



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim, Araştırma ve Din İşleri Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

C1

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Kasım 2015

DİKKAT

Konuşma Sınavı'nın süresi: 25 dakika.

Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAVI

1. SINAV HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

Sınav süresi: 25 dakika

Sınav katılım biçimi: Adaylar ikiyeşer olarak sınava alınır ve birbirleriyle konuşur.

İçerik:

a. Isınma: Sınav görevlisi her bir adaya birkaç ısınma sorusu sorar (yaş, okul / iş, hobiler) **[Not veril-mez. Her iki aday için 1 dakika]**

b. Açık uçlu yanıt: Aday, sınav görevlisi tarafından sorulan tek bir soruyu belli bir konudaki fikrini ifade ederek ve savunarak yanıtlar. **[Her iki aday için 4 dakika]**

c. Başkalarına bilgi iletme ve açık uçlu karşılıklı konuşma: Adaylar Yunanca bir metinden bir girdiye dayalı soruyu cevaplamak üzere bir karşılıklı konuşma yaparlar. **[Her iki aday için 15 dakika]**

Sınav görevlisinin / adayın rolleri:

1. etkinlikte (açık uçlu yanıt) sınav görevlisi adaylarla konuşmaz; sadece soru sorar ve her aday yanıt verir.

2. etkinlikte (başkalarına bilgi iletme ve açık uçlu karşılıklı konuşma) sınav görevlisi normalde aday-larla konuşmaz; soruyu açıklar ve adaylar birbirleriyle konuşurlar. Ancak, eğer bir aday, konuşmayı yürütemezse sınav görevlisi muhatap rolünü üstlenebilir.

SINAV MALZEMELERİ

Aday Kitapçığı aşağıdakileri içerir:

Aday Kitapçığı

Sınav hakkında bilgiler ve nasıl yürütüleceğine ilişkin bir kılavuz. (s. 2 - 4).

Sözlü sınav değerlendirme ölçütleri formu (s. 4-6).

s. 7 - 16 arası Yunanca metinler. Her sayfada bulunan başlıklar, metinlerden belirlenen konuyu ve bağlamı gösterir. Aday Kitapçığı'nın ilk yarısı (s. 7 - 11) **Aday A**'nın bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir. Kitapçığın ikinci yarısı (s. 12 - 16) ise **Aday B**'nin bu etkinliği yapabilmek için okuması gereken Yunanca metinleri içerir.

Sınav Görevlisinin Paketi

Sınav Görevlisinin Paketi'nde bulunanlar:

Sınav konuları (1. etkinlik ve 2. Etkinlik için sorular),

C1 düzeyi sözlü sınav için muhatap çerçevesi,

Sözlü sınav sırasında oluşabilecek olası sorunlar için bir hatırlatma,

C1 düzeyi için Değerlendirme Ölçeği.

2. SINAV SÜRECİ

Sınav boyunca sınavın yapıldığı salonda 2 değerlendirici ve iki aday bulunur.

Her iki değerlendirici adayı değerlendirir ve Sözlü Performans Değerlendirme Formu'ndaki kendi bölümlerini doldurur.

1. Değerlendirici rolünü üstlenen kişi uzakta oturur ve sessiz kalır. Dinler, gözlemler, notlar alır ve her adayın performansı için Sözlü Performans Değerlendirme Formu'nu kullanarak not verir.

Sınav Görevlisi rolünü üstlenen kişi ise iki adayın karşısında oturur, sınavı yürütür ve adaylarla etkileşimde bulunur. Notlarını, onlar sınav salonunu terk ettikten sonra verir. Dolayısıyla, sınav görevlisi rolünden ayrı, **2. Değerlendirici** rolü de vardır.

Hangi adayın istenen soruları ilk önce yapacağı sıraya konmuştur. Buna göre, eğer 1. Etkinlikte sorulan soruya ilk olarak **Aday A** yanıt veriyse 2. Etkinlikte, **Aday B** ile başlanacaktır.

Değerlendiriciler rollerini sık olarak değiştirmelidir. Sınav görevlisi ile 1. Değerlendiricinin, her 2-3 aday çifti ile sözlü sınav yürüttükten sonra rollerini değiştirmeleri tavsiye edilir. **Yine de rollerin değişim sıklığı onlara bağlıdır.**

Sözlü sınavı yürüten her iki kişi de sınavın başarılı bir şekilde yürütülmesinde eşit derecede sorumludur.

3. SINAV GÖREVLİLERİNE ÖNERİLER

Sözlü sınav başlamadan önce:

En az 1,5 saat öncesinde sınav için hazırlık yapmayı unutmayın. Aday Kitapçığı'nı ve Sınav Görevlisinin Paketi'ni sizin için ayrılan odada çalışabilirsiniz.

Diğer sınav görevlisiyle birlikte çalışın, soruları ve metinleri tartışın, her bir sorunun ne gerektirdiğini anlamanız için birbirinize yardımcı olun.

Birkaç soruyu diğer sınav görevlisiyle canladırın ve nasıl işlediklerini görün.

Sınav Görevlisinin Paketi'nde bulunan *Muhatap Çerçevesi*'ni çok iyi öğrenin.

Sınav görevlilerinin sözlü sınav seminerleri için hazırlanan broşürlerde yer alan bilgileri önceden çalışarak kendilerini hazırlamış olmaları beklenmektedir. Yine de Sınav görevlisinin Paketinde yer alan Değerlendirme Ölçeği'ni, değerlendirme ölçütlerini hatırlamak üzere dikkatli bir şekilde okuyun.

Ayrıca:

Sözlü sınavı hangi sınav salonunda yürüteceğinizi ve ortağınızın kim olacağını öğrenin.

Kimin ilk sınav görevlisi olacağına karar verin.

Sınav salonundaki sıraların düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Aşağıdakilere dikkat edin:

Adaylar yan yana oturacak,

Sınav görevlisi, adayların tam karşılarında oturacak,

1. *Değerlendirici*'nin oturduğu sıra adaylardan biraz uzakta olacak, ancak onlarla görsel temas sağla-ması mümkün olacak.

Sınavı yürütmek için gerekli olan malzemenin yanınızda olduğundan emin olun. Aday Kitapçığı'nı ve konu ve soruları içeren Sınav Görevlisi Paketi'ni yanınızda sınav salonuna getirin.

Sınav salonunda iki Aday Kitapçığı'nın daha bulunduğundan emin olun. Salonda üç adayın bulunması gereken durumlarda ise üçüncü adaya ortağınızın kitapçığını verin.

Sözlü sınav sırasında unutmayın:

Sınav Görevlisinin Paketi'nde:

1. Etkinlik

1. etkinlik için, hem genç hem de daha yaşlı adaylara sorulacak sorular bulunmaktadır.

Aday hakkında bildiklerinizi göz önünde bulundurarak, her bir aday için farklı bir soru seçin.

2. Etkinlik

2. Etkinlik için, her bir çift Yunanca metinle ilgili kullanılmak üzere en az iki soru bulunmaktadır.

Malzemeyi kullanırken:

1. etkinliği yürütürken, soruyu değiştirmeyin ya da başka bir biçimde ifade etmeyin. Eğer adaylardan biri tereddüt yaşıyorsa, soruyu bu kez daha yavaş biçimde tekrar edin. Eğer aday isterse tek bir sözcüğü açıklayabilirsiniz.

2. etkinlikte, konuşma durma noktasına gelirse, ilerlemeyse ya da adaylardan biri diğerinin konuşmaya katılmasını engelleyecek biçimde söz sırasını bırakmıyorsa konuşmanın akışını kolaylaştırmak için müdahale edin.

Eğer iki adaydan biri Yunanca metindeki bilgiyi yeniden iletemiyorsa, bu durum, karar verme sürecini imkânsız hale getirir. Bu nedenle, adaya metindeki bilgiyi yeniden düzenleyerek ileteceğini hatırlatmak üzere müdahalede bulunmak zorunda kalabilirsiniz.

