



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

NIVEAU

C1

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 et 3.

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

INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES EXAMINATEURS

Les candidats sont normalement interrogés deux par deux.

Avant le début de l'examen, les examinateurs devront mettre les candidats en confiance en leur posant deux ou trois questions sur leurs activités, leurs intérêts, etc. Cette phase préliminaire ne fait pas partie de l'examen et elle ne comporte donc pas une évaluation des candidats.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer 20 minutes et comprend deux activités :

Activités	Capacités contrôlées	Durées approximatives	Documents à remettre aux candidats	Consignes d'activités (remises séparément aux examinateurs)
1	production d'un discours oral suivi se référant au sujet proposé par le biais d'un document-déclencheur	5 minutes	documents-déclencheurs reproduits aux pages 5 à 9 du livret	page 1
2	à partir de documents, échange d'informations et de points de vue, en tant que médiateurs, afin d'atteindre un objectif commun	15 minutes	documents reproduits aux pages 10 à 16 du livret	page 1

Activité 1

Chaque candidat est appelé à exprimer son point de vue sur un sujet et à justifier sa réponse (environ 2 minutes par candidat).

La consigne est la même pour tous les documents-déclencheurs.

Les examinateurs proposent un document-déclencheur différent à chaque candidat.

Activité 2

Il est demandé à chaque candidat de lire un texte rédigé en grec pour y puiser les éléments indispensables à l'échange d'informations et de points de vue qui conduira à la réalisation de l'objectif proposé.

Pour des raisons pratiques, les documents exploités par une même activité sont imprimés sur des pages différentes. Ainsi le candidat **A** ne peut jamais voir le texte du candidat **B**.

Attention :

Désormais, les documents destinés au candidat **A** sont reproduits aux pages 10, 12, 14, et ceux destinés au candidat **B** aux pages 11, 13, 15.

Au cas où il ne resterait qu'un seul candidat à examiner, l'**activité 2.7** (page 16) lui sera proposée et un des examinateurs sera son interlocuteur.

Les examinateurs sont au nombre de deux. Ils travaillent ensemble mais ils ont des tâches différentes :

- l'un s'entretient avec les candidats,
- l'autre suit le déroulement de l'épreuve et n'intervient qu'en cas de besoin.

Tout au long de l'épreuve, les deux examinateurs observent dans quelle mesure chaque candidat peut :

- s'exprimer avec une prononciation et une intonation conforme à la norme de la langue française (noté sur 2 points),
- s'exprimer avec un vocabulaire riche et adapté à la situation (noté sur 3 points),
- maîtriser les structures morphosyntaxiques complexes (noté sur 3 points),
- reconnaître la valeur spécifique des formes lexico-sémantiques et morphosyntaxiques et opérer les choix linguistiques et communicationnels appropriés aux composantes de la situation (noté sur 3 points),
- faire preuve de cohérence dans son argumentation, de cohésion dans son discours et de spontanéité dans sa production orale (noté sur 3 points).

Pendant la deuxième activité, les examinateurs doivent aussi tenir compte de deux autres critères :

- la capacité du candidat à participer à un échange langagier et à réagir de manière conforme à la norme socio-culturelle dans une situation d'interaction (noté sur 3 points),
- sa capacité à rapporter en français des informations puisées dans un texte rédigé en grec et à les échanger avec son interlocuteur pour arriver à une conclusion, à une décision ou à un résultat commun (noté sur 3 points).

À la fin de l'examen, les deux examinateurs se concertent, puis complètent chacun la colonne qui leur est réservée sur les fiches d'évaluation de chacun des deux candidats.

Remarques importantes :

- Il est absolument nécessaire que l'attitude des examinateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de « faire » en langue étrangère.
- Les examinateurs veilleront à ce que leurs questions, ainsi que le domaine auquel se réfèrent les documents proposés, conviennent au profil du candidat.
- Les examinateurs peuvent échanger leurs rôles.
- Les examinateurs peuvent prendre des notes pendant la durée de l'épreuve.
- Les candidats n'auront à leur disposition que les documents déclencheurs de la discussion ; les consignes restent entre les mains des examinateurs qui seront chargés de les communiquer aux candidats.
- Le candidat, qui avait pris la parole le premier au cours de l'activité 1, sera le second à la prendre au cours de l'activité 2.
- Les deux activités se déroulent entièrement en français ; même les clarifications et les explications éventuellement demandées par le candidat devront être formulées en français.
- L'examineur n'intervient que pour faciliter la discussion.
- Le livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA FICHE D'ÉVALUATION « 4 »

- Vérifier si le nom et le numéro de code du candidat figurent sur l'autocollant.
- Toutes les parties de la fiche d'évaluation devront être complétées par les deux examinateurs.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Éviter les ratures.
- Pour chaque critère de la fiche d'évaluation, l'examineur devra noircir la case correspondante de la façon suivante : ■

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

ACTIVITÉ 1

Activité 1.1

L'addiction, s'il vous plaît !



Shopping, séries télé, chocolat, iPhone... Pourquoi avons-nous de plus en plus de mal à résister aux multiples tentations ? Où situer la frontière entre plaisir et emprise ? Comment retrouver sa liberté ?
madame.lefigaro.fr

Activité 1.2

Faut-il interdire les smartphones dans les salles d'examen ?



www.lefigaro.fr

Activité 1.3

«Sortir du nucléaire, on peut le faire»



Des milliers de militants antinucléaires réclament la fin de l'atome en France, alors que le Japon commémore les huit mois de la catastrophe de Fukushima.

www.lefigaro.fr

Activité 1.4

L'espion se cache dans la poubelle sur le campus de Newcastle

Des chercheurs britanniques ont installé un appareil photo dans les poubelles de l'université afin d'inciter les étudiants à mieux recycler leurs déchets. Dès que la poubelle est ouverte, un cliché du déchet est directement envoyé sur une page Facebook.

www.lefigaro.fr

Activité 1.5

L'esprit de compétition est-il si bon ?

