



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim, Yaşamboyu Öğrenme 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

Mayıs 2012

DİKKAT

Konuşma Sınavı'nın süresi: 25 dakika.

Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

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 τέσσερις (4) ερωτήσεις που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του (δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 και δύο 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 B 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 απαντήσουν.

3. Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση. Κάθε υποψήφιος καλείται να ανταποκριθεί σε δύο ερωτήματα με βάση ένα ελληνικό κείμενο. Το ένα ερώτημα είναι επιπέδου B1 και το άλλο 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 απαντήσουν.

1.1. Το Τευχίδιο του Υποψηφίου περιλαμβάνει:

- Πληροφορίες για την προφορική εξέταση και οδηγίες για τη διεξαγωγή της (σελ. 1-4).
- 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 ένα τίτλο που καθορίζει το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν οι υποψήφιοι.

1.2. Το Φυλλάδιο του Εξεταστή περιλαμβάνει:

Οδηγίες για τον εξεταστή και 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 της Εξέτασης Προφορικού Λόγου 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 Υποψήφιου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για το λόγο αυτό.
- Συνεργαστείτε με τον 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 πως 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 μία-δύο προσωπικές ερωτήσεις στους υποψηφίους (το όνομά τους, σε ποια τάξη πάνε στο σχολείο ή που εργάζονται αν είναι ανήλικες, 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 αυτή τη φάση ΔΕΝ αξιολογούνται.**

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

- Η Δοκιμασία 1 περιλαμβάνει ερωτήσεις επιπέδου Β1 και επιπέδου Β2 που ανήκουν σε διαφορετικές θεματικές κατηγορίες.
- Επιλέξτε 2 ερωτήσεις επιπέδου Β1 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και 2 ερωτήσεις επιπέδου Β2 από δύο διαφορετικές κατηγορίες ερωτήσεων για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Δοκιμασία 2 Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

- Σε κάθε σελίδα με εικόνες αντιστοιχούν 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα Β1 και 2 (ή περισσότερα) ερωτήματα Β2.
- 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 Β1 και ένα ερώτημα επιπέδου Β2 στον κάθε υποψήφιο.

Δοκιμασία 3 Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Κάθε σελίδα περιλαμβάνει κείμενα στην ελληνική γλώσσα, τα οποία συνοδεύονται από ένα ή περισσότερα ερωτήματα επιπέδου Β1 και αντίστοιχα επιπέδου Β2 και βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.
- Επιλέξτε **διαφορετικό κείμενο** για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου Β1 και ένα επιπέδου Β2.
- 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.

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 χρησιμοποιείτε όλες τις ερωτήσεις, 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 ευέλικτοι 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 πως 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 Έντυπου Αξιολόγησης 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 (20) τον δίνετε σε υποψηφίους που ανταποκρίνονται πλήρως στις απαιτήσεις του κάθε επιπέδου.
 - τον πιο χαμηλό βαθμό (τη μονάδα) τον δίνετε σε υποψηφίους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη γλώσσα εξέτασης ή δεν βγαίνει νόημα από αυτά που λένε.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλατε 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 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

- Επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια του Υποψηφίου, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου.
- Σε περίπτωση που σας έχει ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου.



ΕΠΙΠΕΔΑ Β (Β1+Β2) ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

1ος Βαθμολογητής κωδικός	2ος Βαθμολογητής κωδικός	Στοιχεία υποψηφίου (γράφονται ολογράφως)
Υπογραφή	Υπογραφή	ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ Ανταπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)	0 1 2
0 1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λ.π.)	0 1 2
1 2	ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3 Προφορά και επιτονισμός	1 2
0 1 2 3 4	Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	0 1 2 3 4
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ		

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

- Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομα του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
- Χρησιμοποιήστε μόνο σκούρο μπλε ή μαύρο στίλο.
- Μην κάνετε σβησίματα.
- Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.