Eğer iki adaydan biri 2. etkinliğin gereklerini yerine getirmekte tamamen yetersiz kalıyorsa diğer adayla konuşmayı devam ettirmek üzere muhatap rolünü sınav görevlisi üstlenir.

Genel olarak, 1. ve 2. etkinlikleri yürütürken verilen konu ve soruyu değiştirmemelisiniz, ancak belli bir işte bir problemle karşılaşan adaya yardım edebilir, onu cesaretlendirebilirsiniz. Sınav görevlisi tarafından adaylara yapılan herhangi başka bir yardım, final notu verilirken göz önünde bulundurulmalıdır.

Her aday çifti için farklı metin çiftleri seçin, metinleri seçerken adayların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, toplumsal konumu ve ilgi alanları gibi özelliklerini göz önünde bulundurun.

Konuları, soruları ve metinleri adayın profilini göz önünde bulundurarak rastlantısal çeşitlilikle kullanmanız beklenmektedir.

Bütün konuları, soruları ya da metinleri kullanmanız beklenmemektedir ya da tümünü birden fazla durumda kullanmanız gerekmemektedir. Örneğin, biri size göre uygun değilse onu kullanmayın.

Ayrıca aklınızda bulunsun:

Sınavdan önce ya da sınav sırasında soru ya da sorunlarınız olursa Sınav Merkezi Komisyonu'na başvurun.

Mola vermek isterseniz Sınav Merkezi Komisyonu'na haber vermeyi unutmayın.

Sınav salonunda **SİGARA İÇMEK, CEP TELEFONU KULLANMAK ve BİR ŞEYLER YEMEK YASAKTIR.**

HİÇ KİMSE İŞİNİZE MÜDAHALE EDEMEZ. Sınav salonunda hiç kimse yanınızda duramaz, sizi ya da adayları rahatsız edemez.

Adaylarla yalnızca Türkçe iletişim kurun.

Zamanın sınırlı olduğunu unutmayın, bu yüzden her bir adayın her etkinliği için orantılı zaman ayırın.

Sınav sona erdiğinde adaylara teşekkür edin, ancak performanslarının kalitesi konusunda hiçbir fikir vermeyin.

Adayların ayrılırken **ADAY KİTAPÇIKLARINI YANLARINA ALMADIKLARINDAN** emin olun.

RESMİ DEĞERLENDİRME FORMUNUN KULLANIMI

Adayların adları ve kod numaralarının ilgili formların üzerinde olduğundan emin olun.

Her iki değerlendirici, sütunlardaki kutucukları siyah ya da mavi tükenmez kalemle işaretler.

Adayın performansını değerlendiren ilk kişi, **1. Değerlendirici** (sınavı yürüten değil, yan tarafta sessiz oturan kişi), formun **sol tarafındaki sütunda bulunan kutucukları işaretler**. İkinci notu verecek olan kişi (sınavı yürüten kişi), **2. Değerlendirici**, adaylar salondan ayrıldıktan sonra **sağ taraftaki sütunda bulunan kutucukları işaretler**. Her aday için genel değerlendirme - sınavın toplam notu - elektronik olarak hesaplanır, bu yüzden formda bunun için ayrı bir alan bulunmamaktadır.

Not verirken aşağıdakileri unutmayın:

- sözlü sınav için olası en yüksek puan **20**'dir,

- **0** (sıfır) yalnızca hiçbir şekilde Türkçe bilgisi olmayan adaylara ya da yanıt vermeyenlere değil, ayrıca **C1 düzeyi beklentilerine uygun yanıtlar veremeyen adaylara da verilir.** (Değerlendirme Ölçütleri'ne bakın.)

Değerlendiriciler notlamalarını ayrı ayrı yaptıkları için değerlendirmeleri farklı olabilir.

Vereceğiniz nota ilişkin son kararınızı vermeden formu işaretlemeyin.

Değerlendirme Formu'nu nasıl işaretleyeceğinizi bildiğinizden emin olun. Herhangi bir şekilde buruşuk ya da hasarlı olmaması beklenen form üzerinde yapılacak düzeltmeler kabul edilmemektedir. Ancak, eğer bir hata yaparsanız ve düzeltmeniz gerekiyorsa, formu Sınav Merkezi Komisyonu'na götürün, orada sorununuzla ilgili size yardımcı olacaklardır.

Her ölçüt için uygun kutucuğu "■" şeklinde doldurun.

Sınav gününün sonunda:

Aday kitapçıklarını, Sınav Görevlisi Paketlerini ve Sözlü Performans Değerlendirme Formlarını Sınav Merkezi Komisyonu'na TESLİM EDİN.

HİÇBİR SINAV BELGESİNİ MERKEZİNDEN DIŞARI ÇIKARMAYIN.

Sınav Merkezinden ayrılmadan:

Sınav görevlisi olarak görevlerinizi tamamladıktan sonra "KPG Sözlü Sınav Geri Bildirim Formu"nu doldurun ve Sınav Merkezi Komisyonu'na teslim edin.

C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAV DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ FORMU

Oι εξεταζόμενοι αξιολογούνται ως προς τα παρακάτω 9 κριτήρια:

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».

Μη ξεχνάτε να λάβετε υπόψη το επίπεδο εξέτασης. Δηλαδή, η βαθμολογική σας κρίση πρέπει να αντιστοιχεί στις απαιτήσεις της εξέτασης.

1ος Βαθμολογητής	Κριτήρια αξιολόγησης	2ος Βαθμολογητής
ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ		
1 2 3 4 5 □ □ □ □ □	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5 □ □ □ □ □
1 2 3 4 5 □ □ □ □ □	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε στο ζητούμενο;	1 2 3 4 5 □ □ □ □ □
1 2 3 4 5 □ □ □ □ □	ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 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 περιστάσης 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 □ □ □ □ □

Not: Değerlendirme Ölçeği 1-5:

1-2 = C1 düzeyi için yetersiz
3 = Düşük Yetkin C1
4 = Orta Yetkin C1
5 = Tam Yetkin C1

DİKKAT! YUKARIDA GÖSTERİLEN SAYILAR, ADAYIN ALDIĞI NOT DEĞİL, GENEL DEĞERLENDİRME SONUÇLARIDIR. HER ADAY İÇİN BU SINAVIN TOPLAM DEĞERLENDİRME SAYISI, ELEKTRONİK OLARAK ÖZEL KATSAYILARA GÖRE HESAPLANIR. SÖZLÜ SINAV İÇİN OLASI EN YÜKSEK NOT YİRMİ (20)'DİR.

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).

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

C1 DÜZEYİ SÖZLÜ SINAV DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ FORMU

A. ADAYIN VERİLEN KONUDA UYGUN ŞEKİLDE KARŞILIK VERME YETENEĞİ (ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ)

Ai) 1. ΕΤΚΙΝΛΙΚ (Σινayanla aday arasında konuşma. Diyalog.)

1 Yetersiz	Aday; söyleyişi, sınav yapanın çok fazla yardımı olmaksızın etkilice, kolaylıkla, doğrulukla ve istenen tüm hususları kapsayacak bir biçimde yürütemez.
3 Orta yetkin	Aday; söyleyişi, konudaki verilerden faydalanarak basit bir şekilde yanıtlar. İstenilen somut bilgileri verebilir, ancak bunu sınırlı bir netlikle yapar.
5 Tam yetkin	Aday, istenilen etkinliği başarılı bir şekilde cevaplar. Başlangıç noktası olarak kendi fikirlerini ifade ederken sorunun ikinci kısmında fikirlerini uygun ve açık bir şekilde destekler ve kanıtlar.

Aii) 2. ΕΤΚΙΝΛΙΚ (Fikir ifade etmek ve savunmak. Monolog.)

