



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

**Eğitim Araştırma ve Din İşleri Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası**

DÜZEV B1&B2 Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevezi doğrultusundadır.

BÖLÜM 4 Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem Kasım 2015

DİKKAT Konuşma Sınavının süresi: 25 dakika.
Sınavdan sonra bu kitabı sınav odasında bırakınız.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

1. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Διάρκεια: 25 λεπτά

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

Μέρος εξέτασης:

- **Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου.** Κάθε υποψήφιος καλείται να απαντήσει σε τέσσερεις (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 (3 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). Ο εξεταστής συνομιλεί με τον κάθε υποψήφιο χωριστά.
- **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 (4 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν.
- **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 (5 λεπτά για τον κάθε υποψήφιο). Στην περίπτωση αυτή, ο εξεταστής δεν συνομιλεί με τους υποψηφίους. Θέτει τα ερωτήματα και οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν.

Επισημάνσεις:

- Οι δύο εξεταστές, καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης, βρίσκονται στην αίθουσα των εξέτάσεων.
- Οι δύο εξεταστές αξιολογούν βάσει των κριτηρίων αξιολόγησης της εξέτασης προφορικού λόγου (σελ. 4-5) και συμπληρώνουν τον βαθμό του κάθε υποψηφίου, μετά την αποχώρηση και των δύο από την αίθουσα, στο Έντυπο Ενότητας 4.
- Ο ένας εξεταστής, που έχει τον ρόλο του Αξιολογητή 1, κάθεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους και δεν συμμετέχει στην εξέταση. Ακούει, παραπτερεί, 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 τελεώσει 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.

2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

2.1. Πριν από την έναρξη της Προφορικής Εξέτασης:

- Πρέπει να έχετε προετοιμαστεί για την εξέταση δύο (2) ώρες πριν από την έναρξη της. Μελετήστε το Τευχίδιο του Υποψήφιου και το Φυλλάδιο του Εξεταστή στον χώρο του Εξεταστικού Κέντρου που έχει παραχωρηθεί στους εξεταστές ειδικά για τον σκοπό αυτό.
- Πληροφορθείτε ποιος θα είναι ο συνεξεταστής σας και συνεργαστείτε μαζί του: συζητήστε τα ερωτήματα των δοκιμασιών, τις εικόνες ή τα κείμενα.
- Απαντήστε σε ένα ή δύο ερωτήματα για να αποκτήσετε την εμπειρία και να εξοικειωθείτε με τις θεματικές και τα ερωτήματα.
- Πληροφορθείτε σε ποια αίθουσα θα κάνετε την προφορική εξέταση συναποφασίστε με τον συνεξεταστή σας 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 εξεταστή/Αξιολογητή 1 να βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τους υποψηφίους (ίσως στο πλάι).
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλο το υλικό που χρειάζεστε για την εξέταση: 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.

2.2. Κατά τη διάρκεια της Προφορικής Εξέτασης:

Ερωτήσεις γνωριμίας και εξοικείωσης (διάρκεια: 1 λεπτό)

Πριν αρχίσετε την Εξέταση Προφορικού Λόγου (Δοκιμασίες 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 ενήλικες, κ.λπ.). 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 προκειμένου να επιλέξετε τα πλέον 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)

Επιλέξτε δύο ερωτήσεις επιπέδου B1 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες και δύο ερωτήσεις επιπέδου B2 από δύο διαφορετικές θεματικές κατηγορίες για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του καθενός (από την προηγούμενη φάση της εξέτασης).

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Α: θέτετε τις ερωτήσεις επιπέδου B1 και συνεχίζετε με τις ερωτήσεις επιπέδου B2.
2. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Β ακολουθώντας την ίδια τακτική (ερωτήσεις επιπέδου B1 και κατόπιν ερωτήσεις B2).

Δοκιμασία 2 - Μονόλογος (διάρκεια: 8 λεπτά)

Επιλέξτε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο των υποψηφίων και τα ενδιαφέροντά τους. Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα ερώτημα επιπέδου B2 στον κάθε υποψήφιο.

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Β: θέτετε τα ερωτήματα επιπέδου B1 και συνεχίζετε με τα ερωτήματα επιπέδου B2.
2. Συνεχίζετε με τον υποψήφιο Α ακολουθώντας την ίδια τακτική (ερωτήσεις επιπέδου B1 και κατόπιν ερωτήσεις B2).

Δοκιμασία 3 - Διαμεσολάβηση (διάρκεια: 10 λεπτά)

- Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο της ίδιας θεματικής για τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη ότι γνωρίζετε για αυτόν, θέτοντας ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2.
- Καθώς στη διάρκεια της Δοκιμασίας 3 περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης των ελληνικών κειμένων, δώστε και στους δύο υποψήφιους δύο 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.

