



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

November 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 "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

Eating together

ΥΓΕΙΑ

Μελίσα Στοΐλη

ΠΟΣΟ ΚΑΛΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΜΑΖΙ;

Η καλή διάθεση, η ψυχική ισορροπία και οι σωστές διατροφικές συνήθειες είναι μερικά από τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει το οικογενειακό τραπέζι. Τα επιστημονικά στοιχεία είναι σαφή.



Με το που κάθονται όλοι μαζί στο τραπέζι αρχίζει η ίδια τελετουργία: ο μπαμπάς και η μαμά θα μιλήσουν για τις δυσκολίες της δουλειάς τους, θα τσακωθούν λιγάκι για τους λογαριασμούς που ένας από τους δύο έπρεπε να πληρώσει και αμέλησε, ο μικρός αδελφός θα σκαλίζει το φαγητό του μουτρωμένος, διότι θέλει να πάει μια ώρα αρχύτερα στο δωμάτιό του συντροφιά με το laptop, και η μεγάλη αδελφή θα κοιτάζει το κινητό περιμένοντας κάποιο μήνυμα από συγκεκριμένο πρόσωπο. Τα ίδια και τα ίδια. Μόνο που οι επιστήμονες λένε ότι είναι πολύ σημαντικά.

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, η χαμηλή συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων συνδέεται με παραβατικές συμπεριφορές, συμπτώματα κατάθλιψης και διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία και η βουλιμία

ΚΑΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- ▶ Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, τα παιδιά και οι έφηβοι που τρώνε συχνότερα με την οικογένειά τους καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα γλυκά και αναψυκτικά. Και αυτό διότι οι γονείς επιλέγουν τα τρόφιμα τα οποία θα σερβιριστούν στα παιδιά, ελέγχοντας έτσι την ποιότητα και την ποσότητα που εκείνα θα καταναλώσουν.
- ▶ «Στο τραπέζι δεν φιγουράρουν μόνο «παιδικές» τροφές αλλά και πιο «ενήλικες»... γεύσεις, προκειμένου να καλύπτονται οι γευστικές απαιτήσεις όλης της οικογένειας. Έτσι, σταδιακά τα παιδιά δοκιμάζουν νέες συνταγές και αποκτούν νέες γευστικές εμπειρίες.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Στο οικογενειακό τραπέζι τα παιδιά αναπτύσσουν τις γλωσσικές τους ικανότητες. Εξοικειώνονται δηλαδή με νέες λέξεις, γεγονός που συνεισφέρει στο να μάθουν να διαβάζουν ευκολότερα και γρηγορότερα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Το οικογενειακό τραπέζι δίνει στα παιδιά κάθε ηλικίας την αίσθηση ότι ανήκουν σε ενιαίο σύνολο, σε μία

«δεμένη» ομάδα με τη βοήθεια της οποίας θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν στο μέλλον τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της ζωής, κάτι που συνεπάγεται συναισθηματική ωριμότητα και σταθερότητα.



ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ

- ▶ Δίνουμε στον κάθε συνδαιτυμόνα τον χρόνο που χρειάζεται για να μιλήσει για ζητήματα που τον ενδιαφέρουν και για τα νέα της ημέρας του.
- ▶ Προσπαθούμε να μη μιλάμε στα παιδιά μόνο για μαθήματα και υποχρεώσεις ώστε να μη συνδέσουν την ώρα του φαγητού με «ανάκριση».

Children don't sleep enough

What Sleep Is and Why All x
kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/not_tired.html

KidsHealth
from Nemours

Search here...

- Kids Home
- Feelings
- Staying Healthy
- Illnesses & Injuries
- How the Body Works
- Growing Body & Mind
- Kids Talk
- Cooking & Recipes
- People, Places & Things That Help
- Staying Safe
- Movies & Games
- Health Problems
- Kids' Dictionary of Medical Words
- Health Problems of Grown-Ups
- En Español

Τα τελευταία 30 χρόνια οι μαθητές στο δυτικό κόσμο κοιμούνται μία ώρα λιγότερο με δραματικές επιπτώσεις στον δείκτη ευφυΐας τους, στη συμπεριφορά τους, ακόμη και στα επίπεδα παχυσαρκίας



Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών;



Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: τλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ζύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στο δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσο όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

