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 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 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 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 = Satisfatory
2 = Fully satisfatory

Rating scale 0-4:

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

Facial expressions

1

2

3

4

5

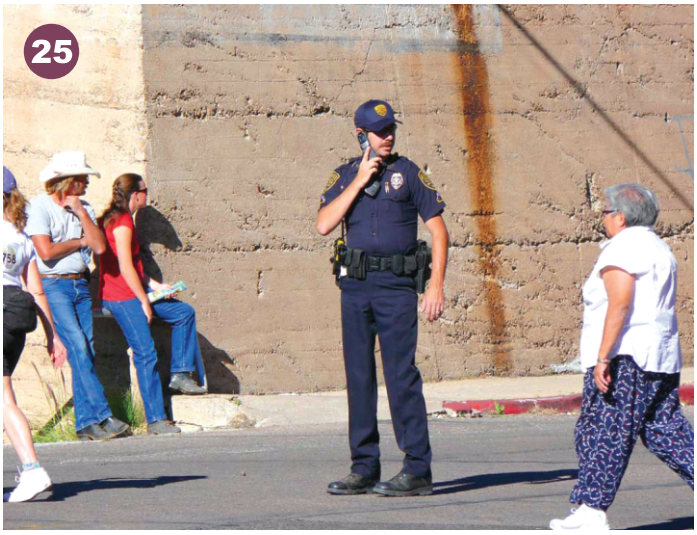
6

What are they looking at?

People having fun

People in action

Street scenes



Buying new shoes

ΥΓΕΙΑ

6 συμβουλές για να διαλέξετε σωστά υποδήματα

Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Μεγάλη Βρετανία φανερώνει ότι μία στις έξι γυναίκες πιστεύει ότι τα υποδήματά της εφαρμόζουν καλά στα πόδια της μόνο όταν της πιέζουν τα δάχτυλα, ενώ ένα ποσοστό 80% των γυναικών δήλωσε ότι δε θα άλλαζε υποδήματα ακόμα και εάν αντιμετώπιζε κάποιο πρόβλημα υγείας!
της Αλεξίας Σβώλου

1 **Για να χαρείτε τα καινούργια σας υποδήματα φροντίστε να τα αγοράσετε στο σωστό νούμερο.** Επειδή από παπούτσι σε παπούτσι η φόρμα διαφέρει, είναι πιθανό σ' ένα πέδιλο να σας ταιριάζει ένα μικρότερο νούμερο από αυτό που φοράτε σ' ένα κλειστό παπούτσι.

2 **Προτιμήστε υποδήματα από μαλακό δέρμα,** τα οποία σέβονται την ανατομία των ποδιών και δεν τα πιέζουν ώστε να δημιουργούν ενόχληση στα δάχτυλα.

3 **Αν και τα υποδήματα από μαλακό δέρμα ανοίγουν με τη χρήση, είναι πιθανό τα καινούργια σας παπούτσια να σας «χτυπήσουν» την πρώτη ημέρα που θα τα φορέσετε.** Για να μη συμβεί αυτό, πηγαίνετε στο κατάστημα να τα δοκιμάσετε αργά το απόγευμα και όχι νωρίς το πρωί. Κι αυτό γιατί τα πόδια πρήζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και, αν δοκιμάσετε ένα ζευγάρι παπούτσια το πρωί, είναι πιθανό να σας στενεύει αρκετά το βράδυ.

4 **Αγοράστε μπότες τουλάχιστον μισό νούμερο μεγαλύτερο από ό,τι συνήθως,** ώστε να μπορείτε να τις φοράτε και με πιο χονδρές κάλτσες όταν κάνει κρύο. Το ίδιο ισχύει και όταν αγοράζετε αθλητικά παπούτσια.

5 **Στο δίλημμα μυτερά ή στρογγυλά υποδήματα, προτιμήστε τα δεύτερα,** τουλάχιστον όταν αγοράζετε παπούτσια για το πρωί και το απόγευμα. Κι αυτό γιατί τα πολύ μυτερά υποδήματα μπορούν να κουράσουν τα πόδια σας κατά το περπάτημα ή την πολύωρη ορθοστασία.