Şimdi Eğlence Vakti



Hediye Verme, Hediye Kabul Etme



Yunanistan'da Yaz

13



14



15



16



17



18



Her Zevke Uygun Tatil

19



20



21



22



23



24



Böyle Davranmak Doğru Değil

25



26



27



28



29



30



Tatil Sonrası Sendromu

TA NEAonline

«Προσγειωθείτε» ομαλά μετά τις διακοπές!

Επιμέλεια: Περικλής Δημητρολόπουλος

Το καλοκαίρι τελειώνει δίνοντας τη θέση του όχι μόνο στο φθινόπωρο, αλλά και στο σύνδρομο του «τέλους των διακοπών».

Όπως επισημαίνουν ερευνητές, οι πρώτες δύο εβδομάδες μπορούν να αποδειχθούν οι πιο αγχώδεις της χρονιάς.

Τι πρέπει να κάνει κανείς για να παραμείνει ήρεμος όπως ήταν κατά τη διάρκεια των διακοπών του; Η εφημερίδα «Corriere della Sera» απευθύνθηκε σε ειδικούς για να απαντήσει σε αυτό το ερώτημα.

1. Βαθμιαία προσαρμογή. Ένα φορτωμένο πρόγραμμα στη δουλειά από τις πρώτες ημέρες είναι πιθανό να προκαλέσει προβλήματα. «Ποτέ μην επιστρέψετε από τις διακοπές σας την Κυριακή για να πάτε στη δουλειά τη Δευτέρα», γράφει η ίδια ιταλική εφημερίδα και σημειώνει ότι η επιστροφή στην καθημερινότητα πρέπει να γίνει με ηρεμία.

2. Διατήρηση συνηθειών. Η έντονη σωματική δραστηριότητα στην εξοχή, όπως το πολύ κολύμπι στη θάλασσα, είναι καλό να συνεχιστεί με άσκηση στην πισίνα ή περιπάτους. Αλλά ακόμη κι εκείνοι που προτιμούν τις χαλαρές διακοπές με αποτέλεσμα να επιστρέψουν με μερικά παραπανίσια κιλά, ας μη βιαστούν να τα χάσουν: «Η γρήγορη απώλεια βάρους δεν κάνει καλό στην υγεία κι έπειτα είναι πολύ πιθανό να τα πάρετε πίσω εξίσου γρήγορα», γράφει η ίδια εφημερίδα.

3. Μείνετε κοινωνικοί. Η επιστροφή στο σπίτι και την καθημερινότητα είναι καλό να συνοδεύεται από συναντήσεις με φίλους και συχνές εξόδους. Το πρωί στη δουλειά και το βράδυ μπροστά στην τηλεόραση δεν είναι καθόλου καλή λύση για το πρώτο διάστημα μετά το τέλος των διακοπών.



<http://ygeia.tanea.gr>
(Διασκευάστηκε)

Soğuga Karşı Direnin

Woman Life

Κρύο: Αντιμετωπίστε το στα ίσια!



Οι χαμηλές θερμοκρασίες είναι πια όχι απλό γεγονός, αλλά κεντρικό θέμα στα δελτία ειδήσεων. Το πόσο συνηθισμένοι όμως είμαστε στις χαμηλές θερμοκρασίες και το πώς αντιμετωπίζουμε τον κρύο αυτόν καιρό είναι άλλο θέμα. Κρύα χέρια, κρύα πόδια, περπατάμε αγκομαχώντας από τα πολλά ρούχα, έξω κρυώνουμε, στους εσωτερικούς χώρους «σκάμε». Κι όμως υπάρχουν μικρά τρικ για να αντιμετωπίσουμε το κρύο, που, σε τελική ανάλυση, δεν είναι δα και τόσο τραγικό!