- Ο ρόλος και η σημασία του ύπνου στα παιδιά και στους εφήβους συνήθως παραγνωρίζεται όχι μόνο από τους αγχώδεις γονείς που τους φορτώνουν υπερβολικά το πρόγραμμα, αλλά και από τους παιδίατρος. Στις ΗΠΑ, σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου (NSI), οι γονείς σε ποσοστό 90% λένε ότι τα παιδιά τους κοιμούνται αρκετά. Τα ίδια όμως πιστεύουν το αντίθετο: το 60% των μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου λέει ότι υποφέρει από υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένας στους τέσσερις μαθητές λέει ότι οι επιδόσεις του στο σχολείο έχουν πέσει επειδή του λείπει ύπνος και ένας στους τρεις αποκοιμίζεται μέσα στην τάξη τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- Τα στοιχεία μιλούν από μόνα τους: περίπου οι μισοί έφηβοι στις Ηνωμένες Πολιτείες κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες τις καθημερινές. Ακόμη και τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας κοιμούνται 30 λεπτά λιγότερο σε σχέση με παλαιότερα.
- Επιπλέον είναι πιθανό πολλά από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας, όπως οι μεταπτώσεις της διάθεσης, η κατάθλιψη, ακόμη και η βουλιμία, να αποτελούν συμπτώματα της χρόνιας στέρησης ύπνου. Έρευνα του καθηγητή κλινικής ψυχολογίας Αβί Σαντέχ του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ σε παιδιά ηλικίας 7 και 11 χρόνων έδειξε ότι στέρηση μίας ώρας ύπνου ισοδυναμεί με την απώλεια δύο ετών νοητικής ωρίμανσης και ανάπτυξης. Με άλλα λόγια, η απόδοση ενός ελαφρώς νυσταγμένου 11χρονου παιδιού στην τάξη είναι ίδια με εκείνη ενός επτάχρονου.
- Όπως εξηγεί ο δρ Μάθιου Γουόκερ του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Μπέρκλεϊ, με τον ύπνο ο εγκέφαλος μεταφέρει όσα έχει μάθει κατά τη διάρκεια της ημέρας σε πιο αποδοτικούς «αποθηκευτικούς χώρους».







έναρξη
What Sleep Is and W...
EN
6:39 μμ

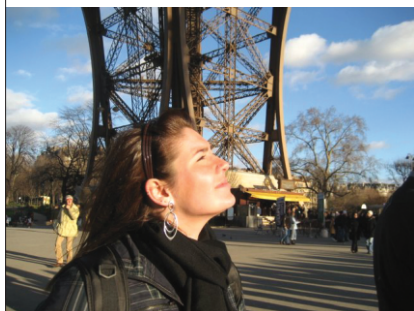
European capitals

Ευρωβαρόμετρο

Σινεμά στη Στοκχόλμη, καφέ στην Κρακοβία και την Πράγα, άντε και ένα ποτό στη Βαρκελώνη και το Μόναχο... Αν μπορούσαμε έτσι να διαλέξουμε τις διακοπές μας, θα είχαμε σίγουρα το συμφερότερο πακέτο διακοπών. Ποιά πόλη να επιλέξουμε; Είναι όλες τους πανέμορφες αλλά διαφέρουν στο κόστος ζωής και στα χρήματα που θα ξοδέψετε για να τις απολαύσετε. Ακολουθεί μια συγκριτική έρευνα κόστους ζωής και εξόδων, για να πάρετε μια ιδέα της ζωής εκτός συνόρων.

Παρίσι

Το Παρίσι, γνωστό και ως η Πόλη του Φωτός (Ville lumière) από τότε που φωτίστηκαν οι κύριες λεωφόροι του με φανούς γκαζιού το 1828, είναι η πρωτεύουσα της Γαλλίας και της περιφέρειας Ile-de-France και μία από τις γνωστότερες πόλεις της Ευρώπης. Η πόλη περιβάλλεται από μεγάλα δάση, τα οποία προσφέρουν ανάσα δροσιάς και ανάπαυσης στους Παριζιάνους. Ο Σηκουάνας συνδέει το Παρίσι με το



εσωτερικό της Γαλλίας και πιο συγκεκριμένα με τη Βουργουνδία και με τη Μάγχη. Έπαιξε σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη και εξέλιξη της πόλης. Χωρίζει το Παρίσι σε δύο άνισες όχθες, στη δεξιά όχθη (rive droite) όπου κυριαρχούν οι επιχειρήσεις και τα χρηματιστήρια και την αριστερή όχθη (rive gauche) που είναι ο παραδοσιακός τόπος διαμονής διανοούμενων και καλλιτεχνών. Όσο για το κόστος ζωής, η Γαλλία θεωρείται μια από τις ακριβότερες χώρες στην Ευρώπη. Ενδεικτικά, οι τιμές των ξενοδοχείων στο Παρίσι είναι 105% ακριβότερες από την Αθήνα και το κόστος ζωής εκεί είναι 31% πάνω.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 16η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 16η διεθνώς
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$31.200

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 30 - 35 €
Μέσης κατηγορίας: 100
Υψηλής κατηγορίας: > 140 €

Διατροφή σε εστιατόριο μέσου επιπέδου: 15 - 20 €

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 9 €
θέατρο: 30 €
Έξοδος για ένα ποτό: 25 €

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 1,60 €
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 1,60 €

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 14η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 18η διεθνώς
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$30.200

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 18-25 €
Μέσης κατηγορίας: 75 € Υψηλής κατηγορίας: >130 €

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 8 €
θέατρο: 20 €
Έξοδος για ένα ποτό: 20 €

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 1,50 €
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 1,50 €

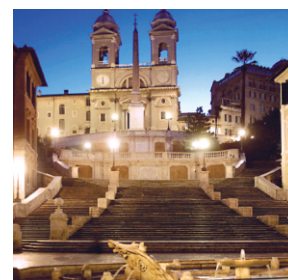
Ρώμη

Η Ρώμη είναι η πρωτεύουσα της Ιταλίας και μία από τις αρχαιότερες πόλεις της ηπείρου μας. Ο ποταμός Τίβερης διασχίζει τη Ρώμη και



