



**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

mai 2012

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:

- 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.
- 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.
- 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 δυο 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 υποψήφιους 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



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

1ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

2ος
Βαθμολογητής
κωδικός

.....

Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου
(γράφονται ολογράφως)

.....

.....

.....

.....

**ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΥΗΦΙΟΥ**

0 1 2	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.</p>	0 1 2
0 1 2	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με σφοδή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)</p>	0 1 2
0 1 2	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με σφοδή τηλεφωνικές που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.)</p>	0 1 2
1 2	<p>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός</p>	1 2
0 1 2 3 4	Κατάλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Ορθότητα λεξιγραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ 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.

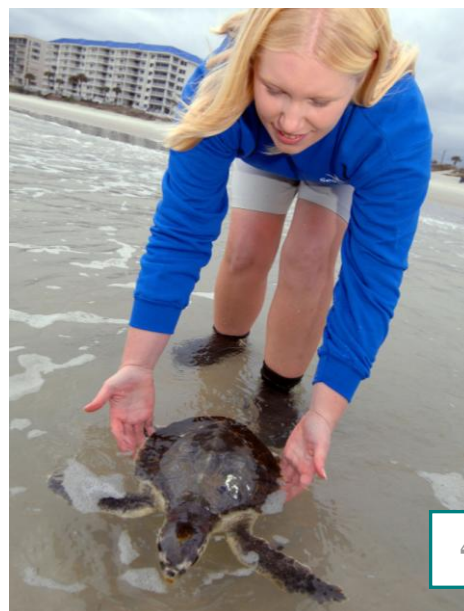
Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- 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



Activité 2.2



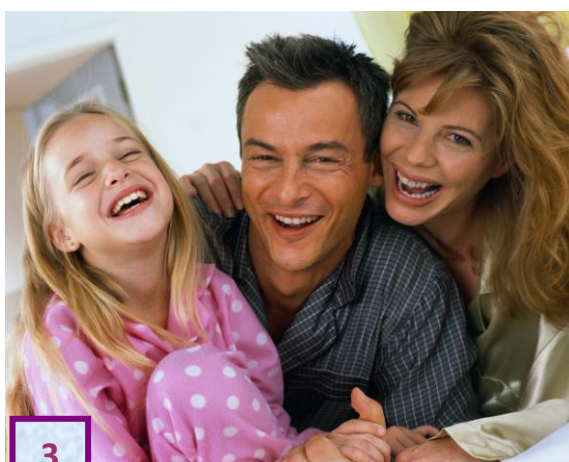
Activité 2.3



1



2



3



4



5



6

Activité 2.4



Activité 2.5



ACTIVITÉ 3

Activité 3.1

Η Αγκάθα Κρίστι της Σκανδιναβίας

Η συγγραφέας Καμίλα Λέκμπεργκ μέχρι τα 29 της χρόνια εργαζόταν ως οικονομολόγος. Το να γίνει συγγραφέας ήταν ένα χαμένο παιδικό όνειρο. Όλα ξεκίνησαν όταν οι γονείς της της έκαναν δώρο ένα σεμινάριο δημιουργικής γραφής. Αυτό την κινητοποίησε και έγραψε την «Παγωμένη πριγκίπισσα», που έγινε διεθνές μπεστ σέλερ.

Στα 37 της χρόνια έχει γράψει 12 βιβλία, που έχουν μεταφραστεί σε 33 γλώσσες και έχουν πουλήσει περίπου 8 εκατομμύρια αντίτυπα. Παρά τις υποχρεώσεις στο σπίτι (έχει τρία παιδιά), βρίσκει χρόνο για να διαβάσει και να γράψει, αλλά και να ταξιδέψει στον κόσμο προωθώντας τα βιβλία της. «Δημιουργείται η εντύπωση ότι η ζωή ενός αναγνωρισμένου συγγραφέα είναι λαμπερή και εύκολη. Δεν είναι, χρειάζεται να δουλεύω πολύ, να ξυπνάω νωρίς, να κοιμάμαι λίγο. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν το απολαμβάνω.» Κάτι βασικό που πρέπει να ξέρει κανείς για την Καμίλα Λέκμπεργκ είναι ότι η πλοκή των βιβλίων της εστιάζεται πάντα στο ίδιο μέρος: Τη Φιελμπάκα, τη γενέτειρά της, ένα γραφικό ψαροχώρι της Σουηδίας, το οποίο χάρη στα



