



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 C (C1&C2)

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

ÉPREUVE

4

production orale et médiation

Session

2026 A

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 **30 λεπτά της ώρας** για κάθε ζεύγος υποψηφίων που κατανέμονται ως εξής:



1' για ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ (30'' για κάθε υποψήφιο)



Υποβάλετε λίγες προσωπικές ερωτήσεις στους υποψήφιους, στην ξένη γλώσσα, μεταξύ των οποίων και την ερώτηση για το όνομά τους, το οποίο γράφετε στο πρόχειρο βαθμολόγιο, στην αντίστοιχη στήλη όπως τους βλέπετε απέναντί σας. Δεν βαθμολογείτε τις απαντήσεις τους, οι οποίες σκοπό έχουν να σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε μια εικόνα για τον καθένα και να επιλέξετε τα ερωτήματα των δοκιμασιών που θα του θέσετε μέσα στα 30'' που του αφιερώνετε.

8' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΤΙΘΕΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ (4' για κάθε υποψήφιο)



Πρόκειται για ένα είδος debate επάνω σε ένα κοινωνικό ζήτημα για το οποίο οι απόψεις συχνά διίστανται. Στη διάρκεια της δοκιμασίας οι εξεταζόμενοι αναπτύσσουν αρχικά απόψεις «υπέρ» ή «κατά» ενός ζητήματος, καθώς καλούνται να υποστηρίξουν διαφορετικές θέσεις για ένα θέμα, αναπτύσσοντας 3-4 επιχειρήματα με βάση γραπτά ερεθίσματα που είναι επιγραμματικά διατυπωμένα σε «καρτέλες» στο Τευχίδιο του Υποψήφιου. Σημείωση: Έχετε υπόψη πως ο εξεταζόμενος έχει το δικαίωμα να διατυπώσει επιπροσθέτως και δικά του επιχειρήματα, αρκεί αυτά να ενισχύουν την «υπέρ» ή «κατά» θέση που του έχει ανατεθεί και να μην ξεπεράσει τον χρόνο που του αναλογεί. Ακολουθεί ένα ερώτημα σχετικό με την εκάστοτε θεματική. Οι ερωτήσεις για τη δοκιμασία αυτή βρίσκονται, όπως και για τις υπόλοιπες δοκιμασίες, στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

8' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ / ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟΨΗΣ (4' για κάθε υποψήφιο)



Η δοκιμασία έχει ένα ερώτημα με δύο σκέλη και αποσκοπεί στον έλεγχο της ικανότητας των υποψηφίων να εξηγήσουν ένα ζήτημα και να αναπτύξουν τη γνώμη τους σχετικά με αυτό. Συγκεκριμένα, με ερέθισμα ένα ή περισσότερα πολυτροπικά κείμενα που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψήφιου, κάθε εξεταζόμενος καταρχάς λέει τι βρίσκει αστείο, ειρωνικό, έξυπνο, σοφό, κ.ο.κ. στο κείμενο που έχει επιλέξει γι' αυτόν, το οποίο μπορεί να είναι γελοιογραφία, ρητό, γράφημα, αφίσα, παροιμία. Στη συνέχεια, ζητάτε από τον καθένα να εκφράσει αιτιολογημένη άποψη για το ζήτημα που έχει τεθεί από το κείμενό του. Οι ερωτήσεις για τη δοκιμασία αυτή βρίσκονται, όπως και για τις υπόλοιπες δοκιμασίες, στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

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



Η δοκιμασία αυτή στόχο έχει τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής ικανότητας του υποψηφίου, 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. Στη διάρκεια της δοκιμασίας υποδεικνύετε στον κάθε εξεταζόμενο σε ποιο κείμενο θα εστιάσει. Τα κείμενα διαμεσολάβησης που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψήφιου είναι στην ελληνική γλώσσα, ενώ τα σχετικά ερωτήματα βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

3' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

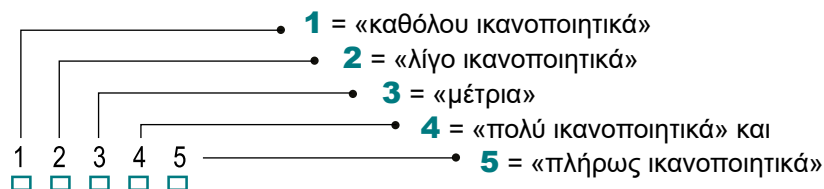


Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 3 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για τον κάθε υποψήφιο που εξετάσατε.



