

Εξερπυνώντας το Πάρκο

Χρήσιμες πληροφορίες για μια ασφαλή και ευχάριστη επίσκεψη.

Προστατευτικά κάγκελα:
Σας κρατάνε σε ασφαλή απόσταση από τα κλουβιά. Παρακαλούμε μην τα περνάτε για κανένα λόγο.

Μην ταΐζετε τα ζώα:
Όλα τα ζώα ακολουθούν ειδικό διατροφολόγιο σε συγκεκριμένες ώρες. Παρακαλούμε μην τα ταΐζετε.

Σεβαστείτε τα ζώα:
Να θυμάστε ότι είστε επισκέπτες στο σπίτι τους, μην κάνετε φασαρία και μην ενοχλείτε τα ζώα με κανέναν τρόπο.

Παιδιά έως 12 ετών:
Για λόγους ασφαλείας, όλα τα παιδιά κάτω των 12 ετών πρέπει να συνοδεύονται από κάποιον ενήλικα, καθ' όλη τη διάρκεια της επίσκεψης. Το Πάρκο δε φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση παράβασης των κανόνων, ή ατυχήματος.

Περισσότερες,
παράτηρήστε
& απολαύστε!

ΜΗΝ τρέχετε,
φωνάζετε &
ενοχλείτε!

ΕΙΣΟΔΟΣ

Ενήλικες: 14,00€
Παιδιά 3-12 ετών: 10,00€
Κάτω των 3 ετών: Ελεύθερα
Γκρουπ άνω των 25 ατόμων: 10,00€
Νηπιαγωγεία-Παιδικοί σταθμοί: 7,00€
Δημοτικά-Γυμνάσια-Λύκεια: 8,00€
Υπερήλικες (άνω των 65): 10,00€
Ετήσια κάρτα για ενήλικες: 45,00€
Ετήσια κάρτα για παιδιά: 35,00€
Άτομα με ειδικές ανάγκες: Δωρεάν

Παρέχεται πλήρης υποδομή για άτομα με ειδικές ανάγκες.
Οργανώνονται παιδικά πάρτυ, εκδηλώσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολεία.

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΜΕ ΑΕΡΟΠΟΡΙΟ: 319 από τη Δουκ. Πλακεντίας
ΑΠΟ ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟ:
Εξόδος 18 για Σιάντα (από το Αεροδρόμιο)
Εξόδος 16 για Ραφήνα (από Ελευσίνα)

Επισκεφθείτε το διαδικτυακό πάρκο στο **www.atticapark.gr** και συλλέξτε πολύτιμες πληροφορίες και νέα από το ζωικό γύρω!

ΑΝΟΙΧΤΟ ΟΔΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
από 9:00π.μ. έως τη δύση του ήλιου

Τηλ: 210 6634724, Fax: 210 6634726
E-mail: zoo@atticapark.gr
ΤΟΠΟΣ Θέση Υδαίου, Σιάντα


ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

MEMBER OF:
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΙΑ ΠΑΡΚΩΝ ΖΩΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΕΑΖΑ

web site: www.atticapark.gr

ΑΤΤΙΚΟ ΖΟΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΡΚΟ

www.atticapark.gr

		ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ	
		Ministry of National Education and Religious Affairs English Language Certification	
LEVEL	B2	On the scale set by the Council of Europe	
MODULE	4	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.	

The B2 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 15-20 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 (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 B2 oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for B2 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 quiet 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 in the Examiner Pack to remind yourself of the assessment criteria.

