

ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΕΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ Α.Π.Θ.

Οδηγός

για τις ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ

(Πιστοποιητικό εγγραφής στην Ανώτερη ή Ανώτατη Εκπαίδευση της Ελλάδος)

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2016

Επιμέλεια: Χριστίνα Τακούδα, Μαρίνα Κοκκινίδου (Ε.Ε.Π., Σ.Ν.Ε.Γ. Α.Π.Θ.)

Συγγραφή: Χριστίνα Τακούδα (Ε.Ε.Π., Σ.Ν.Ε.Γ. Α.Π.Θ.), Ιωάννα Κοψίδου, Άννα Μουτή, Αναστασία Πασιά (συνεργαζόμενο διδακτικό προσωπικό Σ.Ν.Ε.Γ. Α.Π.Θ.), Μαρίνα Κοκκινίδου (Ε.Ε.Π., Σ.Ν.Ε.Γ. Α.Π.Θ.)

Α. ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ διοργανώνονται δύο φορές το χρόνο (Ιούνιο και Σεπτέμβριο/Οκτώβριο) από το Σχολείο Νέας Ελληνικής Γλώσσας (ΣΝΕΓ) του Α.Π.Θ. που λειτουργεί υπό την εποπτεία της Φιλοσοφικής Σχολής. Εκτός από τα μαθήματα ελληνικής γλώσσας σε αλλοδαπούς¹ που διοργανώνει το ΣΝΕΓ, από το 1977 και εξής λειτουργεί παράλληλα ως φορέας πιστοποίησης της Επάρκειας της Ελληνικής Γλώσσας, παρέχοντας στους αλλοδαπούς το αναγκαίο γλωσσικό πιστοποιητικό για την εγγραφή τους στα ελληνικά πανεπιστήμια (Π.Δ. 1051/77).

Β. ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Από τον Φεβρουάριο του 2008 οι ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ συμβαδίζουν με τα κριτήρια της Κλίμακας του Συμβουλίου της Ευρώπης² (*Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις γλώσσες*). Το επίπεδο των αναδιοργανωμένων ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ είναι το Β2 με βάση επιτυχίας το 50%.

Γ. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟ ΚΟΙΝΟ

Στις ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ μπορούν να λάβουν μέρος αλλοδαποί κάτοχοι τίτλου τουλάχιστον δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας από την οποία προέρχονται, ανεξάρτητα από το αν υπήρξαν μαθητές του ΣΝΕΓ ή όχι. Οι ήδη κάτοχοι του πιστοποιητικού ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ δεν έχουν δικαίωμα εκ νέου συμμετοχής στις εξετάσεις.

Δ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ και οι προθεσμίες εγγραφής ανακοινώνονται έγκαιρα στο διαδίκτυο από τη Γραμματεία του ΣΝΕΓ. Κατά την εγγραφή τους οι υποψήφιοι επιδεικνύουν τα ακόλουθα δικαιολογητικά: α) 2 φωτογραφίες τύπου ταυτότητας, β) αντίγραφο τίτλου σπουδών (τουλάχιστον απολυτήριο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης), επίσημα επικυρωμένο για τη γνησιότητα του τίτλου και του αντιγράφου και επίσημα μεταφρασμένο στα ελληνικά ή αγγλικά, γ) αντίγραφο έγκυρου αποδεικτικού στοιχείου της ταυτότητάς τους (ταυτότητα, διαβατήριο, άδεια διαμονής κτλ.) που να αποδεικνύει τη νόμιμη παραμονή του υποψηφίου στην Ελλάδα κατά την ημερομηνία των εξετάσεων και δ) απόδειξη καταβολής του ποσού των εξετάσεων (70 €) στον ειδικό τραπεζικό λογαριασμό που δίνεται στον υποψήφιο μαζί με την

¹ Το αρσενικό γένος χρησιμοποιείται στο κείμενο και στη θέση του θηλυκού για λόγους οικονομίας.

² Συμβούλιο της Ευρώπης 2008. *Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις γλώσσες: εκμάθηση, διδασκαλία, αξιολόγηση* (Ελληνική μετάφραση). Θεσσαλονίκη: Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας.

αίτηση. Με την εγγραφή τους οι υποψήφιοι παραλαμβάνουν το ατομικό δελτίο υποψηφίου το οποίο περιλαμβάνει ατομικά στοιχεία της ταυτότητάς τους και μια πρόσφατη φωτογραφία. Στο ατομικό δελτίο υποψηφίου αναγράφεται επίσης ένας ατομικός κωδικός υποψηφίου, ο οποίος είναι μοναδικός για τον κάθε υποψήφιο. Κατά τη διενέργεια των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ οι υποψήφιοι είναι υποχρεωμένοι να έχουν μαζί τους το ατομικό δελτίο υποψηφίου μαζί με αποδεικτικό έγγραφο της ταυτότητάς τους (π.χ. διαβατήριο) και να γνωρίζουν τον ατομικό τους κωδικό τον οποίο συμπληρώνουν πάνω στο εξεταστικό τους φυλλάδιο.

E. ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ αποτελούνται από 5 (πέντε) επιμέρους ενότητες, κάθε μια από τις οποίες αντιστοιχεί σε συγκεκριμένη γλωσσική δεξιότητα:

- 1^η ενότητα: κατανόηση προφορικού λόγου (διάρκεια 30 λεπτά, μονάδες 30)

Οι υποψήφιοι ακούνε δύο φορές τρία κείμενα εγγεγραμμένα σε οπτικό δίσκο (cd) και καλούνται ν' απαντήσουν σε 10 ερωτήματα για το καθένα (σύνολο ερωτημάτων για την πρώτη ενότητα 30). Η τυπολογία των ερωτημάτων μπορεί να έχει τη μορφή πολλαπλής επιλογής, Σωστού/ Λάθους, Σωστού/ Λάθους/ Δεν Αναφέρεται, αντιστοίχισης, σωστής σειράς, συμπλήρωσης κενών με δοσμένες λέξεις / φράσεις, συμπλήρωση κενών με λέξεις από το κείμενο που ακούγεται (κρατώ σημειώσεις) κ.ά.

- 2^η ενότητα: κατανόηση γραπτού λόγου (διάρκεια 60 λεπτά, μονάδες 30)

Οι υποψήφιοι διαβάζουν τρία κείμενα και καλούνται ν' απαντήσουν σε 10 ερωτήματα για το καθένα (σύνολο ερωτημάτων για τη δεύτερη ενότητα: 30). Η τυπολογία των ερωτημάτων μπορεί να έχει τη μορφή πολλαπλής επιλογής, Σωστού/ Λάθους, αντιστοίχισης, σωστής σειράς, συμπλήρωσης κενών με λέξεις ή φράσεις από κείμενο που ακούγεται κ.ά.

- 3^η ενότητα: γλωσσική επίγνωση (διάρκεια 40 λεπτά, μονάδες 30)

Αποτελείται από 30 συνολικά δοκιμασίες/ ερωτήματα "κλειστού τύπου", για τον έλεγχο γραμματικής καταλληλότητας και λεξιλογίου (με στόχο τη λειτουργική χρήση της γλώσσας), τα οποία μπορούν να κατανέμονται σε δοκιμασίες των ακόλουθων τυπολογιών: άσκηση συντακτικών μετασχηματισμών, κείμενο με κενά όπου ζητείται ο σωστός τύπος λέξεων που δίνονται σε παρένθεση, κείμενο με κενά που πρέπει να συμπληρωθούν χωρίς να δίνονται στους υποψηφίους οι προς συμπλήρωση λέξεις, κείμενο με κενά για συμπλήρωση με λέξεις που δίνονται ή με παράγωγες λέξεων που δίνονται κ.ά.

- 4^η ενότητα: παραγωγή γραπτού λόγου (διάρκεια 50 λεπτά, μονάδες 30)

Αποτελείται από δύο θέματα σε διαφορετικό επίπεδο ύψους (φιλικό - τυπικό) που πρέπει ν' αναπτύξουν γραπτά οι υποψήφιοι έκτασης 120-150 λέξεων το καθένα. Το πρώτο θέμα είναι υποχρεωτικό για όλους τους υποψηφίους, ενώ για το δεύτερο οι υποψήφιοι επιλέγουν το ένα από δύο προτεινόμενα θέματα.

- 5^η ενότητα: παραγωγή προφορικού λόγου: (διάρκεια 10-15 λεπτά, μονάδες 30)

Οι υποψήφιοι εξετάζονται ανά δύο από ένα ζεύγος εξεταστή-αξιολογητή και καλούνται α) να απαντήσουν ατομικά σε ερωτήσεις του εξεταστή σχετικές με προσωπικά τους στοιχεία αλλά και να εκφράσουν την άποψή τους πάνω σε γενικά θέματα της καθημερινής ζωής, στηρίζοντάς την με επιχειρήματα και β) να συμμετάσχουν σε διάδραση (παιχνίδι ρόλων) με τον συνυποψήφιο τους ανάλογα με τους ρόλους που περιγράφονται στα χαρτιά που τους μοιράζει ο εξεταστής και τα οποία διαβάζουν οι ίδιοι σιωπηλά για 2-3 λεπτά. Σε περίπτωση που προκύπτει μονός αριθμός υποψηφίων ανά αίθουσα, οι τελευταίοι τρεις υποψήφιοι εξετάζονται μαζί.

