



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of National Education 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 2008

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 20 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: 20-25 minutes

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

Content:

- Warm-up: Examiner asks each candidate a few ice-breaking questions (age, studies/work, hobbies) [not assessed, 1 minute for both]
- 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]
- 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 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 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.
- 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 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 "November 2008 KPG Oral Test Feedback Form" and turn this in also 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

Making the most of your free time

Αξιοποιήστε δημιουργικά τον ελεύθερό σας χρόνο

Θέλετε, αλλά δεν ξέρετε πώς; Ενδιαφέρεστε, αλλά δεν γνωρίζετε πού να απευθυνθείτε; Ανακαλύπτουμε και σας προτείνουμε δραστηριότητες διασκέδασης και γνώσης... από την Αθηνά Δρογγίτη

Κόψε, ράψε!

Μαθήματα κοπτικής-ραπτικής πραγματοποιούνται από τις αρχές Οκτωβρίου σε ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες του Δημαρχείου Νέας Ιωνίας, Νέας Φιλαδέλφειας και Ηρακλείου Αττικής. Για όσους ενδιαφέρονται, οι εγγραφές θα πραγματοποιηθούν από 1 έως 30 Δεκεμβρίου 2008. Πληροφορίες: Δήμοι Νέας Ιωνίας-Φιλαδέλφειας, 210 27.53.600



Σεμινάριο υποκριτικής

Για πέντε μέρες, 12-16 Ιανουαρίου, έχετε την ευκαιρία να μυηθείτε στα μυστικά της υποκριτικής με τον βερολινέζο σκηνοθέτη και συνεργάτη του θεάτρου Schaubuhne, Enrico Stolzenburg. Αντικείμενο του σεμιναρίου θα αποτελέσει το Κουαρτέτο του Heiner Muller. Kinky Kong: Αβραμιώτου 6-8, Μοναστηράκι, 210 32.10.510

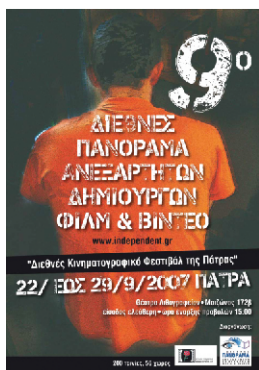


Η τέχνη της αγιογραφίας

Σχολή βυζαντινής αγιογραφίας λειτουργεί ο Δήμος Ν. Ιωνίας-Φιλαδέλφειας. Ο κύκλος των σπουδών είναι τριετής. Στο 1ο έτος διδάσκεται σχέδιο βυζαντινών προσώπων, συνθέσεων κλπ., στο 2ο σύνθεση χρώματος βυζαντινής φορητής εικόνας, κρητικής και μακεδονικής σχολής και στο 3ο χρυσώμα, προετοιμασία ξύλου κλπ. Εγγραφές: 1-30 Ιανουαρίου. Για πληροφορίες, 210 27.78.058

9ο Διεθνές Πανόραμα... «γιορτή των τεχνών»

Στους ρυθμούς του 9ου Διεθνούς Πανόραματος Ανεξάρτητων Δημιουργών Φιλμ & Βίντεο «Διεθνές Κινηματογραφικό Φεστιβάλ της Πάτρας» κινείται η Πάτρα από 22 έως 29 Ιανουαρίου 2009 στο θέατρο «Λιθογραφείον». Ανάμεσα στις συμμετέχουσες ταινίες είναι η μεγάλου μήκους «Κι αν φύγω θα ξανάρθω» της Δώρας Μασκλαβάνου, καθώς και το ντοκιμαντέρ της πολεμικής ανταποκρίτριας Μαρίας Καρχιλάκη και του σκηνοθέτη Μανώλη Δημελλά «Škorje -Shkurj». Παράλληλα, θα πραγματοποιηθεί σειρά εκδηλώσεων με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από περιβαλλοντικά θέματα, τη γνωριμία με τη ψηφιακή τεχνολογία στη τέχνη καθώς και μια προσπάθεια για θεωρητική ανάλυση του κινηματογράφου μέσω workshop.



Στείλτε μας πληροφορίες για ενδιαφέροντα σεμινάρια και δραστηριότητες που γίνονται στην πόλη σας στο email info@etsiapla.gr για τη στήλη «What's on».

Would you lie to me?

Prevention | 05.07

Κρυσταλία Πατούλη

Πες ένα ψέμα...

Μάθετε σε ποιες περιπτώσεις επιτρέπεται και πότε οι προθέσεις σας το απενοχοποιούν

Οι περισσότεροι έχουμε ταυτίσει το ψέμα με μια ανήθικη πράξη. Όμως, σε κάποιες περιπτώσεις το ψέμα μοιάζει να είναι η καλύτερη λύση. Δείτε ποιες καταστάσεις δικαιολογούν απέναντι στον εαυτό σας, ίσως και τους άλλους, κάποιο μικρό ή μεγαλύτερο ψέμα.



ΠΟΤΕ Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ... ΑΝΗΘΙΚΗ

Όταν εκφράζεται με τρόπο που πληγώνει και δυσαρεστεί τον αποδέκτη.