Διαδικασία της εξέτασης:

1. Στην αρχή της διαδικασίας, δίνετε και στους δύο υποψηφίους τα κείμενά τους και τους θέτετε τα αντίστοιχα ερωτήματα επιπέδου B1.
2. Αφήνετε 2 λεπτά και στους δύο για να διαβάσουν τα κείμενά τους και να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους.
3. Αρχίζετε από τον υποψήφιο Α, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του. Όταν ολοκληρώσει την απάντησή του, του θέτετε το ερώτημα επιπέδου B2 και του δίνετε χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
4. Συνεχίζετε κατά τον ίδιο τρόπο με τον υποψήφιο Β. Επαναλαμβάνετε το ερώτημα B1 και περιμένετε την απάντησή του. Όταν ολοκληρώσει την απάντηση του B1, θέτετε το ερώτημα του B2 και του δίνετε χρόνο να ξαναδιαβάσει το ελληνικό κείμενο.
5. Επανέρχεστε στον υποψήφιο Α, του θέτετε ξανά το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.
6. Συνεχίζετε την εξέταση με τον υποψήφιο Β, επαναλαμβάνετε το ερώτημα B2 και περιμένετε την απάντησή του.

Μην ξεχνάτε:

- Να χρησιμοποιείτε ποικιλία ερωτήσεων/ερωτημάτων κατά τη διάρκεια της εξέτασης, λαμβάνοντας υπόψη σας ότι η ηλικία, το φύλο, οι εμπειρίες και τα ενδιαφέροντα των υποψηφίων επηρεάζουν την επίδοσή τους.
- Ότι δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε όλες τις ερωτήσεις/τα ερωτήματα, τις εικόνες και τα κείμενα. Αντίθετα, υπάρχει πιθανότητα μερικά κείμενα ή ερωτήματα να τα χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μία φορά.
- 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 KANEIS 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 μετά τη λήξη της εξέτασης, χωρίς να δίνετε καμία πληροφορία για την επίδοσή τους.
- Ότι δεν επιτρέπεται στους υποψηφίους να πάρουν μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου.

2.3. Μετά το πέρας της εξέτασης: Συμπλήρωση του Εντύπου Ενότητας 4

- Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα των υποψηφίων και οι κωδικοί τους είναι σωστά γραμμένα στο ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4 του καθενός.
- Αποφασίστε τι βαθμό θα βάλετε πριν τον σημειώσετε στο Έντυπο Ενότητας 4, το οποίο πρέπει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση. Δεν πρέπει να σβήνετε για να μην τσαλακωθεί η φθαρεί (γιατί δημιουργείται 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.
- Βαθμολογίστε συμπληρώνοντας τα κενά «κουτάκια» ως εξής:
- Συμπληρώστε το έντυπο μετά την αποχώρωση των υποψηφίων, με μαύρο ή μπλε στυλό: ■■■■■

 - Ο εξεταστής/Αξιολογητής 1 (δηλ. εκείνος ο οποίος σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης κάθεται σιωπηλά και παρατηρεί, ακούει και κρατά σημειώσεις) γράφει πρώτος τον βαθμό του στον ειδικό χώρο που προβλέπεται στην αριστερή στήλη του Εντύπου.
 - Ο εξεταστής/Αξιολογητής 2 (δηλ. εκείνος ο οποίος υνομιλεί με τον υποψήφιο και θέτει τα ερωτήματα) γράφει τον βαθμό του δεύτερος στον αντίστοιχο ειδικό χώρο στη δεξιά στήλη του Εντύπου.

- Οι βαθμοί των δύο εξετασών/Αξιολογητών ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ τους. Ο συνολικός βαθμός των υποψηφίων υπολογίζεται ηλεκτρονικά.
- Επιστρέψτε στην Επιπροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια του Υποψηφίου, το Φυλλάδιο του Εξεταστή και τα συμπληρωμένα Έντυπα.
- Σε περίπτωση που σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποιο ερωτηματολόγιο, παρακαλούμε να το επιστρέψετε συμπληρωμένο στην Επιπροπή του Εξεταστικού Κέντρου.

3. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι εξεταζόμενοι αξιολογούνται ως προς τα κατωτέρω 9 κριτήρια:

1 ^{ος} Βαθμολογητής	Κριτήρια αξιολόγησης	2 ^{ος} Βαθμολογητής
ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 (Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: (Μονόλογος) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3: (Διαμεσολάβηση) Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ		
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός Αρθρώνει 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"/>
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 επιφρές λεξιλόγιο, δεδομένης της περίστασης επικοινωνίας;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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 μορφοσύνταξης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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 απαίτημένο ρυθμό και αυθορμητισμό;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Στρατηγικές επικοινωνίας Αξιοποιεί στρατηγικές παράκαμψης δυσκολιών, παρακίνησης του ενδιαφέροντος των ακροατών, κτλ.;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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 κατανοητός από το συνομιλητή του;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Μη ξεχνάτε να λάβετε υπόψη το επίπεδο εξέτασης. Δηλαδή, η αξιολογική σας κρίση πρέπει να αντιστοιχεί στις απαίτησεις εξέτασης.
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 έξεφρασε ο κάθε αξιολογητής/βαθμολογητής σε βαθμολογία με άριστα το 20.