Ρυθμίστε σωστά τη θερμοκρασία των χώρων και ελέγξτε μήπως οι 20 βαθμοί είναι πολλοί, δοκιμάστε μήπως οι 16 βαθμοί δημιουργούν πιο ευχάριστο περιβάλλον. Συμβουλή: Προσοχή! Όταν εγκαταλείπετε το σπίτι, μην κλείνετε εντελώς τη θέρμανση. Θα απαιτηθεί μεγαλύτερη ενέργεια για να αναθερμανθεί ο ψυχρός χώρος από ό, τι αν κρατούσατε το χώρο σε κάποια σταθερή θερμοκρασία.

Κρατήστε ελεύθερα τα σώματα που πολύ συχνά είναι καλυμμένα από έπιπλα ή από κουρτίνες. Αυτά απορροφούν θερμότητα σε ποσοστό μέχρι 20%. Τοποθετήστε τα έπιπλά σας σε απόσταση 5 εκατοστών από τα σώματα και τους εξωτερικούς τοίχους, διότι μ' αυτόν τον τρόπο θα κυκλοφορεί καλύτερα ο ζεστός αέρας.

Να αερίζετε σωστά. Αν έχετε παράθυρο μισάνοιχτο όλη την ημέρα σπαταλάτε ενέργεια. Καλύτερα να αερίζετε το χώρο αποτελεσματικά για αρκετά λεπτά της ώρας ανοίγοντας καλά τα παράθυρα, έχοντας κλειστά σώματα. Θα πετύχετε οικονομία έως και 20%.



<http://www.woman-life.ucoz.com>

İş Hayatında Kötü Alışkanlıkları Bir Yana Bırakın

Αντιμετωπίστε τις κακές επαγγελματικές σας συνήθειες

Σίγουρα και εσείς έχετε κάποιες κακές συνήθειες που ενοχλούν τους άλλους. Άλλωστε, ποιος δεν έχει; Μπορεί οι δικοί σας άνθρωποι στο σπίτι να τις ανέχονται, στο γραφείο όμως οι συνάδελφοί σας δεν είναι υποχρεωμένοι να το κάνουν. Οι παράξενες συμπεριφορές μπορεί να αποβούν καταστρεπτικές για τη δουλειά σας.

1η κακή συνήθεια: Μπορεί εσείς να θεωρείτε ότι μία μικρή **καθυστέρηση στο project** που έχετε αναλάβει δεν είναι σπουδαίο πράγμα, όμως ο εργοδότης και οι συνάδελφοί σας έχουν άλλη άποψη. Δεν μπορούν να βασιστούν σε εσάς. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η ομάδα σας στηρίζεται στην εργασία σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παραδώσετε το έργο σας στην ώρα του.

2η κακή συνήθεια: Αποφύγετε τα ρούχα που θυμίζουν βραδινή έξοδο ή αθλητική ενδυμασία. Μια τέτοια συμπεριφορά δείχνει ότι δεν παίρνετε τη δουλειά σας στα σοβαρά. Υπάρχουν **κατάλληλα ρούχα** που δεν θα σας κάνουν να φαίνεστε βαρετοί στο γραφείο.

3η κακή συνήθεια: Πολλοί εργαζόμενοι σκέφτονται ότι από τη στιγμή που κάνουν τη δουλειά τους δεν έχει σημασία πότε φτάνουν στο γραφείο. Τα πράγματα όμως δεν είναι τόσο απλά. Όλοι θα ήθελαν να κοιμηθούν λίγο παραπάνω το πρωί. Δεν το κάνουν, όμως, γιατί κάποιος άνθρωπος βασίζονται σ' αυτούς και πρέπει **να είναι στην ώρα τους**. Να θυμάστε ότι η συνέπεια είναι διαβατήριο για μια επιτυχημένη καριέρα.



4η κακή συνήθεια: Ακόμα και εάν έχετε βρει μια καλύτερη θέση και ετοιμάζεστε να παραιτηθείτε από την προηγούμενη δουλειά σας πρέπει να είστε προσεκτικοί. Δεν χρειάζεται να εκφράσετε με έντονο τρόπο **τα παράπονά σας** στους συνεργάτες ή το αφεντικό σας φεύγοντας.

