



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN Y ASUNTOS RELIGIOSOS
CERTIFICADO ESTATAL DE LENGUA ESPAÑOLA

NIVEL B **B1&B2**

según la escala del Consejo de Europa

MÓDULO **4**

Producción oral y mediación: Cuadernillo del candidato

Convocatoria

2016 B

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 25 minutos.
- No te lleves el cuadernillo. **DÉJALO** en la sala de examen.

ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Β (B1&B2)**1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Διάρκεια: 25 λεπτά

Τρόπος εξέτασης : Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε ζεύγη χωρίς να συνομιλούν μεταξύ τους.

Περιεχόμενο:

- 1. Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ζευγάρια ερωτήσεων που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του. Κάθε ζευγάρι ερωτήσεων αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί 6 λεπτά της ώρας συνολικά, και για τους δύο υποψηφίους (3 λεπτά για τον καθένα). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο εναλλάξ.
- 2. Δοκιμασία 2: Μονόλογος.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε δύο ερωτήματα που έχουν ως ερέθισμα μία ή περισσότερες εικόνες. Το πρώτο ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το δεύτερο επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 8 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (4 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.
- 3. Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση.** Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Κάθε ζευγάρι ερωτημάτων αποτελείται από ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Η δοκιμασία διαρκεί συνολικά 10 λεπτά της ώρας και για τους δύο υποψηφίους (5 λεπτά για τον καθένα). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να τα απαντήσουν.

1.1 Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ.2-4).
- Την Σχάρα Αξιολόγησης της Προφορικής Εξέτασης (σελ. 5).
- Εικόνες για τη Δοκιμασία 2 (σελ. 6-10). Ο τίτλος σε κάθε σελίδα σηματοδοτεί τη γενικότερη θεματική στην οποία εντάσσονται τα ερωτήματα αυτής της δοκιμασίας.
- Κείμενα στην ελληνική γλώσσα (σελ. 11-16) για τη Δοκιμασία 3. Κάθε κείμενο έχει έναν τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2 Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

- Το πλαίσιο Συνομιλητή (Entrevista guión) για την προφορική εξέταση επιπέδου Β.
- Τα κριτήρια Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Ερωτήσεις/ ερωτήματα για τις Δοκιμασίες 1, 2 και 3.

2. 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 (σελ. 5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου στο Έντυπο Αξιολόγησης Παραγωγής Προφορικού Λόγου.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παρατηρεί, κρατάει σημειώσεις και βαθμολογεί την προφορική παραγωγή του κάθε υποψηφίου.
- Ο δεύτερος εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 2, 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 εξεταστής/Αξιολογητής 2 θέτει εναλλάξ τα ερωτήματα στους υποψηφίους: δηλαδή, εάν αρχίσει την εξέταση από τον Υποψήφιο Α για τη Δοκιμασία 1, συνεχίζει με τον Υποψήφιο Β τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 2 και επανέρχεται στον Υποψήφιο Α για τα ερωτήματα της Δοκιμασίας 3.
- Τον ρόλο του Αξιολογητή 2 αναλαμβάνει, μετά την εξέταση 2-3 ζευγών υποψηφίων, ο άλλος εξεταστής.

3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ**3.1 Πριν την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:**

- Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξή της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψηφίου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους

εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.

- Συνεργαστείτε με έναν 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.
- Εξοικειωθείτε με τις οδηγίες σχετικά με το πώς να συμπεριφερθείτε στους υποψηφίους. Θα πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση μελετώντας προσεκτικά τις πληροφορίες στο Πακέτο Επιμόρφωσης Εξεταστών που σας διενεμήθη στο σεμινάριο.

Επίσης:

- Πληροφορηθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση και ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας, ώστε να συναποφασίσετε ποιος θα αναλάβει πρώτος τον ρόλο του Αξιολογητή 2.
- Βεβαιωθείτε ότι τα θρανία στην αίθουσα της εξέτασης είναι τοποθετημένα σωστά, έτσι ώστε:
 - οι υποψήφιοι να κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον
 - ο εξεταστής (Αξιολογητής 2) να βρίσκεται απέναντι από τους υποψηφίους
 - το θρανίο του Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση. Να φροντίσετε ώστε 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.

