



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELLA RICERCA E DEGLI
AFFARI RELIGIOSI

CERTIFICAZIONE DI LINGUA ITALIANA

LIVELLI	C1 & C2	secondo la scala del Consiglio d'Europa
FASE	4	produzione orale e mediazione

Sessione	2016 A
----------	--------

ATTENZIONE

- L'esame, per ogni coppia di esaminandi, dura 30 minuti.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

1. 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 (βλ. παρακάτω) και συμπληρώνουν το Έντυπο 4 (για την αξιολόγηση παραγωγής προφορικού λόγου).
- Ο ένας εξεταστής (1^{ος} Βαθμολογητής του Εντύπου 4) κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δε συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο άλλος εξεταστής (2^{ος} Βαθμολογητής του Εντύπου 4) 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 δεύτερος εξεταστής θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, αρχίζει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α (αυτόν που κάθεται εμπρός του στα αριστερά) για τη Δοκιμασίες 1 και 2, αλλά στη Δοκιμασία 3 αρχίζει με τον Υποψήφιο Β (αυτόν που κάθεται εμπρός δεξιά).
- Το ρόλο του δεύτερου εξεταστή, που θέτει τα ερωτήματα, αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.
- Η συνολική **χρονική διάρκεια** της εξέτασης είναι **30 λεπτά** (1 + 8 + 8 + 12 + 1). Το ένα λεπτό στην αρχή χρησιμεύει για το «σπάσιμο του πάγου», ενώ στο τέλος για την καταγραφή της βαθμολογίας στο Έντυπο 4.
- Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

2. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

- Θα πρέπει να αρχίσετε την προετοιμασία για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το παρόν Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στο χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.
- Συνεργαστείτε με τον/την συνάδελφό σας και συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να έχετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος το ρόλο του δεύτερου εξεταστή, δηλαδή αυτού που θέτει τα ερωτήματα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον,
 - ο εξεταστής (2^{ος} Βαθμολογητής) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους,
 - το θρανίο του 1^{ου} Βαθμολογητή να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Φροντίστε, δηλαδή, να έχετε μαζί σας στην αίθουσα της εξέτασης 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. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Ερωτήσεις γνώριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια:1 λεπτό)

Πριν αρχίσετε την εξέταση προφορικού λόγου (Δοκιμασίες 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις, πάντα στα ιταλικά, στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κτλ.). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης και εσάς να διαμορφώσετε μια εικόνα και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1. Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας (διάρκεια: 8 λεπτά, 4 λεπτά για κάθε υποψήφιο)

- Στη Δοκιμασία 1 διατυπώνεται ένα θέμα/ερώτημα επί του οποίου οι άνθρωποι συνήθως έχουν διαφορετικές απόψεις. Κατά την εξέταση ο ένας εξεταζόμενος καλείται να πάρει θετική στάση και να επιχειρηματολογήσει με βάση μερικά επιχειρήματα συντόμως διατυπωμένα σε μία κάρτα και ο άλλος να πάρει αρνητική στάση χρησιμοποιώντας τα επιχειρήματα της δικής του κάρτας.
- Σε περίπτωση που κάποιος εξεταζόμενος διατυπώσει και άλλα, δικά του, επιχειρήματα, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Θα πρέπει, όμως, αυτά να βρίσκονται στην ίδια πλευρά της αντιπαράθεσης, δηλαδή να είναι «υπέρ» ή «κατά», όπως τα επιχειρήματα της κάρτας του.
- Επιλέξτε τη θεματική, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ (κυρίως την ηλικία) των εξεταζομένων.
- Ο εξεταστής θέτει το ερώτημα στον κάθε υποψήφιο εναλλάξ. Δηλαδή, παρόλο ότι πρόκειται για παιχνίδι ρόλων, όπου γίνεται μια αντιπαράθεση απόψεων και επιχειρημάτων, οι εξεταζόμενοι δεν απευθύνονται ο ένας στον άλλον, αλλά στον εξεταστή, ο οποίος δε συνομιλεί με κάθε εξεταζόμενο, αλλά απλά δίνει τα ερεθίσματα.

Δοκιμασία 2. Ελεύθερη έκφραση (διάρκεια: 8 λεπτά, 4 λεπτά για κάθε υποψήφιο)

- Σε κάθε σελίδα με σύντομα κείμενα, συνήθως πολυτροπικά, δηλαδή κείμενα που περιλαμβάνουν ταυτόχρονα εικόνα και λόγο, αντιστοιχούν 2-4 ερωτήματα.
- Αν κάποιος εξεταζόμενος δεν έχει καλύψει κάποια από τις απαντήσεις, είναι σκόπιμο να την επαναλάβετε.
- Επιλέξτε το κείμενο που θα χρησιμοποιήσετε έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για νέα άτομα και κάποια για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, μερικά για αγόρια/άντρες και άλλα για κορίτσια/γυναίκες.
- Και στη Δοκιμασία 2 ο εξεταστής δε συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

Δοκιμασία 3. Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 12 λεπτά, 6 λεπτά για κάθε υποψήφιο)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει ένα κείμενο στην ελληνική γλώσσα, το οποίο συνοδεύεται από μερικά ερωτήματα που βρίσκονται παρακάτω, στο παρόν Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο. Καθώς τα κείμενα δε συνδέονται μεταξύ τους, είναι δυνατό να επιλέξετε, για κάθε δυάδα εξεταζομένων, οποιονδήποτε συνδυασμό κειμένων.
- Επειδή στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψηφίους 2 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.
- Αν κάποιος εξεταζόμενος δεν έχει καλύψει κάποια από τις απαντήσεις, είναι σκόπιμο να την επαναλάβετε.