βρίσκεται κοντά στη Μεσόγειο θάλασσα. Το Βατικανό, που είναι ένα ξεχωριστό κρατίδιο μέσα στην πόλη της Ρώμης, είναι και το κέντρο της καθολικής εκκλησίας καθώς και η παπική έδρα. Η καρδιά της Αρχαίας Ρώμης είναι το Κολοσσαίο. Από εκεί, ακολουθώντας τη Via del Corso μπορεί κανείς να κατηφορίσει προς την Piazza di Spagna, να χαλαρώσει στα σκαλοπάτια, κι έπειτα να προχωρήσει προς το γνωστό

σιντριβάνι, Fontana di Trevi. Αξίζει επίσης κανείς να δει το λόφο του Καπιτωλίου, κέντρο της μοντέρνας πόλης, αλλά και έδρα της διακυβέρνησης της αρχαίας Ρώμης. Ακόμα, αξίζει μια επίσκεψη στο Museo e Galleria Borghese και φυσικά στο Βατικανό, το οποίο είναι μάλλον το πλουσιότερο ανά τετραγωνικό μέτρο κράτος στον κόσμο, αν λάβει κανείς υπ' όψιν του την πληθώρα ανεκτίμητων έργων τέχνης που βρίσκονται μέσα στα διάφορα κτήριά του.



Daddy training

Ο μπαμπάς εκπαιδεύεται

Πως να ανταποκριθείτε στο ρόλο του πατέρα, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη και την προσοχή των παιδιών σας

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

Πολλές φορές τα παιδιά έχουν την ανάγκη να μιλήσουν στους γονείς τους για σοβαρά θέματα που τα απασχολούν. Τις περισσότερες φορές αυτή τη δύσκολη αποστολή την αναλαμβάνουν οι μπαμπάδες και για να μπορέσουν να ανταποκριθούν πρέπει να είναι «σωστοί».



Να μερικοί τρόποι:

- ▶ **Να τους αφιερώνετε χρόνο.** Αν είστε συνέχεια απασχολημένοι με κάτι, τα παιδιά θα αισθανθούν παραμελημένα. Η ενασχόληση μαζί τους δείχνει πως θυσιάζετε άλλα πράγματα γι' αυτά.
- ▶ **Να κερδίσετε το δικαίωμα να σας ακούνε.** Πολλές φορές οι μπαμπάδες μιλούν στα παιδιά τους μόνο αν έχουν κάνει κάποιο παράπτωμα. Γι' αυτό πολλές φορές εκείνα είναι διστακτικά μαζί τους. Πρέπει λοιπόν να αρχίσουν να τους μιλούν όταν είναι μικρά, ώστε όταν μεγαλώσουν και έχουν δύσκολα θέματα να αντιμετωπίσουν η επικοινωνία να είναι πιο εύκολη.
- ▶ **Να τα μάθετε να είναι πειθαρχημένα, αλλά και να τους προσφέρετε αγάπη.** Κάθε παιδί θέλει καθοδήγηση και πειθαρχία, που όμως δεν πρέπει να παρουσιάζονται ως τιμωρία, αλλά ως ένα λογικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνουν. Οι μπαμπάδες που επιβάλλουν πειθαρχία με ηρεμία και δικαιοσύνη δείχνουν την αγάπη τους στο παιδί τους.
- ▶ **Να τρώτε και να διαβάζετε μαζί τους.** Στην εποχή της τηλεόρασης και των εκτεταμένων ωραρίων εργασίας οι μπαμπάδες πρέπει να βρίσκουν χρόνο να διαβάσουν ένα βιβλίο με τα παιδιά τους και να κάθονται στο τραπέζι μαζί τους για να φάνε και να συζητήσουν.
- ▶ **Να αποδεχτείτε πως θα είστε μπαμπάδες για πάντα.** Η δουλειά του πατέρα δεν τελειώνει ποτέ, όποια κι αν είναι η ηλικία του παιδιού. Πάντα θα παίζει έναν κεντρικό ρόλο στη ζωή του, ισάξιο με αυτόν της μητέρας, όσα χρόνια κι αν περάσουν.

All about Asterix

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ Asterix

Η εγκυκλοπαίδεια «Όλα για τον Αστερίξ τον Γαλήτη» ανασυνθέτει το ιστορικό πλαίσιο της εποχής του Γαλήτη πολεμιστή, με βάση την εικονογράφηση και τις σεναριακές αναφορές του δημοφιλέστατου κόμικ. Το ευρηματικό εγχείρημα στην ουσία εξετάζει αν και πού το κόμικ συναντά την Ιστορία. Υπέροχη ιδέα, σαν τους ήρωες του Γκοσσινί και του Ουντερζό.

ΓΑΛΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗ

Από πού κρατάει η σκούφια των Γαλατών; Το σύνολο της Γαλατίας χωρίζεται σε 3 μέρη. Το ένα κατοικείται από τους Βέλγους, το άλλο από τους Ακουιτανούς και το τρίτο από το λαό που στη γλώσσα του λέγεται Κέλτες και στη δική μας Γαλάτες. Οι Γαλάτες προήλθαν από ένα νομαδικό λαό, ανατολικο-ευρωπαϊκής προέλευσης, που εγκαταστάθηκε σταδιακά στα εύφορα εδάφη που συναντούσε στις περιπλανήσεις του.