3.2 Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1-2 λεπτά)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασία 1, 2 και 3), είναι σκόπιμο να κάνετε δύο-τρεις προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή πού εργάζονται κλπ). Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει τους υποψηφίους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της εξέτασης, ενώ θα επιτρέψει σε σας να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον κάθε υποψήφιο και να επιλέξετε τα πιο κατάλληλα ερωτήματα για τον καθένα. Οι απαντήσεις των υποψηφίων σε αυτήν τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.

Δοκιμασία 1 Διάλογος μεταξύ εξεταστή/αξιολογητή 2 και υποψηφίου (διάρκεια: 6 λεπτά)

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ζευγάρια ερωτήσεων που το κάθε ένα αποτελείται από μία ερώτηση επιπέδου B1 και μία επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξετε 2 ζευγάρια ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης). Στον κάθε υποψήφιο δίνονται διαφορετικά ζευγάρια ερωτήσεων.

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα B2.
- Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο (έχοντας υπόψη ότι κάποια θέματα προσφέρονται περισσότερο για μικρούς και κάποια για μεγάλους, μερικά για αγόρια και άλλα για κορίτσια, κτλ.). Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα (που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου), τα οποία συνοδεύονται από δυο ή περισσότερα ζευγάρια ερωτημάτων που το καθένα περιέχει ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Η Δοκιμασία 3 απαιτεί απ' τους υποψηφίους να διαβάσουν το ελληνικό κείμενο και να ανταποκριθούν σε ένα ζευγάρι ερωτημάτων.
- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ζευγάρι ερωτημάτων.

Προτείνεται η ακόλουθη διαδικασία:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δώστε και στους 2 υποψηφίους τα κείμενά τους και πείτε τους τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήστε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενα και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Α, επαναλάβετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του.
4. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. (Επαναλάβετε το ερώτημα B1, περιμένετε την απάντησή του). Όταν ολοκληρώσει δώστε του το ερώτημα B2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.

5. Επανελάθετε στον υποψήφιο Α, δώστε του το ερώτημα Β2 και δώστε του χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
6. Ξεκινήστε με τον υποψήφιο Β, επαναλάβετε το ερώτημα Β2 και περιμένετε την απάντησή του.
7. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Α. (Επαναλάβετε το ερώτημα Β2, περιμένετε την απάντησή του).

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
- ότι δεν είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε όλες/α τις ερωτήσεις/ τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Υπάρχει, επίσης, πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορές
- να συμβουλευτείτε τα μέλη της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου, εάν πριν ή/και κατά τη διάρκεια της εξέτασης έχετε απορίες
- 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 είσαστε ευέλκτοι και να μην παρεμβαίνετε όταν ο υποψήφιος διστάζει. Δώστε χρόνο στους υποψηφίους 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 δεν επιτρέπεται να τους ενημερώνετε για το πώς τα πήγαν
- ότι οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να φύγουν από την αίθουσα εξέτασης παίρνοντας μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

3.3 Μετά το πέρας της Προφορικής Εξέτασης:

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.
- Θυμηθείτε τα εξής:
 - τον υψηλότερο βαθμό (το 20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε στους υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Αξιολόγησης, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε 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.
- Βαθμολογείτε συμπληρώνοντας τα κενά κουτάκια ως εξής:
- Συμπληρώστε το Έντυπο μετά την αποχώρηση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό:
 - Ο Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) συμπληρώνει πρώτος τους βαθμούς του στα κουτάκια στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
 - Ο Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος που συνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) συμπληρώνει τους βαθμούς του δεύτερος στα αντίστοιχα κουτάκια στη δεξιά στήλη του Εντύπου.
- Οι βαθμοί των δύο αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.

Στο τέλος της ημέρας της Εξέτασης Προφορικού Λόγου

- Όταν σας ζητείται να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Κέντρου.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι εξεταζόμενοι αξιολογούνται ως προς τα παρακάτω 9 κριτήρια:

1ος Βαθμολογητής		2ος Βαθμολογητής
ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ		
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός Αρθρώνει καθαρά 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, δεδομένου του επιπέδου, και μάλιστα όπου/όταν πρέπει;	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Γραμματικότητα/Ορθότητα λόγου Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφολογίας και σύνταξης;	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ευχέρεια/Ροή λόγου Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Στρατηγικές Επικοινωνίας Χρησιμοποιεί τρόπους παράκαμψης δυσκολιών, αξιοποίησης του λόγου του συνομιλητή, κτλ., δεδομένου του επιπέδου στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από το συνομιλητή του, ανάλογα και με το επίπεδο εξέτασης;	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”.