Μην ξεχνάτε:

- να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την απόδοσή τους,
- 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 ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ 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 είστε ευέλικτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν οι υποψήφιοι διστάζουν: δώστε τους χρόνο 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 όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά να μην τους πείτε πώς τα πήγαν,
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

4. ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΕΡΑΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Η συμπλήρωση του Εντύπου Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ του καθενός.
- Αποφασίστε πόσο καλά ανταποκρίθηκε κάθε υποψήφιος στα κριτήρια πριν συμπληρώσετε το Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνεται για να μην τσαλακωθεί ή φθαρεί (γιατί τότε θα δημιουργηθεί πρόβλημα στη διαδικασία αυτόματης καταχώρησης της βαθμολογίας με το OMR). Ωστόσο, αν κάνετε κάποιο λάθος και πρέπει να το διορθώσετε, ζητείστε τη βοήθεια της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου.
- Εκφράστε την αξιολογική σας κρίση συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής:
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο 1^{ος} Βαθμολογητής (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος το Έντυπο, στα κουτάκια στην αριστερή στήλη.
 - Ο 2^{ος} Βαθμολογητής (δηλ. εκείνος που θέτει τα ερωτήματα στους υποψήφιους) συμπληρώνει το Έντυπο δεύτερος, στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη.
- Η εκτίμηση των δύο βαθμολογητών ενδέχεται να διαφέρει. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.
- Εάν σας ζητηθεί να απαντήσετε σε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλείστε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου.

5. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι εξεταζόμενοι αξιολογούνται ως προς τα παρακάτω 9 κριτήρια:

1 ^{ος} Βαθμολογητής	Κριτήρια αξιολόγησης	2 ^{ος} Βαθμολογητής
ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
1 2 3 4 5 	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 (Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: (Ελεύθερη έκφραση) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3: (Διαμεσολάβηση) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5
ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ		
1 2 3 4 5 	Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός Αρθρώνει και τονίζει σωστά τις μεμονωμένες λέξεις, αλλά και τις προτάσεις ως σύνολο;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου Χρησιμοποιεί ποσοτικά επαρκές λεξιλόγιο, δεδομένης της περίπτωσης επικοινωνίας;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφοσύνταξης;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	Ευχέρεια / Ροή λόγου Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	Στρατηγικές επικοινωνίας Αξιοποιεί στρατηγικές παράκαμψης δυσκολιών, παρακίνησης του ενδιαφέροντος των ακροατών, κτλ.;	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται κατανοητός από το συνομιλητή του;	1 2 3 4 5

Για όλα τα κριτήρια υπάρχουν 5 δυνατές βαθμίδες:

1 σημαίνει «καθόλου ικανοποιητικά», 2 σημαίνει «λίγο ικανοποιητικά», 3 σημαίνει «μέτρια», 4 σημαίνει «πολύ ικανοποιητικά» και 5 σημαίνει «πλήρως ικανοποιητικά».

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι τα νούμερα δεν είναι «βαθμοί». Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εξέφρασε ο κάθε αξιολογητής/βαθμολογητής σε βαθμολογία με άριστα το 20.

Για να βοηθηθούν οι αξιολογητές στο να εκφράσουν την αξιολογική τους κρίση, περιγράφονται παρακάτω η μεσαία και οι ακραίες τιμές της κλίμακας Likert, δηλαδή το 1 (καθόλου ικανοποιητικά), το 3 (μέτρια) και το 5 (πλήρως ικανοποιητικά).

Στην ουσία, όταν ο αξιολογητής, ως προς ένα κριτήριο, επιλέγει το 1 είναι σαν να δηλώνει πως, ως προς το συγκεκριμένο κριτήριο, ο υποψήφιος δεν είναι ικανός να πάρει πιστοποιητικό ούτε Γ1 ούτε Γ2 επιπέδου. Όταν επιλέγει το 3 είναι σαν να δηλώνει ότι ως προς το συγκεκριμένο κριτήριο ο υποψήφιος είναι άξιος να πάρει πιστοποιητικό επιπέδου Γ1. Και, τέλος, όταν επιλέγει το 5, δηλώνει πως ο υποψήφιος διαθέτει επίπεδο Γ2. Οι βαθμίδες 2 και 4 είναι ενδιάμεσες: για πρακτικούς και μόνο λόγους δεν εμφανίζονται παρακάτω με μια περιγραφή.

5.1 Δοκιμασία 1: Ανάπτυξη επιχειρηματολογίας

- 1 Ο εξεταζόμενος ανταποκρίνεται με κάποια δυσκολία στα ερωτήματα που του τίθενται. Δηλαδή προσπαθεί να διατυπώσει εκτενέστερα και πειστικά τα επιχειρήματα που συνοπτικά υπάρχουν στο δελτίο που έχει μπροστά του, αλλά δυσκολεύεται να βρει τις κατάλληλες εκφράσεις.
- 3 Ο εξεταζόμενος εκφράζεται άνετα και αυθόρμητα. Αναπτύσει με σχετική άνεση τα επιχειρήματα του δελτίου. Όταν έχει κάποια δυσκολία και χρειάζεται να αναζητήσει εκφράσεις, το κάνει χωρίς αυτό να γίνεται εμφανές. Διατυπώνει επιπλέον ιδέες και απόψεις με αρκετή ακρίβεια και συσχετίζει τη δική του συμβολή με τα επιχειρήματα που του δόθηκαν έτοιμα.
- 5 Λαμβάνει μέρος χωρίς κόπο στην ανάπτυξη επιχειρηματολογίας. Εκφράζεται άνετα και είναι σε θέση να προσθέτει επιχειρήματα, τα οποία δηλώνει αν έχουν κάποια ιεράρχηση ή όχι. Διαχωρίζει τις πιο λεπτές σημασιολογικές αποχρώσεις με ακρίβεια. Αν έχει κάποιο πρόβλημα έκφρασης, ανακαλεί και αναδιατυπώνει αυτά που παρουσιάζουν δυσκολία τόσο ομαλά που δύσκολα το προσέχει αυτός που τον ακούει.