1 Yetersiz	Aday; etkinliği anlaşılır bir düzeyde yorumlayamaz. Çoğu zaman metnin ana fikrini ya da esas konusunu anlamakta zorluk çeker.
3 Orta yetkin	Aday; etkinliğin gereklerini kısmi bir şekilde uygular, fikirlerini açıklamakta zorluk çeker; bazen soruya açık ve net bir şekilde cevap veremez, bazen de adayın verdiği cevap, istenilen bütün bilgileri başarılı bir şekilde karşılamaz.
5 Tam yetkin	Aday; etkinliği, sorunun birinci kısmında fikirlerini açıklayarak, ikinci kısmında ise fikirlerini açık ve net bir şekilde destekleyerek başarılı bir şekilde cevaplar.

Aiii) 3. ΕΤΚΙΝΛΙΚ (Başkalarına bilgi iletme ve açık uçlu karşılıklı konuşma.)

1 Yetersiz	Aday; konu ile ilgili bilgileri Türkçeye tam ve doğru olarak aktaramaz, Yunanca metinden edindiği bazı bilgilerden hiç bahsetmez. Cevap vermesine rağmen konuşmanın devam edilmesinde katkısı yoktur.
3 Orta yetkin	Aday; genellikle konu ile ilgili bilgileri Türkçeye kısmi olarak aktarır. Bazen, kısmi bile olsa, Yunanca metinden edindiği bazı bilgilerden hiç bahsetmez ya da yanlış algılayarak istenilen bilgiyi doğru olarak aktaramaz.
5 Tam yetkin	Aday; istenilen bilgi, fikir, kanıt, v.s. Türkçeye aktarabilir fakat bazı bilgileri yanlış yapmaktan kaçındığı için bahsetmez ya da başka bir deyim kullanarak ya da dolaylama yoluyla aktarır.

B. DİL KULLANIMI (ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ)

Bi) SES BİLİMSEL EDİNÇ (Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός)

1 Yetersiz	Aday; anlaşılabilir bir tonlamaya ve söyleyişe sahiptir. Buna rağmen anadilinin etkisi, anlaşmaya bazen engel olabilecek derecede vurgu, telaffuz, tonlama ve ritimde belli olur.
3 Orta yetkin	Aday; açık söyleyiş ve anlaşılır bir sesletime, doğal ve anlaşılır bir tonlamaya sahiptir.
5 Tam yetkin	Αφκή söyleyiş ve tam anlaşılır sesletim. Aday, anlamın ince ayrıntılarını ifade etmek üzere tonlamayı / vurguyu değiştirir, özel bir anlamı vurgulamak üzere tümce vurgusunu doğru bir şekilde değiştirir.

Bii) SÖZLÜKSEL ÇEŞİTLİLİK VE DENETİM (Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου)

1 Yetersiz	Aday; duruma uygun olarak duygu ve düşüncelerini anlaşılır bir şekilde ifade edebilir fakat istediğini anlatabilmek için çoğu zaman dolaylı bir yol seçmeyi tercih eder ya da başka bir deyim ya da terim kullanır. Dilbilgisi eksiklikleri olabilir. Bazı durumlarda sözcük dağarcığı söz konusu konu için sınırlı görünür fakat, kullandığı deyim ve sözcükler bazen doğru ya da duruma uygun olmayabilir.
3 Orta yetkin	Adayın sözcük dağarcığı yeterlidir fakat, bazen ifadeleri bulmak için kısa duraksamalar yapar. Çok az olan sözlüksel boşlukları başarılı bir şekilde dolaylama yoluyla geçiştirir. Kaçınma stratejilerini çok az kullanır. Gerektiğinde, bazı deyimleri ve konuşma dilini kullanır.
5 Tam yetkin	Adayın kullandığı sözcüklerin anlamı doğrudur. Sözcük dağarcığı onun söylemek istediklerini kısıtlamaz. Deyimlere ve konuşma diline hakimdir ve gerektiğinde iyi ve etkili biçimde kullanır. Kullandığı sözcük ya da terimlerde çok az ve önemsiz hatalar olabilir.

Biii) DİLBİLGİSEL DOĞRULUK / UYGUN DİL (Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου)

1 Yetersiz	Aday; sözcük hazinesini, dilbilgisini ve sözdizimini başarılı bir biçimde kullanır ancak dilbilgisinde, sözdiziminde ve sözvarlığında hatalar ortaya çıkabilir.
3 Orta yetkin	Aday; her zaman tutarlı olmayan, yüksek derecede dilbilgisel doğruluğa sahiptir. Aday; başarıyla karmaşık tümce biçimleri kullanabilir. Hatalar nadirdir; hata oluştuğunda bazen düzeltir.
5 Tam yetkin	Aday; tutarlı bir şekilde yüksek derecede dilbilgisel doğruluğa sahiptir. Karmaşık tümce biçimlerine hakimdir ve başarılı bir şekilde kullanır. Hataları fark etmek zordur; hata oluştuğunda, başarıyla düzeltir.

Biv) AKICILIK (Ευχέρεια / Ροή Λόγου)

1 Yetersiz	Konuşma akıcı değildir. Aday; söylemek istediğini ifade edebilir ancak bazen sözcük hazinesi yetersizliğinden meydana gelen duraksamalar yüzünden konuşmanın akışı etkilenir.
3 Orta yetkin	Konuşma bazen akıcı değil fakat, bağdaşıktır. Aday; uygun sözceleri bulmaya çalışırken yaptığı duraksamalardan dolayı konuşmanın akışı yavaşlar.
5 Tam yetkin	Konuşurken nadir olarak boşluk yaşanır ve bunlar dolaylamalarla geçiştirilir. Aday, açık, akıcı, iyi yapılandırılmış, tam bağdaşık bir konuşmaya sahiptir. Aday, konuşmasını uygun sonuçlarla sonlandırarak akıcı, fazla düşünmeden, neredeyse zahmetsizce bir anlatı yapar, ancak konu anlam bakımından zor olduğunda adayın konuşması akıcı olmayabilir.

Bv) İLETİŞİM STRATEJİLERİ (Στρατηγικές επικοινωνίας)

1 Yetersiz	Aday; bir konuda yetersizliğini kaçınma stratejileriyle çözemez. Eksikliklerini göstermemek için dolaylama yolunu uygulayamaz, başka sözcelerle kendisini ifade edemez.
3 Orta yetkin	Aday; bir konuda ne diyeceğini bilmediğinde, yanlış cevap verdiğinde ya da kendisini ifade edemediğini anladığında, bu problemi kısmi bir şekilde çözmeye çalışır. İletişim stratejilerini kullanmada bazen zorluk çeker.
5 Tam yetkin	Aday; eksikliklerini dolaylama yolu ile ya da başka deyimler kullanarak fark ettirmez. Konuşmanın akışını etkilemeden söylemek istediğini başka bir şekilde ifade edebilir ve istediğini kolaylıkla iletebilir.

Bvi) BAĞLAŞIKLIK, BAĞDAŞIKLIK (Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου)

1 Yetersiz	Aday; fikirler arasındaki bağlantıyı anlaşılır bir biçimde göstermek için çok sayıda ilişki sözcüğünü bazen doğru ve başarılı olarak kullanamaz, sözlü anlatımı iyi düzenler, ancak fikirlerini her zaman başarılı bir şekilde aktaramaz.
3 Orta yetkin	Aday; fikirler arasındaki bağlantıyı anlaşılır bir biçimde göstermek için çok sayıda ilişki sözcüğünü, kısmi bir şekilde başarılı olarak kullanabilir, sözlü anlatımı iyi düzenler. Sözceleri ve konuşma parçalarını bağlamak için bağlaşıklık araçlarını bazen uygun olmayan bir biçimde kullanır.
5 Tam yetkin	Aday; bağlayıcıları ve bağlaşıklık araçlarını etkili ve doğru olarak kullanır. Ayrıntılı tanımlamalar yapar ve gerektiğinde alt temalarla bütünleştirip belirli konular geliştirebilir.

