



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education, Lifelong Learning and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL

C1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

May 2011

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: **25 minutes**.
- Do **NOT** take the booklet with you. **LEAVE IT** in the exam room.

The C1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 25 minutes

Mode of participation: Candidates are tested in pairs and converse with each other.

Content:

- a. Warm-up: Examiner asks each candidate a few ice-breaking questions (age, studies/work, hobbies) [not assessed, 1 minute for both]
- b. Open-ended response: The candidate responds to a single question posed by the examiner expressing and justifying his/her opinion about a particular issue/topic. [4 minutes for both]
- c. Mediation and open-ended conversation: Candidates carry out a conversation in order to complete a task based on input from a Greek text. [15 minutes for both]

Examiner / candidate roles:

In Activity 1 (open-ended response) the examiner does not interact with candidates; s/he poses a question and each candidate responds. In Activity 2 (mediation and open-ended conversation) the examiner does not normally interact with the candidates; s/he sets the task and the candidates interact with each other. However, if one candidate is unable to carry out the task, the examiner takes the role of the interlocutor.

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).
- Greek texts on pp. 6-16. The heading on each page indicates the theme and context of talk prompted by these texts. The first half of the Candidate Booklet (pages 6 to 10) contains the Greek texts that **Candidate A** must read in order to do this activity. The second half of the Booklet (pages 11 to 15) contains the Greek texts that **Candidate B** must read in order to do the activity. The last page (page 16) contains extra texts, which are relevant to those on pages 8 and 13. They may be used if, at the end of the test day, there are three candidates left, in which case Activity 2 will have to be conducted with three candidates instead of two. In such a case, assign one of the tasks connected to the texts on pages 8 and 13 and also use the relevant text on page 16.

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items, i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activity 2,
- the Interlocutor Frame for the C1 level oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for C1 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.
- 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 texts, helping each other understand what each task 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 co-assessor 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 questions and 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 for younger and older candidates.
- Choose a different question for each candidate, taking into account what you know about him/her.

Activity 2

- For Activity 2, there are at least two task types to be used with each pair of Greek texts.

When using the material:

- When carrying out Activity 1, do not change or rephrase the question. If one candidate hesitates, repeat the question more slowly this time, clarify or explain one word but only if you are asked to.
- In Activity 2, if the conversation comes to a halt, does not flow or if one candidate seems to be holding the floor without allowing the other candidate to participate, intervene to facilitate the flow of conversation.
- If one of the two candidates is not relaying information from the Greek text, it may make the decision making process impossible. Therefore, you might have to intervene in order to remind him/her that s/he must relay information from the text.
- If one of the two candidates is completely unable to respond to the requirements of Activity 2, then the examiner takes the role of the interlocutor in order to carry out the task with the other candidate.
- In general, when carrying out Activities 1 and 2, you should not change the question or task assigned, but you are allowed to encourage and to help the candidate when facing problems with a specific task. Any extra help provided to candidates by the examiner should be taken into account in the assignment of the final mark.
- Choose different pairs of texts for each pair of candidates, always keeping in mind each candidate's age, gender, educational background, social experiences and interests.
- You are expected to use a random variety of questions, tasks and texts, keeping the candidate's profile in mind.
- You are not expected to use all questions, tasks or texts, nor to use all of them more than once. If you feel that one does not work for you, don't use it.

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.
- 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.
- When marking, remember:
 - the highest possible score for the Oral Test is 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 C1-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 2011 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in to the Exam Centre Committee.

THE C1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

LANGUAGE USE (ACTIVITIES 1 & 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 & 2)

PHONOLOGICAL COMPETENCE (ΠΡΟΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΝΙΣΜΟΣ)	1	2		
Correct pronunciation of sounds and word stress				
Varied stress and intonation (according to shades of meaning)				
LEXICAL RANGE AND CONTROL (ΛΕΞΙΛΟΓΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)	0	1	2	3
Correct word form and meaning				
Use of broad lexical repertoire				
Use of idiomatic expressions and colloquialisms (when required)				
GRAMMATICAL ACCURACY (ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ)	0	1	2	3
Correctness of grammar structures conveying intended meaning				
Use of complex sentence structures (when required)				
LANGUAGE APPROPRIACY (ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΛΕΞΙΚΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ)	0	1	2	3
Vocabulary and grammar structures appropriate for the situational context				
Use of appropriate register and register shifts (when required)				
COHESION, COHERENCE, FLUENCY (ΣΥΝΟΧΗ, ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΛΟΓΟΥ)	0	1	2	3
Well-structured, fully coherent talk				
Effective use of cohesive devices				
Develops topics in fluent, spontaneous speech				

LANGUAGE USE (ACTIVITY 2) (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2)

INTERACTION SKILLS (ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Uses appropriate conversational strategies (initiating, sustaining talk, intervening, etc.)				
Argues (opinions, positions)				
Manages interaction (inoffensive interruptions, clarifications, requests, confirmation, etc.)				
Accommodates to interlocutor effectively				
MEDIATION SKILLS (ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	0	1	2	3
Summarises and/ or selects relevant information from Greek text				
Re-negotiates text according to context of situation				
Relays relevant information (paraphrasing, translating, or making different than original use)				

Note: Rating scale 0-2:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-3:
0 = Unsatisfactory for C1 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory

Packing tips

PACKING TIPS...