<http://www.kariera.gr>

Ailece Tatile Arabayla Çıkarken



Πώς να οργανώσετε τις οικογενειακές διακοπές με αυτοκίνητο

Πριν την καθιέρωση του αυτοκινήτου, οι οικογενειακές διακοπές περιορίζονταν συνήθως στις επισκέψεις σε σπίτια συγγενών και εάν υπήρχαν τα οικονομικά, υπήρχε η προοπτική του ακριβού ξενοδοχείου. Όμως με την απόκτηση του οικογενειακού αυτοκινήτου, οποιοσδήποτε πλέον μπορεί να πάει οπουδήποτε ανά πάσα στιγμή και αυτό ακριβώς συμβαίνει, όπως μαρτυρούν οι εικόνες στις εξόδους των πόλεων κάθε καλοκαίρι.

Για να αποφύγετε κάποιες τυπικές παγίδες σας συμβουλεύουμε:

• Ωριαίο πλάνο για το ταξίδι

Κατ' αρχάς, κάντε ένα μικρό πλάνο είναι σημαντικό. Δηλαδή, ενώ οι ενήλικοι μπορούν να είναι πρόθυμοι να υπομείνουν μια 10ωρη οδήγηση, για τα παιδιά κάτω των 10, μια τέτοια δοκιμασία είναι βασανιστήριο. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να προετοιμαστείτε ανάλογα. Έξι ώρες συνεχόμενης πορείας είναι το περισσότερο που θα πρέπει να στοχεύετε και αυτό, με στάσεις ανά δύο.

• Προμήθειες

Μια ημέρα πριν την αναχώρηση, αγοράστε σνακ, αναψυκτικά και φρούτα, παίρνοντας φαγητό από το σπίτι και χυμούς. Εκτός του ότι είναι υγιεινότερα, τρώγονται εύκολα καθ' οδόν. Διατηρήστε τις προμήθειες σε ένα μικρό ψυγείακι και υπολογίστε τον ανεφοδιασμό καθ' οδόν.

• Πακετάρισμα

Μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά το κλειδί για το έξυπνο πακετάρισμα είναι μια λίστα. Χωρίστε τα πράγματα σε τέσσερις κατηγορίες: αυτοκίνητο, ρούχα, τρόφιμα και αντικείμενα γενικής χρήσης. Καθορίστε όρια στον όγκο της κάθε κατηγορίας, αφήνοντας τα παιδιά να επιλέξουν ποια από τα παιχνίδια τους θα πάρουν μαζί.

• Το πορτμπαγκάζ

Καθαρίστε το πορτ μπαγκάζ και αφαιρέστε οτιδήποτε δεν θα χρειαστείτε. Σιγουρευτείτε ότι έχετε ένα σετ με είδη ανάγκης σε ένα ταξίδι όπως: ένα μπουκάλι νερό, ξηρή τροφή, μια κουβέρτα, βασικά εργαλεία αυτοκινήτου και πρώτες βοήθειες.



<http://www.in2life.gr>

“Sağlıklı Yaşam” Dergisi

ΥΓΕΙΑ
Ευεξία

Περιοδικό “Υγεία και Ευεξία”

Ταυτότητα περιοδικού

Έτος πρώτης έκδοσης: Ιούνιος 2003

Κατηγορία: Μηνιαίο περιοδικό Υγείας / Ψυχολογίας / Διατροφής

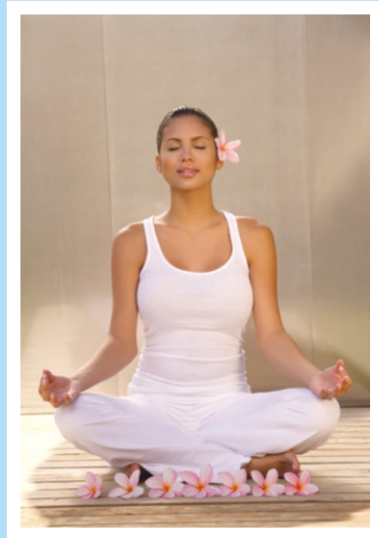
Target group: γυναίκες σε ποσοστό 80% και άνδρες σε ποσοστό 20% του αναγνωστικού κοινού ηλικίας 20 - 55 ετών