6 **Ειδικά οι γυναίκες επιλέξτε το κατάλληλο ζευγάρι υποδημάτων για κάθε ώρα και χρήση.** Για το γραφείο και τη βόλτα στα καταστήματα προτιμήστε παπούτσια με μέτριο τακούνι και κατά προτίμηση τετράγωνο, ώστε να εξασφαλίζει σταθερότητα στα βήματά σας και να μην επιβαρύνει τα γόνατα και τη μέση. Στις βραδινές σας εξόδους μπορείτε να φορέσετε ψηλά τακούνια αλλά και σε αυτή την περίπτωση αποφύγετε τα πολύ λεπτά τακούνια που κουράζουν τα πόδια.

Health & Style, 2008

First-year university students

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ
για πρωτοετείς φοιτητές

Η εισαγωγή ενός νέου σε κάποια σχολή εκτός της πόλης που μένει συνοδεύεται συνήθως από χαρά αλλά και άγχος. Ιδού ένας εύκολος οδηγός επιβίωσης για πρωτοετείς φοιτητές που φεύγουν μακριά από το σπίτι τους.

1 Η διατήρηση και η συντήρηση του σπιτιού θα αποτελεί στο εξής μέλημα του νέου φοιτητή. Το καθαρό και περιποιημένο περιβάλλον θα τον βοηθήσει να έχει καλή ψυχική υγεία και όρεξη για διάβασμα. Ο νέος φοιτητής θα πρέπει να ακολουθήσει 3 βασικούς κανόνες νοικοκυριού, ώστε να αποφύγει την ακαταστασία και το χάος στο σπίτι. Οι κανόνες αυτοί είναι:

α. Ό,τι πέφτει κάτω σηκώνεται και μαζεύεται.
β. Ό,τι χρησιμοποιείται μπαίνει στη θέση του.
γ. Ό,τι ρούχο λερώνεται πηγαίνει για πλύσιμο.

2 Η διατροφή του φοιτητή θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα, καθώς θα βρίσκεται μακριά από το βλέμμα και την επιτήρηση των γονιών του. Ο νέος φοιτητής μπορεί να επιλέξει να γευματίσει το μεσημέρι στη λέσχη της σχολής του και για δείπνο να αρκεστεί σε κάτι απλό που θα φτιάξει μόνος του στο σπίτι, όπως ένα σάντουιτς ή μια σαλάτα. Καλό θα είναι να αποφεύγονται όλες οι τροφές που περιέχουν συντηρητικά. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να δώσει σε ένα φοιτητή πολλά από τα εφόδια που χρειάζεται, ώστε να έχει καλύτερη μνήμη, σωματική δύναμη και αντοχή.

3 Για τους νέους φοιτητές σε μια ξένη πόλη η τηλεόραση αποτελεί παγίδα, καθώς είναι το μέσο για να αποξενωθούν, να μην κάνουν γρήγορα φιλίες και να μην ενταχθούν σε διάφορες ομάδες (π.χ. ομάδα θεάτρου, καλλιτεχνική ομάδα κ.ά.). Επιπλέον, η τηλεόραση δεν έχει να προσφέρει τίποτα το σημαντικό στον ανθρώπινο οργανισμό. Τελευταίες έρευνες έδειξαν πως ο εγκέφαλος ενός ατόμου που βλέπει τηλεόραση είναι σε κατάσταση παρόμοια με εκείνη ενός ατόμου που είναι έτοιμο να κοιμηθεί. Έτσι, τις ώρες που προορίζονταν να χαθούν μπροστά στην τηλεόραση μπορούν να τις εκμεταλλευθούν ώστε να κάνουν παρέα με άλλα άτομα, να γυμναστούν κ.ά.