Η ΚΑΤΑΛΗΞΗ ΤΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ

Λίγοι ήταν στην πραγματικότητα οι Γαλάτες με ονόματα που τελείωναν σε -ίξ. Εκτός από τον αρχηγό Βερσινζετορίξ, λίγα ομοιοκατάληκτα ονόματα

διέσωσε η Ιστορία: τους - επίσης αρχηγούς- Ντυμνορίξ και Αμπορίξ, τον Ελβετό Ορζετορίξ, κάποιους θεούς, όπως τον Αλμπορίξ και τον Κατυρίξ, ή τοποθεσίες και τοπωνύμια (Βιξ, Εφινιέξ).

Η ΜΟΔΑ ΤΟΥ ΞΑΝΘΟΥ

Πολλοί Γαλάτες περιγράφονται με ξανθά μαλλιά από Ρωμαίους και Ελληνες ιστορικούς της εποχής τους. Πολλοί πολεμιστές που δεν ήταν ξανθοί ξάνοιγαν το χρώμα των μαλλιών τους με τη βοήθεια ασβεστόνευρου. Από την άλλη, δεν υπάρχουν ιστορικές μαρτυρίες για Γαλάτες με κοτσίδα σαν αυτά του Οβελιξ, πόσο μάλλον με φιόγκους που τα κρατάνε.

ΜΥΘΟΣ ΤΟ ΑΓΡΙΟΓΟΥΡΟΥΝΟ!

Αντίθετα με ό,τι δείχνει το κόμικ, το αγριογούρουνο δεν ήταν αγαπημένο έδεσμα των Γαλατών. Προτιμούσαν χοιρινό και βοδινό δικής τους εκτροφής. Και επειδή ήταν αγρότες, συνόδευαν τα κρέατα με δημητριακά, «μπανιάρντάς»τα σε μπίρα, υδρόμελι ή κρασί. Τα βαρέλια, άηλωσε, για τη διατήρηση του κρασιού αποτελούν δική τους

εφεύρεση. Ο Έλληνας ιστορικός και φιλόσοφος Ποσειδώνιος δίνει μια πολύ ρεαλιστική περιγραφή: «Έχουν τρόπους στο τραπέζι, αλλιά όρεξη ήλικου. Παίρνουν με τα χέρια τους κομμάτια κρέας και τα καταβροχθίζουν, ροκανίζοντας τα ως το κόκκαλο». Θυμηθείτε το μεγάλο τσιμπούσι στο τέλος κάθε περιπέτειας!

ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ



Ο ζωμός του δρυϊδη Πανοραμίξ, που δίνει υπεράνθρωπη δύναμη σε όποιον τον πίνει, είναι ένα μείγμα πολλών συστατικών-από γκι, καραβίδα και καρότα, μέχρι τετράφυλλα τριφύλλια και παντζαρόζουμο. Αν η πλειονότητα των υλικών αποτελεί χιουμοριστικό εύρημα, το γκι ειδικά αποτελούσε απαραίτητο συστατικό στους ορίτζιναλ ζωμούς των Γαλατών, που το θεωρούσαν μαγικό φυτό.



Eating together

ΥΓΕΙΑ

Μελίσα Στοΐλη

ΠΟΣΟ ΚΑΛΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΜΑΖΙ;

Η καλή διάθεση, η ψυχική ισορροπία και οι σωστές διατροφικές συνήθειες είναι μερικά από τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει το οικογενειακό τραπέζι. Τα επιστημονικά στοιχεία είναι σαφή.



Με το που κάθονται όλοι μαζί στο τραπέζι αρχίζει η ίδια τελετουργία: ο μπαμπάς και η μαμά θα μιλήσουν για τις δυσκολίες της δουλειάς τους, θα τσακωθούν λιγάκι για τους λογαριασμούς που ένας από τους δύο έπρεπε να πληρώσει και αμέλησε, ο μικρός αδελφός θα σκαλίζει το φαγητό του μουτρωμένος, διότι θέλει να πάει μια ώρα αρχύτερα στο δωμάτιό του συντροφιά με το laptop, και η μεγάλη αδελφή θα κοιτάζει το κινητό περιμένοντας κάποιο μήνυμα από συγκεκριμένο πρόσωπο. Τα ίδια και τα ίδια. Μόνο που οι επιστήμονες λένε ότι είναι πολύ σημαντικά.

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, η χαμηλή συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων συνδέεται με παραβατικές συμπεριφορές, συμπτώματα κατάθλιψης και διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία και η βουλιμία

ΚΑΛΗΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, η χαμηλή συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων συνδέεται με παραβατικές συμπεριφορές, χρήση ναρκωτικών, αλκοολισμό, κάπνισμα και συμπτώματα κατάθλιψης, ειδικά στα κορίτσια που βρίσκονται στην εφηβεία. Η συγκεκριμένη μελέτη αναφέρει συσχέτιση των μειωμένων οικογενειακών γευμάτων και με διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία και η βουλιμία.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ απέδειξε ότι τα παιδιά που τρώνε μαζί με τους γονείς τους σημειώνουν καλές επιδόσεις στο σχολείο, ανώτερες από αυτές των συνομήλικών τους που δεν τρώνε με τις οικογένειές τους. Με τις καλές επιδόσεις εξάλλου χτίζεται η αυτοπεποίθηση των μετέπειτα ενηλίκων.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τρώγοντας μαζί με τους γονείς στο σπίτι δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να παρακολουθήσουν τους μεγαλύτερους και να αντιγράψουν τη δική τους, πιο ώριμη συμπεριφορά. Το καθημερινό τραπέζι είναι μια αφορμή να μιλήσουμε με τα παιδιά, να τα διορθώσουμε,