ΣΤ. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ χωρίζονται σε δύο μέρη, ένα γραπτό και ένα προφορικό.

1^ο μέρος: περιλαμβάνει τις ενότητες 1^η - 4^η στο ίδιο εξεταστικό φυλλάδιο: κατανόηση προφορικού λόγου, κατανόηση γραπτού λόγου, γλωσσική επίγνωση και παραγωγή γραπτού λόγου (συνολική διάρκεια: 3 ώρες)

2^ο μέρος: περιλαμβάνει την 5^η ενότητα: παραγωγή προφορικού λόγου (συνολική διάρκεια: 10-15 λεπτά)

Το 2^ο μέρος (προφορικά) είναι δυνατό να οριστεί σε διαφορετική μέρα από το 1^ο μέρος της εξέτασης (γραπτά).

Κατά τη διεξαγωγή του γραπτού μέρους της εξέτασης δεν γίνεται διάλειμμα. Ολιγόλεπτη αποχώρηση υποψηφίου από την αίθουσα κατά τη διάρκεια της εξέτασης είναι δυνατή σε περίπτωση ανάγκης μόνο με συνοδεία επιτηρητή.

Κανένας υποψήφιος δε γίνεται δεκτός ύστερα από την έναρξη του 1^{ου} μέρους της εξέτασης.

Η συνολική διάρκεια των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ είναι 3 ώρες και 15 λεπτά.

Ζ. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

Οι υποψήφιοι θα πρέπει:

1. να προσέρχονται στο εξεταστικό κέντρο τουλάχιστον 20' πριν από την έναρξη της εξέτασης έτσι ώστε να έχουν το χρόνο να βρουν την αίθουσα που θα εξεταστούν
2. να έχουν μαζί τους το ατομικό δελτίο υποψηφίου το οποίο θα έχουν προμηθευτεί από τη Γραμματεία με την κατάθεση των δικαιολογητικών για τη συμμετοχή στις εξετάσεις
3. να γνωρίζουν και να αναγράψουν τον ατομικό τους κωδικό μαζί με τα προσωπικά τους στοιχεία στο εξεταστικό φυλλάδιο που θα τους δοθεί
4. να έχουν μαζί τους διαβατήριό ή άλλου είδους επίσημο έγγραφο που να φέρει φωτογραφία και να πιστοποιεί τα στοιχεία τους
5. να γνωρίζουν ότι κατά τη διάρκεια των εξετάσεων απαγορεύεται να μιλούν και να ενοχλούν τους συνυποψηφίους τους
6. να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των επιτηρητών
7. να γνωρίζουν ότι πρέπει να διαβάζουν προσεκτικά τα θέματα και τις εισαγωγικές οδηγίες και να απαντούν προσεκτικά στις ερωτήσεις εντός του χρόνου που προβλέπεται για την κάθε ενότητα
8. να χρησιμοποιούν μόνο στυλό (μπλε ή μαύρο)
9. να γνωρίζουν ότι απαγορεύεται η χρήση: μολυβιού (μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο στο πρόχειρο), διορθωτικού (τα λάθη μπορούν να διαγράφονται με μία γραμμή), λεξικού, βιβλίου και πρόχειρου χαρτιού. Ως πρόχειρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τελευταία σελίδα των θεμάτων. Οι πρόχειρες σημειώσεις καλό είναι να διαγράφονται πριν από την παράδοση του εξεταστικού φυλλαδίου
10. να μη φέρουν κινητό τηλέφωνο ή tablet μέσα στην αίθουσα της εξέτασης. Σε περίπτωση που κάποιος υποψήφιος έχει μαζί του κινητό ή tablet, είναι υποχρεωμένος να το παραδώσει απενεργοποιημένο στους επιτηρητές πριν από την έναρξη της εξέτασης. Οι συσκευές μπορούν να παραλαμβάνονται με ευθύνη των κατόχων τους μετά το τέλος της εξέτασης.
11. να αποχωρούν όταν ολοκληρώσουν τις δοκιμασίες της εξέτασης. Αν κάποιος υποψήφιος επιθυμεί να αποχωρήσει χωρίς να τις ολοκληρώσει, έχει τη δυνατότητα να το κάνει μετά το πέρας των ακουστικών δοκιμασιών.

Αν κάποιος από τους υποψηφίους παραβιάσει τους παραπάνω κανόνες είναι πιθανό, ανάλογα με τη σοβαρότητα του παραπτώματός του, να ακυρωθεί η εξέτασή του και να θεωρηθεί αποτυχών.

Τα εξέταστρα δεν επιστρέφονται σε καμία περίπτωση.

Η. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Η επιστημονική ομάδα/ομάδα οργάνωσης των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ συνεδριάζει πριν από κάθε εξεταστική περίοδο για την επιλογή των θεμάτων. Η διαδικασία που ακολουθείται είναι η ακόλουθη:

- συλλογή και επιλογή κειμένων-θεμάτων
- επιλογή τύπων ασκήσεων
- συγγραφή και διόρθωση/βελτίωση των θεμάτων μετά από ομαδική ανταλλαγή απόψεων
- παραγωγή των εξεταστικών φυλλαδίων

• ηχογράφηση των θεμάτων κατανόησης προφορικού λόγου

Κατόπιν ακολουθεί η όλη διαδικασία διενέργειας των εξετάσεων, βαθμολόγησης και έκδοσης αποτελεσμάτων, η οποία περιλαμβάνει τις ακόλουθες φάσεις:

- ανακοίνωση του προγράμματος των εξετάσεων
- αναπαραγωγή των εξεταστικών φυλλαδίων
- διενέργεια των εξετάσεων
- διόρθωση των εξεταστικών φυλλαδίων από α' και β' βαθμολογητή
- αναβαθμολόγηση (όπου προβλέπεται)
- έκδοση αποτελεσμάτων
- ανακοίνωση αποτελεσμάτων
- έκδοση πιστοποιητικών

Η Γραμματεία του ΣΝΕΓ αναλαμβάνει διοικητικά και πρακτικά θέματα που αφορούν τις εξετάσεις, όπως π.χ. τη διαδικασία υποβολής αιτήσεων, την ανακοίνωση του προγράμματος των εξετάσεων, την αναπαραγωγή των εξεταστικών φυλλαδίων, την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και έκδοση των πιστοποιητικών και διευθετεί ζητήματα οικονομικής φύσης.

Θ. ΔΙΟΡΘΩΣΗ -ΑΝΑΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

Το προσωπικό του ΣΝΕΓ συμμετέχει ενεργά στη διόρθωση των εξεταστικών φυλλαδίων συγκροτώντας ομάδες διορθωτών οι οποίοι αναλαμβάνουν ανά ζεύγη την πρώτη και δεύτερη διόρθωση των εξεταστικών φυλλαδίων. Η διόρθωση γίνεται βάσει των λύσεων για την κατανόηση γραπτού και προφορικού λόγου και βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων και κλιμάκων για την παραγωγή γραπτού και προφορικού λόγου.

Για να θεωρηθεί ένας υποψήφιος επιτυχών πρέπει να συγκεντρώσει το 50% της συνολικής βαθμολογίας (75 στις 150 μονάδες). Ωστόσο, υπάρχει και μια εσωτερική βάση για κάθε επιμέρους ενότητα, σύμφωνα με την οποία απαραίτητη προϋπόθεση για να θεωρηθεί ένας υποψήφιος επιτυχών στις εξετάσεις είναι να συγκεντρώσει τουλάχιστον 9 από τις 30 μονάδες της κάθε μίας από τις πέντε ενότητες των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ.

Η βαθμολόγηση των εξεταστικών φυλλαδίων γίνεται με καλυμμένα τα ονόματα των υποψηφίων. Η βαθμολογία του α' βαθμολογητή σημειώνεται σε ξεχωριστό βαθμολόγιο, ατομικό για τον κάθε υποψήφιο στο οποίο δεν έχει πρόσβαση ο β' βαθμολογητής. Ο μέσος όρος των βαθμών των δύο βαθμολογητών αποτελεί την βαθμολογία του γραπτού μέρους των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ για τον κάθε υποψήφιο. Σε περίπτωση απόκλισης μεγαλύτερης των 12 μονάδων μεταξύ α' και β' βαθμολογητή ακολουθεί αναβαθμολόγηση από την επιστημονική ομάδα / ομάδα οργάνωσης των ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΜΑΘΕΙΑΣ. Μετά την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων δεν προβλέπεται εκ νέου αναβαθμολόγηση των εξεταστικών φυλλαδίων. Στη βαθμολογία του γραπτού μέρους των εξετάσεων (1^η - 4^η ενότητα) προστίθεται η βαθμολογία του προφορικού μέρους (5^η ενότητα) και το άθροισμα αποτελεί την τελική βαθμολογία του υποψηφίου. Γίνεται αναγωγή στην κλίμακα του 10 και δεν γίνεται καμία στρογγυλοποίηση.

Τα ονόματα των υποψηφίων αποκαλύπτονται μόνο αφού έχουν ολοκληρωθεί η βαθμολόγηση και οι τυχόν αναβαθμολογήσεις κατά την τελική φάση της έκδοσης των αποτελεσμάτων.

I. ΈΚΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Για τους υποψηφίους που συγκεντρώνουν άνω του 50% του συνόλου της βαθμολογίας πιστοποιείται ότι κατέχουν την Επάρκεια της Ελληνικής Γλώσσας σε επίπεδο B2 (καλή χρήση της γλώσσας, σύμφωνα με το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς).

Τα αποτελέσματα ανακοινώνονται από το ΣΝΕΓ 10 -15 μέρες μετά τη διεξαγωγή των εξετάσεων. Οι επιτυχόντες υποψήφιοι λαμβάνουν πιστοποιητικό με αναλυτική βαθμολογία των επιδόσεών τους στις επιμέρους ενότητες των εξετάσεων. Οι αποτυχόντες έχουν το δικαίωμα επίσης να ζητήσουν πιστοποιητικό με αναλυτική βαθμολογία, ώστε να γνωρίζουν σε ποια δεξιότητα απέτυχαν.

ΙΑ. ΈΚΔΟΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ

Μετά την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων, εκδίδονται τα πιστοποιητικά σε ημερομηνία που ορίζεται κάθε φορά από τη Γραμματεία. Τα πιστοποιητικά παραδίδονται από τη Γραμματεία του ΣΝΕΓ στους ίδιους τους επιτυχόντες ή σε επίσημα εξουσιοδοτημένα πρόσωπα ή αποστέλλονται σε ταχυδρομική διεύθυνση που έχουν ορίσει οι υποψήφιοι, σε περίπτωση που έχουν τακτοποιήσει τυχόν εκκρεμότητές τους με τη Γραμματεία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ³

Α' ΜΕΡΟΣ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Κείμενο 1 (10 μονάδες)

Θα ακούσετε δύο φορές μια ραδιοφωνική εκπομπή σχετικά με το πόσο καλό μας κάνει να τρώμε με την οικογένειά μας. Καθώς ακούτε, να σημειώσετε ένα σταυρό (+) κάτω από το ΝΑΙ για ό,τι συμφωνεί με αυτό που ακούτε, κάτω από το ΟΧΙ για ό,τι δεν συμφωνεί ή κάτω από το Δ/Α (δεν αναφέρεται) για ό,τι δεν αναφέρεται στο κείμενο. Οι σταυροί που πρέπει να σημειώσετε είναι ΔΕΚΑ (10), χωρίς το παράδειγμα.

Πόσο καλό μας κάνει να τρώμε μαζί;

		ΝΑΙ	ΟΧΙ	Δ/Α
0.	Τα παιδιά που τρώνε μαζί με τους γονείς τους, τρώνε λιγότερα γλυκά. (παράδειγμα)	+		
1.	Σε ένα τραπέζι όπου τρώνε γονείς και παιδιά, υπάρχουν κυρίως φαγητά που αγαπούν τα παιδιά.			
2.	Τα παιδιά που δεν τρώνε στο οικογενειακό τραπέζι είναι πιο εύκολο να παραβούν τους νόμους και να διαπράξουν έγκλημα.			
3.	Στο οικογενειακό τραπέζι το μικρό παιδί έχει την ευκαιρία να πλουτίσει το λεξιλόγιό του, ακούγοντας τους μεγάλους να μιλούν.			
4.	Η διατροφή των παιδιών πρέπει να αποτελείται από τροφές θρεπτικές και πλούσιες σε βιταμίνες.			
5.	Τρώγοντας με τους γονείς, το παιδί νιώθει πιο δυνατό, αφού ωριμάζει και κοινωνικοποιείται πιο γρήγορα.			
6.	Τρώγοντας με τους γονείς του το παιδί μαθαίνει να συμπεριφέρεται κατάλληλα σε καθημερινές καταστάσεις.			
7.	Μερικές φορές μπορούμε να τρώμε έχοντας την τηλεόραση ανοιχτή.			
8.	Στο οικογενειακό τραπέζι καλό είναι οι γονείς να πληροφορούνται από τα παιδιά τους ό,τι έχει σχέση με τις σχολικές τους επιδόσεις και με τις υποχρεώσεις τους σχετικά με το σχολείο.			
9.	Όταν υπάρχουν καλεσμένοι στο σπίτι τα παιδιά πρέπει να παίρνουν την άδεια των γονιών τους για να σηκωθούν από το τραπέζι.			
10.	Όλοι πρέπει να βοηθούν στο μάζεμα του τραπεζιού.			

Από το περιοδικό ΒΗΜαγazine, της Μελίσσας Στοϊλή, 08/02/2009, με αλλαγές.

³ Τα δείγματα θεμάτων είναι βασισμένα στα θέματα των Εξετάσεων Επάρκειας ελληνομάθειας του ΣΝΕΓ του Ιουνίου 2009 (συγγραφική ομάδα: Ε. Κατούδη, Μ. Καρακολτσιδου, Ι. Κοψίδου, Α. Μουτή και Α. Πασιά) και Οκτωβρίου του 2009 (συγγραφική ομάδα: Αι. Αλεξανδρή, Λ. Κανέλλου, Μ. Καπουρκατίδου, Ε. Κούλαλη) με αλλαγές και τροποποιήσεις κυρίως ως προς την τυπολογία τους.

Κείμενο 2 (10 μονάδες)

Θα ακούσετε δύο φορές μία συνέντευξη, όπου η Δανάη Κωνσταντίνου και η Νικόλ Πετροπούλου περιγράφουν πώς οργάνωσαν ένα παζάρι ρούχων. Καθώς ακούτε το κείμενο, να κρατήσετε σημειώσεις λίγων λέξεων και να συμπληρώσετε τα κενά.

Πώς να οργανώσεις ένα παζάρι ρούχων

0. Η Νικόλ Πετροπούλου είναι διακοσμήτρια. (παράδειγμα)

1. Στη συνέντευξη η Δανάη Κωνσταντίνου και η Νικόλ Πετροπούλου περιγράφουν πώς

.....

2. Ήθελαν το παζάρι να είναι παρόμοιο με εκείνα που γίνονται

.....

3. Το παζάρι ξεκίνησε με τη συμμετοχή

..... και μερικών καταστημάτων

4. Οι τιμές των ρούχων κυμαίνονται από ως

5. Οι διοργανώτριες για να πείσουν τους καταστηματάρχες να συμμετέχουν, τους έλεγαν ότι θα είναι σαν να έχουν ένα στην Αθήνα.

6. Από τις πωλήσεις που κάνει ο κάθε καταστηματάρχης στο παζάρι εκείνες παίρνουν

.....

7. Για να γίνει γνωστή αυτή η διοργάνωση στον κόσμο, ανέθεσαν σε μια εταιρεία παραγωγής την

8. Επίσης προσέλαβαν μια υπεύθυνη επικοινωνίας για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και

.....

9. Το κόστος όλης της οργάνωσης μέχρι τη στιγμή της συνέντευξης ήταν

.....

10. Ένα από τα επιπλέον έξοδα όμως ήταν

Περιοδικό της Καθημερινής, 15 Φεβρουαρίου 2009/ Τεύχος 298, με αλλαγές.

Κείμενο 3 (10 μονάδες)

Θα ακούσετε δύο φορές μία ραδιοφωνική εκπομπή με θέμα την ενέργεια που μπορούμε να πάρουμε από διάφορες τροφές. Καθώς ακούτε, να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση, όπως στο παράδειγμα.

Ενεργειακά γεύματα

0. Τα ενεργειακά γεύματα...

(παράδειγμα)

- α. δίνουν δύναμη και τονώνουν τον οργανισμό.
- β. περιέχουν πολλά λιπαρά.
- γ. είναι πλούσια σε θερμίδες.
- δ. βρίσκονται στις διάφορες τροφές.

1. «Μια μεγάλη μερίδα εργαζόμενων ανθρώπων πληρώνει καθημερινά ένα βαρύ φόρο στο στρες», σημαίνει ότι...

- α. πολλοί εργαζόμενοι υποφέρουν από άγχος.
- β. πολλοί εργαζόμενοι αγχώνονται επειδή καλούνται να πληρώσουν μεγάλους φόρους.
- γ. δεν είναι πολλοί οι εργαζόμενοι που ταλαιπωρούνται από το άγχος.
- δ. όταν έχεις στρες, πρέπει να πληρώνεις καθημερινά.

2. Ένα από τα πρώτα συμπτώματα του άγχους είναι...

- α. οι κρίσεις πανικού.
- β. η κατάθλιψη.
- γ. η αδυναμία συγκέντρωσης.
- δ. ότι το άτομο ξεφεύγει από κάθε έλεγχο.

3. Το άγχος καταπολεμάται...

- α. με υπομονή.
- β. με διαίτα βασισμένη σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- γ. με κατάλληλες γυμναστικές ασκήσεις.
- δ. με πρόγραμμα.

4. Ακολουθώντας ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά...

- α. θα δείτε ραγδαία βελτίωση στη διάθεσή σας.
- β. θα χάσετε κιλά.
- γ. θα ξεχάσετε μια για πάντα το άγχος.
- δ. θα δείτε σημαντική σωματική και πνευματική βελτίωση.

