



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DEGLI AFFARI RELIGIOSI  
E DELLO SPORT

CERTIFICAZIONE DI LINGUA ITALIANA

LIVELLI

B1 & B2

secondo il Consiglio d'Europa

FASE

4

produzione orale e mediazione

Sessione 2024 A

ATTENZIONE

- Prima dell'inizio dell'esame, gli esaminatori devono:  
a) leggere le informazioni alle pagine 2 – 5,  
b) passare in rassegna le domande della prova 1 e le prove 2 e 3.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

## 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 υποψήφιου 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"/>

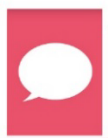
Τα **έξι κριτήρια που ακολουθούν** αφορούν τα επιμέρους ποιοτικά χαρακτηριστικά της γλωσσικής παραγωγής του εξεταζόμενου και εσείς σημειώνετε την αξιολογική σας κρίση σχετικά με την ποιότητα (την ακρίβεια και καταλληλότητα) του λόγου που παρήγαγε και για τις 3 δοκιμασίες συνολικά. Κρίνετε, δηλαδή, εάν 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 οιονδήποτε 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.

PROVA 2

Proposta 1

Contrasto di emozioni



1



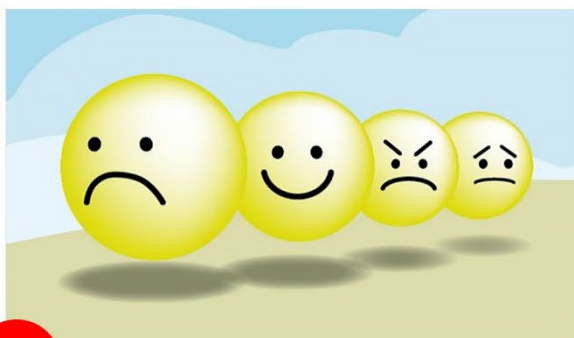
2



3



4



5



6



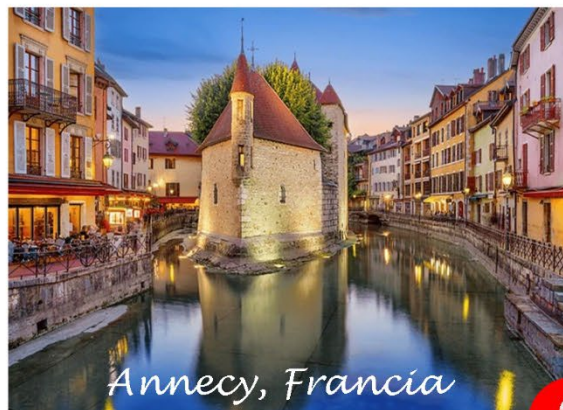
Proposta 2

Città incantevoli



1

*Venezia, Italia*



2

*Annecy, Francia*



3

*Sintra, Portogallo*



4

*Oia, Grecia*



5

*Lucerna, Svizzera*



6

*Bruges, Belgio*



Proposta 3

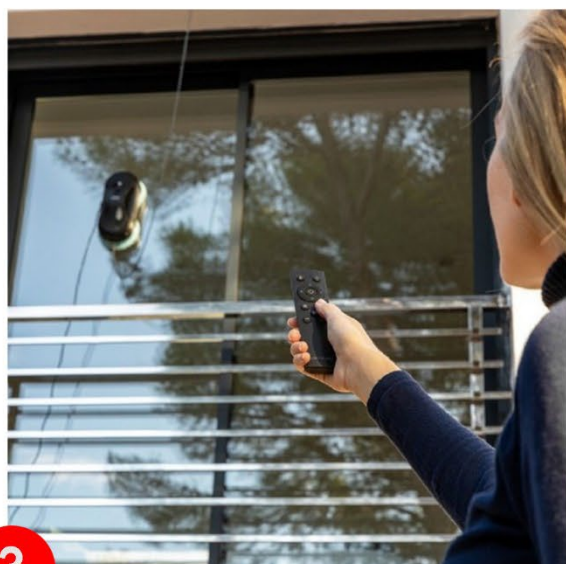
Oggetti insoliti e utili!



