ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education and Religious Affairs

English Language Certification

LEVEL	B2	On the scale set by the Council of Europe
MODULE	4	Oral production and mediation: Candidate booklet

Period	November 2008

ATTENTION

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

The B2 level oral test

BASIC INFORMATION ABOUT THE TEST

Duration of the test: 15-20 minutes

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

Content:

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

Examiner / candidate roles:

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

TEST MATERIALS

The Candidate Booklet

The Candidate Booklet contains:

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

The Examiner Pack

The Examiner Pack contains:

- the test items i.e. questions for Activity 1 and the tasks for Activities 2 and 3,
- the Interlocutor Frame for the B2 oral test,
- A reminder of potential trouble spots during the exam,
- the Rating Scale for B2 level.

TEST PROCEDURE

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

Before the Oral Test begins:

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

Also:

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

During the Oral Test remember:

In the Examiner Pack:

Activity 1

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

Activity 2

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

Activity 3

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

When using the material:

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

Also keep in mind:

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

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

USING THE OFFICIAL ASSESSMENT FORM

- Make sure the candidates' names and code numbers are on their respective forms.
- Both Evaluators mark the boxes in the columns in ball point pen (black or blue).
- The first person to give a mark for the candidate's performance, Evaluator 1 (the person not conducting the test but sitting silent on the side) fills in the boxes on the left-side column of the Form. The person who gives the second mark (the person conducting the test) Evaluator 2 fills in the boxes on the right-side column, after the candidates have left the room. The overall rating for each candidate -the total mark on the test- is electronically computed, so there is no space provided on the Form for this. However, you are advised to work it out for yourself, so that you know the grade you are assigning. This is especially useful in borderline cases.
- When marking, remember:
  - the highest possible score for the Oral Test is 20,
  - the overall 'passing' score is 7 out of 20,
  - 0 (zero) is not only given to candidates who have no competence in English whatsoever or to those who have not responded. It is also given to candidates who do not perform according to B2-level expectations (see Assessment Criteria).
- Since Evaluators record their marking separately, their ratings may differ.
- Do not mark the form before you have made your final decision on the mark you will award.
- Make sure that you know how you will be marking the Assessment Form. Corrections are not permitted on the Form, which should not be wrinkled or damaged in any way. However, if you do make a mistake and must correct it, take it to the Exam Centre Committee so that they will help you deal with the problem.
- Fill in the appropriate boxes for each criterion like this: ▬

At the end of the testing day:

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

Follow up:

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

THE B2 LEVEL ORAL ASSESSMENT CRITERIA GRID

TASK COMPLETION
(ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ)

1. DIALOGUE / INTERVIEW (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1)	**0**	**1**	**2**
Answers the question			
Talks spontaneously			
Follows basic interaction rules			
2. ONE SIDED TALK (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2)	**0**	**1**	**2**
Develops topic using photos as prompt (according to instructions)			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			
3. MEDIATION (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3)	**0**	**1**	**2**
Develops topic using Greek text as prompt (according to instructions)			
Relays relevant information from the Greek text in English			
Produces comprehensible, continuous talk for about 2 minutes			

LANGUAGE USE
(ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

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

Note: Rating scale 0-2:

0 = Unsatisfactory for B2 level
1 = Satisfatory
2 = Fully satisfatory

Rating scale 0-4:

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

Street scenes

Facial expressions

What are they looking at?

People in action

Crowd scenes

Green habits

Αλλάξτε συνήθειες

1...στο σπίτι!

- Αποφύγετε τη χρήση πλαστικών ειδών μιας χρήσης, όπως κυπελλάκια, πιάτα, ξυριστικές μηχανές κτλ. Μάθετε να λέτε "όχι" στις πλαστικές σακούλες ή, τουλάχιστον, προτιμήστε αυτές που είναι ανακυκλωμένες.
- Προτιμήστε τις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Επιστρέψτε τις χρησιμοποιημένες στα καταστήματα που τις συγκεντρώνουν για ανακύκλωση.
- Συγκεντρώστε χαρτί για ανακύκλωση και πηγαίνετέ το στους ειδικούς κάδους συλλογής. Επίσης, προτιμήστε τα προϊόντα χαρτιού που προέρχονται από ανακύκλωση.

