



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education & Religious Affairs  
**English Language Certification**

**LEVEL**

**B (B1&B2)**

On the scale set by the Council of Europe

**MODULE**

**4**

Oral production and mediation: Candidate booklet

**Period**

**November 2014**

**ATTENTION**

- Duration of the Oral Test: **25 minutes**.
- Do **NOT** take the booklet with you. **LEAVE IT** in the exam room.

## ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)

### 1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

**Διάρκεια:** 25 λεπτά

**Τρόπος εξέτασης:** Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

**Περιεχόμενο:**

- Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ζευγάρια ερωτήσεων που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του. Κάθε ζευγάρι ερωτήσεων αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.
- Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.
- Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Κάθε ζευγάρι ερωτημάτων αποτελείται από ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

#### 1.1 Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ. 2-4).
- Τα κριτήρια και τη Σχάρα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου περιληπτικά (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σελ. 11-16) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

#### 1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις/ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.
- Το Πλαίσιο Συνομιλητή (Interlocutor Frame) για την προφορική εξέταση επιπέδου B.
- Σύντομη περιγραφή ενδεχόμενων προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά την διάρκεια της διεξαγωγής της εξέτασης και σύντομες οδηγίες για την αντιμετώπιση τους.
- Τα κριτήρια και η Σχάρα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου αναλυτικά.

### 2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξετάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει της σχάρας αξιολόγησης (σελ. 5) και συμπληρώνουν το βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει το ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει το ρόλο του Αξιολογητή 2, κάθεται απέναντι από τους δύο υποψηφίους και θέτει τα ερωτήματα. Μπορεί να κρατά σημειώσεις, αλλά βαθμολογεί όταν έχει τελειώσει η εξέταση και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι από την αίθουσα.
- Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Το ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

### 3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

#### 3.1 Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στο χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με ένα συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους.
- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

### Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος το ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
  - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
  - ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
  - το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν και άλλα δύο Τευχίδια του Υποψηφίου μέσα στην αίθουσα, ένα για τον κάθε υποψήφιο.

### 3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

#### Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε δύο-τρεις προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

#### Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ζευγάρια ερωτήσεων που το κάθε ένα αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε 2 ζευγάρια ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης). Στον κάθε υποψήφιο δίνονται διαφορετικά ζευγάρια ερωτήσεων.

#### Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κ.τ.λ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

#### Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα (που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου), τα οποία συνοδεύονται από δυο ή περισσότερα ζευγάρια ερωτημάτων που το καθένα περιέχει ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ζευγάρι ερωτημάτων.


Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δώστε και στους 2 υποψηφίους τα κείμενά τους και πείτε τους τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήστε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενα και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Α, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του). Όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
5. Επανελάτε στον υποψήφιο Α, δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Β, επαναλάβετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Α. (Επαναλάβετε το ερώτημα B2, περιμένετε την απάντησή του).

**Μην ξεχνάτε:**

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες/α τις ερωτήσεις/ τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- να ενημερώσετε τα μέλη της Επιτροπής, αν χρειάζεται να κάνετε διάλειμμα
- ότι το ΚΑΠΝΙΣΜΑ, η ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ και η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ μέσα στην αίθουσα εξέτασης
- ότι ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ. Κανείς δεν επιτρέπεται να στέκεται ακριβώς έξω από την αίθουσα εξέτασης και να ενοχλεί εσάς ή τους υποψηφίους
- να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τη γλώσσα εξέτασης σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης
- να είσατε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους να διαμορφώσουν την απάντησή τους
- ότι η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίστε να τηρείται ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο για κάθε δοκιμασία
- να ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς τα πήγαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

**3.3 Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:****Η συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου**

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
  - τον υψηλότερο βαθμό (το 20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου
  - τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνεται για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητήστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Βαθμολογήστε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής: 
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
  - Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
  - Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

**Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου**

- Επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια των υποψηφίων, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Μην παίρνετε μαζί σας το υλικό της προφορικής εξέτασης.
- Σε περίπτωση που σας έχει ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου.



## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι εξεταζόμενοι αξιολογούνται ως προς τα παρακάτω 9 κριτήρια:

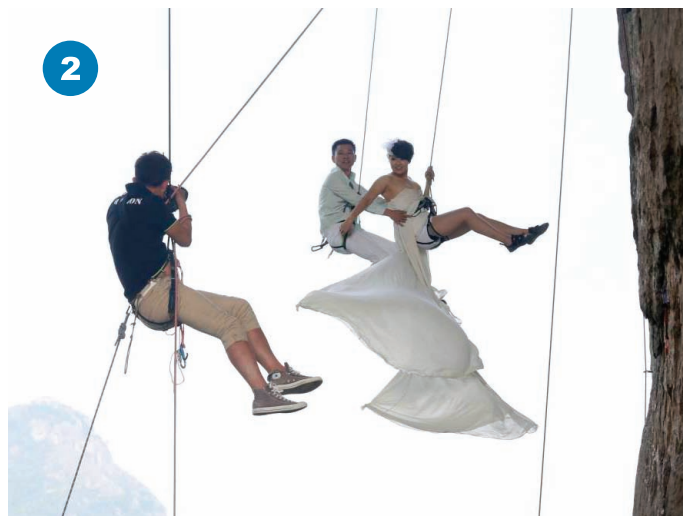
1ος Βαθμολογητής		2ος Βαθμολογητής
<b>ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ</b>		
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1</b> (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2</b> (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3</b> (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ</b>		
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός</b> Αρθρώνει καθαρά και τονίζει σωστά τις μεμονωμένες λέξεις, αλλά και τις προτάσεις ως σύνολο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου</b> Χρησιμοποιεί ποσοτικά επαρκές λεξιλόγιο, δεδομένου του επιπέδου, και μάλιστα όπου/όταν πρέπει;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Γραμματικότητα/Ορθότητα λόγου</b> Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφολογίας και σύνταξης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Ευχέρεια/Ροή λόγου</b> Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Στρατηγικές Επικοινωνίας</b> Χρησιμοποιεί τρόπους παράκαμψης δυσκολιών, αξιοποίησης του λόγου του συνομιλητή, κτλ., δεδομένου του επιπέδου στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου</b> Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από το συνομιλητή του, ανάλογα και με το επίπεδο εξέτασης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Για όλα τα κριτήρια υπάρχουν 5 δυνατές βαθμίδες:

- 1 σημαίνει «καθόλου ικανοποιητικά»,
- 2 σημαίνει «λίγο ικανοποιητικά»,
- 3 σημαίνει «μέτρια»,
- 4 σημαίνει «πολύ ικανοποιητικά» και
- 5 σημαίνει «πλήρως ικανοποιητικά».

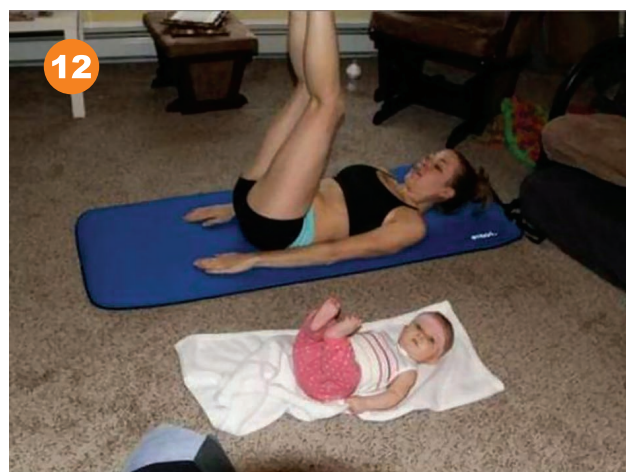
Σημειώνεται ότι **τα νούμερα δεν είναι «βαθμοί»**. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εξέφρασε ο κάθε αξιολογητής/βαθμολογητής σε βαθμολογία με άριστα το 20.