εφόσον κρίνεται απαραίτητο, να τα διδάξουμε από απλούστατα πράγματα, όπως το να μην τρώνε με τα χέρια ή πώς να κρατούν το πιρούνι, ως και το πώς να συμπεριφέρονται και να συνεισφέρουν στον διάλογο.



ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ

- ▶ Σβήνουμε την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια για να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε αποκλειστικά στη μεταξύ μας επικοινωνία.
- ▶ Περιμένουμε να τελειώσουν όλοι το φαγητό τους προτού σηκωθούμε.
- ▶ Ο καθένας μαζεύει το πιάτο του και ένα ακόμη σκεύος ώστε να δώσει το δικό του χέρι βοήθειας.

Children don't sleep enough

What Sleep Is and Why All
kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/not_tired.html

KidsHealth
from Nemours

Search here...

Kids Home

Feelings

Staying Healthy

Illnesses & Injuries

How the Body Works

Growing Body & Mind

Kids Talk

Cooking & Recipes

People, Places & Things That Help

Staying Safe

Movies & Games

Health Problems

Kids' Dictionary of Medical Words

Health Problems of Grown-Ups

En Español

Τα τελευταία 30 χρόνια οι μαθητές στο δυτικό κόσμο κοιμούνται μία ώρα λιγότερο με δραματικές επιπτώσεις στον δείκτη ευφυΐας τους, στη συμπεριφορά τους, ακόμη και στα επίπεδα παχυσαρκίας



Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών;



Η εικόνα γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: τλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Όλοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βαρυστιτικό ζύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στο δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσο όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

- Ποιός έκλεψε μία ώρα από τον ύπνο των παιδιών; Γονείς, γιατροί, εκπαιδευτικοί, όλοι οι «μεγάλοι» που αγωνιούν για το μέλλον τους και θέλουν να τα βλέπουν «ξύπνια». Ωστόσο ποιές είναι οι επιπτώσεις αυτής της χαμένης ώρας στην ευαίσθητη υγεία τους; Για πρώτη φορά δύο επιστήμονες, οι Πτο Μπρόνσον και Ασλι Μέριμαν, μέτρησαν τις συνέπειες από την έλλειψη του ύπνου στη φυσική κατάσταση και στις δεξιότητες των ανηλίκων. Δημοσίευσαν τα αποτελέσματα στο βιβλίο τους με τίτλο «Γιατί είναι λάθος ό,τι πιστεύουμε για την ανατροφή των παιδιών» («Why Everything We Think About Raising Our Children is Wrong»)
- Αντιθέτως, ο επαρκής ύπνος μπορεί αφενός να βελτιώσει τη συμπεριφορά των υγιών παιδιών και αφετέρου να μειώσει τα συμπτώματα της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD).
- Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου ενεργοποιεί έναν μηχανισμό ο οποίος κάνει τα παιδιά να είναι απρόσεκτοι μαθητές. Όταν ο άνθρωπος κοιμάται λιγότερο από όσο χρειάζεται, ο οργανισμός του χάνει την ικανότητα εξαγωγής γλυκόζης από το αίμα. Χωρίς αυτή τη γλυκόζη καταπονείται περισσότερο ένα τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου, για την εννοχήστρωση των σκέψεων για την εκπλήρωση στόχων, την πρόβλεψη αποτελεσμάτων και την ικανότητα αντίληψης των συνεπειών μιας πράξης.







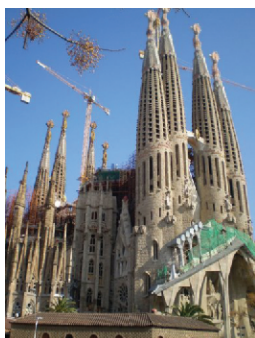
έναρξη
What Sleep Is and W...
EN
6:39 μμ

European capitals

Ευρωβαρόμετρο

Σινεμά στη Στοκχόλμη, καφέ στην Κρακοβία και την Πράγα, άντε και ένα ποτό στη Βαρκελώνη και το Μόναχο... Αν μπορούσαμε έτσι να διαλέξουμε τις διακοπές μας, θα είχαμε σίγουρα το συμφερότερο πακέτο διακοπών. Ποιά πόλη να επιλέξουμε; Είναι όλες τους πανέμορφες αλλά διαφέρουν στο κόστος ζωής και στα χρήματα που θα ξοδέψετε για να τις απολαύσετε. Ακολουθεί μια συγκριτική έρευνα κόστους ζωής και εξόδων, για να πάρετε μια ιδέα της ζωής εκτός συνόρων.