Για τον εαυτό μας:

Μερικές φορές αναγκάζομαστε να λέμε ψέματα για πράγματα που μας αφορούν. Πολλοί υποστηρίζουν ότι αυτό είναι θεμιτό, όταν:

- ⊙ **δεν θέλουμε να φανούμε αγενείς.** Συχνά, η καλή διάθεση και το χαμόγελο του άλλου είναι πιο δυνατά από μια «ασήμαντη» αλήθεια! Άλλωστε, πιστεύετε ότι μπορεί να κάνετε λάθος. Κι όμως, «η αλήθεια που λέγεται με πραγματικό ενδιαφέρον εισπράττεται πάντα θετικά» διαβεβαιώνει η Αλεξάνδρα Σωτήρχου, ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια και θεραπεύτρια οικογένειας. Από την άλλη, όπως συμπληρώνει, «υπάρχει και κομψός τρόπος να τη λέμε».
- ⊙ **προστατεύουμε τα «προσωπικά μας δεδομένα».** Σίγουρα θα σας έχει συμβεί κάποιος να σας κάνει αδιάκριτες ερωτήσεις. Οπότε, νιώθετε ότι έχετε δικαίωμα να πείτε τη μισή αλήθεια ή ένα... ολόκληρο ψέμα. Ωστόσο, «μπορείτε επίσης να τους δείξετε πως σας ενοχλεί το γεγονός ότι είναι αδιάκριτοι ή να πείτε ευθαρσώς ότι δεν τους αφορά» συμβουλεύει η Α. Σωτήρχου.

Για τους άλλους:

Μερικές φορές λέμε ψέματα για να μην πληγώσουμε τους άλλους ή να μην παρεξηγηθούν, π.χ. Όταν:

- ⊙ **προσπαθούμε να τους προστατεύσουμε.** Η αλήθεια πονάει και δεν αντέχουμε όλοι να προξενήσουμε πόνο στον άλλο λέγοντάς την, επειδή νοιαζόμαστε υπερβολικά γι' αυτόν. Για παράδειγμα, μπορεί να βρεθούμε στη δύσκολη θέση να αποφασίσουμε αν πρέπει να πούμε σε κάποιον δικό μας ότι πάσχει από κάποια ασθένεια. Σε τέτοια δύσκολα διλήμματα, που αφορούν και στη σχέση του άλλου με τον ίδιο του τον εαυτό, αναζητήστε τη λύση με τη βοήθεια ειδικού.
- ⊙ **διατηρούμε «μια... ωραία ατμόσφαιρα».** Ναι, υπάρχουν και τα κατά... συνθήκη ψεύδη. Μπορεί, λ. χ., ενώ βρίσκεστε σε ένα καλό εστιατόριο και περνάτε ωραία, ένα άτομο από την παρέα να κάνει τη λάθος ερώτηση. Αν την απαντήσουμε, ίσως χαλάσει όλη τη βραδιά.

Your horoscope for 2009

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

16

ΚΡΙΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Το 2009 είναι ευνοϊκότερο στα θέματα του έρωτα, αλλά αυτό μην περιμένετε να το δείτε από την πρώτη ημέρα. Υπολογίστε ότι θα κάνετε ξεκαθαρίσματα ως τις 5/3 και από 'κει και κάτω θα αρχίσει να φαίνεται ποιος θα μείνει στη ζωή σας. Σούπερ ευνοϊκό το τελευταίο δίμηνο της χρονιάς για να δεσμευτείτε ή να επισημοποιήσετε μια σχέση.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Χωρίς σημαντικές δυσκολίες στα επαγγελματικά το 2009 και μάλιστα θα μπορούσατε να κάνετε αλλαγή εργασίας, αν το επιθυμείτε, ή να προσθέσετε άλλη μιά, άνοιξη και αρχές φθινοπώρου. Οικονομικώς, μετά την αφαίμαξη των πρώτων δύο μηνών, τα πράγματα αρχίζουν να βελτιώνονται, δώστε έμφαση όμως σε αποπληρωμές χρεών.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αδράξετε τις ευκαιρίες για να ισχυροποιηθείτε οικονομικά!

ΤΑΥΡΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ο Δίας στον τομέα σχέσεων - γάμου ως τον Νοέμβριο δίνει σχετική εύνοια αλλά και υποστήριξη από τον σύντροφό σας ή τη δυνατότητα να κάνετε μια σοβαρή σχέση, αν είστε μόνοι. Πάντως μη φοβηθείτε να ανέβετε τα σκαλιά της εκκλησίας, αν έχετε ήδη μια ικανοποιητική σχέση.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Η πίεση του Κρόνου θα είναι εμφανής και σε αυτόν τον τομέα καθ' όλη τη διάρκεια του 2009, γι' αυτό προσπαθήστε να είστε πολύ πειθαρχημένοι στη δουλειά σας. Επίσης αποφύγετε κάθε ρίσκο και μην κάνετε ριζικές αλλαγές αντικειμένου. Οι συνεργασίες αποδίδουν καλύτερα και στα οικονομικά, που δεν φαίνονται να πληττονται ιδιαίτερα, εκτός και αν κάνετε αγορά σπιτιού, οπότε θα έχετε μεγαλύτερα έξοδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να δείτε με μεγαλύτερη σοβαρότητα τις σχέσεις και τις συνεργασίες σας.

ΔΙΔΥΜΟΙ

ΕΡΩΤΑΣ: Μολονότι δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ιδιαίτερα ερωτική χρονιά, το 2009 κρύβει κάποιες ευκαιρίες ερωτικής ικανοποίησης, αρκεί το δίμηνο 17/2-14/4 να μην έχετε σφοδρές αλλαγές και φθορά στις σχέσεις όσοι είστε ήδη δεσμευμένοι. Για τους αδέσμευτους τα πράγματα είναι πιο ευχάριστα, με ευκαιρίες νέων γνωριμιών το Μάρτιο και τον Οκτώβριο.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Ο Δίας στον τομέα της εργασίας κάνει το 2009 χρονιά μεγάλων ευκαιριών για τα επαγγελματικά σας. Μπορεί πιο εύκολα να αναγνωριστεί η αξία σας, να βάλετε μπροστά τη δουλειά των ονείρων σας ή τη δική σας επιχείρηση αλλά και να επιτύχετε την προαγωγή και την αύξηση που επιθυμούσατε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να τα δώσετε όλα στην καριέρα για να απογειωθείτε!