Longtemps louée comme un puissant moteur de progression, la rivalité est de plus en plus remise en question.



Une étude montre qu'à l'école, «l'apprentissage coopératif», c'est-à-dire consistant à faire travailler les élèves ensemble au sein de petits groupes, se révèle très bénéfique.

www.lefigaro.fr

Activité 1.6

La pauvreté s'accroît en France



Le niveau de vie des plus aisés augmente, celui des plus modestes baisse, la pauvreté s'accroît.

www.lemonde.fr

Activité 1.7



Ces aventuriers qui partent en famille autour du monde

En camping-car, à vélo ou à dos d'âne, trentenaires ou quadras, ils embarquent leurs enfants pour une année hors du commun.

www.lefigaro.fr

Activité 1.8

Adoptez un arbre

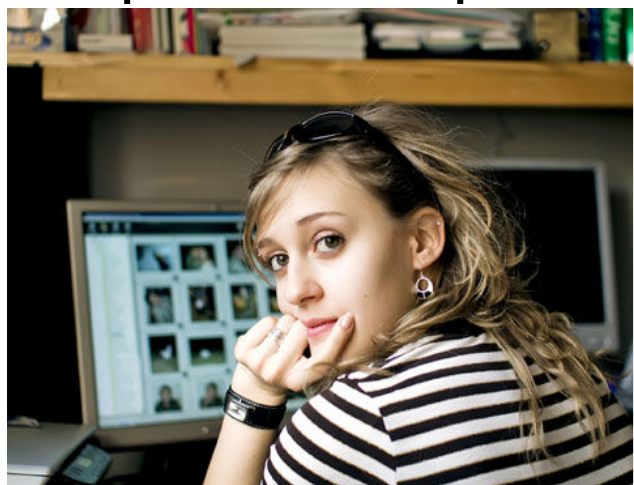


Des organisations à but non lucratif se chargent en effet de planter des arbres pour votre compte, en divers endroits de la planète.

www.lefigaro.fr

Activité 1.9

Quand les ordinateurs remplacent les profs



Une note du ministère aux recteurs encourage les initiatives d'enseignement à distance.

www.lefigaro.fr

Activité 1.10

Êtes-vous work affectif ?



Êtes-vous pour une ambiance affective au travail ?
 Selon notre sondage CSA-Madame Figaro, l'ambiance est plus importante que le salaire et les responsabilités.
madame.lefigaro.fr

Activité 1.12

Activité 1.11

Les aléas du climat fauteurs de guerres



Un conflit civil sur cinq, dans l'hémisphère Sud, est lié aux retours cycliques du courant océanique El Niño.

www.lefigaro.fr

La maternelle aux 12 nationalités



Dans la classe "petite section", à l'école maternelle Henri-Wallon de Saint-Pierre-des-Corps, les enfants s'appellent Amal, Amna, Ashab, Aya, Iliasse, Karina, Ilyes, Julien, Marwan, Mégane, Mohammed, Nahil, Naïla, Najete, Noah, Ramla, Salima, Sarah, Syrine...

www.lemonde.fr

Activité 1.13**Don d'organes : « Pour sauver des vies, il faut l'avoir dit »**

© Oredia

Il y a des sujets qui restent très difficiles à aborder avec ses proches. Le don d'organes en fait partie. Pourtant, faire part de sa volonté de donner ses organes en cas de décès, permettrait de sauver plus de vies.

www.elle.fr

Activité 1.14**Trouvez-vous que les parents d'aujourd'hui manquent d'autorité ?**

D'après une étude de la TNS Sofres pour le magazine Psychologies, 76% des Français estiment que les parents d'aujourd'hui manquent d'autorité avec leurs enfants.

www.marieclaire.fr

ACTIVITÉ 2

ACTIVITÉ 2.1

CANDIDAT A

**ΕΥΗ ΚΑΣΚΕΤΗ****25 ΕΤΩΝ, ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ****ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ**

Αν και μόλις 25 χρόνων, η Εύη Κασκέτη είναι ήδη δύο χρόνια εθελόντρια του Παιδικού Μουσείου. «Τελειώνοντας το τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής, ήθελα να δω αν είμαι ικανή να ασχοληθώ με τα παιδιά. Έτσι βρέθηκα εδώ». Στην πορεία, η παρουσία της στο μουσείο έγινε απαραίτητο κομμάτι του προγράμματός της. Κάθε Πέμπτη υποδέχεται τους επισκέπτες του μουσείου και «ανακαλύπτει» τα εκθέματα μαζί τους.

