



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELLA RICERCA E DEGLI AFFARI RELIGIOSI  
CERTIFICATO STATALE DI CONOSCENZA DELLE LINGUE

**LIVELLI** **B1 & B2** secondo il Consiglio d'Europa

**FASE** **4** produzione orale e mediazione

**Sessione** **2018 B**

**ATTENZIONE**

- Prima dell'inizio dell'esame, gli esaminatori devono:
  - a) leggere le informazioni alle pagine 2 – 4,
  - b) passare in rassegna le domande della prova 1 e le prove 2 e 3.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

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



### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

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



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

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

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

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	Αξιολογική κρίση
<b>Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός</b>	
Αρθρώνει καθαρά και τονίζει σωστά τις μεμονωμένες λέξεις, αλλά και τις προτάσεις ως σύνολο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου</b>	
Χρησιμοποιεί ποσοτικά επαρκές λεξιλόγιο, δεδομένου του επιπέδου, και μάλιστα όπου/όταν πρέπει;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου</b>	
Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφολογίας και σύνταξης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ευχέρεια / Ροή λόγου</b>	
Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Στρατηγικές επικοινωνίας</b>	
Χρησιμοποιεί τρόπους παράκαμψης δυσκολιών, αξιοποίησης του λόγου του συνομιλητή, κτλ., δεδομένου του επιπέδου στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου</b>	
Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από τον συνομιλητή του, ανάλογα με το επίπεδο εξέτασης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>





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



### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

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

PROVA 2

Proposta 1

MATRIMONI



1

Foto n.1: [www.google.it](http://www.google.it)



2

Foto n.2: [www.lagomaggioreposi.com](http://www.lagomaggioreposi.com)



3

Foto n.3: [caketoppermilano.it](http://caketoppermilano.it)



4

Foto n.4: [clweddingplanner.it](http://clweddingplanner.it)



## Proposta 2

## PREFERENZE



1

Foto n.1: dcorfu.blogspot.com



2

Foto n.2: aksioperierga.blogspot.com



3

Foto n.3: elena-cittadinadelmondo.blogspot.com



4

Foto n.4: borgosanmarco.files.wordpress.com



5

Foto n.5: www.viaggiscoop.it



6

Foto n.6: camminareleggendo.blogspot.gr



**Proposta 3**

**VIAGGIARE**



**1**

Foto n.1: [www.corrieredelsud.it](http://www.corrieredelsud.it)



**2**

Foto n.2: [autoblog.com](http://autoblog.com)



**3**

Foto n.3: [ilmessaggero.it](http://ilmessaggero.it)



**4**

Foto n.4: [www.schiavoneviaggi.it/images/veicoli/bus3.jpg](http://www.schiavoneviaggi.it/images/veicoli/bus3.jpg)



**5**

Foto n.5: [agendaonline.it](http://agendaonline.it)



**6**

Foto n.6: [fotosearch.com](http://fotosearch.com)

**Proposta 4**

**SALUTE**



**1**

Foto n.1: [www.benesserevillage.it/](http://www.benesserevillage.it/)



Foto n.2: [www.tuttoperlei.it/](http://www.tuttoperlei.it/)

**2**



**3**

Foto n.3: [www.fondazionenicolocusano.it/](http://www.fondazionenicolocusano.it/)




Foto n.4: [salute24.net](http://salute24.net)

**4**




## PROVA 3

## Proposta 1




Αλεξάνδρα Καππάτου  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ  
Ψυχοδιαγνωστικό και Συμβουλευτικό Κέντρο

ΑΡΧΙΚΗΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΒΙΒΛΙΑΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΠΑΙΔΙΑΕΦΗΒΟΙΕΝΗΛΙΚΕΣΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



## Το άγχος στην εφηβεία

Το άγχος είναι ένα πολύ δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθει ο έφηβος μπροστά σε έναν αόριστο κίνδυνο ή απειλή. Εντούτοις, όσο φυσιολογικό κι αν είναι το έντονο άγχος σε έναν έφηβο, οι γονείς πρέπει να μπορούν να το αναγνωρίσουν για να πάρουν τα μέτρα τους.



### Τα συμπτώματα

Ο έφηβος μπορεί να έχει νευρικότητα, ανησυχία και απότομη συμπεριφορά ή να δείχνει κακή διάθεση που δεν συνοδεύεται απαραίτητα από εριστικότητα. Μπορεί να παραπονιέται για ταχυκαρδίες ή να τρώει τα νύχια του, να παρουσιάζει αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου, να κάνει συχνά παράπονα για πονοκεφάλους, ζαλάδες, προβλήματα στο στομάχι και άλλες αδιαθεσίες, που συχνά είναι ψυχοσωματικές.