Τιμή τεύχους: 3,50 ευρώ

Αναγνωσιμότητα: 80.000 αναγνώστες



Το περιοδικό «Υγεία & Ευεξία», αποτελεί έναν πρακτικό, καθημερινό σύμβουλο και φίλο για καλύτερη ποιότητα ζωής. Σε κάθε τεύχος του, ομάδα δημοσιογράφων, σε συνεργασία με γιατρούς και άλλους ειδικούς ετοιμάζει μια ποικιλία θεμάτων για την υγεία, την ψυχολογία, τις εναλλακτικές θεραπείες, την ομορφιά, τη σιλουέτα και τη διατροφή. Μετά από 6 χρόνια επιτυχημένης παρουσίας στο χώρο των περιοδικών εκδόσεων για την υγεία, συνεχώς ανανεωνόμαστε με καινούρια ύλη, μεγαλύτερη ποικιλία στη θεματολογία, νέο ανάλαφρο design.



Κάθε μήνα συνοδεύουμε το περιοδικό με πρακτικά βιβλία σχετικής θεματολογίας, τα οποία στη συνέχεια διανέμονται στα βιβλιοπωλεία όλης της χώρας. Το περιοδικό «Υγεία & Ευεξία» κυκλοφορεί στις αρχές κάθε μήνα στα περίπτερα ενώ παράλληλα διανέμεται σε ιατρικά κέντρα υγείας και σε επιλεγμένα κέντρα ομορφιάς και γυμναστήρια.

<http://www.ygeia-evexia.gr>

Eko-tedavi: Doğaya Dönüş

vita.gr

Εκο-θεραπεία: Η επιστροφή στη φύση αλλάζει τη διάθεση

Οικοθεραπεία με συνταγή γιατρού - Μία απλή ημέρα στη φάρμα



Μπορεί ένας περίπατος στο δάσος ή μία βόλτα στη θάλασσα να καταπολεμήσει την αϋπνία; Μελέτη που έγινε στη Μεγάλη Βρετανία και παρακολούθησε την πορεία ασθενών που έπασχαν από κατάθλιψη, έδειξε ότι 8 στους 10 σημείωναν σημαντική βελτίωση μετά από έναν περίπατο στην εξοχή.



Το σκάψιμο στον κήπο, το ψάρεμα στη θάλασσα και η ανάβαση στο βουνό είναι πλέον κάτι παραπάνω από χόμπι ή γυμναστική. Τώρα γίνονται με συνταγή γιατρού, αφού αποτελούν δραστηριότητες της οικοθεραπείας, που αποτελεί ήδη επιστημονική πρακτική σε διάφορες χώρες της Ευρώπης. Για να κάνουν πράξη τη θεωρία, εφαρμόζουν την οικοθεραπεία σε ειδικές φάρμες. Εκτιμάται ότι η νέα τάση αφορά κυρίως το γυναικείο κοινό, αφού, όπως δείχνουν όλα τα στοιχεία, οι γυναίκες έχουν διπλάσιες πιθανότητες από τους άνδρες να υποφέρουν από κατάθλιψη. Άλλες έρευνες αποδεικνύουν πως οι εργαζόμενοι αποδίδουν περισσότερο και οι ασθενείς στα νοσοκομεία αναρρώνουν γρηγορότερα εάν ο χώρος στον οποίο εργάζονται ή νοσηλεύονται έχει θέα στη φύση.



<http://www.vita.gr>