



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

May 2009

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 TAKEAWAY FROM THE CENTRE ANY OF THE TEST MATERIALS.

Follow up:

When you have finished your duties as Examiner, please fill in the "May 2009 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 = Satisfactory

2 = Fully satisfactory

Rating scale 0-4:

0 = Unsatisfactory for B2 level

1 = Marginally satisfactory

2 = Partly satisfactory

3 = Satisfactory

4 = Fully satisfactory

What are they looking at?



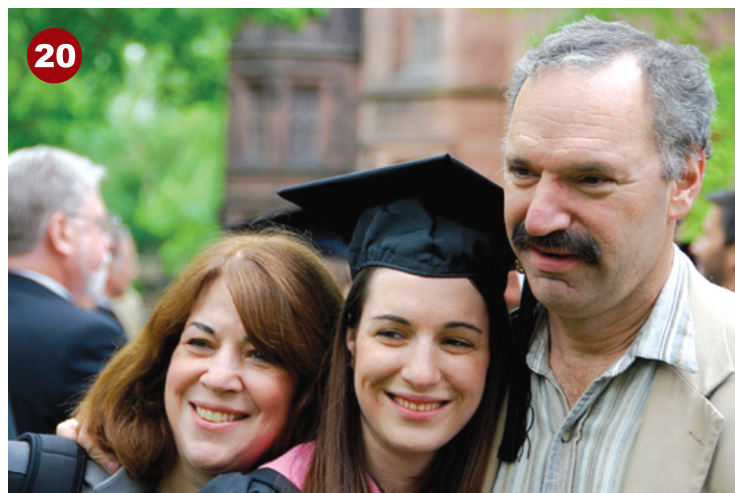
Facial expressions



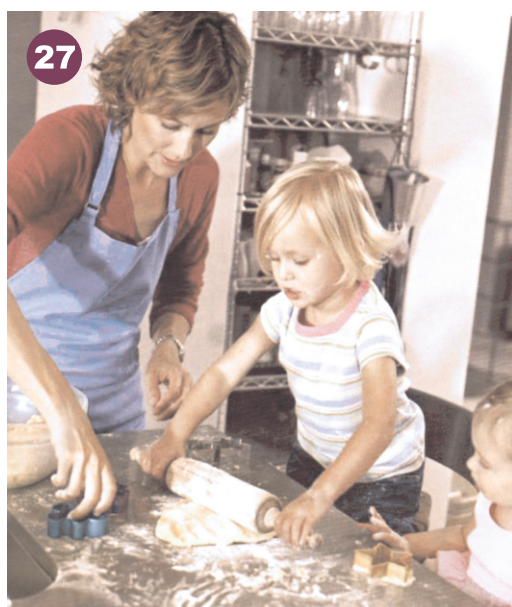
People talking



Special moments



People in action



Improving your metabolism

Ευμένης Π. Καραφyllίδης, Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ; ΑΥΤΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ ΑΠ' ΟΣΟ ΝΟΜΙΖΕΤΕ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΔΡΑΜΑΤΙΚΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΣΑΣ.

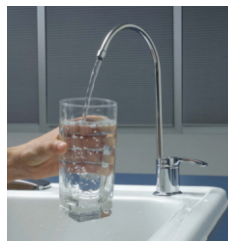
1 Μοιράστε τα γεύματα. Ενεργοποιήστε το μεταβολισμό σας και ελέγξτε την όρεξή σας μοιράζοντας τα γεύματά σας σε πέντε με έξι, κάθε τρεις με πέντε ώρες. Έτσι, το σώμα σας θα καταναλώσει περισσότερη ενέργεια για να χωνέψει το φαγητό και ο μεταβολικός σας ρυθμός θα αυξηθεί.

2 Κινηθείτε. Η σωματική άσκηση αντιπροσωπεύει το 20%-40% των ημερήσιων θερμίδων και πρέπει να γίνεται 4 έως 6 φορές την εβδομάδα από 30 έως 60 λεπτά κάθε φορά. Εάν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε αυτόν το ρυθμό καθημερινής άσκησης, απλά κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε.