Αν ξεκινήσεις ένα βιβλίο της, δεν το αφήνεις μέχρι να μάθεις τον δολοφόνο.

βιβλία της έχει μπει στον παγκόσμιο τουριστικό χάρτη, ενώ η βασική ηρωίδα της είναι μια συγγραφέας που λύνει εγκλήματα - το alter ego της.

Το γράψιμό της κρατάει την αγωνία αμείωτη ως την τελευταία σελίδα - «Σουηδή Αγκάθα Κρίστι» την αποκαλούν. «Αυτό με κολακεύει πάρα πολύ. Αρχισα να διαβάζω τα βιβλία της όταν ήμουν 8 χρόνων. Είναι η βασίλισσα του αστυνομικού και μου αρέσει πάρα πολύ να με αντιμετωπίζουν ως μια μοντέρνα εκδοχή της. Έτσι θα ήθελα να με θυμάται ο κόσμος, όχι τόσο ως μια καλή συγγραφέα, αλλά ως κάποια που έλεγε ωραίες ιστορίες και διασκεδάζε τον κόσμο.»

Τα βιβλία της «Η παγωμένη πριγκίπισσα», «Ο ιεροκήρυκας» και «Οικογενειακά μυστικά» κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

Activité 3.2

ΑΘΛΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τους καλοκαιρινούς μήνες, όλοι έχουμε μπει στον πειρασμό να δοκιμάσουμε μερικά παιχνίδια στην άμμο που μας χαρίζουν ευεξία, ζωντάνια και μας θυμίζουν την... ανεμελιά των παιδικών μας χρόνων. Ωστόσο για την ασφάλειά σας καλό είναι να γνωρίζετε τους βασικούς κανόνες και τον σωστό τρόπο εκτέλεσή τους.



1. ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ

Το τρέξιμο στις αμμουδερές πλαζ, αν γίνει σωστά, αποτελεί τον πλέον ιδανικό τρόπο άσκησης τους καλοκαιρινούς μήνες. Γυμνάζει τα πόδια, εξαφανίζει το λίπος στην περιφέρεια της μέσης και ενισχύει τόσο το καρδιαγγειακό όσο και το αναπνευστικό σύστημα.

Τι πρέπει να προσέξετε: Το αμμώδες έδαφος, που είναι αρκετά ανώμαλο, σε κάποια σημεία μαλακό, αλλού πιο σκληρό, μπορεί τελικά να αποτελέσει εμπόδιο στη σωστή προσαρμογή του πέλματος κατά το τρέξιμο.

Έτσι μπορεί να τραυματιστούν τα γόνατα και οι αστράγαλοι.



Για να αποφύγετε τις καταπονήσεις καλό θα ήταν να κάνετε λιγότερα χιλιόμετρα, να απέχετε μία μέρα μετά το τρέξιμο στην άμμο και να επιμείνετε σε περισσότερες διατάσεις πριν και μετά την άσκηση.

Πόσες θερμίδες καίτε: Η μισή ώρα τρέξιμο μεταφράζεται σε απώλεια περίπου 300 θερμίδων.

2. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΠΑΡΑΛΙΑΣ (Beach Soccer)



Ομαδικό σπορ της παραλίας, το οποίο μπορείτε να απολαύσετε με την παρέα σας. Γυμνάζει γάμπες και μηρούς. Οι διαστάσεις ενός γηπέδου beach soccer πρέπει να είναι 37 μέτρα μήκος και 28 μέτρα πλάτος. Στο σύνολο οι βασικοί παίκτες είναι πέντε, εκ των οποίων ο ένας είναι ο τερματοφύλακας. Κάθε παιχνίδι περιλαμβάνει δύο περιόδους των δώδεκα λεπτών, με μια μικρή διακοπή διάρκειας τριών λεπτών ανάμεσα στις περιόδους.

Τι πρέπει να προσέξετε: Το ποδόσφαιρο στην αμμουδιά ενέχει περισσότερους κινδύνους τραυματισμού, γιατί είναι ένα σπορ το οποίο χαρακτηρίζεται από ένταση, ταχύτητα και επαφή με τον αντίπαλο, ενώ μπορεί να γίνει και αρκετά επιθετικό, αν δεν υπάρχει αυτοσυγκράτηση εκ μέρους των παικτών.



Πόσες θερμίδες καίτε: Μπορείτε, συμμετέχοντας για μισή ώρα σε έναν αγώνα beach soccer, να χάσετε 300-400 θερμίδες. Το ποδόσφαιρο παραλίας αποτελεί άριστη αερόβια άσκηση και σε συνδυασμό με το κάψιμο λίπους αποτελούν τα «γερά χαρτιά» αυτού του αθλήματος.

K Life

Activité 3.3

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ



Ο ΑΓΓΛΟΣ ΣΕΦ

Ο γνωστός βρετανός σεφ Jamie Oliver έχει ξεκινήσει ολόκληρη εκστρατεία στην πατρίδα του σε μια προσπάθεια να αλλάξει τις λανθασμένες και ανθυγιεινές συνήθειες των συμπατριωτών του. Μάλιστα, μέσα από την τηλεοπτική εκπομπή του, που προβάλλεται και στην Ελλάδα, εστιάζει στα τοπικά κινήματα παραγωγής τροφίμων και ενθαρρύνει τους τηλεθεατές να καταναλώνουν τρόφιμα που μεγαλώνουν στον κήπο τους και την περιοχή τους. Επιπλέον, εδώ και μερικά χρόνια, ηγείται ενός προγράμματος που εφαρμόζεται σε ορισμένα σχολεία της Αγγλίας και έχει ως στόχο να μυήσει τους μαθητές στη σωστή διατροφή.

**Χαρτί που φυτρώνει;**

Να μια πρωτότυπη και οικολογική ιδέα
Ανακυκλωμένο χαρτί που περιέχει σπόρους, με το οποίο μπορείτε να τυλίξετε τα δώρα σας. Το μόνο που έχουν να κάνουν στη συνέχεια οι αγαπημένοι σας είναι να φυτέψουν το χαρτί που τους έχετε δώσει - αντί να το πετάξουν - και να αποκτήσουν ένα ωραίο φυτό. Έτσι θα έχουν δυο δώρα αντί για ένα και θα σας θυμούνται διπλά.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Εννέα χιλιάδες κιλά υλικών ανακυκλώθηκαν από την Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης, μέσα από τη συμμετοχή της σε πολιτιστικές εκδηλώσεις, όπως συναυλίες και φεστιβάλ, που διοργανώθηκαν σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα και Ηράκλειο Κρήτης. Κάθε πολιτιστική δράση αποτέλεσε μια μοναδική ευκαιρία για ανακύκλωση και έμπρακτη φροντίδα για το περιβάλλον. Στην επόμενη συναυλία που θα πάτε, λοιπόν, μην ξεχάσετε να ψάξετε γύρω σας για έναν μπλε κάδο.

