



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education, Research and Religious Affairs
State Certificate of Language Proficiency

LEVEL

B (B1&B2)

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

2017 B

ATTENTION

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Συνολικά, η προφορική εξέταση διαρκεί **25 λεπτά της ώρας** για κάθε ζεύγος υποψηφίων που κατανέμονται ως εξής:

**1' για ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ (30" για κάθε υποψήφιο)**

Καλωσορίζετε τους υποψήφιους, τους συστήνεστε και τους θέτετε 1-2 ερωτήσεις γνωριμίας στην ξένη γλώσσα. Το βασικότερο είναι να μάθετε το όνομά τους, το οποίο γράφετε στο πρόχειρο βαθμολόγιο, στην αντίστοιχη στήλη, όπως τους βλέπετε απέναντί σας. Οι ερωτήσεις γνωριμίας δεν βαθμολογούνται.

**6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ (3' για κάθε υποψήφιο)**

Με στόχο τον έλεγχο της ικανότητας του υποψήφιου να κάνει σύντομο διάλογο, υποβάλετε σε κάθε εξεταζόμενο χωριστά ερωτήσεις που αφορούν την προσωπική, κοινωνική και σχολική/φοιτητική ή την επαγγελματική του ζωή, σαν να του παίρνατε μια συνέντευξη. Τις ερωτήσεις σας τις επιλέγετε από τον σχετικό κατάλογο των ερωτήσεων στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

**6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ (3' για κάθε υποψήφιο)**

Η δοκιμασία στοχεύει στον έλεγχο παραγωγής συνεχούς λόγου από τον εξεταζόμενο με αφορμή οπτικά ερεθίσματα και ερωτήματα που του θέτετε. Τα οπτικά ερεθίσματα βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου, το οποίο έχει μπροστά του ο εξεταζόμενος. Είναι φωτογραφίες ανθρώπων σε ποικίλες κοινωνικές περιστάσεις, γνώριμων από την καθημερινότητά του καταστάσεων, αναγνωρίσιμων αντικειμένων, γεγονότων, κτλ. Οι φωτογραφίες είναι κατηγοριοποιημένες σε θεματικές σελίδες του Τευχιδίου ενώ τα ερωτήματα βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή. Επιλέγετε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του. Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 στον κάθε εξεταζόμενο.

**10' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3: ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ (5' για κάθε υποψήφιο)**

Η δοκιμασία αυτή στόχο έχει τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής ικανότητας των υποψηφίων, αφού το ζητούμενο είναι οι εξεταζόμενοι να μεταφέρουν προφορικά στην ξένη γλώσσα πληροφορίες που περιλαμβάνει ένα ελληνικό κείμενο, σύμφωνα με το ερώτημα-εντολή που θα τους δώσετε. Ξεκινάτε υποδεικνύοντας στον κάθε εξεταζόμενο σε ποιο κείμενο θα εστιάσει. Τα κείμενα διαμεσολάβησης που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου είναι στην ελληνική γλώσσα, ενώ τα σχετικά ερωτήματα που βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή είναι στην ξένη γλώσσα. Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε εξεταζόμενο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για τον καθένα, και του υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Στη διάρκεια της δοκιμασίας αυτής περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης του κειμένου. Ο εξεταζόμενος απευθύνει τις απαντήσεις του σε εσάς.

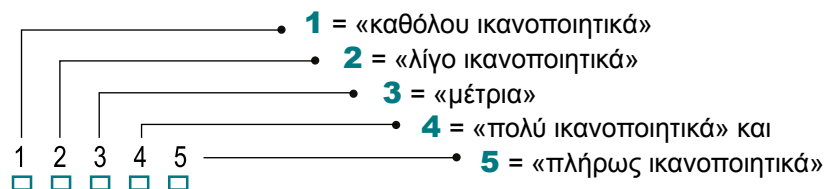
**2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 2 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για το κάθε άτομο που εξετάσατε.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η επίδοση των εξεταζομένων αξιολογείται με βάση **9 συνολικά κριτήρια**, όπως αυτά παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Το κάθε κριτήριο συνοδεύεται από **βαθμίδες της κλίμακας Likert** από το 1 έως το 5 (βλ. δεξιά στήλη). Οι πέντε αυτές βαθμίδες ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΜΟΙ. Σημειώνοντας ένα από τα πέντε κουτάκια εκφράζετε την αξιολογική σας κρίση για κάθε κριτήριο που έχει 5 δυνατές βαθμίδες:



Τα **τρία πρώτα κριτήρια** αφορούν την κάθε μια από τις συνολικά 3 δοκιμασίες στις οποίες υποβάλλονται οι υποψήφιοι και εσείς σημειώνετε, κάθε φορά που απαντά στα ερωτήματα της δοκιμασίας, την αξιολογική σας κρίση (στην κλίμακα Likert 1-5). Κρίνετε εάν ανταποκρίθηκε ο εξεταζόμενος στο ζητούμενο της δοκιμασίας και «πόσο καλά» τα πήγε στην κάθε περίπτωση.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ	Αξιολογική κρίση
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Τα **έξι κριτήρια που ακολουθούν** αφορούν τα επιμέρους ποιοτικά χαρακτηριστικά της γλωσσικής παραγωγής του εξεταζόμενου και εσείς σημειώνετε την αξιολογική σας κρίση σχετικά με την ποιότητα (την ακρίβεια και καταλληλότητα) του λόγου που παρήγαγε και για τις 3 δοκιμασίες συνολικά. Κρίνετε, δηλαδή, εάν αν η προφορά του κάθε εξεταζόμενου, το λεξιλόγιό του, οι στρατηγικές επικοινωνίας του, κτλ. ήταν ικανοποιητικές για το επίπεδο που εξετάζεται.

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	Αξιολογική κρίση
Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός	
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"/>
Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου	
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"/>
Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου	
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"/>
Ευχέρεια / Ροή λόγου	
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"/>
Στρατηγικές επικοινωνίας	
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"/>
Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	
Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από τον συνομιλητή του, ανάλογα με το επίπεδο εξέτασης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Είναι φανερό ότι **οι βαθμίδες Likert (από το 1 ως το 5) δεν είναι βαθμοί**. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εκφράσατε σε βαθμολογία.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

- ▶ Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά την ξένη γλώσσα σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης.
- ▶ Επιλέξτε το θέμα που θα απασχολήσει τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του (εκπαίδευση, ενδιαφέροντα, κτλ.) και κυρίως την ηλικία του.
- ▶ Για κάθε δοκιμασία, υποβάλετε τις ερωτήσεις σας στους δύο υποψήφιους εναλλάξ και εκείνοι απαντούν απευθυνόμενοι σε σας.
- ▶ Εφόσον ζητάτε από τους εξεταζόμενους αυτού του επιπέδου γλωσσομάθειας να ανταποκριθούν στα ερωτήματα που τους θέτετε, με ερεθίσματα κείμενα στην ξένη ή (στην περίπτωση της διαμεσολάβησης) στην ελληνική γλώσσα, πρέπει να τους δώσετε τον ανάλογο χρόνο να διαβάσουν το κείμενο και να σκεφτούν την απάντησή τους.
- ▶ Καθώς ο εξεταζόμενος διατυπώνει τις απόψεις του, αξιοποιήστε τον χρόνο να σημειώσετε σχόλια στο πρόχειρο βαθμολόγιο κάτω από το όνομά του, χωρίς όμως αυτό να αποσπά την προσοχή από τον εξεταζόμενο ή να του δίνει την εντύπωση ότι δεν έχει «συνομιλητή». Τα σχόλιά σας μπορεί να αφορούν λάθη ή οποιαδήποτε πληροφορία που θα σας βοηθήσει να βαθμολογήσετε τον κάθε εξεταζόμενο για την προφορική του ικανότητα επιπέδου B1&B2.
- ▶ Δεν παρεμβαίνετε στην απάντηση του εξεταζόμενου, εκτός εάν σας ζητήσει να επαναλάβετε την ερώτηση, να του εξηγήσετε μια λέξη, ή κάτι που δεν κατάλαβε.
- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ερεθίσματα / κείμενα και τα ερωτήματα της κάθε δοκιμασίας περισσότερες από μία φορές, αλλά είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείτε ποικιλία κειμένων, εικόνων και ερωτημάτων.
- ▶ Σε περίπτωση που στην αίθουσα εξέτασης έχετε και παρατηρητή, αξιοποιείστε τον. Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθειά του πριν εισέλθουν οι υποψήφιοι στην αίθουσα και ξεκινήσει η διαδικασία της εξέτασης, αλλά κυρίως όταν η διαδικασία έχει ολοκληρωθεί και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα στη διάρκεια της εξέτασης, ζητείστε από τον παρατηρητή να απευθυνθεί στην Επιτροπή του Κέντρου για να επιλύσει το πρόβλημά σας.
- ▶ Η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίζετε να τηρείτε τον χρόνο που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο και τον συνολικό χρόνο εξέτασης.
- ▶ Ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά ΔΕΝ τους ενημερώνετε για το αποτέλεσμα της επίδοσής τους.
- ▶ Οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να πάρουν μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου, ή τις σημειώσεις που τυχόν κράτησαν.
- ▶ Να διαμαρτυρηθείτε στην Επιτροπή αν κάποιος ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ με οιονδήποτε τρόπο. Μην επιτρέπετε σε οποιονδήποτε να ενοχλήσει εσάς ή τους υποψηφίους.
- ▶ Στο τέλος της εξέτασης, επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια των υποψηφίων, το Φυλλάδιο του Εξεταστή, τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου και τα πρόχειρα βαθμολόγια.