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

Οι βαθμίδες 2 και 4 είναι ενδιάμεσες: για πρακτικούς και μόνο λόγους δεν περιγράφονται κατωτέρω.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ

3.1. Δοκιμασία 1: Διάλογος μεταξύ εξεταστή και υποψηφίου

- 1 Ο εξεταζόμενος απαντάει ανεπαρκώς στις ερωτήσεις που του τέθηκαν, δίνει λανθασμένες ή άσχετες με το θέμα απαντήσεις ή δεν απαντάει καθόλου.
- 3 Ο εξεταζόμενος απαντάει ικανοποιητικά στις ερωτήσεις επιπέδου B1, αλλά δυσκολεύεται να απαντήσει ή δεν απαντάει καθόλου στις ερωτήσεις του B2. Γίνεται κατανοητός με λίγη προσπάθεια από τον συνομιλητή/αξιολογητή.
- 5 Ο εξεταζόμενος απαντάει αυθόρμητα και εύστοχα σε όλες τις ερωτήσεις, έστω και με κάποιο δισταγμό. Είναι απόλυτα κατανοητός με ελάχιστη ή καθόλου προσπάθεια από τον συνομιλητή/αξιολογητή.

3.2. Δοκιμασία 2: Μονόλογος

- 1 Ο εξεταζόμενος απαντάει με δυσκολία τόσο στις ερωτήσεις του B1 όσο και σε αυτές του B2, δίνει λανθασμένες ή άσχετες με το θέμα απαντήσεις ή δεν απαντάει καθόλου. Δεν αξιοποιεί αποτελεσματικά το οπτικό ερέθισμα.
- 3 Ο εξεταζόμενος απαντάει στις ερωτήσεις του B1, αξιοποιώντας το οπτικό ερέθισμα αρκετά αποτελεσματικά, ωστόσο δυσκολεύεται να απαντήσει ή δεν απαντάει καθόλου στις ερωτήσεις του B2. Για να γίνει κατανοητός απαιτείται κάποια προσπάθεια από τον αξιολογητή.
- 5 Ο εξεταζόμενος απαντάει ικανοποιητικά τόσο στις ερωτήσεις του B1 όσο και σε αυτές του B2, αξιοποιεί αποτελεσματικά το οπτικό ερέθισμα επισημαίνοντας τα σημαντικότερα σημεία του θέματος.

3.3. Δοκιμασία 3: Διαμεσολάβηση

- 1 Ο εξεταζόμενος απαντάει με δυσκολία τόσο στις ερωτήσεις του B1 όσο και σε αυτές του B2, δίνει λανθασμένες ή άσχετες με το θέμα απαντήσεις ή δεν απαντάει καθόλου. Χρησιμοποιεί ελάχιστα τις πληροφορίες από το ελληνικό κείμενο ή τις μεταφέρει λανθασμένα στην τουρκική γλώσσα.
- 3 Ο εξεταζόμενος απαντάει κάποιας λάθη προφοράς ή επιπονισμού, με αποτέλεσμα ο αξιολογητής να καταβάλει προσπάθεια για να τον κατανοήσει.
- 5 Ο εξεταζόμενος κάνει ελάχιστα λάθη προφοράς, διακρίνονται επιδράσεις στην προφορά από τη Γ1, οι οποίες ωστόσο δεν εμποδίζουν καθόλου τον αξιολογητή να τον κατανοήσει, ενώ ο επιπονισμός είναι σωστός.

3.4. Ποιότητα προφοράς και επιπονισμός

- 1 Ο εξεταζόμενος κάνει αρκετά λάθη προφοράς ορισμένων φθόγγων ή/και επιπονικών σχημάτων, επηρεασμένος από τη Γλώσσα 1, με αποτέλεσμα να γίνεται με δυσκολία κατανοητός από τον αξιολογητή.

3 Ο εξεταζόμενος κάνει κάποιας λάθη προφοράς ή επιπονισμού, με αποτέλεσμα ο αξιολογητής να καταβάλει προσπάθεια για να τον κατανοήσει.

- 5 Ο εξεταζόμενος κάνει ελάχιστα λάθη προφοράς, διακρίνονται επιδράσεις στην προφορά από τη Γ1, οι οποίες ωστόσο δεν εμποδίζουν καθόλου τον αξιολογητή να τον κατανοήσει, ενώ ο επιπονισμός είναι σωστός.

3.5. Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου

- 1 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί απλές φράσεις και απομνημονευμένες εκφράσεις για να δώσει πληροφορίες σχετικά με απλές και συνήθεις καταστάσεις.

