ.μ. - Αναχώρηση.: Ψυχαγωγία, επιτραπέζια παιχνίδια, πινγκ πονγκ, τάβλι, σκάκι, ντάμα κλπ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 6944 996545

Καλοκαιρινά camp Δομάζος