- Τα αλουμινένια κουτάκια ανακυκλώνονται. Συμβάλλοντας κι εσείς στην ανακύκλωσή τους βοηθάτε να εξοικονομηθεί ενέργεια και να περιοριστεί ο όγκος των σκουπιδιών.
- Αντικαταστήστε τους ηλεκτρικούς λαμπτήρες με οικονομικούς. Έτσι, θα συνεισφέρετε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και θα εξοικονομήσετε χρήματα από τους λογαριασμούς.
- Αποφύγετε να αφήνετε τις ηλεκτρικές συσκευές σε κατάσταση αναμονής (stand by). Οι ποσότητες ενέργειας που μπορούν να εξοικονομηθούν με αυτόν τον απλό τρόπο είναι τεράστιες.
- Προτιμήστε τις γυάλινες συσκευασίες - ειδικά αυτές που μπορούν να επιστραφούν. Αυτές που δεν επιστρέφονται μπορείτε να τις επαναχρησιμοποιήσετε ή να τις ανακυκλώσετε.

2... στο σχολείο!

- Ξεκινήστε ένα πρόγραμμα ανακύκλωσης. Προμηθευτείτε κατάλληλους κάδους για χαρτί, γυαλί και αλουμίνιο και τοποθετήστε τους σε σημεία που εξυπηρετούν (έξω από τις τάξεις, στα γραφεία των καθηγητών, δίπλα στο κυλικείο, στους διαδρόμους).
- Διερευνήστε τη δυνατότητα να αγοράζονται ανακυκλωμένα προϊόντα (χαρτί, σακούλες κτλ.) για τις ανάγκες του σχολείου.
- Ξεκινήστε εκστρατείες ενημέρωσης για τη μείωση της χρήσης πλαστικών ειδών (π.χ. ποτήρια και πιάτα μιας χρήσης, πλαστικές κασετίνες κτλ.) και την εξοικονόμηση νερού και ενέργειας.
- Τοποθετήστε πινακίδες στους χώρους του σχολείου, όπου θα αναγράφονται παραδείγματα που θα βοηθήσουν μικρούς και μεγάλους να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία αυτής της προσπάθειας. Γράψτε, λόγου χάρη, πόσα δέντρα χρειάζεται να κοπούν για να παραχθεί ένας τόνος χαρτιού.
- Ζητήστε να αντικατασταθούν τα σπασμένα τζάμια ώστε να μη χάνεται θερμότητα.
- Φυτέψτε ένα δεντράκι! Όσο μικρός κι αν είναι ο χώρος του σχολείου που καλύπτεται από χώμα, μην τον αφήνετε αφρόντιστο. Φυτέψτε δέντρα ή θάμνους και φροντίστε τα.

- Προτιμήστε το φαγητό από το σπίτι. Σκεφτήκατε ποτέ τι μπορεί να σημαίνει το γεγονός ότι αγοράζετε τρόφιμα από την καντίνα του σχολείου; Αναλογιστείτε μόνον όλα τα υλικά συσκευασίας που χρησιμοποιούνται για τα τσιπς, τις τυρόπιτες, τα μπισκότα, τα κέικ, τις σοκολάτες, τα κρουασάν, και βέβαια τα αναψυκτικά!

WWF
Φιλελλήνων 26 10558 Αθήνα Τηλ. 210 3314893
Fax: 210 3247578 E-mail: support@wwf.gr

Μετρό, 2007

Beating stress

Νικήστε το στρες με 10 κινήσεις!