Σημειώνεται 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.

ACTIVIDAD 2

VIDA COTIDIANA



1



2



3



4



5



6

DIVERTIRSE



1



2



3



4



5



6

LUGARES



1



2



3



4



5



6

GENTE HABLANDO



1



2



3



4

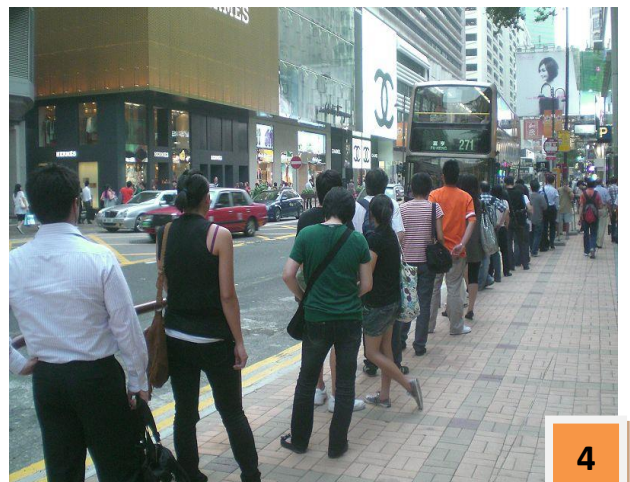


5

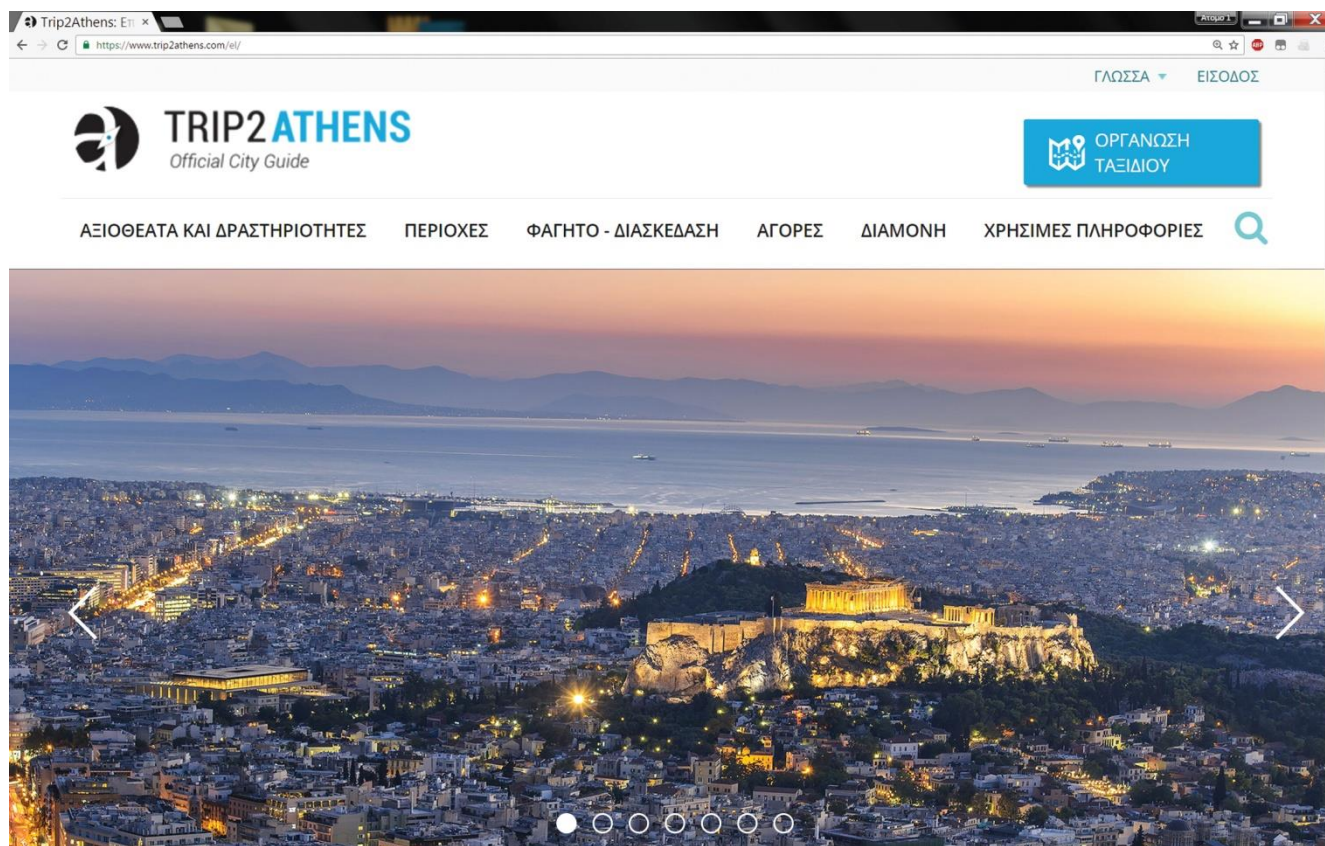


6

A LA ESPERA



Disfruta Atenas



Η νέα πλατφόρμα **TRIP2ATHENS** αποτελεί το νέο επίσημο ηλεκτρονικό τουριστικό οδηγό της Αθήνας και της Αττικής. Πρόκειται για την πολυδιάστατη ψηφιακή πλατφόρμα που δημιούργησαν το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδας και ο Δήμος Αθηναίων, φιλοδοξώντας να γίνει το κεντρικό σημείο προβολής και προώθησης όλων των τουριστικών δραστηριοτήτων της Αττικής.

Χωρίς καμία οικονομική υποχρέωση ή κόστος για τους συμμετέχοντες, το TRIP2ATHENS προβάλλει δυναμικά το σύνολο των τουριστικών δραστηριοτήτων (διαμονή, εστίαση, ψυχαγωγία, αγορές, κ.