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ο πιο ευνοημένος τομέας του 2009 είναι τα ερωτικά, αφού οι ευκαιρίες να δημιουργήσετε μια σταθερή και καλή σχέση θα είναι αρκετές. Ακόμη όμως και οι ήδη δεσμευμένοι θα μπορέσετε να ανανεώσετε τη σχέση σας, να την επισημοποιήσετε ή να βάλετε μπροστά για τον απόγονο. Αν μη τι άλλο, το σύνθημα του 2009 είναι «ερωτευθείτε»!

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Χρονιά επέκτασης το 2009 στα επαγγελματικά, αρκεί να μην εμπεριέχουν οικονομικό ρίσκο, επειδή στον τομέα των οικονομικών θα βρίσκεται όλη τη χρονιά ο Κρόνος, που επιβάλλει πειθαρχία και όχι παρορμήσεις. Θα καταφέρετε να ανταποκριθείτε στις αυξημένες ανάγκες σας και ίσως μείνει επιτέλους κάτι στον τραπεζικό λογαριασμό σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αλλάξετε ριζικά τη ζωή σας, κυρίως στον ερωτικό τομέα!

Quit smoking now!

Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

Έχετε πολλούς και σημαντικούς λόγους για να κόψετε το τσιγάρο, αλλά το όλο εγχείρημα δεν είναι εύκολο, αν είστε χρόνιοι καπνιστές και συνεπώς έντονα εξαρτημένοι από τη νικοτίνη. Οι ακόλουθες συμβουλές σας βοηθούν να απαλλαγείτε πιο εύκολα από αυτή την κακή συνήθεια -που βλάπτει σοβαρά την υγεία σας όπως ήδη γνωρίζετε- και να πετύχετε το στόχο σας χωρίς να ταλαιπωρηθείτε.
Της Αλεξίας Σβώλου



1. Ορίστε ημερομηνία έναρξης της προσπάθειας και σημειώστε την με έναν κόκκινο ή μαύρο μαρκαδόρο στο ημερολόγιο του γραφείου ή στην απζέντα σας. Το μεγαλύτερο λάθος που μπορείτε να κάνετε είναι να λέτε προφορικά στον εαυτό σας ότι θα κόψετε την προσπάθεια αύριο, γιατί αυτό είναι σαν τις δίαιτες αδυνατίσματος που στα χαρτιά ξεκινούν από Δευτέρα αλλά στην πραγματικότητα αναβάλλονται διαρκώς από τη μια Δευτέρα στην άλλη.

2. Καταγράψτε σε ένα χαρτί τις ώρες της ημέρας που συνήθως ανάβετε τσιγάρο, καθώς και το πού βρίσκεστε κάθε φορά και τι κάνετε συνήθως εκείνη την ώρα, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε τις συνθήκες που σας ωθούν στο κάπνισμα. Έπειτα προσπαθήστε να αλλάξετε αυτές τις συνθήκες.



3. Αντικαταστήστε το με υγιή υποκατάστατα, όπως είναι η γυμναστική, οι σίτχλες και οι καραμέλες χωρίς ζάχαρη και το κομπολόι, που κρατάει απασχολημένα τα χέρια σας. Τις ώρες που νιώθετε μια ακατανίκητη ανάγκη για τσιγάρο τσιμπολογήστε ένα υγιεινό σνακ, όπως είναι τα ψιλοκομμένα καρότα.

4. Συγκεντρώστε κάθε μήνα σε έναν κουμπαρά τα χρήματα που θα ξοδεύατε για τσιγάρα και κάντε με αυτά ένα δώρο στον εαυτό σας.

5. Αν δεν μπορείτε να πάρετε απόφαση να κόψετε μόνοι σας το τσιγάρο, καταφύγετε σε ένα από τα βοηθήματα που προσφέρει σήμερα η ιατρική. Εκτός από τις διάφορες αντικαπνιστικές μεθόδους που προσφέρονται σε ειδικά κέντρα και κέντρα Υγείας, εξαιρετικά αποτελέσματα έχουν και διάφορες εναλλακτικές μέθοδοι, όπως είναι η ρεφλεξολογία και ο βελονισμός.



6. Απομακρύνετε τα τασάκια από το σπίτι και το γραφείο σας και ζητήστε από τους φίλους που σας επισκέπτονται και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να μην καπνίζουν μπροστά σας.

Help your child with schoolwork

NEA: Help for Parents - NEA - Mozilla Firefox

Αρχείο

Επεξεργασία

Προβολή

Ιστορικό

Σελιδοδείκτες

Yahoo!

Εργαλεία

Βοήθεια

http://www.nea.org/parents/index.html

Google

Getting Started

Latest Headlines

Y!

Search Web

Upgrade to the latest Yahoo! Toolbar

Mail

My Yahoo!

Shopping

Games

Music

Answers

Personals

Sign In

nea

NATIONAL EDUCATION ASSOCIATION

GREAT PUBLIC SCHOOLS FOR EVERY CHILD

PARENTS & COMMUNITY

Search This Site

Home

Members & Educators

Parents & Community

Help for Parents

Minority Community Outreach

Issues in Education

Legislative Action Center


Press Center

Special Events

Της Αφροδίτης Ραυτοπούλου - επιστημονικός συνεργάτης: Phyllis Νικολάου, ψυχολόγος

Πώς να... βοηθήσετε το παιδί σας στο σχολείο!