**Στης Λαρίσης
το ποτάμι**

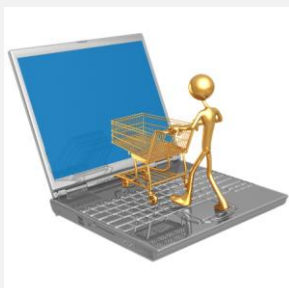
Τα οργανικά οικιακά απορρίμματα αποτελούν το 40-60% του συνόλου των απορριμμάτων που παράγουμε σπίτι μας. Από αυτά, το 70% περίπου μπορεί να γίνει κομπόστ. Με βάση αυτή τη διαπίστωση, ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα για τη διαχείριση οικιακών απορριμμάτων ξεκίνησε στη Λάρισα, στο πλαίσιο πειραματικής προσπάθειας, με πρωτοβουλία του συλλόγου φίλων του Πηνηιού. Πενήντα οικιακοί κάδοι κομποστοποίησης παραδόθηκαν σε αντίστοιχα νοικοκυριά, τα οποία για τους επόμενους μήνες θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα.

VITA

Activité 3.4



Αυξήθηκαν οι αγορές μέσω Ίντερνετ από Έλληνες καταναλωτές

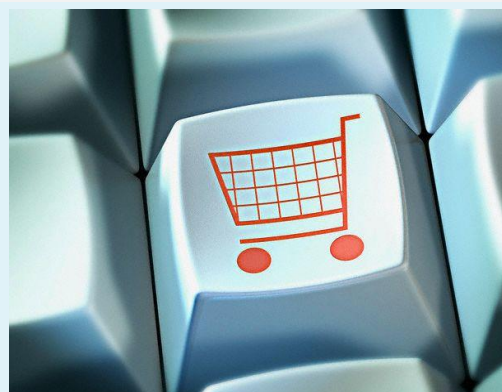


Αύξηση 30% σε σχέση με το 2010 σημείωσαν οι συνολικές διαδικτυακές αγορές για προϊόντα και υπηρεσίες των Ελλήνων καταναλωτών και διαμορφώθηκαν το 2011 στα 1,7 δισ. ευρώ.

Πιο συγκεκριμένα 1,5 εκατομμύρια Έλληνες καταναλωτές πραγματοποιούν κατά μέσο όρο 15 αγορές ετησίως από το Ίντερνετ, ξοδεύοντας δηλαδή συνολικά περί τα 1.150 ευρώ εκ των οποίων τα 2/3 κατευθύνονται σε ελληνικούς διαδικτυακούς τόπους.

Τα παραπάνω στοιχεία προκύπτουν από την ετήσια έρευνα του Εργαστηρίου Ηλεκτρονικού Εμπορίου του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών για την «καταγραφή της συνολικής αγοράς ηλεκτρονικού εμπορίου και τη συμπεριφορά των Ελλήνων διαδικτυακών καταναλωτών».

Η ποικιλία και η συχνότητα των διαδικτυακών αγορών το 2011 αυξήθηκε σημαντικά. Τα best-sellers παραμένουν οι Η/Υ, τα ηλεκτρονικά είδη, τα εισιτήρια ταξιδιών, οι κρατήσεις ξενοδοχείων, τα είδη σπιτιού και τα βιβλία. Παρ' όλα αυτά οι κατηγορίες που είχαν τη μεγαλύτερη αύξηση το 2011 ήταν το έτοιμο φαγητό, τα καλλυντικά, τα κοσμήματα και τα ωρολόγια και τα προϊόντα σούπερ μάρκετ. Υπάρχει επίσης σημαντική αύξηση χρήσης και αγορών ημερησίων προσφορών από τους διαδικτυακούς τόπους: το πρώτο εξάμηνο του 2011 εκπροσώπησαν πλέον το 20% των συνολικών on-line αγορών.



Η ωριμότητα των διαδικτυακών Ελλήνων καταναλωτών διαφαίνεται και από το γεγονός ότι οι βασικοί πλέον παράγοντες που συντελούν στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης για αγορές από ένα ηλεκτρονικό κατάστημα είναι η εξυπηρέτηση όταν αγοράζουν και μετά τις αγορές (59%) και οι ξεκάθαροι όροι χρήσης (59%). Το κριτήριο της ευχρηστίας (καλοσχεδιασμένη ιστοσελίδα), από την πρώτη θέση που κατείχε το 2010 έπεσε πλέον στην τρίτη (με 50%).

Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης οι «καλές κριτικές σε blogs / forums» (38%) καθώς και η «πιστοποίηση από ανεξάρτητο φορέα» (37%).

Activité 3.5

Δώρα υψηλής αισθητικής με...καλό σκοπό

Το νέο Πωλητήριο του Μουσείου Μπενάκη, στην οδό Κριεζώτου, φιλοδοξεί να χρηματοδοτήσει την αποπεράτωση της Πινακοθήκης του Νίκου Χατζηκυριάκου-Γκίκα.

Εγγραφές στο πρόγραμμα στήριξης του Μουσείου Μπενάκη «Δίνουμε μαζί τον παλμό»



Είθισται να εγκαινιάζονται πρώτα τα Μουσεία ή οι Πινακοθήκες και έπειτα τα πωλητήριά τους. Στην περίπτωση της Πινακοθήκης Νίκου

Χατζηκυριάκου-Γκίκα συνέβη το αντίθετο. «Η επισκευή και η ανάπλαση του κτηρίου της Πινακοθήκης, που χρηματοδοτήθηκαν από ευρωπαϊκά προγράμματα, διήρκεσαν τρία χρόνια. Μετά, όμως, τα χρήματα τελείωσαν. Τον Νοέμβριο αποφασίσαμε, λοιπόν, να ανοίξουμε το Πωλητήριο και τα έσοδα από τις πωλήσεις να διατίθενται αποκλειστικά για την ενίσχυση της Πινακοθήκης» λέει η Δέσποινα Γερουλάνου, υπεύθυνη του καταστήματος. Το ολοκαίνουριο κατάστημα στεγάζεται στο ίδιο κτήριο με την Πινακοθήκη, αλλά έχει αυτόνομη είσοδο, δεν χρειάζεται δηλαδή κανείς να αγοράσει εισιτήριο για την Πινακοθήκη, και αυτό είναι και το πλεονέκτημά του. Στήθηκε με τη λογική ενός μικρού μουσείου και χωρίζεται σε τρία τμήματα.

Info: Το νέο Πωλητήριο λειτουργεί ώρες καταστημάτων, δεδομένου ότι βρίσκεται στην καρδιά του εμπορικού κέντρου της Αθήνας και έχει ανεξάρτητη είσοδο από την Πινακοθήκη.

Οδός Κριεζώτου 3

Τηλ: 210 361 5702, 210 363 0818

Στο πρώτο τμήμα βρίσκουμε χειροποίητα κοσμήματα, πορσελάνες, γλυπτά και άλλα καλοσχεδιασμένα είδη δώρων. Σχεδόν όλα τα αντικείμενα είναι εμπνευσμένα από το έργο του ζωγράφου και την περίφημη γενιά του '30.

Το δεύτερο τμήμα αποτελεί μια μικρή βιβλιοθήκη/δισκοθήκη, αφιερωμένη στους εκπροσώπους της πνευματικής και καλλιτεχνικής ζωής της Ελλάδας του 20ού αιώνα.

Τέλος, υπάρχει μια καταπληκτική γωνιά για τα παιδιά. Εδώ πωλούνται σπάνιες εκδόσεις, παιχνίδια και άλλα αντικείμενα, που προέρχονται από μεγάλα μουσεία του κόσμου και έχουν στόχο να μυήσουν το παιδί ή τον έφηβο στην τέχνη και να του αφυπνίσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία.

ΠΩΛΗΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΜΠΕΝΑΚΗ

Τα Πωλητήρια έχουν εξελιχθεί σήμερα στην πλέον προσοδοφόρα δραστηριότητα του Μουσείου για τη σταθερή κάλυψη σημαντικού μέρους των λειτουργικών του δαπανών.

