

ΚΚΠ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Εğitim, Din İşleri ve Spor Bakanlığı
Devlet Dil Sertifikası

DÜZEY

B1&B2

Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.

BÖLÜM

4

Konuşma ve Aracılık Becerisi: Sınava girenin kitapçığı

Dönem

Kasım 2023

DİKKAT

- Konuşma Sınavı'nın süresi: **25 dakika**.
- Sınavdan sonra bu kitapçığı sınav odasında bırakınız.

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, γνωριμιών 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 Β1 και ένα επιπέδου Β2 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 Β1 και ένα επιπέδου Β2. 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
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 ικανότητά 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 φορά, 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, ζητήστε 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.
- ▶ Ευχαρισείτε 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.

Hayaller Gerçek Olsa



1



2



3



4



5



6

İşinizde Nasıl Giyinirsiniz?



7



8



9



10



11



12

Denemeden Olmaz!



13



14



15



16



17



18

Sevginin Değişik Çeşitleri



19



20



21



22



23



24

Renkler

www.ikoneskaiThemata.gr
☆
🔍 🖨️ ☰



Εικόνες & Θέματα

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗ ΤΑΞΗ

Αρχική
Προφίλ
Αρχείο περιοδικών
Συνδρομητές
Επικοινωνία

Τα χρώματα

Επιλέγοντας χρώματα

Οι επιλογές των χρωμάτων που έχουμε στη διάθεσή μας είναι πολλές και οι συνδυασμοί άπειροι. Όλα τα χρώματα έχουν ένα κρυμμένο δυναμικό χαρακτήρα ο οποίος έχει μελετηθεί και ερευνηθεί προσεκτικά. Στην ένδυση επιλέγουμε να φορέσουμε αποχρώσεις αναλόγως με το πώς αισθανόμαστε τη δεδομένη στιγμή.



Συμβολισμός των χρωμάτων

Κόκκινο: Το χρώμα της φωτιάς και της δύναμης. Το κόκκινο αποτελεί το κατ' εξοχήν χρώμα του πάθους και συμβολίζει την αγάπη, την ενότητα, τον θυμό και την κίνηση. Όσοι το επιλέγουν είναι πολύ πιθανόν να θέλουν να ξεχωρίσουν από το πλήθος.

Μπλε: Το χρώμα του ουρανού, της θάλασσας και του αέρα. Συμβολίζει την ηρεμία και τη γλυκύτητα, τη σταθερότητα, την καθαρή σκέψη, τη σοβαρότητα και την καθαρότητα της ψυχής. Θεωρείται ο «βασιλιάς των χρωμάτων».

Πράσινο: Είναι το χρώμα της φύσης και της ισορροπίας. Συμβολίζει την ελπίδα, την αναγέννηση, την ωριμότητα, την ευημερία και την ανάσταση. Λογίζεται σαν το χρώμα της αρμονίας, της κοινωνικής προσφοράς και του αλtruισμού.

Λευκό: Το λευκό είναι παντού καθώς δεν είναι χρώμα και συμβολίζει την καθαρότητα της ψυχής, την πίστη και τη διαφάνεια. Εκφράζει την ειλικρίνεια, την αθωότητα και τη λάμψη. Βοηθάει να απαλλαγούμε από αρνητικές σκέψεις και παράλογους φόβους.

Μαύρο: Αναδεικνύει δύναμη, κομψότητα και μυστήριο. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το σκοτάδι. Είναι αυστηρό σαν «μη» χρώμα, ενώ εμπνέει σταθερότητα και σοβαρότητα.

Χρώματα και ψυχική διάθεση

Πολλοί πιστεύουν ότι η επίδραση των χρωμάτων στην ψυχολογία μας είναι μια πρόσφατη επιστήμη, όμως από την αρχαιότητα ακόμα τους έχουν αποδοθεί θεραπευτικές, θαυματουργές, χαλαρωτικές ή συμβολικές ιδιότητες. Τα χρώματα παίζουν τεράστιο ρόλο στην ψυχολογία του καταναλωτή. Ερευνητές βρήκαν ότι το 90% των στιγμιαίων αγορών μας βασίζονται αποκλειστικά και μόνο στο χρώμα του προϊόντος.