Maceraperest Yolculara Önerimiz: Akdeniz

Μεσογειακές περιπέτειες για τους λάτρεις της δράσης



Το μεσογειακό κλίμα και τα εντυπωσιακά τοπία, αποτελούν τη... βάση. Το πώς θα επιλέξετε όμως να την αξιοποιήσετε, έχει να κάνει με τη δική σας ιδιοσυγκρασία... Από την Τουρκία μέχρι τη Γαλλία κι από χιονισμένες βουνοπλαγιές, μέχρι τη θάλασσα και παραλιακές τοποθεσίες, το μόνο σίγουρο είναι ότι αν σας αρέσει η δράση, στις μεσογειακές χώρες δεν πρόκειται να πλήξετε.

1-) Κάντε τον ποδηλατικό γύρο της Γαλλίας:

Το μεγαλύτερο γεγονός ποδηλασίας μεγάλων αποστάσεων στον κόσμο, είναι μονάχα για επαγγελματίες, αλλά δεν σας απαγορεύει κανείς να ακολουθήσετε και να ευχαριστηθείτε ένα μέρος της διαδρομής.

Ειδικά εκείνο που ακολουθεί την μεσογειακή ακτογραμμή της νότιας Γαλλίας (Γαλλική Ριβιέρα)...

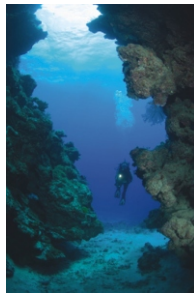
2-) «Βυθιστείτε» στο κλασικό παρελθόν της Αλεξάνδρειας:

Σε λίγα μέρη ανά τον κόσμο μπορεί να συναντήσει κανείς τόσους μαζεμένους θησαυρούς, όσους μέσα και γύρω από την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου.

Μια γρήγορη ματιά στο σύνολο των αρχαίων πολιτισμών, από τους Φαραώ στους Ρωμαίους.

Αξιοθέατα όπως η βυθισμένη πόλη της Κλεοπάτρας, στο σημερινό λιμάνι, επιτρέπουν στους δύτες να παρατηρούν αγάλματα, αμφορείς, στύλους, ακόμα και αρχαία κτήρια.

www.clickatlife.gr



3-) Kitesurf στην Tarifa της Ισπανίας:

Η πλέον νότια πόλη με λιμάνι στην Ευρώπη, βρίσκεται στα στενά του Γιβραλτάρ και συγκεντρώνει surfers με χαρταετό σε μια δεκάδα παραλιών της, λόγω των ισχυρών ανέμων που λυσομανούν σε όλη την περιοχή. Για να μάθετε αυτό το είδος surfing, ούτε λόγος: θα σας κάνουν εξπέρ οι ντόπιοι, εύκολα. Κι αν ο αέρας παρ' ελπίδα πέσει, σε λιγότερο από μία ώρα μπορείτε με catamaran να έχετε περάσει στο Μαρόκο.

4-) Κάντε το γύρο των νησιών του Αιγαίου με ιστιοπλοϊκό:

Οι εναλλακτικές επιλογές πλεύσης στη Μεσόγειο είναι άπειρες. Το ίδιο και τα νησιά της χώρας μας. Πρόκειται για μια από τις πιο κλασικές διαδρομές κρουαζιέρας στον κόσμο, από τη Δήλο μέχρι τη Σαντορίνη. Μην την σνομπάρετε καθόλου, γιατί για πολλούς στο εξωτερικό είναι όνειρο ζωής.

5-) «Βραχείτε» στη Σλοβενία:

Ο ποταμός Soca της Σλοβενίας χαρακτηρίζεται από γαλαζοπράσινα νερά και περνά από το μυθικό όρος Triglav πριν εκβάλει στην Αδριατική.

Όσοι κάνουν rafting και οι βαρκάρηδες, ακολουθούν την πορεία του ποταμού.

Τα υγρά και άγρια φαράγγια προσκαλούν τους τολμηρούς να βουτήξουν, να κολυμπήσουν και να βρουν το δρόμο τους μέσα σε ένα ειδυλλιακό ορεινό τοπίο.

Yeni Üniversitelilere Öneriler



Συμβουλές για πρωτοετείς φοιτητές

Συμβουλές για τους πρωτοετείς φοιτητές. Ναι, για εκείνους που δεν έχουν ακόμα ιδέα τι θα συναντήσουν. Η πρώτη ημέρα στη Σχολή, είναι μία από τις πιο περίεργες που θα βιώσεις ποτέ στη ζωή σου. Κι αυτό γιατί σίγουρα είσαι φοβισμένος για το τι θα συναντήσεις.

Περπατάς αμήχανος, κοιτάζεις δεξιά αριστερά συνέχεια για να αναγνωρίσεις τους ομοίους σου, να εξοικειωθείς με το περιβάλλον και να επιλέξεις τα κατάλληλα άτομα για να απευθυνθείς. Μην αγχώνεσαι.



1-) **Γνώρισε κόσμο:** Με το που θα μπεις στη σχολή, είναι πολλοί άνθρωποι που θα συναντήσεις, πολύ πριν καταφέρεις να φτάσεις στη γραμματεία και τα αμφιθέατρα. Ειδικά για έναν νέο φοιτητή που προέρχεται από άλλη πόλη, το να γνωριστεί με μερικούς ντόπιους είναι πάρα πολύ σημαντικό για να μάθει την πόλη, να την εξερευνήσει και να αφομοιωθεί στο σύνολο. Για ανθρώπους που προέρχονται από περιοχές με διαφορετικό βιοτικό επίπεδο ή συνήθειες, η σχολή μπορεί να αποτελέσει το μεγαλύτερο κοινωνικό μάθημα ζωής.

2-) **Ξέχνα τη λυκειακή νοοτροπία αλλά πήγαινε σε όλα τα μαθήματα:** Δεν είσαι πια στο σχολείο. Μην παίρνεις τηλέφωνο τους συμμαθητές σου να τους ρωτήσεις αν ξέρουν τα SOS. Μην αποστηθίζεις το μάθημα της κάθε ημέρας. Φρόντισε να κρατάς σημειώσεις στα μαθήματα που σου αρέσει.

3-) **Πήγαινε σε όλα τα μαθήματα:** Στην αρχή θα βαριέσαι. Δεν θα έχεις όρεξη να μπαίνεις καν σε αμφιθέατρο. Σκέψου όμως λίγο ότι αφενός κάποια από αυτά που θα ακούσεις στο αμφιθέατρο θα σου είναι χρήσιμα σε μερικά χρόνια και αφετέρου είναι πράγματα που μάλλον δεν έχεις ξανακούσει ποτέ στη ζωή σου. Το πανεπιστήμιο άλλωστε, ειδικά αν είσαι σε πολύ θεωρητική σχολή, είναι ένα μέρος στο οποίο πάνω απ' όλα θα δεχτείς ερεθίσματα, όχι γνώσεις. Ερεθίσματα τα οποία θα σε κάνουν να ονειρευτείς το μέλλον σου.

4-) **Κάνε αίτηση για Erasmus. Τώρα:** Όσοι πήγαν, θέλουν σαν τρελοί να ξαναπάνε. Το Erasmus είναι μια εμπειρία ζωής. Είναι σίγουρα ο πιο χαλαρός και ανέμελος χρόνος που μπορείς να περάσεις στο εξωτερικό. Μην βιαστείς να πεις ότι θα πας για Master αργότερα. Οι μεταπτυχιακές σπουδές στο εξωτερικό απαιτούν διάβασμα, ενασχόληση και χρήματα. Το Erasmus χρειάζεται απλά όρεξη και γερό συκώτι.

Çevre Kirliliğine Karşı Öneriler

Πράσινες συμβουλές για ένα γαλάζιο πλανήτη



Η Ευρωπαϊκή Ένωση με την καμπάνια της περνά σαφώς το μήνυμα! Ο τίτλος «Ρύθμισε τον θερμοστάτη. Κλείσε τον διακόπτη. Ανακύκλωσε. Περπάτα. Άλλαξε» δηλώνει ξεκάθαρα ότι η επιβίωση του πλανήτη εξαρτάται πρωτίστως και κυριότερα από τον καθένα μας. Όλοι μαζί και ο καθένας χωριστά, μπορούμε να υιοθετήσουμε μικρές καθημερινές πρακτικές, στο σπίτι, στη δουλειά, στο αυτοκίνητο, στο ταξίδι... Πρακτικές που δεν απαιτούν τη συνδρομή του όποιου δήμου ή κράτους και δεν κοστίζουν ούτε σε χρήμα ούτε σε κόπο, αλλά αποδίδουν τα μέγιστα σε αποτελέσματα!



