



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ,
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DES CULTES,
DE LA CULTURE ET DU SPORT
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 2013**

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 (3 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). 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 (4 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). 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 (5 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). 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.

- Πληροφορηθείτε ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας και συνεργαστείτε μαζί του: 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 συναποφασίστε με τον συνεξεταστή σας 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).

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Α: Θέτετε τις ερωτήσεις επιπέδου B1 και συνεχίζετε με τις ερωτήσεις επιπέδου B2.
2. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Β ακολουθώντας την ίδια τακτική (ερωτήσεις επιπέδου B1 και κατόπιν τις ερωτήσεις B2).

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.

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Β. Θέτετε τα ερωτήματα επιπέδου B1 και συνεχίζετε με τα ερωτήματα επιπέδου B2.
2. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Α ακολουθώντας την ίδια τακτική (ερωτήσεις επιπέδου B1 και κατόπιν τις ερωτήσεις B2).

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.

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δίνετε και στους δύο υποψηφίους τα κείμενά τους και τους θέτετε τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήνετε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενά τους και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Α, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Β ακολουθώντας την ίδια τακτική, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του. Όταν ολοκληρώσει την απάντηση του B1, θέτετε το ερώτημα του B2 και του δίνετε χρόνο για να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
5. Επανέρχεστε στον υποψήφιο Α, του θέτετε το ερώτημα B2 και του δίνετε χρόνο για να διαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Αρχίζετε την εξέταση από τον υποψήφιο Β, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Α, ακολουθώντας την ίδια τακτική, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.

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 απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε όλες τις ερωτήσεις/τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Αντίθετα, υπάρχει πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορά.
- 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 δεν επιτρέπεται στους υποψηφίους 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:

- ο Τον υψηλότερο βαθμό (20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
- ο 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 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 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.

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.

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 κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.)	0 1 2
1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός	1 2
0 1 2 3 4	Καταλληλότητα 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	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4

Για να εξασφαλιστεί το αδιάβλητο των εξετάσεων, οι ερωτήσεις και τα ερωτήματα ακολουθούν σε ξεχωριστό αρχείο.

ACTIVITÉ 2

Activité 2.1

MÉTIER



1



2



3



4



5



6

Activité 2.2

DES GENS QUI PARLENT



1



2



3



4



5



6

Activité 2.3

SUR LES PLAGES



1



2



3



4



5



6

Activité 2.4

DANS LA CLASSE



1



2



3



4



5

Activité 2.5

VISITE DES MUSÉES



1



2



3



4



5



6

ACTIVITÉ 3

Activité 3.1

ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΟΛΥΜΠΙ ΣΤΟ ΣΚΥΛΟ ΜΟΥ

Αν εξαιρέσει κανείς τις ράτσες που έχουν έμφυτη αγάπη για το νερό και δεν χάνουν ευκαιρία για πλατσούρισμα, τα περισσότερα σκυλιά αντιμετωπίζουν τη θάλασσα – και γενικότερα το νερό, – με επιφυλακτικότητα. Και όμως, υπάρχουν πολλοί λόγοι για να βοηθήσετε το σκύλο σας να αγαπήσει την κολύμβηση αφού, εκτός από τη δροσιά και το παιχνίδι, προσφέρει μία σειρά από ευεργετικές ιδιότητες που του κάνουν καλό.



Τι δεν πρέπει να κάνετε:

- Μην πετάξετε ξαφνικά τον σκύλο σας στη θάλασσα ούτε να τον πάρετε αγκαλιά για να τον βάλετε με τη βία. Μπορεί να τρομάξει και να μην θελήσει να ξαναμπεί.
- Αποφύγετε το πρώτο μάθημα αν φυσάει αέρας ή έχει κύμα, υπάρχει κίνδυνος να τρομάξει.
- Μην τον πιέζετε αν είναι μεγάλος σε ηλικία και δεν του αρέσει η θάλασσα.
- Μην προσπαθήσετε να τα καταφέρετε όλα σε μία μέρα.

"ΣΚΥΛΟΣ & ΓΑΤΑ", 48



Μαθήματα κολύμβησης σε 4 βήματα

Βήμα 1: Βάλτε τα πόδια σας εκεί που σκάει το κύμα, για να αρχίσει και ο σκύλος σας να βρέχει τα δικά του.