από την Έλλη Κατράκη

Τον τελευταίο καιρό δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε στη δουλειά σας, κάνετε πολλά σημαντικά ή ασήμαντα λάθη, ενώ νιώθετε συνεχώς εκνευρισμένοι; Μπορεί να υποφέρετε από υπερβολικό στρες και είναι προτιμότερο να αλλάξετε τις διατροφικές συνήθειές σας και την καθημερινή ζωή σας:

1. Γνωρίζετε ότι η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης προκαλεί αύξηση της πίεσης και επιτείνει το στρες; Με μέτρο, λοιπόν, ο καφές.
2. Μήπως πρέπει να μειώσετε τη ζάχαρη ώστε να διατηρήσετε σταθερό το επίπεδό της στο αίμα;
3. Είστε σίγουροι ότι η διατροφή σας είναι πλούσια σε πηγές μαγνησίου (σπανάκι, δημητριακά, σοκολάτα), βιταμίνης Β (κρέας, γάλα, ψάρια, μπανάνες), βιταμίνης C (πορτοκάλια, ακτινίδια) ή βιταμίνης Ε (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί);
4. Τι θα λέγατε για ένα μικρό διάλειμμα από τη δουλειά σας; Ανακαλύψτε καινούργια πρόσωπα, μιλήστε περί ανέμων και υδάτων. Ποτέ δεν ξέρετε τι σας επιφυλάσσει η επόμενη στιγμή!
5. Μιλήστε σε κάποιον δικό σας για τις επιθυμίες σας, κάντε όνειρα και σχέδια. Μήπως είναι καιρός να συναντηθείτε με τους φίλους σας, να δοκιμάσετε μια νέα συνταγή μαγειρικής στο σπίτι, να ακούσετε χαλαρωτική μουσική, να επισκεφθείτε μια ενδιαφέρουσα έκθεση;
6. Ασκηθείτε, ξεκινήστε δίαιτα, χαρίστε στον εαυτό σας ένα αναζωογονητικό μασάζ ή μια περιποίηση προσώπου.
7. Θυμηθείτε την ομορφιά της φύσης. Οργανώστε τον κήπο σας, ανακαλύψτε ξανά τη γοητεία μιας εκδρομής.
8. Βγάλτε την τηλεόραση από την πρίζα. Πατήστε off στον υπολογιστή και στο κινητό σας. Αποτοξινωθείτε από την πληροφόρηση.
9. Ανανεώστε το χώρο του σπιτιού σας. Πετάξτε ό,τι σας είναι περιττό ή, ακόμα καλύτερα, χαρίστε το.
10. Πείτε, επιτέλους, «όχι» στις ανιαρές προσκλήσεις, αποκτήστε καινούργια ενδιαφέροντα, βρείτε νέα χόμπι ή ασχολίες!

Riding towards a dream...

Θέλω να καλπάσω στο όνειρό μου. Θα κρατάς το χέρι μου;

Ένα άλογο μ' έφερε στην παραμυθένια χώρα...

Η θεραπευτική αξία της ιππασίας για άτομα με ειδικές ανάγκες είναι γνωστή στους Έλληνες από τον 5° π.Χ. αιώνα. Το 1983 η θεραπευτική ιππασία αρχίζει να εφαρμόζεται και στην Ελλάδα. Το 1992 συγκροτήθηκε ο «Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας», ένα σωματείο εθελοντικού, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, με ουσιαστική κοινωνική δραστηριότητα, που ένα χρόνο αργότερα αναγνωρίστηκε και ως αθλητικό σωματείο.

1. Γνώρισα τόπους που δεν είχα ξαναδεί...