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για να ταξιδεύετε με σтил και άνεση

Τί να πακετάρετε

- ▶ Περιοριστείτε σε δύο-τρεις χρωματικές αποχρώσεις (λευκό, πράσινο σκούρο, μαύρο), ώστε να μπορείτε να ταιριάζετε τα περισσότερα ενδύματα μεταξύ τους, σε ενδιαφέροντες και διαφορετικούς συνδυασμούς κάθε φορά. Ένα κοστούμι μπορεί να αλλάξει εντελώς με διαφορετικά πουκάμισα, μπούστα, μαντίλια ή γραβάτα, ενώ οι μαντίλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν άλλοτε ως εσάρπες και άλλοτε ως παρεό για την παραλία.
- ▶ Αν πρόκειται να αντιμετωπίσετε διαφορετικές θερμοκρασίες, αποφύγετε να πάρετε βαρύτερα ρούχα, αλλά χρησιμοποιείστε ορισμένα για εσωτερική επένδυση. Για παράδειγμα ένα αμάνικο T-shirt μπορεί να φορεθεί ως εσώρουχο ή γιλέκο, μια ελαφριά ζακέτα μπορεί να καλύψει ένα μαγιό αλλά και να ζεστάνει πάνω από ένα πουκάμισο.



Πώς να πακετάρετε

- ▶ Μια καλή ιδέα είναι να βάζετε σε χωριστές σακουλίτσες κατά ομάδες τα αντικείμενα που θα χρησιμοποιήσετε ανά περίπτωση. Για παράδειγμα, τοποθετώντας μαζί τα αντηλιακά, την ψάθα, την πετσέτα του μπάνιου, τα μαγιό και το καπέλο, δεν θα προβληματιστείτε να ξεπακετάρετε όλη τη βαλίτσα για να τα ανακαλύψετε.
- ▶ Μια ξεχωριστή τσάντα με τα επίσημα ρούχα, γραβάτες και παπούτσια επίσης θα σας βγάλει από τον κόπο να ψάχνετε ανάμεσα σε όλα τα ρούχα.
- ▶ Καλό θα ήταν να προτιμήσετε ρούχα που δεν τσαλακώνουν εύκολα ή φοριούνται άνετα και τσαλακωμένα (π.χ. λινά). Ένα μυστικό είναι να τα τοποθετήσετε σε μεμονωμένες πλαστικές σακούλες, καθώς το πλαστικό περιορίζει το ζάρωμα. Είναι αποδεδειγμένο.



Improving your memory

ΥΓΕΙΑ

Μελίσα Στοίλη

ΓΙΑΤΙ ΞΕΧΝΑΩ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

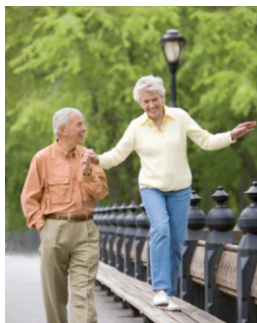
Φράσεις που μένουν μισές, γνωστοί που σας χαιρετούν και δεν τους θυμάστε και διάφορα συναφή σας έχουν κάνει να ανησυχείτε. Φροντίστε ώστε να διατηρήσετε το πνεύμα σας ακμαίο.

Μία ώρα επαφής με τη φύση βελτιώνει την απόδοση της μνήμης και της προσοχής κατά 20%. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι οι διαπιστώσεις τους μπορούν να βοηθήσουν όσους υποφέρουν από νοητική κόπωση



Κάντε τη διάγνωση

- Το πλέον συνηθισμένο πρόβλημα μνήμης προέρχεται από κατάθλιψη. Οι πάσχοντες έχουν δυσκολία να συγκεντρωθούν και αυτή η δυσκολία έχει αποτέλεσμα την εξασθένιση της μνήμης. Επιπλέον, πολλοί διαστάζουν να αναζητήσουν βοήθεια, διότι φοβούνται ότι αναπτύσσουν πρόωγη άνοια. Αυτός ο φόβος οδηγεί σε αργοπορημένη διάγνωση της νόσου.
- Οι ασθένειες του θυρεοειδούς και ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζουν αρνητικά τη μνήμη. Η έγκαιρη διάγνωση, η αντιμετώπιση και ο έλεγχος των ασθενειών αυτών έχουν αποτέλεσμα τη βελτίωση της μνήμης.



▶ 72 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

Βελτιώστε τη μνήμη σας

- Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Psychological Science», μία ώρα επαφής με τη φύση βελτιώνει την απόδοση της μνήμης και της προσοχής κατά 20%. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι οι διαπιστώσεις τους μπορούν να βοηθήσουν όσους υποφέρουν από νοητική κόπωση. Μάλιστα, οι άνθρωποι δεν χρειάζεται καν να ευχαριστούνται τη βόλτα τους προκειμένου να ωφεληθούν διανοητικά: τα οφέλη είναι ίδια είτε μια ηλιόλουστη ημέρα του καλοκαιριού είτε μια κρύα ημέρα του χειμώνα. Η έρευνα έδειξε, ωστόσο, ότι τα οφέλη δεν ισχύουν όταν ο περίπατος γίνεται στους δρόμους της πόλης και όχι στη φύση.
- Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες, όπως η E και η C, μπορούν να βελτιώσουν τη διαδικασία της μνήμης μέσω της επιβράδυνσης της γήρανσης των εγκεφαλικών κυττάρων. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη E είναι το ελαιόλαδο και τα σπορέλαια. Σημαντικές πηγές βιταμίνης C είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, τα βατόμουρα και οι φράουλες.

Transform your house now!

Υπέροχες Ιδέες

Της Ελένης Ξενάκη

για να μεταμορφώσεις το σπίτι σου

Απλές και «αναίμακτες» κινήσεις ανανέωσης δημιουργούν φιλόξενη και φιλική ατμόσφαιρα για όλους.