Η μεγάλη κατάρκτηση, όπως λέει, είναι η ανακάλυψη της αξίας της προσφοράς. «Παλιότερα προσπαθούσα να γεμίσω τον χρόνο μου με αγορές και βόλτες. Μπαίνοντας όμως στη φιλοσοφία του εθελοντισμού, συνειδητοποίησα ότι με γεμίζει κάτι πολύ πιο απλό και ανέξοδο: τα συναισθήματα που σου προκαλεί η προσφορά». Οι φίλοι της δεν ακολουθούν το παράδειγμα της, αν και η ίδια προσπαθεί με κάθε τρόπο να τους κεντρίσει το ενδιαφέρον. «Τα πράγματα σήμερα είναι πολύ δύσκολα – και ειδικά για μας τους νέους. Η αίσθηση ότι δεν προσφέρεις πουθενά είναι πολύ σκληρή, ο εθελοντισμός, όμως, σε βοηθά να το ξεπεράσεις, σε γεμίζει με θετικά συναισθήματα».

Κι όσο κι ανιώθει κουρασμένη από τη δουλειά στο φροντιστήριο, «το αίσθημα ευθύνης και ικανοποίησης είναι τόσο μεγάλο εδώ, που δεν επιτρέπεις στον εαυτό σου να λιποτακτήσει». Ο καινούργιος στόχος της: «Αν μπορούσα να κάνω ένα παιδί να χαμογελά κάθε ημέρα, θα γινόμουν ένας από τους πιο ευτυχισμένους ανθρώπους της Γης».

Κ

[page suivante →](#)

ACTIVITÉ 2.2

CANDIDAT A

**Το αυτοκίνητο υπό διωγμόν****Οι αρχές στην Ευρώπη σκόπιμα δυσχεραίνουν τη χρήση τετράτροχων στις πόλεις**

Στις αμερικανικές πόλεις καταβάλλονται προσπάθειες να διευκολυνθεί η κίνηση των τετράτροχων. Η Ευρώπη, αντιθέτως, δημιουργεί ένα περιβάλλον σαφώς εχθρικό για τα αυτοκίνητα. Οι μέθοδοι που ακολουθούνται ώστε η αγορά τετράτροχου να γίνεται δαπανηρή και η ζωή του οδηγού μίζερη είναι πολλές, έτσι ώστε να αναγκαστεί να επιλέξει πιο οικολογικό τρόπο και μέσο μεταφοράς.

Η Βιέννη, το Μόναχο και η Κοπεγχάγη πεζοδρόμησαν κεντρικές οδούς, στη Βαρκελώνη και το Παρίσι τα αυτοκίνητα μοιράζονται τους δρόμους με τα ποδήλατα, στη Στοκχόλμη και το Λονδίνο οι οδηγοί καταβάλλουν διόδια για να φτάσουν στο κέντρο της πόλης, ενώ την τελευταία διετία πολλές γερμανικές πόλεις έχουν δημιουργήσει δίκτυο «περιβαλλοντικών ζωνών» όπου μόνο αυτοκίνητα με πολύ χαμηλές εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα μπορούν να εισέρχονται. Σε πολλά εμπορικά κέντρα και οικιστικά συγκροτήματα μειώνονται οι θέσεις στάθμευσης. Όπως σημειώνει ο Πέντερ Γένσεν, διευθυντής της Ομάδας Ενέργειας και Μεταφορών της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Περιβάλλοντος, «στην Ευρώπη καταβάλλεται προσπάθεια να γίνουν οι πόλεις φιλικότερες για τους ανθρώπους και να απομακρυνθούν από αυτές τα αυτοκίνητα».

Στη Γηραιά Ήπειρο τα κίνητρα για απομάκρυνση των τετράτροχων είναι πολλά. Οι δρόμοι στα αστικά κέντρα είναι συνήθως στενοί, τα μέσα μαζικής μεταφοράς παρέχουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες, ενώ η βενζίνη είναι ακριβή. Επίσης, οι χώρες της Ε.Ε. δεν μπορούν να τηρήσουν τους στόχους εκπομπής διοξειδίου του άνθρακα που προβλέπονται από το πρωτόκολλο του Κιότο και έτσι επιβάλλεται ο περιορισμός της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων.

www.kathimerini.gr

[page suivante →](#)

ACTIVITÉ 2.1

CANDIDAT B

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΩΙΤΣΑΣ**

41 ΕΤΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΣΤΟ WWF

Πυροφυλάξεις στην Πάρνηθα, ενημερώσεις πολιτών σχετικά με θέματα οικολογικού ενδιαφέροντος και περιβαλλοντικές παρεμβάσεις-αποκαταστάσεις είναι μερικές από τις δράσεις στις οποίες συμμετέχει ο Γιώργος Ζωίτσας, εθελοντής του WWF Ελλάς και του ΕΔΑΣΑ (Εθελοντές Δασοπροστασίας Αττικής). Αν και το φυσικό περιβάλλον ήταν μια από τις πρωταρχικές του ανησυχίες, όπως λέει, άργησε να έχει συστηματική δράση, εξαιτίας των σπουδών του. «Το 2005 ξεκίνησα ως εθελοντής, στη λίμνη Κερκίνη, όπου με το WWF κατασκευάσαμε πλωτές φωλιές για τους πελεκάνους. Από τότε μέχρι και σήμερα αφιερώνω το μεγαλύτερο κομμάτι του ελεύθερου

χρόνου μου σε περιβαλλοντικές δράσεις».

Ελαφρώς απογοητευμένος μιλάει σχετικά με την αδιαφορία μας για τη φύση. «Στην Ελλάδα θεωρούμε σίπι μόνο τα 50, 60, 100 τετραγωνικά όπου ζούμε. Ο δημόσιος χώρος δεν μας αφορά. Δυστυχώς, συναντάμε ακόμη κόσμο να πετάει σκουπίδια από το παράθυρο του αυτοκινήτου». Από την εμπειρία του ως εθελοντή συνειδητοποίησε πώς οι άνθρωποι των μεγαλουπόλεων είναι πιο ευαισθητοποιημένοι στα προβλήματα του περιβάλλοντος από ό,τι όσοι ζουν στην επαρχία. «Είναι πραγματικά περίεργο, θα περίμενες το αντίθετο, αφού για τους δεύτερους το φυσικό τοπίο είναι κομμάτι της καθημερινής τους ζωής».

