		ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ	
		Ministry of Education, Lifelong Learning and Religious Affairs English Language Certification	
LEVEL	B1&B2	on the scale set by the Council of Europe	
MODULE	4		
		Period	Integrated Sample Test Paper
ATTENTION			

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)**1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος εξέτασης : Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

1. **Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο επιπέδου B2). Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.
2. **Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.
3. **Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

1.1 Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ.2-4).
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 7-8). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σελ. 11-12) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει οδηγίες για τον εξεταστή και ερωτήσεις/ ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3 (σελ. 6, 9-10).**2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξετάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει της σχάρας αξιολόγησης (σελ. 4) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 2, κάθεται απέναντι από τους δύο υποψηφίους και θέτει τα ερωτήματα. Μπορεί να κρατά σημειώσεις, αλλά βαθμολογεί όταν έχει τελειώσει η εξέταση και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι από την αίθουσα.
- Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ**3.1 Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:**

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με τον συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους.
- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διανεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:**Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)**

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/Αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε 2 ερωτήσεις επιπέδου B1 από δυο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και 2 ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές κατηγορίες ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.


Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Επειδή στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους 2 λεπτά στην αρχή της Δοκιμασίας 3, για να διαβάσουν τα αντίστοιχα κείμενά τους, αφού προηγουμένως τους έχετε θέσει και τα ερωτήματα, ώστε να είναι «στοχευμένη» η ανάγνωση.

Μην ξεχνάτε:

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες/α τις ερωτήσεις/ τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- να ενημερώσετε τα μέλη της Επιτροπής, αν χρειάζεται να κάνετε διάλειμμα
- ότι το ΚΑΠΝΙΣΜΑ, η ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ και η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ μέσα στην αίθουσα εξέτασης
- ότι ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ. Κανείς δεν επιτρέπεται να στέκεται ακριβώς έξω από την αίθουσα εξέτασης και να ενοχλεί εσάς ή τους υποψηφίους
- να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τη γλώσσα εξέτασης σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης
- να είσαστε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους να διαμορφώσουν την απάντησή τους
- ότι η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίστε να τηρείται ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο για κάθε δοκιμασία
- να ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς τα πήγαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου

3.3 Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:**Η συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου**

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - ο τον υψηλότερο βαθμό (το 20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - ο τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητείστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογίστε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής: 
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
 - Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Όταν σας ζητείται να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.

ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

1^{ος} βαθμολογητής		2^{ος} βαθμολογητής
ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 – ΔΙΑΛΟΓΟΣ		
0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του	0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 – ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ		
0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα, λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 – ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ		
0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα, κτλ.)	0 1 2 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ		
ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 ΚΑΙ 3		
1 2 <input type="text"/> <input type="text"/>	Επιτονισμός και προφορά	1 2 <input type="text"/> <input type="text"/>
0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

ACTIVITY 1

B1 LEVEL QUESTIONS

Personal questions

1. Tell us about your favourite relative.
2. Do you have a close friend? Tell us a few things about him or her.
3. What do you like most or least about your neighbourhood?

Questions about school, studies, work

4. Why are you learning English?
5. What subjects do you like at school/university? Why?
6. What profession would you like to follow when you finish school/your studies?

Questions about preferences

7. What is your favourite food and how often do you eat it?
8. What do you usually watch on TV and why?
9. What kind of books do you like to read?

Questions about hobbies and interests

10. What do you do when you have some free time?
11. Which sports do you like to watch? Why?
12. What do you usually do during weekends?

B2 LEVEL QUESTIONS

Personal questions

13. Which famous person would you like to meet and why?
14. What do you usually do when friends visit you?
15. What do you usually do when you use a computer?

Questions about school, studies, work

16. If you had to learn a very difficult language, which one would it be and why?
17. What would be your ideal job? Why?
18. What do you think the professions of the future will be?

Questions about preferences

19. Which sport/hobby would you never consider taking up and why?
20. How do you usually dress and what type of clothes do you like to wear on different occasions?
21. Do you prefer homemade or takeaway food? Why or why not?

