



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEGLI AFFARI RELIGIOSI
Certificato Statale di Conoscenza delle Lingue

LIVELLI **C1 & C2** secondo la scala del Consiglio d'Europa

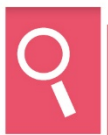
FASE **4** produzione orale e mediazione

Sessione **2022 B**

ATTENZIONE

- L'esame, per ogni coppia di esaminandi, dura 30 minuti.
- Il presente fascicolo, dopo l'esame, viene restituito agli esaminatori.

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 60" 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 αστειό, 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 ικανότητά 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, αξιοποιείτε 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 επιτρέπτε 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.

PROVA 1: ARGOMENTARE**Proposta 1****Esaminando A****SCHEDA 1 - Sì, perché ...**

- Motivano gli studenti a studiare.
- Facilitano la selezione, se necessario.
- Premiano gli studenti che si sforzano.

Esaminando B**SCHEDA 2 - No, perché ...**

- Molto spesso sono soggettivi.
- Orientano gli studenti alla prestazione.
- Inducono a una competizione aggressiva.

Proposta 2**Esaminando A****SCHEDA 1 - Sì, perché ...**

- Sviluppa l'alfabetizzazione estetica degli studenti.
- Sviluppa l'empatia negli studenti.
- Insegna agli studenti come lavorare in gruppo.

Esaminando B**SCHEDA 2 - No, perché ...**

- Distoglie gli studenti dalle materie di base come la lingua e la matematica.
- Viene considerata dagli studenti come un gioco e non una lezione seria.
- Non sviluppa l'alfabetizzazione di base.

Proposta 3**Esaminando A****SCHEDA 1 - Sì, perché ...**

- È un contributo dei cittadini alla loro patria.
- Prepara i cittadini alla difesa dei diritti sovrani del loro stato.
- Costruisce un'esperienza formativa per i giovani.

Esaminando B**SCHEDA 2 - No, perché ...**

- Interrompe la vita delle persone nel loro periodo più creativo.
- Sviluppa spesso sentimenti di aggressività e di nazionalismo.
- Opprime tutti coloro che sono contro la guerra.

Proposta 4**Esaminando A****SCHEDA 1 - Sì, perché ...**

- Le capiscono quasi tutti.
- Segue la tendenza internazionale.
- Si adatta meglio alle canzoni.

Esaminando B**SCHEDA 2 - No, perché ...**

- Presenta le altre lingue come inferiori.
- Si oppone al multilinguismo.
- Esclude chi non capisce l'inglese.

PROVA 2: ESPRIMERSI LIBERAMENTE

Proposta 1

Esaminando A	Esaminando B
 <p>Si può eliminare una vera dittatura.. ma è difficilissimo eliminare una finta democrazia. (Efisio Melis)</p> <p><i>Attimi</i> BLOG OFFICIAL FANPAGE WWW.ATTIMI.CO.UK</p>	 <p>Aforismario</p> <p>La disobbedienza civile è necessaria quando le leggi sono contro la democrazia e la libertà. Margherita Hack</p>

Proposta 2

Esaminando A	Esaminando B
<p>www.psicologa-modena.com</p>  <p>LA SAGGEZZA E' SAPER STARE CON LA DIFFERENZA SENZA VOLER ELIMINARE LA DIFFERENZA.</p> <p>G. BATESON</p>	 <p>Nessuno è più inferiore di quelli che insistono per essere uguali. (Friedrich Nietzsche)</p> <p>FRASIMANIA</p>