# Unusual weddings



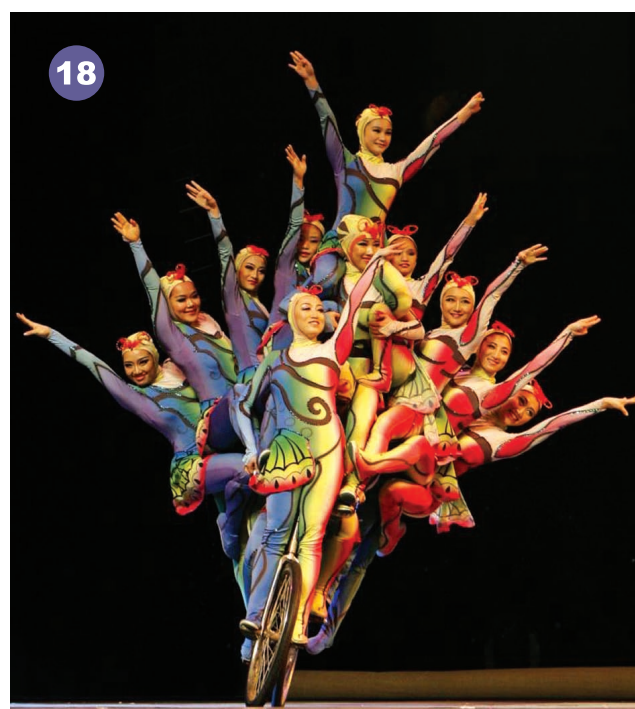


# Home activities



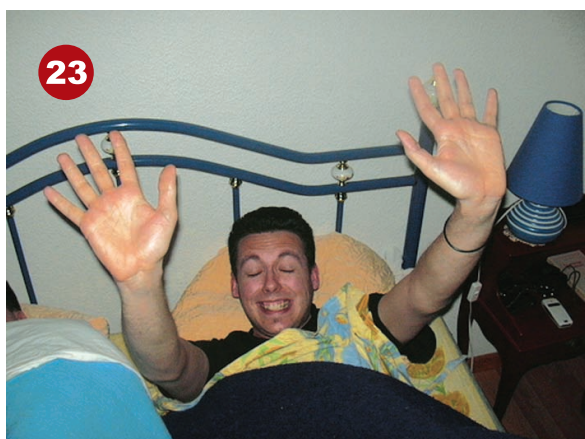


# On a bicycle





# People in bed





# People taking pictures



# How to stay awake at work



## ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Για να μη «γλαρώνετε» στο γραφείο

### 1. Μην κάνετε εκπτώσεις στον βραδινό ύπνο

Η έλλειψη ύπνου κατά τις βραδινές ώρες επιστρέφει ως «μπούμερανγκ» κατά τη διάρκεια της ημέρας, γι' αυτό και πρωταρχικό στόχο πρέπει να αποτελεί η συμπλήρωση του οκτάωρου βραδινού ύπνου σε καθημερινή βάση.

### 2. Επενδύστε στη διατροφή

Αποφύγετε την «εύκολη λύση» της υπερβολικής κατανάλωσης καφέ και ζάχαρης, τα οποία «ξεγελούν» τον οργανισμό διότι παρέχουν υψηλή ενέργεια για σύντομο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια σας «ρίχνουν» σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα από τα αρχικά. Επιλέξτε φρούτα, λαχανικά και φυσικούς χυμούς, πλούσια σε βιταμίνες Α, Β, C, σίδηρο, μαγνήσιο και φυλλικό οξύ, σε συνδυασμό με πολύ νερό για να έχετε ενέργεια που διαρκεί.