5.2 Δοκιμασία 2: Ελεύθερη έκφραση

- 1 Ο εξεταζόμενος κάνει μια περιγραφή ή μια τοποθέτηση με κάποια δυσκολία. Δεν καταφέρνει να αξιοποιήσει όλο το χρόνο που του δίνεται, επειδή του λείπουν τα γλωσσικά μέσα.
- 3 Ο εξεταζόμενος κάνει σαφείς περιγραφές σύνθετων θεμάτων ενσωματώνοντας υπο-θέματα, αναπτύσσοντας συγκεκριμένα σημεία και ολοκληρώνοντας με ένα κατάλληλο συμπέρασμα. Εκφράζεται με ευχέρεια και αυθορμητισμό, σχεδόν χωρίς προσπάθεια. Μόνο ένα γνωσιακά δύσκολο θέμα μπορεί να εμποδίσει τη φυσική, ομαλή ροή της γλώσσας.
- 5 Κάνει μια περιγραφή με σαφήνεια και ομαλή ροή, με ύφος που ταιριάζει στο περικείμενο και με μία αποτελεσματική λογική δομή που βοηθάει τον ακροατή να προσέξει και να συγκρατήσει τα σημαντικά σημεία. Εκφράζεται επί μακρόν με φυσική ροή, χωρίς κόπο και δισταγμούς. Κάνει παύσεις μόνο για να σκεφτεί ακριβώς τις κατάλληλες λέξεις, για να εκφράσει τις σκέψεις του ή για να βρει ένα κατάλληλο παράδειγμα ή εξήγηση, περίπου όπως θα έκανε και ένας φυσικός ομιλητής.

5.3 Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση

- 1 Ο εξεταζόμενος διατυπώνει στην ιταλική γλώσσα ορισμένες από τις πληροφορίες του ελληνικού κειμένου, αλλά παραλείπει ή αλλοιώνει κάποιες άλλες, λόγω αδυναμιών που έχει στην ξένη γλώσσα.
- 3 Ο εξεταζόμενος ανταποκρίνεται σε αυτό που του ζητήθηκε μεταφέροντας τις πληροφορίες, τις απόψεις, την επιχειρηματολογία, κτλ. στην ιταλική, αλλά το κάνει με κάποια δυσκολία και αναγκάζεται να προσφύγει σε περιφραστικές διατυπώσεις, χωρίς αυτό να απαιτείται από την περίσταση επικοινωνίας.
- 5 Μεσολαβεί αποτελεσματικά ανάμεσα σε ομιλητή της ιταλικής (δηλαδή, στην περίπτωση της εξέτασης, στον εξεταστή/αξιολογητή) και της ελληνικής γλωσσικής κοινότητας (δηλαδή, στην περίπτωση της εξέτασης, στο συγγραφέα του ελληνικού κειμένου), λαμβάνοντας υπόψη τις κοινωνικοπολιτισμικές διαφορές.

5.4 Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός

- 1 Η άρθρωση του λόγου είναι σαφής, αλλά γίνονται και λάθη προφοράς ή επιτονισμού, που ενίοτε απαιτούν προσπάθεια από τον ακροατή.
- 3 Έχει αποκτήσει ξεκάθαρο και φυσικό επιτονισμό και προφορά.
- 5 Αρθρώνει καθαρά και χωρίς προσπάθεια. Μεταβάλλει τον επιτονισμό και τοποθετεί τον τόνο της πρότασης σωστά προκειμένου να εκφράσει λεπτότερες σημασιολογικές διακρίσεις.

5.5 Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου

- 1 Διαθέτει σχετικό πλούτο λεξιλογίου, αλλά συμβαίνει να μην ξέρει πώς να κατονομάσει κάτι, οπότε και αναγκάζεται να το πει περιφραστικά ή δίνοντας παράδειγμα. Τυχαίνει να χρησιμοποιήσει λέξεις ή φράσεις που δεν ταιριάζουν πλήρως στο περιεχόμενο.
- 3 Διαθέτει καλή γνώση ενός ευρέος λεξιλογικού ρεπερτορίου που του επιτρέπει να αντιμετωπίζει εύκολα τα κενά του με περιφράσεις· ελάχιστη εμφανής αναζήτηση εκφράσεων ή χρήση στρατηγικών αποφυγής. Καλή γνώση ιδιωματικών εκφράσεων και στοιχείων της καθομιλουμένης. Περιστασιακές ασήμαντες παραδρομές, αλλά όχι σημαντικά λεξιλογικά λάθη.
- 5 Δείχνει μεγάλη ευελιξία επαναδιατυπώνοντας ιδέες με διαφορετικούς γλωσσικούς τύπους προκειμένου να μεταδώσει με ακρίβεια λεπτότερες σημασιολογικές αποχρώσεις, να δώσει έμφαση, να κάνει διαφοροποιήσεις και να αποκλείσει την αμφισημία. Επίσης κατέχει πολλές ιδιωματικές εκφράσεις και όρους της καθομιλουμένης. Δεν υπάρχουν σημάδια πως υποχρεώνεται να περιορίσει αυτά που θέλει να πει.

5.6 Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου

- 1 Ο εξεταζόμενος γίνεται κατανοητός, αλλά κάνει λάθη στη μορφολογία των κλιτών μερών του λόγου ή/και στη σύνταξη, ή στη χρήση των δομών που ταιριάζουν στο συγκεκριμένο πλαίσιο.
- 3 Διατηρεί σταθερά υψηλό βαθμό γραμματικής ακρίβειας και καταλληλότητας: τα λάθη σπανίζουν και δεν εντοπίζονται εύκολα.
- 5 Διατηρεί το γραμματικό έλεγχο πολύπλοκων δομών σταθερά, ακόμα και όταν η προσοχή του είναι στραμμένη αλλού (π.χ. στο σχεδιασμό του τι θα πει, στην παρατήρηση των αντιδράσεων του ακροατή, κτλ).