1 Εκσυγχρόνισε τις καρέκλες της γιαγιάς. Μπορεί να είναι αντίκες, αλλά δεν χρειάζεται να δείχνουν έτσι. Με τις συμβουλές κάποιου ειδικού, ανανέωσε τες και δώσε τους ξανά μια θέση στο καθιστικό.

2 Βάψε το ταβάνι. Είναι ο ουρανός που κοιτάζεις καθώς ξαπλώνεις στον καναπέ για να χαλαρώσεις. Γιατί να μην έχει χρώμα; Ακόμη κι αν το σπίτι σου είναι χαμηλοτάβανο, με ένα απαλό χρώμα δεν θα νιώθεις ότι σου πέφτει ο ουρανός στο κεφάλι.

3 Μείνε στο ράφι. Βιβλία, βιβλία, βιβλία... Κάνε την έκκληξη και σφήνωσε ανάμεσα στους τόμους βιβλίων που έχεις ένα ζευγάρι παιδικά παπούτσια - για παράδειγμα τα πρώτα του κανακάρη σου.



4 Κάνε λίφτινγκ στην ντουλάπα. Χρωμάτισε τα φύλλα της, άλλαξε τα πόμολα ή απλώς ντύσε τα συρτάρια και τις εσωτερικές επιφάνειες με ταπετσαρία. Μπορεί να συνδυάσεις δυο διαφορετικά σχέδια. Το παλιό σου παλτό θα μοιάζει κούκλα στο νέο του... σπίτι.

5 Η προίκα στη βιτρίνα. Κρυστάλλινα ποτήρια, λινές πετσέτες και φίνες πορσελάνες, όλα τα καλά αντικείμενα χωράνε πίσω από το τζάμι μιας παλιάς βιτρίνας, από αυτές που μας θυμίζουν το σπίτι της γιαγιάς.

6 Στον πίνακα τώρα! Ο πίνακας ανακοινώσεων δείχνει ζωή: λογαριασμοί, φωτογραφίες από τις διακοπές, το κουπόνι από το εμβόλιο της γρίπης, όλα στερεώνονται με πολύχρωμες πινέζες. Για το παιδικό

δωμάτιο προτίμησε την κλασική σχέση «πίνακας-κιμωλία» και βάψε με ειδική βαφή μια επιφάνεια του τοίχου ώστε να γράφει και να σβήνει το πιτσιρίκι όσες φορές θέλει.

7 Τα πάντα [αιω]ρεί. Τα κρεμαστά στολίδια (mobile) που κινούνται με κάθε υπογία αέρα «ζωντανεύουν» το εσωτερικό του σπιτιού. Για τις βεράντες προτίμησε τους κρεμαστούς μελωδούς, τους οποίους καλύτερα να αποσύρεις - ή να δένεις - όταν οι βοριάδες είναι δυνατοί.



8 Πάρε ιδέες από τα ξενοδοχεία. Αγόρασε για το μπάνιο λευκές αφράτες βαμβακερές πετσέτες και άφησε στο WC αρκετές πετσέτες χεριών για τους επισκέπτες. Αγόρασε ένα μοντέρνο δοχείο για το υγρό σαπούνι αλλά και ένα κερί για ρομαντική ατμόσφαιρα.



9 Ευωδίασε τον αέρα. Φρέζιες στα βάζα, αρωματικά κεριά, ινδικά στικ, πορτοκάλια με καρφάκια γαρίφαλου αλλά και το άρωμα ενός κέικ σοκολάτα που ψήνεται στους 180°C κάνουν το σπίτι πραγματικά ελκυστικό.



Happy holidays with children

ψυχολογία - Parents.gr - Ελληνική Εταιρία ενημέρωσης Γονέων - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://www.parents.gr/psych

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Getting Started Latest Headlines

ψυχολογία - Parents.gr - Ελληνική Ε...

forum υγεία & ασφάλεια διατροφή ψυχολογία δραστηριότητες ειδήσεις

Ψυχολογία Ανάπτυξη Συμπεριφορά

Χαρούμενες διακοπές με τα παιδιά σας

Κάντε το φετινό καλοκαίρι αξέχαστο όχι μόνο για τα παιδιά σας αλλά και για σας τους ίδιους

Κείμενο: Χαρά Καραμήτσου (λογοπεδικός, M.R.C.S.L.T., Karant@ath.forthnet.gr)

Με παιδιά στο Δημοτικό ή και λίγο μεγαλύτερα σίγουρα έχουμε περάσει ήδη αρκετά καλοκαίρια μαζί. Όπως και να το κάνουμε, τα καλοκαίρια έρχονται και πάνε! Και ίσως κάποια, βλέποντας προς τα πίσω, να ήταν καλύτερα από άλλα. Ας μην αφήσουμε, ωστόσο, το φετινό καλοκαίρι να εξελιχθεί αδιάφορα. Ας το παραγεμίσουμε με όση διασκέδαση γίνεται!