People taking pictures



Smart products

7



8



9



10



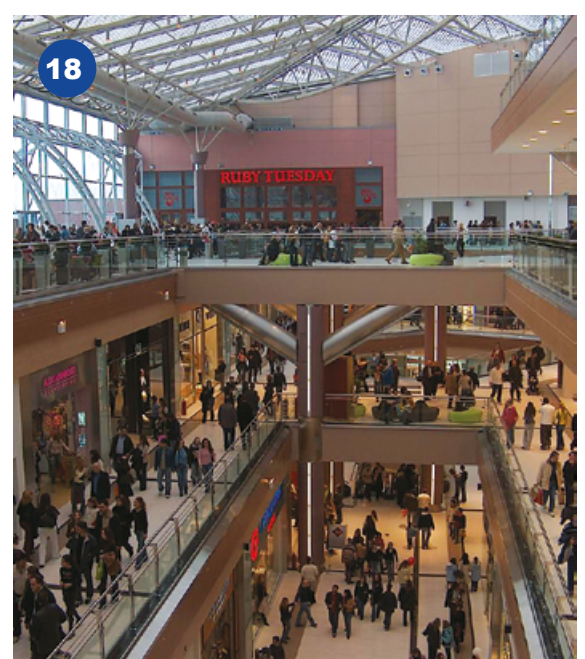
11



12



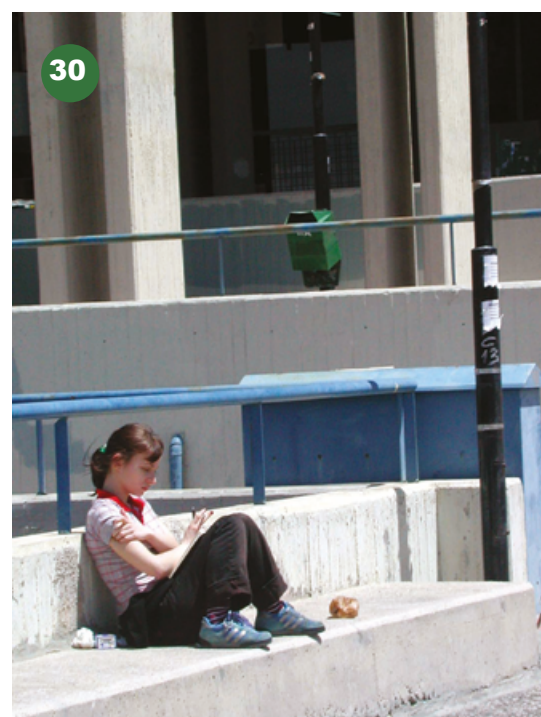
City scenes



People having coffee



At the University

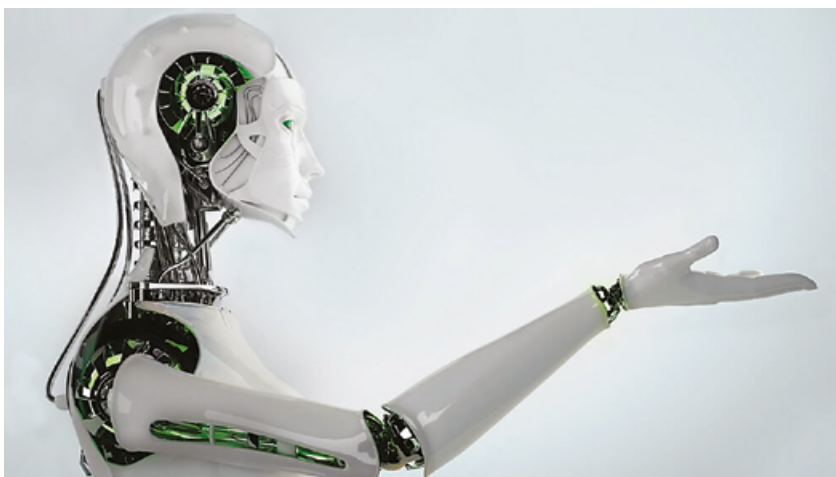


Robots to do the work of humans

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ



14 ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Σε 45 χρόνια τα ρομπότ θα είναι... επαγγελματίες

Σε λιγότερο από πέντε δεκαετίες οι μηχανές αναμένεται να καταλάβουν την αγορά εργασίας παραγκωνίζοντας τους ανθρώπους και κυρίως τους χαμηλόμισθους, προβλέπουν αμερικανοί και βρετανοί ειδικοί.

Σε λιγότερο από 50 χρόνια από σήμερα, η τεχνητή νοημοσύνη προβλέπεται να κατακτήσει την αγορά εργασίας, σύμφωνα με μελέτη βρετανών και αμερικανών ερευνητών των Πανεπιστημίων της Οξφόρδης και του Γέιλ.

Τα επόμενα χρόνια, οι ειδικοί εκτιμούν ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα ξεπεράσει σε επιδόσεις τον άνθρωπο σε πολλά επαγγέλματα, όπως π.χ. μεταφραστές, οδηγοί, συγγραφείς.

Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης, οι ερευνητές ήρθαν σε επαφή με 352 επιστήμονες οι οποίοι ειδικεύονται στον τομέα της μηχανικής μάθησης με στόχο την πρόβλεψη των τεχνολογικών