### 3. Μην «βουλιάζετε» στην καρέκλα

Αν τα ωράριά σας δεν επιτρέπουν τη συστηματική οργανωμένη άσκηση, μπορείτε να εκμεταλλευθείτε οποιαδήποτε αφορμή για να ενεργοποιηθείτε σωματικά και ως αποτέλεσμα να «ξυπνήσετε» πνευματικά: προσφερθείτε να κάνετε κάποια «εξωτερική δουλειά» ώστε να περπατήσετε στον καθαρό αέρα ή βρείτε οποιαδήποτε πρόφαση για να κινηθείτε ακόμη και μέσα στο κτίριο (π.χ. για να βγάλετε φωτοτυπίες, να φτιάξετε καφέ, να μεταφέρετε έγγραφα κ.τ.λ.).

### 4. Κάντε ένα εγκεφαλικό «κλικ»

Η μονότονη δουλειά του γραφείου συχνά εκτελείται μηχανιστικά, ενώ το δημιουργικό τμήμα του εγκεφάλου μας κοιμάται... τον ύπνο του δικαίου. Κάνετε ένα δεκάλεπτο διάλειμμα για να «ξυπνήσετε» το μυαλό σας, δοκιμάζοντας ένα δυσνόητο άρθρο σε μια εφημερίδα online ή λύνοντας ένα Sudoku. Βασικό είναι να αποφύγετε στο διάλειμμά σας τα – δυστυχώς, ιδιαίτερα δημοφιλή – παιχνίδια που ρίχνουν το μυαλό σε... ακόμη βαθύτερο λήθαργο, όπως Πασιέντζα, Ναρκαλιευτής, Mahjong, Bubbles κ.τ.λ.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

28

ΤΟ ΒΗΜΑ, 2010



# Smart pyjamas

## «Έξυπνες» πιτζάμες ξυπνούν παραμύθια

Για τους γονείς που επιθυμούν να απαλλαγούν από τη γλυκιά αγγαρεία της βραδινής ιστοριούλας για να βάλουν τα βλαστάρια τους για ύπνο, τώρα υπάρχει μια «έξυπνη» πιτζάμα που υπόσχεται να τα ταξιδέψει στον μαγικό κόσμο των παραμυθιών. Τα διαδραστικά πιτζαμάκια Smart PJs είναι διακοσμημένα με πολλές έξυπνες κουκκίδες. Κάθε ομάδα κουκκίδων αντιστοιχεί σ' ένα παραμύθι. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουν γονείς και παιδιά για να ενεργοποιήσουν τον ηλεκτρονικό "αφηγητή" είναι να σκανάρουν με τη βοήθεια της συνοδευτικής εφαρμογής για συσκευές iOS τις κούκκιδες που επιθυμούν.



Η συσκευή επεξεργάζεται τα δεδομένα προβάλλοντας στην οθόνη το αντίστοιχο παραμύθι και η μαγική περιήγηση ξεκινά. Οι ιστορίες απευθύνονται και σε μεγαλύτερα παιδιά, καθώς η εφαρμογή προβάλλει και το κείμενο των παραμυθιών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ακολουθούν την αφήγηση μέσω της ανάγνωσης. Τα Smart PJs είναι διαθέσιμα σε τέσσερα μεγέθη, τα οποία καλύπτουν μια ηλικιακή γκάμα από ενός μέχρι οκτώ ετών και σύμφωνα με την επινοήτρια εταιρεία στοιχίζουν περί τα 25 δολάρια - δηλαδή περίπου 19 ευρώ.



ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, 2013

# Self-driving electric car

Μεγάλη Βρετανία

Κανόνη Κατερίνα, k.kanoni@eleftherotypia.net

## Ηλεκτρικά αυτοκίνητα χωρίς οδηγό στην υπηρεσία του κοινού

Η βρετανική πόλη Μίλτον Κέινς εγκαθιστά έναν στόλο 100 αυτόνομων ηλεκτρικών οχημάτων, τα οποία θα συνδέουν από το 2015 με συγκεκριμένες γραμμές τον κεντρικό σιδηροδρομικό σταθμό της πόλης με το εμπορικό κέντρο καθώς και τα πάρκα της περιοχής.