3 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί βασικό λεξιλόγιο, ωστόσο, όταν εκφράζει σύνθετες σκέψεις ή χειρίζεται άγνωστα θέματα και καταστάσεις, εξακολουθεί να κάνει σημαντικά λάθη.

- 5 Ο εξεταζόμενος διαθέτει ευρύ φάσμα λεξιλογίου και κατάλληλο για την περίσταση επικοινωνίας, αποφεύγοντας τις συχνές επαναλήψεις. Η ενδεχόμενη εσφαλμένη επιλογή λέξεων, δεν εμποδίζει την κατανόηση από τον αξιολογητή.

3.6. Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου

- 1 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί σωστά κάποιες απλές δομές, αλλά εξακολουθεί συστηματικώς να κάνει κάποια στοιχειώδη λάθη.

3 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί ένα ικανοποιητικό φάσμα γραμματικών και συντακτικών δομών με αρκετή ακρίβεια όταν αναφέρεται σε οικεία θέματα. Παρατηρούνται λάθη, μερικά από τα οποία μπορεί να εμποδίζουν την κατανόηση. Κάνει προσπάθειες να διορθώσει τα λάθη του, παρόλο που δεν το επιτυγχάνει πάντοτε.

- 5 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα γραμματικών και συντακτικών δομών με αρκετά αποτελεσματικό τρόπο. Παρατηρούνται μικρά λάθη άγχους, τα οποία όμως δεν εμποδίζουν καθόλου την κατανόηση και διορθώνονται συχνά από τον ίδιο τον εξεταζόμενο.

3.7. Ευχέρεια / Ροή λόγου

- 1 Ο εξεταζόμενος γίνεται κατανοητός με πολύ σύντομα εκφωνήματα, αν και είναι εμφανείς οι πταύσεις, οι λανθασμένες εκκινήσεις και οι αναδιαπτώσεις.

3 Ο εξεταζόμενος παραμένει κατανοητός για αρκετό χρόνο, αν και οι πταύσεις για λόγους γραμματικού και λεξιλογικού σχεδιασμού και διορθώσεων είναι διστάτερα εμφανείς, ειδικά σε εκτενέστερα τμήματα ελεύθερης παραγωγής.

- 5 Ο εξεταζόμενος παράγει τμήματα λόγου με έναν αρκετά ομαλό ρυθμό, παρόλο που είναι διστακτικός κατά τη διάρκεια της αναζήτησης σχημάτων και εκφράσεων. Υπάρχουν μερικές εμφανώς εκτενείς πταύσεις.

3.8. Στρατηγικές επικοινωνίας

- 1 Ο εξεταζόμενος αντικαθιστά μια λέξη που δεν μπορεί να θυμηθεί με έναν αντίστοιχο/ανάλογο όρο ή χρησιμοποιεί χειρονομίες για να διασφαγίσει αυτό που θέλει να πει. Αυτή και μερικές άλλες βασικές στρατηγικές που χρησιμοποιεί, δεν μπορούν να εξαλείψουν όλες τις ελλείψεις ή τα λάθη του, αλλά τα διευκολύνουν σε κάποιο βαθμό όταν εκφράζεται.

3 Ο εξεταζόμενος είναι σε θέση να θέτει ερωτήσεις, να ζητήσει ευγενικά διευκρινίσεις για να καλύψει όσο το δυνατόν καλύτερα τα γλωσσικά του κενά. Σε γενικές γραμμές καταφέρνει να επικοινωνήσει σε μεγάλο βαθμό με τον συνομιλητή του.

- 5 Ο εξεταζόμενος χρησιμοποιεί περιφράσεις και παραφράζει για να καλύψει κενά του λεξιλογίου και της δομής. Μπορεί να διστάζει λίγο όταν συναντά κάποια δυσκολία και να αναμορφώνει αυτό που θέλει να πει, χωρίς να διακόψει εντελώς τη ροή του λόγου.

3.9. Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου

- 1 Ο εξεταζόμενος συνδέει λέξεις, φράσεις/προτάσεις χρησιμοποιώντας για τη συντακτική τους δόμηση τις πλέον απλές συνδετικές λέξεις.

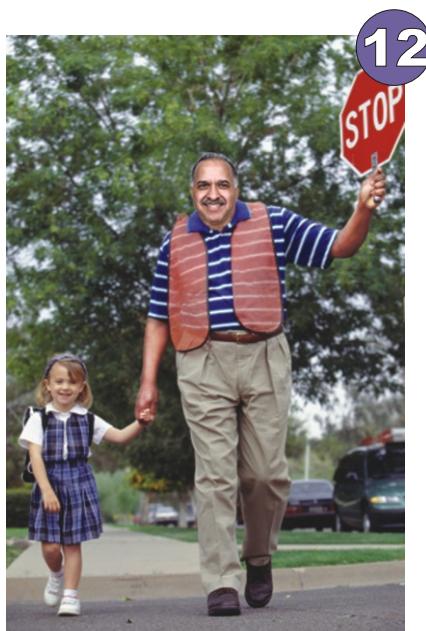
3 Ο εξεταζόμενος παράγει συνδεδεμένη και γραμμική ακολουθία σύντομων και απλών στοιχείων, έστω και με περιορισμένη χρήση των λέξεων συνεκτικότητας.

