



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DES CULTES ET DES SPORTS  
CERTIFICAT D'ÉTAT DE CONNAISSANCE EN LANGUES

NIVEAU B (B1&B2)

sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe

ÉPREUVE 4

production orale et médiation

Session

2024 B

ATTENTION

- Avant le début de l'examen, les examinateurs doivent bien lire les instructions données aux pages 2 à 4.
- Le présent livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

## 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 συστήνετε 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.

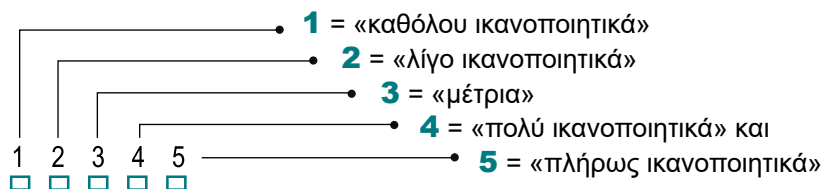
**2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

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.



## ACTIVITÉ 2.1

## À l'école...



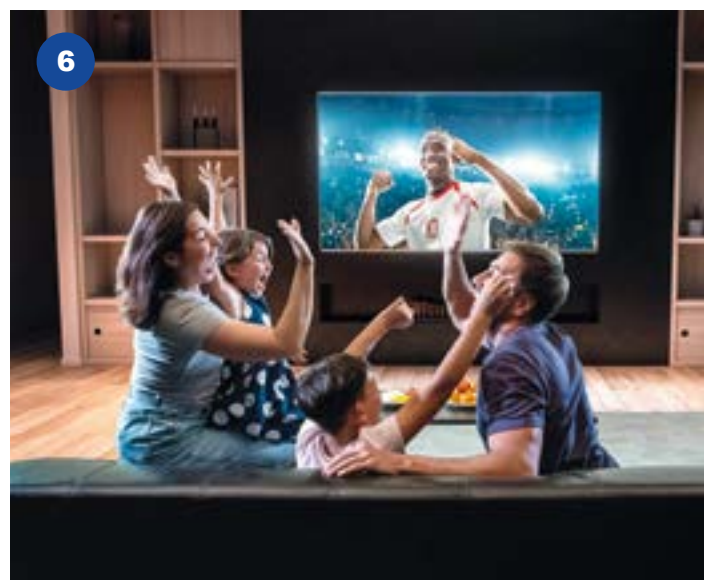
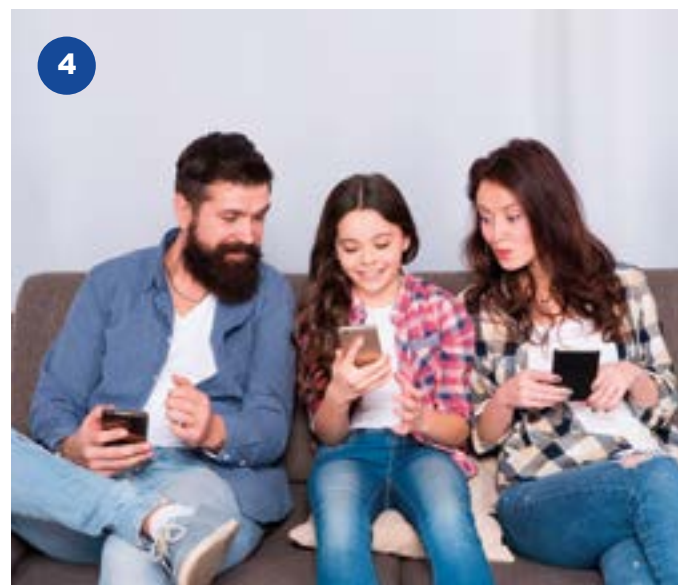


## ACTIVITÉ 2.2





## ACTIVITÉ 2.3 Des habitudes quotidiennes





## ACTIVITÉ 2.4

## Scènes de rue





## ACTIVITÉ 3.1



The screenshot shows the Facebook page of the Metropolitan Museum of Art (MET). The page header includes the MET logo and the name 'Μητροπολιτικό Μουσείο Τέχνης της Νέας Υόρκης'. The main post is titled 'Το Μητροπολιτικό Μουσείο Τέχνης της Νέας Υόρκης σου μαθαίνει να ζωγραφίζεις τέλεια σε μόλις 30''. The text of the post describes a drawing workshop where participants can learn to draw various subjects like architecture, still life, and figures. Below the text, there are five small images showing examples of drawings and the workshop materials. To the right of the main post, there is a video thumbnail showing a person drawing a still life.