5. Αν έχετε άγχος πριν από μία σημαντική συνάντηση,...
- α. πιείτε ένα αλκοολούχο ποτό.
 - β. φάτε μέλι.
 - γ. πιείτε ένα χλιαρό γάλα ή ένα χαμομήλι.
 - δ. πιείτε έναν καφέ.
6. Αν δυσκολεύεστε να θυμηθείτε ονόματα ή δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε,...
- α. τρώτε άφθονους ξηρούς καρπούς.
 - β. τρώτε καρύδια, σολομό, αβγά.
 - γ. πίνετε μαύρο τσάι.
 - δ. πίνετε χαμομήλι.
7. Αν η ενέργειά σας σας εγκαταλείπει και έχετε πολλή δουλειά ακόμη,...
- α. το καλύτερο απ' όλα είναι ένα διάλειμμα με μπισκότα και καφέ.
 - β. προτιμήστε μια μπανάνα ή λίγη μαύρη σοκολάτα και ένα μαύρο τσάι.
 - γ. πιείτε έναν σκέτο δυνατό καφέ.
 - δ. πιείτε πράσινο τσάι.
8. Αν σκοπεύετε να ξενυχτήσετε δουλεύοντας,...
- α. φάτε φρούτα.
 - β. φάτε γιαούρτι με δημητριακά, εφόσον πεινάσετε.
 - γ. προτιμήστε τις πατάτες, το ρύζι ή τα μακαρόνια για το δείπνο σας.
 - δ. το ψητό ψάρι ή τα όσπρια είναι το καλύτερο δείπνο.
9. Αν βιάζεστε και δεν προλαβαίνετε να φάτε κανονικό πρωινό, φάτε φρούτα και πιείτε...
- α. έναν καφέ με γάλα.
 - β. μια πορτοκαλάδα.
 - γ. ένα πράσινο τσάι.
 - δ. έναν σκέτο καφέ.
10. Αν κάποια μέρα ξυπνήσετε με κακή διάθεση,...
- α. μειώστε στο ελάχιστο την ποσότητα καφέ που πίνετε.
 - β. φάτε άφθονα φρούτα και λαχανικά.
 - γ. αποφύγετε τα μπισκότα βρώμης.
 - δ. φάτε λίγη μαύρη σοκολάτα.

Από το περιοδικό BHMADonna, με αλλαγές.

Β' ΜΕΡΟΣ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Κείμενο 1 (10 μονάδες)

Στο κείμενο που ακολουθεί, η κάθε παράγραφος έχει χωριστεί σε δύο μέρη. Να βρείτε τη συνέχεια της κάθε παραγράφου, γράφοντας τον σωστό αριθμό από τη στήλη Α στη στήλη Β, όπως στο παράδειγμα.

Υγιεινή διατροφή στο γραφείο, με φαγητό από το σπίτι!

	A		B
0.	Το σπιτικό φαγητό στη δουλειά		δεν τρέφονται υγιεινά στο γραφείο, αν και αυτό είναι αρκετά εύκολο.
1.	Οι εργαζόμενοι, όταν φέρνουν φαγητό στο γραφείο από το σπίτι,		από ένα σάντουιτς με άπαχο τυρί, ζαμπόν και πράσινα φύλλα λαχανικών.
2.	Παρόλ' αυτά ένα μικρό ποσοστό των Ελλήνων εργαζόμενων φέρνουν στη δουλειά τους σπιτικό φαγητό,	0	δίνει τη λύση στο πρόβλημα της υγιεινής διατροφής στο γραφείο. (παράδειγμα)
3.	Οι Έλληνες, δυστυχώς, κατά μέσο όρο,		βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού, αλλά και του εγκεφάλου.
4.	Οι εργαζόμενοι, συχνά, δεν έχουν όρεξη να συνεχίσουν τη δουλειά τους,		είναι απολύτως απαραίτητη.
5.	Μια καλή λύση είναι λοιπόν ένα ελαφρύ γεύμα στο γραφείο το οποίο θα μπορούσε να αποτελείται		δεν πίνουν πολύ χώρο στο συρτάρι σας και είναι πάντα χρήσιμα.
6.	Άλλωστε οι ελαφρές και υγιεινές τροφές		μπορείτε να τα βάλετε στο συρτάρι σας, για να τα φάτε κάποια στιγμή.
7.	Για να φάτε, για παράδειγμα, μια σούπα στο γραφείο,		κάτι που αποτελεί καθημερινή συνήθεια σε πολλές άλλες χώρες.
8.	Αλάτι, ανοιχτήρι και χαρτοπετσέτες,		αν έχουν καταναλώσει «βαριές» τροφές.
9.	Επιπλέον κάποια τρόφιμα που αντέχουν χωρίς ψυγείο		χρειάζεται μόνο ζεστό νερό και ένα φακελάκι με σούπα σε σκόνη.
10.	Τέλος, αν αποφασίσετε να φέρνετε φαγητό στη δουλειά σας, η τακτική καθαριότητα στο γραφείο		όχι μόνο τρέφονται υγιεινά, αλλά κάνουν και οικονομία.

Από την εφημερίδα «Τα Νέα», 05/01/09, με αλλαγές.

Κείμενο 2 (10 μονάδες)

Να διαβάσετε προσεκτικά το κείμενο. Στον πίνακα που ακολουθεί να βάλετε έναν σταυρό (+) κάτω από το ΝΑΙ στις φράσεις που συμφωνούν με το κείμενο ή κάτω από το ΟΧΙ σε όσες δεν συμφωνούν. Οι σταυροί που πρέπει να σημειώσετε είναι ΔΕΚΑ (10), χωρίς το παράδειγμα.

Οικολογία: Πώς να ζείτε με σεβασμό προς το περιβάλλον.

- Πρώτα πρώτα στηρίξτε με κάθε τρόπο την εφαρμογή των εναλλακτικών πηγών ενέργειας στη χώρα μας, αφού είναι αποδεδειγμένα η μόνη λύση στο ενεργειακό πρόβλημα του πλανήτη.
- Όταν ταξιδεύετε σε εξωτικά μέρη, μην αγοράζετε σουβενίρ φτιαγμένα από κοράλλια ή ελεφαντόδοντο.
- Μη βάφετε τους τοίχους του σπιτιού σε σκούρα χρώματα. Τα ανοιχτά χρώματα κάνουν τον τεχνητό φωτισμό λιγότερο απαραίτητο.
- Ρυθμίστε το θερμοστάτη στους 19°C. Δεν υπάρχει λόγος να έχουμε τροπική ζέση στο καθιστικό μας.
- Αδειάζετε τακτικά το πορτ μπαγκάζ από άχρηστα αντικείμενα, αφού όσο περισσότερο βάρος έχει ένα αυτοκίνητο, τόσο περισσότερη βενζίνη καταναλώνει.
- Μην αντιμετωπίζετε την άμμο σαν ένα τεράστιο τασάκι και μην πετάτε το πλαστικό που περιβάλλει το πακέτο των τσιγάρων στην παραλία ή τη θάλασσα. Θαλάσσιες χελώνες, δελφίνια, ψάρια και πουλιά, θεωρώντας τα τροφή, δηλητηριάζονται ή πεθαίνουν από ασφυξία.
- Φροντίζετε δουλειά και σπίτι να βρίσκονται σχετικά κοντά. Έτσι, έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής και συμβάλλετε στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.
- Μην τρώτε μελιτζάνες τον Δεκέμβριο. Τα εποχιακά λαχανικά και φρούτα είναι υγιεινότερα, νοστιμότερα και η καλλιέργειά τους έχει μικρότερη επίδραση στο περιβάλλον.
- Πείτε όχι στις ατομικές συσκευασίες καφέ, ζάχαρης και γάλακτος. Λιγότερες συσκευασίες, καλύτερο περιβάλλον.
- Αναζητήστε βιολογικά λουλούδια για την ανθοδέσμη που θα χαρίσετε στην αγαπημένη σας. Ακόμα καλύτερα, προτιμήστε μια γλάστρα, αφού διαρκεί πολύ περισσότερο.
- Μην αφήνετε τη βρύση ανοιχτή όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας.
- Οι διαιτολόγοι μάς συμβουλεύουν να αποφεύγουμε το πολύ κρέας. Δύο φορές την εβδομάδα λοιπόν, γίνετε χορτοφάγοι. Όταν εκτρέφουμε ζώα για το κρέας τους, σπαταλάμε ενέργεια από τον πλανήτη μας.
- Αντικαταστήστε το γυμναστήριο με τρέξιμο στο πάρκο ή ποδήλατο. Έτσι, καίτε θερμίδες, ενώ ταυτόχρονα διατηρείτε επαφή με τη φύση.

Διασκευή από το

<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22733&subid=2&pubid=2514889>

Οικολογία: Πώς να ζείτε με σεβασμό προς το περιβάλλον

		ΝΑΙ	ΟΧΙ
0.	Οι εναλλακτικές πηγές ενέργειας δεν είναι η μοναδική λύση στο ενεργειακό πρόβλημα του πλανήτη. (παράδειγμα)		+
1.	Δεν αγοράζουμε σουβενίρ από εξωτικά μέρη.		
2.	Πρέπει να προτιμάμε ανοιχτά χρώματα για τους τοίχους του σπιτιού μας.		
3.	Στο καθιστικό μας πρέπει να έχουμε θερμοκρασία πάνω από 19 ° C.		
4.	Η κατανάλωση βενζίνης εξαρτάται από το βάρος του αυτοκινήτου.		
5.	Καπνιστές, προσοχή! Μην πετάτε στην παραλία ή στη θάλασσα το πλαστικό από το πακέτο των τσιγάρων σας!		
6.	Προτιμάμε τα εποχιακά προϊόντα, γιατί η καλλιέργειά τους δεν επιβαρύνει τόσο πολύ το περιβάλλον.		
7.	Όταν χρησιμοποιούμε ατομικές συσκευασίες καφέ, ζάχαρης και γάλακτος, προστατεύουμε το περιβάλλον.		
8.	Χαρίστε μια γλάστρα. Έχει μεγαλύτερη διάρκεια από τα λουλούδια.		
9.	Η χορτοφαγία κάνει καλό στην υγεία αλλά και στον πλανήτη.		
10.	Μπορείτε να τρέξετε στο πάρκο ή να κάνετε ποδήλατο, αντί να πάτε στο γυμναστήριο.		