Proposta 3

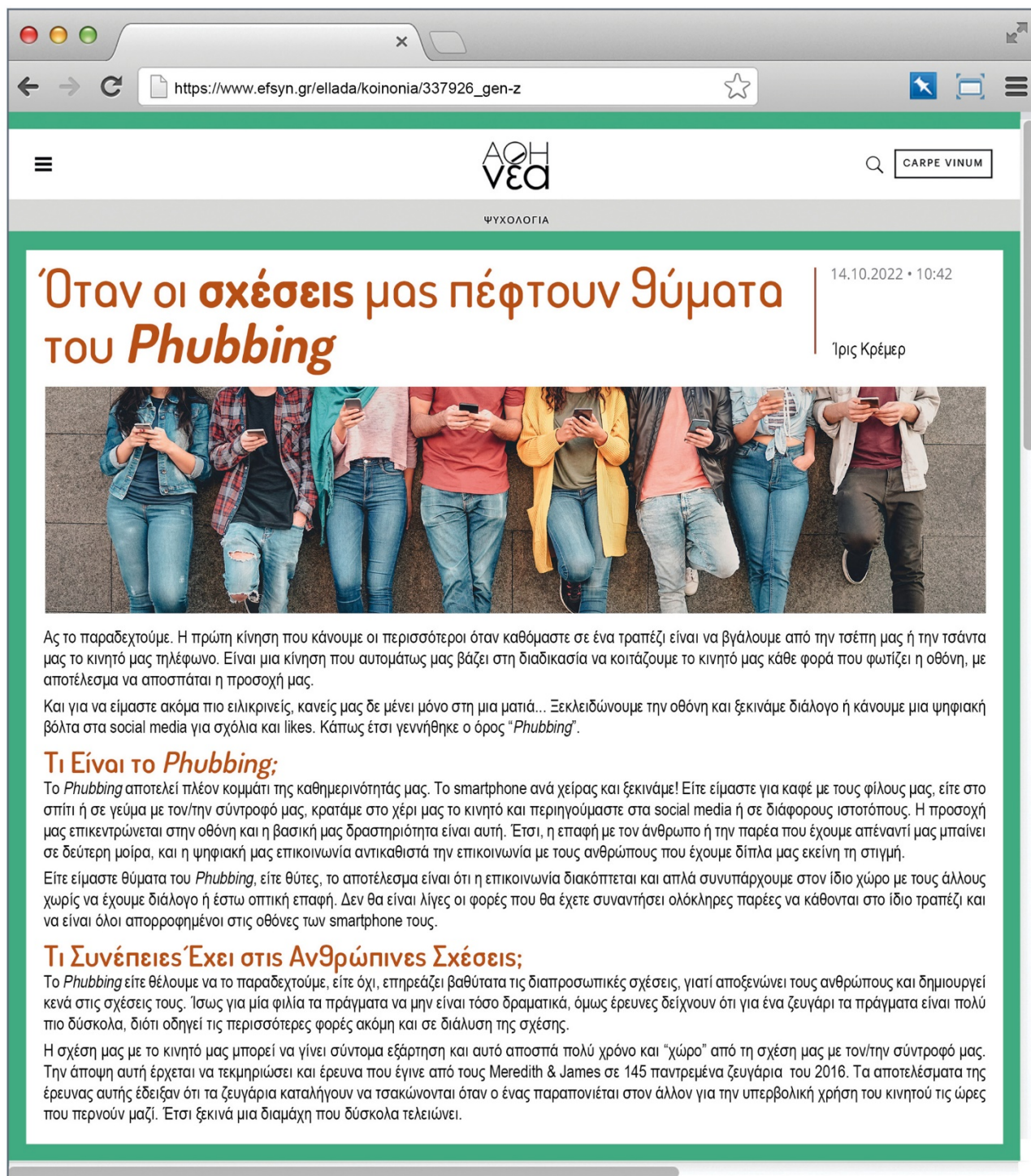
Esaminando A	Esaminando B
<p>C'è un'enorme differenza tra avere carattere ed essere arrogante. <i>L'educazione.</i></p> <p>@io_Animor</p> 	<p>"E' più facile insegnare che educare, perchè per insegnare basta sapere, mentre per educare è necessario essere."</p> 

Proposta 4

Esaminando A	Esaminando B
	

PROVA 3: MEDIARE

Proposta 1



14.10.2022 • 10:42

Ιρις Κρέμερ

Όταν οι σχέσεις μας πέφτουν θύματα του *Phubbing*

Ας το παραδεχτούμε. Η πρώτη κίνηση που κάνουμε οι περισσότεροι όταν καθόμαστε σε ένα τραπέζι είναι να βγάλουμε από την τσέπη μας ή την τσάντα μας το κινητό μας τηλέφωνο. Είναι μια κίνηση που αυτομάτως μας βάζει στη διαδικασία να κοιτάζουμε το κινητό μας κάθε φορά που φωτίζει η οθόνη, με αποτέλεσμα να αποσπάζεται η προσοχή μας.

Και για να είμαστε ακόμα πιο ειλικρινείς, κανείς μας δε μένει μόνο στη μια ματιά... Ξεκλειδώνουμε την οθόνη και ξεκινάμε διάλογο ή κάνουμε μια ψηφιακή βόλτα στα social media για σχόλια και likes. Κάπως έτσι γεννήθηκε ο όρος "*Phubbing*".

