



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
DE LA FORMATION CONTINUE ET DES CULTES
CERTIFICATION EN LANGUE FRANÇAISE

NIVEAUX

B1&B2

sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe

ÉPREUVE

4

production orale et médiation

Session

novembre 2011

ATTENTION

Avant le début de l'examen, les examinateurs doivent bien lire les instructions données aux pages 2 - 5.

Le présent livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

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:

1. **Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο 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.
2. **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 απαντήσουν.
3. **Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο 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 απαντήσουν.

1.1. Τευχίδιο του Υποψηφίου στο οποίο περιλαμβάνονται:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ. 2-4).
- Σχάρα Αξιολόγησης της προφορικής εξέτασης (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10).
- 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 Φυλλάδιο του Εξεταστή στο οποίο περιλαμβάνονται οδηγίες για τον εξεταστή και ερωτήσεις/ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.

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 της Εξέτασης Προφορικού Λόγου (σελ. 5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου, μετά την αποχώρηση και των δύο από την αίθουσα, στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον 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 τον 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.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

3.1 Πριν από την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν από την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που σας έχει παραχωρηθεί ειδικά για τον σκοπό αυτόν.
- Συνεργαστείτε με τον συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να αποκτήσετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Συμβουλευτείτε τις οδηγίες που αναφέρονται στη συμπεριφορά σας απέναντι στους υποψηφίους.
- 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 τον 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 εξεταστή/Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση: 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 (Δοκιμασίες 1, 2 και 3), κάντε μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται αν είναι ενήλικες, κ.λπ.). 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, προκειμένου να επιλέξετε τα πλέον 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 ερωτήσεις επιπέδου B1 και επιπέδου B2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και δύο ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2: Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα επιπέδου B1 και δύο (ή περισσότερα) ερωτήματα επιπέδου B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο – λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο των υποψηφίων και τα ενδιαφέροντά τους. 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, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου B1 και αντίστοιχα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Καθώς στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους δύο λεπτά στην αρχή της Δοκιμασίας

3 για να διαβάσουν τα αντίστοιχα κείμενά τους, αφού προηγουμένως τους έχετε θέσει και τα ερωτήματα, ώστε να είναι «στοχευμένη» η ανάγνωση.

Μην ξεχνάτε

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την επίδοσή τους,
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες 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 παρακωλύει το έργο 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 είσαστε 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 μετά το τέλος της εξέτασης, χωρίς να δίνετε καμία πληροφορία για την επίδοσή τους,
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται, φεύγοντας, να πάρουν μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

3.3 Μετά το πέρας της εξέτασης

Συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένοι στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - τον υψηλότερο βαθμό (20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου
 - τον χαμηλότερο βαθμό (μονάδα) τον δίνεται στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή που δεν βγαίνει νόημα από τα λεγόμενά τους.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί δημιουργείται 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 Αξιολόγησης μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο εξεταστής/Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) γράφει πρώτος τον βαθμό του στον ειδικό χώρο που προβλέπεται στην αριστερή στήλη του Εντύπου Αξιολόγησης.
 - Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος ο οποίος συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) γράφει τον βαθμό του δεύτερος στον αντίστοιχο ειδικό χώρο στη δεξιά στήλη του Εντύπου Αξιολόγησης.
- Οι βαθμοί των δύο εξεταστών/Αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

ΣΧΑΡΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

ΚΠγ

ΕΠΙΠΕΔΑ Β (Β1+Β2)
ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

Στοιχεία υποψηφίου
(γράφονται ολογράφως)

1ος Βαθμολογητής
κωδικός
Υπογραφή

2ος Βαθμολογητής
κωδικός
Υπογραφή

ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ

0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή καρέκλας, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.)	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός	0 1 2
0 1 2 3 4	Κατάλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Συνάχη και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

- Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομα του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
- Χρησιμοποιήστε μόνο σκούρο μπλε ή μαύρο στυλό.
- Μην κάνετε σβησίματα.
- Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.

0.33.000

Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια του Υποψηφίου, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Σε περίπτωση που σας έχει ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.

Pour que la confidentialité des sujets soit assurée, les questions et les consignes de l'épreuve 4 sont remises séparément aux examinateurs, le jour de l'examen, par le responsable du centre d'examen.