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.
- Also make sure 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 B2-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 B2 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 photos as prompt (according to instructions)			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			
3. MEDIATION (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3)	0	1	2
Develops topic using Greek text as prompt (according to instructions)			
Relays relevant information from the Greek text in English			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			

LANGUAGE USE
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2			
Comprehensible articulation of sounds and stress of words					
Comprehensible stress and intonation of utterances					
SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΛΩΣΣΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Vocabulary generally appropriate to the situational context					
Grammar structures generally appropriate to the situational context					
LINGUISTIC COMPETENCE (ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3	4
Acceptable form of words conveying intended meaning					
Acceptable grammar structures conveying intended meaning					
Correct word order					
PRAGMATIC COMPETENCE (ΣΥΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3	4
Generally correct and appropriate cohesive devices					
Coherent oral performance					

Note: Rating scale 0-2:

0 = Unsatisfactory for B2 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-4:

0 = Unsatisfactory for B2 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory
4 = Fully satisfactory

Facial Expressions



Street Scenes



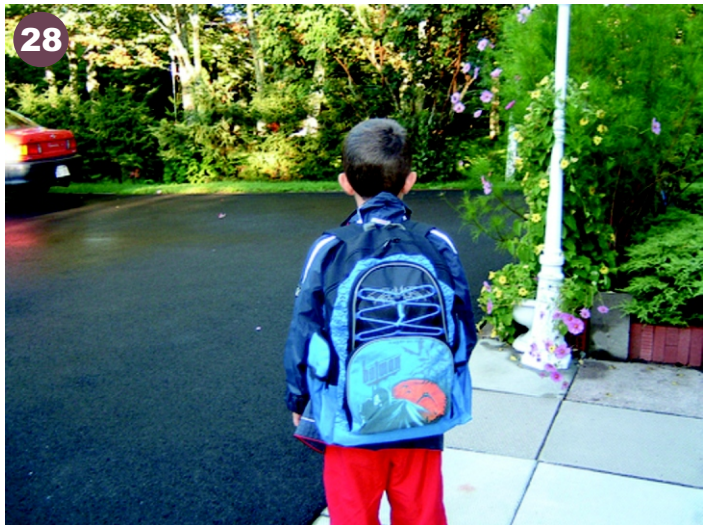
People talking



People in action



Judging by their bags...



Recycling electrical goods

Πού πάνε οι ηλεκτρικές μας συσκευές όταν «πεθάνουν»;

Αναβάθμισε την ποιότητα ζωής - Ανακύκλωσε τώρα

1 Η Ανακύκλωση Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού είναι ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ!!!
Μεγάλες οικιακές συσκευές (ψυγεία, πλυντήρια κλπ.), μικροσυσκευές που διευκολύνουν τη ζωή μας (κλιματιστικά, φωτιστικά είδη, συσκευές τηλεπικοινωνίας κλπ.), προϊόντα εικόνας και ήχου, εξοπλισμοί πληροφορικής, ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά εργαλεία και παιχνίδια, όσο λειτουργούν, μας είναι χρήσιμα και πολλές φορές απαραίτητα...

Όταν όμως παλιώσουν, μας είναι άχρηστα και αποβαίνουν επικίνδυνα για το μέλλον του πλανήτη μας.

Όλα αυτά μπορούν τώρα να ανακυκλωθούν!



Η ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ Α.Ε. είναι ο εθνικός φορέας που είναι υπεύθυνος για την οργάνωση και τη λειτουργία του Συλλογικού Συστήματος Εναλλακτικής Διαχείρισης των Αποβλήτων Ηλεκτρικού και Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού (ΑΗΗΕ) στην Ελλάδα.

2 Πού & πώς γίνεται η συλλογή;
Η χωριστή συλλογή των παλιών ηλεκτρικών συσκευών από τα υπόλοιπα απόβλητα οικιακής προέλευσης είναι αναγκαία, προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι του συστήματος εναλλακτικής διαχείρισης. Η συγκέντρωση από τα νοικοκυριά ή από άλλους χρήστες πραγματοποιείται σε συνεργασία με τους Δήμους:

- Στα Δημοτικά Σημεία Συλλογής, μεταφέροντας οι ίδιοι τις μικροσυσκευές μας.
- Με ένα τηλεφώνημα στο Δήμο για την απομάκρυνση των μεγάλων ηλεκτρικών συσκευών από το πεζοδρόμιο του σπιτιού μας.
- Στα καταστήματα ηλεκτρικού & ηλεκτρονικού εξοπλισμού, τα οποία βάσει νόμου οφείλουν να παραλαμβάνουν χωρίς επιβάρυνση αποσυρόμενο εξοπλισμό με την αγορά μιας καινούριας συσκευής.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην:
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ Α.Ε.
ΤΗΛ. 210 5319762-5
www.electrocycle.gr

Eating out...

ΕΞΟΔΟΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ; Τι να προσέξετε...

Το φαγητό σε κάποιο εστιατόριο ή fast food δε χρειάζεται να αποδειχθεί βλαβερό για την υγεία σας, αρκεί να είστε λίγο «διαβασμένοι», ώστε να παραγγείλετε το κατάλληλο πιάτο και να αποφύγετε τα κλασικά λάθη που επιβαρύνουν την υγεία.

1. Τι να παραγγέλνεται όταν τρώτε πρωινό έξω

Όταν βρίσκεστε σε διακοπές ή ταξιδεύετε για δουλειά και μένετε σε πολυτελή ξενοδοχεία, οι πειρασμοί στον μπουφέ του πρωινού είναι πολλοί. Κρατηθείτε μακριά από τα λουκάνικα, τις πίτες, τις ομελέτες, τα κέικ, τα κρουασάν βουτύρου και σοκολάτας, και προτιμήστε ένα μολ φρέσκια φρουτοσαλάτα με μία κουταλιά γιαούρτι ή λίγο μέλι.

Εναλλακτικά, βάλτε σε ένα μολ δύο κουταλιές της σούπας δημητριακά, προσθέστε μερικές σταφίδες και ψιλοκομμένα φρούτα και γεμίστε το με γάλα.

Αν δε σας αρέσει το γάλα, αντικαταστήστε το με φρέσκο χυμό πορτοκαλιού που ταιριάζει εξαιρετικά στη γεύση με τα δημητριακά.

2. Κάντε έξυπνες επιλογές όταν τρώτε βραδινό έξω

Κρατηθείτε μακριά από το καλαθάκι με τα ζεστά ψωμάκια ή τους τηγανητούς μεζέδες που απορροφούν περισσότερο λάδι. Περιοριστείτε σ' ένα πιάτο φαγητού, επιλέγοντας κρέας ή ψάρι σερβιρισμένο με λαχανικά φρέσκα ή μαγειρεμένα στον ατμό.

Αποφύγετε, επίσης, τα σουφλέ, τις μακαρονάδες με σάλτσες από λιωμένα τυριά ή κρέμα γάλακτος, τα διάφορα είδη ριζότο, την πίτσα -ειδικά αν έχει χοντρή ζύμη ή είναι thick crust όπως λέγεται στα αγγλικά- τις αλμυρές πίτες και τις τηγανητές πατάτες.

Αν τρώτε σε κινέζικο, προτιμήστε noodles με λαχανικά ή ψαρικά και αποφύγετε τα τηγανητά ορεκτικά (spring rolls), καθώς και τα επιδόρπια (τηγανητά κομμάτια μπανάνας ή ανανά σερβιρισμένα με κρέμα σοκολάτας ή μέλι).

Το μυστικό για να συγκρατηθείτε στο εστιατόριο είναι να καταναλώσετε ένα μικρό σνακ 20 περίπου λεπτά πριν φύγετε από το σπίτι. Έτσι θα διατηρηθούν σταθερά τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και δε θα πάθετε κρίση βουλιμίας μόλις έρθουν τα φαγητά στο τραπέζι. Το ιδανικό σνακ είναι ένα μήλο, μία μπανάνα ή μία χούφτα αμύγδαλα, που δίνουν ενέργεια και κόβουν την όρεξη.