1-) Στο σπίτι και στο γραφείο:

- * Σβήνετε πάντα τα φώτα που δε χρειάζεστε αναμμένα, διότι πέραν της κατανάλωσης ενέργειας ενοχλούν το οικοσύστημα, ιδίως τα πουλιά.
- * Μην αφήνετε τηλεοράσεις, στερεοφωνικά, υπολογιστές και λοιπές ηλεκτρονικές συσκευές στην αναμονή, δηλαδή μην τα κλείνετε από το τηλεκοντρόλ, αλλά από το κουμπί της συσκευής.
- * Χρησιμοποιείτε τα πλυντήρια ρούχων και πιάτων μόνο όταν είναι γεμάτα, πάντα στα οικονομικά προγράμματα και σε όσο το δυνατό χαμηλότερη θερμοκρασία.
- * Μαγειρεύετε πάντα με το καπάκι στην κατσαρόλα. Κλείστε την κουζίνα δέκα λεπτά πριν τελειώσει το ψήσιμο... το γευστικό αποτέλεσμα θα είναι ακριβώς το ίδιο.
- * Τον χειμώνα, κλείνετε καλά πόρτες και παράθυρα για να μην αφήνετε τη ζέστη να δραπετεύει και καταναλώνετε περισσότερη ενέργεια. Επίσης, μην αερίζετε το σπίτι για περισσότερο από 10 λεπτά.

2-) Σώζω τον πλανήτη μέσα από τις αγορές μου:

- * Αγοράζετε προϊόντα με λιγότερη ή καθόλου συσκευασία: προτιμήστε για παράδειγμα το τυρί που κόβεται εκείνη την ώρα και τυλίγεται σε χαρτί, παρά το συσκευασμένο σε πλαστικό.
- * Προτιμήστε ντόπια τρόφιμα που δεν διανύουν μεγάλες αποστάσεις για να φτάσουν στο πιάτο σας για να βοηθήσετε στην εξοικονόμηση βενζίνης.
- * Χρησιμοποιήστε υφασμάτινη τσάντα κάθε φορά που πηγαίνετε για ψώνια.

3-) Στο αυτοκίνητο:

- * Μην αμελείτε τα σέρβις του αυτοκινήτου και ελέγχετε τακτικά τις εκπομπές καυσαερίων.
- * Το καλοκαίρι, αν η θερμοκρασία δεν έχει ξεπεράσει τους 35 βαθμούς, ανοίξτε τα παράθυρα του αυτοκινήτου και μην ανάψετε το κλιματιστικό. Ομοίως, τον χειμώνα, κλείστε τα παράθυρα και μην ανάβετε το καλοριφέρ αν το θερμόμετρο δεν δείχνει κάτω από 15.

4-) Οικολογική συνείδηση στα ταξίδια μου:

- * Για τα ταξίδια σας σε μικρές αποστάσεις, προτιμήστε μέσα οικολογικότερα από το αεροπλάνο, όπως το τρένο ή το πλοίο που είναι και πιο ρομαντικά.
- * Ζητήστε από το ξενοδοχείο να μη σας αλλάζουν σεντόνια και πετσέτες κάθε μέρα: άσκοπη σπατάλη ενέργειας και νερού.
- * Αν στο δωμάτιο υπάρχει ανεμιστήρας οροφής, καλοριφέρ και κλιματιστικό, προτιμήστε να χρησιμοποιείτε τα πρώτα.

Güneş Yanması İle İlgili Yanlış Bilgiler ve Doğru Öneriler

Οι μύθοι για τον ήλιο που μέχρι τώρα σας...“έκαιγαν”



Η προστασία από τον ήλιο, ξέρουμε όλοι πλέον καλά, ότι είναι απολύτως απαραίτητη. Πολλές φορές, αν και νομίζουμε ότι προστατευόμαστε από τον ήλιο, ωστόσο στην πραγματικότητα είμαστε και πά-λι εντελώς εκτεθειμένοι, λόγω άγνοιας.

Δείτε ποιοι είναι οι μύθοι όσον αφορά την προστασία μας από τον ήλιο και πάρτε τα μέτρα σας, έτσι ώστε να είστε ασφαλείς από άσχημα ενδεχόμενα.



Μύθος 1: Το σταδιακό μαύρισμα μας προστατεύει από τα εγκαύματα: Σίγουρα, το να βγείτε στον δυνατό ήλιο με κάτασπρο δέρμα αποτελεί μια πολύ κακή επιλογή, αλλά η αλήθεια είναι ότι και το μαύρισμα προσφέρει μικρή προστασία απέναντι στο έγκαυμα, ειδικά στους ανθρώπους με ούτως ή άλλως ανοιχτόχρωμο δέρμα.

Μύθος 2: Δεν χρειαζόμαστε αντηλιακό νωρίς το πρωί: Μπορεί οι ώρες υψηλού κινδύνου να είναι από τις 10 μέχρι τις 4 κι εσείς να φροντίζετε να κάνετε τη γυμναστική σας ή τις εξωτερικές δουλειές σας νωρίς το πρωί, αυτό όμως, δεν σας κρατά απόλυτα προφυλαγμένους από τον ήλιο. Ο λόγος είναι ότι οι ακτίνες υπάρχουν όποτε υπάρχει και φως έξω, ακόμη και νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα ή τις συννεφιασμένες μέρες. Οι ακτίνες εισχωρούν βαθιά στην επιδερμίδα και συντελούν στη δημιουργία καρκίνου του δέρματος, γι' αυτό μην αμελείτε ποτέ το καπέλο και το αντηλιακό σας.

Μύθος 3: Το καπέλο προστατεύει το κεφάλι και το πρόσωπό μας: Η αλήθεια είναι ότι το αντηλιακό στο πρόσωπο, ειδικά όταν ιδρώνουμε, δημιουργεί άσχημη αίσθηση και το καπέλο αποτελεί μια καλή λύση. Αυτό που συμβαίνει όμως, είναι ότι το καπέλο μπλοκάρει τις ακτίνες που έρχονται κατευθείαν από ψηλά, όχι όμως κι αυτές που αντανακλούν από το έδαφος. Η αντανάκλαση στο νερό, την άμμο, αλλά και το χιόνι είναι αρκετή ώστε να προκαλέσει ζημιά, γι' αυτό εκτός από το καπέλο, φορέστε το αντηλιακό, αλλά και γυαλιά ηλίου για μεγαλύτερη προστασία.

Μύθος 4: Αν έχουμε σκουρόχρωμο δέρμα, δεν κινδυνεύουμε: Το σκούρο δέρμα σημαίνει ότι είμαστε λιγότερο ευάλωτοι στο να πάθουμε έγκαυμα, λόγω της μεγαλύτερης συγκέντρωσης μελανίνης στην επιδερμίδα μας, αλλά όχι ότι έχουμε ανοσία στις βλαβερές ακτίνες του ήλιου. Ακόμη κι αν δεν καίγεστε εύκολα, χρειάζεστε απαραίτητως προστασία. Αν δυσκολεύεστε να βρείτε αυτή που σας ταιριάζει, συμβουλευτείτε έναν ειδικό, αλλά σε καμία περίπτωση μην βγαίνετε στον ήλιο απροφύλαχτοι.