ά.) σε 7 γλώσσες (ελληνικά, αγγλικά, γερμανικά, γαλλικά, ισπανικά, ρωσικά, κινέζικα), προσφέροντας εμπλουτισμένη εμπειρία και αυξημένες δημιουργικές δυνατότητες στον εγχώριο και διεθνή επισκέπτη, από το στάδιο της προετοιμασίας μέχρι και την ολοκλήρωσή του ταξιδιού του.

Ο επισκέπτης από το ιδιαίτερα φιλικό και έξυπνο περιβάλλον του trip2athens.com μπορεί μεταξύ άλλων:

- Να αναζητήσει πληροφορίες μετάβασης προς/από την Αθήνα.
- Να αναζητήσει και να κλείσει ξενοδοχείο στην Αθήνα και την Αττική.
- Να αναζητήσει πληροφορίες μετακίνησης εντός του προορισμού.
- Να αναζητήσει, εντοπίσει και πληροφορηθεί για τα αξιοθέατα, τις δραστηριότητες, το φαγητό, τη διασκέδαση, τις αγορές, κ.ά. Ο επισκέπτης μπορεί να αναζητήσει σημεία ενδιαφέροντος (π.χ. αρχαιολογικά αξιοθέατα, μουσεία, μνημεία, πάρκα, παραλίες, κ.λπ.) οργανώνοντας την περιήγησή του. Για κάθε σημείο, έχει τη δυνατότητα να δει πλήρη περιγραφή για το αξιοθέατο, πλούσιο φωτογραφικό υλικό και διαδραστικό χάρτη.
- Να αναζητήσει πληροφορίες και να ενημερωθεί για τα δεκάδες γεγονότα πολιτιστικού ενδιαφέροντος που λαμβάνουν χώρα στην Αθήνα.