3. Χρήσιμα tips για τις προσκλήσεις σε πάρτι

Τα ορεκτικά, που σερβίρονται στα περισσότερα πάρτι, είναι στην πλειοψηφία τους τρόφιμα που περιέχουν αρκετή ποσότητα λίπους. Γι' αυτό περιορίστε την κατανάλωσή τους και προτιμήστε τα λαχανικά που σερβίρονται με γιαούρτι ή τυρί, όπως και τα σουβλάκια από κοτόπουλο ή χοιρινό.

Αποφύγετε τα τσιπς, τα νάτσος και τους ξηρούς καρπούς, που θα εντείνουν το αίσθημα της δίψας και θα σας παρασύρουν στο να καταναλώσετε περισσότερο ποτό.

4. Τι να προσέχετε όταν τρώτε έξω με τα παιδιά

Τα χάμπουργκερ και οι τηγανητές λιχουδιές (κροκέτες από τυρί, ψάρι, φτερούγες ή κοτόπουλο) είναι ό,τι χειρότερο για παιδιά και μεγάλους.

Όταν τρώτε έξω σε κάποιο εστιατόριο ή fast food, ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές, όπως είναι μια μακαρονάδα με λίγο τυρί, μια σαλάτα με τόνο ή μια κρύα σαλάτα με ζυμαρικά.

Επίσης, μην τα ενθαρρύνετε να παραγγέλνουν αναψυκτικά που περιέχουν άφθονη ζάχαρη, καθώς και milkshakes, τα οποία είναι σαφώς πιο παχυντικά απο ένα σκέτο παγωτό.

Είναι λοιπόν προτιμότερο τα παιδιά μαζί με το φαγητό τους να πουν φρέσκο χυμό ή σκέτο νερό, ενώ το ίδιο πρέπει να κάνετε κι εσείς.

Decoration tips

Γράφει η Νέλλη Παρασκευοπούλου

1. Για να διακοσμήσετε έξυπνα το καθιστικό, αποφασίστε πρώτα το ποσό που μπορείτε να διαθέσετε, τα πράγματα που αγαπάτε, και ύστερα συνδυάστε τα με φαντασία.



2. Κοιτάξτε προσεκτικά το χώρο και αποφασίστε ποια χρώματα θέλετε να χρησιμοποιήσετε.

Επιλέξτε τα

αγαπημένα σας χρώματα άσχετα από τη μόδα, που άλλωστε αλλάζει κάθε χρόνο. Εστιάστε στις αποχρώσεις που σας ευχαριστούν και εφαρμόστε τες σε υφάσματα, χαλιά, τοίχους και αντικείμενα που τραβούν την προσοχή.

3. Αν θέλετε να αλλάξετε τα πάντα, αλλά δεν μπορείτε να ξοδέψετε πολλά χρήματα, επιλέξτε να βάψετε μόνο τους τοίχους. Σε μια μέρα θα μεταμορφωθεί εντελώς ο χώρος, και θα διαπιστώσετε πόσο αλλάζει η ατμόσφαιρα όταν το

δωμάτιο είναι βαμμένο στο αγαπημένο σας χρώμα.



4. Επιλέξτε το κεντρικό σημείο, το οποίο μπορεί να είναι

το τζάκι, ένα μεγάλο παράθυρο ή ένας τοίχος με πίνακες ζωγραφικής. Τοποθετήστε τα έπιπλα γύρω από το κεντρικό σημείο που επιλέξατε.

5. Αποφασίστε ποια διάταξη ταιριάζει καλύτερα στο καθιστικό σας, ανάλογα με τη θέση της πόρτας, για να μην εμποδίζεται η κίνηση μέσα στο χώρο. Προσθέστε χαρούμενες χρωματιστές πιναelίες με μαξιλάρια, πίνακες και διακοσμητικά αντικείμενα. Στα ράφια της βιβλιοθήκης μπορείτε να τοποθετήσετε επίσης μια συλλογή από μικροαντικείμενα, που λειτουργούν συνδετικά, ενώ ταυτόχρονα προσθέτουν χρώμα.

Διακοσμήστε έξυπνα το καθιστικό



είναι εκείνη που σας εκφράζει.