1



2



3



4



5



6

Proposta 4

Animali domestici strani



1



2



3



4



5



6



## PROVA 3

## Proposta 1

**Ένα σκυλί που συζητάει με την ιδιοκτήτριά του πατώντας κουμπιά**

Η Bunny, μία αξιαγάπητη σκυλίτσα, έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων. Ο λόγος; Η ικανότητά της να... μιλάει, να επικοινωνεί δηλαδή με την ιδιοκτήτριά της χάρη σε έναν πίνακα με κουμπιά.

Η Bunny ζει με την ιδιοκτήτριά της, Alexis, στην Washington. Η Alexis χρησιμοποιεί μία συσκευή για εναλλακτική επικοινωνία, έναν πίνακα με 70 κουμπιά. Με το πάτημα κάθε κουμπιού ακούγεται μια ηχογραφημένη λέξη, όπως «ναι», «όχι», «νερό», κ.λπ. Η Alexis ρωτάει κάτι τη Bunny και το σκυλί πατάει το κουμπί που αντιστοιχεί στην απάντησή του.

**Μπορούν όμως πραγματικά να μιλήσουν οι σκύλοι;**

Η γλωσσολόγος Christine Hunger απαντά «ναι». Ο ιδιοκτήτης πρέπει να μιλάει πολύ στον σκύλο του, να παρατηρεί τις αντιδράσεις του και να πατάει και ο ίδιος τα κουμπιά του πίνακα, ώστε να μάθει ο σκύλος του πώς και πότε να τα πατά και ο ίδιος.

**Η κριτική**

Υπάρχουν επιστήμονες που είναι αντίθετοι με την παραπάνω άποψη: «Οι άνθρωποι θέλουν να πιστέψουν πως η Bunny μιλάει, ενώ στην πραγματικότητα δεν το κάνει. Ας εξετάσουμε εάν η Bunny μπορεί να απαντήσει όταν κάποιος άλλος την ρωτάει και εάν μπορεί να απαντήσει χωρίς να βλέπει αυτόν που μιλάει», αναφέρει ο Federico Rossano, διευθυντής του εργαστηρίου Συγκριτικής Γνωσιακής Επιστήμης του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας.

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο «η ικανότητα των σκύλων να επικοινωνούν» αποτελεί αντικείμενο μελέτης. Στόχος των επιστημόνων να κατανοήσουν πώς οι σκύλοι αντιλαμβάνονται τη γλώσσα. Στη μελέτη συμμετέχουν ήδη περισσότεροι από 700 σκύλοι. Επόμενο βήμα, για το 2025, είναι η τοποθέτηση καμερών στους χώρους που βρίσκονται οι πίνακες, προκειμένου οι επιστήμονες να ελέγχουν την εξέλιξη του κάθε σκύλου.

Προσαρμογή από: [www.unboxholics.com](http://www.unboxholics.com)

## Proposta 2



https://eapdim.blogspot.com/

Το Σχολείο Παιδικός Σταθμός Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Θερινή Απασχόληση

# Μαθητικό Τετράδιο

Το Blog των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου των Εκπαιδευτηρίων «Ο Απόστολος Παύλος» στη Θεσσαλονίκη

## Έλληνες μαθητές δημιούργησαν εφαρμογή για να δοκιμάζετε ρούχα από το... σπίτι!

### Στόχος του μαθητικού διαγωνισμού

Ο μαθητικός διαγωνισμός «Junior Achievement Greece» δίνει από το 2005 την ευκαιρία σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου να εξερευνήσουν τα ενδιαφέροντά τους, να μάθουν πώς κινείται η αγορά εργασίας, αλλά και να συνεργάζονται.

Τα Εκπαιδευτήρια «Ο Απόστολος Παύλος» συμμετείχαν για πρώτη φορά στον διαγωνισμό με 20 μαθητές από την Γ' Γυμνασίου έως και τη Β' Λυκείου. Οι μαθητές σχεδίασαν, στο πλαίσιο της συμμετοχής τους, την εφαρμογή «Fashion Lab», που χρησιμοποιεί κώδικα αλλά και τεχνητή νοημοσύνη (AI).

