



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education and Religious Affairs
English Language Certification

LEVEL

B1

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

November 2008

ATTENTION

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

The B1 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 15 minutes

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

Content:

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

Examiner / candidate roles:

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

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

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

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

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

TEST PROCEDURE

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

Before the Oral Test begins:

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

Also:

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

During the Oral Test remember:In the Examiner Pack:**Activity 1**

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

Activity 2

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

Activity 3

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

When using the material:


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

Also keep in mind:

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

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

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

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

At the end of the testing day:

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

Follow up:

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

THE B1 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

TASK COMPLETION (ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ)

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

LANGUAGE USE (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

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

Note: Rating scale 0-2:

0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Satisfactory
2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-4:

0 = Unsatisfactory for B1 level
1 = Marginally satisfactory
2 = Partly satisfactory
3 = Satisfactory
4 = Fully satisfactory

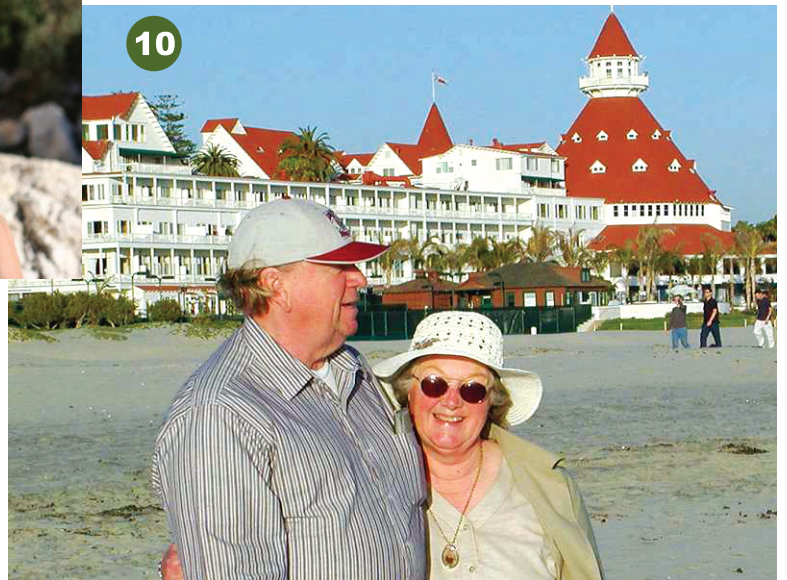
Unusual houses



A day to remember



People on holiday



My dream holiday



People talking



Learning Latin American dances

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΛΑΤΙΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Την Πέμπτη 8 Ιανουαρίου 2009 ώρα 21.30 αρχίζουν τα μαθήματα λατινοαμερικανικών χορών στο Θέατρο "Δόρα Στράτου". Διδάσκονται λαϊκοί χοροί της Νότιας Αμερικής και της Καραϊβικής.

- Το κάθε μάθημα διαρκεί μιάμιση ώρα, μία φορά την εβδομάδα.
- Η κάθε σειρά μαθημάτων διαρκεί ένα τρίμηνο. Στο τέλος του τριετούς κύκλου χορηγείται βεβαίωση.
- Τα τρίμηνα αρχίζουν τη δεύτερη εβδομάδα του Οκτωβρίου, του Ιανουαρίου και του Απριλίου αντίστοιχα.
- Προετοιμασία για επαγγελματικές εξετάσεις της U.K.A. (United Kingdom Alliance of Professional Teachers of Dancing).
- 15 ευρώ η εγγραφή και 80 ευρώ το τρίμηνο.
- Έκπτωση στις εκδόσεις (βιβλία, δίσκοι κλπ.) και συμμετοχή στις χορευτικές βραδιές και τις άλλες εκδηλώσεις.
- Διδάσκει η Νάνσυ Καψάλη.
- Μεγάλη αίθουσα μαθημάτων στο Θέατρο "Δόρα Στράτου" στον πευκόφυτο Λόφο Φιλοπάππου μέσα στο Αρχαιολογικό Πάρκο. Μετρό "Πετράλωνα", τρόλεϊ 15, στάση Φιλοπάππου. Άνετος χώρος στάθμευσης.

Πληροφορίες στα
τηλ. 210.324.4395, 210.921.2866
ή στο mail@grdance.org

Dad, let's listen to music

Από τον Ηλία Σακαλάκ

Μπαμπά, ακούμε μουσική;

Βάλτε ενεργά τη μουσική στη ζωή σας και ζητήστε με το παιδί σας τις ευεργετικές της επιδράσεις.



Υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί τρόποι για μουσικά παιχνίδια και ακρόαση με το παιδί σας. Ουσιαστικά έτσι θα εξοικειωθεί σταδιακά και εύκολα. Αγοράστε ένα CD με επιλογές από αργή μπαρόκ μουσική (Βιβάλντι, Μπαχ) και αφήστε το παιδί σας να αποκοιμηθεί με τη συντροφιά του. Μπορείτε επίσης να βρείτε μουσικά όργανα ειδικά φτιαγμένα για παιδιά και να παίξετε μαζί του.

Εξαιρετικά είναι τα μουσικά παραμύθια γραμμένα για παιδιά, όπως «Ο Πέτρος και ο Λύκος» του Προκόφιεφ. Διαβάζοντάς του ένα απλό παραμύθι που του αρέσει, ζητήστε του να διαλέξει κάποια μουσική που κατά τη γνώμη του ταιριάζει με αυτό και βάλτε τη να ακούγεται. Διαλέξτε μαζί 3-5 μουσικά είδη, μετά κόψτε φωτογραφίες που σας αρέσουν από περιοδικά και προσπαθήστε μαζί να ταιριάζετε την κάθε εικόνα με την αντίστοιχη μουσική. Τέλος, αναζητήστε τα προγράμματα

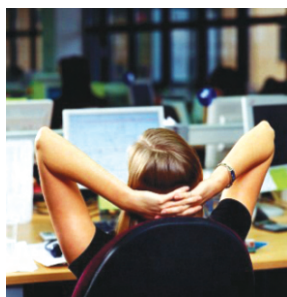
συναυλιών και παρακολουθήστε έργα των Μότσαρτ, Χάιντν, Βιβάλντι. Την ημέρα της συναυλίας πηγαίνετε λίγο νωρίτερα και ζητήστε να επισκεφθείτε τα παρασκήνια και τα καμαρίνια των μουσικών. Πάντα θα υπάρχει κάποιος πρόθυμος μουσικός για να δείξει στο παιδί σας το βιολί, το φλάουτο, το τσέλο.

Vmen, 2007

Feeling tired after lunch?

Το κόλπο του μήνα

Καταπολέμησε το σύνδρομο του μεσημεριού.



Συμβαίνει σε όλους. Εκεί γύρω στις τρεις το μεσημέρι εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια κούρασης και ανίας, που ρίχνουν την αποδοτικότητα σου. Με τις παρακάτω συμβουλές θα μείνεις ακμαία όλη μέρα.

- ♦ **Χαλάρωσε:** Αφού δεν υπάρχει η δυνατότητα ενός μεσημεριανού ύπνου, πρόσφερε στον εαυτό σου πέντε λεπτά χαλάρωσης. Κατέβασε τα τηλέφωνα και άκουσε την αγαπημένη σου μουσική. Αν μπορείς, κλείσε για λίγο τα μάτια και προσπάθησε να χαλαρώσεις.

- ♦ **Καφέ με μέτρο:** Αν πίνεις υπερβολικά πολλούς καφέδες από το μεσημέρι και μετά, τότε θα νιώσεις πιο γρήγορα έτοιμη να καταρρεύσεις. Προτίμησε να πεις χυμούς και φυσικά νερό, που θα σε κρατήσουν ξύπνια και χορτάτη!
- ♦ **Τροφή ενέργειας:** Συμπεριλαμβάνοντας στη διατροφή σου τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως κρέας ή ψάρι, δίνεις το καλύτερο καύσιμο στον εγκέφαλό σου. Απόφυγε τα λιπαρά φαγητά, που θα σε κάνουν να νιώσεις νωθρή.
- ♦ **Επιστροφή στη φύση:** Είναι απαραίτητο να ανακυκλώνεται ο αέρας στο χώρο, γιατί η έλλειψη οξυγόνου προκαλεί νύστα. Άνοιξε τα παράθυρα και κάνε μια μικρή βόλτα γύρω από το τετράγωνο του κτηρίου όπου δουλεύεις.