4 Ένας νέος φοιτητής δεν θα πρέπει να ξεχνάει το λόγο για τον οποίο βρίσκεται μακριά από το σπίτι του. Στόχος του είναι να αποφοιτήσει μέσα σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα που να μη δημιουργεί πρόβλημα ούτε σ' αυτόν ούτε στην οικογένειά του. Για να γίνει αυτό απαιτείται δουλειά, προσπάθεια, υπομονή και επιμονή. Ο φοιτητής θα πρέπει να δείχνει ενδιαφέρον για τη σχολή και τα μαθήματα, να παρακολουθεί όσα περισσότερα μαθήματα μπορεί και να μην τα παραμελεί. Καλό θα είναι να ανα-λαμβάνει προαιρετικές εργασίες, ώστε να έχει έτσι συνεχή επαφή με τους καθηγητές του, να προετοιμάζεται έγκαιρα για κάθε εξεταστική περίοδο και να μη χάνει μαθήματα παρά μόνο όταν υπάρχει σοβαρή ανάγκη.

Breakfast can make a difference

1. Ξεκινήστε τη μέρα σας σωστά τρώγοντας πρωινό!

Εάν είστε σαν τους περισσότερους Έλληνες, ίσως να παραλείπετε το πρώτο γεύμα της ημέρας, ίσως να πίνετε μόνο έναν καφέ ή ίσως να παίρνετε κάτι στο χέρι πηγαίνοντας στη δουλειά το πρωί. Πολλοί άνθρωποι παραλείπουν το πρωινό γεύμα γιατί δεν αισθάνονται πείνα το πρωί ή γιατί φοβούνται ότι τρώγοντας ένα καλό γεύμα το πρωί θα αισθάνονται την ανάγκη να τρώνε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Άλλοι έχουν πάνω στο γραφείο τους ένα καφέ ή κάτι γλυκό, με αποτέλεσμα το περίεργο συναίσθημα της αδικαιολόγητης κούρασης στη μέση της ημέρας. Το πρωινό μπορεί να είναι γρήγορο, γευστικό και ικανοποιητικό με μια προετοιμασία 10 λεπτών. Κάποιες γενικές οδηγίες για τη σύνθεση του πρωινού γεύματος της ημέρας είναι να περιλαμβάνει φρούτα, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά καθώς και γάλα, αυγό, γιαούρτι ή τυρί με χαμηλά λιπαρά. Αξίζει τον κόπο να θυσιάσετε 10 λεπτά ύπνου και να ξεκινήσετε τη μέρα σωστά. Αν πάλι σας είναι δύσκολο αυτό, μπορείτε να ετοιμάσετε κάτι από το προηγούμενο βράδυ ή να πάρετε το πρωινό σας, έστω και πρόχειρο, στο χώρο της δουλειάς σας. Ακόμα και μη παραδοσιακά πρωινά γεύματα, όπως φαγητό που έμεινε από το προηγούμενο βράδυ, μπορεί να αποτελέσει μία γρήγορη επιλογή. Ξεκινώντας την ημέρα σας με το σωστό τρόπο θα προσθέσετε ώρες ενέργειας στον εαυτό σας και θα καίτε θερμίδες σταθερά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

2. Τα οφέλη του πρωινού

Έρευνες που έχουν γίνει φανερώνουν ότι τα παιδιά αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο αν έχουν πάρει πρωινό, κάτι που ισχύει και για τους ενήλικες όσον αφορά στην απόδοσή τους στην εργασία τους ή στις δουλειές του σπιτιού για τις νοικοκυρές. Ιδιαίτερα οι ενήλικες είναι καλό να περιορίσουν την καφεΐνη και να φροντίσουν για την ενυδάτωση του οργανισμού πίνοντας τουλάχιστον δύο ποτήρια νερό τις πρωινές ώρες. Αλλά και τα παιδιά με τη λήψη πρωινού όχι μόνο μπορούν να αποδώσουν καλύτερα στο σχολείο, αλλά και να αποφύγουν τους γεμάτους ζάχαρη και λίπος πειρασμούς που θα βρούν στο κυλικείο.

