



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerium für Bildung und Religionsangelegenheiten

Staatliches Sprachzertifikat

NIVEAU B (B1&B2)

Entspricht dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

PHASE 4

Mündlicher Ausdruck und Sprachmittlung

Datum

2023 A

ACHTUNG

- Die Prüfer werden gebeten, vor Beginn der Prüfung die Anweisungen aufmerksam zu lesen.
- Nach der Prüfung eines jeden Kandidatenpaares müssen die Prüfungshefte den Prüfern zurückgegeben werden.
- Dauer dieser Prüfungsphase pro Kandidatenpaar: 25 Minuten

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 υποψηφίους, τους συστήνετε 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 βλέπτετε 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/επαγγελματική 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 πληροφορίες στην ξένη γλώσσα πληροφορίες που περιλαμβάνει ένα ελληνικό κείμενο, συμφωνώντας 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. Επιλέξετε 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 εξέτασατε.



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** ΙΣΑΘΝΟΙ. 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 παράγανε 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 επιπονησμός						
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"/>



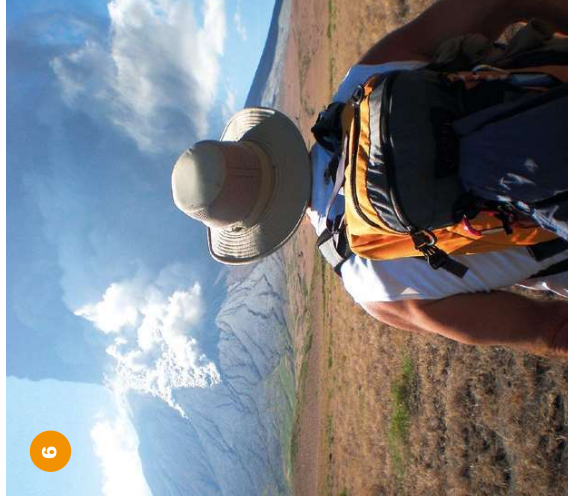
Είναι φανερό ότι **οι βαθμίδες Likert (από το 1 ως το 5) δεν είναι βαθμοί**. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εκφράσατε σε βαθμολογία.



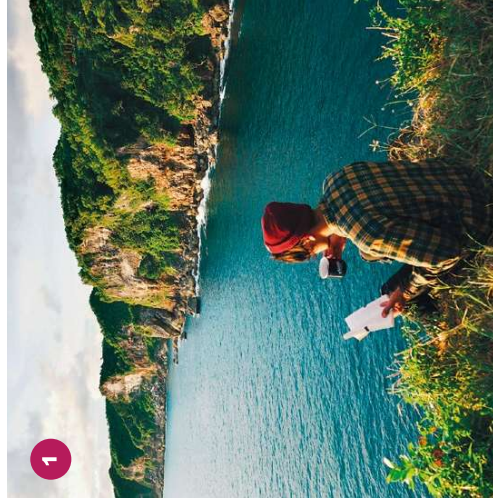
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

- ▶ 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 υποψήφιους εναλλάξ και εκείνοι απαντούν απευθυνόμενοι σε σας.
- ▶ Εφόσον ζητάτε από τους εξεταζόμενους αυτού του επιπέδου γλωσσοδοξείας 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 σκεφθούν την απάντησή τους.
- ▶ Καθώς ο εξεταζόμενος διατυπώνει τις απαντήσεις 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 παρεμβάινετε 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, ζητήστε 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.
- ▶ Ευχαριστήστε 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 ΠΑΡΑΚΩΛΩΝΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ με οιοδήποτε τρόπο. Μην επιτρέψετε 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 Εξετάστη, τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου και τα πρόχειρα βαθμολόγια.