Για τον κ. Ζωίτσα η εθελοντική προσφορά είναι αυτονόητη. «Η τάση των ανθρώπων να προσφέρουν είναι φυσική. Δεν θα έπρεπε ούτε να την ξεχνούν ούτε να την αμελούν. Ο εθελοντισμός είναι μια εγωιστική πράξη. Στο τέλος, κερδίζεις πάρα πολλά πράγματα – ακόμη και αν δεν έχουν να κάνουν με χρήματα».

Κ

ACTIVITÉ 2.2

CANDIDAT B

Μια πόλη όπου δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα

Πρωτοπόροι της πράσινης οικονομίας, οι κάτοικοι του Φάουμπαν, αριστοκρατικού προαστίου του Φράιμπουργκ στη Γερμανία, εγκατέλειψαν για πάντα τα αυτοκίνητα. Κινούνται με τα πόδια και με ποδήλατα ως το τραμ που είναι το μόνο μέσο που τους συνδέει με την πόλη.

Εκτός από τις κεντρικές αρτηρίες, σε κανέναν άλλον δρόμο δεν επιτρέπεται η κυκλοφορία οχημάτων. Τα σπίτια δεν έχουν γκαράζ. Για δημόσιους χώρους στάθμευσης ούτε λόγος. Οι περισσότεροι κάτοικοι δεν διαθέτουν κανένα μεταφορικό μέσο, αφού τους είναι σχεδόν άχρηστο. Το τραμ και τα υπόλοιπα μέσα μαζικής μεταφοράς εξυπηρετούν τις ανάγκες τους, ενώ το ποδήλατο έχει την τιμητική του.

Άλλωστε οι αποστάσεις είναι πολύ πιο μικρές απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη πόλη. Τα σπίτια βρίσκονται πολύ κοντά στα σχολεία, στα καταστήματα και στα δημόσια κτήρια. Όσο για τις μεγάλες αποστάσεις εκτός του αστικού ιστού, αυτές γίνονται με τη χρήση κοινόχρηστων αυτοκινήτων.

Όταν κάποιος κάτοικος θέλει να κάνει μια εκδρομή το Σαββατοκύριακο δεν έχει παρά να απευθυνθεί στον σύλλογο ενοικίασης αυτοκινήτων που έχει δημιουργηθεί στην πόλη ή να χρησιμοποιήσει κάποιο όχημα που έχει αγοράσει από κοινού με τους γείτονές του.

Όλα αυτά αποτελούν μέρος του λεγόμενου «έξυπνου σχεδιασμού». Είναι μια νέα αντίληψη για τον πολεοδομικό σχεδιασμό που εφαρμόζεται πιλοτικά από το 2006 στο προάστιο των 5.500 κατοίκων και έχει ήδη βρει μιμητές σε άλλες πόλεις της Ευρώπης και των ΗΠΑ.

Το Φάουμπαν έχει όλα τα στοιχεία μιας «πράσινης πόλης» αφού τα συγκροτήματα των κατοικιών και των καταστημάτων έχουν μόλις τέσσερις ή πέντε ορόφους, ενώ η κατασκευή από ξύλο και μέταλλο περιορίζει δραστικά τις ανάγκες σε καύσιμα για τη θέρμανση των κτηρίων, αυξάνοντας την ενεργειακή τους απόδοση.

www.cosmo.gr



ACTIVITÉ 2.3

CANDIDAT A



ΔΕΣ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Έφη Λάγγα & Ελένη Ηλιοπούλου
Από την εκπαίδευση στη μαρμελάδα

«Με την Ελένη είμαστε φίλες από το σχολείο. Η Ελένη διδάσκει αγγλικά και μεταφράζει λογοτεχνία, εγώ διδάσκω θεατρικό παιχνίδι σε παιδιά. Όταν ανακοινώθηκαν οι περικοπές στην εκπαίδευση, σκεφτήκαμε να κάνουμε δουλειά το οικιακό μας ψώνιο – τα γλυκά, τις μαρμελάδες, τα λικέρ, όλα αυτά που προσφέρουμε σε φίλους.

Διατηρούμε και οι δυο οικογενειακά κτήματα στην επαρχία, παράγουμε δικά μας προϊόντα και ξετρελαθήκαμε όταν πήγαμε στο πρώτο meetmarket (μη κερδοσκοπική κολεκτίβα δημιουργών) – τόσο με τον κόσμο όσο και με το πόσο άρεσαν τα προϊόντα μας. Προς το παρόν αυτή είναι η ανταμοιβή μας, αλλά φιλοδοξούμε να ζήσουμε αξιοπρεπώς απ’ αυτό που κάνουμε. Ονειρευόμαστε να μαζευτούμε πολλοί μικροί ανεξάρτητοι παραγωγοί, να παρασκευάζουμε και να προωθούμε τα προϊόντα μας σε κάθε γειτονιά της Αθήνας. Αξίζει να τολμάμε να κάνουμε πράγματα, ειδικά σε εποχές κρίσης και κατήφειας. Ας μην υποτιμάμε τη χαρά της προσωπικής δημιουργίας και της επαφής με τους ανθρώπους. Σε τελική ανάλυση, ας μάθουμε να ζούμε και με λιγότερα.