Βαρκελώνη



Η Βαρκελώνη είναι η πρωτεύουσα της κοινότητας της Καταλονίας. Η πόλη έχει μακρά ιστορία. Έχει πληθυσμό 4,2 εκατομμύρια, πρόκειται για μια πόλη λίγο μικρότερη από τη μητροπολιτική περιοχή της Αθήνας. Το 1992 η Βαρκελώνη φιλοξένησε τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι αγώνες ήταν μια τρομερή επιτυχία για την πόλη, που μεταμορφώθηκε, αφήνοντας το στιλ της παρηκμασμένης βιομηχανικής πόλης και παίρνοντας

σιγά-σιγά την μορφή μιας από τις πιο επιθυμητές πόλεις για τουρισμό του Σαββατοκύριακου στην Ευρώπη. Η Βαρκελώνη σήμερα έχει μια από τις καλύτερες θέσεις στην ποιότητα ζωής στην Ευρώπη. Πλούσια πολιτιστική ζωή (παιδιά της πόλης είναι ο Σαλβαδόρ Νταλί, ο Χουάν Μιρό, ο Αντόνι Γκαουντί και για ένα διάστημα και ο Πάμπλο Πικάσο), μεσογειακό κλίμα, πολύ καλές ευκαιρίες διασκέδασης (πολλά μπαρ, καλά κλαμπ) και ψυχαγωγίας.



ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 29η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 31η διεθνώς
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$27.400

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 25 €
Μέσης κατηγορίας: 90 €

Υψηλής κατηγορίας: >140 €

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 5,26 €
θέατρο: 20 €
Έξοδος για ένα ποτό: 12 €

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 1,25 €
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 1,25 €

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 38η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 49η διεθνώς.
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$22.000

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 200-250Kc (8-10 €)
Μέσης κατηγορίας: 750 Kc (31 €)
Υψηλής κατηγορίας: > 1000 Kc (41 €)

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 160 Kc (6,5 €):
θέατρο: 400 Kc (16 €)
Έξοδος για ένα ποτό: 270 Kc (11€)

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 20 Kc (0,83 €)
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 20 Kc (0,83 €)

Πράγα

Η Πράγα είναι η πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη της Τσεχίας. Χτισμένη στον ποταμό Μολδάβα στην κεντρική Βοημία, έχει 1,2 εκατομμύρια κατοίκους. Αποκαλείται επίσης "χρυσή πόλη" και "μητέρα των πόλεων". Από το 1992, το ιστορικό κέντρο της Πράγας ανήκει στον



κατάλογο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Σύμφωνα με το θρύλο, η Πράγα ιδρύθηκε από την Πριγκίπισσα Λιμπούσε και το σύζυγο της Πρέμισλ, ιδρυτή της ομώνυμης δυναστείας. Τα πρώτα σημάδια ζωής της πόλης εντοπίζονται στο 2ο μισό του 9ου αιώνα, όταν ο Πρίγκιπας Βοϊτλον Ι έκτισε το Κάστρο της Πράγας. Αργότερα αναπτύχθηκαν οικισμοί γύρω από το Κάστρο, που χώρισαν την Πράγα σε μικρότερες πόλεις: την **Παλιά Πόλη**, αποκαλούμενη "Η Κεφαλή του Βασιλείου" πριν το 1280, το **Μικρό Τετράγωνο**, τη **Νέα Πόλη** και το **Hradcany**. Υπάρχουν πολλά παλαιά κτήρια από διάφορες αρχιτεκτονικές περιόδους (μπαρόκ, αναγέννηση, αρτ νουβό και κυβισμός). Οι συνθήκες διαβίωσης και η ποιότητα ζωής και εδώ έχουν ανέβει σημαντικά ως αποτέλεσμα της ένταξης της Δημοκρατίας της Τσεχίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Daddy training

Ο μπαμπάς εκπαιδεύεται

Πως να ανταποκριθείτε στο ρόλο του πατέρα, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη και την προσοχή των παιδιών σας

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

Πολλές φορές τα παιδιά έχουν την ανάγκη να μιλήσουν στους γονείς τους για σοβαρά θέματα που τα απασχολούν. Τις περισσότερες φορές αυτή τη δύσκολη αποστολή την αναλαμβάνουν οι μπαμπάδες και για να μπορέσουν να ανταποκριθούν πρέπει να είναι «σωστοί».



Να μερικοί τρόποι:

- ▶ **Να δείχνετε στοργή.** Τα παιδιά θέλουν σιγουριά που να προέρχεται από τη γνώση πως είναι αποδεκτά και αγαπητά στην



οικογένειά τους. Η καθημερινή στοργή και η τρυφερότητα από τον πατέρα τους επιτρέπει να νιώσουν την αγάπη του.

- ▶ **Να σέβετε τη μητέρα του παιδιού σας.** Ο αλληλοσεβασμός ανάμεσα σε έναν πατέρα και μία μητέρα είναι εμφανής στα παιδιά και τους παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον. Επιπρόσθετα, τους δίνει τη σιγουριά πως και οι δύο γονείς σέβονται το ίδιο το παιδί τους.