Κείμενο 3 (10 μονάδες)

Στο κείμενο που ακολουθεί να επιλέξετε την κατάλληλη λέξη για κάθε κενό και να βάλετε σε κύκλο τη σωστή απάντηση, όπως στο παράδειγμα.

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα δίπλα στους ανθρώπους που υποφέρουν

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα είναι μια **...(0)...**, ανεξάρτητη, ιατρική, ανθρωπιστική **...(1)...** που στόχο έχει την παροχή ιατρικής βοήθειας οπουδήποτε υπάρχει ανάγκη χωρίς καμία φυλετική, θρησκευτική, πολιτική ή άλλη διάκριση. Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα **...(2)...** τους πληθυσμούς που περιθάλπουν, ενημερώνουν την κοινωνία μας για όσα βλέπουν να συμβαίνουν στις περιοχές όπου εργάζονται και καταγγέλλουν την παραβίαση των ανθρωπίνων **...(3)....** Εθελοντές οι ίδιοι, μετρούν τους κινδύνους των αποστολών που θα φέρουν σε πέρας και δεν διεκδικούν για τους εαυτούς τους καμία άλλη **...(4)...** εκτός από αυτή που η Οργάνωση είναι σε θέση να τους προσφέρει. Το ελληνικό Τμήμα ξεκίνησε τη δράση του το 1990. **...(5)...** σήμερα περισσότεροι από 450 Έλληνες γιατροί, νοσηλευτές, διοικητικοί και τεχνικοί έχουν συμμετάσχει σε προγράμματα σε πάνω από 40 χώρες. Σήμερα, το Ελληνικό τμήμα **...(6)...** με το ισπανικό τμήμα των Γιατρών Χωρίς Σύνορα μέσα από το Κοινό Επιχειρησιακό Κέντρο Βαρκελώνης - Αθήνας. Μέσα στο **...(7)...** αυτής της συνεργασίας, το Ελληνικό Τμήμα των Γιατρών Χωρίς Σύνορα οργανώνει σήμερα προγράμματα στην Ελλάδα, τη Ζάμπια, το Νίγηρα, τη Συρία, τη Λ.Δ. του Κονγκό και τη Λιβερία **...(8)...** έχουν ολοκληρωθεί προγράμματα στο Μαλάουι, την Αρμενία, τη Γιουγκοσλαβία, την Παλαιστίνη, τη Γεωργία, τη Ρωσία, το Καζακστάν, την Μοζαμβίκη, την Ινδία και την Τουρκία. Το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από εθελοντές που έχουν εμπειρία από αποστολές. Φροντίζει για την εφαρμογή των προγραμμάτων και τη γενική πολιτική της οργάνωσης, **...(9)...** αυτή ορίζεται από τη Γενική Συνέλευση. Το Ελληνικό Τμήμα αριθμεί αυτή τη στιγμή πάνω από 136.000 υποστηρικτές. Αυτοί ενημερώνονται σε μια σταθερή βάση με το **...(10)...** περιοδικό των Γιατρών Χωρίς Σύνορα και άλλες ενημερωτικές εκδόσεις.

Από το www.msf.gr, με αλλαγές.

- | | | |
|--|---------------|-------------------------|
| 0. <input checked="" type="radio"/> α. διεθνής | β. ευτυχής | γ. ευγενής (παράδειγμα) |
| 1. α. συνέλευση | β. οργάνωση | γ. ημερίδα |
| 2. α. κανονίζουν | β. αδιαφορούν | γ. προστατεύουν |
| 3. α. δικαιωμάτων | β. σημείων | γ. εγκλημάτων |
| 4. α. ευχαρίστηση | β. υποχρέωση | γ. ανταμοιβή |
| 5. α. Πριν | β. Μέχρι | γ. Καθώς |
| 6. α. κατασκευάζει | β. διορίζεται | γ. συνεργάζεται |
| 7. α. όριο | β. σύνορα | γ. πλαίσιο |
| 8. α. ενώ | β. παρόλο | γ. αντίθετα |
| 9. α. αντί | β. όπως | γ. εκτός |
| 10. α. τριμηνιαίο | β. τρίδυμο | γ. τρίχρονο |

Γ' ΜΕΡΟΣ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

A. Να συμπληρώσετε τα κενά με τις λέξεις των παρενθέσεων στον σωστό τύπο, όπως στο παράδειγμα. Να βάλετε άρθρα όπου χρειάζεται. **(15 μονάδες)**

Τρέχουμε όλο τον χρόνο. Γιατί και στα ταξίδια μας; Αυτό είναι το σκεπτικό πίσω από τη νέα τάση (νέος, η τάση) στον παγκόσμιο τουρισμό, δηλαδή το «αργό ταξίδι». **(παράδειγμα)**

Όλο και _____ (πολύς-ή-ύ) άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, «μαζεύουν» μέρες _____ (η άδεια) και επιλέγουν για το ταξίδι τους έναν μακρινό προορισμό, τον οποίο γνωρίζουν σιγά-σιγά, ερχόμενοι σε επαφή με τον τοπικό πληθυσμό. Γνωρίζουν επίσης τα τοπικά ζώα και φυτά και κάνουν μακρινούς περιπάτους και _____ (η εξερεύνηση).

Ο Βρετανός Έντ Γκιλέσπι ξεκίνησε το 2007 από το Λονδίνο για ένα ετήσιο ταξίδι σε όλο τον κόσμο, μέσω _____ (η στεριά) και θάλασσας, «για _____ (κινώ/-ούμαι) μέσα στον κόσμο και όχι απλώς πάνω του», όπως γράφει στο σάιτ www.lowcarbontravel.com. Ένας άλλος Βρετανός, ο Έντουαρντ Γκενόκιο, _____ (επιλέγω/-ομαι) το ποδήλατο. _____ (ο Σεπτέμβριος) του 2006 επέστρεψε στην πατρίδα του, έχοντας ολοκληρώσει ένα ταξίδι δύομισι _____ (το έτος), στο οποίο είχε κάνει 43.452 χιλιόμετρα μόνος του με ποδήλατο, _____ (διασχίζω/-ομαι) την Ευρώπη και την Κίνα. Στο μπλογκ του αργότερα, έγραψε: «Χάρη στο ταξίδι μου, έμαθα πώς _____ (κοιτάζω/-ομαι) τη γη, αλλά και να τη νιώθω. Πάνω σ' ένα ποδήλατο, δεν υπάρχουν παράθυρα. Έτσι οι αισθήσεις μου δεν ήταν απομονωμένες από τον έξω κόσμο».

Μια άλλη Βρετανή, η Μπάρμπαρα Χάντριλ, είχε ορκιστεί να μην ταξιδέψει ποτέ ξανά με αεροπλάνο. Έπρεπε όμως να φτάσει ως την Αυστραλία, αφού ήταν _____ (καλώ/-ούμαι) στον γάμο της καλύτερης της φίλης. Έτσι _____ (παραιτούμαι) από τη δουλειά της -ήταν βιολόγος στο Υπουργείο _____ (το περιβάλλον)- και ξεκίνησε ένα ταξίδι επτά _____ (η εβδομάδα). Χρησιμοποίησε τρένο, πλοίο και λεωφορείο και έφτασε εγκαίρως στον γάμο, ενώ η περιπέτειά της _____ (γίνομαι) πρωτοσέλιδο στη χώρα της.

(από την Καθημερινή, 21/02/09, με αλλαγές.)

Β. Να συμπληρώσετε τα κενά με την κατάλληλη λέξη, όπως στο παράδειγμα. Προσοχή! Να γράψετε μόνο μία λέξη σε κάθε κενό. **(5 μονάδες)**

Παγκόσμιο φόρουμ για το νερό

Ξεκίνησε _____ Δευτέρα 16 Μαρτίου το 5ο παγκόσμιο φόρουμ για το νερό στην Κωνσταντινούπολη, διάρκειας μιας βδομάδας. Περίπου 25.000 άτομα _____ διάφορες χώρες και διεθνείς οργανισμούς, συγκεντρώθηκαν _____ να αναζητήσουν πιθανές λύσεις για το φαινόμενο της λειψυδρίας. Σε μελέτη _____ παρουσίασαν παραμονές του συνεδρίου, αξιωματούχοι του ΟΗΕ αποκάλυψαν _____ η αύξηση του πληθυσμού και οι κλιματικές αλλαγές θα αποτελέσουν διπλή απειλή για τα αποθέματα του νερού στον πλανήτη.

www.econews.gr

Γ. Να διαβάσετε το παρακάτω κείμενο στο οποίο μερικές λέξεις έχουν σβηστεί. Οι λέξεις που λείπουν είναι παράγωγα των λέξεων που υπάρχουν στον πίνακα που ακολουθεί. Να σημειώσετε δίπλα σε κάθε λέξη του πίνακα τη λέξη που ταιριάζει στο αντίστοιχο κενό του κειμένου στον σωστό τύπο, όπως στο παράδειγμα.