εξελίξεων σε βάθος δεκαετιών.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, μέχρι το 2024 τα ρομπότ θα είναι καλύτερα από τον άνθρωπο στις μεταφράσεις, ως το 2026 θα γράφουν καλύτερες σχολικές εκθέσεις, μέχρι το 2027 θα οδηγούν πιο αποδοτικά νταλίκες, ενώ ως το 2031 θα επιτυγχάνουν καλύτερες πωλήσεις.

Το 2049, η τεχνητή νοημοσύνη θα επιτρέπει στα ρομπότ να γράφουν βιβλία μπεστοσέλερ, το 2053, να εισβάλουν στις χειρουργικές αίθουσες, ενώ υπάρχει πιθανότητα σε 45 χρόνια από σήμερα τα ρομπότ να «σαρώνουν» σε όλες τις ειδικότητες. Τέλος,

σε 120 χρόνια, ενδέχεται να καταλάβουν ολοκληρωτικά την αγορά εργασίας.

Η Επιτροπή Οικονομικών Συμβούλων στις ΗΠΑ εκτιμά ότι οι κακοπληρωμένες θέσεις κινδυνεύουν κατά 83% να περάσουν στα ρομπότ. Πρόσφατη έκθεση υποστηρίζει ότι οι εργαζόμενοι που αμείβονται με λιγότερο από 20 δολάρια την ώρα θα παραχωρήσουν τη θέση τους στις μηχανές. Για όλους όσοι αμείβονται με περισσότερα από 20 δολάρια την ώρα, ο κίνδυνος μειώνεται στο 31%, ενώ στην περίπτωση των καλοπληρωμένων ο κίνδυνος πέφτει στο 4%.