COSMOPOLITAN, 2001

Trip to Paris

1 ΜΕ ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΤΟΥΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

5ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ - ΓΑΛΛΙΑ
05 - 09 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2008

1^ο μέρα

Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος 08:30 και αναχώρηση 10:30 με απευθείας πτήση για ΠΑΡΙΣΙ. Άφιξη, μεταφορά και ξενάγηση πόλης όπου θα δούμε την Όπερα, τον πύργο του Άιφελ κ.ά. Το απόγευμα άφιξη στο ξενοδοχείο μας και τακτοποίηση στα δωμάτια. Ελεύθερος χρόνος.

2^ο μέρα

Θα επισκεφτούμε το μεγαλύτερο μουσείο του κόσμου, το Λούβρο, όπου θα θαυμάσουμε τα έργα των μεγάλων ζωγράφων και πολλές ελληνορωμαϊκές αρχαιότητες. Στη συνέχεια θα επισκεφτούμε τις Βερσαλλίες, το πιο φημισμένο ανάκτορο της Γαλλίας. Απόγευμα ελεύθερο και σας προτείνουμε μια βόλτα στο εμπορικό κέντρο της πόλης.

3^ο μέρα

Θα επισκεφθούμε το κάστρο FONTAINEBLEAU - ένα μεγαλόπρεπο παλάτι του Λουδοβίκου 14^{ου}, 70 χλμ. από το Παρίσι, δίπλα στο πολύ γνωστό χωριό BARBIZON, «το χωριό των ζωγράφων». Απόγευμα ελεύθερο.

4^ο μέρα (προαιρετική επίσκεψη)

Θα επισκεφθούμε το περίφημο πάρκο της Disneyland. Ο παραμυθένιος κόσμος του σας περιμένει να τον ζήσετε για μια ολόκληρη μέρα. Αργά το απόγευμα επιστροφή στο Παρίσι.

5^ο μέρα

Πρωινό ελεύθερο για βόλτες και ψώνια. Στη συνέχεια μεταφορά στο αεροδρόμιο για την πτήση επιστροφής στην Αθήνα.

2 Περιλαμβάνει

- Αεροπορικά εισιτήρια με HELLAS JET στις πτήσεις:
05/12/2008 ΑΘΗΝΑ/ΠΑΡΙΣΙ T4 502 1030 1300
09/12/2008 ΠΑΡΙΣΙ/ΑΘΗΝΑ T4 503 1410 1840
- Φόροι Αεροδρομίων
- Μεταφορές με λεωφορείο από Αεροδρόμιο - Ξενοδοχείο - Αεροδρόμιο
- 4 Διανυκτερεύσεις σε πολύ καλό ξενοδοχείο 3* (MELIA COMFORT HOTEL-150μ. από σταθμό του ΜΕΤΡΟ Βουλώνης) σε δίκλινα ή τρίκλινα δωμάτια.
- Καθημερινά πρωινό μπουφέ στο ξενοδοχείο σας.
- 3ωρη επίσκεψη πόλης και μουσείου Λούβρου με ελληνόφωνο ξεναγό.
- Εκδρομή με λεωφορείο στις Βερσαλλίες.
- Εκδρομή στο Παλάτι «CHATEAU FONTAINEBLEAU».
- Έλληνας συνοδός/ξεναγός καθ'όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Ασφάλεια ατυχήματος ταξιδιού.
- Φόροι και Φ.Π.Α.

Προαιρετική επίσκεψη:

Πάρκο της EURODISNEY, κόστος 49€ κατ' άτομο και περιλαμβάνει τη μεταφορά και την είσοδο στο πάρκο.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Επικοινωνήστε:
Δημήτρης Πρασουλίδης τηλ.
6944972395

**Τιμή κατ' άτομο:
700€**



ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΘΕΣΕΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ

Safe toys for children

Ο «δεκάλογος»

της αγοράς των παιδικών παιχνιδιών

1

Όσα παιχνίδια φέρουν το σήμα (CE) σημαίνει ότι στην κατασκευή τους έχουν τηρηθεί οι απαραίτητοι όροι και προϋποθέσεις για την ασφαλή χρήση τους.

2

Να αποφεύγουμε παιχνίδια που έχουν αιχμηρά σημεία.

3

Να αποφεύγουμε παιχνίδια που έχουν μικρά κομμάτια που εύκολα μπορούν να αποσπαστούν.

4

Να ελέγχουμε την αντιστοιχία του παιχνιδιού με την ηλικία, ιδιαίτερα αν προορίζεται για παιδί κάτω των 3 ετών.