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διαβάζουν, αλλά και να είναι ευτυχισμένα την περίοδο του σχολείου; Ποιος θα πρέπει να είναι ο ρόλος σας στη διαδικασία του διαβάσματος, πώς να το καθοδηγείτε ανάλογα με την ηλικία του, τι να κάνετε όταν είναι εκνευρισμένο, κουρασμένο, υπερκινητικό, παθιασμένο με τα βιντεοπαιχνίδια, αποθαρρυνμένο...;



Στο δημοτικό:

Θέστε τις βάσεις για το μέλλον

Είναι σημαντικό να βοηθήσετε το παιδί σας να ξεκινήσει σωστά. Πώς; Θέτοντας συγκεκριμένους κανόνες, οι οποίοι θα παγιωθούν με το πέρασμα των χρόνων, ώστε να γίνεται όλο και πιο ανεξάρτητο στη μελέτη του.

Πρώτα από όλα, είναι καθοριστικής σημασίας να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον ήσυχο, που να επιτρέπει στο παιδί σας να διαβάζει χωρίς να ενοχλείται από αδικαιολόγητους θορύβους όπως τηλεόραση, ραδιόφωνο ή άλλη πηγή θορύβου που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του.

Εξίσου σημαντικό είναι να ορίσετε ένα συγκεκριμένο ωράριο για το διάβασμά του. Μην το βάζετε να διαβάζει αμέσως μετά το μεσημεριανό φαγητό. Όμως, τη στιγμή που έχετε ορίσει για διάβασμα, μην δεχτείτε καμία δικαιολογία. Επίσης, συνηθιστέ το να δίνει προτεραιότητα στο πιο δύσκολο μάθημα, όσο το μυαλό του είναι ακόμα ξεκούραστο.

Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος σας;

➤ Σε αυτήν τη φάση, η παρουσία του γονιού είναι σημαντική. Προσπαθήστε να βρίσκεστε στο σπίτι και να είστε κοντά του μόλις σας το ζητήσει, χωρίς όμως να στέκεστε συνέχεια από πάνω του. Θα πρέπει να μάθει να φέρνει εις πέρας το διάβασμα μόνο του, αλλά παράλληλα να γνωρίζει ότι θα τρέξετε δίπλα του αμέσως μόλις σας φωνάξει. Αυτό αποτελεί σημαντική ψυχολογική υποστήριξη για το παιδί σας.

➤ Επιπλέον, μπορείτε να το βοηθήσετε να υιοθετήσει μία συγκεκριμένη τακτική διαβάσματος, όμως σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να κάθεστε και να διαβάζετε μαζί του. Αποφύγετε ακόμα να κάνετε μη-επικοινωνιακά σχόλια (του τύπου «είσαι ξεροκέφαλος»), καθώς και να του ασκείτε πίεση βιασύνης («μα γιατί αργείς τόσο;»).

Τι να κάνετε αν...

...είναι μονίμως κουρασμένο και δεν έχει όρεξη για διάβασμα;

Ζητήστε τη συμβουλή ενός παιδίατρου. Αν δεν υπάρχουν προβλήματα υγείας, τότε η κούραση μπορεί να οφείλεται σε έναν πολύ έντονο καθημερινό ρυθμό ή σε ανεπαρκή ξεκούραση κατά τη διάρκεια της νύχτας. Προσπαθήστε να το βάζετε για ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ: τη σχολική περίοδο όχι μετά τις 9.30.

...είναι υπερκινητικό και δεν καταφέρνετε να το κρατήσετε πάνω από τα βιβλία;

Όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη για κίνηση: ορισμένα όμως το έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από κάποια άλλα. Ίσως να ανήκει σε αυτήν την κατηγορία και το παιδί σας. Αξιολογήστε αν παίζει αρκετά με βάση τις απαιτήσεις του ή αν η μέρα του είναι ιδιαίτερα καθιστική (επιστρέφει από το σχολείο, τρώει, κάθεται στο playstation, μετά βλέπει τηλεόραση...). Ίσως είναι απαραίτητο να αναθεωρήσετε το πρόγραμμά του.

Ολοκληρώθηκε

έναρξη

CorelDRAW 12

Adobe Photoshop

NEA: Help for Parent...

EN

1:35 μμ

Υγεία & Ευεξία, 2007

Level C1 / Module 4

CANDIDATE A

PAGE 10 / Activity 2

Making the most of your free time

Αξιοποιήστε δημιουργικά τον ελεύθερό σας χρόνο

Θέλετε, αλλά δεν ξέρετε πώς; Ενδιαφέρεστε, αλλά δεν γνωρίζετε πού να απευθυνθείτε; Ανακαλύπτουμε και σας προτείνουμε δραστηριότητες διασκέδασης και γνώσης... από την Αθηνά Δρογγίτη

Γευστικές Τετάρτες



Τρίωρα μαθήματα μαγειρικής για μικρούς και μεγάλους λάτρεις της καλής κουζίνας πραγματοποιούνται από τον σεφ Αντώνη Καβαλιέρο κάθε Τετάρτη στο κέντρο σεμιναρίων μαγειρικής του Chef in Love. Πληροφορίες στα τηλέφωνα 210 77.73.739 & 210 38.37.140.



Κίνηση Ματ!

Θέλετε να μάθετε ή να βελτιωθείτε στο σκάκι; Παρακολουθήστε τα μαθήματα του Βαφοπούλειου Πνευματικού Κέντρου στη Θεσσαλονίκη, κάθε Δευτέρα και Παρασκευή απόγευμα και Σάββατο πρωί. Βαφοπούλειο Πνευματικό Κέντρο, Γ. Βαφόπουλου 3, 2310 42.41.32-42.41.33.