Γυναίκα

page suivante →

ACTIVITÉ 2.4

CANDIDAT A

Εργαστείτε υγιεινά!

Λύσεις υγιεινές διασφαλίζουν ότι δεν θα υποκύψετε σε πειρασμούς

Βασικοί κανόνες

Πιείτε καφέ, με μέτρο. Ο καφές δρα τονωτικά, αλλά η υπερκατανάλωσή του (περισσότερα από 4-5 φλιτζάνια ημερησίως) μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιέγερση και νευρικότητα.

Μην ξεχνάτε το πρώτο και σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Το πρωινό χαρίζει ενέργεια και βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Υπάρχουν λύσεις, ακόμη και αν φεύγετε βιαστικά από το σπίτι: Αγοράστε ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή πάρτε μαζί σας μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, με φυσικό χυμό ή γάλα χαμηλών λιπαρών, που αποτελούν ιδανικό πρόγευμα.

Καταναλώνετε φρούτα, ειδικά μπανάνες. Είναι πλούσιες σε κάλιο, παρέχουν απλά σάκχαρα που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, και μεταφέρονται εύκολα στο γραφείο! Μην υποτιμάτε τα ενδιάμεσα μικρά γεύματα. Εύκολες λύσεις, που αποθηκεύονται χωρίς ιδιαίτερη έννοια στο συρτάρι του γραφείου, είναι τα αποξηραμένα φρούτα, οι ξηροί καρποί, τα κρακεράκια ολικής άλεσης. Τα γιαούρτια με χαμηλά λιπαρά μπορεί να απαιτούν ψυγείο, αλλά είναι εξίσου υγιεινά.

Πίνετε νερό: ενισχύει μεταξύ άλλων τη δυνατότητα συγκέντρωσης.

Μην τρώτε, δουλεύοντας. Αν διακόψετε την εργασία σας για 15-20 λεπτά, και φάτε με ηρεμία, θα έχετε πολύ μεγαλύτερο όφελος και θα χωνέψετε ευκολότερα.

Μη διστάζετε να παίρνετε φαγητό από το σπίτι στο γραφείο. Σε χώρες του εξωτερικού, αποτελεί πλέον παγιωμένη συνήθεια. Αν προτιμάτε να παραγγέλνετε έτοιμο φαγητό, επιλέξτε είτε σαλάτα με τυρί, τόνο ή κοτόπουλο, είτε ψητό με σαλάτα.

www.tovima.gr

page suivante →

ACTIVITÉ 2.3

CANDIDAT B



ΔΕΣ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Δες τη θετική πλευρά της κρίσης
Μαριάν Χαραλαμπίδη
Από τη διαφήμιση στη δημιουργία

«Όταν σπούδαζα γραφιστική, φανταζόμουν ότι με περίμενε μια πολύ δημιουργική δουλειά. Τελικά εργάστηκα τέσσερα χρόνια σε διαφημιστικές εταιρείες κάνοντας απλώς δουλειά γραφείου. Απολύθηκα ξαφνικά.

Πήγα τότε να μάθω να φτιάχνω μαριονέτες και με την τεχνική αυτή άρχισα να φτιάχνω χειροποίητα ζωάκια-κούκλες. Για μένα. Όταν όμως είδα πόσο άρεσαν στους φίλους, σκέφτηκα ότι ίσως θα μπορούσα να ζήσω πουλώντας τα. Έφτιαξα λοιπόν ένα ιστολόγιο και ανοίχτηκα στην αγορά του διαδικτύου. Πριν από λίγο καιρό εντάχτηκα και στο meetmarket (μη κερδοσκοπική κολεκτίβα δημιουργών). Πήγα με 30 κούκλες και τις πούλησα σχεδόν όλες! Είναι από ύφασμα, χειροποίητες και μοναδικές.

Οι περισσότεροι φίλοι όπως και εγώ, δεν θα θέλαμε ξανά μια κανονική δουλειά... Ψάχνουμε εναλλακτικά πράγματα. Κάποιες φορές ανησυχώ βέβαια για το μέλλον, αλλά θέλω να είμαι αισιόδοξη. Νομίζω ότι όταν θα φύγω από την Αθήνα και αρχίσω να ζω κοντά στη φύση και τη θάλασσα, θα είμαι ακόμα καλύτερα».

Γυναίκα

ACTIVITÉ 2.4

CANDIDAT B

Ο χώρος εργασίας μάς φορτώνει με περιττά κιλά

Άδικος κόπος η διαίτα στο περιβάλλον του γραφείου

Αν προσπαθείτε να χάσετε κιλά μέσα στο εργασιακό σας χώρο, τότε ίσως σύντομα καταλάβετε πως θα είναι μάλλον άδικος ο κόπος. Σύμφωνα με βρετανούς επιστήμονες, το περιβάλλον του γραφείου μας κάθε άλλο παρά προσφέρεται για αδυνάτισμα, αφού κατακλυζόμαστε από γευστικούς πειρασμούς, ικανούς να μας οδηγήσουν στο άλλο άκρο, δηλαδή την απόκτηση κι άλλων περιττών κιλών.

