



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
**ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ**

Ministry of Education and Religious Affairs  
**State Certificate of Language Proficiency**

**LEVEL**

**B (B1&B2)**

On the scale set by the Council of Europe

**MODULE**

**4**

Oral production and mediation: Candidate booklet

**Period**

**2021 B**

**ATTENTION**

- Duration of the Oral Test: 25 minutes.
- Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

Συνολικά, η προφορική εξέταση διαρκεί **25 λεπτά της ώρας** για κάθε ζεύγος υποψηφίων που κατανέμονται ως εξής:

**1' για ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ (30'' για κάθε υποψήφιο)**

Καλωσορίζετε τους υποψήφιους, τους συστήνεστε και τους θέτετε 1-2 ερωτήσεις γνωριμίας στην ξένη γλώσσα. Το βασικότερο είναι να μάθετε το όνομά τους, το οποίο γράφετε στο πρόχειρο βαθμολόγιο, στην αντίστοιχη στήλη, όπως τους βλέπετε απέναντί σας. Οι ερωτήσεις γνωριμίας δεν βαθμολογούνται.

**6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ (3' για κάθε υποψήφιο)**

Με στόχο τον έλεγχο της ικανότητας του υποψηφίου να κάνει σύντομο διάλογο, υποβάλετε σε κάθε εξεταζόμενο χωριστά ερωτήσεις που αφορούν την προσωπική, κοινωνική και σχολική/φοιτητική ή την επαγγελματική του ζωή, σαν να του παίρνατε μια συνέντευξη. Τις ερωτήσεις σας τις επιλέγετε από τον σχετικό κατάλογο των ερωτήσεων στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

**6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ (3' για κάθε υποψήφιο)**

Η δοκιμασία στοχεύει στον έλεγχο παραγωγής συνεχούς λόγου από τον εξεταζόμενο με αφορμή οπτικά ερεθίσματα και ερωτήματα που του θέτετε. Τα οπτικά ερεθίσματα βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου, το οποίο έχει μπροστά του ο εξεταζόμενος. Είναι φωτογραφίες ανθρώπων σε ποικίλες κοινωνικές περιστάσεις, γνώριμων από την καθημερινότητά του καταστάσεων, αναγνωρίσιμων αντικειμένων, γεγονότων, κτλ. Οι φωτογραφίες είναι κατηγοριοποιημένες σε θεματικές σελίδες του Τευχιδίου ενώ τα ερωτήματα βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή. Επιλέγετε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του. Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 στον κάθε εξεταζόμενο.

**10' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3: ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ (5' για κάθε υποψήφιο)**

Η δοκιμασία αυτή στόχο έχει τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής ικανότητας των υποψηφίων, αφού το ζητούμενο είναι οι εξεταζόμενοι να μεταφέρουν προφορικά στην ξένη γλώσσα πληροφορίες που περιλαμβάνει ένα ελληνικό κείμενο, σύμφωνα με το ερώτημα-εντολή που θα τους δώσετε. Ξεκινάτε υποδεικνύοντας στον κάθε εξεταζόμενο σε ποιο κείμενο θα εστιάσει. Τα κείμενα διαμεσολάβησης που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου είναι στην ελληνική γλώσσα, ενώ τα σχετικά ερωτήματα που βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή είναι στην ξένη γλώσσα. Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε εξεταζόμενο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για τον καθένα, και του υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Στη διάρκεια της δοκιμασίας αυτής περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης του κειμένου. Ο εξεταζόμενος απευθύνει τις απαντήσεις του σε εσάς.

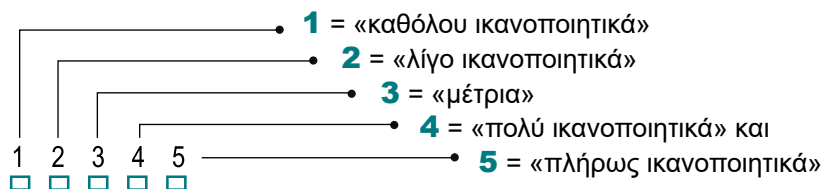
**2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 2 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για το κάθε άτομο που εξετάσατε.