Γενικότερα, τρώγοντας σωστό πρωινό έχετε τα παρακάτω οφέλη:

- ✓ Δίνετε στον εγκέφαλο ενέργεια που αυξάνει τη συγκέντρωση, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την καλή λειτουργία της μνήμης.
- ✓ Αυξάνετε τα αποθέματά σας σε ενέργεια.
- ✓ Μειώνετε τις πιθανότητες «τσιμπολογήματος» κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Basketball

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Το κείμενο επιμελήθηκε ο φαρμακοποιός Στέλιος Δημητρακάκης

Ξέρεις την ιστορία του μπάσκετ;

Το μπάσκετ ή η καλαθοσφαίριση εφευρέθηκε το Δεκέμβριο του 1891 από τον Καναδό κληρικό, παιδαγωγό και γιατρό Τζέιμς Νέισμιθ. Ο Νέισμιθ δημιούργησε το παιχνίδι όταν ήταν δάσκαλος σε κολέγιο των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, όταν του ζητήθηκε να οργανώσει ένα δυναμικό παιχνίδι αναψυχής, κατάλληλο να παίζεται σε εσωτερικούς, σχετικά μικρούς χώρους, προκειμένου να κρατά απασχολημένους τους μαθητές του το χειμώνα.

Στην αρχή ο Νέισμιθ καθιέρωσε 13 βασικούς κανόνες και το παιχνίδι είχε στοιχεία από το ποδόσφαιρο και το χόκεϊ, ενώ η πρώτη μπάλα που χρησιμοποιήθηκε ήταν του ποδοσφαίρου. Οι ομάδες αποτελούνταν από 9 παίκτες. Το παιχνίδι γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλη την

Αμερική, αλλά και σε άλλα μέρη του κόσμου. Περισσότερο διάσημο έγινε το μπάσκετ όταν καθιερώθηκε στα κολέγια της Αμερικής, ενώ το 1898 ιδρύθηκε και η πρώτη επαγγελματική ένωση. Ακολούθησαν πολλές άλλες και το 1949 δημιουργήθηκε η Εθνική Ένωση Μπάσκετ της Αμερικής, γνωστή ως NBA. Από τότε οι κανόνες έχουν αλλάξει αρκετά, π.χ. σήμερα παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Στην Ελλάδα το μπάσκετ έγινε ιδιαιτέρα δημοφιλές μετά τα κατορθώματα της εθνικής ομάδας το 1987 και το 2005, που κέρδισε το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

30 ημέρες παιδί, 2006

Treating injured birds

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ «ΦΤΕΡΩΤΟΥΣ» ΤΡΑΥΜΑΤΙΕΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Εάν βρείτε ένα χτυπημένο πουλί στο μπαλκόνι σας ή στο δρόμο:

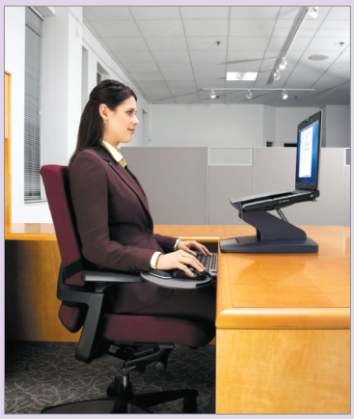
1. Τοποθετήστε εφημερίδες στον πάτο ενός χαρτόκουτου κομμένες σε λωρίδες για να νιώσει το πουλί πιο άνετα στο χώρο.
2. Ανοίξτε πολλές μικρές τρύπες ώστε να παίρνει αέρα, αλλά συχρόνως να είναι και σκοτεινά. Στο σκοτάδι θα νομίσει ότι είναι νύχτα, θα ξεκουραστεί και δε θα προσπαθήσει να το σκάσει.
3. Το μέγεθος του κουτιού πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να χωράει άνετα το πουλί και να μπορεί να σταθεί όρθιο.
4. Για να πιάσετε το πουλί, το οποίο θα είναι εξαιρετικά φοβισμένο, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μια πετσέτα. Σκεπάστε το, ιδίως στο κεφάλι, για να μη βλέπει. Κρατήστε το σώμα και την ουρά γερά και σταθερά, με το κεφάλι του ακόμη σκεπασμένο.
5. Βγάλτε την πετσέτα, αφού το τοποθετήσετε στο χαρτόκουτο. Κλείστε το καλά, αν χρειαστεί με ταινία, και μεταφέρετέ το στο πιο κοντινό Κέντρο Περίθαλψης.
6. Αν δείχνει πολύ εξαντλημένο, τοποθετήστε το σε ζεστό χώρο. Η ζέστη και η ησυχία θα το βοηθήσουν να ξεπεράσει το σοκ.