- 5 Ο εξεταζόμενος παράγει σαφή και συνεκτικό λόγο, έστω και αν χρησιμοποιεί, μερικές φορές, ακατάλληλες ή λανθασμένες λέξεις συνεκτικότητας.

İş Birliği



Koruma ve Korunma



Eski Zaman Olur Ki!

13



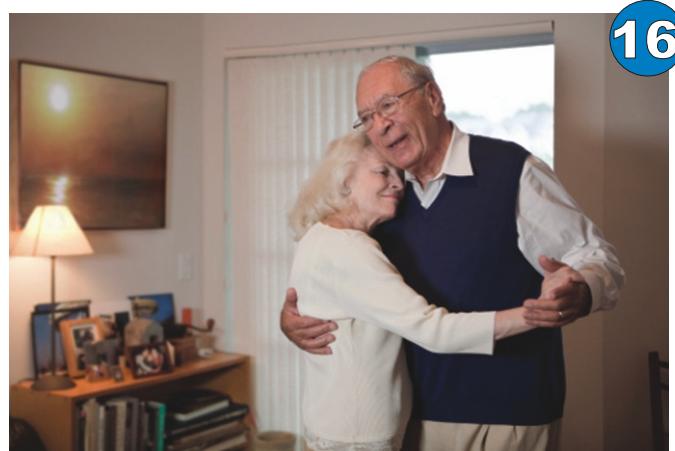
14



15



16



17



18



Dünyayı Dolaşıyoruz

19



20



21



22



23



24



Yeni Bir Başlangıç

25



26



27



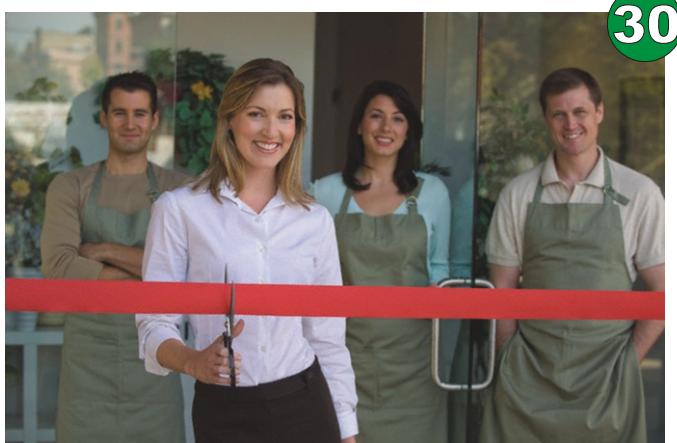
28



29



30



Akropolis Müzesi'nde bir Gün

Μια μέρα στο Μουσείο της Ακρόπολης

μουσείο ακρόπολης
acropolis museum



Το Μουσείο της Ακρόπολης ξεκίνησε την εφαρμογή ενός προγράμματος με τίτλο “**Μια μέρα στο Μουσείο της Ακρόπολης**” στο οποίο περιλαμβάνονται:

αρχαιολογικά παιχνίδια για όλη την οικογένεια
προβολή για την Ακρόπολη
παρακολούθηση συντήρησης γλυπτών
θεματικές παρουσιάσεις εκθεμάτων
άνετο αναγνωστήριο με θέμα τον Παρθενώνα
προσεγμένες ελληνικές γεύσεις στο εστιατόριο
αναμνηστικά δώρα, σε ελκυστικές τιμές, στα πωλητήρια του Μουσείου

Οι επισκέπτες του Μουσείου θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν επιτόπου (σε βίντεο) τους συντηρητές του Μουσείου να καθαρίζουν τα γλυπτά και επίσης, περπατώντας ανάμεσα στα εκθέματα, μπορούν να συναντήσουν τους αρχαιολόγους / φροντιστές, οι οποίοι βρίσκονται εκεί για να τους λύσουν κάθε σχετική απορία.

Στο πλαίσιο του προγράμματος “*Μια μέρα στο Μουσείο της Ακρόπολης*” το Μουσείο ετοίμασε υγιεινά παιδικά γεύματα, στο εστιατόριο του δεύτερου ορόφου.

Κάθε Παρασκευή, η έκθεση του Μουσείου είναι ανοικτή ως τις 10.00 μ.μ., ενώ το εστιατόριο, από τις 8.00 μ.μ. έως τα μεσάνυχτα, προσφέρει ιδιαίτερα ελληνικά πιάτα, σε προσιτές τιμές και θέα στη φωτισμένη Ακρόπολη.

