



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministry of Education, Religious Affairs and Sports
State Certificate of Language Proficiency

LEVEL

C (C1&C2)

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

2024 A

ATTENTION

- Duration of the Oral Test: 30 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 **30 λεπτά της ώρας** για κάθε ζεύγος υποψηφίων που κατανέμονται ως εξής:



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



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

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



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

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



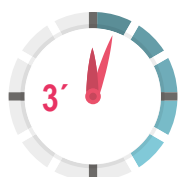
Η δοκιμασία έχει ένα ερώτημα με δύο σκέλη και αποσκοπεί στον έλεγχο της ικανότητας των υποψηφίων να εξηγήσουν ένα ζήτημα και να αναπτύξουν τη γνώμη τους σχετικά με αυτό. Συγκεκριμένα, με ερέθισμα ένα ή περισσότερα πολυτροπικά κείμενα που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψήφιου, κάθε εξεταζόμενος καταρχάς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

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



Η δοκιμασία αυτή στόχο έχει τον έλεγχο της διαμεσολαβητικής ικανότητας του υποψηφίου, αφού το ζητούμενο είναι οι εξεταζόμενοι να μεταφέρουν προφορικά στην ξένη γλώσσα πληροφορίες που περιλαμβάνει ένα ελληνικό κείμενο, σύμφωνα με το ερώτημα-εντολή που θα τους δώσετε. Στη διάρκεια της δοκιμασίας υποδεικνύετε στον κάθε εξεταζόμενο σε ποιο κείμενο θα εστιάσει. Τα κείμενα διαμεσολάβησης που βρίσκονται στο Τευχίδιο του Υποψήφιου είναι στην ελληνική γλώσσα, ενώ τα σχετικά ερωτήματα βρίσκονται στο Φυλλάδιο του Εξεταστή.

3' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

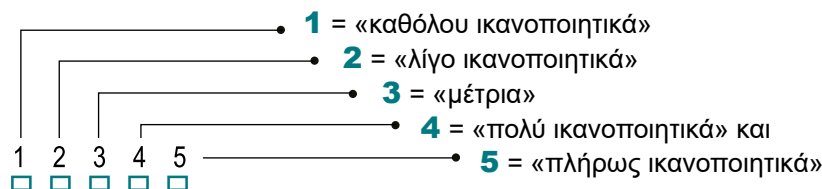


Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 3 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για τον κάθε υποψήφιο που εξετάσατε.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η επίδοση των εξεταζομένων αξιολογείται με βάση **9 συνολικά κριτήρια**, όπως αυτά παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Το κάθε κριτήριο συνοδεύεται από **βαθμίδες της κλίμακας Likert** από το 1 έως το 5 (βλ. δεξιά στήλη). Οι πέντε αυτές βαθμίδες ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΒΑΘΜΟΙ. Σημειώνοντας ένα από τα πέντε κουτάκια εκφράζετε την αξιολογική σας κρίση για κάθε κριτήριο που έχει 5 δυνατές βαθμίδες:



Τα **τρία πρώτα κριτήρια** αφορούν την κάθε μια από τις συνολικά 3 δοκιμασίες στις οποίες υποβάλλονται οι υποψήφιοι και εσείς σημειώνετε, κάθε φορά που απαντά στα ερωτήματα της δοκιμασίας, την αξιολογική σας κρίση (στην κλίμακα Likert 1-5). Κρίνετε εάν ανταποκρίθηκε ο εξεταζόμενος στο ζητούμενο της δοκιμασίας και «πόσο καλά» τα πήγε στην κάθε περίπτωση.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ	Αξιολογική κρίση
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3	
(Συνολικά, πόσο καλά ανταποκρίθηκε;)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Τα **έξι κριτήρια που ακολουθούν** αφορούν τα επιμέρους ποιοτικά χαρακτηριστικά της γλωσσικής παραγωγής του εξεταζόμενου και εσείς σημειώνετε την αξιολογική σας κρίση σχετικά με την ποιότητα (την ακρίβεια και καταλληλότητα) του λόγου που παρήγαγε και για τις 3 δοκιμασίες συνολικά. Κρίνετε, δηλαδή, εάν αν η προφορά του κάθε εξεταζόμενου, το λεξιλόγιό του, οι στρατηγικές επικοινωνίας του, κτλ. ήταν ικανοποιητικές για το επίπεδο που εξετάζεται.