**Το Μητροπολιτικό Μουσείο Τέχνης της Νέας Υόρκης σου μαθαίνει να ζωγραφίζεις τέλεια σε μόλις 30'**

Μέσα από τη σελίδα στο Facebook του Μητροπολιτικού Μουσείου Τέχνης (MET) της Νέας Υόρκης, ενός από τα μεγαλύτερα και σημαντικότερα μουσεία τέχνης στον κόσμο, μπορείς να εξασκήσεις τις δεξιότητές σου στη ζωγραφική.

**Δράσεις**

Οι πολιτιστικοί φορείς σε ολόκληρο τον κόσμο, στην προσπάθειά τους να μας κρατήσουν σε επαφή με τις διάφορες μορφές τέχνης, έχουν υλοποιήσει αρκετές ενδιαφέρουσες δράσεις το τελευταίο διάστημα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι ψηφιακές ξεναγήσεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, όμως το MET ανέλαβε μια ακόμη πιο ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία, θέλοντας όχι μόνο να μας κάνει συμμετόχους της τέχνης αλλά και δημιουργούς. Έτσι, το μουσείο ξεκίνησε τον δεύτερο κύκλο μαθημάτων ζωγραφικής.

**Μαθήματα ζωγραφικής**

Ο δεύτερος κύκλος διαδικτυακών μαθημάτων ζωγραφικής πραγματοποιείται υπό την επίβλεψη της Anastasiya Gutnik, υπεύθυνης για τα προγράμματα του MET, η οποία δίδαξε τους θεατές πώς να ζωγραφίσουν απλούς πίνακες με πουλούδια.

Χάριν των μαθημάτων ζωγραφικής, οι άνθρωποι από ολόκληρο τον κόσμο μπορούν να κάνουν κάτι δημιουργικό από το σπίτι, να μάθουν την ιστορία του μουσείου και κατ' επέκταση να τιμήσουν την 150ή επέτειό του.