Βήμα 2: Τρέξετε λίγο στην παραλία. Ο σκύλος σας θα το δει σαν παιχνίδι και θα σας ακολουθήσει.

Βήμα 3: Ξεκινήστε σιγά-σιγά να μπαίνετε μέσα στο νερό σε βάθος λίγο πιο πάνω από τους αστραγάλους σας και φωνάξτε τον σκύλο να έρθει κοντά σας. Έχετε μαζί σας το αγαπημένο του παιχνίδι ώστε να του το δώσετε ως επιβράβευση.

Βήμα 4: Τα χάδια και η λεκτική επιβράβευση πρέπει να είναι συνεχή.



Προέχει η ασφάλεια

- Όταν ο σκύλος σας κολυμπάει δεν πρέπει να τον χάνετε από τα μάτια σας.
- Ποτέ κολύμπι με γεμάτο στομάχι.
- Να έχετε πάντα μαζί σας στην παραλία το νερό του και εξασφαλισμένη σκιά.

Activité 3.2

Το διαδικτυακό νηπιαγωγείο

Το πρώτο διαδικτυακό νηπιαγωγείο είναι δημιούργημα της 28χρονης Τίνας Μιναρέτζη από τη Λάρισα. «Είμαι ηλεκτρολόγος μηχανικός ηλεκτρονικών υπολογιστών και αγαπώ ιδιαίτερα τα παιδιά» λέει στην «Κ» η ίδια, που πριν από δύο χρόνια ξεκίνησε να εργάζεται συστηματικά ώστε να κάνει πράξη την έμπνευσή της. «Θέλησα να συνδυάσω την τεχνολογία, στην οποία πλέον έχει πρόσβαση κάθε οικογένεια, με την εκπαίδευση, καθώς είχα διαπιστώσει μεγάλη έλλειψη διαδικτυακού εκπαιδευτικού υλικού». Η Τίνα επέλεξε την προσχολική ηλικία, καθώς «η ύλη είναι πιο γενική και κοινή σε όλες τις χώρες».



Η πρώτη ενότητα στο kidogarten.com διαθέτει πλούσιο υλικό σε χειροτεχνίες, κάτω από τις οποίες υπάρχουν οι εξής πληροφορίες: πόση ώρα διαρκεί η καθεμιά, αν απαιτείται βοήθεια του γονέα και σε ποιες ηλικίες απευθύνεται.

Το δίγλωσσο site kidogarten.com, σε ελληνικά και αγγλικά, απευθύνεται εξίσου σε γονείς, αλλά



και στα ίδια τα παιδιά. «Όλη η πλατφόρμα είναι έτσι σχεδιασμένη, ώστε το παιδί να μπορεί να περιηγείται μόνο του και να απασχολείται δημιουργικά. Άλλωστε τα νήπια έχουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για το χειρισμό του υπολογιστή, το μοναδικό εμπόδιο είναι η ανάγνωση, γι' αυτό όλες οι δραστηριότητες είναι και ηχογραφημένες.»

kathimerini.gr

Στην άλλη ενότητα των δραστηριοτήτων περιλαμβάνεται ύλη για το μάθημα της αριθμητικής, του περιβάλλοντος και των τεχνών. Η περιήγηση εδώ είναι απόλαυση για μικρούς και μεγάλους: ακούμε τις «Τέσσερις Εποχές» του Βιβάλντι, διαβάζουμε τη βιογραφία του, ενώ βλέπουμε και έργα τέχνης που έχουν εμπνευστεί από τη μουσική.

Για τη χρήση της σελίδας απαιτείται εγγραφή, η χρέωση είναι 6,9 ευρώ μηνιαίως, ενώ προσφέρονται ετήσια πακέτα για μεμονωμένους χρήστες ή για σχολικές τάξεις. «Οι χρήστες μας έχουν ήδη φτάσει τους 300.»

Activité 3.3

ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΕΝΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

Ο κολυμβητής Σπύρος Γιαννιώτης, 7^{ος} Ολυμπιονίκης της Αθήνας στα 400 μέτρα ελεύθερο, 4^{ος} Ολυμπιονίκης στο Λονδίνο στα 10 χιλιόμετρα στη θάλασσα και στο ίδιο αγώνισμα παγκόσμιος πρωταθλητής, αποκαλύπτει τα «μυστικά» του.