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	Αξιολογική κρίση
Ποιότητα προφοράς και επιτονισμός	
Αρθρώνει καθαρά και τονίζει σωστά τις μεμονωμένες λέξεις, αλλά και τις προτάσεις ως σύνολο;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Εύρος και καταλληλότητα λεξιλογίου	
Χρησιμοποιεί ποσοτικά επαρκές λεξιλόγιο, δεδομένου του επιπέδου, και μάλιστα όπου/όταν πρέπει;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Γραμματικότητα / Ορθότητα λόγου	
Χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα, δηλαδή ακολουθεί τους κανόνες μορφολογίας και σύνταξης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ευχέρεια / Ροή λόγου	
Παράγει λόγο με τον απαιτούμενο ρυθμό και αυθορμητισμό ανάλογα με το επίπεδο στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Στρατηγικές επικοινωνίας	
Χρησιμοποιεί τρόπους παράκαμψης δυσκολιών, αξιοποίησης του λόγου του συνομιλητή, κτλ., δεδομένου του επιπέδου στο οποίο εξετάζεται;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου	
Συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική σειρά, ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητός από τον συνομιλητή του, ανάλογα με το επίπεδο εξέτασης;	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



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



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

- ▶ Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά την ξένη γλώσσα σε όλη τη διάρκεια της εξέτασης.
- ▶ Επιλέξτε το θέμα που θα απασχολήσει τον κάθε υποψήφιο, λαμβάνοντας υπόψη το προφίλ του (εκπαίδευση, ενδιαφέροντα, κτλ.) και κυρίως την ηλικία του.
- ▶ Για κάθε δοκιμασία, υποβάλετε τις ερωτήσεις σας στους δύο υποψήφιους εναλλάξ και εκείνοι απαντούν απευθυνόμενοι σε σας.
- ▶ Εφόσον ζητάτε από τους εξεταζόμενους αυτού του επιπέδου γλωσσομάθειας να ανταποκριθούν στα ερωτήματα που τους θέτετε, με ερεθίσματα κείμενα στην ξένη ή (στην περίπτωση της διαμεσολάβησης) στην ελληνική γλώσσα, πρέπει να τους δώσετε τον ανάλογο χρόνο να διαβάσουν το κείμενο και να σκεφτούν την απάντησή τους.
- ▶ Καθώς ο εξεταζόμενος διατυπώνει τις απόψεις του, αξιοποιήστε τον χρόνο να σημειώσετε σχόλια στο πρόχειρο βαθμολόγιο κάτω από το όνομά του, χωρίς όμως αυτό να αποσπά την προσοχή από τον εξεταζόμενο ή να του δίνει την εντύπωση ότι δεν έχει «συνομιλητή». Τα σχόλιά σας μπορεί να αφορούν λάθη ή οποιαδήποτε πληροφορία που θα σας βοηθήσει να βαθμολογήσετε τον κάθε εξεταζόμενο για την προφορική του 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, 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.

ACTIVITY 1: DEBATE

Please use the cues on the card assigned to you as a starting point to defend a position on a social issue. You have 3 minutes during which you must develop your argument.

Set 1

CARD

1

- Improves one's knowledge of a foreign language
- Promotes autonomy and flexibility
- Enhances possibility of networking on an international level

CARD

2

- Can bring a feeling of loneliness and homesickness
- Can be expensive
- You may experience culture shock and discrimination

Set 2

CARD

3

- Simplifies procedures in companies and public services
- Promotes transparency
- Saves resources

CARD

4

- May lead to loss of jobs
- Can reduce face-to-face interactions and interpersonal relationships
- Data security is not guaranteed

Set 3

CARD

5

- Enables task delegation
- Promotes close cooperation between people
- Promotes collective decision making

CARD

6

- Reduces transparency of individual performance
- Generates more frequent conflicts
- Task coordination is time consuming

ACTIVITY 2: One-sided talk

Set 1

A

Peace of mind is available freely if we
just let go of the three C's -
Criticizing, Comparing & Complaining




B



How others see you, is not important.
How you see yourself means everything.