Hafta Sonu Tatillerini Değerlendirmenin Püf Noktaları



“Χρυσές” συμβουλές για ένα τέλειο Σαββατοκύριακο

Η επιλογή του προορισμού για ένα τέλειο φθινοπωρινό Σαββατοκύριακο δεν είναι εύκολη υπόθεση. Τα βασικά εμπόδια είναι συνήθως το οικονομικό, η απόσταση, η έλλειψη χρόνου, οι πολλές επιλογές και οι καιρικές συνθήκες. Το κλειδί όμως για να τα ξεπεράσεις είναι, πάνω απ' όλα, η θέληση και η αποφασιστικότητα να ξεφύγεις για λίγο από τις αστικές συνήθειες. Το παν όμως είναι να σχεδιάσεις το ιδανικό Σαββατοκύριακο και εμείς θα σε βοηθήσουμε να το οργανώσεις σωστά.

1-) Happenings ή Δραστηριότητες:

Όλο τον χρόνο η περιφέρεια σφύζει από γιορτές, φεστιβάλ και πολιτιστικές εκδηλώσεις. Για παράδειγμα, αυτή την εποχή την τιμητική τους έχουν τα καζάνια και τα κάστανα.

Πώς θα σου φαινόταν να βρεθείς σε κάποιο ορεινό χωριό της Κρήτης ή της Ηπείρου δοκιμάζοντας τσίπουρο με την κουτάλα, συνοδεία λύρας ή χάλκινων οργάνων;

2-) Θεματικό Σαββατοκύριακο:

Επίλεξε τον προορισμό σου βάσει συγκεκριμένων χαρακτηριστικών που μόνο εκείνος μπορεί να σου προσφέρει. Γευσιγνωσία στα οινοποιεία της Νεμέας και της Νάουσας. Θρησκευτικό τουρισμό στις πλαγιές του Πάρνωνα.

Παρατήρηση πουλιών στις λίμνες της Δυτικής Μακεδονίας. Επισκέψεις στις Καστροπολιτείες της Λακωνίας (Μυστράς, Γεράκι, Μονεμβασιά). Οι επιλογές πολλές και προσαρμοσμένες, κάθε φορά, στα γούστα σου!



3-) Επιλογή ιδανικού δωματίου και φαγητού:

Πρώτον, έλεγξε τις προσφορές για ξενοδοχεία στο διαδίκτυο. Το www.booking.com, και το www.tripadvisor.com θεωρούνται τα πιο δημοφιλή και αξιόπιστα στην αναζήτηση ξενοδοχείων, αλλά όχι και τα μοναδικά. Δεύτερον, βρες τον προορισμό της επιλογής σου και ψάξε στο διαδίκτυο για τυχόν τοπικές ιστοσελίδες. Γενικά ισχύει ότι όσο καλύτερο το κατάλυμα, τόσο πιο καλαίσθητη η ιστοσελίδα του, με πληροφορίες για την περιοχή και τις δραστηριότητες που μπορείς να ασκήσεις. Τρίτον, όσο πιο νωρίς τηλεφωνήσεις στο κατάλυμα, τόσο πιο χαμηλή τιμή θα πετύχεις.

4-) Περίπατος ή εξόρμηση με αυτοκίνητο:

Οι πιο πολλοί Ευρωπαϊκοί λαοί έχουν μάθει να ζουν με τη βροχή και να εκδράμουν ανεξαρτήτων καιρικών συνθηκών. Εσύ όμως είσαι Έλληνας και αν δεν έχεις σύμμαχο τον καιρό δεν πας πουθενά! Κρίμα βέβαια, γιατί υπάρχει ενδυματολογικός εξοπλισμός ο οποίος θα σε κρατήσει στεγνό κατά τη διάρκεια του περιπάτου σου, χωρίς να χρειάζεται να κουβαλάς ομπρέλα ή να ξοδέψεις μια περιουσία σε ανούσιους καφέδες σε κλειστούς χώρους. Η τελική επιλογή δική σου.

www.exipno.gr

Maceraperest Yolculara Önerimiz: Akdeniz

Μεσογειακές περιπέτειες για τους λάτρεις της δράσης



Το μεσογειακό κλίμα και τα εντυπωσιακά τοπία, αποτελούν τη... βάση. Το πώς θα επιλέξετε όμως να την αξιοποιήσετε, έχει να κάνει με τη δική σας ιδιοσυγκρασία... Από την Τουρκία μέχρι τη Γαλλία κι από χιονισμένες βουνοπλαγιές, μέχρι τη θάλασσα και παραλιακές τοποθεσίες, το μόνο σίγουρο είναι ότι αν σας αρέσει η δράση, στις μεσογειακές χώρες δεν πρόκειται να πλήξετε.

1-) Windsurf στην Τουρκία:

Οι πανέμορφες ακτές της Τουρκίας με τα πεντακάθαρα γαλανά νερά, συγκεντρώνουν χιλιάδες τουρίστες και επισκέπτες, αλλά όσοι θέλουν δυνατούς ανέμους, έχουν βρει την... υγεία τους κοντά στο μικρό, χαλαρών ρυθμών Αλασατι.

Μεταξύ Μαΐου και Οκτωβρίου, βόρειοι άνεμοι φυσούν μόνιμα στα τυρκουάζ νερά στη χερσόνησο του Çesme.

2-) Κάντε σκι στο Abruzzo της Ιταλίας:

Μεσόγειος δεν σημαίνει μόνο άμμος και μαύρισμα.

Τα σπορ του χιονιού μπορεί να βρίσκονται πιο κοντά στην παραλία απ' όσο φαντάζεστε.

Η περιοχή Abruzzo στην Ιταλία, με τη μεγάλη ακτογραμμή στην Αδριατική, διαθέτει πλούσιο και ποιοτικό χιόνι για σκι, δίπλα στα γραφικά χωριουδάκια με τα εκπληκτικά εστιατόρια. Πολύ πιο ήσυχα και πολύ φθηνότερα, συστήνεται ανεπιφύλακτα!

www.clickatlife.gr



3-) Περπατήστε στον Άτλαντα του Μαρόκου:

Το όρος Άτλας στο Μαρόκο, προσφέρει μια τρομερή εμπειρία που «παντρεύεται» όμορφα με την πολιτιστική εξερεύνηση.

Τα βουνά της Βόρειας Αφρικής αποτελούν το πεδίο όπου φιλοξενείται η ζωντανή παράδοση των Βερβέρων.

Σήμερα, οι Βέρβεροι καλωσορίζουν τους κουρασμένους ταξιδιώτες με το φημισμένο τσάι μέντας.

4-) Kayak θαλάσσης στην Κροατία:

Όμορφα και γραφικά λιμάνια ομορφαίνουν το τοπίο των εντυπωσιακών ακτογραμμών και των νησιών της Δαλματίας στην Κροατία. Το μπλε χρώμα των υδάτων είναι απίστευτο να περιγραφεί αν δεν το δει κανείς με τα μάτια του.

Ο πολιτισμός τους είναι αυτός ο μαγευτικός συνδυασμός Κεντρικής Ευρώπης και Βαλκανίων.

5-) Ορειβασία στην Κορσική:

Η ηλιόλουστη Κορσική είναι γνωστή σαν «το βουνό στη θάλασσα». Το γαλλικό νησί με το αιώνιο, ανεξάρτητο πνεύμα, «ανοίγει» δρόμους για τολμηρές αθλητικές δραστηριότητες, ακόμη και για ορειβασία στον πάγο κι όλα αυτά μισή ώρα από τα ζεστά νερά των ακτών του.

Πολλοί «τεστάρουν» το εαυτό τους με βουτιές από τους ψηλούς γκρεμούς του νησιού στα γαλανά νερά του.

Yeni Üniversitelilere Öneriler



Συμβουλές για πρωτοετείς φοιτητές

Συμβουλές για τους πρωτοετείς φοιτητές. Ναι, για εκείνους που δεν έχουν ακόμα ιδέα τι θα συναντήσουν. Η πρώτη ημέρα στη Σχολή, είναι μία από τις πιο περίεργες που θα βιώσεις ποτέ στη ζωή σου. Κι αυτό γιατί σίγουρα είσαι φοβισμένος για το τι θα συναντήσεις.