Για βοήθεια τηλεφωνήστε στα Κέντρα Περίθαλψης: **Αίγινα:** 22970 28367, 6945828606
Αθήνα: 210 9248220 (όλο το 24ωρο) **Θεσ/νίκη:** 2310 724969, 6973639115

Οίκο της Καθημερινής, 2005

Renovating your office

ΛΥΔΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ



Είτε το γραφείο σου (ειδικά στο σπίτι) είναι ένα έπιπλο σε μια σκοτεινή γωνιά είτε καταλαμβάνει ένα ολόκληρο δωμάτιο, θα δουλεύεις σίγουρα καλύτερα και με μεγαλύτερη όρεξη, αν ο χώρος είναι οργανωμένος και άνετος. Γι'αυτό καλό είναι να πάρεις τα απαραίτητα μέτρα και σίγουρα η χρονιά θα αποδειχθεί πιο παραγωγική.

ΑΝΑΝΕΩΣΕ
ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΟΥ, ΝΙΚΗΣΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

1 Επέλεξε χαλαρωτικά χρώματα

Ίσως έχεις ακούσει πως τα ψυχρά χρώματα (μπλε, πράσινο) προσφέρουν ηρεμία, ενώ τα θερμά (κίτρινο, κόκκινο) δημιουργούν διάθεση για δραστηριότητα. Στην πραγματικότητα, όμως, πρόκειται για ζήτημα προσωπικού γούστου. Ωστόσο, όταν διαλέγεις χρώμα για τον τοίχο του γραφείου, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που αξίζει να ακολουθήσεις. Για παράδειγμα, οι μουντές αποχρώσεις θεωρούνται πιο χαλαρωτικές από τις έντονες. Καλό είναι να μη χρησιμοποιείς πολλές χρωματικές αντιθέσεις, αφού όσο πιο γεμάτος είναι ο χώρος τόσο πιο δύσκολα συγκεντρώνεσαι.

2 Διάλεξε κατάλληλο κάθισμα

Όταν εργάζεσαι, χρειάζεσαι ένα κάθισμα που θα προσαρμόζεται στις διαστάσεις σου, θα βελτιώνει τη στάση σου και θα σε προστατεύει από τους πόνους στην πλάτη. Μια καλή καρέκλα πρέπει να κινείται πάνω-κάτω και μπρος-πίσω. Ρύθμισε το ύψος της, έτσι ώστε τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα. Για να αποφύγεις προβλήματα στα χέρια, όταν πληκτρολογείς ή χρησιμοποιείς το ποντίκι, τα χέρια σου πρέπει να είναι χαμηλότερα από τους αγκώνες και τα δάχτυλα ελαφρώς χαμηλότερα από τα χέρια.

3 Ρύθμισε σωστά το φωτισμό

Η οθόνη του υπολογιστή πρέπει να βρίσκεται στο φωτεινότερο σημείο του δωματίου. Εάν η λάμπα του δωματίου είναι πιο φωτεινή από την οθόνη, τα μάτια σου κουράζονται για να διαβάσουν. Για να ξεκουράσεις την όρασή σου, κλείσε το φως πάνω από το κεφάλι σου και τοποθέτησε ένα φωτιστικό δαπέδου ή γραφείου δίπλα στην οθόνη, έτσι ώστε να φωτίζει μόνο το γραφείο όχι την οθόνη.

4 Πρόσθεσε στοιχεία από τη φύση

Μερικές πινελιές με έμπνευση από το φυσικό περιβάλλον χρειάζονται πάντα σε έναν εργασιακό χώρο. Για αρχή, διάλεξε φυτά σε γλάστρες και αληθινά λουλούδια. Το πράσινο αντιπροσωπεύει την ανανέωση, που είναι σημαντική για την επαγγελματική σου ζωή. Άλλα αντικείμενα από τη φύση, όπως ένα κοχύλι ή ένα κομμάτι ξύλο, επίσης σε βοηθούν την ώρα που εργάζεσαι, έστω και υποσυνείδητα.