Στα περισσότερα αθλήματα, όταν ένα παιδί θέλει να ασχοληθεί με τον πρωταθλητισμό, πρέπει να ξεκινήσει σε μικρή ηλικία. Έτσι και ο Σπύρος, ύστερα από παρότρυνση της μητέρας του, βρέθηκε στην πισίνα της Κέρκυρας, σε ηλικία πέντε ετών. Η προπόνηση σε αυτές τις ηλικίες διαρκεί 40 λεπτά την ημέρα, αλλά μετά τα δώδεκα, όταν κάποιος μπαίνει στην αγωνιστική ομάδα, χρειάζεται περισσότερος χρόνος.

Οι αθλητές της πισίνας κάνουν γύρω στα 45-50 χιλιόμετρα την εβδομάδα προπόνηση στο νερό και ασκήσεις στο γυμναστήριο. Στο δικό μου αγώνισμα είναι διαφορετικά.

Όταν δεν έχω κάποια σημαντική διοργάνωση, κολυμπάω 80 χλμ. Την εβδομάδα, ενώ εν όψει Ολυμπιακών αγώνων, φτάνω τα 10 χλμ.» λέει ο Έλληνας πρωταθλητής.

Ο Σπύρος Γιαννιώτης ζυγίζει 72 κιλά και καταβάλλει προσπάθειες για να μείνει σε αυτά. «Σε πλήρη προπόνηση χάνω δύο κιλά την εβδομάδα και προσέχω ώστε να μην χάσω περισσότερα, γιατί θα εξαντληθώ», λέει. «Καταναλώνω τριπλάσιες ποσότητες από έναν κανονικό άνθρωπο. Χρειάζομαι πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, φρούτα και γλυκά. Τρώω για μεσημέρι, π.χ., δύο μπριζόλες και μια μεγάλη πιατέλα με μακαρόνια.»

«Το πείσμα πάει μαζί με το ταλέντο, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες.

Στη συνέχεια πρέπει να έχεις υπομονή και ωριμότητα για να αξιοποιήσεις σωστά τις δυνάμεις σου», τονίζει ο Σπύρος.

Κ



Activité 3.4

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΙΩΝΩΝ

LA COURONNE, Rouen

Στη πόλη Rouen της Βόρειας Γαλλίας λειτουργεί από το 1345 το "La Couronne". Το ιστορικό αυτό εστιατόριο βρίσκεται στη κεντρική πλατεία της πόλης και ξεκίνησε τη λειτουργία του αρχικά ως πανδοχείο.

Λέγεται, ότι το 1431, ο τότε ιδιοκτήτης παρακολούθησε από τις γρίλιες του παραθύρου του, το μαρτύριο της Jeanne d'Arc, η οποία οδηγήθηκε στην πυρά ακριβώς σ' αυτήν την πλατεία απέναντι από το πανδοχείο. Αμέσως μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, η διάσημη αμερικανίδα μαγείρισσα Julia Child έφαγε με τον σύζυγό της στο La Couronne.

Το γεύμα της περιελάμβανε μια εξάδα στρείδια, μια πράσινη σαλάτα, λευκό τυρί και μια φιάλη κρασί Pouilly Fumé.

Η ίδια περιέγραφε αυτή την εμπειρία της στους New York Times ως ένα άνοιγμα της ψυχής και του πνεύματος.

La Couronne, 31 Place du Vieux-Marché.



LA TOUR D'ARGENT, Paris

Λένε ότι άνοιξε το 1582 και ότι σύχναζε σ' αυτό ο Henri IV. Λένε επίσης ότι στο Tour d'Argent χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά πιρουνία στο Παρίσι. Ο Marcel Proust το αναφέρει στο μυθιστόρημά του «À la recherche du temps perdu», αλλά αποτέλεσε και την πηγή έμπνευσης για την ταινία «Ratatouille». Οι πάπιες μαγειρεμένες με διάφορους τρόπους είναι για πάνω από 100 χρόνια η σπεσιαλιτέ του - μάλιστα εκτρέφουν τις πάπιες σε δική τους φάρμα και δίνουν στον πελάτη αριθμημένο πιστοποιητικό. Τα τελευταία χρόνια είναι αλήθεια ότι πέρασε δύσκολα καθώς ο οδηγός Michelin του αφαίρεσε τα δύο από τα τρία αστέρια που είχε. Παραμένει πάντως ένα από τα πιο εμβληματικά εστιατόρια του Παρισιού με μια από τις πιο πλούσιες κάβες.