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 |
|--|---|
| ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 | |
| (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;) | 1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 | |
| (Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;) | 1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 | |
| (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 |
|--|---|
| Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός | |
| 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"/> |
| Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου | |
| 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"/> |
| Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου | |
| 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"/> |
| Ευχέρεια / Ροή λόγου | |
| 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"/> |
| Στρατηγικές επικοινωνίας | |
| 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"/> |
| Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου | |
| 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 Γ1&Γ2.
- ▶ 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 1

1

POUR**CARTE**

1

- Confiance en soi
- Motivation
- Épanouissement personnel

CONTRE**CARTE**

2

- Stress
- Attentes irréalistes
- Insatisfaction personnelle

2

POUR**CARTE**

3

- Meilleures opportunités d'emploi
- Salaire plus élevé
- Spécialisation

CONTRE**CARTE**

4

- Coût d'études élevé
- Retard à l'entrée sur le marché du travail
- Plus de théorie, moins de pratique

3

POUR**CARTE**

5

- Accessibilité de l'œuvre à tous
- Interprétation artistique
- Opportunités financières

CONTRE**CARTE**

6

- Manque de fidélité
- Simplifications du contenu
- Qualité douteuse

ACTIVITÉ 2

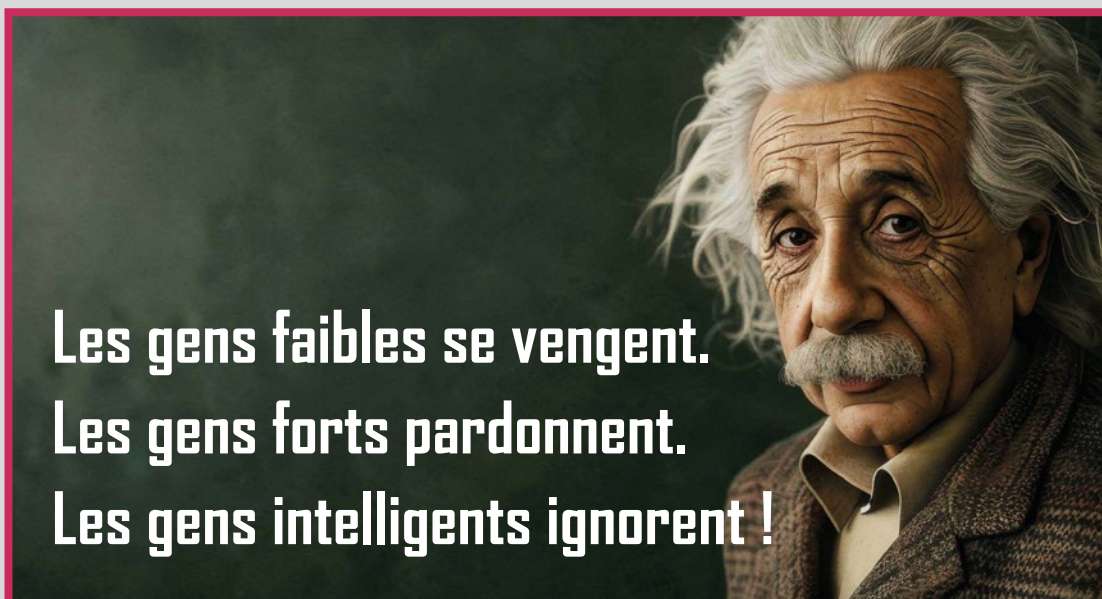
2.1

Les grands leaders ne vous disent pas ce que vous devez faire, ils vous montrent comment faire.