Όμως το παιδί σας μπορεί και να μην εκδηλώνει έντονα τίποτε από τα παραπάνω. Ειδικά τα συνεσταλμένα και ευαίσθητα παιδιά δεν εκδηλώνουν το άγχος τους ούτε με νεύρα ούτε με φωνές. Προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα για να ευχαριστήσουν τους γονείς τους, παρότι μπορεί να νιώθουν βουβή απελπισία και τρομερή πίεση. Αυτά τα παιδιά χρειάζονται ακόμα μεγαλύτερη προσοχή.

### Αιτίες

Οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνούν ότι τα παιδιά μπορεί να προβληματίζονται κυριολεκτικά για οτιδήποτε και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι από όλα τους φαίνεται βουνό. Πιθανές αιτίες του άγχους τους μπορεί να είναι:

- οι φυσιολογικές αλλαγές στην εμφάνισή τους (σώμα, πρόσωπο, σπυράκια)
- οι μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις (τα παιδιά πιέζονται πάντα πολύ για να ανταποκριθούν στις υψηλές προσδοκίες όσων αγαπούν)
- οι διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- τα οικονομικά προβλήματα στο σπίτι
- οι διαμάχες με συμμαθητές ή φίλους (οι έφηβοι βιώνουν τη διαμάχη ως απόρριψη)

Adattato dal sito: [www.akappatou.gr](http://www.akappatou.gr)

## Proposta 2



βιβλίο.net  
the greek books in print



ΕΘΝΙΚΟ  
ΚΕΝΤΡΟ  
ΒΙΒΛΙΟΥ

Βιβλία

---

Αρχική Σελίδα | Ιστορικό | Υπηρεσίες και Προϊόντα | Διαφημιστείτε | Επικοινωνία
Αναζήτηση:  GO




## Γιατί στις 23 Απριλίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου;

*του Γιώργου Τσακνιά*

### Sant Jordi

Το 1995, η Unesco καθιέρωσε την 23η Απριλίου ως ημερομηνία εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Βιβλίου και των Πνευματικών Δικαιωμάτων. Ο λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη ημέρα για να προστεθεί στη μεγάλη λίστα με τις Παγκόσμιες Ημέρες μάς φέρνει στη Βαρκελώνη: εκεί, από τα μεσαιωνικά χρόνια, ο Άι Γιωργής, ο Sant Jordi, προστάτης της Καταλονίας, γιορταζόταν με ανταλλαγή τριαντάφυλλων μεταξύ των ερωτευμένων. Κι αυτό γιατί ο θρύλος λέει πως ο Άι Γιώργης σκότωσε τον δράκο για να σώσει μια πριγκίπισσα — και, αφού την έσωσε, της χάρισε ένα κόκκινο τριαντάφυλλο, το οποίο έκοψε από την τριανταφυλλιά που φύτευσε εκεί που χύθηκε το αίμα του δράκου...



### Έτσι στην Βαρκελώνη του 20ού αιώνα...



Γύρω στα 1923, κάποιος βιβλιοπώλης σκέφτηκε να εκμεταλλευτεί τον τρόπο εορτασμού της ημέρας του Άι Γιώργη και να λανσάρει το βιβλίο κατά κάποιον τρόπο σαν σύμβολο του έρωτα. Τα πρώτα χρόνια, αυτή η (νέα) παράδοση ήθελε τους άντρες να χαρίζουν στις γυναίκες τριαντάφυλλα κι εκείνες να τους το ανταποδίδουν με ένα βιβλίο: Ένα ρόδο για τον έρωτα, ένα βιβλίο για πάντα. Η όμορφη αυτή φράση, που συνοψίζει την τελετουργία της ημέρας, μας θυμίζει το εφήμερο του έρωτα σε αντιδιαστολή με τη διαχρονικότητα της λογοτεχνίας. Σιγά σιγά, καθιερώθηκε η ανταλλαγή βιβλίων. Έτσι, κάθε 23 Απριλίου, η φημισμένη κεντρική λεωφόρος La Rambla γεμίζει από πάγκους ανθοπωλών και βιβλιοπωλών.

➔

## Ξέρετε ότι...

Ο πονηρός βιβλιοπώλης του 1923 δεν είχε μόνο καλή έμπνευση αλλά και ισχυρά επιχειρήματα: στις 23 Απριλίου 1616 πέθανε ο Μιγκέλ ντε Θερβάντες. Για την απόφαση της Unesco ρόλο έπαιξε ότι την ίδια ημέρα πέθανε και ο Ουίλιαμ Σαίξπηρ, ο οποίος είχε επίσης γεννηθεί στις 23 Απριλίου 1564.