Παράλληλα, αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τις τουριστικές επιχειρήσεις. Για τον επαγγελματία του τουρισμού, το TRIP2ATHENS αποτελεί τον ολοκληρωμένο μηχανισμό εξατομικευμένης επιχειρηματικής προβολής (προφίλ επιχείρησης, φωτογραφίες, ωράριο λειτουργίας, στοιχεία επικοινωνίας, διαδραστικός χάρτης, κ.ά.), αλλά και εργαλείο προώθησης και αύξησης των πωλήσεων, παρέχοντας ευκαιρίες εμπορικών συνεργειών με τις ξενοδοχειακές επιχειρήσεις.

Comidas en familia

Τα οφέλη από τα τακτικά οικογενειακά γεύματα



Πώς επωφελούνται τα παιδιά από τα τακτικά οικογενειακά γεύματα;

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, αφού στο οικογενειακό τραπέζι γίνονται πλούσιες συζητήσεις με πλούσιο λεξιλόγιο. Μία έρευνα έδειξε ότι παιδιά, τα οποία είχαν συχνά οικογενειακά γεύματα, έμαθαν σε ένα δεδομένο χρονικό διάστημα χίλιες σπάνιες λέξεις, ενώ παιδιά, στα οποία διάβαζαν οι γονείς βιβλία, μόνο 143 σπάνιες λέξεις.

Πώς μπορούμε να κρατήσουμε τα παιδιά αρκετή ώρα στο οικογενειακό τραπέζι;

Με ενδιαφέρουσες συζητήσεις και παιχνίδια. Ένα παιχνίδι, για παράδειγμα, που αρέσει σε μικρούς και μεγάλους είναι το εξής: κάποιος λέει δύο αληθινές ιστορίες και μία ψεύτικη που του συνέβησαν μέσα στη μέρα και οι υπόλοιποι πρέπει να βρουν ποια ιστορία δεν είναι αληθινή. Τέτοια παιχνίδια κρατούν περισσότερη ώρα τα παιδιά στο τραπέζι.



Προϋποθέσεις για ένα ευχάριστο οικογενειακό τραπέζι

Το οικογενειακό τραπέζι πρέπει να είναι ένας χώρος όπου όλοι νιώθουν ασφαλείς και υπάρχει η αίσθηση ηρεμίας και ζεστασιάς. Για να διατηρηθεί αυτή η αίσθηση είναι καλό κάποια πράγματα να μη συζητούνται κατά τη διάρκεια του γεύματος. Για παράδειγμα, δεν πρέπει να γίνονται σχόλια σχετικά με το βάρος κάποιου ή τον κακό βαθμό στο τεστ των μαθηματικών.

Η σημασία του φαγητού γύρω από το ίδιο τραπέζι

Για τις περισσότερες οικογένειες το φαγητό συμβολίζει τη φροντίδα του ενός για τον άλλον, είναι η ώρα εκείνη της ημέρας που ο καθένας αφήνει το κινητό και άλλες οθόνες και δεν κάνει τίποτα άλλο από το να αγγίζει αληθινά πράγματα και να μιλάει με ανθρώπους που είναι παρόντες. Ο κόσμος μας σήμερα γίνεται όλο και πιο εικονικός, με αποτέλεσμα η διαδικασία της μαγειρικής και του γεύματος να αποτελούν δύο από τις ελάχιστες στιγμές της ημέρας που ερχόμαστε σε επαφή με αληθινά πράγματα.

Niños e Internet

Επαφή με το Ίντερνετ από έξι ετών

Όπως κατέδειξε πρόσφατη έρευνα, η πρώτη επαφή των συμμετεχόντων με το Διαδίκτυο ήταν κατά μέσο όρο στην ηλικία των 6 ετών.

PENNY ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ



Ένα στα δύο παιδιά (**51,2%**) είναι μέλος τουλάχιστον μιας σελίδας κοινωνικής δικτύωσης, π.χ. Facebook, χρησιμοποιώντας ψευδή στοιχεία. Σε μία κανονική σχολική ημέρα τα παιδιά «είναι» στο Facebook σχεδόν δύο ώρες. Το **22%** των παιδιών χρησιμοποιεί καθημερινά το Διαδίκτυο και από το υπνοδωμάτιό του, ενώ για επικοινωνία και κοινωνική δικτύωση δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο τέσσερα στα δέκα παιδιά (**39%**).

Για μελέτη στο σπίτι συνδέεται στο Διαδίκτυο το **8,5%** των παιδιών.