Τι Είναι το *Phubbing*;

Το *Phubbing* αποτελεί πλέον κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Το smartphone ανά χείρας και ξεκινάμε! Είτε είμαστε για καφέ με τους φίλους μας, είτε στο σπίτι ή σε γεύμα με τον/την σύντροφό μας, κρατάμε στο χέρι μας το κινητό και περιηγούμαστε στα social media ή σε διάφορους ιστοτόπους. Η προσοχή μας επικεντρώνεται στην οθόνη και η βασική μας δραστηριότητα είναι αυτή. Έτσι, η επαφή με τον άνθρωπο ή την παρέα που έχουμε απέναντί μας μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, και η ψηφιακή μας επικοινωνία αντικαθιστά την επικοινωνία με τους ανθρώπους που έχουμε δίπλα μας εκείνη τη στιγμή.

Είτε είμαστε θύματα του *Phubbing*, είτε θύτες, το αποτέλεσμα είναι ότι η επικοινωνία διακόπτεται και απλά συνυπάρχουμε στον ίδιο χώρο με τους άλλους χωρίς να έχουμε διάλογο ή έστω οπτική επαφή. Δεν θα είναι λίγες οι φορές που θα έχετε συναντήσει ολόκληρες παρέες να κάθονται στο ίδιο τραπέζι και να είναι όλοι απορροφημένοι στις οθόνες των smartphone τους.

Τι Συνέπειες Έχει στις Ανθρώπινες Σχέσεις;

Το *Phubbing* είτε θέλουμε να το παραδεχτούμε, είτε όχι, επηρεάζει βαθύτατα τις διαπροσωπικές σχέσεις, γιατί αποξενώνει τους ανθρώπους και δημιουργεί κενά στις σχέσεις τους. Ίσως για μία φιλία τα πράγματα να μην είναι τόσο δραματικά, όμως έρευνες δείχνουν ότι για ένα ζευγάρι τα πράγματα είναι πολύ πιο δύσκολα, διότι οδηγεί τις περισσότερες φορές ακόμη και σε διάλυση της σχέσης.

Η σχέση μας με το κινητό μας μπορεί να γίνει σύντομα εξάρτηση και αυτό αποσπά πολύ χρόνο και "χώρο" από τη σχέση μας με τον/την σύντροφό μας. Την άποψη αυτή έρχεται να τεκμηριώσει και έρευνα που έγινε από τους Meredith & James σε 145 παντρεμένα ζευγάρια του 2016. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι τα ζευγάρια καταλήγουν να τσακώνονται όταν ο ένας παραπονιέται στον άλλον για την υπερβολική χρήση του κινητού τις ώρες που περνούν μαζί. Έτσι ξεκινά μια διαμάχη που δύσκολα τελειώνει.

Προσαρμογή από: www.a8inea.com

Proposta 2

περιοδικό
ΨΥΧΟλογία

ΜΟΥΣΙΚΗ

Γράφει η Αλεξία Νταμπίκη

Πώς η μουσική μάς κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα;

Οφέλη της μουσικής

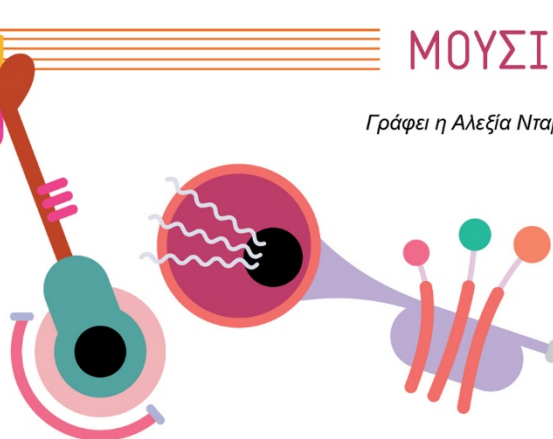
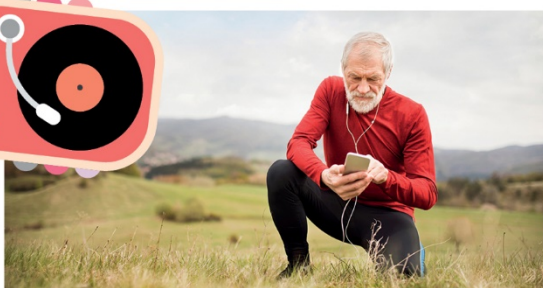
Το να ακούμε μουσική είναι σίγουρα πολύ διασκεδαστικό αλλά, σύμφωνα με αρκετούς επιστήμονες, μπορεί επίσης να είναι πολύ καλό για την υγεία μας και για την απόδοση μας σε διάφορους τομείς και δραστηριότητες.