5.7 Ευχέρεια / Ροή λόγου

- 1 Η ροή του λόγου είναι σχετικά αργή επειδή ο εξεταζόμενος δε διαθέτει όλα τα γλωσσικά μέσα που του χρειάζονται. Έτσι χρειάζεται να σταματήσει για να σκεφτεί.
- 3 Ο εξεταζόμενος εκφράζεται άνετα και αυθόρμητα σχεδόν χωρίς κόπο. Μόνο ένα γνωσιακά δύσκολο θέμα μπορεί να εμποδίσει τη φυσική, ομαλή ροή της γλώσσας.
- 5 Εκφράζεται αυθόρμητα επί μακρόν με τη φυσική ροή της καθομιλουμένης, αποφεύγοντας ή παρακάμπτοντας τις όποιες δυσκολίες τόσο ομαλά που ο συνομιλητής δύσκολα το προσέχει. Δείχνει μεγάλη ευελιξία στην επαναδιατύπωση των ιδεών σε διαφορετικές γλωσσικές μορφές για να δώσει έμφαση, να διαφοροποιήσει τα λεγόμενα ανάλογα με την περίπτωση, το συνομιλητή κτλ., και να εξαλείψει την αμφισημία.

5.8 Στρατηγικές επικοινωνίας

- 1 Όταν δεν ξέρει πώς να πει κάτι ή όταν έχει ήδη πει κάτι και διαπιστώνει ότι δεν έγινε κατανόητός, ο εξεταζόμενος έχει κάποια δυσκολία στο να λύσει άμεσα το πρόβλημα εφαρμόζοντας την κατάλληλη στρατηγική επικοινωνίας.
- 3 Ο υποψήφιος χρησιμοποιεί περιφράσεις και παραφράζει για να καλύψει κενά του λεξιλογίου και της δομής. Μπορεί να κάνει λίγο πίσω όταν συναντά κάποια δυσκολία και να αναμορφώνει αυτό που θέλει να πει χωρίς να διακόψει εντελώς τη ροή του λόγου.
- 5 Ο εξεταζόμενος αντικαθιστά μια λέξη που δεν μπορεί να θυμηθεί με έναν αντίστοιχο όρο, με τόσο ομαλό τρόπο που σπάνια γίνεται αισθητό. Επανερχεται και αναδομεί το λόγο του, όταν συναντά κάποια δυσκολία, με τόσο ομαλό τρόπο που ο συνομιλητής μόλις που το καταλαβαίνει.

5.9 Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου

- 1 Ο λόγος τον οποίο παράγει ο υποψήφιος παρουσιάζει ενίοτε λογικά κενά. Είναι σε θέση να χρησιμοποιεί λέξεις και φράσεις που χρησιμεύουν ως συνδετικά επιμέρους ενοτήτων του προφορικού κειμένου, αλλά αυτές εξακολουθούν να εμφανίζονται μερικώς ασύνδετες.
- 3 Παράγει σαφή, καλά δομημένο προφορικό λόγο με ομαλή ροή, επιδεικνύοντας ελεγχόμενη χρήση των οργανωτικών σχημάτων, των συνδετικών και των άλλων στοιχείων συνεκτικότητας.
- 5 Ο εξεταζόμενος παράγει λόγο που έχει συνοχή και συνεκτικότητα, χρησιμοποιώντας πλήρως και όπως ταιριάζει διάφορα οργανωτικά σχήματα και ένα ευρύ φάσμα στοιχείων συνεκτικότητας.

PROVA 1: ARGOMENTARE**Proposta 1****Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Informazione immediata
- Interazione tra lettori e giornalisti (il lettore commenta, partecipa, esprime la sua opinione)
- Senza barriere spazio-temporali

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

- Lettura da uno schermo
- Sovrabbondanza di informazioni
- Controllo limitato del materiale pubblicato

Proposta 2**Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Costo limitato
- Promuove la equità
- Focalizza sullo sviluppo degli studenti e non sul guadagno

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

- Infrastrutture migliori
- Programma più ricco di materie
- Possibilità di svolgere attività extracurricolari

Proposta 3**Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Permette di conoscere rapidamente molti prodotti e di confrontarli
- Collega i consumatori con le imprese
- Ci consente di ottenere benefit in forma gratuita (canali TV, emittenti radio, regali, software, servizi)

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

- È subdola, cerca di creare necessità e bramosie spesso inutili
- A volte fornisce una visione parziale e volutamente incompleta dei prodotti
- È fastidiosa ed interrompe spesso le attività che stiamo intraprendendo

Proposta 4**Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Offerte vantaggiose
- Varietà di servizi tramite l'internet
- Molte destinazioni nazionali e internazionali in offerta

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

- Mancanza di servizio di ristoro a bordo
- Scarsa qualità e poco sicuri
- Non è permesso il cambio di data

Proposta 5**Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Solidarietà alle persone che lo necessitano
- Sensibilizzazione ai problemi sociali
- Aiuto disinteressato e altruismo

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

- Malversazione di fondi
- Obiettivi poco trasparenti
- Imprese fantasma

Proposta 6**Esaminando A****SCHEDA 1****Sì, perché ...**

- Orientamento a uno stile di vita salutare
- Sviluppo dello spirito di cooperazione
- Misurarsi con i propri limiti non solo fisici ma anche mentali

Esaminando B**SCHEDA 2****No, perché ...**

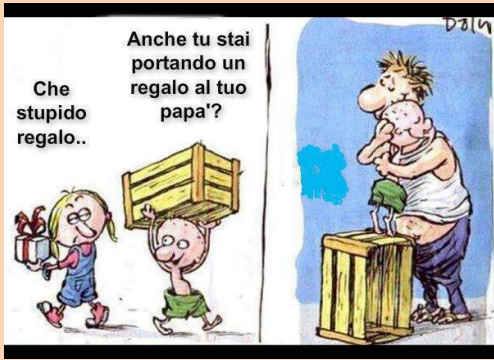
- Dopaggio
- Modelli sbagliati per i giovani
- Materializzazione dello spirito sportivo