2.1 Sehenswürdiges



2.2 Kaffeetrinken



1



3



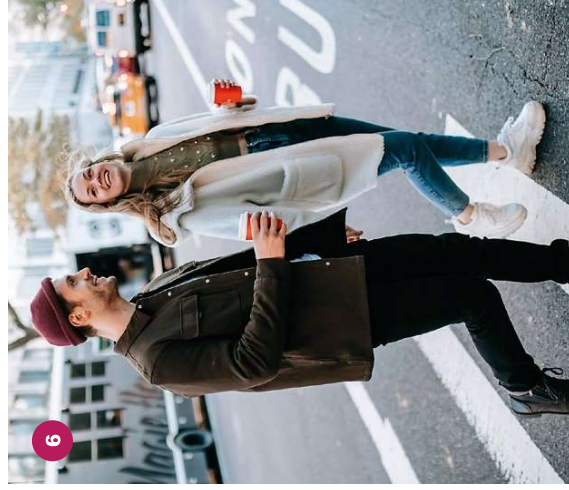
5



2



4



6

2.3 Familienfotos



1



2



3



4

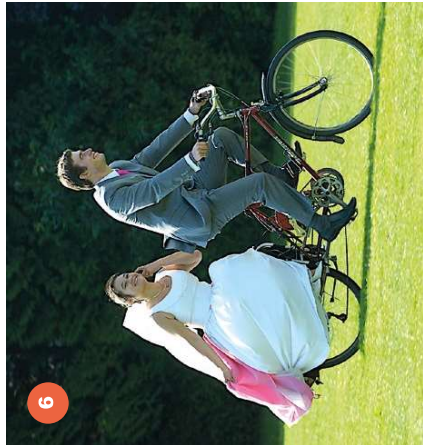
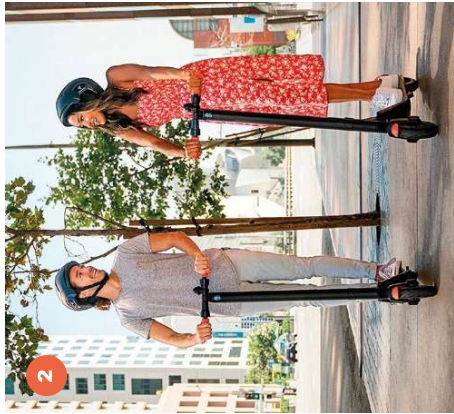


5



6

2.4 Auf Rädern und Rollen



3.1 Drei wunderschöne Reiseziele Griechenlands

Discover Greece
Created by the Greek Tourism Sector

Πού να πας
Τι να κάνεις
Σχεδίασε το ταξίδι σου
Ειμειώσεις
Περσιόστερα

www.discovergreece.com/3-incredible-places-greece-you-have-see-believe

← → ↻ ⌂ 🔍

3 ΑΠΙΣΤΕΥΤΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

1

Η Σαντορίνη

Ένα απίστευτα όμορρο παρασησιό τόπο συνδυάζει με το εκτυρωτικό λευκό φως για να εκπέρμει όλη αυτή τη λήμνη στους επισκέπτες του. Η Σαντορίνη είναι ο σπλάντος χαρακτηρισιός αυτού που λέμε «μαγεύ» των ελληνικών νησιών και, ειδικότερα, των Κυκλάδων. Όμως, εκτός από τα τοπία, ετοιμάσου να ζήσεις κι άλλες εκπλήξεις: τα πενταόστια νιοματίνα, οι αμπελώνες, τα μονοπάτια πεζοπορίας και τα ρλιοβασιλέματα είναι μόνο μερικές από αυτές. Εάν θέλεις να ζήσεις μια πιο χαλαρωτική εμπειρία διακοπών, να επισκεφθείς το νησί εκτός της περιόου αιχμής, δηλαδή από Απρίλιο έως Μάιο ή τον Οκτώβριο.

2

Το παλάτι της Κνωσσού

Το παλάτι της Κνωσσού, έξω από το Ηράκλειο της Κρήτης, είναι το διασημότερο και μεγαλύτερο από όλα τα παλάτια του μινωικού, του πρώτου ευρωπαϊκού πολιτισμού. Αποτελεί σημαντική πηγή μύθων και θρύλων, όπως ο Λαβύρινθος και ο Μινώταυρος, αλλά και έργων τέχνης, όπως το σφαιματίδιο της Θεάς των άρεων. Το παλάτι της Κνωσσού και το Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου, που φιλοξένει μεγάλο μέρος από τα ευρήματα του παλατιού, δίκαια συγκαταλέγονται στα κορυφαία αξιοθέατα της Κρήτης.

3

Ο Όλυμπος

Ο Όλυμπος, το βουνό που κατοικούσαν οι αρχαίοι θεοί, διαθέτει τρεις κορυφές, η μία εκ των οποίων αποτελεί το ψηλότερο σημείο της Ελλάδας (2.918 μέτρα). Ασφαλώς και δεν είναι απαραίτητο να την ανέβεις, φτάνει να γνωρίζεις ότι είναι μέρος μιας από τις πιο σημαντικές πεζοπορικές διαδρομές στην Ευρώπη, όχι μόνο για τη μυθολογική της σημασία, αλλά και για το απίστευτες ομορφιές ορεινό τοπίο. Η εμπειρία σου στην περιοχή του Ολύμπου μπορεί να ολοκληρωθεί με μια βουτιά στην κοντινή παραλία του Λιτόχωρου.

FOLOW US
f t y p d

Copyright © 2023 Discover Greece | Created by the Greek Tourism Sector.
License: 02065000795201 | Αριθμός ΕΒΑ: 15368310300
NEWSLETTER

nach: discovergreece.com

Seite 8

Niveau B (B1&B2) / Prüfungsphase 4

Seite 9

3.2 Sieben Gewohnheiten für ein gesundes Leben

[https://www.athensvoice.gr/life/health-fitness](#)

ATHENS

HEALTH & FITNESS

TABELEIA

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΕΝΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

ROUΤINE/S

PERIBALΛON

TECHNOLOGIA

LIFE

LOOK

YOUR VOICE

VIRAL

ZEΛAIA

KATOIKIA

LIFE IN ATHENS

ANTOCHINEN

CITY GUIDE

PODCAST

102.5 FM RADIO

Ζωννίθειες για καλή υγεία

ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΣΧΟΥ ΚΑΙ ΘΕΟΔΩΡΑ ΨΑΛΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΣΥΝΟΨΙΖΟΥΝ 7 ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