Questions about holidays and places

22. How do you spend your time when you are on holiday?
23. Do you prefer going on holiday alone or with a group of people? Why?
24. Can you tell us about a place you've really enjoyed visiting? What did you like most about it?

Judging by their expressions...



Houses on the market



ACTIVITY 2: ONE SIDED TALK**JUDGING BY THEIR EXPRESSIONS... (PAGE 7)**

B1	<p><u>TASK 1</u> Imagine the woman in photo 2 is your sister. Tell us what she was doing and how she was feeling when the photo was taken.</p> <p><u>TASK 2</u> Imagine that you know the boy in photo 4. Tell us who he is and what he was doing when the photo was taken.</p>
B2	<p><u>TASK 3</u> Look at photos 1 and 5. Tell us what each of these athletes is feeling and why.</p> <p><u>TASK 4</u> Imagine the man in photo 6 is the father of the girl in photo 2. Tell us what they are feeling and what has happened between them.</p>

HOUSES ON THE MARKET (PAGE 8)

B1	<p><u>TASK 1</u> Imagine that your family wants to rent an apartment. Look at photos 7 and 8 and tell us in which building you would prefer to rent an apartment and why.</p> <p><u>TASK 2</u> Imagine your family wants to rent a holiday house for the summer. Look at photos 9, 10 and 12 and tell us which house you would prefer to rent and why.</p>
B2	<p><u>TASK 3</u> Imagine that you are a real estate agent and I am a client. You want to sell the house in photo 11. Tell me about this house and why I should buy it.</p> <p><u>TASK 4</u> A family of four and a newlywed couple are looking for a house to rent for the summer. Look at photos 9, 10 and 12 and decide which house you would suggest for each of them and why.</p>

ACTIVITY 3: ORAL MEDIATION**TIPS FOR A SUCCESSFUL INTERVIEW (PAGE 11)**

B1	<p><u>TASK 1</u> Imagine that I'm your friend Nancy, who is going for an interview at an international company in Greece. I'm very anxious about it. Read the magazine article in Greek, tell me not to worry and give me a few tips on how to dress.</p> <p><u>TASK 2</u> Imagine that I have an interview next week. I'm very anxious about it. Read the magazine article in Greek (next page), tell me not to worry and give me some advice on how to behave during the interview.</p>
B2	<p><u>TASK 3</u> Imagine that your friend Jim is having an interview tomorrow. Read the magazine article in Greek and tell him how to sit to appear comfortable and where to look during the interview.</p> <p><u>TASK 4</u> Imagine that I have an interview at a big company next week. I'm very anxious about it. Read the magazine article in Greek and tell me how to respond if I am offered something to drink and if I am asked tricky questions.</p>

HOW TO BRIGHTEN UP YOUR DAY (PAGE 12)**B1****TASK 1**

Imagine that I'm your friend Chloe and I am feeling down. Read the magazine article in Greek and give me some tips on what and how to eat to feel better.

TASK 2

Imagine that I'm your friend Nancy and I am feeling down. Read the magazine article in Greek and tell me how exercise can help me feel better.

B2**TASK 3**

Your friend Jim is feeling down. Read the magazine article in Greek, tell him not to worry and give him some advice on how to feel well while being at work.

TASK 4

Imagine that I'm your friend Maria and I'm feeling down. Read the magazine article in Greek, tell me not to worry and inform me about what can help me feel better.

Tips for a successful interview

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ για μια πετυχημένη συνέντευξη

Φτιάξτε το τέλειο στυλ

- Ντυθείτε όπως νομίζετε πως περιμένουν να είστε ντυμένος ή ντυμένη στη δουλειά που θέλετε.
- Προσοχή στα αξεσουάρ. Όσο πιο απλά είναι, τόσο το καλύτερο!
- Προσοχή και στην κολόνια ή το άρωμα που φοράτε. Πρέπει να είναι διακριτικό.
- Μην ξεχάσετε να περιποιηθείτε τα νύχια και τα χέρια σας.