PROVA 2: ESPRIMERSI LIBERAMENTE

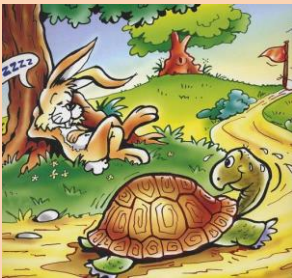
Proposta 1

Esaminando A	Esaminando B
 Jim Morrison: Siamo buoni a nulla ma capaci di tutto https://www.facebook.com/fanpage.it/app_116014898445746	 HANNO FATTO LA STORIA Ghandi : Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo https://www.facebook.com/fanpage.it/app_116014898445746

Proposta 2

Esaminando A	Esaminando B
 MI COSTRUISCO UN MURO ATTORNO PER EVITARE DELUSIONI, SPICCHE E TUTTE LE COSE BRUTTE DELLA VITA. VEDI TU, QUANDO HAI FINITO METTEREMO ANCHE LA FOTO, LA CROCE E I FIORI. CONTENTO? http://viadellebelledonne.wordpress.com/2008/09/05/muri-vignetta-di-pv/	 Che stupido regalo.. Anche tu stai portando un regalo al tuo papa'? https://www.facebook.com/lechicchediafedora

Proposta 3

Esaminando A	Esaminando B
 www.google.it/imgres	 www.google.it/imgres

Proposta 4

Esaminando A



www.pubblicitaprogresso.wordpress.com

Esaminando B



www.gallito.eu

Proposta 5

Esaminando A



dendi86download.com

Esaminando B



doit.webhop.net

Proposta 6

Esaminando A



sarotiko.blogspot.com

Esaminando B



betroulette.info

PROVA 3: MEDIARE**Proposta 1****ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ** **ΕΛΛΑΔΑ**

Η τόλμη όλων όσοι συμμετέχουν στο Erasmus ανταμείβεται

■ ΙΩΑΝΝΑ ΦΩΤΙΑΔΗ

Σύμφωνα με μεγάλη έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην οποία συμμετείχαν περισσότερα από 80.000 άτομα και που παρουσιάζει λεπτομερώς η «Κ», το πρόγραμμα Erasmus, που αφορά στην ανταλλαγή φοιτητών μεταξύ πανεπιστημίων της Ευρώπης και στην πρακτική επαγγελματική άσκηση στο εξωτερικό, αποδεικνύεται σήμερα ίσως το πιο γόνιμο ευρωπαϊκό «πείραμα».

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες που αποτελούν ισχυρή αμυντική γραμμή απέναντι στην ανεργία, ενώ, μέσω της εξάμηνης παραμονής τους στο εξωτερικό, διευρύνουν τους πολιτισμικούς τους ορίζοντες, με αποτέλεσμα να ενσαρκώνουν σήμερα το πρότυπο του «Ευρωπαίου πολίτη» που μπορεί να ζει και να δουλεύει αποτελεσματικά στο ποικιλόμορφο ευρωπαϊκό περιβάλλον. Συγκεκριμένα, 33% των παλαιών «Ερασμιτών» διατηρεί συντροφική σχέση με άτομο άλλης εθνικότητας, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους πτυχιούχους που δεν μετακινήθηκαν από τη χώρα καταγωγής τους είναι μόλις 13%. Το υπόλοιπο 27% δηλώνει ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα Erasmus τους σημάδεψε, καθώς κατά το διάστημα αυτό συνάντησαν τον ή τη σύντροφο της ζωής τους.

Ωστόσο, πιο συγκεκριμένα είναι τα οφέλη στην επαγγελματική τους ζωή. Οι συμμετέχοντες φοιτητές εμφανίζουν κατά 50% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν μακροχρόνια άνεργοι, ενώ πέντε χρόνια μετά την αποφοίτησή τους το ποσοστό ανεργίας τους σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους είναι 23% χαμηλότερο. Η παραμονή τους στο εξωτερικό, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει -εκτός από σπουδές- και πρακτική άσκηση σε εταιρείες, τους βοηθά να αναπτύξουν πρόσθετες δεξιότητες,



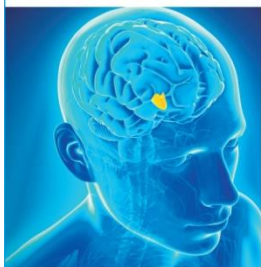
όπως επίλυση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα, οργανωτικές δεξιότητες, και τους οξύνει την περιέργεια. Αυτά τα προσόντα αναζητούν και οι εργοδότες. Το 92% δηλώνει ότι εκτιμά τις εγκάρσιες δεξιότητες του υποψηφίου (επίλυση κρίσεων, ανεκτικότητα, αυτοπεποίθηση και φιλομάθεια), το 64% θεωρεί τη διεθνή επαγγελματική πείρα εγγύηση για την πρόσληψη ενός πτυχιούχου και το 64% αποκαλύπτει ότι αναθέτει τις δυσκολότερες «αποστολές» στους υπαλλήλους με διεθνές υπόβαθρο.

Όπως επισήμανε η επίτροπος Εκπαίδευσης, Πολιτισμού, Πολυγλωσσίας και Νεολαίας, Ανδρούλλα Βασιλείου: «Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: αν έχεις σπουδάσει ή διανύσει περίοδο κατάρτισης στο εξωτερικό, έχεις περισσότερες πιθανότητες να αυξήσεις τις επαγγελματικές σου προοπτικές». Τα νέα είναι ακόμα καλύτερα για τη νέα γενιά, καθώς το Erasmus+, το διευρυμένο πρόγραμμα που εγκαινιάστηκε το 2014 με προϋπολογισμό 15 δισ. ευρώ, θα χορηγήσει τα επόμενα επτά χρόνια υποτροφίες σε 4 εκατ. φοιτητές.

Proposta 2

Η επιστήμη ανακάλυψε τη «ρίζα του κακού»!