Περπατάς αμήχανος, κοιτάζεις δεξιά αριστερά συνέχεια για να αναγνωρίσεις τους ομοίους σου, να εξοικειωθείς με το περιβάλλον και να επιλέξεις τα κατάλληλα άτομα για να απευθυνθείς. Μην αγχώνεσαι.



1-) Γνώρισε κόσμο: Το ξέρω ότι έχεις τους κολλητούς σου από το σχολείο. Ούτε χρειάζεται τους νέους φίλους που θα κάνεις στη σχολή να τους εμπιστευτείς αμέσως. Είναι σίγουρο ότι θα χρειαστείς συμφοιτητές πιο ενημερωμένους από εσένα για την ύλη, τις ώρες διδασκαλίας, για να πεις μια κουβέντα ρε παιδί μου. Αλλά η μέγιστη αξία του να γνωρίσεις κόσμο στη σχολή είναι το να καταφέρεις να γνωρίσεις ανθρώπους πολύ διαφορετικούς από εσένα.

2-) Ξέχνα τη λυκειακή νοοτροπία και πήγαινε σε όλα τα μαθήματα: Να ακούς τους καθηγητές ως ανθρώπους με πείρα παρά σαν δασκάλους που περιμένουν να τελειώσει το δωρο. Να διαβάζεις την ύλη και να το ψάχνεις και λίγο παραπάνω. Οι περισσότεροι φοιτητές κουβαλούν τη λυκειακή νοοτροπία μαζί τους στα πρώτα χρόνια στο Πανεπιστήμιο. Όμως η ανώτατη εκπαίδευση είναι για όποιον γουστάρει να την παρακολουθήσει.

3-) Πήγαινε σε όλα τα μαθήματα: Ακόμα κι αν έχεις ακούσει ότι όλοι οι καθηγητές είναι κάτι βαρεστημένοι τύποι που ασχολούνται μόνο με το να γράφουν συγγράμματα και να τα μοιράζουν στους φοιτητές, υπάρχουν και μερικοί καθηγητές οι οποίοι θα μείνουν χαραγμένοι στο μυαλό σου. Και μη φοβάσαι ότι θα χάσεις τη φοιτητική σου ζωή αν πηγαίνεις στα μαθήματα. Οι υπόλοιπες 18 ώρες της ημέρας μετά το δωρο, είναι δικές σου για να τις κάνεις ό,τι απολύτως γουστάρεις.

4-) Κάνε αίτηση για Erasmus. Τώρα: Θα γνωρίσεις μια άλλη χώρα πριν καλά - καλά κλείσεις τα 20 σου χρόνια. Θα μιλήσεις με ανθρώπους με πολύ διαφορετικό πολιτιστικό υπόβαθρο. Θα μάθεις να ζεις μόνος σου, όχι 200 χλμ από την πόλη καταγωγής σου αλλά σε μια χώρα που μιλάνε άλλη γλώσσα, συμπεριφέρονται διαφορετικά, ντύνονται διαφορετικά, σκέφτονται διαφορετικά. Τα κριτήρια για να γίνεις δεκτός σε ένα πρόγραμμα Erasmus ή κάποιο αντίστοιχο, διαφέρουν από σχολή σε σχολή, οπότε φρόντισε να ενημερωθείς σχετικά γρήγορα ώστε στο τέλος του πρώτου έτους να φτιάχνεις ήδη βαλίτσες.

Çevre Kirliliğine Karşı Öneriler

Πράσινες συμβουλές για ένα γαλάζιο πλανήτη



Η Ευρωπαϊκή Ένωση με την καμπάνια της περνά σαφώς το μήνυμα! Ο τίτλος «Ρύθμισε τον θερμοστάτη. Κλείσε τον διακόπτη. Ανακύκλωσε. Περπάτα. Άλλαξε» δηλώνει ξεκάθαρα ότι η επιβίωση του πλανήτη εξαρτάται πρωτίστως και κυριότερα από τον καθένα μας. Όλοι μαζί και ο καθένας χωριστά, μπορούμε να υιοθετήσουμε μικρές καθημερινές πρακτικές, στο σπίτι, στη δουλειά, στο αυτοκίνητο, στο ταξίδι... Πρακτικές που δεν απαιτούν τη συνδρομή του όποιου δήμου ή κράτους και δεν κοστίζουν ούτε σε χρήμα ούτε σε κόπο, αλλά αποδίδουν τα μέγιστα σε αποτελέσματα!



1-) Στο σπίτι και στο γραφείο:

- * Αντικαταστήστε τους κοινούς λαμπτήρες με συμπαγείς λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης.
- * Μη χρησιμοποιείτε το στεγνωτήρα ρούχων του πλυντηρίου. Ξοδεύει περισσότερη ενέργεια από κάθε άλλη συσκευή μέσα στο σπίτι.
- * Χρησιμοποιήστε και τις δύο πλευρές του χαρτιού για να εκτυπώσετε. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε το πίσω μέρος της εκτυπωμένης σελίδας για σημειώσεις. Σκεφτείτε το διπλά για τις έγχρωμες εκτυπώσεις.
- * Τοποθετείστε το ψυγείο μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα και αφήστε το ζεστό φαγητό ν' αποκτήσει θερμοκρασία δωματίου πριν το τοποθετήσετε στο ψυγείο. Και με τους δύο τρόπους εξοικονομείτε ενέργεια.

2-) Σώζω τον πλανήτη μέσα από τις αγορές μου:

- * Χρησιμοποιήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες και μην πετάτε τις παλιές, διότι τα χημικά στοιχεία τους διοχετεύονται στο έδαφος και από εκεί στα υπόγεια ύδατα. Είναι εξαιρετικά επικίνδυνα για το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.
- * Όταν ψωνίζετε, σκεφθείτε ότι κάθε προϊόν χρειάζεται ένα ποσοστό ενέργειας που ξοδεύεται για να παραχθεί. Ένα φρούτο θερμοκηπίου για παράδειγμα, έχει ξοδέψει πολύ μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας από ένα φυσικό φρούτο, διότι αναπτύχθηκε σε τεχνητό θερμαινόμενο περιβάλλον.

3-) Στο αυτοκίνητο:

- * Προγραμματίζετε τη διαδρομή σας, ξεκινάτε το αυτοκίνητό σας χωρίς να πιέζετε το γκάζι, ανεβάζετε ταχύτητα όσο το δυνατό πιο σύντομα, διατηρείτε σταθερή ταχύτητα και κοιτάζετε μακριά για να αποφεύγετε απότομα φρεναρίσματα και επιταχύνσεις. Σβήνετε τη μηχανή όταν κάνετε στάση για περισσότερο από ένα λεπτό. Μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο για να πάτε κάπου μόνοι.

4-) Οικολογική συνείδηση στα ταξίδια μου:

- * Μην παίρνετε τις μπροσούρες, τα διαφημιστικά φυλλάδια και τους χάρτες που δε χρειάζεστε ή δε σας ενδιαφέρουν από τη ρεσεψιόν ξενοδοχείων και τα ταξιδιωτικά γραφεία.
- * Χρησιμοποιήστε ψηφιακή φωτογραφική μηχανή και μην αγοράζετε μηχανές μιας χρήσης.
- * Μαζέψτε τα σκουπίδια από τα δάση, τα βουνά και τις παραλίες που επισκέπτεστε... ναι, ακόμα κι αυτά που δεν αφήσατε εσείς!
- * Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα έξω από το αυτοκίνητο και μην ανάβετε φωτιά για κανένα λόγο σε δασική περιοχή, κοντά σε δέντρα ή όπου υπάρχουν ξερά χόρτα.