Αξιοποιώντας την κίνηση του αλόγου, τη θερμότητά του, την ικανότητά του για επαφή και επικοινωνία με τον άνθρωπο, την ομαδικότητα και το παιχνίδι, η θεραπευτική ιππασία, σύμφωνα με παγκόσμιες επιστημονικές έρευνες, δημιουργεί μοναδικά σωματικά, νοητικά, αισθητηριακά και ψυχολογικά οφέλη στα άτομα με ειδικές ανάγκες όπως είναι:

- Βελτίωση της ισορροπίας, της στάσης και του ελέγχου του κεφαλιού
- Βελτίωση της κινητικότητας
- Αύξηση της προσοχής και της ικανότητας προσανατολισμού
- Βελτίωση της κοινωνικότητας, της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού.

2. Στο δρόμο βρήκα φίλους που μ' αγάπησαν...

Η θεραπευτική ιππασία είναι το αποτέλεσμα της δουλειάς μιας ομάδας όπου συμμετέχουν εθελοντές εκπαιδευτές, φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, γυμναστές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές βοηθοί. Καθοριστικός για την επιτυχία αυτής της προσπάθειας είναι ο ρόλος του εθελοντή βοηθού, χωρίς τη συμμετοχή του οποίου τα προγράμματα δεν θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν. Εθελοντής βοηθός θεραπευτικής ιππασίας μπορεί να γίνει ο καθένας μας, χωρίς να χρειάζεται να γνωρίζει ιππασία ή να έχει εμπειρία από άτομα με ειδικές ανάγκες. Το μόνο που χρειάζεται είναι συνέπεια, ενθουσιασμός, διάθεση για συνεργασία κι αγάπη για τον άνθρωπο και τα ζώα. Σημαντικό στοιχείο για την αποτελεσματική συνεισφορά του βοηθού είναι η εκπαίδευσή του, την οποία αναλαμβάνουν οι εκπαιδευτές του σωματείου. Η σχέση που αναπτύσσουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες με τους βοηθούς είναι μοναδική. Ακόμη κι εκείνα με περιορισμένη δυνατότητα αντίληψης και προσοχής, σταδιακά αναγνωρίζουν το ενδιαφέρον του βοηθού τους κι ανταποκρίνονται σε ένα χαμογελαστό και χαρούμενο πρόσωπο. Και, σίγουρα, δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή από το να παρακολουθείς την πρόοδό τους και να βλέπεις να κατακτούν νέους ορίζοντες, ενάντια στην κάθε μορφής αναπηρία τους.

3. Οι φίλοι με βοήθησαν να φτάσω γρήγορα στο όνειρό μου...

Εκτός από τη μοναδική συνεισφορά στην αποκατάσταση παθήσεων, η θεραπευτική ιππασία έχει και αθλητικό χαρακτήρα. Όσοι το επιθυμούν, κατόπιν ειδικής προετοιμασίας, μπορούν να λάβουν μέρος σε τοπικούς και διεθνείς αγώνες ιππικής δεξιοτεχνίας, όπως οι Παραολυμπιακοί, τα Special Olympics κλπ. Συμμετέχοντας σε αθλητικούς αγώνες, έχουν τη δυνατότητα να δείξουν τις ικανότητες που έχουν αποκτήσει, να αναπτύξουν την κοινωνικότητα και το πνεύμα της ομαδικής προσπάθειας, να γίνουν πιο εξωστρεφείς και συνεργάσιμοι και να δώσουν μια σημαντική ηθική ικανοποίηση στους γονείς τους, που στηρίζουν με αφοσίωση κάθε προσπάθειά τους για πρόοδο. Μέχρι σήμερα, πολλά από τα άτομα που παρακολουθούν προγράμματα του ομίλου έχουν επιτύχει σημαντικές διακρίσεις σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις.