«Δεν είναι εφικτό να έχουμε έναν αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους μας μέσα στη δουλειά μας, αφού καθημερινά πάντα υπάρχει κάποιος που θα φέρει ένα γλυκό, θα κεράσει για μια περίπτωση ή κάτι σχετικό», τονίζει ο καθηγητής **Πίτερ Ρότζερς** του πανεπιστημίου του Μπρίστολ.

Και προσθέτει: «ο ανθρώπινος οργανισμός είναι βιολογικά προκαθορισμένος να τρώει ό,τι βρίσκεται μπροστά του». Σύμφωνα με τις έρευνες του δρ. Ρότζερς, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση σε περιπτώσεις ασθενών με διαβήτη τύπου 2, ενώ οι υπάλληλοι που κάνουν καθιστική εργασία έχουν 54% περισσότερες πιθανότητες να υιοστούν κάποια στιγμή στο μέλλον έμφραγμα ή κάποιο σχετικό καρδιαγγειακό νόσημα.

Οι ειδικοί συνιστούν μερικές απλές λύσεις που θα κάνουν τη ζωή μας καλύτερη: Να αποφεύγουμε τα συνεχή τσιμπολογήματα, να αποφεύγουμε να τρώμε το κολατσιό μας στο γραφείο μας (καλύτερα να το τρώμε σε κάποιο άλλο δωμάτιο, ώστε να μην συνδέουμε, ψυχολογικά, το φαγητό με τον χώρο εργασίας μας) και κυρίως να κάνουμε τακτικά διαλείμματα από την εργασία μας για ελαφρύ περπάτημα, έστω και διάρκειας 5 έως 10 λεπτών της ώρας.

www.tovima.gr



ACTIVITÉ 2.5

CANDIDAT A



Υποβρύχιες χωματερές

Οι εθελοντές Υδροναύτες «Ξεναγούν» την ATHENS VOICE στον βυθό της Αττικής, καθώς μαζεύουν τα σκουπίδια του καλοκαιριού

Επαγγελματικά ψυγεία πλεγμένα σε δίκτυα, πλυντήρια τοξικά, κουζίνες, τηλεοράσεις, σκουριασμένες ραπτομηχανές. «Στον βυθό μπορεί κανείς να βρει ένα ολόκληρο νοικοκυριό» λέει χαρακτηριστικά ο Παναγιώτης Τασιαδάμης. Είναι ο πρόεδρος της μη κυβερνητικής οργάνωσης «Υδροναύτες», η οποία απαλλάσσει εθελοντικά τον βυθό της Αττικής από κάθε λογής απορρίμματα. «Αυτοί που έχουν την κακή συνήθεια να κρύβουν

τα πράγματά τους στη θάλασσα φροντίζουν να μας εκπλήσσουν διαρκώς. Από τα πιο περίεργα αντικείμενα που έχουμε ανασύρει από τον βυθό της θάλασσας είναι τα μεγάλα μεγέθους είδη σπιτιού. Διαρκώς ανακαλύπτουμε κάτι καινούργιο, κάτι πιο τραγικό. Μέχρι και παγκάκι βρήκαμε πεταμένο στη μαρίνα του Λαυρίου. Πάντως από τα πιο επικίνδυνα και επιβλαβή απορρίμματα για το περιβάλλον είναι τα βιομηχανικά υλικά και οι μπαταρίες».

Το όραμα

«Θα ήταν ουτοπία αν πιστεύαμε ότι μπορούμε να καθαρίσουμε τους βυθούς και να αναστρέψουμε την κατάσταση. Οι δράσεις μας δεν έχουν χαρακτήρα απορρύπανσης. Έχουν χαρακτήρα συμβολικό, προσπαθούμε να αλλάξουμε τη νοοτροπία του κόσμου και κυρίως των νέων».

Οι συνέπειες

«Ένας βυθός με σκουπίδια στερείται ζωής. Αυτό φαίνεται με μια απλή βουτιά. Αυτό που δεν φαίνεται με το γυμνό μάτι είναι ότι όλα όσα οι ασυνείδητοι πετούν στη θάλασσα επιστρέφουν στο πιάτο μας μέσω της τροφικής αλυσίδας. Είναι αυτό που αποκαλούμε ο κύκλος του αντικειμένου. Και φυσικά αποδέκτης αυτού του κύκλου δεν είναι μόνο το περιβάλλον, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος».

Επιβαρημένες περιοχές

Όπου γίνεται ελλιμενισμός σκαφών/ Όπου υπάρχουν επαγγελματικά αλιευτικά σκάφη/ Μαρίνες.

Υδροναύτες ID

Μη κυβερνητική οργάνωση, που ιδρύθηκε το 2010. Οργανώνει δράσεις για την ανάδειξη και την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών προβλημάτων. Λειτουργεί σε εθελοντική βάση και δεν υπάρχει καμία χρηματική συνδρομή. Εκτός από τον καθαρισμό των βυθών, η οργάνωση έχει σκοπό να προωθήσει και να διαδώσει τις πρακτικές ασφαλούς κατάδυσης. Υπάρχουν εξειδικευμένα τμήματα, όπως η κατάδυση για άτομα με ειδικές ανάγκες. Για να γίνεις μέλος: Δεν απαιτείται να είσαι αυτοδύτης παρά μόνο να είσαι δραστήριος, αφοσιωμένος και να πιστεύεις στο όραμα των υπόλοιπων μελών.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.ydronaftes.gr

ATHENS VOICE

page suivante →

ACTIVITÉ 2.6

CANDIDAT A



Η «ελληνική Σίλικον Βάλεϊ»

Πρωτοποριακοί «χώροι συνεργασίας» (coworking spaces) συγκεντρώνουν νέους επιχειρηματίες με καινοτόμους ιδέες σε θέματα τεχνολογίας

«Το κεφάλαιο είναι ευκίνητο αλλά οι κεφαλαιούχοι είναι τεμπέληδες». Το εν λόγω ρητό αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο των καινοτόμων επιχειρήσεων στις ψηφιακές τεχνολογίες που ξεκινούν από μια πρωτότυπη ιδέα και μετατρέπονται σε οργανωμένο επιχειρηματικό σχέδιο που αναζητεί επενδυτή.