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η επίδοση των εξεταζομένων αξιολογείται με βάση **9 συνολικά κριτήρια**, όπως αυτά παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Το κάθε κριτήριο συνοδεύεται από **βαθμίδες της κλίμακας Likert** από το 1 έως το 5 (βλ. δεξιά στήλη). Οι πέντε αυτές βαθμίδες ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΜΟΙ. Σημειώνοντας ένα από τα πέντε κουτάκια εκφράζετε την αξιολογική σας κρίση για κάθε κριτήριο που έχει 5 δυνατές βαθμίδες:



Τα **τρία πρώτα κριτήρια** αφορούν την κάθε μια από τις συνολικά 3 δοκιμασίες στις οποίες υποβάλλονται οι υποψήφιοι και εσείς σημειώνετε, κάθε φορά που απαντά στα ερωτήματα της δοκιμασίας, την αξιολογική σας κρίση (στην κλίμακα Likert 1-5). Κρίνετε εάν ανταποκρίθηκε ο εξεταζόμενος στο ζητούμενο της δοκιμασίας και «πόσο καλά» τα πήγε στην κάθε περίπτωση.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ	Αξιολογική κρίση
<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1</b>	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2</b>	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3</b>	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Τα **έξι κριτήρια που ακολουθούν** αφορούν τα επιμέρους ποιοτικά χαρακτηριστικά της γλωσσικής παραγωγής του εξεταζόμενου και εσείς σημειώνετε την αξιολογική σας κρίση σχετικά με την ποιότητα (την ακρίβεια και καταλληλότητα) του λόγου που παρήγαγε και για τις 3 δοκιμασίες συνολικά. Κρίνετε, δηλαδή, εάν αν η προφορά του κάθε εξεταζόμενου, το λεξιλόγιό του, οι στρατηγικές επικοινωνίας του, κτλ. ήταν ικανοποιητικές για το επίπεδο που εξετάζεται.

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	Αξιολογική κρίση
<b>Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός</b>	
Αρθρώνει καθαρά 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"/>
<b>Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου</b>	
Χρησιμοποιεί ποσοτικά επαρκές λεξιλόγιο, δεδομένου του επιπέδου, και μάλιστα όπου/όταν πρέπει;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου</b>	
Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφολογίας και σύνταξης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Ευχέρεια / Ροή λόγου</b>	
Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Στρατηγικές επικοινωνίας</b>	
Χρησιμοποιεί τρόπους παράκαμψης δυσκολιών, αξιοποίησης του λόγου του συνομιλητή, κτλ., δεδομένου του επιπέδου στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου</b>	
Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από τον συνομιλητή του, ανάλογα με το επίπεδο εξέτασης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Είναι φανερό ότι **οι βαθμίδες Likert (από το 1 ως το 5) δεν είναι βαθμοί**. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εκφράσατε σε βαθμολογία.



### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

- ▶ Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά την ξένη γλώσσα σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης.
- ▶ Επιλέξτε το θέμα που θα απασχολήσει τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του (εκπαίδευση, ενδιαφέροντα, κτλ.) και κυρίως την ηλικία του.
- ▶ Για κάθε δοκιμασία, υποβάλετε τις ερωτήσεις σας στους δύο υποψήφιους εναλλάξ και εκείνοι απαντούν απευθυνόμενοι σε σας.
- ▶ Εφόσον ζητάτε από τους εξεταζόμενους αυτού του επιπέδου γλωσσομάθειας να ανταποκριθούν στα ερωτήματα που τους θέτετε, με ερεθίσματα κείμενα στην ξένη ή (στην περίπτωση της διαμεσολάβησης) στην ελληνική γλώσσα, πρέπει να τους δώσετε τον ανάλογο χρόνο να διαβάσουν το κείμενο και να σκεφτούν την απάντησή τους.
- ▶ Καθώς ο εξεταζόμενος διατυπώνει τις απόψεις του, αξιοποιήστε τον χρόνο να σημειώσετε σχόλια στο πρόχειρο βαθμολόγιο κάτω από το όνομά του, χωρίς όμως αυτό να αποσπά την προσοχή από τον εξεταζόμενο ή να του δίνει την εντύπωση ότι δεν έχει «συνομιλητή». Τα σχόλιά σας μπορεί να αφορούν λάθη ή οποιαδήποτε πληροφορία που θα σας βοηθήσει να βαθμολογήσετε τον κάθε εξεταζόμενο για την προφορική του ικανότητα επιπέδου B1&B2.
- ▶ Δεν παρεμβαίνετε στην απάντηση του εξεταζόμενου, εκτός εάν σας ζητήσει να επαναλάβετε την ερώτηση, να του εξηγήσετε μια λέξη, ή κάτι που δεν κατάλαβε.
- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ερεθίσματα / κείμενα και τα ερωτήματα της κάθε δοκιμασίας περισσότερες από μία φορές, αλλά είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείτε ποικιλία κειμένων, εικόνων και ερωτημάτων.
- ▶ Σε περίπτωση που στην αίθουσα εξέτασης έχετε και παρατηρητή, αξιοποιείστε τον. Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθειά του πριν εισέλθουν οι υποψήφιοι στην αίθουσα και ξεκινήσει η διαδικασία της εξέτασης, αλλά κυρίως όταν η διαδικασία έχει ολοκληρωθεί και έχουν αποχωρήσει οι υποψήφιοι. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα στη διάρκεια της εξέτασης, ζητείστε από τον παρατηρητή να απευθυνθεί στην Επιτροπή του Κέντρου για να επιλύσει το πρόβλημά σας.
- ▶ Η διάρκεια της εξέτασης είναι περιορισμένη, οπότε φροντίζετε να τηρείτε τον χρόνο που αναλογεί σε κάθε υποψήφιο και τον συνολικό χρόνο εξέτασης.
- ▶ Ευχαριστείτε τους υποψηφίους όταν τελειώνει η εξέταση, αλλά ΔΕΝ τους ενημερώνετε για το αποτέλεσμα της επίδοσής τους.
- ▶ Οι υποψήφιοι δεν επιτρέπεται να πάρουν μαζί τους το Τευχίδιο του Υποψηφίου, ή τις σημειώσεις που τυχόν κράτησαν.
- ▶ Να διαμαρτυρηθείτε στην Επιτροπή αν κάποιος ΠΑΡΑΚΩΛΥΕΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ με οιοδήποτε τρόπο. Μην επιτρέπετε σε οποιονδήποτε να ενοχλήσει εσάς ή τους υποψηφίους.
- ▶ Στο τέλος της εξέτασης, επιστρέψτε στην Επιτροπή του Εξεταστικού Κέντρου τα Τευχίδια των υποψηφίων, το Φυλλάδιο του Εξεταστή, τα συμπληρωμένα Έντυπα Αξιολόγησης Προφορικού Λόγου και τα πρόχειρα βαθμολόγια.



# Collections





# Happy birthday!





# Volunteering





# Eating out





# The Great Darkroom Experience

<https://parallaximag.gr/life/zise-tin-empeiria-tou-skoteinou-thalamous>

ΕΠΙΧΕΛΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΕΡΓΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

# \*parallaxi parallaximag.gr

< Share f t in e p

Επικαιρότητα ▾ Parallax View ▾ Θεσσαλονίκη ▾ Life ▾ Agenda ▾ Γεύση ▾ Ταξίδι ▾ 🔍

## Ζήσε την εμπειρία του σκοτεινού θαλάμου στη Θεσσαλονίκη

Εάν βρεθείς στο κέντρο της πόλης και αγαπάς τη φωτογραφία, αναζήτησε το «The Great Darkroom Experience» και μάθε τα μυστικά τού σκοτεινού θαλάμου.