Η μουσική μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Όλοι έχουμε καταφύγει κάποια στιγμή στη μουσική για να αισθανθούμε καλύτερα ψυχολογικά σε δύσκολες καταστάσεις. Πολύς κόσμος, επίσης, εργάζεται χρησιμοποιώντας τη μουσική, θεωρώντας πως αυτό τον κάνει πιο αποδοτικό.

Η μουσική χρησιμοποιείται κατά κόρον στον χώρο του αθλητισμού από αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους και στις περιπτώσεις που αυτό είναι εφικτό, ακόμη και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Με τον τρόπο αυτό οι αθλητές καταφέρνουν να «καθαρίσουν» το μυαλό τους, να ηρεμήσουν και όλη τους η προσοχή να εστιαστεί στην αθλητική προσπάθειά τους.

Σχετικές έρευνες

Έρευνες έχουν δείξει πως η μουσική με γρήγορο ρυθμό βοηθά περισσότερο τους αθλητές, προκειμένου να έχουν καλύτερη επίδοση σωματικά, ενώ αντίστοιχα η μουσική σε πιο ήπιο ρυθμό και σε χαμηλότερη ένταση έχει καλύτερη επίδραση στη λειτουργία του εγκεφάλου νοητικά.



Από τη στιγμή που καθένας από μας έχει διαφορετικές προτιμήσεις δεν είναι δυνατόν να πούμε πως υπάρχει κάποιο σταθερό πρότυπο που μπορούμε να ακολουθήσουμε. Δεν είναι όλα τα είδη μουσικής κατάλληλα για όλους τους ανθρώπους και για όλες τις περιστάσεις.

Η κλασική μέθοδος της δοκιμής, πέρα βέβαια από τις διαπιστώσεις για τον γρήγορο ή τον αργό ρυθμό που φαίνεται να είναι πιο αντικειμενικές, είναι τελικά αυτή που μπορεί να βοηθήσει κάποιον να καταλάβει τι είναι καλύτερο για τη δική του περίπτωση.

Το γεγονός ότι η μουσική δρα θετικά στην ψυχολογία και στην απόδοσή μας επιβεβαιώνεται επιστημονικά σε πάρα πολλές ακόμη περιπτώσεις. Ουσιαστικά, η μουσική χαλαρώνει το μυαλό μας, δίνει ενέργεια στο σώμα και σε κάποιες περιπτώσεις απαλύνει ακόμα και τον πόνο.

Η ιδέα πως η μουσική μπορεί να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα δεν είναι καινούργια. Η μουσική αποτελεί μία συναρπαστική εμπειρία που χρονολογείται εδώ και χιλιάδες χρόνια, δημιουργώντας συναισθήματα χαράς, λύπης, ενθουσιασμού και δίνοντας ισχυρά κίνητρα για να καταφέρει η ανθρωπότητα να κάνει μεγάλα πράγματα.

Στην αρχαία Αίγυπτο υπήρχαν συγκεκριμένες ιεροτελεστίες με θεραπευτικό σκοπό που περιλάμβαναν, μεταξύ άλλων, και την εκτέλεση μουσικών κομματιών. Σχετικές αναφορές έχουν γίνει και στην Αρχαία Ελλάδα από τον Αριστοτέλη και τον Πλάτωνα, αναφέροντας πως η μουσική κάνει τους ανθρώπους καλύτερα όντα και τους βοηθά να ξεπεράσουν τις συναισθηματικές δυσκολίες τους.

Συμπερασματικά, η επιλογή της μουσικής που αρέσει στον καθένα και η οποία ταιριάζει με την άσκηση ή τη δραστηριότητα που κάνει, μπορεί να τον βοηθήσει σημαντικά, αυξάνοντας την απόδοσή του.

Προσαρμογή από: <https://www.vakxikon.gr>

Proposta 3



ΤΡΙΧΕΣ
οδηγός τετράποδης ευτυχίας

RSS
Twitter
Facebook

Κορωνοϊός Κουτάβι Συμβίωση Συμπεριφορά Φιλοζωικά Στήλες Tips Επικοινωνία Αγγελίες

Η Φιλοζωία είναι έμφυτη, είναι μόδα ή είναι ανάγκη;

Η πρόσφατη δημοτικότητα των κατοικίδιων φαίνεται ως μόδα ή μανία στις μέρες μας. Περίπου τα μισά νοικοκυριά, σε διεθνές επίπεδο, περιλαμβάνουν κάποιο είδος κατοικίδιου ζώου. Τα ποσοστά κυρίως είναι 50% σκύλοι και 50% γάτες, κατά κοινή ομολογία.