3 Κοιμηθείτε σωστά. Η αύπνία δημιουργεί εντονότερη αίσθηση πείνας και επηρεάζει το μεταβολισμό, δυσκολεύοντας την προσπάθεια για απώλεια βάρους. Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε τουλάχιστον οκτώ ώρες ύπνου καθημερινά.

4 Πίνετε άφθονο νερό. Το νερό ελέγχει την όρεξη και είναι απαραίτητο για τη διαδικασία του μεταβολισμού. Καταναλώστε περίπου οκτώ με δέκα ποτήρια νερό την ημέρα και ακόμη περισσότερα, εάν έχετε αυξημένη σωματική δραστηριότητα.



Εικόνες, 2007

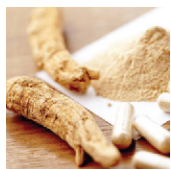
Ginseng

Το φυτό της νεότητας & της υγείας

της Αλεξίας Σβώλου

1. Γενικά

Το ginseng είναι πιο τονωτικό και από τον καφέ, με τη διαφορά πως δεν πειράζει το στομάχι και τα νεύρα. Επιπλέον, βελτιώνει τη σωματική αντοχή και εξασφαλίζει πνευματική διαύγεια ακόμα και στις πιο δύσκολες συνθήκες. Αυτό που λίγοι, ωστόσο, γνωρίζουν είναι ότι αυτό το φυτό έχει μελετηθεί εκτενώς τα τελευταία χρόνια και έχει αποδείξει τις θαυμαστές του ιδιότητες. Συνεπώς, μπορεί να αποκαλείται και τεκμηριωμένα ελιξήριο υγείας και νεότητας.



2. Τι πρέπει να προσέχουμε

Επειδή το ginseng είναι διεγερτικό, δεν πρέπει να λαμβάνεται τις βραδινές ώρες και κυρίως σε συνδυασμό με καφέ, γιατί μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο.

Όπως όλα τα τονωτικά, έτσι και το ginseng, πρέπει να λαμβάνεται για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα μεταξύ των οποίων να μεσολαβούν διαλείμματα, ώστε να ξεκουράζεται ο οργανισμός.

3. Ευεργετικά αποτελέσματα



Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση ginseng μπορεί να συμβάλει στη μείωση του ψυχολογικού στρες και στην αύξηση της αντοχής κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας. Ταυτόχρονα, έχουν βρεθεί θετικές επιδράσεις του ginseng στην ικανότητα απομνημόνευσης και εκμάθησης αλλά και στην απόδοση στην εργασία. Πιο συγκεκριμένα, η κατανάλωση συμπληρωμάτων με ginseng συμβάλλει στη βελτίωση:

- ▶ της μνήμης
- ▶ της αντίληψης, της κριτικής ικανότητας και των άλλων λειτουργιών του εγκεφάλου,
- ▶ της αντοχής,
- ▶ του ύπνου,
- ▶ των αθλητικών επιδόσεων.

Health & Style, 2008

Travellers' rights

ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΠΙΒΑΤΗ

Από 17 Φεβρουαρίου 2005 ισχύει ο νέος κανονισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με τον οποίο προστατεύονται απόλυτα τα δικαιώματα των επιβατών που ταξιδεύουν με αεροπλάνο σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Τα βασικά που πρέπει να γνωρίζουν οι ταξιδιώτες είναι τα εξής:

1. Ακύρωση πτήσης: Όταν ακυρώνεται η πτήση σας, η αεροπορική εταιρεία οφείλει να σας προσφέρει επιλογή επιστροφής του εισιτηρίου σας ή δυνατότητα μεταφοράς στον τελικό σας προορισμό με άλλη πτήση. Επίσης οφείλει να σας προσφέρει γεύματα και αναψυκτικά, δωμάτιο σε ξενοδοχείο, όπου αυτό είναι απαραίτητο (συμπεριλαμβανομένης της μεταφοράς από και προς το ξενοδοχείο), και διευκολύνσεις επικοινωνίας με συγγενείς ή φίλους.