Τα οχήματα θα έχουν τη δυνατότητα να μεταφέρουν δύο επιβάτες, συν τις αποσκευές τους, τα ψώνια ή παιδικά καροτσάκια. Η μέγιστη ταχύτητα που θα μπορούν να αναπτύξουν θα φτάνει τα 12 μίλια την ώρα (19,3 χιλιόμετρα/ώρα) και θα κινούνται σε ειδικά διαμορφωμένες γραμμές στο κέντρο της πόλης.

Τα πρώτα 100 αυτόνομα οχήματα αναμένεται να βγουν στους δρόμους το 2015 και οι υποδομές για την εγκατάστασή τους θα κοστίσουν 65 εκατ. λίρες (76,88 εκατ. ευρώ).

Μέχρι το 2017, το πρόγραμμα θα έχει τεθεί σε πλήρη λειτουργία και οι επιβάτες θα πληρώνουν αντίτιμο 2 λιρών (2,36 ευρώ) για κάθε διαδρομή, ενώ θα μπορούν

να καλέσουν ή να κλείσουν την κούρσα τους μέσω ειδικής εφαρμογής για smartphones.

Τα οχήματα, που θα είναι παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται ήδη από το 2011 στο αεροδρόμιο του Χίθροου, θα είναι πλήρως ηλεκτρικά, και θα μπορούν να φορτίζονται κατά μήκος της διαδρομής. Επιπλέον, θα χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό από GPS, κάμερες υψηλής ευκρίνειας και αισθητήρες για να κινούνται εντός της πόλης και να αποφεύγουν τους πεζούς, τα έργα στους δρόμους και τα κτίρια, παρόλο που το αρχικό πλάνο προβλέπει ειδικές λωρίδες κυκλοφορίας και ένα χειριστήριο για τον έλεγχο του οχήματος σε περίπτωση ανάγκης.



Πηγή: Wired, Daily Mail

<http://www.enet.gr/>

# Dogs keep you young

iatronet.gr - υγεία, δ

www.iatronet.gr

Δίκτυο Συνεργατών | Α' Βοήθειες | Τηλέφωνα Α' Ανάγκης | Προειδοποιήσεις Φαρμάκων

Ανδρας Γυναίκα Παιδί Τρίτη Ηλικία

Αναζήτηση Αναλυτική αναζήτηση

Τελευταία Ενημέρωση: Τρίτη, 16 Σεπτεμβρίου 2014

Υγεία Διατροφή Ομορφιά Άσκηση Τέρψη & Ζωή Ειδήσεις - Νέα Κτηνιατρική Κατάλογοι Υγείας Video

[Το Βήμα του Ασθενή](#)
[Έλεγχος συμπτωμάτων](#)
[Ρωτήστε τους ειδικούς](#)
[Ιατρικό λεξικό](#)
[Μετρητές ευεξίας](#)
[Θέσεις εργασίας χώρου υγείας](#)
[Πληροφορίες για Ιατρούς](#)

## Για να δείχνετε 10 χρόνια νεότεροι, πάρτε σκύλο

Η συντροφιά ενός σκύλου κάνει τους ιδιοκτήτες να δείχνουν 10 χρόνια νεότεροι, διαπίστωσε νέα μελέτη.

Ο ερευνητής Δρ. Zhiqiang Feng από το Πανεπιστήμιο St. Andrews, δήλωσε: «Εάν έχετε στο σπίτι ένα σκυλί, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητάς σας είναι περίπου ισοδύναμο με ένα άτομο 10 χρόνια νεότερο».

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας που παραμένουν δραστήρια έχει αποδειχθεί ότι προλαμβάνουν μια σειρά από παθήσεις, ιδιαίτερα των μυών και των οστών. Επίσης, ενισχύουν την ψυχική τους υγεία. Και αυτή η μελέτη έδειξε επίσης ότι, εκτός από τα σωματικά οφέλη που μπορεί να προσφέρει, ένα σκυλί προάγει και την ψυχική υγεία του ιδιοκτήτη.

«Κατά μέσο όρο, οι ιδιοκτήτες σκύλων έχουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης», δήλωσε ο Δρ. Feng. «Ο δεσμός μεταξύ κατοικίδιου ζώου και ιδιοκτήτη ωφελεί γενικά την υγεία των ανθρώπων».