Ekran Bağımlılığı Çocukların Düşünme Becerisini Azaltıyor

https://www.kathimerini.gr/investigations/562228318/pos-o-ethismos-stin-othoni

ΚΑΙΡΟΣ ENGLISH EDITION ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ Αγγλίες Συνδρομές ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ Αναζήτηση

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ΑΠΟΡΡΕΪΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ *Κ* ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ VIDEO ΤΑΞΙΔΙΑ MUST ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΗ

Ο εθισμός στην οθόνη αλλοιώνει τη σκέψη των παιδιών!

Οι διαπιστώσεις

Η σχέση των παιδιών με το κινητό και το τάμπλετ ξεκινάει πριν από το σχολείο, από πολύ μικρή ηλικία, ακόμη και τη βρεφική. Οι ειδικοί της εκπαίδευσης και της παιδικής υγείας βλέπουν ήδη τις επιπτώσεις της ψηφιακής ζωής στην πρόσληψη της γνώσης και τη συγκέντρωση, ενώ διαπιστώνουν και μαθησιακές δυσκολίες που προκαλεί η ψηφιακή ζωή των παιδιών. Έχουν εθιστεί στη χρήση των συσκευών και είναι πολύ δύσκολο να συγκεντρωθούν σε κάτι άλλο. Ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν έχει αλλάξει, χάνουν το ενδιαφέρον τους για τα βιβλία και όταν δεν είναι «συνδεδεμένα» παραπονιούνται πως βαριούνται.

Οι χρόνοι χρήσης

Τα παιχνίδια στους υπολογιστές είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να δημιουργούν εξάρτηση στον χρήστη τους επηρεάζοντας τα κέντρα του εγκεφάλου, εξηγούν οι ειδικοί. Η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία ορίζει ότι τους πρώτους 18 μήνες το βρέφος δεν πρέπει καθόλου να εκτίθεται σε οθόνη (υπολογιστής, τηλέφωνο και τηλεόραση). Από 18 έως 24 μηνών επιτρέπεται η έκθεση στην οθόνη το πολύ 30 λεπτά την ημέρα. Από τα 2 έως τα 5 του χρόνια, το νήπιο μπορεί να απασχοληθεί σε μία οθόνη έως μία ώρα, και μετά τα 5 έτη ο χρόνος μπροστά σε μία οθόνη αυξάνεται σε μιάμιση ώρα την ημέρα, πάντα με την επιτήρηση των γονέων.

Οι επιπτώσεις του τηλεφώνου στους μαθητές

Τέλη Δημοτικού και σίγουρα στο Γυμνάσιο και Λύκειο, το κινητό τηλέφωνο έγινε εξάρτηση! Παρατηρείται όλο και περισσότερο έλλειψη προσοχής, άγχος, υπερκινητικότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Επιπλέον, η κατάχρηση της οθόνης αποξενώνει τους μαθητές από τη μελέτη ενός τυπωμένου βιβλίου. Με δεδομένη τη χρήση των συσκευών οθόνης, είναι πλέον καιρός να μελετηθούν οι επιπτώσεις τους στη μαθησιακή λειτουργία.

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΙΡΟΣ ENGLISH EDITION ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ Αγγλίες Συνδρομές ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ Αναζήτηση

Avrupa'da Gidilecek Yerler



Experience & Explore




BEST OF
DESTINATIONS
FOOD & DRINK
HOW TO TRAVEL
HOTELS & VILLAS
EXPERIENCES
INSIDERS



Ευρωπαϊκοί προορισμοί




FREIBURG

- Για οικογένειες

Το Freiburg είναι μια από τις πιο όμορφες πόλεις της Γερμανίας, η οποία θεωρείται μάλιστα και η πιο ηλιόλουστη. Μια ανάσα από τον Μέλανα Δρυμό, το Freiburg είναι ήσυχο, γραφικό, ασφαλές και είναι ιδανική βάση για μια σειρά δραστηριοτήτων που μπορείτε να κάνετε με παιδιά κάθε ηλικίας, εντός και εκτός της πόλης. Γύρω από το Freiburg υπάρχουν πολλά θεματικά πάρκα με πρώτο και καλύτερο το Euro Park, ένα από τα μεγαλύτερα θεματικά πάρκα της Ευρώπης, μόλις μισή ώρα μακριά, με άπειρα παιχνίδια και δραστηριότητες για κάθε ηλικία, όπως μαριονέτες, βόλτα με στρογγυλές βαρκούλες και πολλά άλλα ακόμα. Άλλο ένα διασκεδαστικό πάρκο είναι το Badeparadies ένα τεράστιο water park με 18 πισίνες, 1.200 μέτρα τσουλιθρών και έναν υπέροχο κήπο από φοίνικες που το κάνουν έναν τροπικό παράδεισο στον βορρά.