Προσαρμογή από: <http://www.tovima.gr>

The positive effects of humour

www.cityportal.gr

cityportal.gr
THESSALONIKI

▶ Αρχική
 ▶ Κινηματογράφος
 ▶ Θέατρο & Χορός
 ▶ Μουσική
 ▶ Περί Τέχνης
 ▶ City Life
 ▶ Αποδόσεις
 ▶ Όσο ζω μαθαίνω

AGENDA
 Τι "τρέχει" καθημερινά στην Θεσσαλονίκη
 << Οκτώβριος 2017 >>
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

Επισκεφθείτε με το cityportal.gr
 Facebook Twitter YouTube
 Διαδρομή Πληροφοριών
 Home | After School Programs | Grant Programs | Spring Break Programs | Pay Online | For Principals | About ASP | Careers | Register Online | Privacy Policy | Web Design | [Feedback](#)

Το χιούμορ και η χρησιμότητά του στην καθημερινότητά μας

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής και της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων. Η αλήθεια είναι ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να προσπαθήσουμε να δώσουμε έναν και μόνο έναν ορισμό για το χιούμορ. Σύμφωνα με τους Martin & Kuiper, το χιούμορ είναι μια ευχάριστη κατάσταση η οποία δημιουργείται όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι αστείο και μας προκαλεί το γέλιο. Εκτός όμως από τη διασκέδαση των συνανθρώπων μας για ποιους άλλους λόγους επιστρατεύουμε το χιούμορ μας;

-Το χιούμορ ως μέσο για την αναζήτηση πληροφοριών

Στις κοινωνικές μας συναναστροφές, ειδικά όταν ξεκινάμε μια συζήτηση με αγνώστους, προσπαθούμε να αντλήσουμε πληροφορίες και να ανακαλύψουμε τις απόψεις και αξίες τους. Όταν αναπτύσσουμε ένα θέμα με χιουμοριστικό τρόπο μάς βοηθά να ανακαλύψουμε έμμεσα τις απόψεις κάποιου ανθρώπου. Συνεχίζουμε τη συζήτηση ή αλλάζουμε θέμα ανάλογα με την αντίδραση του συνομιλητή μας. Εάν ο συνομιλητής εκτιμήσει το χιούμορ μας η συζήτηση μπορεί να γίνει πιο προσωπική.

-Το χιούμορ ως μέσο κοινωνικής αποδοχής

Συχνά μας ενδιαφέρει να ανακαλύπτουμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Το να κάνουμε αστεία δεν είναι αποκλειστικά και μόνο ένας τρόπος να μονοπωλούμε την προσοχή των άλλων, αλλά και να μετράμε την αποδοχή και την ευχάριστη διάθεση των ανθρώπων προς το πρόσωπό μας. Η αντίδρασή τους στο χιούμορ μας, μαρτυρά τη δημοτικότητά μας ή την έλλειψή της.

-Το χιούμορ ως μέσο ελέγχου στις κοινωνικές συναναστροφές

Τέλος, το χιούμορ βοηθά στη ροή της συζήτησης και διατηρεί το ενδιαφέρον και την προσοχή του συνομιλητή μας. Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν μοναδικά δώρα για τον άνθρωπο. Ας τα χρησιμοποιήσουμε με σεβασμό και αξιοπρέπεια για να βοηθήσουμε και να βοηθηθούμε.