Να μερικές ιδέες για να γίνει το καλοκαίρι του 2010 διασκεδαστικό, παραγωγικό και αξέχαστο:

- Κατ' αρχάς, να κάνουμε ένα πάρτι για το τέλος της σχολικής χρονιάς. Να καλέσουμε φίλους των παιδιών με τους γονείς τους και να επισημοποιήσουμε την έναρξη των καλοκαιρινών διακοπών γιορτάζοντας με πολύ απλό φαγητό. Το πάρτι δεν γίνεται για να φάνε τα παιδιά, αλλά για να διασκεδάσουν. Σίγουρα κάποιοι από τους γονείς θα μας μιμηθούν και θα κάνουν κάτι αντίστοιχο.
- Να μην αφήσουμε το καλοκαίρι ανεκμετάλλευτο! Ας δούμε στο ημερολόγιο πόσο πολύ χρόνο έχουμε στη διάθεση μας για τα παιδιά μας. Ας θυμηθούμε πόσες φορές κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς είπαμε «ας είχαμε λίγο χρόνο να κάνουμε αυτό ή εκείνο...». Ε, λοιπόν, τον έχουμε τώρα!
- Να θέσουμε στόχους και να τους πετύχουμε. Θέλουμε τα παιδιά μας να μάθουν ποδήλατο; Να

τα μάθουμε να διαβάζουν έστω ένα μεγάλο βιβλίο; Να ακολουθήσουν ένα χόμπι που καταλάβαμε πως τους αρέσει; Δεν πρέπει να αφήνουμε τις μέρες και τις εβδομάδες να περνούν ανεκμετάλλευτες. Οφείλουμε πάντα να ενεργοποιούμε τα παιδιά μας στο να αφιερώνουν χρόνο σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Ας τα γράψουμε όλα αυτά σε ένα χαρτί και ας ελέγχουμε την... πρόοδο μας.




Προσοχή όμως:

Ποτέ να μην πιέζουμε τα παιδιά μας να μάθουν ποδήλατο, αν δεν είναι τα ίδια έτοιμα και γύρω στην ηλικία των 5-6 ετών. Το ποδήλατο πρέπει να είναι στο μέγεθος που ταιριάζει στο παιδί, όχι μεγαλύτερο για «να το έχει και του χρόνου». Πάντα, μα πάντα, να φορά το κατάλληλο κράνος, έστω κι αν κάνει ποδήλατο στην αυλή.



Αναμονή για ads.parents.gr...

έναρξη Διακοπές παιδιά - Ανα... ψυχολογία - Parents...

EL 2:39 PM

Did you know...?

Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Το κάπνισμα φέρνει στρες

Ακόμα ένα «αγχολυτικό» τσιγαράκι;

«Καπνίζω για να αντιμετωπίσω το στρες» ή «Ένα τσιγάρο με βοηθά να χαλαρώσω»: πόσες φορές το έχετε ακούσει από καπνιστές ή το έχετε πει κι εσείς στον εαυτό σας προσπαθώντας να βρείτε ένα ακόμη άλλοθι για την αγαπημένη σας αλλά και τόσο επιβλαβή καπνιστική συνήθεια; Κι όμως, τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα έρχονται να καταρρίψουν τον μύθο περί της αγχολυτικής δράσης του καπνίσματος και να ενισχύσουν τη θεωρία που συσχετίζει το κάπνισμα με την πρόκληση χρόνιου στρες.

Βρετανοί επιστήμονες έθεσαν υπό παρακολούθηση 469 καπνιστές που προσπάθησαν να κόψουν το τσιγάρο έπειτα από νοσηλεία για καρδιακή νόσο. Διαπιστώθηκε ότι έναν χρόνο μετά τη διακοπή του



καπνίσματος υπήρχε σαφής μείωση της τάξεως του 20% του χρόνιου στρες που διακατείχε στο παρελθόν αυτά τα άτομα. Αντίθετα, τα επίπεδα στρες παρέμειναν αμετάβλητα στους καρδιοπαθείς που συνέχισαν να καπνίζουν.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι πιθανόν οι καπνιστές να είναι άτομα περισσότερο ευάλωτα στο στρες. Όπως εξηγούν, όταν ο καπνιστής δεν μπορεί να καπνίσει, τείνει να γίνεται πιο εκνευρισμένος και ευερέθιστος.

Το τσιγάρο ανακουφίζει από αυτή την κατάσταση, αλλά μόνο πρόσκαιρα. Στην πραγματικότητα, όταν ο καπνιστής ανάβει το τσιγάρο, «σβήνει» το άγχος που του είχε προκαλέσει ακριβώς η έλλειψη του τσιγαρού!

Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Η κρεατοφαγία βλάπτει σοβαρά τη διαίτα

Καλύτερα να τρώτε ζυμαρικά, αν θέλετε να σώσετε την σιλουέτα σας

Ζυμαρικά και ψωμί - κρέας και σαλάτα σημειώσατε 1! Αυτό το απρόσμενο σκορ προέκυψε μετά την πρόσφατη θερμιδική και διατροφική αναμέτρηση ανάμεσα σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, όπως



αυτές οι δύο βασικές κατηγορίες τροφίμων αντιπροσωπεύονται από τα παραπάνω δημοφιλή πιάτα. Ευρωπαϊκή μελέτη έδειξε πως η συνήθης αντικατάσταση των ζυμαρικών, του ρυζιού, της πατάτας, του ψωμιού και των λοιπών υδατανθράκων με σαλάτα και κρέας

μάλλον είναι επιζήμια για τη σιλουέτα, καθώς όσο περισσότερο κρέας καταναλώνει κάποιος τόσο περισσότερα κιλά αποκτά σε βάθος χρόνου. Και μη

σπεύσετε να στοχοποιήσετε τις μοσχαρίσιες μπριζόλες, καθώς οι επιστήμονες περιλαμβάνουν στην κρεατοφαγία την κατανάλωση όλων των κρεάτων, ακόμη και των λεγόμενων λευκών, όπως το κοτόπουλο ή η γαλοπούλα. Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία μιας πενταετίας για 370.000 άνδρες και



γυναίκες, ηλικίας άνω των 25 ετών, οι οποίοι κατοικούν σε δέκα ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Στο πέρας της πενταετίας διαπιστώθηκε ότι οι συστηματικοί κρεατοφάγοι, άνδρες και γυναίκες,

πάχαιναν κατά περίπου μισό κιλό τον χρόνο. Μάλιστα, όσο περισσότερο κρέας έτρωγε κάποιος τόσο περισσότερο πάχαινε: το βάρος στην πενταετία αυξανόταν κατά τρία επιπλέον κιλά για κάθε μεγάλη μπριζόλα που καταναλωνόταν σε καθημερινή βάση!