Για όσους επιθυμούν μια στιγμή ανάπτυξης, προσφέρεται ο χώρος του αναγνωστηρίου στο δεύτερο όροφο, με ποικιλία βιβλίων, με θέματα που σχετίζονται με την Ακρόπολη και την Αθήνα. Το Μουσείο παρέχει επίσης δωρεάν ασύρματη πρόσβαση στο διαδίκτυο, στους χώρους του αναγνωστηρίου και του εστιατορίου. Οι επισκέπτες μπορούν να ξεφυλλίσουν ένα βιβλίο ή να χρησιμοποιήσουν τον υπολογιστή τους.

Στο Μουσείο λειτουργεί δωμάτιο γονέων, για τη φροντίδα βρεφών και μικρών παιδιών και διαθέτει επίσης δωρεάν παιδικά καροτσάκια, που παραλαμβάνονται στο βεστιάριο.

Πληροφορίες παρέχονται στο Γραφείο Πληροφοριών.

www.theacropolismuseum.gr

Olimpiyatlar Müzesi'nde Çocuklara Özel Etkinlikler



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ - Παιδικά Εργαστήρια



ΠΑΙΔΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ:

Τα παιδικά εργαστήρια του Ολυμπιακού Μουσείου στη Θεσσαλονίκη, προτείνουν δραστηριότητες ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών, σε ωραίους χώρους, με ειδικούς συνεργάτες.

Εργαστήριο Ζωγραφικής

Με τη ζωγραφική τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να μπορέσουν να εκφρασθούν και να δημιουργήσουν ελεύθερα, ώστε να νιώσουν τη χαρά της δημιουργίας.

Εργαστήριο Κατασκευών

Τα καθημερινά (ή ακόμα και τα άχρηστα) υλικά μεταμορφώνονται στα χέρια των παιδιών. Το γυαλί, ο πηλός και το χαρτί, μετατρέπονται σε πραγματικά δημιουργήματα τέχνης.

Εργαστήριο Θεάτρου

“Εκφράζομαι και συνεργάζομαι, ακούω και ανταποκρίνομαι, γνωρίζω τον εαυτό μου και εντάσσομαι σε μία ομάδα συνομηλίκων μου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι γίνομαι ηθοποιός”. Έκφραση συναισθημάτων, κίνηση, άσκηση. Σημαντικές αρχές της ολόπλευρης ανάπτυξης των παιδιών, όλων των ηλικιών.

Εργαστήριο Παιδικής Μαγειρικής

Σε μια κουζίνα αποκλειστικά για παιδιά, οι νεαροί μας φίλοι μαγειρεύουν μαθαίνοντας τις τροφές και γνωρίζουν την υγιεινή διατροφή. Η συνταγή απλή: ποδιές, σκούφοι και κέφι για δημιουργία! Μαγειρεύοντας, τα παιδιά γνωρίζουν την κουζίνα κάθε τόπου, διαφορετικές συνταγές και παραδόσεις από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο, ενώ με επισκέψεις σε εξωτερικούς χώρους, βιώνουν καλύτερα όσα έχουν μάθει στο εργαστήριο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Έναρξη: Σάββατο 14 Ιανουαρίου (διάρκεια κύκλου: 4 μήνες, 16 συναντήσεις)

Μηνιαίο κόστος φοίτησης στα Εργαστήρια Ζωγραφικής, Κατασκευών και θεάτρου, 306 ευρώ έκαστο

Μηνιαίο κόστος φοίτησης εργαστηρίου “Παιδικής Μαγειρικής και Διατροφής”, 50 ευρώ

www.olympicmuseum-thessaloniki.org

Atina Merkezi'nde Kitap Çarşısı

Ξεκίνησε το παζάρι βιβλίου στην πλατεία Κλαυθμώνος

ΣΚΑΪ .gr



Πρόκειται για το μεγαλύτερο παζάρι που περιμένουν κάθε χρόνο οι λάτρεις του βιβλίου!

Μέσα από την ποικιλία των βιβλίων που υπάρχουν, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ανακαλύψουν θησαυρούς. Βιβλία για όλους, για όλες τις ηλικίες και για όλα τα ενδιαφέροντα: βιβλία λογοτεχνίας, ιστορίας, ταξιδιωτικά, παιδικά, μαγειρικής και κόμικς.

Οι τιμές είναι κάτι παραπάνω από ελκυστικές, αφού ξεκινούν από 0,5 ευρώ, ενώ οι εκπτώσεις κυμαίνονται από 70% ως 90%! Το μόνο μειονέκτημα είναι ότι πωλούνται βιβλία που έχουν εκδοθεί ως το 2006 και όχι αργότερα. Επομένως, δεν μπορεί να βρει κάποιος πρόσφατους και καινούριους τίτλους, δηλαδή βιβλία που εκδόθηκαν τα πολύ τελευταία χρόνια.