Π.Κανελλλοπούλου 10,
11527 Γουδή, Τηλ/Fax:
210 7488566,
e-mail: trag@acn.gr

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Choosing a babysitter

: : : : parents.gr - υγεία & ασφάλεια - Microsoft Internet Explorer

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Αγαπημένα Εργαλεία Βοήθεια

Πίσω Αναζήτηση Αγαπημένα

Διεύθυνση http://www.parents.gr/health/?sid=185 Μετάβαση Συνδέσεις

Γονείς.gr

- υγεία & ασφάλεια
- διατροφή
- ψυχολογία & ανάπτυξη
- ελεύθερος χρόνος
- εξορμήσεις
- ειδήσεις
- forum
- σύνδεσμοι Α-Ω
- ποιοί είμαστε

1. Πώς να επιλέξω τη γυναίκα που θα κρατάει το παιδί μου;

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα των εργαζομένων που έχουν μικρά παιδιά είναι ο άνθρωπος που θα τα προσέχει στο σπίτι. Τι πρέπει να ξέρετε για να κάνετε τη σωστή επιλογή;

Η γυναίκα που θα επιλέξετε για να φροντίζει το παιδί σας πρέπει να σας δημιουργεί την αίσθηση ότι είναι ένας άνθρωπος χαρούμενος και ψυχικά υγιής. Ένας άνθρωπος με θετική ψυχολογία μπορεί να ανταποκριθεί με επιτυχία στις ανάγκες διαπαιδαγώγησης ενός παιδιού. Αντίθετα, ένας άνθρωπος με προβλήματα θα «περάσει» την πίκρα του στο παιδί.

Οι γνώσεις που διαθέτουν οι ψυχολόγοι, οι νηπιαγωγοί και οι βρεφονηπιαγωγοί είναι ένα σημαντικό κριτήριο μεν, αλλά όχι πιο καθοριστικό από την ίδια την προσωπικότητα του ανθρώπου που έχετε απέναντί σας.

2. Το παιδί

περνάει καλά όταν...

☺ Το πρωί θέλει να αγκαλιάσει τη γυναίκα που έρχεται στο σπίτι (μετά τη φάση της προσαρμογής).

☺ Το απόγευμα φιλάει τη γυναίκα όταν εκείνη φεύγει.

☺ Έρχεται χαρούμενο κοντά της όταν εκείνη το φωνάζει.

ΔΕΝ περνάει καλά όταν...

☹ Έχει έντονη νευρικότητα, ασυνήθιστη για το χαρακτήρα του.

☹ Δεν έχει όρεξη, ενώ δεν είχε κανένα πρόβλημα με το φαγητό.

☹ Ξυπνάει το βράδυ με εφιάλτες.

3. Η σωστή επιλογή βήμα - βήμα

1. ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ: Αποφασίστε ποιος ακριβώς θα είναι ο ρόλος της γυναίκας που θα επιλέξετε: θα ασχολείται αποκλειστικά με το παιδί ή και με το νοικοκυριό; Στη δεύτερη περίπτωση οι προσδοκίες σας πρέπει να είναι ρεαλιστικές, γιατί εκ των πραγμάτων δεν θα μπορεί να αφιερώσει πολύ χρόνο στο παιδί.

2. Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ: Μπορείτε να ρωτήσετε φίλους και συναδέλφους, να απευθυνθείτε σε γραφεία ευρέσεως εργασίας ή να βάλετε αγγελία.

3. Η ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Καλό είναι να πείτε ξεκάθαρα τι ακριβώς ζητάτε. Από τη στιγμή που η γυναίκα στην άλλη άκρη της γραμμής ενδιαφέρεται και εσείς αισθάνεστε ότι αξίζει να τη δείτε από κοντά, κανονίστε μια συνάντηση στο σπίτι σας.

4. Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: Στην πρώτη επίσκεψη μπορείτε να είστε μόνοι σας, αν και καλό είναι να βρίσκεται στο σπίτι και το παιδί, μια και έτσι θα μπορέσετε να κάνετε και ένα πρώτο μικρό «τεστ». Την ώρα π.χ. που το παιδί αρχίζει να κλαίει ή να κάνει φασαρία ενώ εσείς συζητάτε, παρατηρήστε πώς αντιδρά η γυναίκα. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να διαπιστώσετε κατά πόσο οι απόψεις της συγκλίνουν με τις δικές σας.