Δύο στους δέκα μαθητές των δύο τελευταίων τάξεων του δημοτικού χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο-smartphone ή κάτι παρόμοιο. Το **52%** των παιδιών ανέφερε ότι γνωρίζει περισσότερα από τους γονείς του σχετικά με την τεχνολογία.



Όπως ανέφερε κατά την παρουσίαση της έρευνας η επιστημονική υπεύθυνη της Μονάδας Εφηβικής Υγείας επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής Άρτεμις Τσίτσικα, «η τεχνολογία προσφέρει στους νέους απεριόριστες δυνατότητες εκπαίδευσης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, καθώς μέσα από την ενασχόλησή τους με το Διαδίκτυο αναπτύσσουν και βελτιώνουν τα αντανακλαστικά, αποκτούν γρήγορη σκέψη, κάνουν διαχείριση πληροφορίας και ανάδειξη δυνατοτήτων».

«Ωστόσο», συμπλήρωσε, «όπως στον φυσικό κόσμο, κίνδυνοι προκύπτουν και στο Διαδίκτυο.» Διευκρίνισε ότι η παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση, αλλά και να έχει επιπτώσεις στις κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου. «Εάν χαθεί η προσωπική επαφή, υπάρχει το ενδεχόμενο να λείπει η εμπειρία στην ερμηνεία της ανθρώπινης επικοινωνίας, της “γλώσσας του σώματος”, των εκφράσεων του προσώπου, κ.λπ. Ειδικά για τους νέους, η απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου μπορεί προοδευτικά να οδηγήσει σε έκπτωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και σε απομόνωση, καθώς και παραμέληση σχολικών και άλλων δραστηριοτήτων, ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής», κατέληξε.

Plaka: el barrio mítico



Η συνοικία των θεών

Η Πλάκα, κάτω από την Ακρόπολη, είναι η πιο παλιά συνοικία της Αθήνας (γνωστή ως «συνοικία των θεών»), με ξεχωριστή γραφικότητα. Από τη στιγμή που θα ξεκινήσετε να περιδιαβαίνετε στα πλακόστρωτα στενά δρομάκια της θα έχετε την αίσθηση ότι ταξιδεύετε πίσω στον χρόνο.

Η προέλευση του ονόματος της περιοχής δεν είναι στην ουσία γνωστή. Πολλές θεωρίες έχουν διατυπωθεί. Σύμφωνα με την επικρατέστερη, η Πλάκα οφείλει το όνομά της σε μία μεγάλη πέτρινη πλάκα κοντά στο αρχαίο θέατρο του Διονύσου.

Εάν αποφασίσετε να κάνετε έναν περίπατο στην περιοχή, φροντίστε να έχετε μαζί σας έναν χάρτη, γιατί η Πλάκα είναι ένας λαβύρινθος και είναι πιθανό να αισθανθείτε ότι έχετε χαθεί σε έναν δαίδαλο από στενούς δρόμους και σοκάκια.

Στην οδό Αδριανού, κεντρικό δρόμο της συνοικίας, όπως και σε άλλους δρόμους της περιοχής, θα βρείτε καταστήματα με παραδοσιακά είδη, σουβενίρ, είδη ελληνικής λαϊκής τέχνης, κ.λπ.

Περπατώντας στην Πλάκα θα συναντήσετε τα Αναφιώτικα, ένα όμορφο νησιώτικο χωριό στους πρόποδες της Ακρόπολης! Δημιουργήθηκε στα μέσα του 19ου αι. όταν οικοδόμοι από το αγγαιοπελαγίτικο νησί της Ανάφης, που ήταν φημισμένοι για την τέχνη τους, ήρθαν στην Αθήνα για την κατασκευή του ανακτόρου για τον πρώτο βασιλιά των Ελλήνων Όθωνα. Γνωρίζοντας ότι θα πενούσαν χρόνια μέχρι να επιστρέψουν στον τόπο τους και νιώθοντας νοσταλγία για την γενέτειρά τους, αποφάσισαν να την αναπαραστήσουν στην υψηλότερη περιοχή της Πλάκας. Έτσι, έχτισαν μικρά λευκά σπίτια, στο ίδιο αρχιτεκτονικό ύφος με αυτό του χωριού τους. Τα Αναφιώτικα, η γειτονιά, δηλαδή, των Αναφιωτών, είναι μια μοναδική, χαριτωμένη περιοχή, που πρέπει να επισκεφθείτε.