Στη μεγάλη αυτή γιορτή του βιβλίου, συμμετέχουν πάνω από 150 εκδότες με σχεδόν 500.000 τίτλους. Το παζάρι είναι ανοικτό καθημερινά και τις Κυριακές από τις 10:00 το πρωί μέχρι τις 10:00 το βράδυ. Την ευθύνη της διοργάνωσης έχουν ο Σύνδεσμος Εκδότων Βιβλίου και το Σωματείο Βιβλιοπωλών Ελλάδος.

Είναι μια καλή ευκαιρία, λοιπόν, να κάνουμε έναν περίπατο στο κέντρο της Αθήνας και να προσφέρουμε ένα δώρο στον εαυτό μας και στα αγαπημένα μας πρόσωπα.

www.skai.gr



Dostlarınız İçin İlginç Hediyeler



Πρωτότυπα δώρα για τους φίλους σας



Η Εμπειρία αυτή είναι το ιδανικό δώρο για ζευγάρια, για την παρέα ή για ολόκληρη την οικογένεια.

Αφήστε πίσω σας το στρες της πόλης και ξεφύγετε με 2 ολόκληρες ημέρες γεμάτες περιπέτεια, ξεκούραση και πολύ νερό!

Η Εμπειρία:

Η Εμπειρία αυτή συνδυάζει δύο από τα πιο αγαπημένα υδάτινα σπορ! Απολαύστε τη φύση με μια μαγευτική βόλτα με τα κανό στα ήρεμα νερά της λίμνης Λάδωνα, όπου θα θαυμάσετε τα φανταστικά ορεινά τοπία, θα ξενοιάσετε και θα χαλαρώσετε. Ανεβάστε την αδρεναλίνη λίγο περισσότερο, με την κατάβαση του ποταμού με ράφτινγκ και περάστε καταπληκτικά!

Τι περιλαμβάνει:

Το πακέτο περιλαμβάνει 1 διανυκτέρευση, 1 πλήρες γεύμα μενού, κατάβαση ποταμού με ειδικές φουσκωτές βάρκες, εκπαίδευση, έμπειρους οδηγούς / εκπαιδευτές, ειδικό εξοπλισμό σε άριστη κατάσταση (τεχνικό εξοπλισμό και ειδικά ρούχα), σνακ στη λίμνη, καγιάκ και φουσκωτά σκάφη ειδικού τύπου και ασφάλιση.

Οι εγκαταστάσεις:

Οι γραφικές ξύλινες εγκαταστάσεις, βρίσκονται στις όχθες του Λάδωνα (περίπου 2,5 ώρες από την Αθήνα) και αποτελούνται από κυλικείο, τραπεζαρία για φαγητό και ποτό, αποδυτήρια ανδρών / γυναικών με ανεξάρτητα WC και ντους με ζεστό νερό, χώρο παραλαβής εξοπλισμού, αποθηκευτικούς χώρους και χώρο στάθμευσης.

Η διαμονή:

Θα μείνετε σε παραδοσιακές πέτρινες κατοικίες που βρίσκονται δίπλα στις εγκαταστάσεις, κοντά στο χωριό Δάφνη Καλαβρύτων. Είναι πλήρως εξοπλισμένες, διαθέτουν σε ενιαίο χώρο διπλό και μονό κρεβάτι, καναπέ-κρεβάτι, τραπεζαρία, σαλονάκι με τζάκι, τουαλέτα, κουζίνα και αυτόνομη θέρμανση. Στο πακέτο περιλαμβάνεται η διαμονή σε κατοικία η οποία εξυπηρετεί 2 έως 4 άτομα. (Υπάρχουν 6 διαθέσιμες κατοικίες.)

www.days4u.gr

“Anneçığım Karnım Açıktı”



“Μαμά, πεινάω”: Πως το αυξημένο βάρος των παιδιών αντί για... ύψος έγινε κίνδυνος για την υγεία τους

Οι γιαγιάδες μας θεωρούσαν (και ακόμα θεωρούν) ότι ένα στρουμπουλό παιδί σφύζει από υγεία. Ωστόσο, οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν ότι η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα σοβαρότατο πρόβλημα, με συνέπειες για τη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία των παιδιών.

Θεωρητικά, η λύση του προβλήματος είναι απλή: αρκεί να τρώμε λιγότερο και να κινούμαστε περισσότερο. Γιατί όμως η εφαρμογή της θεωρίας είναι τόσο δύσκολη, ειδικά για τα παιδιά μας;



Διατροφικές συνήθειες

Τί έχει αλλάξει στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μας; Η ποιότητα, η ποσότητα ή ο τρόπος διατροφής; Μάλλον λίγο απ' όλα.