- ▶ **Να είστε το παράδειγμα.** Είτε το έχετε συνειδητοποιήσει είτε όχι, οι μπαμπάδες είναι πρότυπο για τα παιδιά τους. Ένα κοριτσάκι που νιώθει μεγαλώνοντας την αγάπη και τον σεβασμό του πατέρα θα απαιτεί την ίδια σχέση από τους φίλους του στο μέλλον. Από την άλλη, ένα αγοράκι μπορεί να διδαχτεί από τον πατέρα του την τιμιότητα, την υπομονή και την υπευθυνότητα.

- ▶ **Να είστε «δάσκαλος».** Πολλοί μπαμπάδες θεωρούν τη διδασκαλία δουλειά μόνο των δασκάλων. Όμως, αν διδάξουν στα παιδιά τους το σωστό και το λάθος και τα ενισχύουν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν, θα τα δουν να κάνουν στο μέλλον σωστές και υγιείς επιλογές. Οι μπαμπάδες που συμμετέχουν συνεχώς και ενεργά στην ανατροφή των παιδιών τους δεν αφήνουν καμία στιγμή ανεκμετάλλευτη για να τους δώσουν ένα παράδειγμα.

All about Asterix

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ Asterix

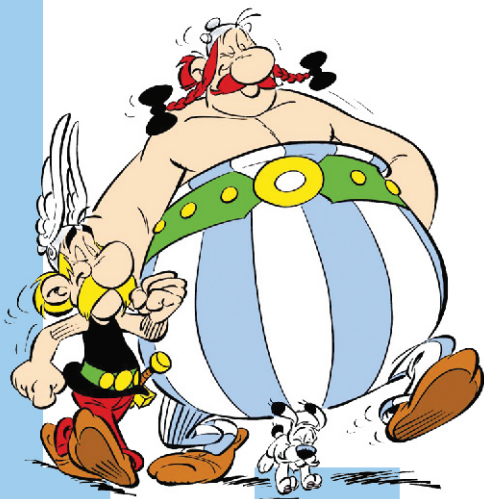
Η εγκυκλοπαίδεια «Όλα για τον Αστερίξ τον Γαλάτη» ανασυνθέτει το ιστορικό πλαίσιο της εποχής του Γαλάτη πολεμιστή, με βάση την εικονογράφηση και τις σεναριακές αναφορές του δημοφιλέστατου κόμικ. Το ευρηματικό εγχείρημα στην ουσία εξετάζει αν και πού το κόμικ συναντά την Ιστορία. Υπέροχη ιδέα, σαν τους ήρωες του Γκοσινί και του Ουντερζό.

ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΛΕΝΕ ΑΣΤΕΡΙΞ;

Ένας λόγος που βαφτίστηκε με αυτό το όνομα ήταν επειδή αρχίζει από άλφα. Κάτι που, όπως έλεγε ο Γκοσινί, «αποτελεί αναμφισβήτητο πλεονέκτημα για την αλφαβητική κατάταξή του στις μελλοντικές εγκυκλοπαίδειες των κόμικς». Το όνομα αποτελεί σύνθεση των λέξεων Aster (αστέρι) και Rix (βασιλιάς στα κέλτικα). Όσο για το όνομα του Οβελίξ, προέρχεται από τον οβελίσκο, λίθινη στήλη που συμβόλιζε τη λατρεία του Ήλιου στην αρχαία Αίγυπτο.

ΤΟ LIFESTYLE ΤΟΥΣ

Ο Οβελίξ δεν πρέπει να νιώθει άνετα με τόσα κιλά! Σύμφωνα με ορισμένους αρχαίους συγγραφείς, κυριότερος από τους οποίους ήταν ο Στράβων,



τον καιρό των Γαλατών δεν ήταν καλή ιδέα να είσαι υπερβολικά... ανεπτυγμένος. Μάλιστα, επιβαρύνονταν πρόστιμο σε όσους είχαν την τάση να παχαίνουν. Από την άλλη, η πελώρια βράκα του Οβελίξ, με τις άσπρες και μπλε ρίγες, είναι απόλυτα πιστή στο ενδυματολογικό «ήουκ» των Γαλατών, καθώς τα ρούχα τους ήταν βαμμένα με έντονα χρώματα. Όσο για το ότι είναι γυμνός από τη μέση και πάνω, αυτό αποτελούσε συνήθεια των Γαλατών που πολεμούσαν χωρίς προστατευτικό θώρακα. Και ας ήνεε ότι μόνο οι Ρωμαίοι είναι τρελιοί!

ΜΑ ΤΟΝ ΤΟΥΤΑΤΙΣ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ 400 ΘΕΟΥΣ!

Ούτε μία ούτε δύο, αλλά 400 (και βάλλε) θεότητες λάτρευαν οι Γαλάτες! Διέθεταν θεότητες για κάθε τομέα: τη γονιμότητα, τα δέντρα, τα άλογα, τη θεραπεία κ.ο.κ. Κορυφαίος όλων, ο θεός που αποτελεί τη συχνότερη επίκληση των ηρώων του κόμικς. Τουτάτις (ή Τευτάτις) σημαίνει στα κέλτικα «εθνικός». Ήταν ο θεός του πολέμου και ταυτόχρονα προστάτευε τη φυλή από τα δεινά του. Καθώς η παράδοση αυτού του λαού ήταν βασικά προφορική, ουδέποτε

ανήγειραν ναούς στις θεότητες τους, προτιμώντας να τις τιμούν στη φύση.