Big Fish, 2010

Packing tips

PACKING TIPS...

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για να ταξιδεύετε με σιλ και άνεση

Τί να πακετάρετε

- ▶ Τα jeans είναι η τέλεια λύση, καθώς μπορούν να φορεθούν όλες τις ώρες της ημέρας και να μεταμορφωθούν πλήρως με τα κατάλληλα αξεσουάρ. Όμως, για τα μακρινά ταξίδια είναι αρκετά ογκώδη και βαριά και παίρνουν αρκετό καιρό για να στεγνώσουν, αν χρειαστεί να τα πλύνετε.
- ▶ Μην ξεχνάτε ότι τα περισσότερα μέρη έχουν καταστήματα και έτσι, αν έχετε κάποια αναπάντεχη πρόσκληση μπορείτε και να ψωνίσετε κάτι! Αν δε σας λέμε κάτι καινούριο, πακετάρτε μια μικρή αποσκευή και τοποθετήστε την σε μια μεγαλύτερη, ώστε στην επιστροφή να έχετε χώρο και για καινούρια ρούχα...



Πώς να πακετάρτε

- ▶ Ρολάρτε τα παντελόνια και τα μπλουζάκια, ώστε να αποφύγετε τα πολλά τσαλακώματα, αλλά δείξτε μεγαλύτερη προσοχή με τα φουστάνια και τα πουκάμισα.
- ▶ Μπορείτε επίσης να απλώσετε όλα τα ρούχα ξεδιπλωμένα στη βαλίτσα, να τοποθετήσετε μια μαλακιά τσάντα στο κέντρο για να τα κρατήσετε στη θέση τους και να τυλίξετε γύρω από την τσάντα τα μανίκια και τις άκρες των ρούχων, περιορίζοντας τη δυνατότητα να κάνουν ζάρες. Γεμίστε τυχόν κενά με τα ρολαρισμένα ρούχα, τις κάλτσες ή τα εσώρουχα και μοιράστε τα παπούτσια (δεν είναι απαραίτητο να τα βάλετε ζευγάρι, το ένα δίπλα στο άλλο).
- ▶ Σκεφθείτε πώς στέκεται η βαλίτσα όρθια όταν τη μεταφέρετε και βάλτε στο κάτω τμήμα της τα βαρύτερα, π.χ. τσάντα με καλλυντικά.



Improving your memory

ΥΓΕΙΑ

Μελίσα Στοίλη

ΓΙΑΤΙ ΞΕΧΝΑΩ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Φράσεις που μένουν μισές, γνωστοί που σας χαιρετούν και δεν τους θυμάστε και διάφορα συναφή σάς έχουν κάνει να ανησυχείτε. Φροντίστε ώστε να διατηρήσετε το πνεύμα σας ακμαίο.

Το διάβασμα, η λύση σταυρόλεξων, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου βοηθούν τον εγκέφαλο να παραμένει σε εγρήγορση.



Κάντε τη διάγνωση

- Η ήπια διαταραχή του ύπνου, η οποία ευθύνεται για τον αποκαλούμενο «ρηχό ύπνο» (χωρίς να μειώνεται ο συνολικός χρόνος ύπνου), αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τη μάθηση και τη μνήμη, σύμφωνα με πρόσφατη επιστημονική ανακοίνωση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature Neuroscience».
- Κάποιος που ζει μόνος, κινείται στερεότυπα, δεν έχει ενδιαφέροντα, δεν οξύνει τη μνήμη του με καινούργια ερεθίσματα και δεν βάζει συχνά το μυαλό του να σκέφτεται - δηλαδή, η ζωή του είναι μονότονη - ενδέχεται να παρουσιάσει σταδιακά εξασθένιση της μνήμης.



Βελτιώστε τη μνήμη σας

- Δύο εβδομάδες έκθεσης του εγκεφάλου σε υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης που ευθύνεται για το στρες, καταστρέφουν τη μνήμη, μειώνουν την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και ενισχύουν τη διάσπαση προσοχής και τη σύγχυση. Να ασχολείστε με πράγματα που σας χαλαρώνουν, σας ευχαριστούν και σας ξεκουράζουν.
- Και το πλάνο των γευμάτων φαίνεται να παίζει ρόλο στην ενίσχυση της μνήμης. Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «American Journal of Clinical Nutrition» και είχε αντικείμενο τη σχέση διατροφής και μνημονικής ικανότητας έδειξε ότι η καθιέρωση του πρωινού σε καθημερινή βάση αύξησε την πρόσφατη μνήμη (short-term memory).
- Δραστηριότητες που βοηθούν τον εγκέφαλο να παραμένει σε εγρήγορση είναι το διάβασμα, η λύση σταυρόλεξων, η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου.



► 72 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

Transform your house now!