La Tour d'Argent, 15-17 Quai de la Tournelle, 5e, Quartier Latin.



Activité 3.5

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΙΩΝΩΝ



BOTIN, Madrid

Σύμφωνα με τα Ρεκόρ Γκίνες, είναι το παλιότερο εστιατόριο σε ολόκληρο τον κόσμο. Το άνοιξε το 1725 ένας γάλλος μάγειρας ονόματι Jean Botin μαζί με τη γυναίκα του στο ίδιο δρομάκι όπου βρίσκεται και σήμερα, κοντά στην Plaza Mayor, που από τότε ήταν το εμπορικό κέντρο της Μαδρίτης. Όταν οι Botin πέθαναν, το εστιατόριο κληρονόμησε ένας ανιψιός τους, ο οποίος του έδωσε το σημερινό του όνομα “Sobrino de Botin”, δηλαδή Ανιψιός του Botin. Λέγεται ότι εδώ δούλεψε ως σερβιτόρος ο έφηβος Goya ενώ περίμενε να τον δεχθούν στη σχολή Καλών Τεχνών. Πολύ αργότερα, συχνάζε εδώ και ο Ernest Hemingway. Το εστιατόριο στεγάζεται σε ένα κτήριο του 16ου αιώνα και σερβίρει ακόμη και σήμερα το ψητό χοιρινό και τη σούπα με αυγό και σκόρδο, για τα οποία είχε γίνει γνωστό.



Sobrino de Botin, Calle de los Cuchilleros 17.



HOSTARIA DELL'ORSO, Rome

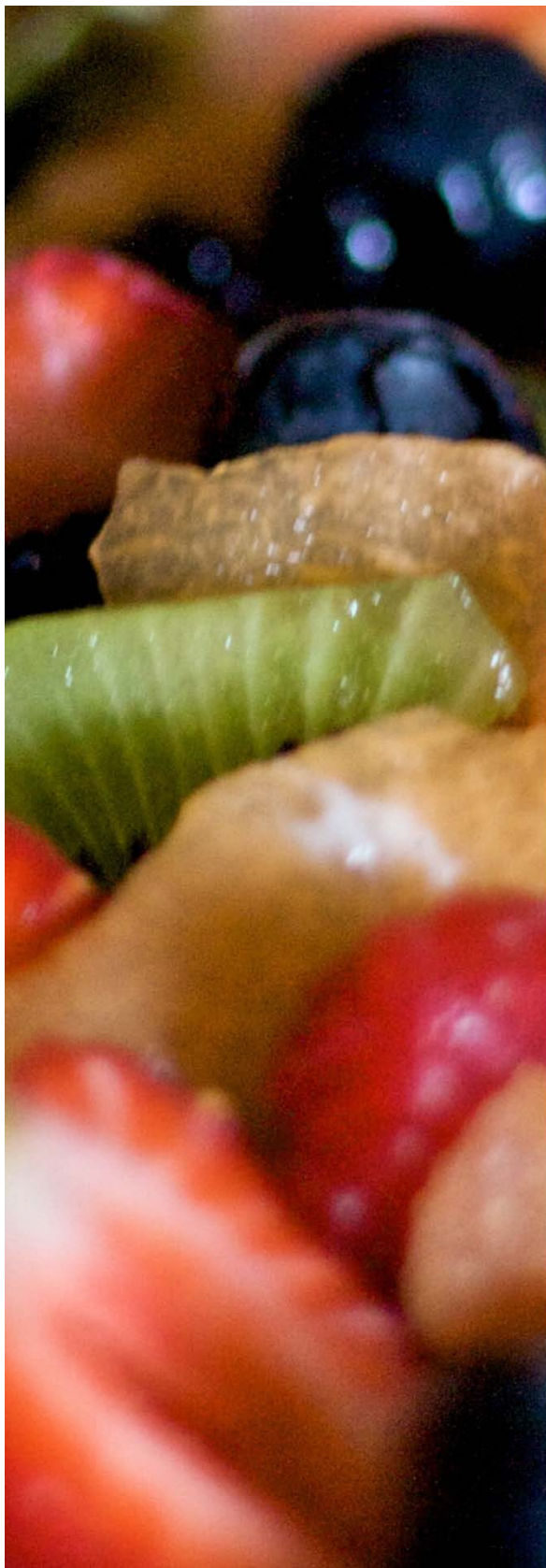
Κανείς δεν ξέρει πότε ακριβώς άνοιξε, αλλά οι ιδιοκτήτες του λένε ότι λειτουργεί από τον 16ο αιώνα. Το σίγουρο είναι ότι το κτήριο στο οποίο στεγάζεται χτίστηκε τον 14ο αιώνα και άλλαξε αρκετές χρήσεις - ταβέρνα, πανδοχείο, εστιατόριο και, πιο πρόσφατα, κλαμπ. Η μακρόχρονη ιστορία του διεκόπη για λίγο, αφού έκλεισε το 1997 και ξανάνοιξε το 2002. Στα δωμάτιά του φιλοξενήθηκαν ο Rabelais και ο Goethe ενώ όταν, στον 20ο αιώνα πια, εξελίχθηκε σε κλαμπ, έγινε στέκι για τον Ωνάση και την Κάλλας. Στην αίθουσα του πρώτου ορόφου του αρχαίου κτηρίου θα δοκιμάσετε κλασική ιταλική κουζίνα, με πολλές μοντέρνες πινελιές.