Κηπουρική για όλους

Για 4η συνεχή χρονιά, η Ανθοκομική Έκθεση Κηφισιάς διοργανώνει μαθήματα «Κηπουρικής για όλους». Ο κύκλος μαθημάτων, που θα ξεκινήσει στα μέσα Νοεμβρίου και θα ολοκληρωθεί την Άνοιξη του 2009, περιλαμβάνει 12 δίωρες θεματικές ενότητες. Ανθοκομική Έκθεση Κηφισιάς, 210 80.19.566 (κ. Νίκος Θυμάκης, e-mail: thymakis@agroartistico.com)



Τσουγκρίστε με γνώση

Πόσο καλά γνωρίζετε το κρασί και τα μυστικά του; Δοκιμάστε τις γνώσεις σας στο σεμινάριο: «Γαλλία και Ιταλία: αφρώδη κρασιά και αποστάγματα, αρμονία φαγητού και κρασιού» που οργανώνει αποκλειστικά για ερασιτέχνες η εταιρεία «Έκθεση Οίνων & Ποτών - Ανθίδης». Το σεμινάριο ξεκινάει την Τετάρτη 26 Νοεμβρίου στις 7.30 μ.μ. και θα ολοκληρωθεί σε 5 εβδομαδιαίες συναντήσεις. Πληροφορίες και εγγραφές: 210 96.90.234 (κ. Μαρίνα Αποστολίδου).

Στείλτε μας πληροφορίες για ενδιαφέροντα σεμινάρια και δραστηριότητες που γίνονται στην πόλη σας στο email info@etsiapla.gr για τη στήλη «What's on».

Would you lie to me?

Prevention | 05.07

Κρυσταλία Πατούλη

Πες ένα ψέμα...

Μάθετε σε ποιες περιπτώσεις επιτρέπεται και πότε οι προθέσεις σας το απενοχοποιούν

Οι περισσότεροι έχουμε ταυτίσει το ψέμα με μια ανήθικη πράξη. Όμως, σε κάποιες περιπτώσεις το ψέμα μοιάζει να είναι η καλύτερη λύση. Δείτε ποιες καταστάσεις δικαιολογούν απέναντι στον εαυτό σας, ίσως και τους άλλους, κάποιο μικρό ή μεγαλύτερο ψέμα.

Για τον εαυτό μας:

Μερικές φορές αναγκαζόμαστε να λέμε ψέματα για πράγματα που μας αφορούν. Πολλοί υποστηρίζουν ότι αυτό είναι θεμιτό, όταν:

- ⊙ **θέτουμε τα όριά μας.** Όταν κάποιος δεν τα σέβεται και έχει την τάση να τα παραβιάζει, ίσως χρειαστεί να του πούμε ένα ψέμα για να τον κρατήσουμε σε απόσταση. Σίγουρα σας έχει τύχει να μην απαντάτε στο κινητό γιατί δεν έχετε διάθεση να εξηγήσετε σε κάποιον ότι σας ενοχλεί. Αναρωτηθείτε όμως: μήπως τελικά δεν προσπαθείτε αρκετά να πείσετε τους άλλους να σέβονται τα όριά σας;
- ⊙ **προφυλάσσουμε την εικόνα μας.** Ή τουλάχιστον αυτό νομίζουμε ότι θα πετύχουμε. Μπορεί, λόγου χάρη, να μη θέλουμε να δείξουμε ότι βρισκόμαστε σε δύσκολη συναισθηματική κατάσταση, για να μη φανούμε αδύναμοι. Πόσο καλά όμως αισθανόμαστε όταν κρύβουμε την ανθρώπινη πλευρά μας;
- ⊙ **φοβόμαστε την αποδοκιμασία.** Πιστεύουμε ότι ο άλλος δεν θα εκτιμήσει την αλήθεια ή ότι η γνώμη μας δεν έχει ιδιαίτερη σημασία. Μερικές φορές, π.χ., έχουμε την εντύπωση πως μια πρότασή μας στον προϊστάμενο είναι καταδικασμένη σε απόρριψη, επειδή μπορεί να εκληφθεί από τον ίδιο ως αμφισβήτηση της δικής του αποτελεσματικότητας. Όμως, κάποιες φορές ίσως αξίζει να το ρισκάρουμε.



Για τους άλλους:

Μερικές φορές λέμε ψέματα για να μην πληγώσουμε τους άλλους ή να μην παρεξηγηθούν, π.χ. όταν:

- ⊙ **δεν θέλουμε να «δώσουμε» κάποιον.** Πολλές φορές γνωρίζουμε μια αλήθεια που αφορά τη ζωή κάποιου άλλου και, δικαιολογημένα, θεωρούμε ότι δεν είναι δική μας υπόθεση. Για παράδειγμα, η απιστία που έφτασε τυχαία στα αυτιά μας και η οποία αφορά ένα φίλο. Οπότε, αντιμετωπίζουμε ένα σοβαρό δίλημμα: να αποκαλύψουμε εμείς οι ίδιοι τον «ένοχο» ή να αφήσουμε κάποιον άλλο να «βγάλει το φίδι από την τρύπα»;

Your horoscope for 2009

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

17

ΛΕΩΝ

ΕΡΩΤΑΣ: Με τον Κρόνο στο ζώδιο σας καθ' όλη τη διάρκεια του 2009 ο έρωτας, οι σχέσεις και ο γάμος περνούν από σαράντα κύματα, προκειμένου να κριθεί η αληθινή αξία τους. Περισσότερο από κάθε άλλη χρονιά και ιδίως ως το Νοέμβριο μη βιαστείτε να πάρετε αποφάσεις που θα αλλάξουν όλη σας τη ζωή (γάμος, χωρισμός) ελαφρά τη καρδιά!