### Η εφαρμογή

Με την εφαρμογή αυτή μπορεί κάποιος, εισάγοντας μια φωτογραφία του, το ύψος και το βάρος του, να επιλέξει ρούχα από εταιρείες που διαθέτουν ηλεκτρονικό κατάστημα και να δει στην οθόνη πώς αυτά τα ρούχα εφαρμόζουν στο σώμα του. «Η αρχική ιδέα ήταν να βοηθήσουμε άτομα τα οποία έχουν κινητικά προβλήματα και δεν μπορούν να επισκεφθούν κάποιο κατάστημα για να δοκιμάσουν ρούχα», εξήγησε ο Ματθαίος Δαμουλάκης, υπεύθυνος καθηγητής του project.

### Οφέλη της εφαρμογής

Ωστόσο, εκτός από τη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων, όλοι οι χρήστες με την εφαρμογή αυτή κερδίζουν χρόνο, αφού δεν χρειάζεται πλέον να πάνε στην αγορά για να δοκιμάσουν ρούχα. Επίσης, η εφαρμογή ενισχύει τις ηλεκτρονικές αγορές, καθώς πολλοί είναι εκείνοι που τις αποφεύγουν γιατί φοβούνται την κακή εφαρμογή των ρούχων.

Οι μαθητές εμπνεύστηκαν από κάποιες εταιρείες ένδυσης του εξωτερικού που άρχισαν να «λανσάρουν» παρόμοιες εφαρμογές οι οποίες χρησιμοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη. Έτσι, κατέληξαν στην τελική εκδοχή του «Fashion Lab», όπου ο πελάτης δημιουργεί το δικό του Avatar και μπορεί να δοκιμάσει εικονικά το ρούχο και να το αγοράσει.

Επιπλέον, οι μαθητές κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα πρότυπο Avatar που αλλάζει ρούχα.

Προσαρμογή από: startupper.gr



## Proposta 3

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ

περιοδικό

teensmag

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-  
ΜΑΡΤΙΟΣ  
2024

# 5

## συμβουλές για υγιεινές συνήθειες ύπνου σε εφήβους!



Ο ύπνος είναι απαραίτητος για τη διατήρηση της σωματικής και της ψυχικής υγείας!

Ομάδα επιστημόνων του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ διερεύνησε τις συνήθειες ύπνου μεταξύ εφήβων και διεπίστωσε ότι το 60% του δείγματος «κουράζεται ή νυστάζει» τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα, ενώ σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 80% οι λιγότερες ώρες ύπνου επηρεάζουν αρνητικά τη σχολική επίδοση.

Συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσουν οι έφηβοι οι οποίοι κοιμούνται συνήθως λίγες ώρες, ώστε να έχουν έναν καλό βραδινό ύπνο.

2

### Αποφύγετε να τρώτε και να πίνετε ακριβώς πριν τον ύπνο

Μην πηγαίνετε για ύπνο αμέσως μετά από ένα μεγάλο γεύμα. Επίσης, η υπερβολική κατανάλωση νερού, καφείνης και ενεργειακών ποτών μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.

3

### Μην κοιμάστε πολύ το μεσημέρι

Οι μεσημεριανοί ύπνοι μεγάλης διάρκειας συχνά επηρεάζουν τον βραδινό σας ύπνο. Προσπαθήστε να αποφύγετε τους υπνάκους που διαρκούν περισσότερο από μία ώρα και τον απογευματινό ύπνο.

4

### Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στον καλύτερο ύπνο

Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα βοηθά αποτελεσματικά στη βελτίωση του ύπνου σας. Όμως, η υπερβολικά έντονη άσκηση ακριβώς πριν κοιμηθείτε μπορεί να έχει αρνητική επίδραση.