Υπέροχες Ιδέες

Της Ελένης Ξενάκη

για να μεταμορφώσεις το σπίτι σου

Απλές και «αναίμακτες» κινήσεις ανανέωσης δημιουργούν φιλόξενη και φιλική ατμόσφαιρα για όλους.

1 Τοιχοκόλλησε τη ζωή σου. Διάλεξε έναν τοίχο στο καθιστικό ή στην κρεβατοκάμαρά σου, ανάλογα με το πόσο εξωστρεφής είσαι, και δώσε το προσωπικό σου στίγμα κολλώντας μία ταπετσαρία με φωτογραφίες από τις διακοπές, το απολυτήριο λυκείου, την πρώτη ζωγραφιά της κόρης σου κ.ά., που θα εκτυπωθούν στην ταπετσαρία με ειδική επεξεργασία από εξειδικευμένα καταστήματα.

2 Χρωμάτισε τη σκάλα. Αν μένεις σε μεζονέτα, βάψε την εσωτερική σκάλα πολύχρωμη, διαλέγοντας διαφορετική απόχρωση για κάθε σκαλοπάτι που θα σε φέρνει στον παράδεισο, δηλαδή στη χουχουλιάρική κρεβατοκάμαρά σου.

3 Ένας κούκος φέρνει γέλιο. Τα ρολόγια με κούκο θα ξετρελάνουν τα παιδιά και τους φίλους σου και θα γίνουν ο καλύτερος τρόπος για να θυμάσαι τα ραντεβού σου, τα χάπια σου και ό,τι άλλο συνήθως ξεχνάς.

4 Η δική σου γκαλερί. Τα έργα τέχνης δεν είναι ποτέ βαρετά, οι κορνίζες τους είναι. Γι' αυτό πάρε λάδια, γκραβούρες και αφίσες παραμάσχαλα, πήγαινε σε ένα κατάστημα με κορνίζες και πειραματίσου συνδυάζοντας διαφορετικά σχήματα και μεγέθη.

5 Κόλλησε έναν ήρωα στον τοίχο. Ο Πίτερ Παν, ο Ρομπέν των Δασών ή μια νεράιδα, ζωγραφισμένα στο χέρι, είναι η καλύτερη διακόσμηση για το παιδικό δωμάτιο.

6 Πέσε στα μαλακά. Λίγες μαξιλάρες στο δάπεδο και οι φίλοι σου θα πέσουν γονατιστοί, εκτιμώντας δεόντως την ανατολίτικη φιλοξενία. Ακόμη και αν τους σερβίρεις delivery.

7 Καθρέφτη, παλιο-καθρεφτάκι μου. Παίξε με είδωλα και αντανακλάσεις - φέτος ειδικά είναι

μία από τις πιο δυνατές τάσεις στη διακόσμηση. Προτίμησε καθρέφτες-αντίκες ή έστω κομμάτια που δεν κρύβουν την πατίνα του χρόνου. Έχουν «προσωπικότητα» και αντανακλούν όμορφα το φως.



8 Στρώνε τραπέζι για το πρωινό. Ένα αγαπησιάρικο σπίτι δεν σε διώχνει πρωινιάτικα με έναν σκέτο καφέ. Μάθε να ξυπνάς νωρίτερα από το συνηθισμένο και ετοίμασε το πρώτο γεύμα της ημέρας, θα χρειαστείς διάφανα βάζα με μαρμελάδες, χαρούμενα πιάτα και κούπες, ένα μεγάλο καλάθι με φρούτα και οπωσδήποτε μια υπερσύγχρονη καφετιέρα που θα σκορπίσει δυνατό άρωμα καφέ σε όλο το σπίτι.



9 Κράτα το φανάρι. Όχι μόνο στην Ανάσταση, αλλά στο σαλόνι, στη βεράντα, στην κρεβατοκάμαρα, σε όλα τα δωμάτια μπορείς να μεταφέρεις μια νότα λάμψης από τη μαγευτική Απω Ανατολή.



Happy holidays with children

ψυχολογία - Parents.gr - Ελληνική Εταιρία ενημέρωσης Γονέων - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://www.parents.gr/psych

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Getting Started Latest Headlines

ψυχολογία - Parents.gr - Ελληνική Ε...

forum υγεία & ασφάλεια διατροφή ψυχολογία δραστηριότητες ειδήσεις

Ψυχολογία Ανάπτυξη Συμπεριφορά

Χαρούμενες διακοπές με τα παιδιά σας

Κάντε το φετινό καλοκαίρι αξέχαστο όχι μόνο για τα παιδιά σας αλλά και για σας τους ίδιους

Κείμενο: Χαρά Καραμήτσου (λογοπεδικός, M.R.C.S.L.T., Karant@ath.forthnet.gr)

Με παιδιά στο Δημοτικό ή και λίγο μεγαλύτερα σίγουρα έχουμε περάσει ήδη αρκετά καλοκαίρια μαζί. Όπως και να το κάνουμε, τα καλοκαίρια έρχονται και πάνε! Και ίσως κάποια, βλέποντας προς τα πίσω, να ήταν καλύτερα από άλλα. Ας μην αφήσουμε, ωστόσο, το φετινό καλοκαίρι να εξελιχθεί αδιάφορα. Ας το παραγεμίσουμε με όση διασκέδαση γίνεται!