Τα κατοικίδια και ο άνθρωπος

Σήμερα τα κατοικίδια ζώα κοστίζουν χρόνο και χρήμα και δεν προσφέρουν σημαντικά υλικά πλεονεκτήματα όπως στο παρελθόν που οι άνθρωποι είχαν τον σκύλο ή τη γάτα ή άλλο κατοικίδιο για κάλυψη πρακτικής ανάγκης τους, (κυνήγι τροφής, ασφάλεια, κ.λπ.). Επιστημονικές έρευνες κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης του 2008 έδειξαν ότι οι δαπάνες για τα κατοικίδια ζώα παρέμειναν σχεδόν ανεπηρέαστες, πράγμα που υποδηλώνει ότι για τους περισσότερους ιδιοκτήτες τα κατοικίδια ζώα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ένα αναπόσπαστο και βαθύτατα αγαπημένο μέλος της οικογένειας.

Είναι πολύ πιθανό η επιθυμία μας για τη συντροφιά των ζώων να πηγαινεί πίσω δεκάδες χιλιάδες χρόνια. Σχετικές έρευνες έχουν καταδείξει ότι η συντροφιά των ζώων έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξή μας.

Οφέλη για την υγεία

Τον τελευταίο καιρό έχει δοθεί μεγάλη προσοχή στην ιδέα ότι η διατήρηση ενός κατοικίδιου μπορεί να ωφελήσει την υγεία του κατόχου με πολλούς τρόπους, όπως για παράδειγμα να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, να καταπολεμήσει τη μοναξιά και να ανακουφίσει την κατάθλιψη και τα συμπτώματα της άνοιας. Ακόμα, το κατοικίδιο μπορεί να ανιχνεύσει ή να προειδοποιήσει τον κάτοχό του σε περίπτωση κρίσης της ασθένειας του κατόχου, όπως στην περίπτωση καρκίνου ή διαβήτη.

Η επιθυμία να φέρουμε τα ζώα στα σπίτια μας είναι τόσο διαδεδομένη, ειδικά στις μέρες μας, ώστε είναι δελεαστικό να το σκεφτόμαστε ως ένα καθολικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης. Μερικοί άνθρωποι, όποια και αν είναι η ανατροφή τους, φαίνεται να έχουν την προδιάθεση να αναζητήσουν τη συντροφιά των ζώων, άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο.

Φαίνεται ότι οι άνθρωποι μπορούν να χωριστούν, κατά προσέγγιση, σε εκείνους που αισθάνονται άμεση σύνδεση με τα ζώα και το περιβάλλον γενικά και εκείνους που δεν αισθάνονται το ίδιο, επειδή θεωρούν τον άνθρωπο αυτόνομο, αυτόνομο και κυρίαρχο του πλανήτη. Αυτή η αίσθηση τους οδηγεί στο να υιοθετήσουν ένα κατοικίδιο ζώο ως ένα είδος υλικού αγαθού που είναι διαθέσιμο στη σημερινή αστικοποιημένη κοινωνία. Όπως και να έχουν τα πράγματα, αυτό που προκύπτει είναι ότι τα κατοικίδια ζώα μπορεί να μας βοηθήσουν να επανασυνδεθούμε με τον κόσμο της φύσης, που είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υπόστασής μας, και να εξελιχθούμε ως ανθρωπότητα. Εν κατακλείδι, η φιλοζωία είναι αναγκαία για την εξέλιξή μας αλλά και για τον πλανήτη γενικά.

