



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
**ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ**

Ministry of Education and Religious Affairs  
**State Certificate of Language Proficiency**

**LEVEL**

**B (B1&B2)**

On the scale set by the Council of Europe

**MODULE**

**4**

Oral production and mediation: Candidate booklet

**Period**

**2022 A**

**ATTENTION**

- Duration of the Oral Test: 25 minutes.
- Do NOT take the booklet with you. LEAVE IT in the exam room.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Συνολικά, η προφορική εξέταση διαρκεί **25 λεπτά της ώρας** για κάθε ζεύγος υποψηφίων που κατανέμονται ως εξής:



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

Καλωσορίζετε τους υποψήφιους, τους συστήνεστε και τους θέτετε 1-2 ερωτήσεις γνωριμίας στην ξένη γλώσσα. Το βασικότερο είναι να μάθετε το όνομά τους, το οποίο γράφετε στο πρόχειρο βαθμολόγιο, στην αντίστοιχη στήλη, όπως τους βλέπετε απέναντί σας. Οι ερωτήσεις γνωριμίας δεν βαθμολογούνται.

6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ (3' για κάθε υποψήφιο)

Με στόχο τον έλεγχο της ικανότητας του υποψήφιου να κάνει σύντομο διάλογο, υποβάλετε σε κάθε εξεταζόμενο χωριστά ερωτήσεις που αφορούν την προσωπική, κοινωνική και σχολική/φοιτητική ή την επαγγελματική του ζωή, σαν να του παίρνατε μια συνέντευξη. Τις ερωτήσεις σας τις επιλέγετε από τον σχετικό κατάλογο των ερωτήσεων στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

6' για τη ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2: ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ (3' για κάθε υποψήφιο)

Η δοκιμασία στοχεύει στον έλεγχο παραγωγής συνεχούς λόγου από τον εξεταζόμενο με αφορμή οπτικά ερεθίσματα και ερωτήματα που του θέτετε. Τα οπτικά ερεθίσματα βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου, το οποίο έχει μπροστά του ο εξεταζόμενος. Είναι φωτογραφίες ανθρώπων σε ποικίλες κοινωνικές περιστάσεις, γνώριμων από την καθημερινότητά του καταστάσεων, αναγνωρίσιμων αντικειμένων, γεγονότων, κτλ. Οι φωτογραφίες είναι κατηγοριοποιημένες σε θεματικές σελίδες του Τευχιδίου ενώ τα ερωτήματα βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή. Επιλέγετε διαφορετική σελίδα εικόνων για κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του. Υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2 στον κάθε εξεταζόμενο.

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

Η δοκιμασία αυτή στόχο έχει τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής ικανότητας των υποψηφίων, αφού το ζητούμενο είναι οι εξεταζόμενοι να μεταφέρουν προφορικά στην ξένη γλώσσα πληροφορίες που περιλαμβάνει ένα ελληνικό κείμενο, σύμφωνα με το ερώτημα-εντολή που θα τους δώσετε. Ξεκινάτε υποδεικνύοντας στον κάθε εξεταζόμενο σε ποιο κείμενο θα εστιάσει. Τα κείμενα διαμεσολάβησης που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψηφίου είναι στην ελληνική γλώσσα, ενώ τα σχετικά ερωτήματα που βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή είναι στην ξένη γλώσσα. Επιλέξτε διαφορετικό κείμενο για τον κάθε εξεταζόμενο, λαμβάνοντας υπόψη ό,τι γνωρίζετε για τον καθένα, και του υποβάλετε ένα ερώτημα επιπέδου B1 και ένα επιπέδου B2. Στη διάρκεια της δοκιμασίας αυτής περιλαμβάνεται και ο χρόνος ανάγνωσης του κειμένου. Ο εξεταζόμενος απευθύνει τις απαντήσεις του σε εσάς.

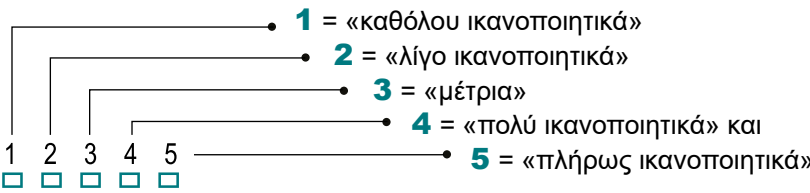
2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 2 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για το κάθε άτομο που εξετάσατε.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η επίδοση των εξεταζόμενων 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"/>