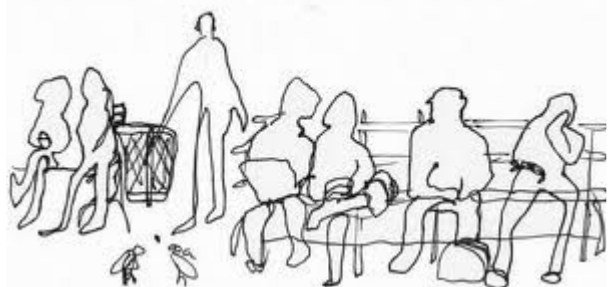
Όσοι εργάζονται πυρετωδώς με το όνειρο να γίνουν ο επόμενος Στιβ Τζομπς ή Μαρκ Ζάκερμπεργκ (ιδρυτές της Apple και του Facebook αντίστοιχα) γνωρίζουν ότι οι επενδυτές τείνουν να συγκεντρώνονται στους τόπους όπου ήδη υφίσταται υψηλός βαθμός καινοτομίας. Γι' αυτό και οι προγραμματιστές μαζεύονται κατά χιλιάδες σε «πυρήνες καινοτομίας» όπως η Σίλικον Βάλεϊ, η Νέα Υόρκη, το Λονδίνο και πρόσφατα το Τελ Αβίβ - ακριβώς όπως οι φερέλπιδες ηθοποιοί φτάνουν γεμάτοι φιλοδοξίες στο Χόλιγουντ από κάθε άκρη του πλανήτη με όνειρο να ανακαλυφθεί το ταλέντο τους. Αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητα της φυσικής (και όχι απλώς διαδικτυακής) συνύπαρξης σε πυρήνες καινοτομίας, έλληνες επιχειρηματίες έχουν δημιουργήσει τον τελευταίο χρόνο σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη τους λεγόμενους «coworking spaces», ελληνιστί «χώρους συνεργασίας». Σε αυτά τα πρωτότυπα γραφεία προγραμματιστές, σχεδιαστές, οικονομολόγοι και επικοινωνιολόγοι δουλεύουν μαζί χωρίς απαραίτητα να γνωρίζονται - μοιραζόμενοι τους ίδιους χώρους και το ίδιο «όνειρο». Και κάπως έτσι ξεκινά η ιστορία μιας Σίλικον Βάλεϊ α λα ελληνικά και σε... μικρογραφία.

ΤΟ ΒΗΜΑ

page suivante →

ACTIVITÉ 2.5

CANDIDAT B



οι Atenistas εν δράσει για μια «άλλη» Αθήνα

Οι Atenistas θέλουν να δείξουν ότι νοιάζονται πραγματικά για τη σκοτεινιά που έχει σκεπάσει τις ιστορικές γειτονιές της Αθήνας και γενικότερα έχουν ως στόχο τον συντονισμό δραστηριοτήτων που θα επιτρέψουν ένα ουσιαστικό και περιβαλλοντικό λίφτινγκ της Αθήνας.

Αριθμούν δύο χιλιάδες εγγεγραμμένα μέλη, έχουν 15.500 likes στο facebook και πλήθος εγκωμιαστικών σχολίων από ιστότοπους και "μπλογκ".

Οι Atenistas πιστεύουν ότι η πρωτεύουσα όχι μόνο δεν είναι μια "τελειωμένη ιστορία", αλλά ένα αχανές πεδίο ευρηματικών και αποτελεσματικών δράσεων που θα μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε τις τεράστιες δυνατότητες της. Η ιδέα των Atenistas ξεκίνησε από τον γραφίστα Τάσο Χαλκιόπουλο και τον δημοσιογράφο Δημήτρη Ρηγόπουλο. Όπως λένε οι ίδιοι "είχαν βαρεθεί να μένουν διαρκώς στα λόγια" και αποφάσισαν "να εκτονώσουν δημιουργικά το πάθος τους για την πόλη".

Στις βασικές προτεραιότητες των Atenistas εντάσσεται η υπεράσπιση της προσβασιμότητας στον δημόσιο χώρο, δηλαδή ελεύθερα πεζοδρόμια, πεζοδρόμοι και πλατείες και η πίστη τους στη δύναμη των δράσεων μικρής κλίμακας.

Θα προσπαθήσουν να συγκεντρώσουν πόρους (π.χ. χορηγίες για είδη κηπουρικής, βαφές και χρώματα) για παρεμβάσεις σε συγκεκριμένα σημεία της πόλης που το έχουν ανάγκη, καθώς και να προωθήσουν καμπάνιες για μεγάλα, μικρά ή ξεχασμένα θέματα της Αθήνας.

"Στόχος μας είναι να κάνουμε μία δράση την εβδομάδα, έτσι ώστε να ενεργοποιηθούν οι Αθηναίοι, ξεχωριστά ο καθένας, και να νοιαστεί για τον τόπο που ζει, ακόμη και για τα σκαλιά της πολυκατοικίας του. Δεν μπορεί ένας δημόσιος χώρος να βρίσκεται σε δυσχρησία, βρόμικος και απαξιωμένος", αναφέρει ο Τάσος Χαλκιόπουλος.