Εκεί κοντά είναι και το Μουσείο του Πανεπιστημίου Αθηνών. Στο κτήριο αυτό, επί της οδού Θόλου, ήταν αρχικά η οικία του αρχιτέκτονα Κλεάνθη (1832-1833) και κατόπιν στέγασε το πρώτο Πανεπιστήμιο της Αθήνας (1837-1842). Σήμερα στεγάζει το Μουσείο του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Libros digitales y sueño



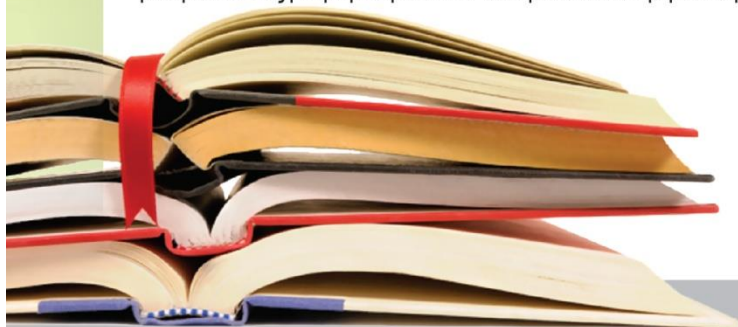
Ηλεκτρονικά βιβλία και ύπνος

Το διάβασμα των ηλεκτρονικών βιβλίων το προτιμούν πολλοί, όταν όμως κανείς διαβάζει ηλεκτρονικά βιβλία πριν τον νυχτερινό ύπνο μπορεί να υπάρξουν κάποιες αρνητικές συνέπειες.

Μια ομάδα επιστημόνων της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ σύγκρινε τις συνέπειες της ανάγνωσης των παραδοσιακών έντυπων βιβλίων και των ηλεκτρονικών, λίγο πριν από τον νυχτερινό ύπνο. Όπως διαπίστωσαν, χρειάζεται περισσότερη ώρα μέχρι να αποκοιμηθεί κανείς όταν διαβάζει ηλεκτρονικό βιβλίο, αλλά και η ποιότητα του ύπνου είναι χειρότερη με αποτέλεσμα να ξυπνάει κανείς πιο κουρασμένος το επόμενο πρωί.

Για να καταλήξουν στα συμπεράσματά τους, οι ερευνητές ζήτησαν από δώδεκα εθελοντές να κοιμηθούν σε ένα εργαστήριο ύπνου επί δέκα ημέρες. Τις πέντε πρώτες ημέρες τις πέρασαν διαβάζοντας παραδοσιακά «χάρτινα» βιβλία, ενώ τις υπόλοιπες πέντε διάβασαν από το τάμπλετ. Το αποτέλεσμα ήταν ότι όταν οι εθελοντές διάβαζαν από την ηλεκτρονική συσκευή μειώνονταν η παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου, η οποία βοηθά τον οργανισμό μας να γνωρίζει πότε είναι ώρα για ύπνο και πότε είναι η ώρα για να ξυπνήσουμε. Έτσι χρειάζονταν περισσότερο χρόνο μέχρι να κοιμηθούν, ο ύπνος τους ήταν λιγότερο βαθύς και ξυπνούσαν περισσότερο κουρασμένοι όταν διάβαζαν το ηλεκτρονικό βιβλίο.

Επίσης, σύμφωνα με μία άλλη έρευνα, το διάβασμα παραδοσιακών βιβλίων πριν τον ύπνο, μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε την αϋπνία και να υιοθετήσουμε υγιείς συνήθειες ύπνου. Αν έχετε συνηθίσει να διαβάζετε βιβλία πριν κοιμηθείτε, τότε η συνήθεια αυτή συμβάλλει στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού του σώματος σας και στέλνει το σήμα στον εγκέφαλο ότι ήρθε η ώρα να κοιμηθεί. Το διάβασμα λοιπόν μπορεί να σας βοηθήσει με αυτόν τον τρόπο να κοιμηθείτε ήσυχα και να ξυπνήσετε ανανεωμένοι το πρωί.