Güneş Yanması İle İlgili Yanlış Bilgiler ve Doğru Öneriler

Οι μύθοι για τον ήλιο που μέχρι τώρα σας...“έκαιγαν”



Η προστασία από τον ήλιο, ξέρουμε όλοι πλέον καλά, ότι είναι απολύτως απαραίτητη. Πολλές φορές, αν και νομίζουμε ότι προστατευόμαστε από τον ήλιο, ωστόσο στην πραγματικότητα είμαστε και πά-λι εντελώς εκτεθειμένοι, λόγω άγνοιας.

Δείτε ποιοι είναι οι μύθοι όσον αφορά την προστασία μας από τον ήλιο και πάρτε τα μέτρα σας, έτσι ώστε να είστε ασφαλείς από άσχημα ενδεχόμενα.



Μύθος 1: Το «water resistant» σημαίνει αδιάβροχο: Το καλοκαίρι, λογικό είναι να επιλέγουμε τα αντηλιακά με την ένδειξη «water resistant», μιας και κάνουμε μπάνια στη θάλασσα και βρεχόμαστε. Σας έχουμε νέα: το αντηλιακό δεν είναι αδιάβροχο! Το «water resistant» σημαίνει ότι αν βραχείτε δεν θα φύγει αμέσως, αλλά αυτό δεν σημαίνει και ότι θα μείνει στην επιδερμίδα σας όλη την ημέρα. Κάθε φορά που βουτάτε στο νερό και σκουπίζετε χάνει μέρος της προστασίας του, γι' αυτό φροντίστε να το ανανεώνετε συχνά.

Μύθος 2: Αν φοράμε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, τότε δεν χρειάζεται να ανησυχούμε: Οι δείκτες προστασίας στα αντηλιακά κάθε χρόνο φαίνεται να ανεβαίνουν και σίγουρα αισθάνεστε πολύ σίγουροι για την αγορά σας, όταν φεύγετε από το φαρμακείο με τον πιο ψηλό δείκτη που βρίσκετε. Δυστυχώς όμως, η διαφορά στην προστασία που παρέχουν τα αντηλιακά με ψηλότερο δείκτη προστασίας είναι μικρή. Αυτό που πρέπει να κοιτάτε προσεκτικά είναι όχι τόσο ο πολύ ψηλός δείκτης προστασίας, αλλά το να είναι αντηλιακό «ευρέος φάσματος», έτσι ώστε να προστατεύει γενικότερα από τις ακτίνες.

Μύθος 3: Τα ανοιχτόχρωμα ρούχα «μπλοκάρουν» τον ήλιο: Τα σκούρα χρώματα όντως απορροφούν τη ζέση και μας κάνουν να αισθανόμαστε περισσότερη δυσφορία, στην πραγματικότητα όμως, προσφέρουν περισσότερη προστασία από τις βλαβερές ακτίνες σε σχέση με τα ανοιχτόχρωμα. Οι ακτίνες δεν μπορούν να περάσουν τα «σφιχτής» ύφανσης ρούχα, με αποτέλεσμα ένα ελαφρύ ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι, το οποίο και βρεγμένο να είναι, δεν μας προσφέρει τελικά μεγάλη προστασία.

Μύθος 4: Χρειαζόμαστε απευθείας τις ακτίνες του ήλιου για τη σύνθεση της βιταμίνης D: Η βιταμίνη D είναι μια από τις πιο σημαντικές βιταμίνες και ο ήλιος είναι η σημαντικότερη πηγή της, αφού όταν ερχόμαστε σε επαφή με αυτόν τη συνθέτει ο οργανισμός μας. Δυστυχώς όμως, ο ήλιος δεν αποτελεί ούτε ασφαλή, ούτε τον σωστό τρόπο παραγωγής της βιταμίνης σε επάρκεια. Γι' αυτό προτιμήστε να διατηρείτε υγιή τα επίπεδα της βιταμίνης μέσω της διατροφής σας.

Hafta Sonu Tatillerini Değerlendirmenin Püf Noktaları



“Χρυσές” συμβουλές για ένα τέλειο Σαββατοκύριακο

Η επιλογή του προορισμού για ένα τέλειο φθινοπωρινό Σαββατοκύριακο δεν είναι εύκολη υπόθεση. Τα βασικά εμπόδια είναι συνήθως το οικονομικό, η απόσταση, η έλλειψη χρόνου, οι πολλές επιλογές και οι καιρικές συνθήκες. Το κλειδί όμως για να τα ξεπεράσεις είναι, πάνω απ' όλα, η θέληση και η αποφασιστικότητα να ξεφύγεις για λίγο από τις αστικές συνήθειες. Το παν όμως είναι να σχεδιάσεις το ιδανικό Σαββατοκύριακο και εμείς θα σε βοηθήσουμε να το οργανώσεις σωστά.

1-) Happenings ή Δραστηριότητες:

Ολόκληρη η Ελλάδα είναι μια τεράστια παιδική χαρά όπου θα βρεις περιπέτειες προσαρμοσμένες σε κάθε γούστο και ηλικία. Ράφτινγκ, ιππασία, canyoning (κατάβαση φαραγγιών), παραπέντε, rappel (καταρρίχηση), αναρρίχηση, πεζοπορία και τοξοβολία είναι κάποιες από τις αθλοπαιδιές που θα μπορούσες να δοκιμάσεις. Οι κορυφαίοι προορισμοί για αυτό το είδος διακοπών είναι η Αρκαδία, η Ευρυτανία, τα Ζαγοροχώρια και επιλεγμένες περιοχές της Θεσσαλίας.



2-) Θεματικό Σαββατοκύριακο:

Το φθινόπωρο και η άνοιξη είναι οι ομορφότερες εποχές του χρόνου για εξορμήσεις στη φύση. Τα χρώματα είναι πιο ζωηρά, οι μυρωδιές πιο έντονες και η πανίδα και η χλωρίδα σε δημιουργική έξαρση. Ο Ταΰγετος, το Πήλιο, η Κερκίνη και το Βίτσι είναι προορισμοί που προσφέρουν υπαίθρια μαθήματα περιβαλλοντικής ευαισθησίας. Ο Ταΰγετος για τη βιοποικιλότητά του. Το Πήλιο για τα βότανα και τα υπέροχα χρώματα του. Η Κερκίνη για τον υδροβιότοπο με τα αποδημητικά πουλιά της και το Βίτσι με την εντυπωσιακή ανάπτυξη της ελεύθερης πανίδας τα τελευταία χρόνια.

3-) Επιλογή ιδανικού δωματίου και φαγητού:

Λένε ότι ο καλύτερος τρόπος να ξετρυπώσεις ένα καλό φαγάδικο είναι ρωτώντας τους ντόπιους που θα έτρωγαν εκείνοι. Σωστό; Λάθος! Οι ντόπιοι, ειδικά αν μιλάμε για μικρές κοινωνίες, δεν θα σε στείλουν απαραίτητα στον καλύτερο αλλά σε εκείνον με τον οποίο δεν έχουν τσακωθεί ακόμα. Ο μοναδικός που έχει να κερδίσει από την ικανοποίησή σου είναι ο ξενοδόχος σου. Επομένως, ή θα ρωτήσεις εκείνον ή θα συμβουλευτείς το διαδίκτυο και κατά προτίμηση τους ξενόγλωσσους ταξιδιωτικούς οδηγούς.

4-) Περίπατος ή εξόρμηση με αυτοκίνητο:

Ποιός λέει ότι το Σαββατοκύριακο των ονείρων σου προϋποθέτει αυτοκίνητο; Υπάρχουν ωραιότατοι προορισμοί που συνδέονται με τρένο, αεροπλάνο και ΚΤΕΛ. Παράτα λοιπόν για λίγες μέρες το όχημά σου και νιώσε ξανά αληθινός ταξιδιώτης. Βγάλε τον τυχοδιώκτη από μέσα σου, γέμισε το σακίδιο σου με τα απαραίτητα ρούχα, μη ξεχάσεις το iPad σου (εφόσον είσαι μόνος) και τράβα προς το άγνωστο! Ξαφνικά ο προορισμός μοιάζει ασήμαντος μπροστά στην απόλαυση του οδοιπορικού!

www.exipno.gr