5

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στα παιχνίδια που λειτουργούν με ηλεκτρικό ρεύμα. Πρέπει να γνωρίζουμε τα τεχνικά τους χαρακτηριστικά.

6

Πολλά από τα παιχνίδια που πωλούνται από πλανόδιους είναι αμφιβόλου ποιότητας ή και «μαϊμούδες».

7

Να διαβάζουμε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες για την προφύλαξη κατά τη χρήση του παιχνιδιού που πρέπει να υπάρχουν στη συσκευασία και να είναι γραμμένες στην ελληνική γλώσσα.

8

Πριν ξεκινήσουμε για τις αγορές μας, ας σκεφτούμε τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών.

9

Να εξηγούμε στα παιδιά γιατί δεν τους αγοράζουμε όλα όσα βλέπουν στην τηλεόραση και στις βιτρίνες ή όλα όσα έχουν οι φίλοι τους.

10

Καλό είναι να αποτρέπουμε τα παιδιά να βλέπουν διαφημίσεις, γιατί επηρεάζονται εύκολα και έχουν παράλογες απαιτήσεις.

CE



What to wear in the winter

15

Ντυθείτε σωστά!

Προστασία, υγιεινή, άνεση και το χειμώνα. Αυτό είναι το τρίπτυχο της... επιτυχίας για να νιώσουμε υπέροχα τις κρύες μέρες και νύχτες του χειμώνα.

❄ Το ιδανικό είναι να φοράτε ρούχα με τα οποία θα κινείστε με άνεση σε ζεστούς χώρους χωρίς να ιδρώνετε -ένα λεπτό μπλουζάκι ή πουκάμισο- και λίγο πριν βγείτε έξω να φορέσετε πιο ζεστά ρούχα -παλτό κατά προτίμηση με λίγα κουμπιά- που θα σας προστατεύσουν από το απότομο κρύο.

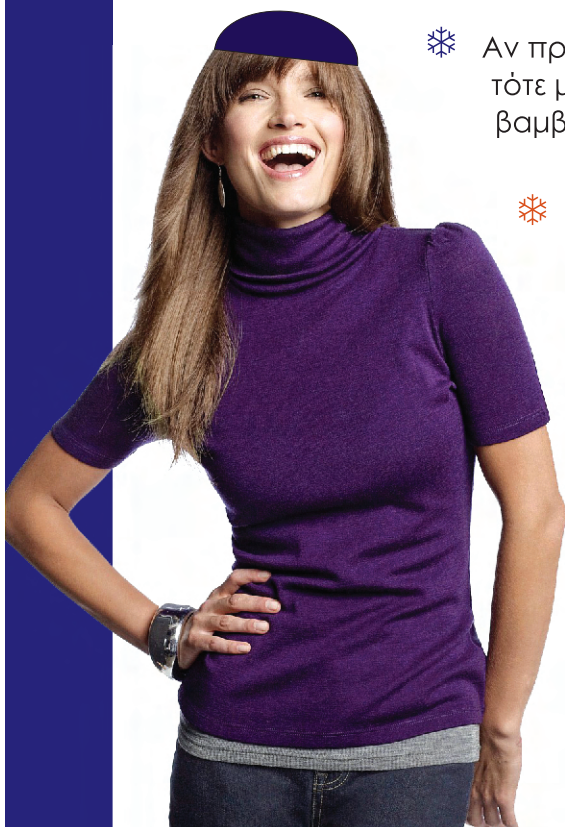
❄ Όταν μπαίνουμε σε ζεστούς χώρους, πρέπει να βγάζουμε αμέσως το μπουφάν ή το παλτό μας. Για ευκολία φροντίζουμε να φοράμε ρούχα που μπαίνουν και βγαίνουν εύκολα, όπως μια ζακέτα.

❄ Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η επιλογή των εσωρούχων. Είναι προτιμότερα τα βαμβακερά εσώρουχα, που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, ειδικά αν φοράμε ζεστά παντελόνια ή φούστες.

❄ Αν πρόκειται να βρεθούμε για αρκετή ώρα έξω, τότε μπορούμε να φορέσουμε εσωτερικά ένα βαμβακερό ή σατέν φανελάκι.

❄ Απαραίτητα αξεσουάρ είναι τα γάντια και ένας σκούφος.

❄ Μια έξυπνη ιδέα φέτος το χειμώνα είναι να πειραματιστούμε με το layering, δηλαδή το ντύσιμο με διαδοχικές στρώσεις (ελαφρών) ρούχων. Πρόκειται για τη σύγχρονη τάση της μόδας, που εμπιστεύτηκαν οι σχεδιαστές, και το αποτέλεσμα δεν τους διέψευσε.