ΜΑΔΡΙΤΗ

- Η πιο πολύχρωμη πρωτεύουσα της Ευρώπης

Η Μαδρίτη, που βρίσκεται στην καρδιά της Ισπανίας, είναι μια ηλιόλουστη, έντονη, ιστορική, πολυπολιτισμική πρωτεύουσα, που ενώνει μαγευτικά τη μεσογειακή γοητεία με τις αξίες της Δύσης, τα καλλιτεχνικά αριστουργήματα από τα χρόνια της Αναγέννησης μέχρι σήμερα. Είναι μια πόλη κοσμοπολίτικη, με τόσο ανεξάντλητη νυχτερινή ζωή που όμοιά της δύσκολα θα βρείτε σε άλλα σημεία της Ευρώπης. Στην ισπανική πρωτεύουσα, δύο μεγάλα και σπουδαία μουσεία κονταροχτυπιούνται για την πιο εξέχουσα θέση στις καρδιές των ταξιδιωτών. Ίσως το Prado να είναι το διασημότερο, αλλά το Εθνικό Μουσείο Reina Sofia καταφέρνει να υποδέχεται περισσότερους επισκέπτες σε ετήσια βάση, φιλοξενώντας το πιο σημαντικό αντιπολεμικό έργο στην παγκόσμια ιστορία, την Guernica του Πάμπλο Πικάσο, η οποία απεικονίζει την καταστροφή της μικρής ομώνυμης ισπανικής πόλης.





ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΗ

Εισάγετε το email σας →



Εργενλεριν Υαπτιğı 4 Beslenme Hatası

ΜΗΝΙΑΙΟ

περιοδικό

mommy and daddy

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
2023

4 διατροφικά λάθη των εφήβων!

Δεν πίνουν νερό

Οι έφηβοι τείνουν να πίνουν λίγο νερό και να κάνουν κατάχρηση αναψυκτικών. Αυτά όμως τα προϊόντα συγκεντρώνουν πολύ μεγάλη ποσότητα απλών σακχάρων. Η τακτική τους πρόσληψη είναι ικανή να προκαλέσει με τα χρόνια βλάβη στον μεταβολισμό του εφήβου. Αυτό αποδεικνύεται από έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Current Diabetes Reports.

Το θέμα γίνεται ακόμα πιο ανησυχητικό όταν μιλάμε για κατανάλωση αλκοόλ. Ανεξάρτητα από τη δόση που μπορεί να καταναλωθεί, το αλκοόλ επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και μπορεί να αλλοιώσει την ορμονική ισορροπία.



Προτιμούν... επεξεργασμένες τροφές

Τόσο για πρωινό όσο και για σνακ, οι έφηβοι καταναλώνουν συχνά εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα. Αυτά τα προϊόντα περιέχουν λιπαρά και χαμηλής ποιότητας τεχνητά πρόσθετα. Επίσης, τα προϊόντα αυτά είναι ικανά να αυξήσουν την προδιάθεση για ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων.

Αντί για αυτά τα τρόφιμα, οι έφηβοι θα πρέπει να επιλέγουν γεύματα με υψηλή διατροφική πυκνότητα, όπως είναι για παράδειγμα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια και τα λαχανικά.



Δεν «τρελαίνονται» για φρούτα και λαχανικά

Οι έφηβοι τρώνε λίγα φρούτα και λαχανικά. Ωστόσο, οι ειδικοί συνιστούν την κατανάλωση μεταξύ 3 και 5 μεριδών φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα για τη διατήρηση της καλής υγείας. Τα φρούτα και τα λαχανικά παρέχουν αντιοξειδωτικά στοιχεία που κρατούν τη φλεγμονή υπό έλεγχο και βοηθούν στην πρόληψη της εμφάνισης πολύπλοκων προβλημάτων.



Δεν τρώνε αρκετό ψάρι

Στα παιδιά συχνά δεν αρέσει πολύ το ψάρι. Πρέπει όμως να συνηθίσουν να το συμπεριλαμβάνουν στη διατροφή τους καθώς προσφέρει αρκετά οφέλη για την υγεία. Το ψάρι περιέχει πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας. Επίσης, συγκεντρώνει τα καλά λιπίδια της σειράς "Ωμέγα 3".



MOMMY AND DADDY

ΣΕΛ. 27