(5 μονάδες)

Ξέρω να ψάχνω για δουλειά;

- Είναι γεγονός ότι η ανεργία **...(0)...** τους νέους, αρκετό καιρό μετά την αποφοίτησή τους. Πολλοί απογοητεύονται, γιατί ψάχνουν πολύ καιρό, χωρίς να έχουν καταφέρει να βρουν κάτι που να τους **...(1)...**
- Γνωρίζουν όμως οι νέοι **...(2)...** να ψάχνουν σωστά για δουλειά;
- Χρησιμοποιούν όλες τις πηγές πληροφόρησης για να ενημερωθούν για όλες τις ευκαιρίες που υπάρχουν;
- Κινητοποιούνται αρκετά μόνοι τους στην διαδικασία **...(3)...** εργασίας ή περιμένουν κυρίως κάποια βοήθεια από τους άλλους; Καμία θέση δεν έρχεται ουρανοκατέβατη, αν δεν ενεργήσουμε εμείς οι ίδιοι, και αυτό φαίνεται να το αγνοούν οι νέοι που βγαίνουν στην αγορά εργασίας.
- Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ο νέος είναι ότι πρέπει να είναι **...(4)...** σε ετοιμότητα. Θα πρέπει να έχει τα αυτιά και τα μάτια του ανοιχτά για να μη χάσει κάποια ευκαιρία. Οτιδήποτε βλέπει ή ακούει μπορεί να του φανεί χρήσιμο. Επιπλέον, πρέπει να γνωρίζει ότι θα πρέπει να «κυνηγάει» την πληροφόρηση. Θα πρέπει να γνωρίσει όλες τις πηγές, που μπορεί να του δώσουν **...(5)...** πληροφορίες.

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας σε ενημερώνει για τις τεχνικές αναζήτησης εργασίας μέσα από τις ατομικές συναντήσεις, καθώς και από τα ομαδικά εργαστήρια που διοργανώνει.

Από το www.uom.gr/career, με αλλαγές.

0.	ταλαιπωρία	ταλαιπωρεί (παράδειγμα)
1.	ικανοποίηση	
2.	αποφοιτώ	
3.	αναζητώ	
4.	συνεχής	
5.	χρησιμεύω	

Δ. Να γράψετε τις παρακάτω προτάσεις με άλλο τρόπο χωρίς να αλλάξετε τη σημασία τους, όπως στο παράδειγμα. **(5 μονάδες)**

0. Τι κρίμα που δεν μπορώ να έρθω μαζί σας!

Μακάρι να μπορούσα να έρθω μαζί σας!

(παράδειγμα)

1. Πρώτα ξεκουράστηκαν λίγο και μετά βγήκαν.

Πριν _____

2. Δεν προσπάθησε αρκετά, γι' αυτό δεν τα κατάφερε.

Αν _____

3. Άργησα επειδή είχε αυξημένη κίνηση.

Άργησα εξαιτίας _____

4. Το ασανσέρ έχει χαλάσει, γι' αυτό ανέβηκα με τα πόδια.

Το ασανσέρ είναι _____

5. Πρέπει να πληρώσουμε τον λογαριασμό το αργότερο μέχρι την Τρίτη.

Ο λογαριασμός _____

B. Να γράψετε 1 από τα 2 παρακάτω θέματα (15 μονάδες)



Η Ώρα της Γης είναι ένας τρόπος διαμαρτυρίας που καλεί όλους τους ανθρώπους του κόσμου κάθε χρόνο στις 28 Μαρτίου, στις 20:30 να κλείνουν τα φώτα για μια ώρα. Στόχος της προσπάθειας αυτής είναι να αποδείξουμε ότι μπορούμε να αντιδράσουμε στην αύξηση της θερμοκρασίας στον πλανήτη.

Θέμα 1:

Διαβάσατε στο διαδίκτυο πριν από λίγο καιρό την παραπάνω ανακοίνωση και τώρα θέλετε να γράψετε τη γνώμη σας γι' αυτό τον τρόπο διαμαρτυρίας. Νομίζετε ότι μπορεί πραγματικά να ωφελήσει τον πλανήτη; Τι άλλο μπορεί να κάνει ο καθένας από εμάς για να βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος; (120-150 λέξεις)



Σακίδιο Ταμπά (κωδικός: 231022)

€100 Με φ.π.α.

€50 Με φ.π.α.

Κέρδος: 50.00%

Ένα σακίδιο για όλες τις ώρες!

Θέμα 2:

Αγοράσατε από το διαδίκτυο (ίντερνετ) μία τσάντα-σακίδιο με έκπτωση 50% στην αρχική τιμή. Ωστόσο, όταν παραλάβατε την τσάντα στο σπίτι, διαπιστώσατε ότι δεν ήταν αυθεντική, αλλά φτηνή απομίμησή της. Να γράψετε ένα e-mail στον υπεύθυνο της εταιρίας, στο οποίο εξηγείτε το πρόβλημα, περιγράψετε τα χαρακτηριστικά της τσάντας που έχετε παραγγείλει και ζητάτε να σας στείλουν το σωστό μοντέλο. (120-150 λέξεις)

Ε΄ ΜΕΡΟΣ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ (30 μονάδες)

Δείγματα θεμάτων προφορικής εξέτασης

Τα θέματα παραγωγής προφορικού λόγου χωρίζονται σε 3 μέρη. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει γενικές ερωτήσεις από όπου επιλέγονται 3-5. Από το δεύτερο μέρος που περιλαμβάνει ερωτήσεις σε σχέση με διάφορα θέματα της κοινωνικής ζωής, του δημόσιου βίου ή της πολιτικής επικαιρότητας επιλέγονται 1-2 ερωτήσεις και από το τρίτο μέρος επιλέγεται 1 παιχνίδι ρόλων. Η εξέταση διαρκεί 12-15 λεπτά ανά ζευγάρι.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

1. Πώς ονομάζεστε;
2. Από πού είστε;
3. Με τι ασχολείστε; Σπουδάζετε ή δουλεύετε;
4. Ποιες άλλες γλώσσες μιλάτε; Γιατί μαθαίνετε ελληνικά;
5. Τι σας αρέσει να κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας;
6. Μιλήστε για την πόλη/ τη χώρα σας/ τη γειτονιά σας.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

1. Σας αρέσει η ζωή εδώ; Θα μένατε μόνιμα στην Ελλάδα; Γιατί ναι; Γιατί όχι;
2. Τι ρόλο παίζει η φιλία στη ζωή σας; Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου/ μιας καλής φίλης;
3. Έχετε οικογένεια; Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα χαρακτηριστικά ενός καλού γονιού;
4. Ποια είναι κατά τη γνώμη σας τα χαρακτηριστικά ενός ιδανικού σχολείου/ πανεπιστημίου;
5. Ποιο μέσο προτιμάτε για την ενημέρωσή σας; Την τηλεόραση, τις εφημερίδες ή το διαδίκτυο (ίντερνετ); Γιατί;
6. Αγοράζετε προϊόντα ή υπηρεσίες μέσω διαδικτύου; Γιατί;
7. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα πιο σημαντικά προβλήματα του σύγχρονου τρόπου ζωής;
8. Ποιοι είναι κατά τη γνώμη σας οι σοβαρότεροι κίνδυνοι για το περιβάλλον στην εποχή μας;

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ

1. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ή ΣΤΗ ΦΥΣΗ;

ΡΟΛΟΣ Α

Έρχεται το καλοκαίρι και σε λίγο θα βγείτε στην παραλία. Σκέφτεστε ότι χρειάζεστε γυμναστική γιατί το χειμώνα πήρατε μερικά κιλά. Σκοπεύετε λοιπόν να γραφτείτε σε ένα γυμναστήριο και το λέτε στον/στην φίλο/η σας. Αυτός/ή σας λέει ότι η άσκηση στη φύση είναι καλύτερη.

ΡΟΛΟΣ Β

Έρχεται το καλοκαίρι και ο/η φίλος/η σας αποφασίζει να γραφτεί σε ένα γυμναστήριο για να κάνει γυμναστική και να χάσει έτσι πιο εύκολα τα περιττά κιλά που πήρε τον χειμώνα. Εσείς πιστεύετε ότι η γυμναστική στη φύση είναι πιο υγιεινός τρόπος άσκησης και θα τον/την βοηθήσει περισσότερο.

2. ΕΡΓΑΣΙΑ

ΡΟΛΟΣ Α

Ψάχνετε για πρώτη φορά δουλειά αλλά δυσκολεύεστε να βρείτε. Μιλάτε λοιπόν με έναν φίλο/ μια φίλη σας που ήδη δουλεύει, του/ της εξηγείτε τα προσόντα σας και ζητάτε τη συμβουλή του/ της.

ΡΟΛΟΣ Β

Μιλάτε με έναν φίλο/ μια φίλη σας που θέλει να βρει δουλειά. Τον/ την συμβουλευέτε και του/ της δίνετε ιδέες για το είδος της εργασίας που θα μπορούσε να βρει και τους τρόπους αναζήτησής της.