Home | After School Programs | Grant Programs | Spring Break Programs | Pay Online | For Principals | About ASP | Careers | Register Online | Privacy Policy | Web Design | [Feedback](#)

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής και της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων. Η αλήθεια είναι ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να προσπαθήσουμε να δώσουμε έναν και μόνο έναν ορισμό για το χιούμορ. Σύμφωνα με τους Martin & Kuiper, το χιούμορ είναι μια ευχάριστη κατάσταση η οποία δημιουργείται όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι αστείο και μας προκαλεί το γέλιο. Εκτός όμως από τη διασκέδαση των συνανθρώπων μας για ποιους άλλους λόγους επιστρατεύουμε το χιούμορ μας;

-Το χιούμορ ως μέσο για την αναζήτηση πληροφοριών

Στις κοινωνικές μας συναναστροφές, ειδικά όταν ξεκινάμε μια συζήτηση με αγνώστους, προσπαθούμε να αντλήσουμε πληροφορίες και να ανακαλύψουμε τις απόψεις και αξίες τους. Όταν αναπτύσσουμε ένα θέμα με χιουμοριστικό τρόπο μάς βοηθά να ανακαλύψουμε έμμεσα τις απόψεις κάποιου ανθρώπου. Συνεχίζουμε τη συζήτηση ή αλλάζουμε θέμα ανάλογα με την αντίδραση του συνομιλητή μας. Εάν ο συνομιλητής εκτιμήσει το χιούμορ μας η συζήτηση μπορεί να γίνει πιο προσωπική.

-Το χιούμορ ως μέσο κοινωνικής αποδοχής

Συχνά μας ενδιαφέρει να ανακαλύπτουμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Το να κάνουμε αστεία δεν είναι αποκλειστικά και μόνο ένας τρόπος να μονοπωλούμε την προσοχή των άλλων, αλλά και να μετράμε την αποδοχή και την ευχάριστη διάθεση των ανθρώπων προς το πρόσωπό μας. Η αντίδρασή τους στο χιούμορ μας, μαρτυρά τη δημοτικότητά μας ή την έλλειψή της.

-Το χιούμορ ως μέσο ελέγχου στις κοινωνικές συναναστροφές

Τέλος, το χιούμορ βοηθά στη ροή της συζήτησης και διατηρεί το ενδιαφέρον και την προσοχή του συνομιλητή μας. Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν μοναδικά δώρα για τον άνθρωπο. Ας τα χρησιμοποιήσουμε με σεβασμό και αξιοπρέπεια για να βοηθήσουμε και να βοηθηθούμε.

Προσαρμογή από: www.cityportal.gr

Tips for a healthy diet



www.vita.gr

HOME Υγεία Διατροφή Ομορφιά Ψυχολογία Εναλλακτικά θέματα Doctor's Channel ΜΕΝΟΥ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ


Όσο εύκολο ή απλό και εάν ακούγεται το «τρώγε λιγότερο, ασκήσου περισσότερο», τόσο δύσκολο είναι να εφαρμοστεί στο πλαίσιο μιας απαιτητικής ζωής, όπως αυτή που ζούμε σήμερα. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το κλειδί της επιτυχίας κρύβεται πίσω από το τρίπτυχο «μέτρο, ισορροπία, ποικιλία» και προτείνουν μερικές συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να το πετύχουμε, χωρίς να στερηθούμε την απόλαυση του φαγητού!



- 1 Συστηματική κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και τροφίμων ολικής αλέσεως**
Εντάσσουμε καθημερινά στο διαιτολόγιό μας τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών. Μαζί με τους υδατάνθρακες (ψωμί, πατάτες, ρύζι), αποτελούν τη βάση της διατροφής μας και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.
- 2 Διατήρηση ενός υγιούς βάρους**
Το ιδανικό βάρος για τον καθένα μας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το φύλο, το ύψος, την ηλικία και τα γονίδια. Εάν το βάρος μας αυξομειώνεται συνεχώς, ζητούμε τη βοήθεια ενός ειδικού διατροφολόγου.
- 3 Μικρά-συχνά γεύματα**
Η παράλειψη γευμάτων μάς οδηγεί σε ανεξέλεγκτη πείνα και τελικά τρώμε περισσότερο. Όταν πεινάμε, γινόμαστε πιο ευάλωτοι στους πειρασμούς. Για τον λόγο αυτόν, φροντίζουμε να «σπάμε» την ενέργεια που χρειαζόμαστε κάθε μέρα σε 5 γεύματα.
- 4 Ισορροπία**
Δεν χρειάζεται να είναι όλα τα γεύματά μας «τέλεια». Εάν το παρακάνουμε με το λίπος, τη ζάχαρη ή το αλάτι σε κάποιο γεύμα, φροντίζουμε το επόμενο γεύμα μας να είναι πιο ελαφρύ με αντίστοιχα λιγότερο λίπος, ζάχαρη, αλάτι, ισορροπώντας έτσι τη συνολική ημερήσια διατροφή μας.
- 5 Σταδιακές αλλαγές**
Δεν υπάρχουν «σούπερ τροφές» ή εύκολες λύσεις για μια υγιεινή διατροφή. Μην περιμένουμε να αλλάξουμε τρόπο διατροφής σε μια νύχτα. Οι απότομες αλλαγές φέρνουν γρήγορα αποτελέσματα, αλλά μόνο η σταδιακή τροποποίηση των διατροφικών μας συνθηκών εξασφαλίζει τη διατήρηση των αποτελεσμάτων αυτών.