2. Μεγάλες καθυστερήσεις: Σε περίπτωση μεγάλων καθυστερήσεων η αεροπορική εταιρεία είναι υποχρεωμένη να προσφέρει δωμάτιο σε ξενοδοχείο, γεύμα και, αν η καθυστέρηση υπερβαίνει τις 5 ώρες, δυνατότητα επιστροφής του εισιτηρίου.

3. Απώλεια ή καταστροφή αποσκευών: Σε περίπτωση που οι αποσκευές σας χαθούν ή καταστραφούν δικαιούστε μέχρι 1.180€ αποζημίωση.

4. Προσοχή: Τα δικαιώματα αυτά ισχύουν εφόσον έχετε φροντίσει να πραγματοποιηθεί εγκαίρως ο έλεγχος του εισιτηρίου σας για κάθε είδους πτήση, συμπεριλαμβανομένων των πτήσεων τσάρτερ. Εάν δεν ικανοποιηθούν τα παραπάνω δικαιώματα, πρέπει να παραπονεθείτε αμέσως στην αεροπορική εταιρεία που εκτελεί την πτήση.



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ

A laugh a day...

Γελάει καλύτερα όποιος γελάει συχνά

ΥΓΕΙΑ

Από την ΕΛΕΝΑ ΚΙΟΥΡΤΣΗ

Καταστροφές, αρρώστιες, δελτία ειδήσεων... Σε πείσμα των καιρών, αντισταθείτε...και γελάστε όσο περισσότερο μπορείτε, ακόμα και από μέσα σας. Το γέλιο είναι το καλύτερο «φάρμακο» για τους δύσκολους καιρούς. Οι ειδικοί το συνιστούν ανεπιφύλακτα. Η αισιοδοξία που μας προσφέρει το γέλιο μπορεί να συμπληρώσει οποιαδήποτε κλασική ή εναλλακτική ιατρική θεραπεία ή να δράσει προληπτικά. Για ποιους λόγους, όμως, το γέλιο θεωρείται τόσο επωφελές για την υγεία; Επειδή...

1. Ενισχύει τη φυσική άμυνα του οργανισμού: Έχει υπολογιστεί ότι, ύστερα από ένα ξέσπασμα γέλιου, ο οργανισμός απελευθερώνει μεγαλύτερη ποσότητα ουσιών που μας προφυλάσσουν από τις «επιθέσεις» ιών και μικροβίων.

2. Τονώνει την καρδιά: Μια καλή δόση γέλιου καθημερινά έχει ανάλογο αποτέλεσμα για την καρδιά με τη σωματική άσκηση, γιατί ενδυναμώνει την κυκλοφορία του αίματος.

3. Καταπολεμά το στρες: Το γέλιο ενεργοποιεί την έκκριση των ορμονών ευεξίας και μειώνει τα επίπεδα ορμονών του στρες. Έτσι, οτιδήποτε ενοχλητικό ή ανυπόφορο αποδυναμώνεται, γιατί απλώς μας φαίνεται αστείο.



4. Ανακουφίζει από τον πόνο: Οι ορμόνες αυτές δεν «ευθύνονται» μόνο για την καλή διάθεση, αλλά είναι και φυσικά παυσίπονα του οργανισμού. Ασθενείς που νοσηλεύονταν με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και δυνατούς πόνους ανέφεραν ότι δέκα λεπτά γέλιου κατάφεραν να τους ανακουφίζουν για δύο ώρες περίπου, όταν η χορήγηση φαρμάκων δεν είχε καμία επίδραση πάνω τους.

“Κ” της Καθημερινής, 2008

Summer sales

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ

Επιλέγω προσεκτικά, αγοράζω σωστά!

