

ΚΠ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim ve Din İşleri Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

B1&B2

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Kasım 2019

DİKKAT

- Konuşma Sınavı'nın süresi: **25 dakika**.
- Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

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 γράφεται 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 υποψήφιου 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, γνωρίμων 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
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3	
(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
Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός	
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"/>
Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου	
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"/>
Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου	
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"/>
Ευχέρεια / Ροή λόγου	
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"/>
Στρατηγικές επικοινωνίας	
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"/>
Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	
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 υποψηφίους 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, αξιοποιείτε 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.

Sen Büyüyünce Ne Olacaksın?



1



2



3



4



5



6

Ayakların Dili



7



8



9



10



11



12

Çiğnenen Kurallar



13



14



15



16



17



18

Büyüklerle Oyun



19



20



21



22



23



24

Büronuza Çekidüzen Verin

5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Εάν η πρώτη εικόνα που αντικρίζετε μόλις πλησιάζετε το γραφείο σας για να δουλέψετε είναι σωροί από χαρτιά, διπλωμένα περιοδικά και στοίβες φακέλων, τότε οι παρακάτω συμβουλές σας αφορούν.



➔ Βάλτε τάξη στο χάος:

Ξεκινήστε με τα χαρτιά, τα έγγραφα, τα περιοδικά και τις εφημερίδες που σχηματίζουν σωρούς πάνω στο γραφείο σας. Ξεχωρίστε τα χρήσιμα από τα άχρηστα. Ταξινομήστε τα χρήσιμα στους κατάλληλους φακέλους και συρτάρια και ξεφορτωθείτε τα άχρηστα.

➔ Κρατήστε το γραφείο σας καθαρό:

Πρέπει να κρατήσετε μακριά τα μικρόβια. Φροντίστε να έχετε στον χώρο ένα καθαριστικό σπρέι για όλες τις επιφάνειες, ώστε να διατηρείτε το γραφείο σας και τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε καθημερινά καθαρά και ακίνδυνα για την υγεία σας.

➔ Ρυθμίστε την οθόνη του υπολογιστή σας:

Ελέγξτε την οθόνη, μεγαλώστε τις γραμματοσειρές εάν σας είναι δύσκολο να τις διαβάσετε ξεκούραστα, τοποθετήστε στον υπολογιστή, ως φόντο της επιφάνειας εργασίας, μια εικόνα που σας ξεκουράζει.

➔ **Βάλτε την προσωπική σας πινακίδα στον χώρο:**

Μια φωτογραφία αγαπημένων σας προσώπων, τοπία ή καρτ ποστάλ που σας μεταφέρουν σε κλίμα “διακοπών” κάνουν πιο ευχάριστο το γραφείο σας. Εάν σας αρέσουν τα λουλούδια και τα φυτά, τοποθετήστε ένα φυτό στο γραφείο σας, το οποίο θα ομορφάινει τον χώρο.

➔ Αφαιρέστε ό,τι σας αποσπά την προσοχή:

Στην περίπτωση που μιλάμε για το γραφείο του σπιτιού σας, φροντίστε να μην έχετε, για παράδειγμα, συσκευή τηλεόρασης ή τηλεφώνου σε κοντινή απόσταση, καθώς και να μην υπάρχει περιεργός φωτισμός. Αντίθετα, δημιουργήστε έναν φάκελο με τα τραγούδια που σας χαλαρώνουν, που σας εμπνέουν ή σας βοηθούν να συγκεντρώσετε και να αποδίδετε καλύτερα.



Hazır Yemek Konusunda Birkaç Tavsiye

περιοδικό
η ΥΓΕΙΑ μας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

της Λιάνας Γεωργουλοπούλου

Διατροφή

5 πράγματα που πρέπει να προσέχετε

- **Διατηρήστε την όρεξή σας υπό έλεγχο:**
Προτιμήστε ένα ελαφρύ σνακ, μία περίπου ώρα πριν από το κυρίως γεύμα σε εστιατόριο, από το να μείνετε εντελώς νηστικοί. Η δεύτερη επιλογή θα σας ωθήσει να φάτε ανεξέλεγκτα όταν τελικά καθίσετε στο τραπέζι.
- **Επιλέξτε σωστά εστιατόριο:**
Πολλά εστιατόρια προσφέρουν πιάτα που αποκαλούν υγιεινά. Πριν παρασυρθείτε από την εμφάνισή τους, διαβάστε προσεκτικά για το περιεχόμενό τους, καθώς πολλές φορές μπορεί η περιεκτικότητά τους σε λιπαρά να είναι πολύ υψηλότερη από όσο φαντάζεστε. Ένα θέμα είναι οι θερμίδες και ένα διαφορετικό θέμα η ποσότητα των τροφών που καταναλώνουμε. Προτιμήστε εστιατόρια που προσφέρουν στις επιλογές τους μαγειρευτά φαγητά ημέρας, φαγητά της ώρας.
- **Μετατρέψτε το γεύμα σας σε απόλαυση:**
Όσο και εάν πεινάτε, προσπαθήστε να τρώτε αργά και απολαυστικά. Με αυτόν το τρόπο και απολαμβάνετε καλύτερα το φαγητό σας και δίνετε στον οργανισμό σας τον απαραίτητο χρόνο για



να λάβει το μήνυμα ότι χόρτασε. Οι περισσότεροι ειδικοί για τη διατροφή συμφωνούν ότι, όταν τρώμε αργά, τρώμε λιγότερο, ενώ πολλοί γιατροί επισημαίνουν ότι είναι πολύ καλό να μασάμε πολύ καλά την τροφή μας.