3. ΔΙΑΚΟΠΕΣ

ΡΟΛΟΣ Α

Θέλετε να πάτε διακοπές. Είστε πολύ κουρασμένος/-η. Θέλετε να πάτε λοιπόν σε ένα ήσυχο ξενοδοχείο κοντά στη θάλασσα ή στο βουνό όπου θα περάσετε ήσυχες διακοπές. Ο φίλος/η φίλη σας δεν συμφωνεί. Θέλει να πάτε σε ένα κοσμοπολίτικο μέρος στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, με νυχτερινή ζωή και πολύ κόσμο. Προσπαθείτε να τον/ την πείσετε ότι αυτό δεν είναι καλή επιλογή, ειδικά αυτόν τον καιρό.

ΡΟΛΟΣ Β

Πλησιάζουν οι διακοπές σας. Θέλετε με τον φίλο/την φίλη σας να πάτε διακοπές σε ένα κοσμοπολίτικο μέρος στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό με πολύ κόσμο και έντονη νυχτερινή ζωή. Ο φίλος/ η φίλη σας δεν συμφωνεί, είναι πολύ κουρασμένος/-η και θέλει να περάσει μερικές μέρες κάπου ήσυχα. Προσπαθείτε να τον/την πείσετε ότι με αυτό τον τρόπο θα περάσει καλύτερα και τελικά θα ξεκουραστεί.

Λύσεις

A. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Κείμενο 1 (10 μονάδες): Πόσο καλό μας κάνει να τρώμε μαζί;

- Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, τα παιδιά και οι έφηβοι που τρώνε συχνότερα με την οικογένειά τους καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα γλυκά και αναψυκτικά. Και αυτό διότι οι γονείς επιλέγουν τα τρόφιμα με τα οποία τα παιδιά θα σερβιριστούν, ελέγχοντας έτσι την ποιότητα και την ποσότητα που εκείνα θα καταναλώσουν.
- Στο τραπέζι δεν φιγουράρουν μόνο «παιδικές» τροφές αλλά και πιο... «ενήλικες» γεύσεις, προκειμένου να καλύπτονται οι γευστικές απαιτήσεις όλης της οικογένειας. Έτσι, σταδιακά τα παιδιά δοκιμάζουν νέες συνταγές και αποκτούν νέες γευστικές εμπειρίες.
- Σύμφωνα με μια μελέτη του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, η χαμηλή συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων συνδέεται με παραβατικές συμπεριφορές, όπως κάπνισμα, αλκοολισμός, χρήση ναρκωτικών και συμπτώματα κατάθλιψης, ειδικά στα κορίτσια που βρίσκονται στην εφηβεία. Η συγκεκριμένη μελέτη αναφέρει συσχέτιση των μειωμένων οικογενειακών γευμάτων και με διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία και η βουλιμία.
- Στο οικογενειακό τραπέζι τα παιδιά αναπτύσσουν τις γλωσσικές τους ικανότητες. Εξοικειώνονται δηλαδή με νέες λέξεις, γεγονός που συμβάλλει στο να μάθουν να διαβάζουν ευκολότερα και γρηγορότερα.
- Μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ απέδειξε ότι τα παιδιά που τρώνε μαζί με τους γονείς τους σημειώνουν καλές επιδόσεις στο σχολείο, ανώτερες από αυτές των συνομηλίκων τους που δεν τρώνε με τις οικογένειές τους. Με τις καλές επιδόσεις εξάλλου χτίζεται η αυτοπεποίθηση των μετέπειτα ενηλίκων.
- Το οικογενειακό τραπέζι δίνει στα παιδιά κάθε ηλικίας την αίσθηση ότι ανήκουν σε ενιαίο σύνολο, σε μια «δεμένη» ομάδα με τη βοήθεια της οποίας θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν στο μέλλον τις δυσκολίες και τις προκλήσεις της ζωής, κάτι που συνεπάγεται συναισθηματική ωριμότητα και σταθερότητα.
- Τρώγοντας μαζί με τους γονείς στο σπίτι δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να παρακολουθήσουν τους μεγαλύτερους και να αντιγράψουν τη δική τους, πιο ώριμη συμπεριφορά. Το καθημερινό τραπέζι είναι μια αφορμή να μιλήσουμε με τα παιδιά, να τα διορθώσουμε εφόσον κρίνεται απαραίτητο, να τα διδάξουμε από απλούστατα πράγματα, όπως το να μην τρώνε με τα χέρια ή πώς να κρατούν το πιρούνι, ως και το πώς να συμπεριφέρονται και να συνεισφέρουν στον διάλογο.

Πάντως, για να τρώμε σωστά:

- Σβήνουμε την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια για να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε αποκλειστικά στη μεταξύ μας επικοινωνία.
- Δίνουμε στον κάθε συνδαιτυμόνα τον χρόνο που χρειάζεται για να μιλήσει για ζητήματα που τον ενδιαφέρουν και για τα νέα της ημέρας του.
- Προσπαθούμε να μη μιλάμε στα παιδιά μόνο για μαθήματα και υποχρεώσεις, ώστε να μη συνδέσουν την ώρα του φαγητού με «ανάκριση».
- Περιμένουμε να τελειώσουν όλοι το φαγητό τους προτού σηκωθούμε.
- Ο καθένας μαζεύει το πιάτο του και ένα ακόμη σκεύος ώστε να δώσει το δικό του χέρι βοήθειας.

Μελίσσα Στοϊλη, ΒΗΜagazino 8 Φεβρουαρίου 2009, με αλλαγές

Απαντήσεις: 0. ΝΑΙ (παράδειγμα), 1. ΟΧΙ, 2. ΟΧΙ, 3. ΝΑΙ, 4. Δ/Α, 5. ΝΑΙ, 6. ΝΑΙ, 7.ΟΧΙ, 8. ΟΧΙ, 9. Δ/Α, 10. ΝΑΙ

Κείμενο 2 (10 μονάδες): Πώς να οργανώσεις ένα παζάρι ρούχων

Δημοσιογράφος: Και τώρα, αγαπητοί φίλοι, θα ακούσουμε τη συνέντευξη που μας έδωσαν η ενδυματολόγος Δανάη Κωνσταντίνου και η διακοσμήτρια Νικόλ Πετροπούλου. Οι δύο αυτές επιχειρηματίες θα μας περιγράψουν πώς ακριβώς οργάνωσαν ένα παζάρι ρούχων. Λοιπόν, Δανάη, ξεκινώ με σένα... πες μας δυο λόγια για το παζάρι αυτό.

Δανάη: Θέλαμε να κάνουμε στην Ελλάδα ένα παζάρι ρούχων σαν εκείνα που γίνονται στις πόλεις του εξωτερικού! Ξεκινήσαμε τον Σεπτέμβριο –στο εστιατόριο Basago– με τη συμμετοχή 15 σχεδιαστών μόδας και κάποιων καταστημάτων. Τα ρούχα στο παζάρι μας προέρχονται από τα stock των συμμετεχόντων και είναι κομμάτια νέων συλλογών σε καλύτερη τιμή. Οι τιμές πάντως κυμαίνονται από 10 έως 300 ευρώ.

Δημοσιογράφος: Και πώς τα καταφέρατε;

Νικόλ: Ε...να..., πρώτα βρήκαμε τον κατάλληλο χώρο. Μετά, για να είναι νόμιμο το παζάρι, έπρεπε ο χώρος αυτός να έχει άδεια. Επίσης, έπρεπε να κόβονται αποδείξεις.

Δημοσιογράφος: Και πώς διαλέξατε τους συνεργάτες σας;

Νικόλ: Πλησιάσαμε καταστηματαρχες. Επικοινωνήσαμε με αυτούς που μας άρεσαν και προσπαθήσαμε να τους πείσουμε! Η καλύτερη ατάκα μας ήταν η εξής: «Θα είναι σαν να έχετε ένα δεύτερο μαγαζί στην Αθήνα!». Στην πλειονότητά τους αντέδρασαν θετικά. Από τις πωλήσεις που κάνει ο κάθε συμμετέχων εμείς παίρνουμε ένα ποσοστό.

Δημοσιογράφος: Και τι κάνατε για να σας μάθει ο κόσμος;

Δανάη: Αναθέσαμε σε μια εταιρεία παραγωγής τη διαφήμιση της επιχείρησης. Μπορεί κάποιος να το κάνει και μόνος του, εμείς όμως θέλαμε να είμαστε σίγουρες για το αποτέλεσμα. Η εταιρεία ανέλαβε την οργάνωση και τη γραφιστική εργασία, δηλαδή το λογότυπο, τις αφίσες, τα φυλλάδια και τις εκτυπώσεις. Επίσης, προσλάβαμε υπεύθυνη για την επικοινωνία με τα μαζικά μέσα ενημέρωσης και τις ανακοινώσεις στο διαδίκτυο.

Δημοσιογράφος: Και ποιο ήταν το κόστος όλων αυτών;

Δανάη: Χασα... Μας κόστισε έως τώρα πάνω κάτω 3.000 ευρώ, με τον χώρο να έχει παραχωρηθεί δωρεάν. Υπήρξαν όμως και κάποια επιπλέον έξοδα, όπως η διοργάνωση πάρτι με dj.

Δημοσιογράφος: Και τι κέρδη έχει η επιχείρησή σας;

Νικόλ: Ααα... καλά... Μέχρι στιγμής δεν έχουν βγει ούτε τα έξοδα, αλλά παραμένουμε αισιόδοξες.