### Η ιδέα της δημιουργίας τού «The Great Darkroom Experience»

Ο Ζήσης Γιάμαλης, εμπνευστής του «The Great Darkroom Experience», ανακαλύπτει το 2009 τον θαυμαστό κόσμο του... φιλμ. Μαγεύεται όταν βλέπει για πρώτη φορά πώς τυπώνεται μια φωτογραφία στον σκοτεινό θάλαμο, πώς ένα λευκό χαρτί παίρνει σταδιακά μορφή. Αφού παρακολουθεί σχετικά σεμινάρια, αποφασίζει το 2019 να δημιουργήσει τον δικό του χώρο. Ο επισκέπτης θα ζήσει την εμπειρία του σκοτεινού θαλάμου και της αναλογικής φωτογραφίας. Φεύγοντας θα έχει αποκτήσει όλες τις γνώσεις, ώστε να εμφανίσει τις φωτογραφίες που ο ίδιος είχε τραβήξει και να τις τυπώσει σαν καρτ-ποστάλ της πόλης.



### Γιατί να επισκεφτείς το «The Great Darkroom Experience»;

- Στον χώρο διοργανώνονται σεμινάρια αναλογικής φωτογραφίας. Στόχος τους η απόκτηση τεχνικών γνώσεων για τις λειτουργίες της κάμερας: τι είναι



το φιλμ, πώς το εμφανίζουμε, πώς επεμβαίνουμε αισθητικά στη φωτογραφία με τις ρυθμίσεις της φωτογραφικής μηχανής, πώς τυπώνουμε στον σκοτεινό θάλαμο, κ.ά.

- Ο χώρος διαθέτει εργαστήριο εμφάνισης και ψηφιοποίησης φιλμ. Όλες οι εμφανίσεις γίνονται σε υψηλής ποιότητας σκάνερ με μηδαμινές φθορές των φιλμ. Επίσης, γίνεται μετατροπή από ψηφιακό αρχείο σε αναλογικό και εμφάνιση των φιλμ στον σκοτεινό θάλαμο.
- Ο χώρος διαθέτει πωλητήριο. Ο επισκέπτης μπορεί να αγοράσει φωτογραφίες σε χαρτί ανώτατης ποιότητας, αναλώσιμα, όπως φιλμ, χαρτί, χημικά και εξοπλισμό σκοτεινού θαλάμου, καθώς και μπλουζάκια και αναμνηστικά σχετικά με την αναλογική φωτογραφία.

Εάν νιώθεις καλλιτεχνική διάθεση, μία επίσκεψη στο «The Great Darkroom Experience» θα σε ανταμείψει!

## The programme “Summer Holidays” at the Botanical Gardens

Το Πρόγραμμα «Καλοκαιρινές διακοπές» των παιδιών θα πραγματοποιηθεί από τις 27 Αυγούστου έως τις 7 Σεπτεμβρίου στο πανέμορφο δάσος, στον υπέροχο Βοτανικό Κήπο στο Χαϊδάρι. Απευθύνεται σε παιδιά από 5 έως 14 ετών.

**Στόχος του Προγράμματος «Καλοκαιρινές διακοπές»**

Οι υπεύθυνοι του Προγράμματος φροντίζουν ώστε τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με τη φύση, να εξοικειωθούν με την Τέχνη και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες. Μουσικές, τραγούδια, χοροί, παραμύθια και μύθοι εμπλουτίζουν την πολιτισμική εμπειρία των παιδιών, καλλιεργούν την επικοινωνία, βοηθούν στην έκφραση των συναισθημάτων και ενισχύουν τη συνύπαρξη με άλλα συνομήλικα παιδιά.