Να μερικές ιδέες για να γίνει το καλοκαίρι του 2010 διασκεδαστικό, παραγωγικό και αξέχαστο:

- Να εκμεταλλευτούμε τη φύση! Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι η πιο κατάλληλη περίοδος της χρονιάς για να γνωρίσουν τα παιδιά μας καλύτερα τη φύση. Ποδηλατάδες εκτός πόλης, βόλτες σε παραλίες, σε καλλιεργημένους αγρούς ή στο δάσος -αν υπάρχει κοντά- θα μας προσφέρουν την ευκαιρία να τους πούμε πολλά και να κάνουν ακόμα περισσότερα. Μια απλή ιδέα είναι να αρχίσουν μια συλλογή από φύλλα, λουλούδια ή ακόμα και πέτρες.



Προσοχή όμως: Η έντονη άσκηση σε πολλή ζέση να μην ξεπερνά τα 15 λεπτά. Αν πάμε σε ένα πολύ ζεστό μέρος, η διάρκεια της άσκησης να αυξάνεται προοδευτικά. Απαραίτητη η καλή ενυδάτωση πριν από έντονη φυσική δραστηριότητα και η λήψη υγρών κάθε 20 λεπτά. Τα ρούχα να είναι ελαφρά και ανοιχτόχρωμα.

- Να μην ξεχνάμε και τη μάθηση. Έστω μία ώρα την εβδομάδα ας αφιερωθεί σε μερικές ασκήσεις αριθμητικής ή λίγη ορθογραφία ή ανάγνωση, για να μην ξεχνιόμαστε. Βέβαια αυτό πρέπει να γίνει με χαλαρό και διασκεδαστικό τρόπο, ίσως και με κάποια επιβράβευση. Αν τα παιδιά περνούν καλά τον υπόλοιπο χρόνο τους, δεν θα αντιδράσουν σε κάτι τέτοιο.
- Ας κάνουμε και μερικές τρέλες! Να τα ξεπνήσουμε πολύ αργά την κατάλληλη νύχτα προκειμένου να δουν την έκλειψη σελήνης ή τη βροχή των αστεριών.
- Ας σχεδιάσουμε να καθίσουμε όλοι μαζί για να παίξουμε ένα παιχνίδι όλη νύχτα. Είναι σίγουρο πως τα παιδιά δεν θα μείνουν ξύπνια, αλλά αυτή η νύχτα θα τους μείνει αξέχαστη.



Αναμονή για ads.parents.gr...

έναρξη Διακοπές παιδιά - Ανα... ψυχολογία - Parents...

EL 2:39 PM

Did you know...?

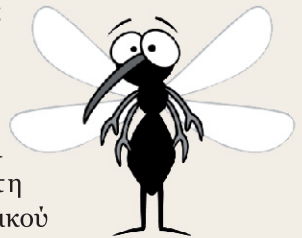
Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Της γειτονιάς τα έντομα με κυνηγάνε έντονα

Κι όμως, οι «γλυκοαίματοι» ζουν ανάμεσα μας

Επιστημονική έρευνα επιβεβαίωσε ότι οι ιπτάμενοι επισκέπτες του καλοκαιριού, όπως π.χ. κουνούπια, σκνίπες, μυγάκια, δεν «χτυπούν» στα τυφλά, αλλά έχουν την τάση να επιτίθενται συχνότερα σε ορισμένους ανθρώπους. Για την ακρίβεια, Βρετανοί ερευνητές εντόπισαν πρόσφατα δύο κατηγορίες που έλκουν περισσότερο τις σκνίπες και συνεπώς δέχονται και τα περισσότερα τσιμπήματα: τους ψηλούς άνδρες και τις υπέρβαρες γυναίκες. Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Αμπερντίν και του Ερευνητικού Ινστιτούτου Ρόθαμστεντ στο Χερφορντσαίρ, οι ψηλοί άνθρωποι γίνονται συχνότερα στόχος και δέχονται σε σημαντικό βαθμό περισσότερα τσιμπήματα από τους κοντούς, πρωτίστως διότι τα έντομα αυτά πετάνε σε ύψος περίπου δύο μέτρων, με αποτέλεσμα οι ψηλότεροι να είναι οι πρώτοι... άτυχοι που

συναντούν στον δρόμο τους. Σε ό,τι αφορά όμως τις γυναίκες, οι ειδικοί κατέληξαν σε πιο συγκεκριμένα συμπεράσματα. Διαπίστωσαν ότι όσες διαθέτουν... πλούσια τα ελέη εκτέμπουν στην ατμόσφαιρα μεγαλύτερη ποσότητα θερμότητας, υγρασία, πτητικές οργανικές χημικές ουσίες και διοξείδιο του άνθρακα -όλα προσελκύνουν τα μυγάκια- σε σχέση με τις μικροκαμωμένες και τις αδύνατες. Οι ερευνητές ελπίζουν ότι η μελέτη τους, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό του Βρετανικού Ιατρικού Συμβουλίου, θα έχει και από αντίκρισμα στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού εντομοαπωθητικού.