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Το 2009 είναι η χρονιά που μπορεί να γνωρίσετε τη μεγαλύτερη επιτυχία και να αναγνωριστεί η αξία σας (ειδικά αν τα προηγούμενα χρόνια δουλέψατε σκληρά) ή να βάλετε τις βάσεις για κάτι καινούργιο. Όλα τα σενάρια παίζουν με τον Κρόνο αλλά για το καλό σας!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αποδεχτείτε τις σημαντικές αλλαγές που έρχονται χωρίς να τις φοβηθείτε!

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Καλύτερες προϋποθέσεις για την ερωτική σας ζωή φέρνει το 2009, που θα βοηθήσει να εδραιώσετε πιο σωστές και σταθερές σχέσεις. Θα έχετε ευκαιρίες τόνωσης ενός δεσμού ή γάμου αλλά και αν είστε μόνοι, ως τον Νοέμβριο, μπορείτε να ελπίζετε σε σοβαρές συναντήσεις. Οι γεννημένοι αρχές Σεπτεμβρίου θα έχετε ανατροπές σε σχέσεις...

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Το 2009 είναι πράγματι χρονιά-ορόσημο για τον επαγγελματικό τομέα αφού μπορείτε να είστε πιο δημιουργικοί, παραγωγικοί, να κάνετε νέες εκκινήσεις και να αλλάξετε υπέρ σας τη γνώμη προσώπων εξουσίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αξιοποιήσετε ταλέντα και ικανότητες που βρίσκονταν σε λήθαργο!

ΖΥΓΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ως το ξεκίνημα της άνοιξης σχέσεις, γάμος και έρωτας κρίνονται επιεικώς αδιάφορα ή χωρίς την ένταση και τη σοβαρότητα που θα επιθυμούσατε. Άνοιξη και φθινόπωρο είναι οι καλύτερες περίοδοι για να ερωτευτείτε αλλά και να αποκατασταθείτε ερωτικώς σε μια μόνιμη σχέση.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Το 2009 είναι πολύ καλύτερη χρονιά για τα επαγγελματικά σας και από την άνοιξη ως το φθινόπωρο θα έχετε αξιοποιήσει τις ευκαιρίες που θα σας δοθούν για αλλαγή δουλειάς ή πλεύσης στην ήδη υπάρχουσα. Σημαντικοί κίνδυνοι δεν υπάρχουν και οι συνεργασίες φαίνονται πολύ αποδοτικές στα οικονομικά. Με τον Δία στον τομέα των οικονομικών το 2009 θα αποδώσει τα μέγιστα στο πορτοφόλι σας!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αξιοποιήσετε τις θετικές συγκυρίες για τα οικονομικά σας, προκειμένου να ξεπεράσετε ανασφάλειες.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ο Δίας στο ζώδιό σας ως το Νοέμβριο σας βάζει σε διαδικασία ξεκαθαρισμάτων στον ερωτικό τομέα, ώστε στο πλευρό σας να μείνουν μόνο όσοι σας αξίζουν πραγματικά. Για εσάς που είστε μόνοι μπορεί να προκύψει μια σχέση ζωής! Φυσικά όσοι έχετε ήδη μια δοκιμασμένη σχέση, με τις ευλογίες του Δία, προχωρήστε σε γάμο ή συμβίωση.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Δύο είναι οι βασικές επιρροές της χρονιάς, ο Δίας στο ζώδιο σας και ο Κρόνος στον τομέα της καριέρας, που κάνουν το 2009 «καθοριστική» χρονιά για την εξέλιξη της επαγγελματικής πορείας σας. Τίποτε δεν θα είναι εύκολο αλλά στο τέλος θα βγείτε κερδισμένοι και οικονομικώς!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να κάνετε τα απαραίτητα ξεκαθαρίσματα, αλλά να νοιαστείτε περισσότερο για εσάς τους ίδιους.

Quit smoking now!

Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

Έχετε πολλούς και σημαντικούς λόγους για να κόψετε το τσιγάρο, αλλά το όλο εγχείρημα δεν είναι εύκολο, αν είστε χρόνιοι καπνιστές και συνεπώς έντονα εξαρτημένοι από τη νικοτίνη. Οι ακόλουθες συμβουλές σας βοηθούν να απαλλαγείτε πιο εύκολα από αυτή την κακή συνήθεια -που βλάπτει σοβαρά την υγεία σας όπως ήδη γνωρίζετε- και να πετύχετε το στόχο σας χωρίς να ταλαιπωρηθείτε.
Της Αλεξίας Σβώλου

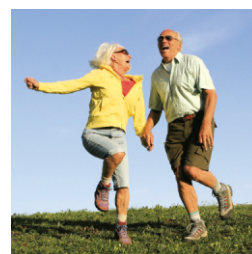


1. Αλλάξτε εκείνες τις συνήθειες που σας ωθούσαν στο να ανάψετε τσιγάρο. Για παράδειγμα, αντί για καφέ το πρωί πιείτε τσάι και αντί για ποτό το βράδυ στα μπαρ προτιμήστε ένα αναψυκτικό ή, ακόμα καλύτερα, ένα φυσικό χυμό φρούτων ή ένα νέκταρ φρούτων.