5.Η ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Πριν αφήσετε τη γυναίκα μόνη της στο σπίτι με το παιδί, πρέπει να προηγηθεί μια δοκιμαστική περίοδος, το λιγότερο μίας εβδομάδας. Εσείς θα βρίσκεστε στο σπίτι, αφήνοντας τη γυναίκα να αναλάβει σταδιακά τα καθήκοντά της. Μετά την περίοδο προσαρμογής, εφόσον κρίνετε ότι όλα έχουν εξελιχθεί ικανοποιητικά, μπορείτε να αφήσετε τη γυναίκα μόνη στο σπίτι με το παιδί. Τα παιδιά δένονται με τη γυναίκα που τα φροντίζει. Γι' αυτό, πρέπει να αποφεύγεται η συχνή αλλαγή των προσώπων που ασχολούνται με το παιδί, αφού το παιδί μπορεί να πληγωθεί βαθιά όταν χάσει το πρόσωπο που έως εκείνη τη στιγμή το φρόντιζε.

Ολοκληρώθηκε Internet

έναρξη CorelDRAW 12 Adobe Photoshop : : : : parents.gr - υγ... EN 12:03 μμ

Vita, 2007

An egg a day...

Τι κρύβεται πίσω από το κέλυφος;

από την 'Εφη Θεοδωρίδου

1. Θρεπτική αξία

Μαζί με το γάλα, τα αβγά είναι η πλουσιότερη τροφή σε θρεπτικές ουσίες και οι μόνες φυσικές τροφές οι οποίες περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά πλήρους διατροφής. Τα αβγά περιέχουν ελάχιστα λιπαρά και είναι πλούσια σε βιταμίνες, ασβέστιο, σίδηρο κλπ. Διαθέτουν ισχυρά συστατικά που δρουν προληπτικά για τη μείωση της όρασης στις μεγάλες ηλικίες, την προστασία από καρδιακές παθήσεις, αλλά και από τον καρκίνο.

2. Πόσα αβγά μπορούμε να καταναλώνουμε;

Τα συμπεράσματα πρόσφατου συνεδρίου που διοργανώθηκε από το Royal School of Medicine έδειξαν ότι αν κάποιος έχει κανονικά επίπεδα πρωτεϊνών και λαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή, δεν χρειάζεται να ανησυχεί γα τον αριθμό των αβγών που θα καταναλώσει. Αυτό σημαίνει ότι ένας ενήλικας μπορεί να τρώει δύο αβγά την ημέρα, αρκεί να μην καταναλώνει ταυτόχρονα άλλη τροφή που περιέχει λιπαρά, όπως βούτυρο, τυρί, γάλα κλπ.

3. Μικρά μυστικά

- Τα πολύ φρέσκα αβγά είναι τα πιο κατάλληλα για τηγάνισμα. Τα πιο παλιά είναι κατάλληλα για βραστά, ζύμες ή σάλτσες.
- Μη βάζετε τα αβγά κατευθείαν από το ψυγείο για βράσιμο γιατί προκαλείται σπάσιμο του κελύφους.
- Τρία με τέσσερα λεπτά είναι ο σωστός χρόνος βρασμού ανάλογα με τα γραμμάρια του αβγού.
- Μπορείτε να ξεχωρίσετε ένα φρέσκο αβγό με απαλό κούνημα. Στο λιγότερο φρέσκο αβγό θα αισθανθείτε «κίνηση» στο εσωτερικό, ενώ στο φρέσκο καθόλου.

4. Πώς τα διατηρούμε;

Ιδανική θερμοκρασία θεωρείται αυτή από 7 έως 13 βαθμούς Κελσίου, γεγονός που εξασφαλίζει την καλή διατήρησή τους για περίπου τρεις εβδομάδες. Επειδή οι πόροι που έχει το κέλυφος τα κάνουν τρωτά σε βακτηρίδια του αέρα και σε οσμές, πρέπει να διατηρούνται μακριά από φαγητά με έντονες οσμές ή σε «κλειστό τμήμα» του ψυγείου. Στην κατάψυξη διατηρούνται χωρίς το κέλυφος, διότι προκαλείται το σπάσιμό τους, και όχι για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αποψύχονται με παραμονή στους 12 έως 13 βαθμούς Κελσίου για 48 ώρες.