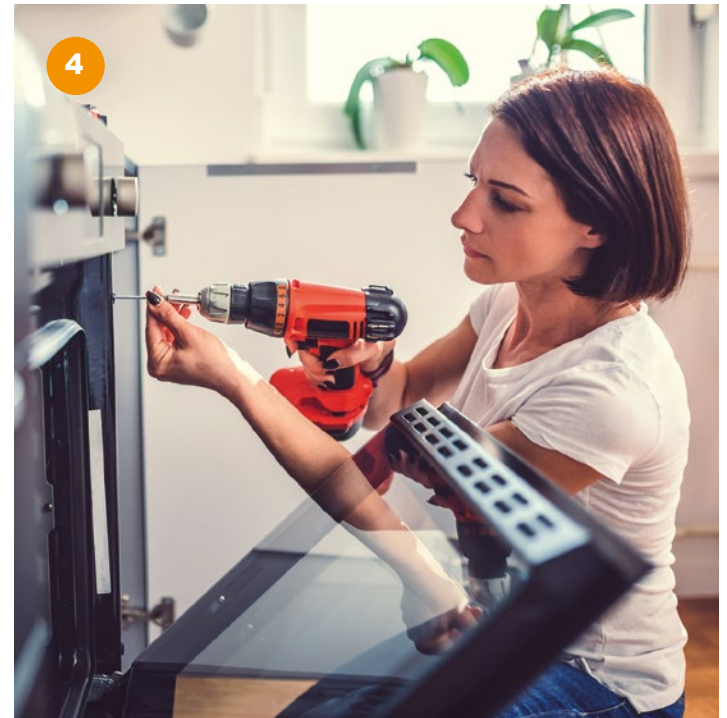
Είναι φανερό ότι **οι βαθμίδες Likert (από το 1 ως το 5) δεν είναι βαθμοί**. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που θα «διαβάσει» το Έντυπο 4 θα εφαρμόσει συντελεστές βαρύτητας για να μετατραπεί η αξιολογική κρίση που εκφράσατε σε βαθμολογία.



### 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 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, 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.

## Doing things at home





Running



At the beach





School days



How to say “no” politely

Therapia.gr

ΑΡΧΙΚΗΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΚΑΤΑΘΛΗΗΛΓΧΟΣΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥΨΥΧΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΟΜΟΙΟΓΙΑΤΡΙΚΗΣΑΣ ΕΝΔΙΑΓΕΡΟΥΝΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΚΑΝΕ ΤΟ ΤΕΣΤ

### Πώς να πείτε ευγενικά “όχι”

Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να είναι ευγενικοί και καλοί με τα μέλη της οικογένειάς τους, τους φίλους και τους συναδέλφους τους. Εάν λέτε συχνά “ναι” όταν κάποιος σας ζητήσει μια χάρη και ενδίδετε στις παρακλήσεις τους ακόμη και εάν είστε πολύ απασχολημένοι και το πρόγραμμά σας είναι γεμάτο, σας συμβουλευουμε να ξεκινήσετε να λέτε “όχι” για το καλό σας.

#### Τρόποι για να πείτε ευγενικά “όχι”

Εάν ανησυχείτε ότι μπορεί να πληγώσετε κάποιους ανθρώπους λέγοντας “όχι”, υπάρχουν τρόποι ώστε να είστε ευγενικοί και να παραμείνετε συμπαθείς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εξής εκφράσεις:

#### 1. Αφήστε με να το σκεφτώ

Αυτός είναι ένας ευγενικός και επαγγελματικός τρόπος για να μπορέσετε να σκεφτείτε και να επεξεργαστείτε μια πρόταση. Καλό είναι να ζυγίζετε τα πράγματα πριν πάρετε οποιαδήποτε απόφαση.

#### 2. Είναι εξαιρετική ιδέα, αλλά...

Ξεκινήστε με ένα θετικό σχόλιο για την πρόταση και πείτε ευχαριστώ σε αυτόν που σας την προτείνει. Στη συνέχεια, μπορείτε να πείτε τον λόγο για τον οποίο δεν μπορείτε να αποδεχτείτε την πρόσκληση ή γιατί δεν μπορείτε να δεσμευτείτε.

#### 3. Δεν μπορώ σήμερα. Τι θα έλεγες για κάποια άλλη στιγμή;

Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος όταν πραγματικά πιστεύετε ότι η πρόταση αξίζει να συζητηθεί στο μέλλον. Εάν είστε απόλυτα βέβαιος ότι θέλετε να το σκεφτείτε ξανά, μπορείτε να προτείνετε τη συνάντησή σε μια καλύτερη στιγμή όταν θα μπορείτε να δώσετε όλη σας την προσοχή.

#### Πώς να ακυρώσετε μια συμφωνία

Μπορείτε να ακυρώσετε μια δέσμευση με ευγενικό και επαγγελματικό τρόπο:

- Αναγνωρίστε ότι είχατε συμφωνήσει να αποδεχτείτε την πρόταση.
- Εξηγήστε τους λόγους για τους οποίους πρέπει να ακυρώσετε την πρόταση.
- Προσφέρετε μια εναλλακτική λύση.
- Να είστε ανοιχτοί σε ερωτήσεις, ανησυχίες και θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις.