- 1** Αγοράζουμε με βάση τον οικογενειακό μας προγραμματισμό και έχοντας επίγνωση των οικονομικών μας δυνατοτήτων.



- 2** Αποφεύγουμε τη χωρίς μέτρο χρήση πιστωτικών καρτών και καταναλωτικών δανείων.

- 3** Ελέγχουμε προσεκτικά την ποιότητα των προϊόντων που αγοράζουμε. Σε περίπτωση ελαττώματος έχουμε το δικαίωμα να ζητήσουμε αντικατάσταση ή επιστροφή του προϊόντος. Πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι δεν γίνεται αντικατάσταση ή επιστροφή σε προϊόντα στα οποία η χαμηλή τιμή οφείλεται στο γεγονός ότι είναι ελαττωματικά.

- 4** Συγκρίνουμε προσεκτικά τις τιμές και δεν παρασυρόμαστε από δήθεν υψηλά ποσοστά εκπτώσεων.

- 5** Ζητάμε πάντα απόδειξη για την αγορά που κάναμε.



ΣΤΙΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ

- 6** Ζητάμε πάντα οι οδηγίες χρήσης των προϊόντων που αγοράζουμε να είναι στην ελληνική γλώσσα.

- 7** Καταγγέλλουμε κάθε πρόβλημα που συναντάμε (ψεύτικη έκπτωση, ελαττωματικό προϊόν, κλπ.) στην τηλεφωνική γραμμή 1520 της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή.



- 8** Πριν κάνουμε οποιαδήποτε αγορά, ελέγχουμε:

- Να υπάρχει σχετική αφίσα στο κατάστημα ότι πραγματοποιεί εκπτώσεις λόγω τέλους εποχής.
- Να αναγράφονται οι δύο διαφορετικές τιμές σε όλα τα είδη, δηλαδή η τιμή πριν και μετά την έκπτωση.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

ΕΠΙΛΕΓΩ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ, ΑΓΟΡΑΖΩ ΣΩΣΤΑ!

Kids & TV

ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΚΑΝΑΠΕ

Από το 1997 που εμφανίστηκαν τα περίφημα «Teletubbies», η πρώτη τηλεοπτική σειρά αποκλειστικά για μωρά, δεν υπήρχε επιστροφή. Το μαγικό κουτί είχε κατακτήσει ακόμη και τον κόσμο των βρεφών. Οι παιδίατροι συνέχισαν να τονίζουν ότι τα παιδιά κάτω των δύο ετών δεν πρέπει να βλέπουν καθόλου τηλεόραση, αλλά η αγορά είχε πλέον ανοίξει. Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, ο εθισμός στην τηλεόραση πραγματοποιείται σταδιακά, αλλά μπορεί (και πρέπει) να μετριασθεί. Διαφορετικά, αργά ή γρήγορα, θα καταλήξετε με ανεγκέφαλους εφήβους που δεν το κουνάνε από τον καναπέ. Ιδού μερικές συμβουλές (από την ιστοσελίδα www.kidshealth.org):

1. Μη βάζετε τηλεόραση μέσα στο δωμάτιο του παιδιού σας.

2. Μειώστε τον δικό σας χρόνο μπροστά στην τηλεόραση. Όταν ο μπαμπάς είναι μονίμως με ένα τηλεκοντρόλ και ένα κομμάτι πίτσα στο χέρι, ο γιος δεν έχει και πολλές πιθανότητες για κάτι καλύτερο.

3. Διαβάστε προσεκτικά το τηλεοπτικό πρόγραμμα της εβδομάδας και οργανωθείτε. Αποφασίστε τι θα ήταν καλό να δείτε



όλοι μαζί οικογενειακά, τι θα ήταν προτιμότερο να μη δει το παιδί, κλπ. Σε κάθε περίπτωση μειώστε δραστηκά το χρόνο έκθεσης του παιδιού σε τηλεοπτικές διαφημίσεις.