ACTIVITÉ 2

Activité 2.1



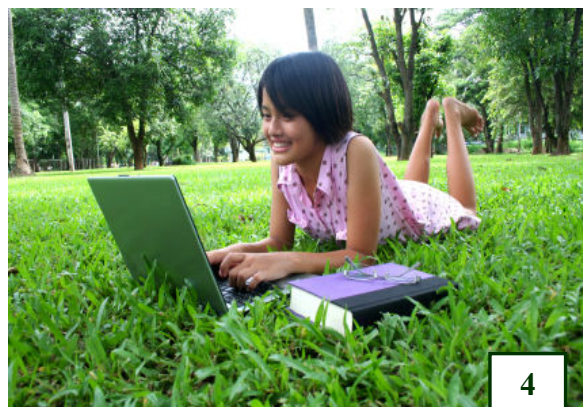
1



2



3



4



5



6

Activité 2.2



1



2



3



4



5

Activité 2.3



Activité 2.4



1



2



3



4

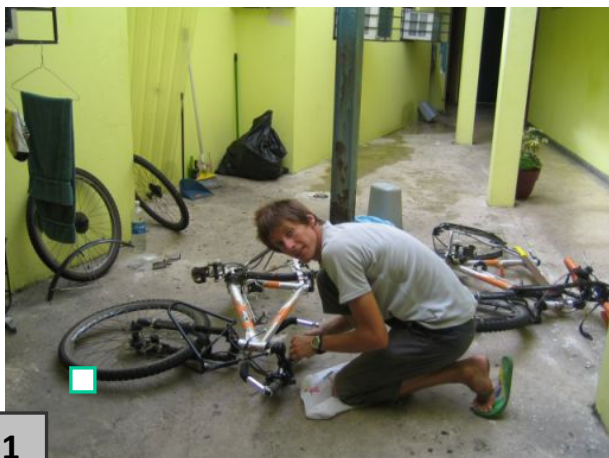


5



6

Activité 2.5



1



2



3



4



5



6

ACTIVITÉ 3**Activité 3.1****ΜΕΤΡΙΑΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ*****Μην ασχολείστε με πολλά πράγματα μαζί:***

Η ικανότητα να μιλάτε στο τηλέφωνο, να στέλνετε email και συγχρόνως να ετοιμάζετε τον καφέ σας είναι αξιοθαύμαστη, αλλά αυξάνει το άγχος σας. Το πρόβλημα είναι ότι στο τέλος καταλήγετε να κάνετε λίγο απ' όλα, χωρίς όμως να ολοκληρώσετε καμία από τις δουλειές σας.

Το να πείτε «όχι» δεν σημαίνει ότι θα απολυθείτε:

Αν ο προϊστάμενος ή κάποιος συνάδελφος, σας ζητήσει να αναλάβετε μια δουλειά που περιλαμβάνεται στα βασικά εργασιακά σας καθήκοντα, φροντίστε να βρείτε τον απαιτούμενο χρόνο. Αν όμως πρόκειται για μια πρόσθετη εργασία, για την οποία δεν έχετε χρόνο, δεν είναι κακό να αρνηθείτε. Εξηγείστε ευγενικά τους λόγους της άρνησής σας και φυσικά μην διστάσετε να προτείνετε τη βοήθειά σας κάποια άλλη φορά.

Τα email μπορούν να περιμένουν:

Πραγματικά μπορούν. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε με το που θα εμφανιστούν στην οθόνη σας. Εκτός αν πρόκειται για κάποιο σημαντικό μήνυμα, το οποίο θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά την καριέρα σας, τότε ναι, πρέπει να το απαντήσετε αμέσως. Διαβάστε τα και κρίνετε την προτεραιότητα του καθενός.

Κάντε ένα διάλειμμα:

Κυριολεκτικά, φύγετε από το γραφείο για πέντε λεπτά. Κάντε μια βόλτα στον όροφο ή βγείτε έξω για να πάρετε λίγο καθαρό αέρα. Σίγουρα θα επιστρέψετε με πιο καθαρό μυαλό και η ποιότητα της δουλειάς σας θα είναι σαφώς καλύτερη.

endiaferonta.com

Activité 3.2

Δράμα: Ταξίδι στη χριστουγεννιάτικη Ονειρούπολη

Στο κέντρο της Δράμας ο κατάφυτος δημοτικός κήπος και η πλατεία Ελευθερίας μεταμορφώνονται στο μαγικό χωριό του Αη Βασίλη.