Therapia.gr

Ολιστικός Ψυχίατρος © Αριστοτέλης Βάβης 2017.

Όροι Χρήσης | BY PROWEB

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



Dealing with stress

https://lamberts.gr

LAMBERTS  
...at the leading edge of responsible nutrition

Δίκτυο Φαρμακείων Καρέρα Εγγραφή/Σύνδεση GR

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ LIFE UP ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος μας;

Αλήθειες για το άγχος

- Το άγχος βοηθά το σώμα να προετοιμαστεί για να αντιμετωπίσει έναν κίνδυνο (σωματικό ή ψυχολογικό).
- Τα συμπτώματα μπορεί να είναι σωματικά (ψυχοσωματικά) και ψυχολογικά.
- Το βραχυχρόνιο άγχος μπορεί να είναι βοηθητικό, αλλά το μακροχρόνιο άγχος συνδέεται με πολλές αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Μπορούμε να προετοιμαστούμε για το άγχος μαθαίνοντας μεθόδους διαχείρισης στρες.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ

- Άσκηση:** η άσκηση βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.
- Διατροφή:** μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα κατά του άγχους.
- Προτεραιότητες:** αφιερώστε λίγο χρόνο για να οργανώσετε αυτά που θέλετε να κάνετε, ο προγραμματισμός είναι το πιο σημαντικό.
- Χρόνος:** κρατήστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για τον εαυτό σας. Χρησιμοποιήστε τον για να οργανώσετε τη ζωή σας, να χαλαρώσετε και να απολαύσετε τα ενδιαφέροντά σας.
- Αναπνοές και χαλάρωση:** ο διαλογισμός, το μασάζ και η yoga, καθώς και οι τεχνικές αναπνοής βοηθούν στη χαλάρωση.
- Συζήτηση:** συζητήστε με την οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες για τις σκέψεις σας. Ίσως να ανακαλύψετε ότι δεν είστε ο μόνος που αισθάνεται έτσι.
- Αναγνωρίστε τα σημάδια:** ένα άτομο μπορεί να ανησυχεί για το πρόβλημα που του προκαλεί το άγχος και να μην παρατηρεί τις επιδράσεις στο σώμα του. Παρατηρήστε τα συμπτώματα, είναι το πρώτο βήμα για να κινητοποιηθείτε.
- Βρείτε το δικό σας αγχολυτικό:** αντί για φάρμακα, μπορείτε να έχετε κάτι που σας βοηθά να χαλαρώσετε, όπως το διάβασμα ενός βιβλίου, ένα χόμπι, μια βόλτα, η μουσική, ο χρόνος με τους φίλους.
- Δημιουργία δικτύων υποστήριξης:** αναπτύξτε δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, όπως η τοπική κοινότητα ή μια φιλανθρωπική οργάνωση.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

PAGE 10

Level B1&B2 / Module 4 / Activity 2

PAGE 11


Art 2022: The most important art exhibitions in museums, institutions and art spaces

ΤΕΧΝΗΕΝΤΩΣ  
Όλα για την τέχνη

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022

Τέχνη 2022:

Οι σημαντικότερες εικαστικές εκθέσεις σε μουσεία, ιδρύματα και χώρους τέχνης



Εκθέσεις για τη Μικρασιατική Καταστροφή το 2022

Στο Εθνικό Ιστορικό Μουσείο η έκθεση «Μικρά Ασία: Στιγμιότυπα» (από τον Σεπτέμβριο) εστιάζει στην ελληνική παρουσία στην περιοχή, δίνοντας έμφαση στα γεγονότα της Μικρασιατικής εκστρατείας και της καταστροφής, μέσα από φωτογραφικά τεκμήρια, αποσπάσματα από λογοτεχνικά κείμενα, μαρτυρίες προσφύγων, στρατιωτικών και διπλωματών και λαογραφικά τεκμήρια. Τον Νοέμβριο, στην κεντρική αίθουσα του Μεγάρου της Παλαιάς Βουλής, αναμένεται να «ζωντανέψει» και το τελευταίο κεφάλαιο του ελληνoturkικού πολέμου του 1919-1922, η περίφημη «Δίκη των Εξ», στον χώρο όπου πραγματοποιήθηκε. Θα εκτεθούν τα πρωτότυπα σχέδια της δίκης, έργα του Περικλή Βυζάντιου και σχετικό φωτογραφικό υλικό.