Για τη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Preventive Medicine, ο Δρ. Feng εξέτασε 547 ηλικιωμένους, των οποίων η μέση ηλικία ήταν 79 ετών. Το 9% των συμμετεχόντων - περίπου 50 άτομα - ήταν ιδιοκτήτες σκύλων και όλοι έδειξαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.



Η έρευνα έδειξε ότι η κατοχή σκύλου μπορεί να παρακινήσει τους ανθρώπους να έχουν περισσότερη σωματική δραστηριότητα και επιτρέπει στους ηλικιωμένους να ξεπεράσουν πολλά εμπόδια, όπως οι κακές καιρικές συνθήκες και οι ανησυχίες για την προσωπική τους ασφάλεια.

Ο Δρ. Feng προσέθεσε, τέλος, ότι τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν πως η κατοχή σκύλου συνδέεται επίσης με αυξημένα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας στα άτομα άνω των 65 ετών.



Πηγές: Preventive Medicine



# Alternative tourism

## ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

### 1. Εναλλακτική ιατρική στην Κρήτη

Ανάμεσα στα Χανιά και το Ρέθυμνο βρίσκεται η περιοχή του Αποκόρωνα, με μερικά από τα ομορφότερα χωριά του νησιού. Σε ένα από αυτά, στο Πρόβαρμα, υπάρχει ένας πολύ χαριτωμένος ξενώνας, η Ευτραπέλια. Εδώ οργανώνονται σεμινάρια τέχνης, πολιτισμού, εναλλακτικής ιατρικής (ψυχόδραμα, ψυχοθεραπεία κ.λπ.), εκθέσεις, παραστάσεις, γνωριμία με παραδοσιακά επαγγέλματα, συμμετοχή σε αγροτικές δραστηριότητες και δρώμενα κ.λπ. Ψυχή του ξενώνα, που συνδυάζει αναψυχή, εκπαίδευση και βιωματική γνώση, είναι ο ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής Αντώνης Λιοδάκης. Για φαγητό αξίζει να κάνετε λίγα χιλιόμετρα έως το διάσημο κεφαλοχώρι Βάμο για να φάτε στη Στέρνα του Μπλουμοσφήνη.

**INFO** Τηλ.: 28250-41.857, [www.efttrapelia.gr](http://www.efttrapelia.gr)



### 2. Λεύκες γένους Θηλυκού

Μια πρώτη αξιόλογη προσπάθεια για να διαμορφωθεί μια φυσιογνωμία εναλλακτικού τουρισμού στην Πάρο είναι τα προγράμματα του γραφείου True North (γευσιγνώσιες, προγράμματα ευεξίας, γνωριμία με τη φύση της Πάρου κ.λπ.). Η εταιρεία διοργανώνει σεμινάρια με θέματα σωστής διατροφής, δημιουργικής παριανής κουζίνας, μαθήματα γιόγκα και τσίτσι και ειδικά προγράμματα για γυναίκες. Η καλύτερη πρόταση διαμονής για να συνδυάσετε τα προγράμματά της είναι το Lefkes Village, το πρώτο εναλλακτικό ξενοδοχείο της Πάρου χτισμένο σε ορεινό οικισμό, στις γραφικές

Λεύκες. Στο ξενοδοχείο -όπου οργανώνονται βραδιές κυκλαδίτικης γαστρονομίας- θα δείτε και ένα μικρό καταπληκτικό Μουσείο Λαϊκού Πολιτισμού Αιγαίου.

**INFO** [www.truenorthroutes.gr](http://www.truenorthroutes.gr), τηλ.: 210-61.21.537.  
[www.lefkesvillage.gr](http://www.lefkesvillage.gr), τηλ.: 22840-41.827.