Χαριτωμένα ξύλινα σπιτάκια, διάσπαρτα μέσα στο πάρκο, φιλοξενούν δραστηριότητες για τους μικρούς επισκέπτες:

- στο «Ταχυδρομείο» της Ονειρούπολης τα πιτσιρίκια γράφουν γράμματα στον Αη Βασίλη,
- στο «Εργαστήριο του Αη Βασίλη», με μπογιές, χρώματα και αυτοκόλλητα δημιουργούν επιτραπέζια παιχνίδια,
- στο «Σπίτι του Αρκτούρου» εθελοντές της περιβαλλοντικής οργάνωσης βοηθούν τους μικρούς τους φίλους να φτιάξουν αρκουδάκια από πηλό,
- στο «Ατελιέ» της Ονειρούπολης, ένα από τα πιο αγαπημένα των παιδιών, οι βοηθοί του Αη Βασίλη ζωγραφίζουν τα πρόσωπα των παιδιών.

Υπάρχει επίσης καρουσέλ και τρενάκι που κάνει το γύρο της πόλης. Παραδοσιακές πίτες που φτιάχνουν οι γυναίκες της περιοχής και φθινό χύμα κρασί συμπληρώνουν το σκηνικό. Μικροί και μεγάλοι διασκεδάζουν σε μία εορταστική ατμόσφαιρα εφάμιλλη αντίστοιχων ευρωπαϊκών πόλεων.

Δραμινό κάλλος

Αυτό που περισσότερο από όλα εντυπωσιάζει τον επισκέπτη της πόλης και του νομού είναι το φυσικό κάλλος της περιοχής. Είναι ίσως η μοναδική πόλη της Ελλάδας που έχει την τύχη να διατηρεί ένα τόσο όμορφο και περιποιημένο φυσικό πάρκο, όπως αυτό της Αγίας Βαρβάρας. Μεγάλες δενδροστοιχίες, όμορφες λιμνούλες και ρυάκια, απόρροια των φυσικών πηγών της Αγίας Βαρβάρας, και γραφικές ταβερνούλες, συνθέτουν ένα τέλειο σκηνικό και δίνουν την ευκαιρία για χαλαρωτικές βόλτες.

Πώς να πάτε

Με το αυτοκίνητό σας. Η Δράμα απέχει 650 χλμ. από την Αθήνα και 150 χλμ. από τη Θεσσαλονίκη. Αν θέλετε να πάτε αεροπορικώς, η πόλη εξυπηρετείται από το αεροδρόμιο της Χρυσούπολης (Καβάλα), το οποίο βρίσκεται σε απόσταση 68 χλμ. από τη Δράμα.

trans.kathimerini.gr

Activité 3.3

Τον χειμώνα ο περιορισμός των παιδιών στους «τέσσερις τοίχους» ενός διαμερίσματος μειώνει τις όποιες δυνατότητες για εκτόνωση. Συχνά λοιπόν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την καταπιεσμένη τους ενεργητικότητα, με αποτέλεσμα να δυσκολευόμαστε να τα τιθασεύσουμε. Ο χειμερινός αθλητισμός έρχεται να δώσει τη λύση.

Τι πρέπει να γνωρίζετε για να επιλέξετε έναν αθλητικό σύλλογο**Για τον υπεύθυνο του συλλόγου**

- Υπάρχει υπεύθυνος προγραμμάτων στον οποίο μπορείτε να απευθυνθείτε σε περίπτωση που προκύψει κάποιο θέμα;
- Είναι καθημερινή η παρουσία του;
- Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες που μπορείτε να τον συναντήσετε;

**Για τους προπονητές**

- Με ποια κριτήρια επιλέγονται οι προπονητές των παιδιών;
- Ποιες σπουδές έχουν ολοκληρώσει και ποια είναι η εμπειρία τους;

**Για την ασφάλεια**

- Μάθετε με λεπτομέρειες για τον αθλητικό εξοπλισμό του σωματείου: Είναι σύγχρονος; Συντηρείται σωστά;
- Υπάρχει επίβλεψη κατά τη χρήση του εξοπλισμού και κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με το άθλημα;
- Τηρούνται κανονισμοί ασφαλείας στον χώρο όπου γίνονται οι προπονήσεις;
- Παρευρίσκεται γιατρός στον χώρο των προπονήσεων; Πόσο συχνά και για πόση ώρα;

Για τον τρόπο προπόνησης - εκπαίδευσης

- Είναι χωρισμένα τα παιδιά σε τμήματα-ομάδες ανάλογα με τις ικανότητες, την ηλικία και την πρόοδο που παρουσιάζουν;
- Τα προγράμματα εστιάζουν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των παιδιών, στη διασκέδασή τους και στην άσκηση γενικότερα και όχι στον ανταγωνισμό;

kids.in.gr

Activité 3.4



Μεταμόρφωσε την ντουλάπα και τη... ζωή σου

Έχετε κάτι να φορέσετε, απλώς δεν ξέρετε πού το έχετε; Οργανώστε την ντουλάπα σας για να κερδίζετε χρόνο και να ξαναβρείτε την ηρεμία σας.