2. Πηγαίνετε σε μέρη όπου δεν μπορείτε να καπνίσετε, όπως είναι τα θέατρα, οι κινηματογράφοι και τα τμήματα των εστιατορίων όπου δεν επιτρέπεται το κάπνισμα.

3. Δοκιμάστε να κόψετε το κάπνισμα «με το μαχαίρι» και όχι σταδιακά, μειώνοντας καθημερινά τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε.

4. Σταματήστε να αγοράζετε πακέτα τσιγάρων και αποφύγετε να έχετε μαζί σας πρόχειρο ένα πακέτο στην τσάντα ή το αυτοκίνητο, για... τις δύσκολες ώρες.



5. Μη σκέφτεστε ότι στερείστε το τσιγάρο, αλλά αναπτύξτε την ιδέα ότι απελευθερωθήκατε από μια κακή συνήθεια και συνεπώς κάνετε χάρη στον εαυτό σας.

6. Ενημερώστε τους ανθρώπους του κύκλου σας ότι έχετε κόψει το κάπνισμα. Έτσι δεν θα σας προσφέρουν τσιγάρο και θα σας βοηθήσουν να τηρήσετε την απόφασή σας να μην ξανακαπνίσετε ποτέ.

7. Αν υποκύψετε στον πειρασμό και καπνίσετε λίγα τσιγάρα μια μέρα, δεν έγινε και η καταστροφή του κόσμου. Μην απογοητεύεστε και μην το βάζετε κάτω, καθώς κανείς δεν ισχυρίστηκε ποτέ ότι το κόψιμο του τσιγάρου είναι μια εύκολη διαδικασία.

8. Για να μην παχύνετε, ειδικά κατά το πρώτο διάστημα που κόβετε το τσιγάρο, ξεκινήστε μια μορφή αερόβιας άσκησης, που θα διατηρήσει ενεργοποιημένο το μεταβολισμό σας και θα διευκολύνει την καύση θερμίδων.



Help your child with schoolwork

NEA: Help for Parents - NEA - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Yahoo! Εργαλεία Βοήθεια

http://www.nea.org/parents/index.html

Getting Started Latest Headlines

Search Web Upgrade to the latest Yahoo! Toolbar Mail My Yahoo! Shopping Games Music Answers Personals Sign In

nea NATIONAL EDUCATION ASSOCIATION

GREAT PUBLIC SCHOOLS FOR EVERY CHILD
PARENTS & COMMUNITY


Search This Site

Home
Members & Educators
Parents & Community
Help for Parents
Minority Community Outreach
Issues in Education
Legislative Action Center
Press Center
Special Events

Της Αφροδίτης Ραυτοπούλου - επιστημονικός συνεργάτης: Phyllis Νικολάου, ψυχολόγος

Πώς να... βοηθήσετε το παιδί σας στο σχολείο!

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διαβάζουν, αλλά και να είναι ευτυχισμένα την περίοδο του σχολείου; Ποιος θα πρέπει να είναι ο ρόλος σας στη διαδικασία του διαβάσματος, πώς να το καθοδηγείτε ανάλογα με την ηλικία του, τι να κάνετε όταν είναι εκνευρισμένο, κουρασμένο, υπερκινητικό, παθιασμένο με τα βιντεοπαιχνίδια, αποθαρρυνμένο...;



Στο γυμνάσιο:

Η συνέπεια ανταμείβεται

Το πέρασμα στο γυμνάσιο απαιτεί μεγαλύτερη ποιότητα στη μελέτη. Το παιδί θα πρέπει να κάνει καθημερινές επαναλήψεις προκειμένου να μην του μένουν κενά. Επιμένετε σε αυτό το σημείο, γιατί διαφορετικά εσείς θα είστε το πρώτο θύμα: μπορείτε να φανταστείτε τις ατελείωτες ώρες επανάληψης που θα αναγκαστείτε να κάνετε μαζί του πριν από ένα διαγώνισμα; Σκέτος εφιάλτης!

Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος σας;

- Ελέγξτε πόσο χρόνο αφιερώνει στο διάβασμα. Τα μαθήματα του γυμνασίου αποτελούν έναν συνδεδετικό κρίκο με αυτά των επόμενων τάξεων: κάθε μέρα θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 2-3 ώρες στη μελέτη.
- Αναρωτιέστε αν είναι σωστό απλώς να ελέγχετε τις εργασίες του παιδιού σας ή να επαναλαμβάνετε μαζί του το μάθημα; Οι ειδικοί συνιστούν την από κοινού επανάληψη ώστε να το βοηθήσετε να βρει τις σωστές λέξεις για να εκφράσει αυτά που έχει μελετήσει. Ρωτήστε το ποια σημεία του μαθήματος του φάνηκαν πιο δύσκολα και κάντε ένα πέρασμα μαζί του. Αυτός είναι ένας έξοχος τρόπος για να αφομοιώσει αυτά που έχει μάθει και να φύγει για το σχολείο με την αίσθηση ότι είναι απολύτως έτοιμο.
- Τι να κάνετε σε περίπτωση που συνειδητοποιήσετε ότι έχει μείνει πίσω; Σήμερα, αρκετά σχολεία αφιερώνουν κάποιες ώρες για ενισχυτική διδασκαλία σε όσα παιδιά το έχουν ανάγκη, και συνήθως τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά.

Τι να κάνετε αν...

... δεν έχει προσαρμοστεί στο γυμνάσιο;

Πολλοί διαφορετικοί δάσκαλοι, πολλά νέα μαθήματα... Αν το παιδί σας αισθάνεται χαμένο, βοηθήστε το να βρει γρήγορα το ρυθμό του. Κατευθύνετε το να οργανώνει την εβδομάδα του έτσι ώστε, τις ημέρες που έχει τις λιγότερες εξωσχολικές δραστηριότητες, να αφιερώνει χρόνο στις εργασίες με τις πιο μακρινές προθεσμίες.