Προσαρμογή από: <http://holmesplace.gr>

Women of letters



ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ
Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

- Κύρια πύλη
- Κατάλογος λημμάτων
- Προβλεπόμενα λήμματα
- Τρέχοντα γεγονότα
- Τυχαίο λήμμα
- Συμπεριληφθέντα
- Πύλη Κοινότητας
- Αγορά
- Πρόσφατες αλλαγές
- Βοήθεια
- Επικοινωνία
- Δωρεές
- Εργαλεία
- Συνδέσεις προς εδώ
- Σχετικές αλλαγές
- Ειδικές σελίδες
- Σταθερός σύνδεσμος
- Πληροφορίες σελίδας
- Αντικείμενο विकिπαίδεια
- Παραπομπή
- Εκτύπωση/εξαγωγή
- Δημιουργία βιβλίου
- Κατέβασμα ως PDF
- Εκδόση εκτύπωσης
- Άλλες γλώσσες
- Deutsch
- English
- Español
- Français
- Italiano

Λήμμα: Σελήση

Ανάγνωση | Επεξεργασία | Επεξεργασία κώδικα | Προβολή ιστορικού | Αναζήτηση σε Βικιπαίδεια


Γυναίκες των γραμμάτων

Γαλάτεια Σαράντη




Η Γαλάτεια Σαράντη (1920-2009) πρωτοεμφανίστηκε στη λογοτεχνία το 1945 και τιμήθηκε με πολλά βραβεία. Συνεργάστηκε με την κρατική ραδιοφωνία σε λογοτεχνικές εκπομπές, καθώς και με αρκετά λογοτεχνικά περιοδικά. Είναι η πρώτη γυναίκα που εξελέγη μέλος της Ακαδημίας Αθηνών το 1997. Το λογοτεχνικό της έργο χαρακτηρίζεται από στέρεη δομή. Μέσα από τη γραφή της η Σαράντη στρέφεται κυρίως στον συναισθηματικό κόσμο των ηρώων της, όπως αυτός διαμορφώνεται και εκφράζεται στο πλαίσιο του εκάστοτε κοινωνικού περιγύρου.

Κική Δημουλά



Η Κική Δημουλά γεννήθηκε το 1931 στην Αθήνα. Στα γράμματα εμφανίστηκε το 1952 με την ποιητική συλλογή «Ποιήματα». Παντρεύτηκε τον ποιητή Άθω Δημουλά, το 1954, και απέκτησε μαζί του δύο παιδιά. Έχει εκδώσει πολυάριθμες ποιητικές συλλογές. Έχει τιμηθεί με κρατικά βραβεία και με βραβεία της Ακαδημίας Αθηνών, καθώς και με το Ευρωπαϊκό Βραβείο Λογοτεχνίας (2009). Ποιήματά της έχουν μεταφραστεί στα γαλλικά, αγγλικά, γερμανικά, ισπανικά, ιταλικά και σουηδικά. Από το 2002 είναι τακτικό μέλος της Ακαδημίας Αθηνών στην Έδρα της Ποίησης.