Ξεκαθάρισμα

Ξεκινήστε βγάζοντας έξω τα πάντα. Φτιάξτε ξεχωριστές στοίβες για τα παπούτσια και τα διαφορετικά είδη ρουχισμού (παντελόνια, κοστούμια, επίσημα ρούχα, κ.τ.λ.). Χωρίστε τα σε τρεις κατηγορίες: αυτά που θα πετάξετε, αυτά που θα χαρίσετε κι αυτά που θα κρατήσετε.

Τα ρούχα που δεν είναι πια στη μόδα, δεν σας κάνουν ή δεν σας αρέσουν πια πηγαίνουν στη στοίβα με αυτά που θα χαρίσετε.

Η στοίβα με τα ρούχα που θα κρατήσετε είναι μόνο για όσα πληρούν τα εξής κριτήρια: σας αρέσουν, σας κάνουν, τα έχετε φορέσει τον τελευταίο χρόνο και ξέρετε ότι θα συνεχίσετε να τα φοράτε.

Μετατρέψτε την ντουλάπα σε μπουτίκ

Στα καταστήματα εκείνο που μας προσελκύει ιδιαίτερα είναι ο τρόπος παρουσίασης των ρούχων. Τα ρούχα τοποθετούνται με τάξη και υπό μία έννοια αυτό είναι οπτικά ελκυστικό. Έχετε το στο νου σας αυτό όταν ξαναβάζετε τα ρούχα στην ντουλάπα σας.

Χωρίστε τα σε ομάδες: μπλούζες, σακάκια, φορέματα, φούστες, παντελόνια. Στη συνέχεια χωρίστε την κάθε ομάδα σε χρώματα.

Όταν θα μπορείτε να τα βλέπετε όλα σε τάξη και χρωματική αρμονία, δε θα χάνετε κάθε πρωί χρόνο ψάχνοντας τι θα φορέσετε.

Υιοθέτησε νέα νοοτροπία στα ψώνια

Μόλις αποφασίσετε πόσα ρούχα θα κρατήσετε στην ντουλάπα σας χωρίς να προκληθεί ακαταστασία, φροντίστε να είστε αυστηροί με τις καινούργιες αγορές.

Όταν αγοράζετε κάτι νέο, πρέπει να πετάξετε κάτι παλιό.



www.shape.gr

Activité 3.5

Κάνε τα Χριστούγεννα πιο «πράσινα» από ποτέ!

Φέτος μην περιμένεις άσπρα Χριστούγεννα. Βάλε μπρος την οικολογική σου συνείδηση και κάνε αυτές τις γιορτές πιο «πράσινες» από ποτέ!

✧ **Ω, έλατο!**

Αντί να αγοράσεις και φέτος ένα αληθινό έλατο, προτίμησε να πάρεις ένα μικρό δέντρο σε γλάστρα. Μετά τις γιορτές μπορείς να το φυτέψεις στον κήπο του εξοχικού σου ή να το δωρίσεις στο δήμο και να αξιοποιηθεί στην επόμενη δεντροφύτευση.

✧ **Αναψε τα... λαμπάκια σου**

Σίγουρα, χριστουγεννιάτικο δέντρο χωρίς λαμπάκια δεν δίνει γιορτινή αίσθηση. Αντί για τα κλασικά, προτίμησε τα LED. Διαρκούν περισσότερο από τα συνηθισμένα, καταναλώνουν 80-90% λιγότερη ενέργεια και παραμένουν δροσερά όση ώρα κι αν τα έχεις ανοιχτά, έτσι ώστε να μην κινδυνεύει το δέντρο σου να «αρπάξει» φωτιά.

✧ **Κάνε «πράσινα» δώρα**

Το Green Album, με συλλογή τραγουδιών ακτιβιστικού χαρακτήρα από ευαισθητοποιημένους Έλληνες και ξένους καλλιτέχνες της WWF, αποτελεί δώρο οικολογικού χαρακτήρα που αξίζει να προτιμήσεις. Συνοδεύεται και από CD-ROM με πληροφορίες για την αλλαγή του κλίματος και τρόπους με τους οποίους μπορεί ο καθένας μας να συμμετέχει στον αγώνα ενάντια στην υπερθέρμανση του πλανήτη.