Περιοδικό της Καθημερινής, 15 Φεβρουαρίου 2009/ Τεύχος 298, με αλλαγές.

Απαντήσεις:

0. διακοσμήτρια,
1. οργάνωσαν ένα παζάρι ρούχων
2. στις πόλεις του εξωτερικού
3. 15 σχεδιαστών μόδας
4. 10 έως 300 ευρώ.
5. δεύτερο μαγαζί στην Αθήνα
6. ένα ποσοστό
7. τη διαφήμιση της επιχείρησης/ του παζαριού
8. τις ανακοινώσεις στο διαδίκτυο/ το διαδίκτυο
9. πάνω κάτω/ περίπου 3.000 ευρώ
10. η διοργάνωση πάρτι με dj / ένα πάρτι με dj

Κείμενο 3 (10 μονάδες): Σωστή διατροφή: Ενεργειακά Γεύματα του Ορέστη Δαβία

Μια μεγάλη μερίδα εργαζόμενων ανθρώπων πληρώνει καθημερινά έναν βαρύ φόρο στο στρες, υποφέροντας από ζαλάδες, πονοκεφάλους, αδυναμία συγκέντρωσης και μειωμένη απόδοση στις ελαφρές περιπτώσεις, ως κρίσεις πανικού ή και κατάθλιψη ακόμη –όταν πλέον η κατάσταση ξεφύγει από κάθε έλεγχο. Αν ακολουθήσετε για μερικές εβδομάδες μια δίαιτα βασισμένη σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, το σώμα και το μυαλό σας θα αποκτήσουν την ενέργεια που χρειάζονται για να εξουδετερώσουν σε σημαντικό βαθμό τα μπλοκαρίσματα και τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί το μόνιμο άγχος. Ακόμη όμως και αν δεν έχετε την υπομονή ή σας λείπει η διάθεση για να μπειτε σε κάποιο πρόγραμμα δεν είναι λίγες οι απλές κινήσεις που θα σας βοηθήσουν στον στίβο της καθημερινότητας, όταν δηλαδή βρίσκεστε στο γραφείο και χρειάζεστε επειγόντως ενίσχυση. Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε αν:

- Αντιμετωπίζετε πολύ άγχος πριν από μια σημαντική συνάντηση:

πιείτε ένα ποτήρι χλιαρό γάλα ή μια κούπα τσάι ή χαμομήλι με μια κουταλιά μέλι –σε μισή περίπου ώρα τα τεντωμένα νεύρα σας θα έχουν χαλαρώσει.

- Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε ονόματα ή δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε:

τρώτε συχνά καρύδια, βρώμη, προϊόντα σόγιας, σολομό και αβγά, διότι είναι τροφές πλούσιες σε αμινοξέα και επιδρούν πολύ ευνοϊκά στο συγκεκριμένο πρόβλημα. Πιείτε επίσης ένα τσάι από δενδρολίβανο και φύλλα τζίνγκο (σε ίσα μέρη) για να τονώσετε τη μνήμη και την ικανότητά σας για αυτοσυγκέντρωση.

- Η ενέργειά σας βρίσκεται στο ναδίρ αλλά έχετε ακόμη μπόλικη δουλειά:

Ένα διάλειμμα με μπισκότα και σωστό καφέ θα σας προσφέρει κάποια ώθηση, μόνο που η τελευταία δεν θα διαρκέσει για πολύ. Είναι μάλλον καλύτερο να φάτε μια μπανάνα ή λίγη μαύρη σοκολάτα και να πιείτε μια κούπα μαύρο τσάι, τα οποία θα σας βοηθήσουν να κρατηθείτε για αρκετή ώρα όρθιοι, καταναλώνοντας αργά λίγο από το απόθεμα ενέργειας που κρύβεται μέσα σας.

- Η δουλειά δεν τελειώνει με τίποτε και μάλλον θα χρειαστεί να το ξενυχτήσετε:

καλό είναι το τελευταίο φαγητό της ημέρας να βασίζεται στους υδατάνθρακες όπως ρύζι, μακαρόνια, πατάτες κτλ. διότι έτσι ανεβαίνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μιας ουσίας που φέρνει χαλάρωση και σας προετοιμάζει για ύπνο. Στην περίπτωση όμως που πρέπει να μείνετε ξάγρυπνοι, θα χρειαστεί να κάνετε ακριβώς τα αντίθετα, προτιμώντας ένα ελαφρύ δείπνο πρωτεϊνών, για παράδειγμα ψητό ψάρι ή μια σαλάτα από όσπρια και κους κους. Αν αργότερα πεινάσετε, ξαναφάτε ένα γιαούρτι με μούσλι.

- Βιάζεστε πολύ και δεν προλαβαίνετε να φάτε κανονικό πρωινό:

φρούτα όπως το αχλάδι, το μήλο και το πορτοκάλι τρώγονται γρήγορα και χαρίζουν την άμεση αφομοιώσιμη ενέργεια που χρειάζεται ο εγκέφαλος. Για να φτιάξετε μια κούπα πράσινο τσάι δεν θα χρειαστούν παραπάνω από δύο λεπτά, ενώ έχει επίδραση πολύ καλύτερη από αυτήν του καφέ.

- Είναι μια από τις ημέρες που, χωρίς να υπάρχει σοβαρός λόγος, σας πολιορκεί η κακή διάθεση:

περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση καφέ, τρώτε πολλά μήλα και σταφύλια, καθώς και άφθονη βρώμη. Αν δεν σας αρέσει το μούσλι, μπορείτε να καταφύγετε στα μπισκότα βρώμης που θα βρείτε στο εμπόριο ή (ακόμη καλύτερα) θα φτιάξετε.

Από το περιοδικό *BHMADonna*, 2009, με αλλαγές.

Απαντήσεις: 0→α (παράδειγμα), 1→α, 2→γ, 3→β, 4→δ, 5→γ, 6→β, 7→β, 8→δ, 9→γ, 10→α

B. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

Κείμενο 1 (10 μονάδες): Υγιεινή διατροφή στο γραφείο, με φαγητό από το σπίτι!:
3, 5, 0 (παράδειγμα), 6, 10, 8, 9, 2, 4, 7, 1

Κείμενο 2 (10 μονάδες) : Οικολογία: Πώς να ζείτε με σεβασμό προς το περιβάλλον

0. ΟΧΙ (παράδειγμα)

1. ΟΧΙ, 2. ΝΑΙ, 3. ΟΧΙ, 4. ΝΑΙ, 5. ΝΑΙ, 6. ΝΑΙ, 7. ΟΧΙ, 8. ΝΑΙ, 9. ΝΑΙ, 10. ΝΑΙ

Κείμενο 3 (10 μονάδες): Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα δίπλα στους ανθρώπους που υποφέρουν

0→α (παράδειγμα), 1→β, 2→γ, 3→α, 4→γ, 5→β, 6→γ, 7→γ, 8→α, 9→β,10→α

Γ. ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

A. Τρέχουμε όλο το χρόνο... (15 μονάδες):

τη νέα τάση (παράδειγμα), περισσότεροι/πιο πολλοί, άδειας, εξερευνήσεις, στεριάς, να κινηθεί/ να κινείται, επέλεξε, Τον Σεπτέμβριο, ετών, διασχίζοντας/έχοντας διασχίσει, να κοιτάζω, καλεσμένη, παραιτήθηκε, περιβάλλοντος, εβδομάδων, έγινε.

B. Παγκόσμιο φόρουμ για το νερό (5 μονάδες):

τη(ν), από, για, που/την οποία, ότι /πως

Γ. Ξέρω να ψάχνω για δουλειά; (5 μονάδες):

0.	ταλαιπωρία	ταλαιπωρεί (παράδειγμα)
1.	ικανοποίηση	ικανοποιεί
2.	αποφοιτώ	απόφοιτοι
3.	αναζητώ	αναζήτησης
4.	συνεχής	συνεχώς
5.	χρησιμεύω	χρήσιμες

Δ. Μετασηματισμοί προτάσεων (5 μονάδες)

Μακάρι να μπορούσα να έρθω μαζί σας! (παράδειγμα)

1. Πριν βγουν, ξεκουράστηκαν λίγο.

2. Αν προσπαθούσε / Αν είχε προσπαθήσει αρκετά, θα τα κατάφερνε / θα τα είχε καταφέρει.

3. Άργησα εξαιτίας της αυξημένης κίνησης.

4. Το ασανσέρ είναι χαλασμένο, γι' αυτό ανέβηκα με τα πόδια.

5. Ο λογαριασμός πρέπει να πληρωθεί το αργότερο μέχρι την Τρίτη.

Δ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ

- 1^ο Θέμα** (υποχρεωτικό/**15** μονάδες)
2^ο Θέμα (κατ' επιλογήν/**15** μονάδες)

Αναλυτικά :

- Επαρκής ανάπτυξη του περιεχομένου/επικοινωνιακή καταλληλότητα: **5**
- Μορφολογία/σύνταξη: **5**
- Λογική αλληλουχία/συνοχή: **2**
- Λεξιλόγιο/ορθογραφία: **3**

Ε. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Προφορική συνέντευξη: 30 μονάδες

ΣΥΝΟΛΟ: 150 μονάδες