2.2

Les gens faibles se vengent.
Les gens forts pardonnent.
Les gens intelligents ignorent !



2.3

Quelles relations à cet âge !



2.4

C'est tout à fait **NORMAL** de se sentir :

Triste

Effrayé

Seul

Timide

Honteux

Coupable

Frustré

Anxieux

Inquiet

Vulnérable

Fâché



ACTIVITÉ 3

ACTIVITÉ 3.1




https://a8inea.com/gia-emas-kelaidoun-ta-poulia/

ΑΟΗ
νέα

Μαρία Σπανουδακη

Για Εμάς Κελαηδούν τα Πουλιά!

Σας έχει τύχει να ξυπνάτε το πρωί όχι με το ξυπνητήρι, αλλά με χαρούμενα τιτιβίσματα; Εάν ναι, φαντάζομαι πως συμφωνείτε μαζί μου: πρόκειται για ένα υπέροχο ξεκίνημα της ημέρας! Γιατί, όμως, κελαηδούν τα πουλιά;

Κελάηδισμα!

Όπως για τους ανθρώπους, έτσι και για τα πουλιά, το ανέμελο τραγούδι είναι τρόπος έκφρασης. Κελαηδούν ώστε να οριοθετήσουν την περιοχή τους, να προειδοποιήσουν για κίνδυνο, αλλά και για να προσελκύσουν ερωτικά το ταίρι τους. Τα μικρά τιτιβίζουν όταν πεινάνε, ενώ τα ενήλικα κελαηδούν «πρωί-πρωί με την αυγούλα» για να δείξουν πως είναι υγιή και δυνατά. Συχνά, όμως, τα πουλιά τραγουδούν επειδή απλώς το διασκεδάζουν! Όμως –όπως λέει και το παλιό εκείνο τραγούδι– τα πουλιά κελαηδούν και για εμάς! Τουλάχιστον σε αυτό το συμπέρασμα οδηγούν δύο μελέτες που δημοσιεύτηκαν πρόσφατα και δηλώνουν πως το τραγούδι των πουλιών κάνει καλό στην ψυχική μας υγεία.

Χαλάρωση!

Οι ήχοι των πουλιών δρουν χαλαρωτικά σε πολλούς ανθρώπους. Δημιουργούν ειρηνική ατμόσφαιρα και συμβάλλουν στην αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας. Φαίνεται λοιπόν ότι έχουν την ιδιότητα να μειώνουν το στρες, το άγχος, ακόμη και κάποια συμπτώματα κατάθλιψης, επιδρώντας ηρεμιστικά στο νευρικό μας σύστημα. Επίσης, η ρυθμική και καταπραυντική φύση των τραγουδιών των πουλιών βοηθά όχι μόνο να χαλαρώσουμε, αλλά και να ξεκουραστούμε και να βελτιώσουμε την ποιότητα του ύπνου μας.

Φτιάξε μου το Κέφι!

Το κελάηδισμα των πουλιών έχει την ικανότητα να ανεβάζει τη διάθεσή μας και να βελτιώνει τη συναισθηματική μας κατάσταση. Οι χαρούμενες μελωδίες μπορούν να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα ευτυχίας και χαράς. Επιπλέον, τα πουλιά συμβολίζουν την ανεμελιά και την ελευθερία. Έτσι, ακούγοντάς τα, αυτόματα μας δημιουργούνται ελπιδοφόρες και αισιόδοξες σκέψεις.

Δώρο για το Μυαλό!

Πράγματι, η έκθεση σε φυσικούς ήχους, όπως τα κελαηδίσματα των πουλιών, ενισχύει τις γνωστικές μας ικανότητες. Για παράδειγμα, μπορεί να βελτιώσει την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Έτσι, ένα διεγερτικό, ακουστικό περιβάλλον επιδρά θετικά στη δημιουργικότητα και στις δεξιότητες για την επίλυση προβλημάτων.