·BiblioNet ©2000-2012 ·Συνεργιστές Ιστοσελίδας: Karamella'droid ·Κατοικιστής Ιστοσελίδας: Εθνικό Κέντρο Βιβλίου (EKFB)

Adattato dal sito: [www.biblionet.gr](http://www.biblionet.gr)



## Proposta 3

περιοδικό

eazy LIFE.....περιβάλλον

της Λιάνας Γεωργουλοπούλου



## Απλές συμβουλές για ανακύκλωση στο σπίτι

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΤΕ ΤΗ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΑΠΛΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ! ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΤΡΑΠΕΙΤΕ ΣΕ ΠΟΛΙΤΕΣ ΜΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ.

### → Να είστε επιλεκτικοί με την αγορά των αγαθών!

Καλό είναι να προσπαθείτε να αγοράζετε αντικείμενα που έχουν μικρότερες συσκευασίες, ώστε να μειώνετε ταυτόχρονα το ποσό των αποβλήτων. Πρέπει να είστε αποφασισμένοι ότι θα επιλέγετε αγαθά που έχουν πάνω τους το σύμβολο της ανακύκλωσης και θα προτιμάτε αυτά που δεν πετιούνται μετά από μια μόνο χρήση. Για παράδειγμα, καλύτερο είναι να χρησιμοποιείτε μια πάνινη πετσέτα παρά ένα χαρτί κουζίνας για να σκουπίσετε τα χέρια σας.

### → Να είστε συνεπείς με την ανακύκλωση

Αν τη Δευτέρα ανακυκλώνετε ένα προϊόν αλλά την Τετάρτη πετάτε τα υπόλοιπα στα σκουπίδια, τότε το αντίκτυπο των κινήσεών σας στο περιβάλλον μένει στο ίδιο επίπεδο. Προσπαθήστε να ενσωματώσετε την ανακύκλωση στη ζωή σας και να θυμάστε πάντα τα ανεκτίμητα οφέλη της ανακύκλωσης για τη φύση και το μέλλον του ανθρώπου.

### → Χρησιμοποιείτε και τις δύο πλευρές του χαρτιού

Αν δεν γράφετε ή δεν εκτυπώνετε σε κάθε πλευρά του χαρτιού, τότε τα απόβλητα της εβδομάδας και η ποσότητα του υλικού θα διπλασιαστούν. Καλό είναι λοιπόν, όποτε μπορείτε, να χρησιμοποιείτε και τις δύο μεριές, ώστε να συμβάλλετε και εσείς στη σωτηρία πολλών δέντρων.

### → Δανειστείτε βιβλία αντί να αγοράσετε

Όταν μπορείτε να δανειστείτε ένα βιβλίο, γιατί να φερθείτε καταναλωτικά και να αγοράσετε ένα καινούριο; Σκεφτείτε ότι αν όλοι μας κινούμασταν μέσα από το δανεισμό ή τις ανταλλακτικές υπηρεσίες, σήμερα θα υπήρχε λιγότερη παραγωγή και σκουπίδια και περισσότερα δάση και οξυγόνο.

A

### → Συγκεντρώστε πρακτικά όλα τα ανακυκλώσιμα υλικά

Αν σκεφτείτε ότι οι περισσότερες συσκευασίες προέρχονται από την κουζίνα, τότε εκεί πρέπει να τοποθετήσετε τον κάδο ανακύκλωσης του σπιτιού σας. Κατασκευάστε κουτιά από χαρτόνι, τα οποία θα τα χωρίσετε σε κουτιά για συλλογή γυαλιού, πλαστικού και αλουμινίου.

### → Ανακυκλώστε σωστά το χαρτί και τις μπαταρίες

Εφημερίδες, περιοδικά και άλλα χάρτινα είδη μπορούν να ανακυκλωθούν υπό την προϋπόθεση ότι το χαρτί είναι καθαρό και στεγνό. Κάθε πλαστικό στοιχείο πάνω τους ή αυτοκόλλητο πρέπει να αφαιρεθεί! Παράλληλα, μπορείτε να ανακυκλώσετε τις άδεις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, όπως αυτές που χρησιμοποιούνται σε κινητά τηλέφωνα, φορητούς υπολογιστές ή εργαλεία κλπ.