6. Αναζητήστε στο σπίτι αντικείμενα που να έχουν κοινά σημεία, είτε στο χρώμα είτε στο είδος, και βάλτε τα μαζί. Μπορεί να είναι μια συλλογή από βιβλία, οικογενειακές φωτογραφίες, ρολόγια, ακόμα και ξύλινα ζωάκια σε χαρούμενα χρώματα.

7. Τα φωτιστικά και οι κουρτίνες θα συμπληρώσουν τη χρωματική αρμονία του χώρου, ενώ τα λουλούδια δίνουν πάντα μια νότα φρεσκάδας. Να θυμάστε ότι για να έχει ζεστή ατμόσφαιρα ένα σπίτι πρέπει να εκφράζει την προσωπικότητα των κατοίκων.

8. Γενικά, ακολουθήστε το ένστικτό σας και δημιουργήστε ένα χώρο με τη δική σας προσωπική σφραγίδα.

Archery

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

Ένα άθλημα για όλη την οικογένεια

ΣΤΟΧΕΥΣΤΕ ΣΤΟΣΤΟΧΟΣΑΣ

Η τοξοβολία είναι ένα συναρπαστικό τεχνικό αγώνισμα, με το οποίο μπορούν να ασχοληθούν άνθρωποι κάθε ηλικίας και των δύο φύλων. Συνδυάζει τη δύναμη, την αντοχή και την καλή ψυχολογία. Εξασκεί την ευστοχία, την αυτοσυγκέντρωση, και μπορεί παράλληλα να βοηθήσει, όποιον ασχολείται με αυτό, να πειθαρχήσει στο ίδιο του το σώμα. Για όποιον θα ήθελε να προχωρήσει σε επαγγελματικό επίπεδο, θα πρέπει να γνωρίζει ότι απαιτείται συχνή και μεθοδική προπόνηση, καλή φυσική κατάσταση και ασκήσεις με βάρη.



ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΚΟΣΤΙΖΕΙ

Η τοξοβολία είναι ένα πολύ ενδιαφέρον άθλημα, με το οποίο μπορεί να ασχοληθεί κάποιος με ελάχιστη δαπάνη. Οι περισσότεροι σύλλογοι παραχωρούν εκπαιδευτικά τόξα και βέλη στους αρχάριους αθλητές -αντίθετα με άλλα αθλήματα- μέχρι να εφοδιαστούν με τα δικά τους υλικά, τα οποία κυμαίνονται σε διάφορες τιμές και πάλι ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του κάθε αθλητή. Τα μόνα αντικείμενα που ίσως χρειαστεί να αγοράσει κάποιος τον πρώτο καιρό είναι κάποια προστατευτικά, συνολικού κόστους κάτω από 50 ευρώ. Οι αγώνες γίνονται τόσο σε ανοιχτούς χώρους, από την άνοιξη έως το φθινόπωρο, όσο και σε κλειστούς κατά τους χειμερινούς μήνες.

Κείμενο: ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΖΕΡΒΟΥ

Φωτογραφίες: ΑΠΕ

διαδρομές με τρένο, 2007

A successful job interview

Πώς να περάσετε τη συνέντευξη

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:



συνέντευξη.

1. Πρώτα κάνετε έρευνα για την εταιρεία μέσω φίλων, συναδέλφων ή μέσω του site της εταιρείας. Συγκεντρώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα στοιχεία για τη φιλοσοφία της εταιρείας, τα μαθαίνετε απέξω και λέτε ακριβώς τα ίδια. Εσείς μπορεί να αισθάνεστε ανόητοι, αλλά δεν ξέρετε πόσο πιάνει το κόλπο σε αυτόν που σας παίρνει συνέντευξη.
2. Μαθαίνετε πού ακριβώς θα γίνει η συνέντευξη. Τσεκάρτε από πριν τη διαδρομή και εάν πρόκειται για μακρινή απόσταση, υπολογίζετε μία ώρα παραπάνω. Δεν παίρνετε καφέ, κρουασάν, οτιδήποτε μπορεί να σας λερώσει (εννοείται ότι φοράτε κοστούμι). Μπαίνετε στο κτήριο, λέτε το όνομα σας, μιλάτε σε όποιον σας μιλά, είστε ευγενικοί και χαρούμενοι και σκέφτεστε ότι κανείς δεν μπορεί να καταλάβει πόσο αγχωμένοι είστε, γιατί το κρύβετε καταπληκτικά.