SHAPE, 2008

Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΥΠΟΘΕΣΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Δεν έχει σημασία αν ξεκινάμε για μεγάλο ταξίδι ή για μια σύντομη καθημερινή μετακίνηση. Εμείς και το αυτοκίνητό μας πρέπει να είμαστε κάθε στιγμή σωστά προετοιμασμένοι.

1. ΦΩΤΑ, ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

- Ελέγχουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα όλα τα φώτα και τα δοχεία με τα υγρά για τον καθαρισμό των γυάλινων επιφανειών.

- Τα φώτα δεν ενισχύουν μόνο τη δική μας ορατότητα, αλλά μας κάνουν ευκολότερα ορατούς στους υπόλοιπους οδηγούς και χρήστες του δρόμου.
- Η κακή ορατότητα αυξάνει κατακόρυφα την κούραση του οδηγού και οδηγεί συχνά σε απόσπαση της προσοχής του.
- Καμένες λάμπες, εξασθενημένα φώτα και λιγότερο καθαρές γυάλινες επιφάνειες μειώνουν σημαντικά την ικανότητά μας να διακρίνουμε έγκαιρα πιθανό κίνδυνο.

2. ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ, ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ

- Φροντίζουμε ώστε το συνολικό φορτίο του αυτοκινήτου με επιβάτες και αποσκευές να μην ξεπερνά το μέγιστο επιτρεπόμενο από τον κατασκευαστή.
- Διατηρούμε το εσωτερικό του αυτοκινήτου καθαρό και τοποθετούμε αντικείμενα στις προβλεπόμενες θήκες.
- Εάν ο χώρος αποσκευών επικοινωνεί με το θάλαμο των επιβατών, επιβάλλεται η λήψη μέτρων, ώστε να μην καταλήξουν οι αποσκευές επάνω στους επιβάτες σε περίπτωση ατυχήματος.
- Ένα πολύ φορτωμένο αυτοκίνητο ξεφεύγει ευκολότερα από τον έλεγχο του οδηγού του, ενώ επιβαρύνει σημαντικά τη λειτουργία όλων των συστημάτων και φυσικά και των φρένων.

3. ΖΩΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΠΑΙΔΙΚΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

- Η χρήση ζώνης ασφαλείας δεν είναι μόνο υποχρεωτική, αλλά αυξάνει κατακόρυφα τα επίπεδα προστασίας των επιβατών σε ένα ατύχημα.

- Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι απόλυτα αναγκαία και στα πίσω καθίσματα.
- Τα παιδικά καθίσματα είναι ο μόνος τρόπος για να προστατευθούν τα παιδιά σε περίπτωση ατυχήματος.
- Τα σύγχρονα και πανάκριβα συστήματα ασφαλείας των αυτοκινήτων μας είναι σε θέση να μας προστατέψουν μόνο σε συνδυασμό με τη χρήση της ζώνης ασφαλείας.

4. ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

- Ο δρόμος είναι επικίνδυνος. Μόνο εμείς οι οδηγοί είμαστε σε θέση να μειώσουμε, να ελαχιστοποιήσουμε και να εκμηδενίσουμε τους κινδύνους που κρύβει.
- Όταν οδηγούμε είμαστε σε συνεχή εγρήγορση. Έχουμε τα μάτια μας... δεκατέσσερα και προσπαθούμε πάντα να προβλέψουμε τις πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις, πριν αυτές δημιουργηθούν.
- Συγχωρούμε τα λάθη των υπολοίπων οδηγών, διευκολύνουμε το έργο τους, όταν μπορούμε, και σε καμιά περίπτωση δε γινόμαστε επιθετικοί.

Ας δείξουμε στο δρόμο τον καλύτερο εαυτό μας. Η ανταμοιβή άλλωστε είναι πολύτιμη: Η ΙΔΙΑ Η ΖΩΗ ΜΑΣ.