Set 2**A****10 Reasons to Travel**

- 
1. To learn
 2. Have adventures
 3. To be anonymous
 4. Because life is too short
 5. To meet people
 6. To feel more alive
 7. To know yourself
 8. To challenge yourself
 9. To experience cultures
 10. To not look back and wonder, what if?

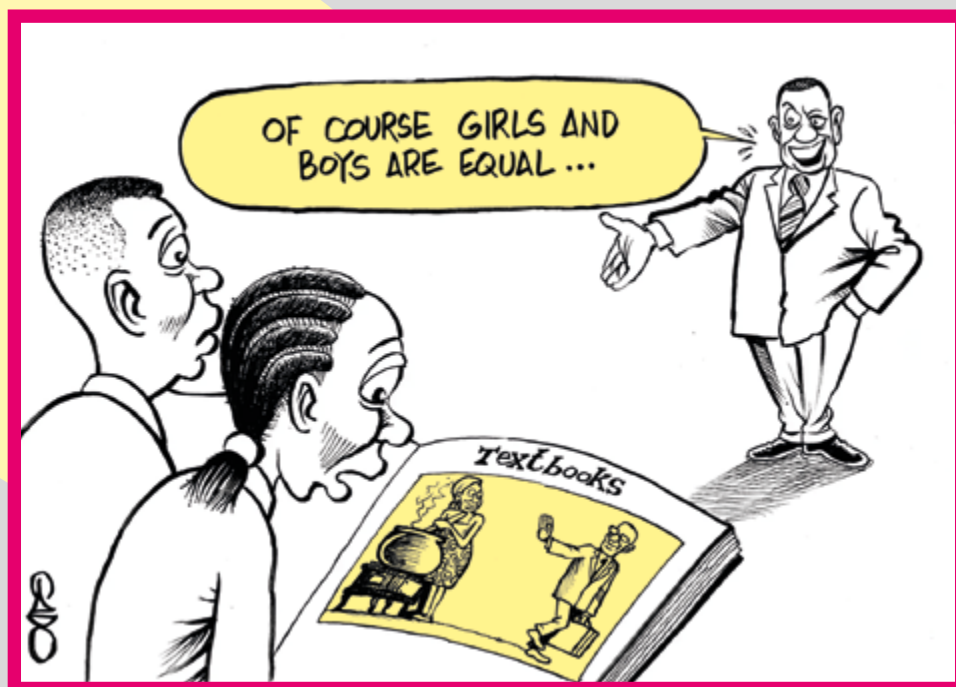
B

**Fill your life with
experiences, not
things.**

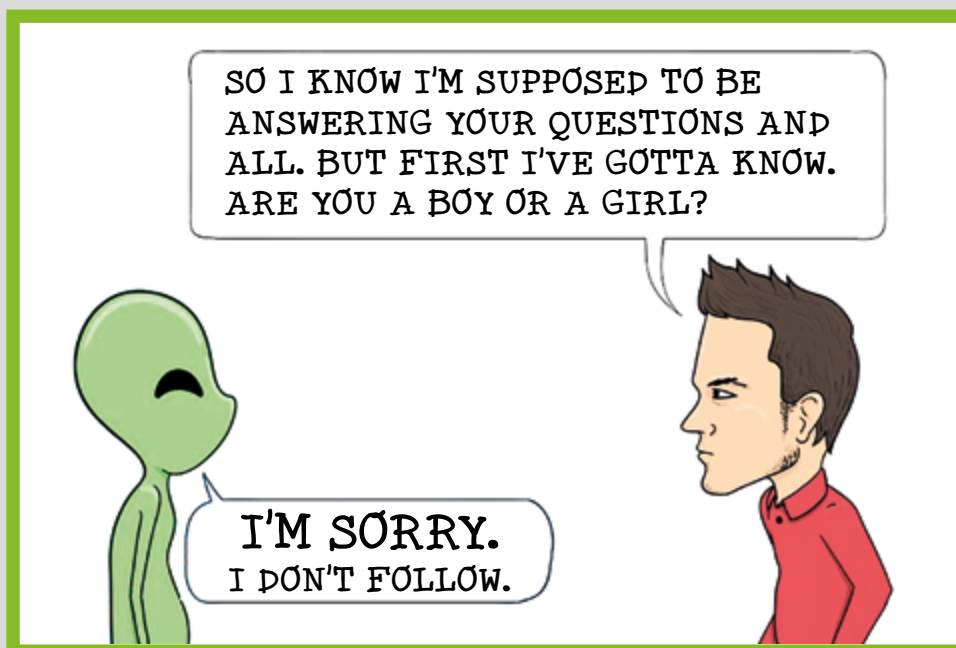
**Have stories
to tell, not stuff
to show.**