Σύνδεση με τη Φύση!

Το κελάηδισμα των πουλιών μάς συνδέει άμεσα με τον φυσικό κόσμο. Η ακρόαση του ποικίλου ηχητικού φάσματος των διαφόρων ειδών μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε κοντά στη φύση, ακόμη και όταν βρισκόμαστε σε αστικό περιβάλλον. Η σύνδεση με τη φύση έχει συσχετιστεί με τη βελτίωση της ευεξίας, την αύξηση της ζωτικότητας και την αίσθηση του ανήκειν.

Καλύτερη Ατμόσφαιρα!

Τα χαρωπά τιτιβίσματα βελτιώνουν την ατμόσφαιρα γενικότερα. Δημιουργούν ένα «στρώμα» φυσικών ήχων, το οποίο μπορεί να καλύψει δυσάρεστους θορύβους, όπως ήχους κυκλοφορίας, μηχανημάτων, κ.λπ. Έτσι, φτιάχνεται μια πιο γαλήνια, ισορροπημένη ατμόσφαιρα, που ωφελεί τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας ευεξία. Επιπλέον, τα πρωινά κελαηδίσματα μπορούν να χρησιμεύσουν ως φυσικό ξυπνητήρι, ξυπνώντας μας απαλά για να ξεκινήσουμε την ημέρα θετικά.

ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΣΤΟ NEWSLETTER

COPYRIGHT © 2026 α8inea. ALL RIGHTS RESERVED.

DESIGN BY QDESIGN STUDIO. DEVELOPED BY 8 LABS.

FACEBOOK LINKEDIN INSTAGRAM X

ACTIVITÉ 3.2

Μαγειρεύοντας... Αλλιώς

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΣΕΛ

16

Οι άνθρωποι που αγαπούν το μαγείρεμα είναι πιο υγιείς σωματικά και ψυχικά.

Στους συνεχώς αυξανόμενους ρυθμούς της ζωής μας είναι δύσκολο να βρούμε τον χρόνο να μαγειρέψουμε, ειδικά εάν πρόκειται να μαγειρέψουμε για μια ολόκληρη οικογένεια. Ωστόσο, η μαγειρική, ειδικά όταν γίνεται για άλλους, προσφέρει πολλά ψυχολογικά πλεονεκτήματα.

Η μαγειρική είναι πράξη αυτοφροντίδας

Τα οφέλη της μαγειρικής εκτείνονται από τη βελτίωση της συγκέντρωσης έως τη μείωση του στρες και την ενθάρρυνση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η μαγειρική είναι μια μέθοδος εξάσκησης ενσυνειδητότητας, ενώ, παράλληλα, λειτουργεί θεραπευτικά στην πνευματική υγεία.

Άλλωστε, η μαγειρική και η έλλειψη συγκέντρωσης δεν συνδυάζονται. Εάν η προσοχή σας είναι στραμμένη, έστω και για λίγο αλλού, τα πράγματα μπορούν εύκολα να πάνε στραβά: απομακρυνθείτε για ένα λεπτό και μπορεί να κάψετε τα κρεμμύδια.

«Η μαγειρική συνδυάζει τη συμμετοχή όλων των αισθήσεων, και η αίσθηση της όσφρησης συνδέεται στενά με τη μνήμη. Το μαγείρεμα ενός φαγητού μπορεί να φέρει την ανάμνηση ενός παλιού προσώπου ή μιας εμπειρίας. Οι άνθρωποι μπορούν εύκολα να επιστρέψουν στις αναμνήσεις αυτές καθώς μαγειρεύουν. Η επανασύνδεση με αυτές τις αναμνήσεις, ειδικά εάν είναι ευχάριστες, μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετική. Για τον λόγο αυτόν, η μαγειρική μπορεί να είναι ιδιαίτερα θεραπευτική» αναλύει Julie Ohana, κοινωνική λειτουργός και θεραπεύτρια.