- Μην παραλείπετε το πρωινό. Είναι σημαντικό για πολλούς λόγους. Βοηθά στον μεταβολισμό σας και σας εμποδίζει να τρώτε υπερβολικά αργότερα. Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι οι ενήλικες που τρώνε υγιεινό πρωινό αποδίδουν καλύτερα στη δουλειά τους, ενώ τα παιδιά έχουν υψηλότερες επιδόσεις στο σχολείο.
- Πίνετε άφθονο νερό. Η επαρκής ενυδάτωση σχετίζεται με την καλή υγεία και τη μακροζωία. Αυτή επιτυγχάνεται με νερό, χυμούς ή λαχανικά και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό.
- Καταναλώστε συχνά λαχανικά και φρούτα. Τα λαχανικά και φρούτα συμβάλλουν στη διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους και της καλής υγείας. Θα πρέπει να λαμβάνουμε τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- Κάντε ένα διάλειμμα για άσκηση. Μην πιείτε άλλον έναν καφέ στο διάλειμμά σας, αλλά κινηθείτε. Μόλις 30' περπάτημα 5 φορές την εβδομάδα βοηθά να διατηρήσετε καλή σωματική και ψυχική υγεία.
- Αποσυνδεθείτε από το διαδικτυο. Ελέγχετε συνεχώς το e-mail σας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ορίστε κάποιες ώρες για να αποσυνδεθείτε. Η μείωση του χρόνου στις οθόνες μας αφήνει ελεύθερους για άλλα πράγματα. Κάντε μια βόλτα, διαβάστε ένα βιβλίο ή βρείτε με τους φίλους σας.
- Μάθετε κάτι καινούριο. Οι νέες δεξιότητες βοηθούν να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας υγιή. Εγγραφείτε σε μαθήματα χορού ή ξεκινήστε μια νέα ξένη γλώσσα.
- Κοιμηθείτε καλά. Ο ποιοτικός ύπνος σας κρατά σε καλύτερη διάθεση, οξύνει τη μνήμη και σας βοηθά να μάθετε νέα πράγματα. Οι ενήλικες χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου το 24ωρο.

ATHENS

REPORTAGE

CONTRIBUTOR

EDITORIAL

MANAGEMENT

3.3 Ein griechischer Gymnasiallehrer in Japan beschreibt die Schule

[illegible]

3.4 Familienurlaub voller... Aktivität!

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ | ΤΕΥΧΟΣ 50

Οικογενειακές διακοπές γεμάτες... δραστηριότητα!

Πριν ξεκινήσετε τις διακοπές σας καλό είναι να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

1. Επιλέξτε τον κατάλληλο προορισμό

Αφού αποφασιστεί ο οικογενειακός προϋπολογισμός και υπάρξουν μερικές ιδέες για τον ιδανικό προορισμό, και στην περίπτωση που δεν έχετε ακόμη καταλήξει, μπορούν να συμμετέχουν τα παιδιά στην τελική απόφαση από τις φωτογραφίες που θα δουν. Πριν από την τελική επιλογή, μην παραλείψετε να σκεφτείτε τα ενδιαφέροντα κάθε μέλους της οικογένειας, έτσι ώστε να κάνετε την καταλληλότερη επιλογή που θα σας αφήσει όλους ικανοποιημένους.

2. Αφήστε τα παιδιά να εμπλακούν στον σχεδιασμό του προγράμματος

Από τη στιγμή που αποφασίσατε τον προορισμό σας, ενθαρρύνετε τα παιδιά να επιλέξουν μία δραστηριότητα που θα ήθελαν να δοκιμάσουν και αφήστε τα να εμπλακούν στον σχεδιασμό του προγράμματος των διακοπών. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να βρουν πληροφορίες στο διαδίκτυο ή σε ταξιδιωτικούς οδηγούς. Τα μικρότερα θα μπορούσαν να διαλέξουν μέσα από μια λίστα, κάτι που θα ήθελαν να δουν ή να κάνουν. Με τον τρόπο αυτό ενθαρρύνονται οι οικογενειακές δραστηριότητες και συμμετέχουν όλοι ευχάριστα.

Εάν επιλέξετε διακοπές...

... **ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ:** Ένα ταξίδι σε μια πόλη της Ελλάδας ή του εξωτερικού θα μπορούσε να περιλαμβάνει περίπατους, επισκέψεις σε μουσεία, πάρκα και ζωολογικούς κήπους.

... **ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ:** Επιλέγοντας το βουνό, υπάρχει η προοπτική να κάνετε ποδηλασία βουνού, πεζοπορία στα μονοπάτια ή ακόμη και rafting.



... **ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ:** Οι διακοπές σε παραθαλάσσιο μέρος προσφέρουν όλα τα θαλάσσια σπορ: κολύμβηση, βόλεϊ στην παραλία, ποδόσφαιρο στην άμμο, θαλάσσιο σκι, καταδύσεις, ψάρεμα, θαλάσσιο ποδήλατο, παιχνίδι με φουσκωτά για τα παιδιά μέσα στη θάλασσα, κ.ά.



Σ Ε Λ . 27

nach: <http://www.nutrimed.gr>