4. Δείτε τηλεόραση μαζί με το παιδί σας. Ίσως να είναι και ο καλύτερος τρόπος να την απομυθοποιήσετε και

εσείς και εκείνο. Δείτε μαζί του π.χ. την αγαπημένη του σειρά, συζητήστε μαζί του για την υπόθεση και τα πρόσωπα του έργου κλπ. Ακόμη και αν δεν έχετε χρόνο, καθίστε τουλάχιστον τα πρώτα λεπτά της εκπομπής για να τσεκάρετε τι είναι αυτό που προβάλλεται και στη συνέχεια ρίχνετε πού και πού καμιά ματιά.

Playing in the sand

BHMADONNA, 2008

από τη ΓΩΓΩ ΚΑΡΚΑΝΗ

Οι κατασκευές στην άμμο είναι το πιο αυθόρμητο παιχνίδι, που χαρίζει στο παιδί μία απaráμιλλη αίσθηση ελευθερίας. Παρατηρώντας τις προτιμήσεις του παιδιού σας σε κάποια σχήματα, θα λάβετε «μηνύματα» σχετικά με τις κλίσεις αλλά και τα συναισθήματά του. Τι σημαίνει λοιπόν αν φτιάχνει ...



1. ΚΑΣΤΡΑ

Η επιλογή των κάστρων και των πύργων είναι πολύ συνηθισμένη, ιδίως στα αγόρια. Η άμμος δίνει στο παιδί την ευκαιρία να δημιουργήσει έναν κόσμο παραμυθιού, πιο ηρωικό και πιο εντυπωσιακό από τον πραγματικό. Επειδή όμως το κάστρο συμβολίζει έναν τόπο δύναμης, ενδεχομένως με αυτόν τον τρόπο το

παιδί να εκφράζει και ένα αίσθημα καταπίεσης. Οι γονείς ίσως θα έπρεπε να το αφήνουν να εκδηλώνει πιο ελεύθερα τα συναισθήματά του.

2. ΚΑΡΑΒΙΑ

Το παιδί που φτιάχνει καράβια αγαπάει την περιπέτεια και ονειρεύεται ότι ταξιδεύει. Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από δημιουργικότητα, πρωτότυπη σκέψη και φαντασία.



3. ΤΡΥΠΕΣ

Η τρύπα λειτουργεί σαν χώρος προστασίας, όπου το παιδί μπορεί να τοποθετήσει κάτι, να κρύψει θησαυρούς, να προσφυλαχτεί. Μπορεί, για παράδειγμα, να γίνει φωλιά για το σκυλάκι του ή ο χώρος όπου θα βάλει τα παιχνίδια του. Τα παιδιά που προτιμούν να

ανοίγουν τρύπες στην άμμο εκφράζουν την επιθυμία να κρύψουν κάτι που κανένας δεν πρέπει να τους πάρει.

4. ΖΩΑ

Όταν το παιδί φτιάχνει μορφές κατοικίδιων ζώων, εκφράζει αυξημένη ευαισθησία και την επιθυμία να δημιουργήσει σχέσεις. Από την άλλη πλευρά, τα σχήματα των άγριων ζώων ίσως δείχνουν κρυμμένους φόβους ή εκφράζουν επιθετικότητα, χωρίς όμως αυτό να είναι σίγουρο, γιατί το παιδί μπορεί απλώς να έχει στο μυαλό του τις εικόνες από κάποιο παραμύθι που διάβασε πρόσφατα. Σε περίπτωση που δημιουργεί ένα ανθρώπινο σώμα, συνήθως προσπαθεί να αναπαραστήσει τον εαυτό του ή κάποιο φιλικό του πρόσωπο.

Vita, 2007

Boosting your self-confidence

αυτοπεποίθηση - Mozilla Firefox

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

http://www.psychognosia.gr/koina%20provlmata_autopepoithisi.htm

Windows Media Windows Δωρεάν Hotmail Προσάρμογή συνδέσ...