- **Μην καθαρίζετε το πιάτο σας:**
Προσπαθήστε να μην τρώτε... "σαν να μην υπάρχει αύριο". Μην τρώτε μηχανικά. Ικανοποιήστε την πείνα σας χωρίς να οδηγείστε σε υπερβολές.
- **Μακριά από γλυκά:**
Μη βιαστείτε να παραγγείλετε επιδόρπιο, μπορεί έως το τέλος της εξόδου να μην έχετε καν όρεξη για γλυκό. Εάν ωστόσο δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό, ζητήστε φρούτα, σορμπέ ή ζελέ, που έχουν λιγότερες θερμίδες. Εάν υπάρχει δυνατότητα μοιραστείτε το με έναν φίλο σας.

Yürüyüş Deyip de Geçmeyin



Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την απλή και ορεινή πεζοπορία

Πεζοπορία είναι η δραστηριότητα κατά την οποία περπατάμε μια μεγάλη απόσταση (τουλάχιστον 5 χιλιόμετρα). Διαφορετικά, η δραστηριότητα δεν ονομάζεται πεζοπορία, αλλά απλώς, περπάτημα! Μπορούμε να διακρίνουμε δύο κατηγορίες πεζοπορίας:

ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η απλή πεζοπορία είναι κατάλληλη για τον καθένα που δεν έχει ιδιαίτερα προβλήματα υγείας και αποτελεί μια άριστη σωματική δραστηριότητα για μεμονωμένα άτομα, για οικογένειες, για νεαρά παιδιά.

- Η απόσταση που περπατάμε είναι περίπου 5 χλμ.
- Έχουμε έναν ελαφρύ εξοπλισμό, όπως αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια ειδικά για περπάτημα, ελαφρό ντύσιμο ανάλογα με την εποχή και ένα μικρό σακίδιο με νερό και πρόχειρη τροφή.

Η απλή πεζοπορία μπορεί να γίνει οπουδήποτε: στο δάσος, στο βουνό, στο νησί, δίπλα στη θάλασσα, κ.λπ.

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η ορεινή πεζοπορία μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε βουνό. Αποτελεί το δεύτερο σκαλοπάτι της πεζοπορίας. Τα άτομα που θα κάνουν ορεινή πεζοπορία πρέπει να είναι εξασκημένα, να έχουν ήδη κάνει απλές πεζοπορίες και να είναι ικανά να αντιμετωπίζουν πιθανές δυσκολίες. Η ορεινή πεζοπορία είναι ιδανική για νέους ανθρώπους, ικανοποιητικά γυμνασμένους, οι οποίοι έχουν διάθεση να γνωρίσουν έναν άλλο τρόπο ζωής.

- Εδώ, η απόσταση που περπατάμε είναι 15 με 20 χλμ. και οι 5 έως 8 ώρες πορείας αποτελούν τον κανόνα.
- Το έδαφος είναι ορεινό και μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες.

Ο εξοπλισμός είναι εξειδικευμένος και ιδιαίτερα τη χειμερινή περίοδο επιβάλλεται να είναι ο κατάλληλος. Ένα καλό ορειβατικό άρβυλο και ένα καλό σακίδιο αποτελούν τη βάση του εξοπλισμού, ενώ το κατάλληλο ντύσιμο και η πρόβλεψη τροφής και νερού είναι αναγκαία συμπληρώματα της πορείας.




Günümüz Gençleri Neden Daha Az uyuyorlar?

http://www.thriveglobal.gr

Εταιρεία Προγράμματος

THRIVE
GLOBAL

ΕΥΕΣΙΑ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΣΗ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΑ ΑΦΗΡΟΜΑΤΑ TV SHOW

Γιατί οι Σημερινοί Έφηβοι Κοιμούνται Λιγότερο;

Η σχέση των εφήβων με τον ύπνο: Σύμφωνα με μία νέα έρευνα, δημοσιεύθηκε στο Sleep Medicine, οι σημερινοί έφηβοι κοιμούνται πολύ λιγότερες ώρες σε σχέση με το παρελθόν. Γι' αυτό ίσως ευθύνονται τα smartphones και τα tablets.

Πώς μία συσκευή επηρεάζει τον ύπνο του εφήβου; Μία συσκευή επηρεάζει τον ύπνο του εφήβου γιατί τον κρατάει ξύπνιο ακόμα και εάν την χρησιμοποιεί για να κοιμηθεί. Επιπρόσθετα, οι ηλεκτρονικές συσκευές μπερδεύουν τον εγκέφαλο, εξαιτίας του φωτός που εκπέμπουν. Αυτό το φως που προέρχεται από την οθόνη είναι το ίδιο με αυτό που δεχόμαστε κατά τη διάρκεια της ημέρας και δίνει στον εγκέφαλό μας την εντολή να μείνει ξύπνιος, ακόμα και εάν είναι νύχτα.

Η σημασία του ύπνου για τους εφήβους: Η έλλειψη ύπνου είναι ιδιαίτερα ανησυχητική για τους εφήβους, καθώς χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνου από ό,τι οι ενήλικες οι οποίοι χρειάζονται 7-9 ώρες. Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ψυχική υγεία.