**Δραστηριότητες του Προγράμματος «Καλοκαιρινές διακοπές»**

08.00 έως 08.50: Οι «Καλοκαιρινές διακοπές» υποδέχονται τα παιδιά.

09.00: Αρχίζουν τα «παιχνίδια καλημέρας». Όλα τα παιδιά συμμετέχουν στα παιχνίδια αυτά, ώστε να γνωριστούν, να χωριστούν σε ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους και να προσανατολιστούν στον χώρο.

Στη συνέχεια, ακολουθούν τα εργαστήρια. Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα που ανήκουν, παρακολουθούν μέσα στην ημέρα 3 καλλιτεχνικά εργαστήρια.

Η Τετάρτη είναι ημέρα περιπάτου και παρατήρησης. Προβλέπονται όμορφες δράσεις στον κήπο, όπου τα παιδιά ζωγραφίζουν στη φύση, φυτεύουν δέντρα ή λουλούδια, γνωρίζουν πουλιά, κ.ά.

Καθημερινά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ολοκληρώνεται στις 13:00, εκτός από την Παρασκευή.

Η Παρασκευή αφιερώνεται στα έργα των παιδιών με επίσημους προσκεκλημένους τους γονείς και τους φίλους. Στις 14.00, τα παιδιά εκθέτουν τις δικές τους κατασκευές, τις δικές τους ζωγραφιές, παρουσιάζουν μικρές θεατρικές παραστάσεις, παίζουν παραδοσιακά παιχνίδια, χορεύουν, κ.ά.

Όσα παιδιά παραμένουν μετά τις 13.00, γευματίζουν και στη συνέχεια απασχολούνται με διάφορες δημιουργικές δραστηριότητες, αλλά έχουν και ελεύθερο χρόνο για ομαδικά παιχνίδια έως τις 16:00.

Προσαρμογή από: [www.elculture.gr](http://www.elculture.gr)



## Use “Street View” to explore the Amazon rainforest virtually



techgear

Smartphones Android Samsung Huawei Gaming Apple Health Science

# Περιηγηθείτε εικονικά στο τροπικό δάσος του Αμαζονίου με το Street View

Τροπικό δάσος του Αμαζονίου  
CAVERNAS COM DESENHOS

Τροπικό δάσος του Αμαζονίου  
Δάσος στη Βραζιλία

Το τροπικό δάσος του Αμαζονίου, είναι ένα τροπικό δάσος το οποίο καλύπτει το πεδίο του Αμαζονίου στη Νότια Αμερική. Αυτό το π [Βικιπαίδεια](#)

Περισσότερες πληροφορίες

➕ Προσθήκη στο έργο

2D

Το τροπικό δάσος του Αμαζονίου, ένα από τα πιο πολυποικίλα οικοσυστήματα στον πλανήτη, φιλοξενεί εκατομμύρια φυτά, ζώα και είδη εντόμων. Στα παρθένα δάση του ευδοκιμούν είδη που οι επιστήμονες δεν έχουν ανακαλύψει ακόμη.

Με τη βοήθεια του ιδρύματος Amazonas Sustainable Foundation (FAS), μπορείτε να εξερευνήσετε εικονικά μερικά από τα θαύματα αυτού του δάσους, ταξιδεύοντας από το πιο υψηλό δέντρο έως το έδαφος με την πρώτη συλλογή Street View που εμφανίζεται στους Χάρτες Google.

### Τι μπορείτε να βιώσετε μέσω του Street View

Με την πανοραμική θέα που προσφέρει η τεχνολογία, μπορείτε να περιδιαβείτε σε ένα λαβύρινθο πανύψηλων και αιωνόβιων δέντρων. Μετά, επιστρέφετε με ασφάλεια στο έδαφος.

Μπορείτε να περιηγηθείτε πλέοντας στα ονειρικά νερά του ποταμού Aripuanã ή του ποταμού Marierauá και να συναντήσετε τον ποταμό Madeira, έναν από τους μεγαλύτερους παραποτάμους του Αμαζονίου.