αυτοπεποίθηση

[Κοινά Προβλήματα] [Κεντρική Σελίδα] [Επόμενη]



4 βήματα για να τονώσετε την αυτοπεποίθησή σας

Όλοι περνάμε στιγμές που έχουμε ανάγκη από περισσότερη αυτοπεποίθηση για να αποδώσουμε καλύτερα σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Δοκιμάστε τις παρακάτω απλές προτάσεις για να διαπιστώσετε πόσο αλλάζει η διάθεσή σας.

1. Απολαύστε κάτι που σας εκφράζει.
Υπάρχει κάποιο χόμπι ή άθλημα που σας αρέσει ιδιαίτερα και στο οποίο έχετε καλές επιδόσεις; Το κολύμπι, η ζωγραφική, το γράψιμο, ο χορός είναι δραστηριότητες που συγκεντρώνουν την προσοχή και σας βοηθούν να νιώσετε εσωτερική ηρεμία. Όταν αισθάνεστε αυτή την αίσθηση ολοκλήρωσης, μπορείτε να ξεχάσετε όποιο πρόβλημα σας απασχολεί. Τελειώνοντας τη δραστηριότητα θα νιώσετε ότι τα καταφέρατε και αυτό θα αυξήσει την αυτοεκτίμησή σας. Αν δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που να σας ελκύει, δοκιμάστε να κάνετε κάτι απλό που πάντα επιθυμούσατε, όπως να γραφτείτε σε ένα σύλλογο ή να μάθετε να μαγειρεύετε!



2. Μετατοπίστε την προσοχή σας.
Σύμφωνα με τους ειδικούς, η χαμηλή αυτοεκτίμηση εμφανίζεται συχνότερα στα άτομα που συγκεντρώνουν την προσοχή τους στον εαυτό τους. Δοκιμάστε να ασχοληθείτε με κάτι που θα σας αναγκάσει να σκεφτείτε κάτι διαφορετικό. Όταν βρεθείτε κάπου όπου συναντάτε νέους ανθρώπους, δοκιμάστε να συγκεντρωθείτε στον άνθρωπο που έχετε απέναντί σας αντί να σκέφτεστε τι εντύπωση κάνετε εσείς και θα δείτε ότι η νευρικότητά σας θα μειωθεί και θα νιώσετε πιο ανάλαφροι.



3. Χαλαρώστε.
Οι άνθρωποι που ξέρουν να χαλαρώνουν αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα μνήμης και δεν τα χάνουν μπροστά στις δυσκολίες. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να χαλαρώσετε είναι η σωματική άσκηση, όπως η κολύμβηση αλλά και η γιόγκα. Όποια μέθοδο κι αν προτιμήσετε, πάρτε το σοβαρά. Οι ευεργετικές συνέπειες της χαλάρωσης είναι τεράστιες. Αν δεν το έχετε σκεφτεί ποτέ, κάντε τον εξής συλλογισμό: αν μπορείτε να συγκεντρωθείτε σε κάτι που σας ωφελεί, σίγουρα θα καταφέρετε να αποκτήσετε περισσότερη εκτίμηση για τις προσωπικές σας ικανότητες.



4. Ξεκινήστε από τα πιο ασήμαντα.
Ακόμα και το πιο απλό κατόρθωμα έχει τη σημασία του. Καταφέρατε να πάρετε δίπλωμα οδήγησης, να περάσετε στις εξετάσεις, να μαζέψετε χρήματα για να κάνετε ένα ταξίδι. Αυτά είναι μερικά καθημερινά παραδείγματα που αποδεικνύουν ότι καταφέρατε να πετύχετε κάποιους στόχους. Κάθε μέρα προσθέστε κάτι καινούργιο στον κατάλογο και συνειδητοποιήστε πόση θετική επιρροή έχει πάνω σας.



Ολοκληρώθηκε

ένανξη αυτοπεποίθηση - Ανα... αυτοπεποίθηση - Moz...