3. Προετοιμάστε τις απαντήσεις σας. Σίγουρα θα σας κάνουν ερωτήσεις όπως «πώς μπορείτε να προσφέρετε στην εταιρεία», «αναφέρετε μια περίπτωση που πήρατε μια σωστή πρωτοβουλία στην προηγούμενη δουλειά σας» και «ποια νομίζετε ότι είναι τα ελαττώματά σας». Μη θεωρείτε ότι πρέπει να απαντήσετε σε όλες αυτές τις ερωτήσεις με κάθε ειλικρίνεια. Απλώς δείτε τες ως αφορμές για να «διαφημίσετε» τον εαυτό σας. Τα μόνα σας ελαττώματα είναι η τελειομανία και η εργασιομανία.
4. Προσοχή στη γλώσσα του σώματος. Μη σταυρώνετε τα χέρια, κοιτάτε το συνομιλητή σας στα μάτια, σκύψτε μπροστά για να του δώσετε το μήνυμα «ακούω με προσοχή ό,τι μου λέτε». Χρησιμοποιήστε κάποιες από τις εκφράσεις του συνομιλητή σας για να του δείξετε ότι κι εσείς σκέφτεστε με τον ίδιο τρόπο.

Signature Exclusive, 2007

A safer home

Πρόληψη

Ατυχήματα; Όχι στο σπίτι

Πριν ακόμα αρχίσει το μωρό να μπουσουλάει, δείτε πώς θα εξασφαλίσετε την ασφάλειά του μέσα στο σπίτι. Από την Έλενα-Νατάσα Καϊτσα. Σκίτσο: Λίτσα Μπράμη

1. ΣΚΑΛΕΣ

- ♥ Στην αρχή και στο τέλος της σκάλας τοποθετήστε πόρτες ασφαλείας.
- ♥ Σιγουρευτείτε ότι δε χωράει το σώμα ή το κεφάλι του παιδιού στα κενά από τα κάγκελα.
- ♥ Μην αφήνετε παιχνίδια και άλλα αντικείμενα σε σκάλες, διαδρόμους ή χολ. Υπάρχει ο κίνδυνος κάποιος να τα πατήσει.

2. ΣΑΛΟΝΙ

- ♥ Τηλεχειριστήρια, κρυστάλλινα ή γυάλινα αντικείμενα και μικροαντικείμενα πρέπει να εξαφανιστούν από σημεία που το μωρό μπορεί να φτάσει.
- ♥ Τα έπιπλα με ροδάκια είναι επικίνδυνα όταν το μωρό αρχίσει να πιάνεται από έπιπλα για να σταθεί όρθιο.
- ♥ Καλύψτε τις γωνίες των τραπεζιών με ειδικά πλαστικά καλύμματα, καθώς και τις πρίζες.