Μην ξεχάσετε να κάνετε στάση σε μία από τις 17 κοινότητες των ντόπιων κατοίκων, οι οποίοι ζουν στις όχθες των ποταμών, μέσα στο δάσος. Αυτοί οι άνθρωποι, οι οποίοι είναι οι αφοσιωμένοι ξεναγοί των ποταμών και των δασών, προστατεύουν τις περιοχές που ζουν, αποτρέποντας την καταστροφή των δέντρων και των ζώων.

### Το επόμενο βήμα του ιδρύματος FAS

Το ίδρυμα FAS επισκέφθηκε πρώτο την κοινότητα Abelha και το Καταφύγιο για την Αειφόρο Ανάπτυξη «Rio Negro», πριν από τρία χρόνια. Το επόμενο βήμα είναι να μοιραστεί με τον υπόλοιπο κόσμο τις εικόνες που συγκέντρωσε από τα τροπικά δάση και τους ποταμούς, με την ελπίδα να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος και να στηρίξει τις προσπάθειές του για τη διατήρηση των περιοχών αυτών.

Προσαρμογή από: [www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)

## World Food Day

περιοδικό

**ΤΡΟΦΙΜΑ & ΠΟΤΑ** ..... **Υγεία**

της Μαρίας Γεωργουλοπούλου



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ**

# Τροφίμων

**Η Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, ημερομηνία ίδρυσης το 1945 του Παγκόσμιου**

**Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ. Θέμα του εορτασμού για το 2021: «Οι Δράσεις μας είναι το Μέλλον μας».**

### Το μήνυμα του Γενικού Γραμματέα του ΟΗΕ António Guterres

Η Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων δεν είναι μόνο μία υπενθύμιση της σπουδαιότητας των τροφίμων για κάθε άτομο στον πλανήτη. Είναι επίσης μία έκκληση για δράση, προκειμένου να πετύχουμε τη διατροφική ασφάλεια σε όλο τον κόσμο.

### Τα στοιχεία

Σήμερα, τουλάχιστον 40% της ανθρωπότητας δεν έχουν τη δυνατότητα μίας υγιεινής διατροφής. Ο τρόπος που παράγουμε, καταναλώνουμε και σπαταλούμε τρόφιμα έχει βαρύ αντίκτυπο στον πλανήτη. Ασκήι πρωτοφανή πίεση στους φυσικούς μας πόρους, στο κλίμα και στο φυσικό περιβάλλον κοστίζοντας τρισεκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο.

### Τα θετικά βήματα

Το θέμα «Οι Δράσεις μας είναι το Μέλλον μας» κάνει ξεκάθαρο ότι η δύναμη για αλλαγή βρίσκεται στα χέρια μας. Πολλές χώρες συμμετείχαν στη σύνοδο των Ηνωμένων Εθνών για τα

διατροφικά συστήματα και προχώρησαν σε δεσμεύσεις για τον μετασχηματισμό των διατροφικών συστημάτων, ώστε να γίνει η υγιεινή διατροφή πιο οικονομική και προσβάσιμη. Να κάνουμε τα συστήματα διατροφής πιο αποτελεσματικά, ανθεκτικά και βιώσιμα σε κάθε βήμα από την παραγωγή και την επεξεργασία, την πώληση, τη μεταφορά και την παραλαβή.

Όλοι μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που καταναλώνουμε τρόφιμα και να κάνουμε πιο υγιείς επιλογές για τον εαυτό μας και τον πλανήτη. Στα διατροφικά μας συστήματα υπάρχει ελπίδα. Στη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων, ας αναλάβουμε δράση για την υλοποίηση των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης μέσω διατροφικών συστημάτων που προσφέρουν καλύτερη διατροφή, καλύτερο περιβάλλον και καλύτερο μέλλον για όλους.

Προσαρμογή από: [www.sansimera.gr](http://www.sansimera.gr)