Ο ΟΥΡΑΝΟΣ ΣΦΟΝΤΥΛΙ

Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους του αρχηγού Μαζεστίξ είναι να μην του πέσει ο ουρανός στο κεφάλι. Φόβος ιστορικά επιβεβαιωμένος, αφού οι Γαλάτες φοβούνταν μια καταστροφή που θα ερχόταν από τον ουρανό με τη μορφή υδάτινου και πυρίνου κατακλυσμού. Γι' αυτό, όταν βροντούσε στις καταιγίδες, συνήθιζαν να ρίχνουν βέλη στον αέρα, για να εξευμενίσουν το θεό του ουρανού, Ταράνις.



European capitals

Ευρωβαρόμετρο

Σινεμά στη Στοκχόλμη, καφέ στην Κρακοβία και την Πράγα, άντε και ένα ποτό στη Βαρκελώνη και το Μόναχο... Αν μπορούσαμε έτσι να διαλέξουμε τις διακοπές μας, θα είχαμε σίγουρα το συμφερότερο πακέτο διακοπών. Ποιά πόλη να επιλέξουμε; Είναι όλες τους πανέμορφες αλλά διαφέρουν στο κόστος ζωής και στα χρήματα που θα ξοδέψετε για να τις απολαύσετε. Ακολουθεί μια συγκριτική έρευνα κόστους ζωής και εξόδων, για να πάρετε μια ιδέα της ζωής εκτός συνόρων.

Στοκχόλμη

Η Στοκχόλμη είναι η πρωτεύουσα της Σουηδίας. Βρίσκεται στην ανατολική ακτή της χώρας στην είσοδο της λίμνης Μέλαρεν. Η



Στοκχόλμη είναι μία από τις ωραιότερες πόλεις του κόσμου. Τα τελευταία χρόνια αποτελεί έναν ελκυστικό προορισμό. Η πόλη είναι χτισμένη σε πολλά νησιά και γι' αυτό ονομάζεται η «Βενετία του Βορρά». Πότε ξεκίνησε να κατοικείται η Στοκχόλμη δε γνωρίζουμε. Η πρώτη αναφορά για την πόλη έρχεται στα μέσα του 13ου αιώνα, όταν ο κρατικός αξιωματούχος Birger Jarl διέταξε να χτιστεί ένα

φρούριο σε ένα από τα νησιά για να ελέγχεται η είσοδος στη λίμνη Malaren. Εκεί ελεγχόταν η κυκλοφορία των πλοίων στις πλωτές οδούς μέσω της χρήσης κορμών (Stock) που τοποθετούνταν ως φράχτης. Holm σημαίνει μικρό νησάκι, οπότε η Στοκχόλμη (Stock holmen) πήρε από εκεί το όνομά της.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 4η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 23η διεθνώς.
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$32.200

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 500 SEK* (55 €)
Μέσης κατηγορίας: 950 SEK (105 €)
Υψηλής κατηγορίας: >1500 SEK (165 €)

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 9 SEK (1 €)
θέατρο: 40 SEK (4,5 €)
Έξοδος για ένα ποτό: 30 SEK (3,5 €)

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 20 SEK (2,2 €)
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 26 SEK (2,85 €)

*1 κορώνα Σουηδίας = 0,10769 € / 1 € = 9,2855 / SEK

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάταξη ως προς την ποιότητα ζωής: 21η διεθνώς (ως χώρα).
Κατάταξη ως προς την ακρίβεια του κόστους ζωής: 39η διεθνώς.
Κατά κεφαλή εισόδημα: \$31.900

ΔΙΑΜΟΝΗ

Youth Hostel: 20-25 €
Μέσης κατηγορίας: 75 €
Υψηλής κατηγορίας: > 100 €

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Σινεμά: 8 €
θέατρο: 20 €
Έξοδος για ένα ποτό: 12 €

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Κόστος εισιτηρίου metro: 1,10-2,20 €
Κόστος εισιτηρίου λεωφορείου: 1,10-2,20 €

Μόναχο

Το Μόναχο είναι πόλη της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας



και πρωτεύουσα του ομόσπονδου κράτους της Βαυαρίας. Είναι χτισμένη στις όχθες του Ίζαρ, ενός από τους μεγαλύτερους παραποτάμους του επάνω ρου του Δούναβη. Το 1972 φιλοξένησε τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το Μόναχο από παλιά υπήρξε καλλιτεχνικό κέντρο. Η

μουσική, ιδιαίτερα η όπερα, έχει γνωρίσει μεγάλη άνθηση. Εκεί εκτός από την Κρατική Όπερα της Βαυαρίας, τη Φιλαρμονική του Μονάχου και άλλες ορχήστρες, λειτουργούν η Κρατική Δραματική Σκηνή της Βαυαρίας και πάρα πολλά ιδιωτικά θέατρα. Υπάρχουν επίσης αρκετά σημαντικά μουσεία και πινακοθήκες τέχνης όπως η Παλαιά Πινακοθήκη (Alte Pinakothek), η Νέα Πινακοθήκη (Neue Pinakothek), η Νέα Κρατική Πινακοθήκη (Staatsgalerie), η Γλυπτοθήκη (Glyptothek) και το Εθνικό Βαυαρικό Μουσείο.