### 3. Σεμινάρια μουσικής στο Χουδέτσι

Στην ενδοχώρα του Νομού Ηρακλείου, ανάμεσα σε απέραντα αμπελοτόπια και λόφους με ελιές, βρίσκεται ένα ελάχιστα γνωστό χωριό, το Χουδέτσι, στο οποίο ζει και δημιουργεί ο σπουδαίος μουσικός Ross Daly, δημιουργός του Μουσικού Εργαστηρίου «Λαβύρινθος». Εκεί δημιούργησε ένα σημαντικό μουσείο παραδοσιακών μουσικών οργάνων, στο οποίο τα καλοκαίρια, εκτός από συναυλίες, διοργανώνονται σεμινάρια μουσικής για μουσικούς με δασκάλους που έρχονται από όλον τον κόσμο. Στο Χουδέτσι μπορείτε να μείνετε στο αρχοντικό Πετρονικολή, παραδοσιακό κτίσμα του 1750, και να φάτε στην πλατεία του χωριού, στον Ρούσσο, σπιτική κρητική κουζίνα.

**INFO** [www.labyrinthmusic.gr](http://www.labyrinthmusic.gr), τηλ. 2810-741.027.  
Αρχοντικό Πετρονικολή, [www.petronikolis.gr](http://www.petronikolis.gr), τηλ.: 2810-743.203.





# Alternative tourism

## ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

### 4. Καταδύσεις στην Κύθνο

Ο βυθός της Κύθνου είναι από τους εντυπωσιακότερους στο Αιγαίο, με γιγαντιαία μονόπετρα και υφάλους γεμάτους ζωή και πολύχρωμα ψάρια. Ο καλύτερος τρόπος να τον γνωρίσετε είναι η κατάδυση και, αν δεν ξέρετε, μπορείτε να μάθετε στο νησί, στο καταδυτικό Κέντρο της Aqua Team στα Λουτρά. Είναι το μοναδικό καταδυτικό κέντρο στην Ελλάδα που προσφέρει μαθήματα καταδύσεων για άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα μαθήματα και οι καταδύσεις της Aqua Team γίνονται σε 30 περίπου καταδυτικές τοποθεσίες. Μια καλή πρόταση διαμονής στο νησί είναι τα Καλυψώ Studios στα Λουτρά (22810-31.418) ενώ για φρέσκο ψάρι θα πάτε στο Αραξοβόλι (στα Λουτρά επίσης).

**INFO** Τηλ.: 22810-31.333, [www.aquakythnos.gr](http://www.aquakythnos.gr)



### 5. Kite surfing στη Λευκάδα

Σχετικά «νέο φρούτο» στα σπορ της θάλασσας, το kite surfing έχει πια φανατικούς φίλους. Στην αμμουδιά του Αη-Γιάννη της Γύρας στη Λευκάδα μαζεύονται πάμπολλοι kite surfers τα καλοκαίρια, αφού είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να μάθετε kite surfing. Τέτοιου είδους μαθήματα αναλαμβάνει η εταιρεία Element Sports, και γίνονται όλα στην περίφημη αυτή παραλία η οποία έχει καθιερωθεί επίσημα ως Kite Beach. Κι αυτό γιατί από το Πάσχα έως τα τέλη του καλοκαιριού υπάρχει εκεί ακριβώς, κάθε μέρα, τοπικός άνεμος (ΝΔ-Δ-ΒΔ), ό, τι πρέπει για το σπορ. Η παραλία είναι κοντά στην πόλη, όπου μπορείτε να μείνετε στο πολύ καλό ξενοδοχείο Ιόνιον Σταρ (τηλ.: 20450-24.762) και να φάτε στο εξαιρετικό μεζεδοπωλείο με θαλασσινές γεύσεις «Στον Μόλο».