Τα Πωλητήρια παράγουν και διαθέτουν μεγάλη ποικιλία από αντίγραφα μουσειακών αντικειμένων που αντλούν την έμπνευσή τους από τις συλλογές του Μουσείου Μπενάκη, αλλά και ευχετήριες κάρτες, βιβλία και δίσκους που συνεχώς ανανεώνονται.

Κάθε αγορά από τα Πωλητήρια μεταφράζεται σε άμεση χρηματική ενίσχυση του Μουσείου.

Κ

Activité 3.6

Διακοπές στην Αλόνησο



ΠΩΣ ΘΑ ΕΡΘΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Από την πλατεία Κάνιγγος, στο κέντρο της Αθήνας, ξεκινά λεωφορείο με προορισμό το λιμάνι της Κύμης. Ο χρόνος διαδρομής είναι 2 ώρες και το λεωφορείο σάς αφήνει έξω από το πλοίο. Το ταξίδι με πλοίο από την Κύμη προς την Αλόνησο διαρκεί 2 ώρες και 10 λεπτά.



ΠΑΤΗΤΗΡΙ

Μετά τον σεισμό του 1965, το Πατητήρι άρχισε να αναπτύσσεται ραγδαία και σύντομα έγινε η πρωτεύουσα του νησιού. Σιγά σιγά, οι κάτοικοι της Αλοννήσου εγκατέλειψαν το Παλιό Χωριό, το οποίο είχε υποστεί μεγάλες ζημιές, και άρχισαν να φτιάχνουν οικισμούς πιο κοντά στη θάλασσα.

Το Πατητήρι είναι το κεντρικό λιμάνι του νησιού και περιλαμβάνει τις περισσότερες επιχειρήσεις και υπηρεσίες (ξενοδοχεία, εστιατόρια, ταχυδρομείο, φαρμακεία, τράπεζες, κ.τ.λ.). Επίσης, διαθέτει την περισσότερη νυχτερινή ζωή. Η παραλία του Πατητηριού, αν και βρίσκεται στο κεντρικό λιμάνι, έχει πεντακάθαρα νερά και το καλοκαίρι κατακλύζεται καθημερινά από λουόμενους.

ΠΑΛΙΟ ΧΩΡΙΟ

Πρόκειται για την παλιά πρωτεύουσα του νησιού, από όπου, μετά τους σεισμούς του 1965, οι κάτοικοι μετοίκησαν στο Πατητήρι. Η πλειοψηφία των παλιών κτισμάτων έχει αγοραστεί από ξένους επισκέπτες, λάτρεις της παράδοσης, οι οποίοι τα επισκεύασαν, διατηρώντας ακέραιη την αρχιτεκτονική τους.

Το Παλιό Χωριό βρίσκεται στην κορυφή ενός λόφου, όπου το κλίμα είναι δροσερό, γι' αυτό το καλοκαίρι σφύζει από ζωή. Απέχει μόλις 3 χιλιόμετρα από το Πατητήρι (λιμάνι και πρωτεύουσα του νησιού). Αξιοσημείωτο γεγονός για το Παλιό Χωριό είναι το μεγάλο πανηγύρι του Δεκαπενταύγουστου με παραδοσιακή μουσική, φαγητό, γλυκά και χορούς.



ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΕΙΤΕ

Μοναδική συγκοινωνία που υπάρχει είναι το δημοτικό λεωφορείο που εκτελεί λίγα δρομολόγια την ημέρα και δεν πηγαίνει στις παραλίες του νησιού.

Στο νησί κυκλοφορούν μόνο τέσσερα ταξί, αλλά υπάρχουν αρκετά γραφεία ενοικίασεως αυτοκινήτων και ποδηλάτων.

www.alonissos.com

Καλές διακοπές!