Βρίσκεται στον εγκέφαλό μας και ευθύνεται για την επιθετική συμπεριφορά



Είναι αυτό το σημείο του εγκεφάλου που ενεργοποιείται όταν η επιθετική συμπεριφορά είναι στο τσακ να εκδηλωθεί. Και οι επιστήμονες ανακάλυψαν σε ποιο σημείο βρίσκεται.

Το τμήμα του εγκεφάλου που ενεργοποιείται πριν από μια επιθετική συμπεριφορά βρίσκεται στο κάτω μέρος του υποθαλάμου (hypothalamus).

Σύμφωνα με την Telegraph οι επιστήμονες αδημονούσαν να βρουν εάν οι κακές προθέσεις μπορούσαν να βρίσκονται στον εγκέφαλο πριν εκδηλωθεί οποιαδήποτε πράξη βίας ή επιθετικότητας. Βρήκαν λοιπόν ότι ένα συγκεκριμένο σημείο του υποθαλάμου -του σημείου που ελέγχει την θερμοκρασία του σώματος, την πείνα και τον ύπνο- ενεργοποιείται λίγο πριν την επίθεση.

«Θα πρέπει να μελετηθεί περαιτέρω καθώς μελλοντικές ενέργειες θα πρέπει να εστιάσουν στην πρόληψη συμπεριφορών όπως το bullying ή οι σεξουαλικές επιθέσεις», δήλωσε ο δρ Νταγιού Λινκ, από το πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης όπου διεξήχθη η έρευνα.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι τα ευρήματά τους θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην παρασκευή φαρμάκων που θα βοηθούν τους ανθρώπους να ελέγχουν επιθετικές συμπεριφορές, χωρίς να απαιτούνται μέτρα όπως ο περιορισμός ή η

καταστολή. Μπορεί ακόμα να είναι πιθανό να παρακολουθείται συνεχώς η δραστηριότητα του εγκεφάλου, ώστε να ενημερώνονται οι ερευνητές πριν την εκδήλωση της επιθετικής συμπεριφοράς.

Βέβαια, όλα αυτά μπορεί να είναι αμφιλεγόμενα καθώς τα όποια φάρμακα, ενώ μπλοκάρουν την επιθετική συμπεριφορά ή ελέγχουν τον εγκέφαλο, εκλαμβάνονται από κάποιους ως προσπάθεια περιορισμού της ελεύθερης βούλησης, εγείροντας ηθικά ζητήματα.

Η έρευνα διεξήχθη σε ποντίκια, όπου τα αρσενικά εκπαιδεύονταν να επιτίθενται σε άλλα πιο αδύναμα αρσενικά και καταγράφηκε η επιθετικότητα με την οποία προσπαθούσαν να φτάσουν το άλλο ποντίκι και να του επιτεθούν.

Μια μέθοδος, που χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή της επιθετικότητας, ήταν να μετρήσουν πόσες φορές προσπάθησε το κάθε ποντίκι να φτάσει τον στόχο του, μέσα από μικρές τρύπες που οδήγησαν στο άλλο ποντίκι.

Τα ποντίκια έφεραν ανιχνευτές που μετρούσαν τη νευρική δραστηριότητα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την επίθεση. Έτσι βρέθηκε ότι η δραστηριότητα των νευρικών κυττάρων κορυφωνόταν λίγο πριν τη στιγμή που τα ποντίκια άρχιζαν να περνάνε από τις τρύπες, δηλαδή πριν ακόμη το επιθετικό ποντίκι να μπορεί να δει ή να μυρίσει τον στόχο του.

<http://www.huffingtonpost.gr/>

Proposta 3



Home

SINEMA ΘΕΑΤΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗ NIGHT LIVE ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



Κοινωνική
2013 | Έγχρ. |
Διάρκεια: 114'
Νορβηγο-Σουηδική ταινία,
σκηνοθεσία Erik Poppe
με τους: Juliette Binoche,
Nikolaj Coster-Waldau

Π.Γ.
Βαθμολογία 2.5/5

Υπόθεση

Η Ρεμπέκα (Binoche) είναι μια από τις κορυφαίες πολεμικές φωτογράφους στον κόσμο. Η απόλυτη αφοσίωση στην επικίνδυνη δουλειά της, όμως, της δημιουργεί οικογενειακά προβλήματα, τα οποία επιδεινώνονται όταν η ίδια τραυματίζεται σοβαρά από έκρηξη βόμβας στην τελευταία αποστολή της. Μητέρα δύο κοριτσιών, αποφασίζει να αποσυρθεί από την πρώτη γραμμή του πυρός, αν και οι προκλήσεις είναι πολλές. Έπειτα από επιμονή της μεγαλύτερης κόρης της, δέχεται να ταξιδέψουν μαζί για μια ασφαλή φωτογραφική αποστολή στην Κένια. Τα πράγματα όμως εξελίσσονται διαφορετικά απ' ό,τι τα είχαν σχεδιάσει. Το κεντρικό δίλημμα της ταινίας περιστρέφεται γύρω από την αντιπαράθεση του προσωπικού πάθους και της οικογενειακής ευθύνης. Το σενάριο αντιμετωπίζει το ερώτημα άκρως συναισθηματικά, με τον σκηνοθέτη Poppe να πλειοδοτεί σε λυρισμό (αργή κίνηση, μελωδίες βιολιών, διαφημιστικής αισθητικής ατμοσφαιρικά πλάνα) και την εξαιρετική Binoche να προσπαθεί μέσα από μελοδραματικά κλόουζ απ να αποτυπώσει βουβά το αναπάντητο δράμα. Παράλληλα, τα κοινωνικά μηνύματα περί εκμετάλλευσης της Μαύρης Ηπείρου απεικονίζονται με καθωσπρέπει ευαισθησία, στα στάνταρντς μιας καλοστημένης, μα εντελώς προβλέψιμης τηλεταινίας.