... η εργασία του φαίνεται πολύ δύσκολη;

Καθίστε μαζί του και δείτε τι ακριβώς το δυσκολεύει: ίσως έχει γράψει λάθος την παράδοση ή υπάρχουν λέξεις που δεν γνωρίζει τι σημαίνουν. Αν ωστόσο διαπιστώσετε ότι η εργασία είναι πράγματι πολύ δύσκολη για τα μέτρα του, τότε γράψτε ένα σημείωμα προς το δάσκαλό του. Αποφύγετε αντιθέτως να την κάνετε εσείς στη θέση του, χωρίς να ενημερώσετε το δάσκαλό του.

Ολοκληρώθηκε

ένανξη CorelDRAW 12 Adobe Photoshop NEA: Help for Parent... EN 1:35 μμ

Your horoscope for 2009

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

18

ΤΟΞΟΤΗΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ίσως ο πιο ασταθής τομέας το 2009, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα πάρετε ικανοποίηση από τις σχέσεις σας. Μη βάλετε πάντως σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις για κάτι εφήμερο που, παρά τη γοητεία του, θα σας ταλαιπωρήσει.

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Με τον Κρόνο σε θετική όψη, τώρα αρχίζουν να αναγνωρίζονται η αξία και η συμβολή σας στο χώρο όπου δραστηριοποιείστε. Το 2009 σας παρέχει την ευκαιρία να σπείρετε, ώστε στο τέλος του να θερίσετε τις ανταμοιβές και τα υλικά οφέλη, τα οποία στο υπόλοιπο της χρονιάς δεν θα είναι ιδιαίτερος σημαντικά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να νιώσετε τη δύναμή σας και επιτέλους να πιστέψετε στις δυνατότητές σας!

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Η άνοιξη του 2009 θα είναι καθοριστική για τη βιωσιμότητα μιας σχέσης ή ενός γάμου και επίσης για εσάς που είστε μόνοι μπορεί να φέρει μια νέα γνωριμία, την οποία θα αξιολογήσετε πιο καλά το καλοκαίρι. Το μόνο που πρέπει να προσέξετε είναι να μην μπερδέψετε φιλία με έρωτα, διότι τα όρια δεν θα είναι ευδιάκριτα. Με τον Δία στον Σκορπιό ωστόσο η κοινωνικότητά σας θα βρίσκεται στο απόγειό της!

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Εξαιρετική χρονιά για τα επαγγελματικά σας και, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όλοι οι άλλοι στα οικονομικά, εσείς δεν φαίνεται να πλήττεστε ιδιαίτερα. Το 2009 είναι χρονιά επέκτασης, προαγωγών, αυξήσεων ή μεγαλύτερης απόδοσης, αν είστε ελεύθεροι επαγγελματίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να κάνετε τις δημόσιες σχέσεις και τη διπλωματία... Επιστήμη!

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Το 2009 βρίσκει τον Κρόνο στον τομέα σχέσεων και γάμου και, όπως καταλαβαίνετε, απαιτεί από εσάς προσοχή και σοβαρότητα. Σίγουρα ο δρόμος για τον έρωτα φέτος περνάει από δύσβατα μονοπάτια, δίνοντας λιγότερη ικανοποίηση και απαιτώντας περισσότερες θυσίες και δουλειά. Τα αποτελέσματα όμως θα είναι εξαιρετικά, ιδιαίτερος αν έχετε υπομονή ως το φθινόπωρο!

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Το 2009 δεν είναι εύκολη χρονιά, γι' αυτό μην παίρνετε θάρρος και ρίσκο! Προσπαθήστε να διατηρήσετε τα κεκτημένα σας και μην αφήνετε τη δυσάρεσκεια να σας παρασύρει σε επιλογές οι οποίες κρίνονται ασταθείς και απρόβλεπτες. Προσπαθήστε να βελτιώσετε αυτά που έχετε και μετά την άνοιξη θα δείτε φως και στην τσέπη!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να αλλάξετε ό,τι δεν σας πάει μπροστά, ακόμη και αν χρειαστεί να πονέσετε γι' αυτό.

ΙΧΘΥΕΣ

ΕΡΩΤΑΣ: Ανάκαμψη στον ερωτικό τομέα υπόσχεται το 2009, ακόμη και αν αυτό σημαίνει να επιστρέψετε σε μια παλιότερη σχέση που απλώς κρίνατε πολύ αυστηρά στο παρελθόν ή να ξεκόψετε εντελώς από έναν κακό γάμο... Στο τέλος της άνοιξης οι νέες γνωριμίες θα παίξουν πιο ουσιαστικό ρόλο και μπορεί να βρεθείτε με μια μόνιμη και ευτυχισμένη σχέση!

ΚΑΡΙΕΡΑ - ΧΡΗΜΑ: Μόνο πρόοδο μπορείτε να σημειώσετε το 2009, να βελτιωθούν οι συνθήκες στην εργασία σας αλλά και να επιτύχετε έναν στόχο ή όνειρο που είχατε από παλιά. Οι γεννημένοι αρχές Μαρτίου θα έχετε την ανάγκη να ανεξαρτητοποιηθείτε και να κάνετε μια δική σας επιχείρηση ή να γίνετε ελεύθεροι επαγγελματίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ: Να γευθείτε με όλες τις αισθήσεις σας μια συναρπαστική χρονιά, που θα δώσει πνοή στα όνειρά σας.