Η μαγειρική για άλλους προσφέρει πολλά ψυχολογικά πλεονεκτήματα!

1. Το να μαγειρεύεις για άλλους είναι πράξη αλtruισμού και όχι μόνο

Η μαγειρική είναι πράξη προσφοράς στον συνάνθρωπο. Ο αλtruισμός βοηθάει στο να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι και συνδεδεμένοι με τους γύρω μας. «Η εκτέλεση μιας πράξης όπως η μαγειρική, όταν αυτή προορίζεται για κάποιον άλλον, ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, αλλά και την εμπιστοσύνη» εξηγεί η Ohana. «Έτσι, βοηθάει ψυχολογικά το άτομο δίνοντάς του την ευχαρίστηση ότι κατάφερε κάτι και ένιωσε καλά για αυτό» συμπληρώνει η ίδια.



2. Το να μαγειρεύεις για άλλους βοηθάει στη φροντίδα τους

«Το να προσφέρουμε στους άλλους μας γεμίζει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους» εξηγεί ο Michal AviShai, επίσης ειδικός θεραπευτής. «...και ειδικότερα όταν πρόκειται για τη μαγειρική γιατί η δραστηριότητα αυτή εξυπηρετεί μια βιολογική ανάγκη. Στην περίπτωση αυτή, η ικανοποίηση έρχεται όχι μόνο από την πράξη προσφοράς, αλλά και από την πράξη βοήθειας και εκπλήρωσης μιας ανάγκης» προσθέτει.

3. Το να μαγειρεύεις για άλλους δημιουργεί φιλίες

«Όταν μαγειρεύεις για κάποιον, ακόμα και εάν αυτός δεν βρίσκεται στην κουζίνα εκείνη τη στιγμή, στην πραγματικότητα δημιουργείς εγγύτητα και εκφράζεις αγάπη και φροντίδα», δηλώνει ο Matthew Riccio, πτυχιούχος Ερευνητής του Αμερικανικού Ιδρύματος Επιστημών. Στη συνέχεια, αναλύει την υποστήριξη, την αγάπη, την ευημερία, τη θετική ανάπτυξη των σχέσεων και την εγγύτητα, και τη σχέση αυτών των αξιών με μια πράξη όπως η μαγειρική. Τώρα το μόνο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να βρούμε τον χρόνο για να ενσωματώσουμε τη μαγειρική στην πολυάσχολη ζωή μας.



Προσαρμογή από: www.apostoloschronopoulos.gr

ACTIVITÉ 3.3


03/02/2026
f ▶ t
🔍
📊

Η αγκαλιά και οι ευεργετικές ιδιότητές της στην υγεία

Η αγκαλιά είναι καθημερινό κομμάτι της ζωής. Αγκαλιάζουμε φίλους, συγγενείς, συναδέλφους... Η αγκαλιά είναι μια έκφραση αγάπης, τρυφερότητας, στήριξης και παρηγοριάς που μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα. Ωστόσο, αρκετοί μπορεί να μη γνωρίζουν ότι η αγκαλιά αποδεδειγμένα μας διατηρεί υγιείς και μας κάνει πιο ευτυχισμένους.

1. Οι αγκαλιές μειώνουν το άγχος

Όταν ένας φίλος ή μέλος της οικογένειας αντιμετωπίζει κάτι οδυνηρό ή δυσάρεστο στη ζωή του, μια αγκαλιά βοηθά στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η υποστήριξη ενός άλλου ατόμου μέσω της αφής μπορεί να μειώσει το άγχος του ατόμου που υποφέρει, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να μειώσει και το άγχος του ατόμου που τον αγκαλιάζει. Επιπλέον, η αγκαλιά λειτουργεί θετικά στη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

2. Οι αγκαλιές προστατεύουν από ασθένειες

Σε μια πρόσφατη μελέτη σε περισσότερους από 400 ενήλικες, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αγκαλιά μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να αρρωστήσει ένα άτομο. Οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν αγάπη, τρυφερότητα, θαλπωρή και μια ζεστή αγκαλιά, είχαν λιγότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν. Και όσοι από τους οικείους των συμμετεχόντων αρρώστησαν παρουσίασαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα από εκείνους με ελάχιστη ή καθόλου υποστήριξη.