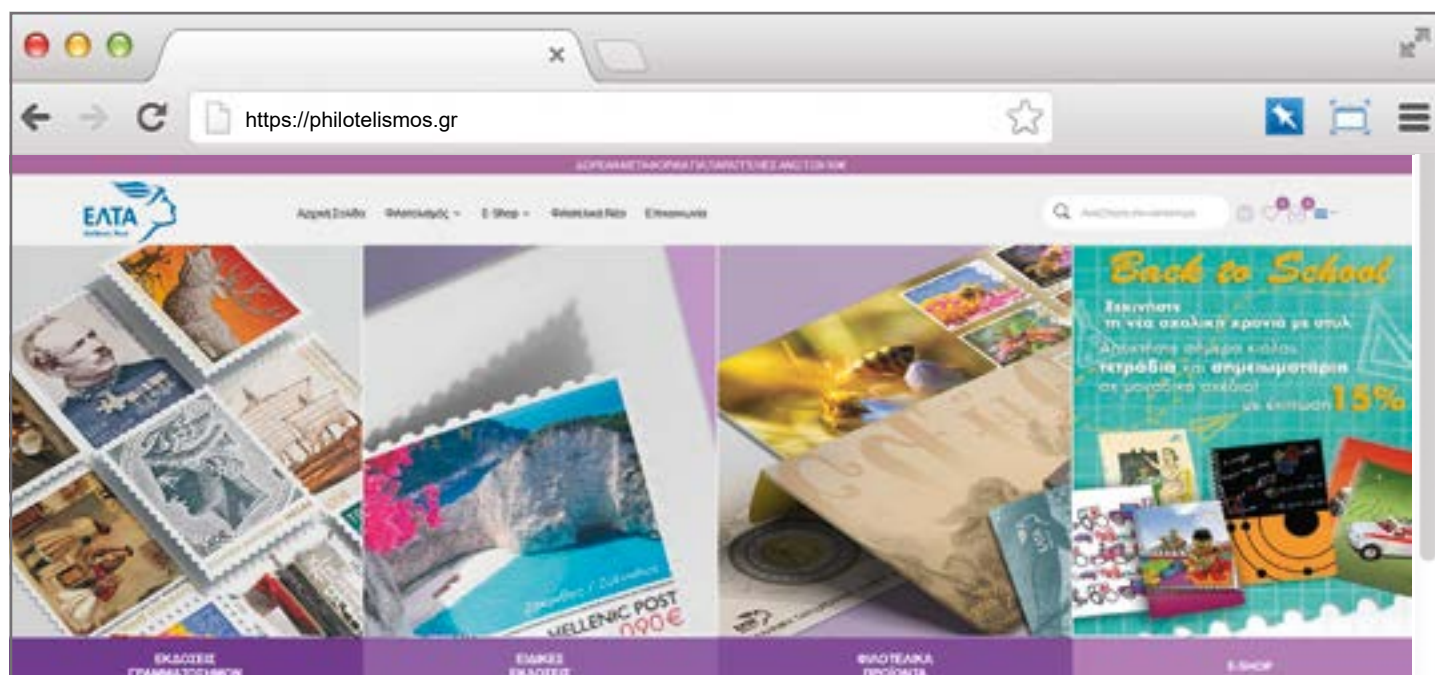
Τα συγκεκριμένα μαθήματα διεξάγονται μέσα από τη σελίδα του μουσείου στο Facebook και περιλαμβάνουν βίντεο με οδηγίες βήμα προς βήμα για το πώς οι θεατές θα βελτιώσουν τις τεχνικές τους στη ζωγραφική.

Το μόνο που χρειάζονται οι ενδιαφερόμενοι για να συμμετέχουν στο μάθημα είναι χαρτί, μολύβι και γόμα. Στη συνέχεια, αυτό που πρέπει να κάνουν είναι απλώς να ακολουθήσουν πιστά τις οδηγίες της Gutnik και να παραμείνουν ακριβείς στα σχήματα και τις λεπτομέρειες.

Τα μαθήματα διαρκούν μόλις 30', χρόνος αρκετά βολικός για να κάνεις ένα χαλαρό και δημιουργικό διάλειμμα μέσα στην ημέρα σου.

Προσαρμογή από: e-paideia.org

## ACTIVITÉ 3.2



### Φιλοτελισμός

Φιλοτελισμός είναι η μελέτη και συλλογή γραμματοσήμων, ταχυδρομικών σφραγίδων, φακέλων, καρτών, και άλλων αντικειμένων. Ένα ξεχωριστό χόμπι που συνδυάζει τη γνώση με τη διασκέδαση! Κάθε γραμματόσημο αποτελεί μια μικρή πύλη προς τον κόσμο μας και κρύβει έναν θησαυρό γνώσης και πληροφοριών. Μέσα από το χόμπι του φιλοτελισμού, ο συλλέκτης γραμματοσήμων καλλιεργεί τη φαντασία, την παρατηρητικότητα, αλλά και την οργάνωση, την τάξη και την επιμέλεια.



#### Ιστορία

Την 1<sup>η</sup> Μαΐου 1840 τυπώνεται το πρώτο γραμματόσημο από το Ηνωμένο Βασίλειο, γνωστό ως το «μαύρο της μιας πέννας» (Penny Black). Απεικόνιζε τη Βασίλισσα Βικτωρία, και είχε την επιγραφή «ταχυδρομικό τέλος μιας πέννας». Κυκλοφόρησε στις 6 Μαΐου του ίδιου έτους και ήταν το πρώτο γραμματόσημο που χρησιμοποιήθηκε ποτέ.