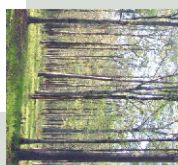
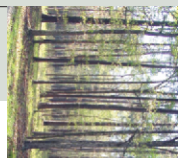
EL 10:31 πμ

Protecting the forest

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ

1. ΕΝΩ ΚΑΝΕΤΕ ΠΕΡΙΠΑΤΟ... ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΑΣ

- ❖ Αποφεύγετε τις ημέρες υψηλού κινδύνου (π.χ. δυνατοί άνεμοι) για τον περιπάτο σας στο δάσος.
- ❖ Χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας μόνο στους δρόμους όπου επιτρέπεται η κυκλοφορία.
- ❖ Μην καπνίζετε και μην ανάβετε φωτιάς, ακόμα κι αν έχετε πάρει κάθε προφύλαξη.
- ❖ Αν παρατηρήσετε καπνό, ειδοποιήστε αμέσως την Πυροσβεστική Υπηρεσία. Θυμηθείτε ότι για να σβήσει μια φωτιά, χρειάζεται ένα ποτήρι νερό το πρώτο δευτερόλεπτο, ένας κουβάς νερό το πρώτο λεπτό και ένας... τόνος νερό μετά το πρώτο δεκάλεπτο. Κάθε λεπτό μετράει, γι' αυτό αντιδράστε γρήγορα.
- ❖ Τα πρώτα λεπτά προσπαθήστε να σβήσετε τη φωτιά με χώμα, άμμο ή λίγο νερό.
- ❖ Αν η περιοχή γεμίσει καπνός, τοποθετήστε ένα βρεγμένο πανί στο πρόσωπό σας για να προφυλαχθείτε από τους καπνούς και το ζεστό αέρα.
- ❖ Αν είστε κοντά στη θάλασσα, πηγαίνετε στην παραλία και, αν είναι απαραίτητο, μπειτε μέσα στο νερό.
- ❖ Αν είστε με αυτοκίνητο και υπάρχει χρόνος, αναζητήστε ένα μέρος, χωρίς δέντρα, σταματήστε και ανάψτε τα φώτα του αυτοκινήτου για να σας εντοπίσει πιο εύκολα το πυροσβεστικό αεροπλάνο ή το ελικόπτερο.



2. ΠΡΟΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

- ❖ Αν κατοικείτε κοντά σε δάσος, πρέπει υποχρεωτικά να καθαρίζετε σε τακτά χρονικά διαστήματα τα χόρτα γύρω από το σπίτι σας.
- ❖ Μην έχετε εύφλεκτα υλικά όπως ξύλα ή καύσιμα κοντά στο σπίτι. Αποθηκεύστε τα σε ένα ειδικά προστατευμένο μέρος.
- ❖ Αν έχετε πισίνα, προσπαθήστε να είναι εύκολα προσβάσιμη από τα πυροσβεστικά οχήματα.
- ❖ Αποφύγετε τα ξύλινα σπιτάκια και τα τροχόσπιτα μέσα στο δάσος. Θα καταστραφούν με την πρώτη πυρκαγιά.
- ❖ Προβλέψτε να έχετε πάντοτε ένα φακό στο σπίτι, διότι σε περίπτωση πυρκαγιάς θα διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα όπως και το τηλέφωνο.
- ❖ Αγοράστε ένα λάστιχο ποτίσματος αρκετά μακρύ, ώστε να φθάνει σε όλα τα σημεία της ιδιοκτησίας σας. Αν παρατηρήσετε καπνό ή υποψιάζεστε την έναρξη πυρκαγιάς σε κοντινή απόσταση, βρέξτε το χώρο γύρω από το σπίτι και τα ξύλινα τμήματά του. Προσοχή! Μην ξεχνάτε ότι μία στις δύο πυρκαγιές οφείλεται σε ανθρώπινη απροσεξία!



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