3. Οι αγκαλιές δημιουργούν αίσθημα ευτυχίας

Στο σώμα μας υπάρχει μια ορμόνη που οι επιστήμονες αποκαλούν μερικές φορές «ορμόνη αγκαλιάς». Η ονομασία αυτή δόθηκε επειδή τα επίπεδά της ανεβαίνουν όταν αγκαλιάζουμε, αγγίζουμε ή καθόμαστε κοντά σε κάποιον άλλο. Η ορμόνη αυτή συνδέεται με ένα αίσθημα ευτυχίας και, παράλληλα, μειώνει το άγχος. Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι αυτή η ορμόνη έχει ισχυρή επίδραση στις γυναίκες.

4. Οι αγκαλιές βοηθούν στη μείωση του πόνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας, ορισμένες μορφές αφής, ακόμη και μια προσεκτική αγκαλιά, μπορεί να είναι ικανές να μειώσουν τον πόνο. Σε άτομα με μυϊκούς πόνους προσφέρθηκαν έξι θεραπευτικές θεραπείες αφής με θεαματική επιτυχία. Κάθε θεραπεία περιελάμβανε ελαφρύ άγγιγμα στο δέρμα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν αύξηση στην ποιότητα ζωής και μειωμένο πόνο. Η αγκαλιά είναι μια άλλη μορφή αφής που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου.

5. Οι αγκαλιές βοηθούν στην επικοινωνία με τους άλλους

Η ανθρώπινη επικοινωνία γίνεται –τις περισσότερες φορές– προφορικά ή μέσω εκφράσεων του προσώπου. Αλλά η αγκαλιά με το άγγιγμα είναι ένας άλλος σημαντικός τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να στέλνουν μηνύματα ο ένας στον άλλο. Η αγκαλιά είναι ένας πολύ ανακουφιστικός και επικοινωνιακός τύπος αγγίγματος, μια έκφραση συναισθημάτων, τα οποία ενισχύουν τους δεσμούς.

Πόσες αγκαλιές χρειαζόμαστε;

Σύμφωνα με την οικογενειακή θεραπεύτρια Virginia Satir: «Χρειαζόμαστε τέσσερις αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε. Χρειαζόμαστε 8 αγκαλιές την ημέρα για συντήρηση. Χρειαζόμαστε 12 αγκαλιές την ημέρα για να αναπτυχθούμε». Αν και ακούγεται κάπως υπερβολικό, οι ειδικοί σημειώνουν ότι οι πολλές αγκαλιές είναι καλύτερες από τις μη αρκετές.


f ▶ t

ACTIVITÉ 3.4

Αντίο τελειότητα

Η σύγχρονη ζωή μάς έχει οδηγήσει στο να θεωρούμε ότι μόνο το τέλειο μετράει, ότι ο καλύτερος τρόπος για να πετύχουμε κάτι είναι η τελειομανία. Μήπως ήρθε η ώρα να σταματήσουμε να κυνηγάμε την τελειότητα και να αποδεχούμε το ενδεχόμενο ότι μπορεί και να αποτύχουμε και κάποια φορά;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όλο και περισσότεροι έχουμε εμμονή με την τελειότητα. Για την εμμονή αυτή, σημαντικό ρόλο παίζουν η απαιτητική και ανταγωνιστική αγορά εργασίας, αλλά και ο βομβαρδισμός από τα μέσα ενημέρωσης, τη διαφήμιση, το Διαδίκτυο. Μας απασχολεί συνεχώς πώς θα μπορούσαμε να έχουμε όλα όσα επιθυμούμε και πώς θα έπρεπε να τα κάνουμε όλα άψογα, στο σπίτι μας, στην οικογένειά μας, στη δουλειά μας, στην προσωπική και την κοινωνική μας ζωή.