Jacqueline de Romilly



Η Jacqueline de Romilly (1913 - 2010) υπήρξε μια εξέχουσα ελληνίστρια της εποχής μας με διεθνή αναγνώριση. Αφιέρωσε τη ζωή της στη μελέτη της αρχαίας ελληνικής γραμματείας. Συνέγραψε περισσότερα από είκοσι βιβλία για τα μεγάλα κλασικά κείμενα, το αρχαίο θέατρο και τους τραγικούς, τον Όμηρο, τους σοφιστές, τα προβλήματα της ελληνικής δημοκρατίας, τον ανθρωπισμό στην ελληνική σκέψη και την εξέλιξη του νόμου στα κλασικά κείμενα. Το κύριο όμως αντικείμενο των μελετών της ήταν ο Θουκυδίδης, στον οποίο, εκτός από τη μετάφραση του έργου του, αφιέρωσε πολλές μελέτες, οι οποίες την ανέδειξαν σε διεθνές επίπεδο. Η αδιάκοπη προσφορά της στα ελληνικά γράμματα αναγνωρίστηκε με την εκλογή της στην Ακαδημία Αθηνών.

Κείμενο 1-προσαρμογή από: www.timesnews.gr; Κείμενο 2-προσαρμογή από: www.prothema.gr; Κείμενο 3-προσαρμογή από: www.biblionet.gr

Can chocolate really help?

περιοδικό

eazy LIFE

υγεία

Η σοκολάτα

μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής αρρυθμίας

Η κατανάλωση σοκολάτας με μέτρο μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Heart*.



Ερευνητές του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής την Ελίζαμπεθ Μοστόφσκι, ανέλυσαν στοιχεία για 55.500 άτομα 50 έως 64 ετών, συσχετίζοντας την κατάσταση της υγείας τους με τη διατροφή τους και άλλους παράγοντες. Σε διάστημα 13,5 ετών διαγνώστηκαν 3.346 περιπτώσεις καρδιακών προβλημάτων και συγκεκριμένα της καρδιακής αρρυθμίας.

Σχέση κατανάλωσης και κινδύνου

- Από την επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας, προέκυψε ότι, όσο περισσότερη σοκολάτα έτρωγε κανείς, τόσο μειωνόταν η πιθανότητα να εμφανίσει καρδιακή αρρυθμία (cardiac arrhythmia). Για την κατανάλωση δύο έως έξι μερίδων την εβδομάδα, ο κίνδυνος ήταν κατά μέσο όρο 20% μικρότερος, για μία μερίδα την εβδομάδα ήταν 17% μικρότερος, ενώ για μία έως τρεις μερίδες τον μήνα η μείωση του κινδύνου ήταν 10%. Ως μερίδα θεωρήθηκαν τα 30 γραμμάρια περίπου.

Σε ότι αφορά το όφελος βάσει του φύλου, ήταν παρόμοιο για άνδρες και γυναίκες. Τα μεγαλύτερα οφέλη για μεν τις γυναίκες προέκυπταν όμως από την κατανάλωση μιας μερίδας σοκολάτας την εβδομάδα (μείωση κινδύνου αρρυθμίας κατά 21%), για δε τους άνδρες από την κατανάλωση δύο έως έξι μερίδων εβδομαδιαίως (μείωση κινδύνου 23%).



TIP

Πάντως, οι επιστήμονες σπεύδουν να τονίσουν ότι η κατανάλωση σοκολάτας πρέπει να γίνεται με προσοχή καθώς περιέχει πολλές θερμίδες, σάκχαρα και λίπη, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους. Όμως, «η κατανάλωση με μέτρο, ιδίως της μαύρης σοκολάτας, μπορεί να αποτελεί μια υγιεινή επιλογή», τονίζει η Δρ Μοστόφσκι. Αξίζει να σημειωθεί ότι και παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η σοκολάτα, ιδίως η μαύρη, έχει οφέλη για την υγεία του ανθρώπου.

Προσαρμογή από: www.tovima.gr



Κείμενο 1-προσαρμογή από: <http://books.matia.gr>; Κείμενο 2-προσαρμογή από: <http://diastixo.gr>