Historias curiosas



Tamae Watanabe

«Σούπερ γιαγιά» ανέβηκε στο Έβερεστ στα 73 της!

Η Γιαπωνέζα Tamae Watanabe δεν δείχνει σε καμία περίπτωση να έχει «συμφιλιωθεί» με την ηλικία της, ενώ στην προτροπή όλων να μένει στο σπίτι κάνοντας κάποιο εργόχειρο, εκείνη... σκαρφαλώνει στις ψηλότερες κορυφές του κόσμου! Πιο συγκεκριμένα, η 73χρονη «σούπερ γιαγιά» έσπασε πριν από λίγους μήνες το ρεκόρ ως «η γηραιότερη γυναίκα στον κόσμο που ανέβηκε στο Έβερεστ». Η τολμηρή Tamae έφτασε στα 8.850 μέτρα. Η είδηση αυτή έκανε αμέσως το γύρο του κόσμου, προκαλώντας ιδιαίτερη εντύπωση.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι η εν λόγω «γιαγιά» έσπασε προηγούμενο δικό της ρεκόρ, το οποίο είχε πετύχει 10 χρόνια νωρίτερα, στην ηλικία των 63 ετών. «Οι καιρικές συνθήκες ήταν πολύ καλές. Άλλωστε ο Μάιος είναι ο ιδανικός μήνας για κάποιον που θέλει να αναρριχηθεί στο Έβερεστ. Η εμπειρία είναι μοναδική είτε κάνεις κάποιο ρεκόρ είτε όχι», λέει η Tamae, ενώ ο αρχηγός της ομάδας κ. Ang Tshering συμπληρώνει: «Δεν το βάζει εύκολα κάτω παρά τις προτροπές της οικογένειάς της να σταματήσει τα επικίνδυνα σπορ! Πραγματικά το λέει η καρδιά της και νομίζω βάζει σε όλους μας τα γυαλιά... Θέλει να είναι μια γιαγιά διαφορετική από τις άλλες και -νομίζω- το πετυχαίνει και με το παραπάνω. Είναι παράδειγμα προς μίμηση για το θάρρος, την υπομονή και την επιμονή της».

B



Μια τούρτα... μα τι τούρτα! Τεράστια!

Η ψηλότερη και βαρύτερη τούρτα στον κόσμο παρασκευάστηκε στην πόλη Luoyang της επαρχίας Henan στην Κίνα, λαμβάνοντας επάξια μια θέση στο βιβλίο των Ρεκόρ Γκίνες, αφού το ύψος της έφτασε τα 8 μέτρα και το βάρος της άγγιξε τους 2 τόνους! Περισσότεροι από 20 Κινέζοι σεφ από την ευρύτερη περιοχή εργάστηκαν ένα ολόκληρο 24ωρο, προκειμένου να ζυμώσουν 260 κιλά αλεύρι, 500 αβγά και 100 κιλά φρούτα και να διακοσμήσουν τους 8 ορόφους της με 80 κιλά σοκολάτα!

Με μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια, αλλά και τεράστια υπομονή οι ζαχαροπλάστες κατάφεραν να παρασκευάσουν όχι μόνο ένα «γιγάντιο» γλύκισμα αλλά και μια πεντανόστιμη τούρτα, κερδίζοντας το χειροκρότημα των παρευρισκομένων. Το αποτέλεσμα ήταν πολύ εντυπωσιακό, ενώ -όπως ήταν φυσικό- η μεγαλύτερη τούρτα στον κόσμο δεν ήταν δυνατόν να «χωρέσει» σε καμία βιτρίνα ζαχαροπλαστείου!

Έτσι τοποθετήθηκε με προσοχή στην είσοδο του εμπορικού κέντρου της πόλης, προς... τέρψιν των περαστικών αλλά και όλων όσοι παρακολούθησαν από κοντά όλη τη διαδικασία! Και στο τέλος, βέβαια, έγινε ανάρπαστη ανάμεσα σε 3.000 και πλέον πεινασμένους αγοραστές που περίμεναν υπομονετικά για να γευτούν ένα κομμάτι από το ψηλότερο... επιδόρπιο στον κόσμο! Ούτε ψίχουλο δεν έμεινε!