Προσαρμογή από: www.trihes.gr

Proposta 4



The screenshot shows a web browser displaying a news article. The browser's address bar shows the URL: <https://www.news247.gr/tecnologia/aisthisi-toy-chioymor-sta-rompot>. The news site's header features the 'news 24/7' logo and a navigation menu with categories: ΠΟΛΙΤΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΚΟΣΜΟΣ, ΚΑΙΡΟΣ, VIDEOS, THE MAGAZINE, ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΑ, and ΕΙΔΗΣΕΙΣ. Social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and LinkedIn are also present. The article's main headline is 'Επιστήμονες προσπαθούν να αναπτύξουν την αίσθηση του χιούμορ στα ΡΟΜΠΟΤ' (Scientists are trying to develop humor perception in robots). A sub-headline reads: 'Μέχρι τώρα πιστεύαμε πως το γέλιο αποτελεί αποκλειστικό και αναπόσπαστο στοιχείο της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα ξεπέρασε τα τετριμμένα όρια και ξεκίνησε έρευνες, προκειμένου να δώσει σε μηχανικά όντα ανθρώπινες ιδιότητες.' To the right of the text is an image of a humanoid robot head with a glowing blue sensor on its face. The article body is divided into sections: 'Έρρικα: το ρομπότ με αίσθηση του χιούμορ' (Errika: the robot with humor perception), 'Δοκιμαστικές έρευνες' (Experimental research), and a concluding paragraph. The footer of the article mentions '24MEDIA NETWORK'.

Επιστήμονες προσπαθούν να αναπτύξουν την αίσθηση του χιούμορ στα ΡΟΜΠΟΤ

Μέχρι τώρα πιστεύαμε πως το γέλιο αποτελεί αποκλειστικό και αναπόσπαστο στοιχείο της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα ξεπέρασε τα τετριμμένα όρια και ξεκίνησε έρευνες, προκειμένου να δώσει σε μηχανικά όντα ανθρώπινες ιδιότητες.

Έρρικα: το ρομπότ με αίσθηση του χιούμορ

Οι λόγοι που μπορεί κανείς να γελάσει ποικίλουν. Από ένα απλό χαμόγελο μέχρι ένα νευρικό ξέσπασμα, το γέλιο αποτελεί συστατικό στοιχείο της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Αυτό σκέφτηκαν και οι επιστήμονες που αποφάσισαν να σχεδιάσουν ένα σύστημα τεχνητής νοημοσύνης, το οποίο θα αναπτύσσει την αίσθηση του χιούμορ στα ρομπότ.

Η ομάδα πίσω από την Έρρικα τόνισε πως το εν λόγω σχέδιο θα βελτιώσει τη φυσική ροή της επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων και των συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης.

"Πιστεύουμε πως ένα από τα συστατικά στοιχεία αυτών των ρομπότ είναι η ενσυναίσθηση" ανέφερε ο Dr Koji Inoue του Πανεπιστημίου του Κιότο και επικεφαλής της έρευνας. "Έτσι, αποφασίσαμε πως ένας τρόπος να αναπτύξει καλύτερη αλληλεπίδραση ένα ρομπότ με τον χρήστη είναι να μπορούν να μοιραστούν το γέλιο τους."

Δοκιμαστικές έρευνες

Ο Inoue και οι συνεργάτες του συνέλεξαν δεδομένα περισσότερων από 80 διαλόγων μεταξύ του ρομπότ και φοιτητών του Πανεπιστημίου και τα διέκριναν, βάσει των περιπτώσεων, σε γέλιο από ευγένεια, από χαρά και ως αντίδραση σε ένα αστείο. Βάσει των αρχείων συστάθηκε ένας αλγόριθμος, ο οποίος είχε τη δυνατότητα να διακρίνει τα βασικά χαρακτηριστικά του γέλιου και να τα μιμείται στις αντίστοιχες περιστάσεις.

Η επιστημονική ομάδα πίσω από το εγχείρημα αποκάλυψε πως η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετώπισαν ήταν να εντοπίσουν τις περιπτώσεις που το γέλιο ήταν κοινό και για τους δύο συνομιλητές. Από τη μεριά τους, εθελοντές που κλήθηκαν να αξιολογήσουν το ρομπότ υπογράμμισαν πως όταν γελούσε έδειχνε μεγαλύτερη "κατανόηση, ενσυναίσθηση και φυσικότητα".

Οι ερευνητές τόνισαν πως το γέλιο "μπορεί να βοηθήσει τα ρομπότ να αναπτύξουν τον δικό τους ξεχωριστό χαρακτήρα". Ο Inoue σημείωσε ότι «πιστεύουμε πως μπορούν να το καταφέρουν αυτό μέσα από συμπεριφορές όπως είναι το γέλιο, η οπτική επαφή και ο τρόπος που μιλούν».

Από την άλλη, η καθηγήτρια Sandra Wachter του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης πιστεύει ότι τα ρομπότ δεν έχουν συναισθήματα, αλλά μπορεί να είναι αρκετά ικανά, ώστε να σε κάνουν να πιστέψεις ότι καταλαβαίνουν τι συμβαίνει".

24MEDIA NETWORK

Προσαρμογή από: www.news247.gr