### → Προσανατολιστείτε προς τα μεταχειρισμένα προϊόντα

Και όμως μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα ελαφρώς μεταχειρισμένα προϊόντα! Ακόμα και αν ψάχνετε για ρούχα ή φτηνά αντικείμενα, όπως έπιπλα, μπορείτε να οδηγηθείτε σε ιστοσελίδες ομάδων που ανταλλάσσουν προϊόντα. Πρόκειται για μια «ανακύκλωση» αγαθών ανάμεσα σε ανθρώπους και μέλη συλλόγων!

### → Εξακριβώστε αν ένα πλαστικό προϊόν ανακυκλώνεται!

Ελέγξτε το κάτω μέρος ενός πλαστικού μπουκαλιού για το αν υπάρχουν στοιχεία που προσδιορίζουν το είδος του πλαστικού που έχετε στα χέρια σας. Εάν ο τύπος του υλικού δεν ανακυκλώνεται, τότε πρέπει να εξετάσετε μερικούς τρόπους για την επαναχρησιμοποίηση του δοχείου.

### → Μην κάνετε την ανακύκλωση... ρουτίνα!

Γενικά, πριν αποφασίσετε να πετάξετε κάτι στα σκουπίδια, βεβαιωθείτε ότι έχετε εξετάσει όλες τις πιθανές χρήσεις του. Για παράδειγμα, τα άδεια δοχεία τροφίμων μπορεί να σας φαίνονται εκ πρώτης όψης άχρηστα, αλλά σκεφτείτε ότι μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε ξανά ως αποθηκευτικούς χώρους. Φυσικά, κάθε φορά που συλλέγετε δοχεία τροφίμων για ανακύκλωση, φροντίστε να τα πλένετε καλά, για λόγους υγιεινής.

B

Adattato dalla rivista: easy Life



**Proposta 4**

## Οι θεραπευτικές ιδιότητες των λουλουδιών

των Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D. και Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακής βιολόγου, medlabnews.gr

Τα λουλούδια έχουν μια φυσική ιδιότητα η οποία μπορεί να μας βοηθήσει να αισθανθούμε αναζωογονημένοι. Η επίδραση των λουλουδιών έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ασθενών που πάσχουν από κατάθλιψη, άγχος και κόπωση.

### Με ποιον μηχανισμό επιδρούν τα λουλούδια;



Δεν υπάρχει συγκεκριμένη επιστημονική ή βιολογική εξήγηση με ποιον μηχανισμό επιδρούν τα λουλούδια στον άνθρωπο. Είναι γνωστό ότι τα λουλούδια έχουν μια κατευναστική επίδραση στην ανθρώπινη διάθεση. Πάντως υπάρχουν δύο κύριοι τρόποι με τους οποίους επιδρούν. Ο ένας είναι το χρώμα τους και ο άλλος το άρωμα τους.

### Οι μυρωδιές των λουλουδιών και η διάθεση



Κάθε λουλούδι έχει ένα μοναδικό άρωμα και η επιστήμη έχει αποδείξει ότι κάθε άρωμα έχει διαφορετική επίδραση στη διάθεση και τον τρόπο σκέψης μας. Πολλά αιθέρια έλαια και αρώματα έχουν εξαχθεί από τα λουλούδια και αποτελούν τη βάση της αρωματοθεραπείας.

### Το χρώμα των λουλουδιών

Επίσης, κάθε χρώμα έχει ένα μοναδικό αποτέλεσμα για μας με βάση το φως και την κυματική συχνότητα που αντιπροσωπεύει. Έτσι, ενώ το κόκκινο μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας, το κίτρινο μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε αισιόδοξοι.

### Χρησιμοποιώντας την θεραπευτική επίδραση λουλουδιών



Δεν χρειάζεται να είναι ειδικός κανείς για να χρησιμοποιήσει τη θεραπευτική ιδιότητα των λουλουδιών. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που βλέπουν λουλούδια το πρωί έχουν καλύτερη διάθεση και αισθάνονται καλύτερα από ότι αν δεν είχαν δει τα λουλούδια. Μάλιστα είναι πολύ πιθανό να περάσουν αυτή τη θετική ενέργεια σε άλλους ανθρώπους. Όσο για αυτούς που δέχονται λουλούδια, αμέσως χαμογελούν και δεν έχει σε αυτό καμία σχέση η ηλικία και η ιδιοσυγκρασία του ατόμου.

Adattato dal sito: [medlabgr.blogspot.com/2012/04/blog-post\\_30.html#ixzz2mSUD7OBq](http://medlabgr.blogspot.com/2012/04/blog-post_30.html#ixzz2mSUD7OBq)