Κείμενο: Παναγιώτα Καρλατήρα

Ζάχαρη, η αγχοδιαλυτική

Μια-δυο κουταλιές ζάχαρη στον καφέ απομακρύνουν το στρες

Ετοιμάξετε να συναντήσετε τον διευθυντή σας; Προγραμματίζετε κρίσιμα επαγγελματικά ραντεβού; Είστε αγχωμένοι εν όψει ενός σημαντικού interview;



Υπάρχει τρόπος να διαχειριστείτε το στρες που πιθανότατα σας καταδιώκει -και μάλιστα λίαν απολαυστικός-, σύμφωνα με Αυστραλούς επιστήμονες. Ποιος; Να πείτε ένα ρόφημα που να περιέχει μία ή δύο

κουταλιές ζάχαρη. Την αγχοδιαλυτική δράση της ανακάλυψαν επιστήμονες των Πανεπιστημίων της Νέας Νότιας Ουαλίας και του Κούνινγκλαντ, διαπιστώνοντας ότι τα ροφήματα με ζάχαρη μειώνουν σημαντικά το άγχος και συνεπώς την επιθετικότητα, την αντιδραστικότητα και γενικά

την εκρηκτική συμπεριφορά που μπορεί να πυροδοτεί αυτό. Στη μελέτη τους οι επιστήμονες έδωσαν σε ομάδα φοιτητών και φοιτητριών να πουν λεμονάδα είτε με ζάχαρη είτε με τεχνητά γλυκαντικά. Στη συνέχεια, τους ανέθεσαν να συντάξουν μια ομιλία και να δώσουν διάλεξη. Όσοι είχαν καταναλώσει τη λεμονάδα με τη ζάχαρη ήταν χαλαροί κατά την προετοιμασία της ομιλίας τους αλλά και κατά τη στιγμή της κριτικής. Όταν, για παράδειγμα, τους είπαν -ψέματα - πως η διάλεξη τους ήταν πολύ βαρετή, αντέδρασαν ήρεμα. Απεναντίας, όσοι είχαν πει τη λεμονάδα με τις γλυκαντικές ουσίες αντέδρασαν με στρες και ένταση τόσο κατά την προετοιμασία της διάλεξης όσο και τη στιγμή της ετυμηγορίας.



Big Fish, 2010

Transform your house now!

Υπέροχες Ιδέες

Της Ελένης Ξενάκη

για να μεταμορφώσεις το σπίτι σου

Απλές και «αναίμακτες» κινήσεις ανανέωσης δημιουργούν φιλόξενη και φιλική ατμόσφαιρα για όλους.

1 Μπες με το δεξί! Το cosy σπίτι όμορφα σε υποδέχεται. Ξεκίνησε την ανακαίνιση από το κατώφλι, βάφοντας σε έντονο χρώμα την παλιά σου πόρτα ή μόνο την κάσα της. Αν διαθέτεις χιούμορ, κόλλησε στο κουδούνι μία φωτογραφία του αγαπημένου σου κατοικίδιου για να καλωσορίζει τόσο εσένα όσο και τους φίλους σου.

2 Δείξε τα βινυλιά σου (και την ηλικία σου). Δίπλα στο Blu-ray αναπαραγωγής τοποθέτησε με ευλάβεια ένα πικάπ, αφορμή για να αραδιάσεις δίπλα του ένα άλμπουμ της Μίνα, το πρώτο σινγκλάκι των Last Drive και το «Φορτηγό» του Σαββόπουλου.

3 Λεβάντα παντού. Γνωστή για τις ηρεμιστικές της ιδιότητες, δημιουργεί χαλαρωτική ατμόσφαιρα και προετοιμάζει το σώμα για έναν ήσυχο ύπνο. Ιδανική για μαξιλάρια (ύπνου και καναπέ), πετσέτες, σεντόνια, εσώρουχα και παιδικά ρούχα.



4 Cocooning με μουσική υπόκρουση. «Κρύψε» στα πιο αναπάντεχα μέρη, όπως στην κουζίνα και στο μπάνιο, ένα CD-player ή απλώς ένα ραδιόφωνο - υπάρχουν και αδιάβροχα - και άκουσε μουσική, τηγανίζοντας κουτσομούρες ή κάνοντας ένα αναζωογονητικό peeling.

5 Ταξινόμησέ τα. Ξεφορτώσου τις στοίβες από χαρτιά που δημιουργούν αναστάτωση εδώ και εκεί και τακτοποίησε τα απολύτως απαραίτητα σε χαρούμενα ντοσιέ και κουτιά. Τα υπόλοιπα ρίξ' τα στον κάδο της ανακύκλωσης.

6 «Σπάσε» τα σερβίτσια. Κατάργησε την παραδοσιακή ομοιομορφία τους και μπόλιασε

το λευκό πορσελάνινο σετ πιάτων με πολύχρωμες ή ζωγραφισμένες στο χέρι πιατέλες - όλο και κάποια νόστιμη θα έχεις από τα ταξίδια σου. Διάλεξε μια «ξέμπαρκτη» τσαγιέρα για το κινέζικο σετ, σέρβιρε το ούζο σε ένα διαφημιστικό ποτήρι ανάμεσα στα σκέτα κ.ο.κ.

7 Χουχούλιασμα παντός καιρού. Η γλυκιά θαλπωρή που προσφέρει μια βαμβακερή κουβέρτα με μεταξωτό φινιρίσμά σας ακολουθεί από το κρεβάτι, στον καναπέ και από την μπαμπού πολυθρόνα ως το παγκάκι του κήπου.

8 Ο έρωτας και η φιλία περνούν από την κουζίνα. Δεν χρειάζεται να παραγγείλεις καινούρια ντιζάιν κουζίνα για να αγαπήσεις το μαγείρεμα. Απλώς βάψε τα ντουλάπια σε μοντέρνα ζεστά χρώματα, αγόρασε μαγειρικά σκεύη που τονίζουν τη διάθεση σου για γαστρονομικές περιπέτειες και κρέμασε από μοντέρνα τσιγκέλια σαλάμι, σκόρδα και ένα στεφάνι με λιαστές ντομάτες. Τώρα είσαι έτοιμη/ος να υποδεχτείς και να περιποιηθείς τους φίλους σου.