Η ιστοσελίδα τους βρίσκεται στη διεύθυνση www.atenistas.gr και σε αυτή μπορεί κάποιος να βρει πληροφορίες για τις δράσεις τους, αλλά και τρόπους για να βοηθήσει στο έργο τους, προτάσεις για επόμενες δράσεις και θέσεις για ζητήματα που αφορούν το αστικό τοπίο.

www.cosmo.gr

ACTIVITÉ 2.6

CANDIDAT B

«Χώροι συνεργασίας» (coworking spaces)

Από το Σαν Φρανσίσκο στην Αθήνα

Αν και οι «χώροι συνεργασίας» μόλις τον τελευταίο χρόνο έκαναν την εμφάνισή τους στην Ελλάδα, στο εξωτερικό μετρούν περισσότερα από δέκα χρόνια λειτουργίας. Η πρώτη πόλη που ανέπτυξε τέτοιους πυρήνες ήταν το Σαν Φρανσίσκο των ΗΠΑ, όπου από το 1999 άρχισαν να δημιουργούνται γραφεία στα οποία συγκεντρώνονταν νέοι προγραμματιστές, σχεδιαστές και επιχειρηματίες του Διαδικτύου, προκειμένου να ανταλλάξουν ιδέες για νέα εγχειρήματα.



Αυτές οι ζυμώσεις γέννησαν στην αυγή της χιλιετίας το πρώτο αυθεντικό «coworking space» - με την έννοια της ταυτόχρονης εργασίας σε καθημερινή βάση δεκάδων ανεξάρτητων επαγγελματιών-, το διάσημο Citizen Space του Σαν Φρανσίσκο. Σήμερα υπάρχουν περισσότεροι από 400 χώροι σε όλον τον κόσμο, με τις μεγαλύτερες της Ανατολικής Ασίας να εμφανίζουν τη μεγαλύτερη αύξηση. Στην Ελλάδα ο θεσμός υλοποιήθηκε για πρώτη φορά τον Νοέμβριο του 2010 από τους κκ. Σπύρο Καπετανάκη, Σταύρο Μεσσήνη και Νάσο Κουτζούκη, οι οποίοι ίδρυσαν στην Αθήνα το Colab, τον πρώτο πυρήνα συνεργασίας για προγραμματιστές και επιχειρηματίες του Internet. «Το πιο δύσκολο ήταν στα αρχικά στάδια να κατανοήσει ο κόσμος τη λειτουργία ενός «coworking space». Ορισμένοι επικεντρώθηκαν απλώς στο υλικοτεχνικό κομμάτι της κοινής χρήσης των γραφείων από αγνώστους. Νόμιζαν ότι πρόκειται για ένα είδος "γραφείου ρεφενέ". Στην πραγματικότητα, όμως, το κρίσιμο στοιχείο δεν είναι η συστέγαση αλλά οι ιδέες που ανταλλάσσονται, τα σεμινάρια, οι συνεργασίες, οι ομαδικές παρουσιάσεις. Αυτά είναι τα στοιχεία που μετατρέπουν έναν απλό χώρο συστέγασης σε "πυρήνα" καινοτομίας» καταλήγει.

ΤΟ ΒΗΜΑ

ACTIVITÉ 2.7



Online δραστηριότητες των πολιτών στα 27 κράτη-μέλη της Ε.Ε.

(τελευταίο τρίμηνο του 2010)

Επικοινωνία

63%

(Συναθροισμένο ποσοστό)

61%

Αποστολή/λήψη emails

32%

Ανάρτηση μηνυμάτων σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων (instant messaging)

19%

Τηλεφωνικές κλήσεις ή βιντεοκλήσεις



Τραπεζικές συναλλαγές & πώληση αγαθών και υπηρεσιών

(μη διαθέσιμη η συνάθροιση)

36%

Τραπεζικές συναλλαγές

13%

Πώληση αγαθών και υπηρεσιών

Διάδραση με δημόσιες υπηρεσίες

32% (συναθροισμένο ποσοστό)

28%

Λήψη πληροφοριών από δημόσιες υπηρεσίες

18%

Κατέβασμα επίσημων εντύπων

13%

Αποστολή συμπληρωμένων εντύπων



Αναζήτηση πληροφοριών και online υπηρεσίες

(μη διαθέσιμη η συνάθροιση)

56%

Αναζήτηση πληροφοριών για αγαθά και υπηρεσίες

37%

Ταξιδιωτικές και ξενοδοχειακές υπηρεσίες

34%

Ανάγνωση και κατέβασμα online εφημερίδων/ειδήσεων

34%

Αναζήτηση ιατρικών πληροφοριών

28%

Παίξιμο και κατέβασμα παιχνιδιών, εικόνων, ταινιών ή μουσικής

26%

Ακρόαση web radios και/ή παρακολούθηση web TV

22%

Ανέβασμα παραγόμενου από το χρήστη περιεχομένου σε ιστοσελίδες με σκοπό το διαμοιρασμό

21%

Κατέβασμα λογισμικού

15%

Αναζήτηση δουλειάς ή αποστολή αιτήσεων



Πηγή: Eurostat (isoc_ci_eu_i), με στοιχεία που εξήχθησαν στις 10 Αυγούστου 2011.

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