Hostaria dell'Orso, Via dei Soldati 25c.



NEA-WEEKEND

Activité 3.6



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για ένα σούπερ καλοκαίρι

Το καλοκαίρι μπορεί να ισοδυναμεί με βόλτες και μπάνιο στη θάλασσα, ωστόσο και η διατροφή μας παίζει σημαντικό ρόλο.

Μην ξεχνάτε το πρωινό: Αυτή η συμβουλή ισχύει μεν χειμώνα-καλοκαίρι, αλλά επειδή το καλοκαίρι είμαστε ακόμη πιο δραστήριοι και η ζέστη μας εξουθενώνει, χρειαζόμαστε ακόμη περισσότερη ενέργεια. Ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνη (γάλα, γαλοπούλα), υδατάνθρακες (δημητριακά, φρούτα, ψωμί ολικής άλεσης) και καλά λιπαρά (ξηροί καρποί) μπορεί να δώσει ώθηση στο μεταβολισμό μας και ενέργεια διαρκείας σε εμάς.

Απολαύστε τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά: Η κάθε εποχή φέρνει και τη δική της παραγωγή. Είναι η ώρα να βάλετε στη διατροφή σας καλοκαιρινά φρούτα (ροδάκινα, καρπούζια, φράουλες, κεράσια, πεπόνια, σύκα) και λαχανικά (φασολάκια, ντομάτες, κ.ά.). Μην ξεχνάτε να συμπληρώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά, έτσι ώστε να λαμβάνετε τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες τους, κρατώντας τον εαυτό σας ενυδατωμένο χάρη στη μεγάλη τους περιεκτικότητα σε νερό.

Μην ξεχνάτε να πίνετε πολλά υγρά: Στις υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν την καλοκαιρινή περίοδο, ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερα υγρά για να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του σώματος και να εμποδίσει έτσι την αφυδάτωσή του. Καταναλώστε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα. Φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό, από το οποίο πρέπει να πίνετε συχνά και όχι μόνο όταν διψάτε. Ενυδάτωση προσφέρουν επίσης οι φυσικοί χυμοί, το τσάι, ο καφές και το γάλα.

Καθαρίστε την κουζίνα από τροφές-πειρασμούς: Ένα «καθαρό» και υγιεινό περιβάλλον στην κουζίνα είναι πάντα σημαντικό. Αδειάστε, λοιπόν, τα ντουλάπια και τα ράφια του ψυγείου από λιπαρές και παχυντικές τροφές που σας βάζουν συνεχώς σε πειρασμό και αντικαταστήστε τις με φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και άλλα υγιεινά σνακ.

www.clickatlife.gr