1

### Δώστε στο σώμα σας ένα σταθερό πρόγραμμα

Προσπαθήστε να πηγαίνετε για ύπνο και να σηκώνεστε σε σταθερή ώρα κάθε μέρα. Μετά από μερικές ημέρες το σώμα σας θα προσαρμοστεί, θα αποκοιμάστε πιο γρήγορα, θα ξυπνάτε πιο εύκολα και, το πιο σημαντικό, θα αισθανθείτε πιο ξεκούραστοι.

5

### Ένα ήρεμο περιβάλλον ευνοεί τον ξεκούραστο ύπνο


Αυτό είναι ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα για έναν έφηβο. Ένα δροσερό, ήσυχο και σκοτεινό υπνοδωμάτιο βελτιώνει τον ύπνο. Εάν όμως υπάρχουν οθόνες που εκπέμπουν φως, ο εγκέφαλός σας θα παραμένει ενεργός αντί να χαλαρώνει.

TEENS MAG

ΣΕΛ. 15

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

## Proposta 4



**HARBIN** ΜΙΑ ΠΟΛΗ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΙΝΑ ΦΤΙΑΓΜΕΝΗ ΑΠΟ ΠΑΓΟ!

Σε ένα παγωμένο «βασιλείο» μετατράπηκε η Harbin που φιλοξενεί ένα από τα πιο διάσημα και εντυπωσιακά φεστιβάλ πάγου. Καλλιτέχνες κατασκεύασαν μια πόλη έκτασης 20 χιλιομέτρων φτιαγμένη αποκλειστικά από πάγο: Κάστρα που ξεπερνούν τα 50 μέτρα, γέφυρες, μέχρι και... τρένα!

**Διεθνές Φεστιβάλ Πάγου και Χιονιού**

Το συγκεκριμένο φεστιβάλ διοργανώθηκε στη Harbin για πρώτη φορά το 1983 και έκτοτε καθιερώθηκε ως ετήσιο ραντεβού για εκατοντάδες χιλιάδες τουρίστες. Ο μεγαλύτερος αριθμός επισκεπτών παρατηρείται κατά τη διάρκεια των εορτασμών της κινεζικής πρωτοχρονιάς μεταξύ 15 και 23 Φεβρουαρίου. Κατά τη διάρκεια της χρονικής αυτής περιόδου πραγματοποιούνται ποικίλες δραστηριότητες, όπως διαγωνισμοί γλυπτικής σε πάγο και χιόνι και ξεναγήσεις στα διάφορα πάρκα από πάγο που υπάρχουν στη Harbin.

**Υλοποίηση της παγωμένης πολιτείας**

Φώτα led, τα οποία ελέγχονται από υπολογιστή, δίνουν ακόμη πιο εντυπωσιακό χαρακτήρα στην αξιοθαύμαστη παγωμένη πολιτεία, στην οποία μπορεί κανείς να θαυμάσει κάποια από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του κόσμου φτιαγμένα από πάγο, όπως τον Ναό του Ουρανού του Πεκίνου και την Κόκκινη Πλατεία της Μόσχας.

Σχεδόν 180.000 κυβικά μέτρα πάγου και 150.000 κυβικά μέτρα χιονιού, όπως αναφέρει το China Today, χρησιμοποιήθηκαν για να χτιστούν τα μαγευτικά γλυπτά. Απαιτήθηκε η εργασία 10.000 ατόμων για να ολοκληρωθεί η παγωμένη πολιτεία η οποία καλύπτει έδαφος 600.000 τ.μ. (όσο περίπου 84 γήπεδα ποδοσφαίρου).

**Οικονομικά οφέλη του φεστιβάλ**

Υπολογίζεται πως το 2017 το φεστιβάλ συγκέντρωσε 28,7 δισεκατομμύρια κινέζικα γουάν, δηλαδή 4,4 δισεκατομμύρια δολάρια, από τον τεράστιο αριθμό των τουριστών που το επισκέφτηκαν. Και όσοι ανησυχούν ότι η πολιτεία θα λιώσει σύντομα, αυτό είναι αδύνατο να συμβεί, καθώς στη Harbin η θερμοκρασία πέφτει συχνά στους -35 βαθμούς Κελσίου.

Προσαρμογή από www.cnn.gr