**INFO** Element Sports, τηλ.: 6974-715771, [www.elementsports.gr](http://www.elementsports.gr)



ΤΑΞΙΔΙΑ  
ΕΞΤΡΑ **57**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ «ΤΑΞΙΔΙΑ EXTRA», 2008

# Goji berry

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΚΟΤΖΙ ΜΠΕΡΙ (GOJI BERRY):



### TEXT 1

Γκότζι Μπέρι (Goji Berry) (το μούρο της ευτυχίας) είναι η κοινή ονομασία που έχει επικρατήσει εκτός Κίνας για ένα φρούτο που παράγεται από δύο πολύ συγγενικά μεταξύ τους είδη και τα οποία έχουν πολύ μικρές διαφορές: το *Lycium barbarum* και το *Lycium chinense*.

Το φυτό Γκότζι Μπέρι είναι γνωστό εδώ και αιώνες στην Κίνα και στην περιοχή του Θιβέτ. Στην Κίνα αναφέρεται στις λαϊκές παραδόσεις από το 2.800 π.Χ. Χρησιμοποιείται στην κινεζική ιατρική για τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Το Γκότζι Μπέρι γενικά, αναζωογονεί και δίνει ενέργεια σε ολόκληρο τον οργανισμό. Κάποιοι πιστεύουν ότι το Γκότζι Μπέρι είναι το μυστικό της μακροζωίας.



Το Γκότζι Μπέρι καθυστερεί τη γήρανση.

Ο χυμός του Γκότζι Μπέρι δυναμώνει την καρδιά και αποτρέπει τις ταχυπαλμίες. Καταπολεμά την αϋπνία και ενισχύει τη μνήμη.

Το Γκότζι Μπέρι ενισχύει τον μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Το Γκότζι Μπέρι χρησιμοποιείται με επιτυχία για την απώλεια βάρους, καθαρίζει το αίμα και βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματος.

Το Γκότζι Μπέρι χαρίζει αίσθημα ευεξίας και αισιοδοξίας.

Μελέτες σε χοιρίδια έχουν δείξει ότι έχει προστατευτική δράση για το συκώτι.

Τα εκατό γραμμάρια μεταποιημένου μούρου Γκότζι Μπέρι περιέχουν 370 θερμίδες.

Ο καρπός Γκότζι Μπέρι έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.

### TEXT 2

Τα Γκότζι Μπέρι (Goji Berry) παράγουν φρούτα όπως τα μούρα σε έντονο πορτοκαλι-κόκκινο χρώμα, 1–3-cm μήκος και είναι πολύ τρυφερά και μαλακά. Ο κάθε καρπός Γκότζι Μπέρι περιέχει μεγάλο αριθμό από σπόρους. Σε κάθε Γκότζι Μπέρι ο αριθμός των σπόρων διαφέρει ανάλογα με την ποικιλία και το μέγεθος του καρπού, περιέχοντας 10–60 μικροσκοπικούς κίτρινους σπόρους.

Τα Γκότζι Μπέρι δεν βρίσκονται σχεδόν ποτέ φρέσκα, εκτός από τις περιοχές παραγωγής τους, και συνήθως πωλούνται σε ανοιχτά κουτιά και μικρές συσκευασίες, σε ξηρά μορφή.

Τα Γκότζι Μπέρι μπορούν να φαγωθούν ωμά ή να μαγειρευτούν. Οι Κινέζοι κάνουν σούπες με Γκότζι Μπέρι και παρασκευάζουν επίσης ένα κρασί. Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί των Γκότζι Μπέρι καταναλώνονται ως λαχανικό.

Τα αποξηραμένα Γκότζι Μπέρι παραδοσιακά μαγειρεύονται πριν την κατανάλωση. Τα ξερά Γκότζι Μπέρι προστίθενται συχνά σε ρύζι, γιαούρτι, κλπ. Χρησιμοποιούνται επίσης σε κινέζικες τονωτικές σούπες, σε συνδυασμό με κοτόπουλο ή χοιρινό κρέας, με λαχανικά, ή μαζί με άλλα βότανα, όπως άγρια γλυκοπατάτα.

Οι καρποί Γκότζι Μπέρι επίσης βράζονται για τσάι, συχνά μαζί με άνθη χρυσάνθεμου, ή με κάποιο άλλο βότανο, και είναι διαθέσιμοι και σε συσκευασίες ως τσάι.