Κριτική θεατή

Η εναρκτήρια σκηνή είναι καθηλωτική. Χωρίς λόγια, παρακολουθούμε την αποστολή της επιτυχημένης φωτογράφου στην Καμπούλ. Η φωτογράφος καλείται να απαθανατίσει γυναίκες που ντύνονται με βόμβες και ετοιμάζονται να ολοκληρώσουν τον σκοπό τους... Μια σκηνή δύσκολη θεματικά, και χάριν της εκπληκτικής φωτογράφισής της γίνεται ακόμη πιο ανατριχιαστική. Το κομμάτι της φωτογραφίας είναι εκπληκτικό σε όλο το εύρος της ταινίας.

Η πρωταγωνίστρια βρίσκεται σε δίλημμα: Οικογένεια ή φωτογραφική αποστολή; Και οι δύο επιλογές είναι, από διαφορετικές οπτικές, σημαντικές. Ποια είναι η πιο σημαντική είναι στην κρίση του καθενός. Το δίλημμα αυτό, μαζί με την ψυχολογική κατάσταση της Ρεμπέκα, προσπαθεί να αναλύσει το σενάριο.

Από το σενάριο δεν λείπουν οι αναφορές-κριτικές σε αυτά που συμβαίνουν στον τρίτο κόσμο. Με πάθος η πρωταγωνίστρια-φωτογράφος υποστηρίζει πως όλα αυτά πρέπει να τα μάθει ο κόσμος και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο συνεχίζει να έχει το θάρρος να βρίσκεται εκεί και να φωτογραφίζει τα πάντα. Δεν λείπει όμως ούτε η καταφυγή προς τα εύκολα και αναμενόμενα αφηγηματικά μονοπάτια με μελό χαρακτήρα.

Υ.Γ Δεν είναι καθόλου εύκολο να απορρίψεις μια ταινία όταν πρωταγωνίστρια είναι η Juliette Binoche.

<http://www.athinorama.gr/>

Proposta 4

Θοδωρής Λαϊνάς

Πρωτοβουλία του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Διαστήματος (ESA)



Πού θα γίνει

Εδώ και καιρό ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Διαστήματος (ESA) διατύπωσε την πρόθεση να δημιουργήσει κάποιες εγκαταστάσεις διαβίωσης ανθρώπων στη Σελήνη. Στην πορεία, οι επιτελείς της ESA ανέπτυξαν ένα πιο φιλόδοξο σχέδιο για τη δημιουργία όχι απλώς μιας μικρής βάσης αστροναυτών, αλλά για την κατασκευή του «Χωριού της Σελήνης» όπως το ονόμασαν. Ο Γιόχαν Ντίτριχ Βέρνερ, επικεφαλής της ESA, ανακοίνωσε ότι στόχος της υπηρεσίας είναι το σεληνιακό χωριό να είναι έτοιμο να κατοικηθεί μέχρι το 2030. Όπως ανέφερε, το χωριό θα λειτουργεί και ως τόπος επιστημονικής έρευνας, ανάπτυξης επιχειρηματικών δραστηριοτήτων και ως τουριστικός προορισμός. Σε πρώτη φάση το χωριό θα αποτελείται από φουσκωτές κατοικίες, αλλά σε δεύτερο στάδιο, θα κατασκευαστούν μικρά οικήματα μέσω τεχνολογίας τρισδιάστατης εκτύπωσης με υλικά από το έδαφος της Σελήνης.

Οι επιτελείς της ESA μελέτησαν πιθανά σημεία για την κατασκευή του χωριού και κατέληξαν ότι ιδανικότερο είναι το λεκανοπέδιο Aitken στον Νότιο Πόλο της Σελήνης με διάμετρο περίπου 2,5 χιλιάδες χλμ και μεγάλα υψώματα. Αυτά τα υψώματα τα λούζει μόνιμα το ηλιακό φως, άρα αποτελούν ιδανικό τόπο δημιουργίας αποικιών που θα χρησιμοποιούν την άφθονη ηλιακή ενέργεια για να λειτουργούν.

Όμως, κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι εγκαταστάσεις κατοικίας ανθρώπων στη Σελήνη είναι προτιμότερο να γίνουν σε περιοχές των πόλων τις οποίες δεν βλέπει ποτέ το ηλιακό φως. Αυτό γιατί σε εκείνες τις περιοχές υπάρχουν αποθέματα νερού σε παγωμένη μορφή. Έτσι, οι κάτοικοι αφενός θα επεξεργάζονται το παγωμένο νερό ώστε να γίνει πόσιμο, αφετέρου, θα απομονώνουν το οξυγόνο και το υδρογόνο από αυτό για να συντηρούν ατμοσφαιρικά και ενεργειακά τις εγκαταστάσεις.

Οι 3D κατοικίες



Η ESA ανακοίνωσε πριν από λίγο καιρό ότι θα συνεργαστεί με τη φημισμένη αρχιτεκτονική εταιρεία Foster&Partners για την κατασκευή μικρών οικημάτων στη Σελήνη. Όπως υποστηρίζουν τα στελέχη της ESA, η πρόοδος στην τεχνολογία της τρισδιάστατης εκτύπωσης θα επιτρέψει τη δημιουργία μικρών οικημάτων που θα είναι φτιαγμένα από τα υλικά του εδάφους της Σελήνης. Τα πρώτα σχέδια κάνουν λόγο για οικήματα στα οποία θα υπάρχει δυνατότητα παραμονής 4 ατόμων.

Οι σεληνιακές κατοικίες-βάσεις θα κατασκευάζονται από αυτόνομα ρομπότ, θα έχουν σχήμα θόλου και θα προστατεύουν πλήρως τους ανθρώπους από τις τοπικές κλιματικές συνθήκες, τη βλαβερή κοσμική ακτινοβολία αλλά και την πτώση μετεωριτών. Το 90% των οικημάτων θα κατασκευάζεται από σεληνιακά υλικά.