✧ **Οικολογικό δείπνο**

Εάν ο κλήρος για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι έπεσε σ' εσένα, προτίμησε να μειώσεις τα γιορτινά «σκουπίδια» και να σερβίρεις το δείπνο σε πορσελάνινα αντί για χάρτινα πιάτα, αντικαθιστώντας και τις χαρτοπετσέτες μιας χρήσης με πάνινες πετσέτες. Ετοίμασε δείπνο με βιολογικά προϊόντα, λαχανικά και φρούτα εποχής. Στο τέλος όλοι θα φύγουν ικανοποιημένοι από το τραπέζι που τους προσέφερε.

www.shape.gr

... και καλά «πράσινα» Χριστούγεννα!



Activité 3.6

Συμβουλές για «ανήσυχους» ταξιδιώτες

Οργανωθείτε σωστά για τους μακρινούς προορισμούς.

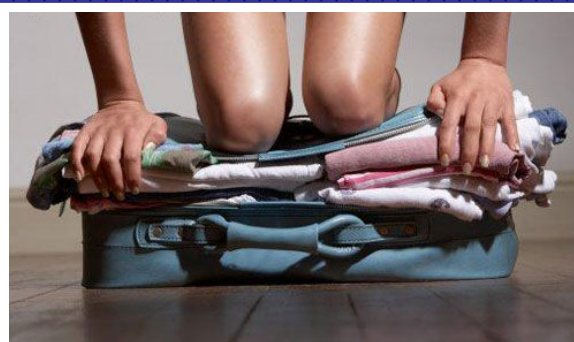
Θέλετε να ταξιδέψετε στο εξωτερικό; Κανένα πρόβλημα. Ιδού μερικές βασικές συμβουλές για την καλύτερη – και οικονομικότερη – οργάνωση του ταξιδιού σας.

- Στα μη οργανωμένα από τουριστικό γραφείο ταξίδια καλό είναι να αποφύγετε να πάρετε μαζί σας πολλές αποσκευές. Ακόμη αποφύγετε να έχετε μαζί σας ακριβά ρούχα, ώστε να μην λυπηθείτε αν χαθεί κάποια βαλίτσα.
- Πάρτε μαζί σας πολλές άνετες φόρμες και βαμβακερά μπλουζάκια για να αλλάζετε και προτιμήστε τα αθλητικά παπούτσια για κάθε ώρα της ημέρας. Αν σκοπεύετε να δείτε θεατρική ή μουσική παράσταση, κανείς δεν πρόκειται να ενοχληθεί από τη σπορτίφ εμφάνισή σας.

Μην κουβαλάτε άχρηστα πράγματα ή κάποια που μπορείτε να βρείτε πάμφθυνα εκεί.

Μην παραλείψετε όμως σε καμιά περίπτωση φάρμακα που ίσως σας χρειαστούν (λ.χ. για δηλητηρίαση, προφύλαξη από τσιμπήματα εντόμων, αντιβιοτικά κ.λπ.).

Προμηθευτείτε από ελληνικά καταστήματα κασέτες, φιλμ και τις μπαταρίες που θα χρειαστείτε γιατί οι τιμές τους στο εξωτερικό είναι υπέρογκες.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ

- Έχετε μαζί σας (όχι στο πορτοφόλι) φωτοτυπία του διαβατηρίου σας και τους αριθμούς των πιστωτικών σας καρτών μαζί με τα τηλέφωνα ανάγκης, για να ενημερώσετε άμεσα αν κλαπεί κάτι.
- Μην προκαλείτε με ακριβά ρολόγια ή κοσμήματα, μην τοποθετείτε όλα σας τα χρήματα στο ίδιο σημείο και μην ανοίγετε το πορτοφόλι σας στον δρόμο.
- Κάντε διπλές κλειδαριές στη βαλίτσα και μην αφήνετε ποτέ χωρίς επιτήρηση φωτογραφικές μηχανές και κάμερες.

Η κατάλληλη παρέα

Φροντίστε οι φίλοι που θα έρθουν μαζί σας στο εξωτερικό να είναι άτομα ανεξάρτητα και αυτοεξυπηρετούμενα και ενημερώστε τους για όλες τις δυσκολίες και τις απαιτήσεις που θα έχει το ταξίδι, ώστε να μην αισθάνεστε υπεύθυνος απέναντί τους. Η άγνοια μιας ξένης γλώσσας και η ανασφάλεια που διακατέχει πολλούς όταν βρίσκονται σε ξένο μέρος μπορούν στην κυριολεξία να τινάξουν στον αέρα τις διακοπές.

trans.kathimerini.com