Προσοχή στη διαπροσωπική επικοινωνία

- **Η χειραψία.** Αυτή η μοναδική στιγμή σωματικής επαφής λέει πολλά για το χαρακτήρα σας. Δουλέψτε τη χειραψία σας ώστε να είναι σταθερή, δυνατή και φροντίστε να πιάσετε καλά το χέρι του άλλου και όχι μόνο τα δάχτυλά του.
- **Η άνεση.** Καθίστε βαθιά μέσα στην καρέκλα που σας προσφέρουν και όχι άκρη-άκρη. Αυτό θα τονίσει την άνεση και τη σιγουριά σας. Ακόμη και αν έχετε άγχος, θα δείχνετε πως έχετε τον έλεγχο της κατάστασης.
- **Το κέρασμα.** Αν σας ρωτήσουν τι θέλετε να πιείτε μην πείτε ότι δεν θέλετε τίποτα. Δεν πρέπει να δείχνετε πως ντρέπεστε ή πως έχει δεθεί το στομάχι σας κόμπος.
- **Eye-contact.** Κοιτάτε το άτομο που έχετε απέναντί σας στα μάτια για να του δείξετε πως νιώθετε σιγουριά για τον εαυτό σας. Μιλήστε του άνετα και ήρεμα αλλά φροντίστε να ακούτε με προσοχή αυτά που λέει.
- **Ερωτήσεις-παγίδα.** Φροντίστε να τις χειριστείτε με ψυχραιμία. Αν σας ρωτήσουν γιατί θέλετε να φύγετε από την τωρινή δουλειά σας, απαντήστε με ειλικρίνεια αλλά μην αφήσετε να εννοηθεί πως υπάρχει θέμα προσωπικής εμπάθειας. Και, αν σε ρωτήσουν πόσα παίρνεις... δεν βλάπτει να πεις κάτι παραπάνω από αυτά που πραγματικά παίρνεις!

How to brighten up your day



ΑΝΕΒΑΣΜΕΝΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΟΛΗ ΜΕΡΑ!

Είναι γνωστό ότι «η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται». Γι' αυτό είναι σημαντικό να ξεκινάμε τη μέρα μας όσο πιο ευχάριστα γίνεται. Για παράδειγμα, η μουσική έχει έναν μοναδικό τρόπο να μας φτιάχνει τη διάθεση και είναι εύκολο να τη βάλουμε για τα καλά στη ζωή μας. Τι πιο απλό από το να αντικαταστήσουμε τον βαρετό και πολλές φορές εκνευριστικό ήχο του ξυπνητηριού με το αγαπημένο μας τραγούδι;

ΑΣΚΗΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η άσκηση μας φτιάχνει τη διάθεση. Γυμναστική, γιόγκα, τρέξιμο ή και γρήγορο περπάτημα μας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσουμε τη μέρα μας δυναμικά. Ακολουθεί απαραίτητα το πρωινό γεύμα, πλούσιο σε φρούτα και δημητριακά. Οι διατροφολόγοι το θεωρούν ως το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, γι' αυτό κι εμείς δεν το ξεχνάμε ποτέ.



Η ΜΕΛΩΔΙΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Η μουσική καλό είναι να μας συνοδεύει ακόμα κι όταν φεύγουμε από το σπίτι. Ο αγαπημένος μας σταθμός στο αυτοκίνητο, το mp3 ή το iPod με αποθηκευμένα όλα τα αγαπημένα μας κομμάτια μπορούν να κάνουν θαύματα μέσα στο λεωφορείο ή στο μετρό! Φυσικά, αν γνωρίζουμε κάποιο μουσικό όργανο, βρίσκουμε χρόνο να παίξουμε –για τους φίλους μας ή για μας τους ίδιους!

ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ

Το εργασιακό μας περιβάλλον το φροντίζουμε γιατί είναι σημαντικό για καλή διάθεση. Εδώ, περνάμε αρκετές ώρες της ημέρας και γι' αυτό πρέπει ο χώρος να μας αρέσει και να μας δημιουργεί θετικές σκέψεις. Φυσικά, το τι αρέσει στον καθένα είναι προσωπικό ζήτημα και γι αυτό τον προσωπικό μας χώρο τον φτιάχνουμε όπως αρέσει σ' εμάς – με τα δικά μας αγαπημένα πράγματα.