Εκθέσεις τέχνης 2022: Οι μονογραφίες

Το ενδιαφέρον μας έχει κεντρίσει και το αφιέρωμα του Μουσείου Μπενάκη Ελληνικού Πολιτισμού στον John Craxton (12/4 - 11/9), τον Βρετανό ζωγράφο και σκηνογράφο που έζησε στη χώρα μας από το 1946 και εμπνεύστηκε από το φως, τη ζωή και τα τοπία της. Τα περίπου 60 έργα της έκθεσης, ορισμένα άγνωστα μέχρι σήμερα, προέρχονται κυρίως από το Craxton Estate. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει η μνημειακή ταπισερί «Τοπίο με στοιχεία της φύσης», που είναι εμπνευσμένη από την παραδοσιακή κρητική υφαντουργία.

Δυναμική παρουσία και για τη Γενιά του '30.

Μια αναδρομή στο εμπνευσμένο από τη μυθολογία, τη λογοτεχνία και την ιστορία υπερρεαλιστικό ζωγραφικό έργο του Νίκου Εγγονόπουλου οργανώνει το Ίδρυμα Β. & Μ. Θεοχαράκη (9/3 - 5/6)

Τα νέα μουσεία που ανοίγουν το 2022

Την άνοιξη αναμένεται το νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Χανίων στη Χαλέπα. Με περισσότερα από 3.500 αντικείμενα – εκ των οποίων περίπου 1.000 παρουσιάζονται για πρώτη φορά – η έκθεση παρακολουθεί την πορεία των προϊστορικών οικισμών των ιστορικών χρόνων της περιοχής, αναδεικνύοντας την κοινωνική και διοικητική οργάνωσή τους, τη θρησκεία, το εμπόριο, την καθημερινή ζωή των κατοίκων τους.

22

ΕΚΘΕΣΕΙΣ

# How to save energy at home



https://www.nestlenoiazomai.gr/blog/periballon/eksoikonomisis-energeias

Nestlé | Νοιάζομαι  
Καλή Διατροφή, Καλύτερη Ζωή

Home > Άρθρα για μια καλύτερη ζωή

## ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### Μάθετε 5 τρόπους για εξοικονόμηση ενέργειας στο σπίτι!

#### Τοποθετούμε οικονομικές λάμπες

Μία μετατροπή που θα μειώσει δραστικά την κατανάλωση ρεύματος είναι η αλλαγή των παλαιών λαμπών με οικονομικές λάμπες ενεργειακής κλάσης A ή συστήματα LED. Η αντικατάστασή τους κοστίζει επιπλέον χρήματα, όμως θα εξοικονομήσουμε ένα μεγαλύτερο ποσό στον λογαριασμό του ρεύματος.

#### Περιορίζουμε τις διαρροές στο ελάχιστο

Ένα από τα πλέον συχνά λάθη που κάνουμε και ενισχύουμε την κατανάλωση ενέργειας είναι ότι αφήνουμε πολλές από τις ηλεκτρικές μας συσκευές σε λειτουργία αναμονής. Καλό θα ήταν, τις ώρες που δεν τις χρησιμοποιούμε να διακόπτουμε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.

#### Ελέγχουμε τα φίλτρα των συσκευών

Όπως συμβαίνει με το ψυγείο, το ίδιο περίπου ισχύει για το κλιματιστικό και τον απορροφητήρα. Οι συγκεκριμένες συσκευές είναι πιθανό να καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια από το κανονικό, χωρίς όμως να έχουν απόλυτη απόδοση, επειδή τα φίλτρα τους χρειάζονται καθαρισμό ή αντικατάσταση.

#### Καθαρίζουμε τακτικά το ψυγείο

Το ψυγείο μας είναι μία από τις συσκευές που χρειάζεται τακτικό καθαρισμό και απόψυξη για να λειτουργεί στο βέλτιστο και να μην καταναλώνει επιπλέον ενέργεια από αυτή που χρειάζεται. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να κρατάμε καθαρό το λαστιχάκι της πόρτας ή να το αντικαταστήσουμε εάν δεν εφαρμόζει απόλυτα, να ελέγχουμε τη θερμοκρασία του ψυγείου και του καταψύκτη, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, και να μην γεμίζουμε ασφυκτικά τα ράφια του.

#### Πλένουμε «έξυπνα» τα ρούχα μας

Το πλυντήριο είναι μία ακόμη συσκευή που ίσως ευθύνεται για την υπερβολική κατανάλωση ενέργειας του νοικοκυριού μας, παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος να εξοικονομήσουμε έως και ένα 55% της ηλεκτρικής ενέργειας που καταναλώνει. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε, είναι να χαμηλώσουμε τη θερμοκρασία που πλένουμε τα ρούχα μας.

Κοιτάζομαι  
Καλή Διατροφή, Καλύτερη Ζωή

[Cookies](#)
[Δήλωση Ιδιωτικότητας](#)
[Όροι & Προϋποθέσεις](#)
[Όροι διαγωνισμών και ενεργειών](#)
[Νικητές διαγωνισμών](#)
[Συχνές ερωτήσεις](#)
[Ρυθμίσεις απορρήτου](#)

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