Τιτί να αμάζω;

Ο σημαντικότερος λόγος είναι να διαφυλάξουμε τη σχέση μας με τους άλλους, οι οποίοι δυσκολεύονται πολύ να μας ευχαριστήσουν, ενώ προσπαθούν συνεχώς να μας ανεχτούν. Επιπλέον, ό,τι δημιουργούμε μας φαίνεται κατώτερο των προσδοκιών μας και, όσο και εάν προσπαθούμε, τίποτε δεν είναι τέλειο, με αποτέλεσμα να μην έχουμε μια χαρούμενη ζωή.

Ο τελειομανής είναι ανταγωνιστικός, δύσκαμπτος, επικριτικός, δύσκολος συνεργάτης, έχει εμμονή με τις λεπτομέρειες και τους κανόνες του, βρίσκει όλους τους άλλους ανεπαρκείς, ενώ ο ίδιος είναι αρνητικός σε κάθε είδος κριτικής. Αντί να προσπαθεί να βελτιωθεί, ώστε να γίνει καλύτερος γονιός, φίλος, σύντροφος, παιδί, συνεργάτης, υπάλληλος ή αφεντικό, παραμένει ένας άνθρωπος που δυσκολεύεται να συνυπάρξει με άλλους, που δεν εκτιμά τα καλά που έχει στη ζωή του, εστιάζοντας στο 1% που πιθανώς είναι λάθος, αντί για το 99% που είναι σωστό. Συνεπώς, επιβάλλεται να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε και να αναδιατυπώσουμε την άποψή μας για την τελειότητα.

Έτσι, είναι απαραίτητο:

- **Να δεχόμαστε την εποικοδομητική και καλοπροαίρετη κριτική.** Να μη θεωρούμε ότι όταν μας κρίνουν μας επιτίθενται και να αναρωτηθούμε εάν υπάρχει αλήθεια στην κριτική που μας ασκείται.
- **Να κατανοήσουμε τη διαβάθμιση της απόδοσης.** Δεν υπάρχει μόνο το 0% και το 100%, αλλά και τα ενδιάμεσα ποσοστά δείχνουν ότι κάτι καταφέραμε.
- **Να ζητάμε βοήθεια.** Καλό είναι πού και πού να δείχνουμε στους άλλους ότι είμαστε ευάλωτοι και βρισκόμαστε σε δύσκολη κατάσταση. Μπορεί να εκπλαγούμε όταν δούμε ότι θα μας δείξουν συμπαράσταση αντί να μας ειρωνευτούν, όπως πιθανώς πιστεύουμε.
- **Να αποδεχόμαστε και να μελετάμε προσεκτικά την αποτυχία.** Κάθε αποτυχία μάς μαθαίνει κάτι.
- **Να αναλογιστούμε τι μας ωθεί να θέλουμε να είμαστε τέλειοι.** Είμαστε συγκεντρωτικοί; Θέλουμε να γίνονται όλα τέλεια; Επιζητούμε τον πλήρη έλεγχο; Θέλουμε να αποδείξουμε ότι τα καταφέρνουμε όλα;
- **Να βάζουμε ρεαλιστικούς στόχους και να κατεβάσουμε λίγο τον πήχη.** Σε αυτό θα μας βοηθήσει επίσης η σύγκριση με το τι κάνουν οι υπόλοιποι, ώστε να δούμε μήπως εμείς υπερβάλλουμε.
- **Να συμφιλιωθούμε με τα λάθη μας.** Να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να κάνει λάθη. Είναι ανθρώπινο και επιπλέον μαθαίνουμε από αυτά.