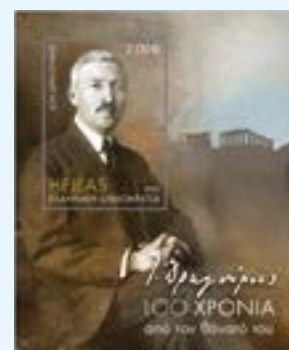
Το μαγικό ταξίδι στον υπέροχο κόσμο του ελληνικού γραμματοσήμου ξεκίνησε το 1861. Την 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου του ίδιου έτους, κυκλοφορεί η πρώτη ιστορική έκδοση απεικονίζοντας τη «Μεγάλη Κεφαλή του Ερμή», του αγγελιοφόρου των Θεών της Ελληνικής Μυθολογίας. Σχεδιάστηκε από τον γνωστό Γάλλο χαράκτη Albert Barre, γιο του J. J. Barre δημιουργού των πρώτων γαλλικών γραμματοσήμων, και τυπώθηκε στο τυπογραφείο Ernest Meyer στο Παρίσι.

#### Το ελληνικό γραμματόσημο

Έκτοτε, το ελληνικό γραμματόσημο συνεχίζει να μας ταξιδεύει με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο στα μονοπάτια της γνώσης, της τέχνης, του πολιτισμού και της ιστορίας μας.

Αρχαίοι θεοί και ήρωες, μεγάλες ιστορικές μορφές της ελληνικής ιστορίας, υπέροχα δείγματα της αρχαίας και νεότερης αρχιτεκτονικής, σπουδαίοι αρχαιολογικοί χώροι, γνωστοί Έλληνες ποιητές, συγγραφείς και μουσουργοί, μαγευτικά ελληνικά τοπία, αρχαίο και σύγχρονο θέατρο, αθλητισμός είναι μερικά από τα θέματα των ελληνικών γραμματοσήμων.

Κάθε χρόνο τα Ελληνικά Ταχυδρομεία κυκλοφορούν έως 10 Αναμνηστικές Σειρές Γραμματοσήμων καλύπτοντας μια πολυποίκιλη θεματολογία και ταξιδεύουν την ιστορία, τον πολιτισμό, την κουλτούρα και τις ομορφιές της χώρας μας σε όλο τον κόσμο.



Προσαρμογή από: ELTA-philatelismos.gr



## ACTIVITÉ 3.3



https://www.oneman.gr/wellness/poses-meres-diakopon-xreiazesai/

**ONEMAN** Entertainment Life OneCity Originals Podcasts FOLLOW US

### Πόσες μέρες διακοπών χρειάζεσαι, σύμφωνα με την επιστήμη;

Δεν είναι κακό να παραδεχτείς ότι μια φωνή σιγοφιθυρίζει μέσα στο κεφάλι σου το ίδιο ερώτημα ενώ ετοιμάζεσαι για το ταξίδι που περιμένεις τόσους μήνες. Είναι ποτέ δυνατόν να προλάβεις να χαλαρώσεις μέσα στο διάστημα των διακοπών σου;

Τι μπορείς να κάνεις για να μην καταστρέψεις τις ημέρες των διακοπών σου;

#### Πρόταση

Αφήνεις το κινητό, απενεργοποιείς email και social media και μοιράζεις την ημέρα σου μεταξύ θάλασσας και ταβέρνας. Ακούγεται εύκολο, αλλά δεν είναι, οπότε φρόντισε να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι ο χρόνος αυτός είναι πολύτιμος και οφείλεις να απολαμβάνεις την κάθε στιγμή!

Φυσικά, κάποιο μαγικό κουμπί να πατήσεις δεν υπάρχει. Χρειάζεται προσπάθεια και απαιτείται χρόνος για να το πετύχεις, δεδομένου ότι δεν είναι εύκολο να συμβεί μέσα σε ένα λεπτό, ούτε καν σε μια ημέρα. Από τα αποτελέσματα μιας έρευνας που δημοσιεύθηκε πριν μερικά χρόνια προέκυψε ότι η χρυσή τομή για τη διάρκεια των διακοπών βρίσκεται στις οκτώ ημέρες.