3. ΜΠΑΝΙΟ

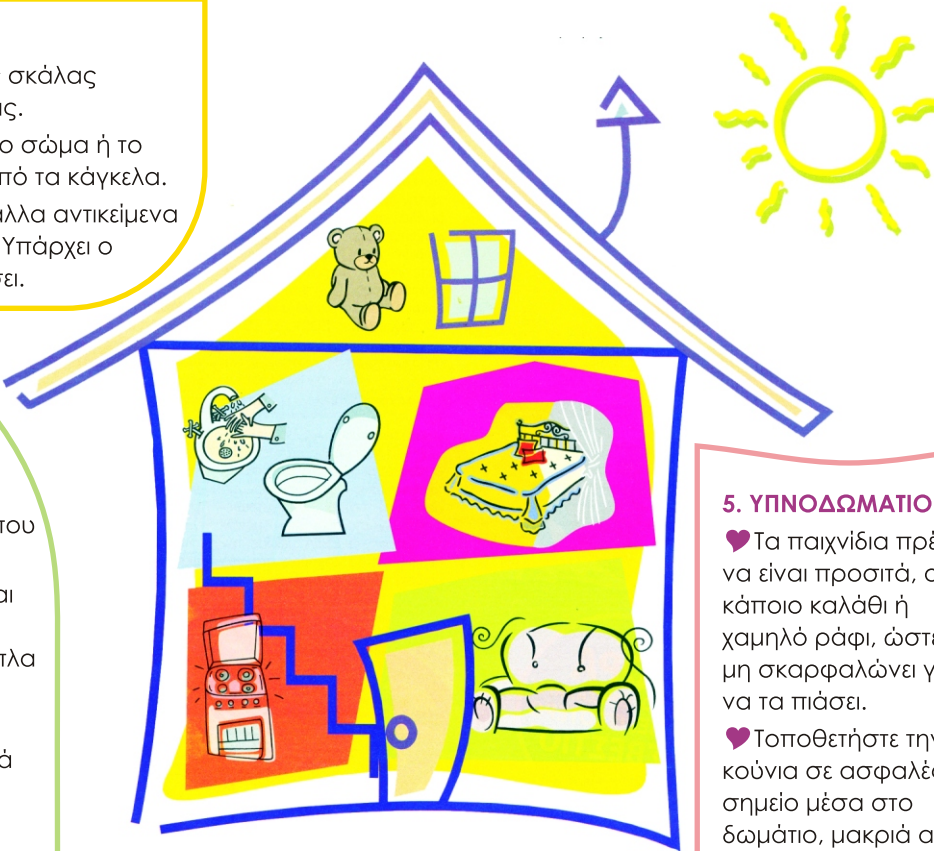
- ♥ Κλειδώστε τα απορρυπαντικά και τα φάρμακα σε ένα ντουλάπι και κρατήστε σε ασφαλές μέρος το κλειδί.
- ♥ Τοποθετήστε χαλάκι που να μη γλιστράει στο πάτωμα του μπάνιου και στην μπανιέρα.
- ♥ Μην αφήνετε το παιδί να παίζει με το νερό. Ο κίνδυνος πνιγμού караδοκεί.
- ♥ Μην αφήνετε ποτέ ένα παιδί μόνο του στο μπάνιο.

4. ΚΟΥΖΙΝΑ

- ♥ Ασφαλίστε την πόρτα του ψυγείου και τα ντουλάπια με ειδικά προστατευτικά.
- ♥ Όταν το μωρό τρώει μαζί σας, αποφύγετε το τραπέζο-μάντιλο γιατί μπορεί να το τραβήξει και να πέσουν πάνω του τα ζεστά φαγητά.
- ♥ Μην κρατάτε το μωρό αγκαλιά όταν ανακατεύετε το φαγητό ή όταν κρατάτε κούπες με ζεστά ροφήματα.
- ♥ Τοποθετήστε προστατευτικά στην κουζίνα και τα σκεύη σε κατάλληλη θέση ώστε να μην μπορεί να τα φτάσει το παιδί.

5. ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΟ

- ♥ Τα παιχνίδια πρέπει να είναι προσιτά, σε κάποιο καλάθι ή χαμηλό ράφι, ώστε να μη σκαρφαλώνει για να τα πιάσει.
- ♥ Τοποθετήστε την κούνια σε ασφαλές σημείο μέσα στο δωμάτιο, μακριά από καλοριφέρ, παράθυρα ή έπιπλα.
- ♥ Κρεμάστε τα μουσικά παιχνίδια στο κάτω μέρος της κούνιας.
- ♥ Εφοδιαστείτε με φως για τη νύχτα και με συσκευή ενδοεπικοινωνίας.



maxi παιδί, τεύχος 889