Ενώ παλιά το φαγητό σε ένα σπίτι ήταν ίδιο για όλα τα μέλη της οικογένειας, πλέον, όταν το παιδί αρνείται να φάει σαλάτα, όσπρια, ψωμί και άλλα φαγητά, του δίνεται κάποια άλλη επιλογή (π.χ. τοστ, μακαρόνια, πατάτες με αυγά κ.λπ.).

Είναι χαρακτηριστικό επίσης, ότι σε πολλές οικογένειες τα παιδιά καταναλώνουν μερίδες ενηλίκων, από την ηλικία των 5-6 ετών.

Τέλος, η παράλειψη πρωινού και η συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού, καθώς και η έλλειψη σταθερών ωραρίων στα γεύματα, αποτελούν μερικές από τις συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας στα παιδιά.

Άσκηση: η άλλη όψη του νομίσματος

Δυστυχώς, οι ευκαιρίες για οργανωμένη άσκηση, όπως συστηματικό άθλημα ή γυμναστική στο σχολείο, είναι ελάχιστες.

Όσο για την μη οργανωμένη άσκηση, όπως παιχνίδι στη γειτονιά ή στην παιδική χαρά, οι ευκαιρίες είναι ακόμα λιγότερες.

Οι λόγοι είναι πολλοί: μαθήματα, έλλειψη χρόνου, κόστος, ασφάλεια κ.λπ.

Ωστόσο, ο σημαντικότερος λόγος που αναφέρεται από τα ίδια τα παιδιά, είναι κοινός: βαριούνται! Προτιμούν να δουν τηλεόραση, να παίξουν με τον υπολογιστή ή βιντεοπαιχνίδια. Γιατί; Μάλλον γιατί έτσι έχουν μάθει. Έτσι έχουν μεγαλώσει και το ίδιο παράδειγμα βλέπουν και από τους γονείς τους. Άλλωστε, τα περισσότερα παιδιά κάνουν τόσο πολλές δραστηριότητες (μελέτη, ζένες γλώσσες, φροντιστήρια...) που δεν έχουν ούτε το κουράγιο ούτε τη διάθεση να κινηθούν.

www.parents.gr

Daha Dinç Olmanın Yollarını Öğren!

Τρόποι για να ξαναβρείτε τη χαμένη σας ενέργεια

click@Life



Σίγουρα θα θέλατε να σηκώνεστε από το κρεβάτι με μεγαλύτερη ζωντάνια και ενέργεια, όπως τότε που ήσασταν παιδιά. Είναι όμως αυτό δυνατό σε μεγαλύτερες ηλικίες και με τους σημερινούς ρυθμούς ζωής; Εάν αισθάνεσθε κουρασμένοι συνεχώς, συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Αν όμως η έλλειψη ενέργειας οφείλεται στο υπερφορτωμένο σας πρόγραμμα, το καλό νέο είναι ότι μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτό!

Κοιμηθείτε βαθειά: Η επαρκής ξεκούραση τη νύχτα, είναι απαραίτητη για να ξυπνάμε γεμάτοι ενέργεια το πρωί. Η αρωματοθεραπεία με λεβάντα τα βράδια, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου σας.

Λιγότερο φως: Απενεργοποιήστε τις συσκευές σας και σβήστε τα περισσότερα φώτα, μια ώρα πριν πάτε για ύπνο.

Καφεΐνη: Βοηθά πραγματικά το σώμα να “ξυπνήσει”, αλλά μην το παρακάνετε και αποφύγετε τον καφέ από τις 2:00 μ.μ. και μετά, για να μπορείτε να κοιμηθείτε καλύτερα τη νύχτα.

Συμπληρώματα: Τα περισσότερα συμπληρώματα προσφέρουν το ίδιο αποτέλεσμα με ένα φλιτζάνι καφέ, που είναι και πιο ασφαλές, καθώς μερικά συμπληρώματα μπορεί να έχουν επικίνδυνες παρενέργειες.

Βγείτε έξω: Το καθαρό οξυγόνο που αναπνέουμε βοηθά το σώμα μας να αποκτά ενέργεια.

Μουσική: Το συναρπαστικό με την μουσική είναι ότι μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική στο να ηρεμήσει κάποιον, αλλά μπορεί επίσης να μας δώσει και ενέργεια, όταν αισθανόμαστε υποτονικά. Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο τραγούδι ή ρυθμός. Το σημαντικό είναι να φτιάξει ο καθένας μας μια λίστα με τραγούδια που τον κάνουν να νιώθει ενέργεια.

Νερό: Μελέτες έδειξαν ότι όσοι πάσχουν από αφυδάτωση, αισθάνονται πιο κουρασμένοι και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν. Φροντίστε λοιπόν να πίνετε άφθονο νερό, ώστε να έχετε ενέργεια.

www.clickatlife.gr