<http://www.tovima.gr/>

Proposta 5



Το νερό πραγματικός θησαυρός για την υγεία

Τα οφέλη από την άφθονη ημερήσια κατανάλωση νερού για την υγεία είναι γνωστά. Νέα μελέτη των ειδικών του Πανεπιστημίου του Ιλινόις απέδειξε ότι ένα, δύο ή τρία επιπλέον ποτηράκια νερού την ημέρα οδηγούν σε σημαντική μείωση ως προς την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων και νατρίου, αλλά και των επιπέδων της χοληστερόλης. Στη νέα μελέτη, στην οποία εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες 18.300 Αμερικανών που είχαν λάβει μέρος στην εθνική μελέτη για τη διατροφή National Health and Nutrition Examination Survey από το 2005 ως το 2012, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα άτομα που κάποια στιγμή αύξησαν κατά 1% την κατανάλωση νερού (βρύσης ή εμφιαλωμένου) εμφάνισαν μείωση, ως προς τη συνολική ημερήσια πρόσληψη θερμίδων τους, τα επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, σακχάρων, νατρίου αλλά και της χοληστερόλης.

Το νερό κόβει... θερμίδες

Σύμφωνα με τα αναλυτικά στοιχεία των ειδικών, η αύξηση της κατανάλωσης νερού κατά 1-3 ποτήρια την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης κατά 68-205 θερμίδες, τη μείωση της πρόσληψης νατρίου κατά 78-235 γρ., σακχάρων κατά 5-18 γρ. και τη μείωση της χοληστερόλης κατά 7-21 γρ.

«Τα οφέλη από την αυξημένη κατανάλωση νερού ήταν ίδια σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την καταγωγή, το βιοτικό επίπεδο και το σωματικό τους βάρος» εξηγεί ο καθηγητής Ρουοπένγκ Αν. «Βάσει των ευρημάτων μας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ενημερωτικά προγράμματα που να ενισχύουν την κατανάλωση σκέτου νερού και την αντικατάσταση άλλων ροφημάτων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας.»

Κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 4,2 ποτήρια σκέτο νερό σε καθημερινή βάση και 2.157 θερμίδες, από τις οποίες οι 125 προέρχονταν από σακχαρώδη ποτά και ροφήματα και οι 432 από τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά, όπως π.χ. γλυκά, αρτοπονήματα και διάφορα άλλα σνακ τα οποία θεωρούνται περιττά στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής.

Υδάτινη «ασπίδα»

Οι αμερικανοί επιστήμονες εξηγούν ότι το 1% ως προς την αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης νερού μπορεί να φαίνεται λίγο, ωστόσο ήταν αρκετό ώστε να μειώσουν την πρόσληψη θερμίδων τους κατά 8,6%, όπως επίσης και την κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών αλλά και υπερβολικά πλούσιων σε λιπαρά τροφών.



<http://www.tovima.gr/>

Proposta 6



AllAboutShoes.gr

ΕΠΩΝΥΜΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ
ΕΩΣ -80%

SHOP NOW →

ΑΡΧΙΚΗ

NEWSLETTER

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ fe-mail.gr

αναζήτηση...

Ελλάδα-Ευρώπη-Κόσμος

Συνεντεύξεις

Μόδα

Ομορφιά

Αγορά

Σπίτι - Διακόσμηση

Αυτοκίνητο

Ταξίδια - Διακοπές

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αρχική σελίδα / Επιχειρηματικότητα

Τρόποι να προωθήσετε την καριέρα σας



Ο ανταγωνισμός στους χώρους δουλειάς είναι εξαιρετικά απαιτητικός και η προσπάθειά μας θα πρέπει να είναι διαρκής και μεθοδική! Βέβαια, καθώς ο ρόλος των γυναικών στο χώρο εργασίας εξελίσσεται, έχουμε όλο και περισσότερες ευκαιρίες που αν τις αξιοποιήσουμε μπορούμε να διακριθούμε. Σας προτείνουμε λοιπόν να εστιάσετε σε ορισμένα βασικά στοιχεία που θα σας βοηθήσουν αποτελεσματικά να απογειώσετε την καριέρα σας.



Μιλήστε άφοβα, κι ακόμη πιο σημαντικό είναι να μη φοβάστε να ακουστείτε. Να ξέρετε, ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι γυναίκες πρέπει να μιλάμε δυνατώτερα και συχνότερα, για να έχουν τα λόγια μας πραγματικό αντίκτυπο.



Μάθετε απ' όσους ήρθαν πριν από σας. Διαλέξτε μια συνάδελφο "υπόδειγμα" στον τομέα ή το επάγγελμά σας και μάθετε από αυτήν.

Κάντε της ερωτήσεις, ρωτήστε για τις δυσκολίες που αντιμετώπισε και προσπαθήστε να καταλάβετε με ποιο τρόπο κατάφερε να φτάσει σε επιτυχίες και στην επαγγελματική της καταξίωση.



Συμμετάσχετε! Μπείτε αποφασιστικά στο παιχνίδι, γιατί όσο κάθεστε παθητικά και παρακολουθείτε από τον πάγκο των αναπληρωματικών, είναι πολύ δύσκολο να διακριθείτε και να κερδίσετε τη θέση που πιστεύετε ότι πραγματικά σας αξίζει. Δώστε τις μάχες σας μεθοδικά, ακόμα κι αν νιώθετε ότι οι συνάδελφοί σας υπερτερούν.



Η αυτοπεποίθηση είναι το κλειδί! Σιγουρευτείτε ότι νιώθετε άνετα με τον εαυτό σας, το ρόλο σας, τις ικανότητές σας και τις δυνάμεις σας. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να εντοπίσετε τις αδυναμίες σας ή τους τομείς που μπορεί να έχετε ανάγκη να βελτιώσετε.



Μη σταματάτε! Όλες μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με προκλήσεις, αλλά είναι εξαιρετικά σημαντικό να μην κατηγορούμαστε για λάθη λόγω του φύλου μας. Για να αποφύγετε λοιπόν τέτοιου είδους καταστάσεις, εντοπίστε πράγματα που μπορείτε να κάνετε με επιτυχία και ξεκινήστε από αυτά.