φύση & υγεία, 2006

Let nature help you

Χαμογελάστε... στη Φύση

1. Η επιστροφή στη φύση είναι κάτι παραπάνω από μόδα, είναι ανάγκη ζωής, αφού η καθημερινότητα μας έχει απομακρύνει από καθετί φυσικό.

Αλλάζω Εικόνες = Αλλάζω Διάθεση!

Δεν χρειάζεται να γίνουμε μανιώδεις θαυμαστές της φύσης για να απολαύσουμε μια μικρή απόδραση στην εξοχή. Αρκεί να πάρουμε την απόφαση και όλα γίνονται ευκολότερα:

- Αποφασίζουμε τι εικόνες προτιμάμε, βουνό ή θάλασσα, κοντά σε ποτάμι ή λίμνη, και οργανώνουμε την... απόδρασή μας.
- Ανακαλύπτουμε την ομορφιά των ορεινών χωριών μας. Μπορούμε να μείνουμε σ' έναν παραδοσιακό ξενώνα στην πλαγιά ενός βουνού ή στις όχθες μιας λίμνης και να απολαύσουμε ήρεμους περιπάτους.
- Αν είμαστε πιο δραστήριοι, μπορούμε να συνδυάσουμε την εκδρομή μας μ' έναν ορειβατικό περίπατο ή να κάνουμε ιππασία στο δάσος.
- Μπορούμε να δοκιμάσουμε, έστω για μια φορά, μια δραστηριότητα που θα ξυπνήσει την... αδρεναλίνη μας: κανό, καγιάκ ή ράφτινγκ στα κρυστάλλινα νερά ενός ποταμού.
- Το πιο βασικό μας αξεσουάρ είναι η καλή διάθεση και η τόλμη να δοκιμάσουμε κάτι καινούργιο. Εξάλλου, όλες οι δραστηριότητες στη φύση έχουν «βαθμό δυσκολίας» που μπορούμε να προσαρμόσουμε ανάλογα με τις ανάγκες μας. Πολλές από αυτές είναι τόσο εύκολες, που μπορούν να μας ακολουθήσουν χωρίς κόπο τα παιδιά μας.

2. Η Φύση μάς κάνει καλό γιατί...

- «Ρίχνει» τους βιορυθμούς μας σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Μας ηρεμεί.
- Μας φτιάχνει τη διάθεση.
- Μας βοηθά να ξαναβρούμε τον εαυτό μας και να βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους γύρω μας.
- Η επαφή με τη φύση θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά κλειδιά της μακροζωίας.

Αλλά και στην καθημερινή μας ζωή μπορούμε να...

- Απολαμβάνουμε τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων και των φυτών χρησιμοποιώντας για τη φροντίδα του σώματος και των δοντιών μας προϊόντα περιποίησης και υγιεινής φτιαγμένα με αγνά φυτικά συστατικά.
- Ανακαλύπτουμε τα βιολογικά προϊόντα, για να θυμηθούμε τις ξεχασμένες αυθεντικές γεύσεις και τη νοστιμιά των φρούτων και των λαχανικών.
- Δεν αγοράζουμε ρούχα από συνθετικά υλικά, αλλά μόνο βαμβακερά, λινά ή μεταξωτά.
- Κινούμαστε σε κάθε ευκαιρία. Κάνουμε μια απογευματινή βόλτα στον πλησιέστερο χώρο αναψυχής, για να αναζωογονηθούμε με την ενέργεια που μόνο η φύση μπορεί να μας προσφέρει.