#### Ιδανική διάρκεια των διακοπών

Σύμφωνα με τη δημοσιευμένη έρευνα στο Journal of Happiness Studies, «ένας εκδρομέας θα αισθανθεί αύξηση του αισθήματος χαράς μέσα στις πρώτες ημέρες των διακοπών, με το αίσθημα αυτό να κλιμακώνεται την όγδοη ημέρα».

Στο χρονικό αυτό διάστημα, ο εκδρομέας απολαμβάνει περισσότερο και καλύτερο ύπνο, έχει μεγαλύτερη όρεξη και είτε ανήκει στην κατηγορία των «τεμπέληδων» ταξιδιωτών είτε εκείνων που αγαπούν την περιπέτεια, αντλεί περισσότερη απόλαυση από τα ερεθίσματα που λαμβάνει.

Μετά την όγδοη ημέρα όμως το αίσθημα της χαράς και της έκπληξης αρχίζει να μειώνεται, όπως διαπιστώθηκε από τους ερευνητές. Με ένα γεμάτο οκταήμερο διακοπών, η ευφορία παραμένει και μετά την επιστροφή για μερικές ημέρες, αλλά κάθε ευεργετική ιδιότητα των διακοπών εξανεμίζεται με την επιστροφή στη δουλειά.

**WELLNESS**




ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ABOUT US ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΠΟΡΡΗΤΩΝ

f y t x

NEWSLETTER

Προσαρμογή από: oneman.gr

## ACTIVITÉ 3.4

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

## ΥΓΕΙΑ

ΑΡΘΡΑ

Γυμναστική χωρίς να  
ξοδέψουμε χρήματα

Η άσκηση είναι σημαντική για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, αλλά το κόστος των συνδρομών στο γυμναστήριο, των ατομικών μαθημάτων και του εξοπλισμού αποτελεί εμπόδιο για πολλούς ανθρώπους. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι άσκησης χωρίς να ξοδεύουμε χρήματα. Είτε γυμναζόμαστε μόνοι μας είτε ομαδικά, σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους, με υψηλή ή χαμηλή ένταση, υπάρχουν επιλογές για όλους.



## Περπάτημα και τρέξιμο

Το περπάτημα και το τρέξιμο είναι δύο από τους πιο απλούς και αποτελεσματικούς τρόπους για να ασκηθούμε χωρίς να ξοδέψουμε χρήματα. Χρειαζόμαστε μόνο άνετα παπούτσια και ασφαλές μέρος για να περπατήσουμε ή να τρέξουμε. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μικρές αποστάσεις και σταδιακά να αυξάνουμε τον ρυθμό και την απόσταση καθώς βελτιώνεται το επίπεδο της φυσικής μας κατάστασης. Το περπάτημα και το τρέξιμο μπορούμε να τα κάνουμε μόνοι ή με συντροφιά επιλέγοντας μια γραφική διαδρομή για να κάνουμε την προπόνησή μας πιο ευχάριστη.



## Προπόνηση υψηλής έντασης

Η προπόνηση αυτή περιλαμβάνει σύντομες έντονες ασκήσεις που ακολουθούνται από περιόδους ανάπαυσης. Γίνεται με ασκήσεις σωματικού βάρους ή με ένα σχοινάκι. Είναι δύσκολη, αλλά πολύ αποτελεσματική για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την καύση θερμίδων.



## Ποδηλασία

Το ποδήλατο προσφέρεται για άσκηση και εξερεύνηση της περιοχής μας. Εάν δεν έχουμε ποδήλατο, μπορούμε να νοικιάσουμε ή να δανειστούμε από έναν φίλο. Είτε μόνοι μας είτε με συντροφιά υπάρχουν πολλές γραφικές διαδρομές για να απολαύσουμε την ποδηλασία. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε ένα στατικό ποδήλατο στο σπίτι.

## Χορός

Διασκεδαστικός και ενεργητικός τρόπος άσκησης χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι γυμναζόμαστε. Μπορούμε να χορέψουμε με την αγαπημένη μας μουσική στο σπίτι ή να παρακολουθήσουμε ένα δωρεάν μάθημα χορού σε ένα κοινοτικό κέντρο ή πάρκο. Ο χορός βελτιώνει την ισορροπία και τη σωματική μας υγεία.