Get a pet now!

Ένα pet
την ημέρα...



Καναρίνι για να κεληδεύει, χρυσόψαρο για να σας ηρεμεί, σκυλί για να τηγαινετε βόλτες, γάτα για να μην κάνει τίποτε, όλα σας κάνουν καλό.
Της Μελίσσας Στοιλή

1. ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑΤΡΟΥ

Κανικές έρευνες έδειξαν ότι τα κατοικίδια ζώα έχουν τις ακόλουθες ευεργετικές επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία:

© Οι ηλικιωμένοι που έχουν κατοικίδια ζώα επισκέπτονται λιγότερο το γιατρό τους και γενικά έχουν περισσότερες δραστηριότητες σε σύγκριση με αυτούς που δεν έχουν αγαπημένο κατοικίδιο ζώο.



© Αυτοί που έχουν ζώα υποφέρουν λιγότερο από ήπια προβλήματα υγείας.

© Άτομα που έχουν κατοικίδια ζώα έχουν καλύτερη ψυχολογική κατάσταση και παρουσιάζουν λιγότερο στρες σε σύγκριση με αυτούς που δεν έχουν ζώα. Το χαίδεμα ενός σκύλου, για παράδειγμα, μειώνει το στρες και ρίχνει την πίεση.



© Παιδιά που έρχονται σε επαφή με ζώα κατά το πρώτο έτος της ζωής τους έχουν λιγότερα προβλήματα άσθματος.

© Παιδιά που έχουν αγαπημένα κατοικίδια ζώα έχουν περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες και άλλα χόμπι. Παράλληλα, οι γνωστικές ικανότητές τους αυξάνονται.

© Περίπου το 70% των οικογενειών δηλώνει πιο ευτυχισμένο μετά την απόκτηση ενός κατοικίδιου.

2. ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ



© Έχει διαπιστωθεί ότι η ύπαρξη κάποιου κατοικίδιου ζώου είναι μύθημα ζωής για το παιδί, αφού καλυπτει το αίσθημα της ευθύνης και το βοηθά να ωριμάσει. Με την παρουσία ζώων στο σπίτι το παιδί αντιλαμβάνεται καλύτερα τον κύκλο της ζωής, από τη γέννηση ως τον θάνατο. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η συντροφιά ενός σκύλου βοηθά τα παιδιά να ξεπεράσουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται από το χωρισμό των γονιών τους. Επίσης τα παιδιά που δεν είχαν σκύλο ήταν σε μεγαλύτερο βαθμό οξύθυμα, πεισματάρικα και συμπεριφέρονταν άσχημα προκειμένου να αποσπώσουν την προσοχή των γύρω τους.



© Η τρίτη ηλικία έχει σημαντικές ψυχολογικές και κοινωνικές ωφέλειες από τη συντροφιά ενός κατοικίδιου. Ύστερα από έρευνες σε τροφίμους γηροκομείων, διαπιστώθηκε ότι οι ηλικιωμένοι που φρόντιζαν ένα κατοικίδιο ζώο ήταν πιο χαρούμενοι και πιο ενεργητικοί σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν. Επίσης, οι ηλικιωμένοι που δεν είχαν ένα κατοικίδιο παρουσιάζαν μεγαλύτερα προβλήματα, ήταν λιγότερο δραστήριοι και πιο αρνητικοί απέναντι στη ζωή.



© Έχει διαπιστωθεί ότι η ύπαρξη κάποιου κατοικίδιου ζώου είναι μύθημα ζωής για το παιδί, αφού καλυπτει το αίσθημα της ευθύνης και το βοηθά να ωριμάσει. Με την παρουσία ζώων στο σπίτι το παιδί αντιλαμβάνεται καλύτερα τον κύκλο της ζωής, από τη γέννηση ως τον θάνατο. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η συντροφιά ενός σκύλου βοηθά τα παιδιά να ξεπεράσουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται από το χωρισμό των γονιών τους. Επίσης τα παιδιά που δεν είχαν σκύλο ήταν σε μεγαλύτερο βαθμό οξύθυμα, πεισματάρικα και συμπεριφέρονταν άσχημα προκειμένου να αποσπώσουν την προσοχή των γύρω τους.