Set 3

A




B



ACTIVITY 3: Oral production & mediation

Exergaming a fitness game?



EXERGAMING
Το ενεργό παιχνίδι που εντυπωσιάζει

Τα τελευταία χρόνια ο κόσμος του gaming έχει υποστεί σημαντική μεταμόρφωση. Οι εποχές που τα παιχνίδια θεωρούνταν μια δραστηριότητα που συνέβαλλε σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής έχουν παρέλθει. Με την έλευση του ενεργού παιχνιδιού, γνωστό και ως exergaming, τα όρια μεταξύ εικονικών σφαιρών και φυσικής κατάστασης είναι δυσδιάκριτα, δημιουργώντας μια νέα εποχή διαδραστικής ψυχαγωγίας που προωθεί τη σωματική δραστηριότητα.

Το ενεργό παιχνίδι αναφέρεται σε βιντεοπαιχνίδια που απαιτούν σωματική κίνηση από τους παίκτες. Αυτά τα παιχνίδια χρησιμοποιούν τεχνολογία ανίχνευσης κίνησης, όπως κάμερες ή αισθητήρες, για να παρακολουθούν τις κινήσεις των παικτών και να τις μεταφράζουν σε ενέργειες εντός του παιχνιδιού. Η καινοτομία αυτή προσέγγιση στο gaming έχει κερδίσει δημοτικότητα μεταξύ ανθρώπων όλων των ηλικιών καθώς συνδυάζει τη συγκίνηση του παιχνιδιού με τα οφέλη της σωματικής άσκησης.



Το ενεργό παιχνίδι έχει επίσης τη δυνατότητα να προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ομαδική εργασία. Πολλά ενεργά παιχνίδια σχεδιάστηκαν για να παίζονται ομαδικά, είτε τοπικά είτε διαδικτυακά. Αυτή η δυνατότητα επιτρέπει την καλλιέργεια συναδελφικότητας και φιλικού ανταγωνισμού μεταξύ των παικτών, ενθαρρύνει τη συμμετοχή τους δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας.

Exergaming: Τα οφέλη του ενεργού εικονικού παιχνιδιού στη φυσική κατάσταση

Το ενεργό εικονικό παιχνίδι ενθαρρύνει τους παίκτες να σηκωθούν από τον καναπέ και να ασκήσουν σωματική δραστηριότητα ενώ απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους βιντεοπαιχνίδια. Μελέτες απέδειξαν ότι αυτό το είδος του παιχνιδιού μπορεί να προσφέρει μια προπόνηση μέτριας έντασης, παρόμοια με δραστηριότητες όπως το γρήγορο περπάτημα ή το ποδήλατο. Οι σωματικές κινήσεις που απαιτούνται, π.χ. άλμα, τρέξιμο και αιώρηση, μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και της ευελιξίας. Αυτό κάνει το ενεργό εικονικό παιχνίδι μια εξαιρετική επιλογή για άτομα που βρίσκουν τις παραδοσιακές μορφές άσκησης μονότονες.

Το ενεργό παιχνίδι μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εισάγετε τη σωματική δραστηριότητα σε παιδιά και εφήβους. Με την αυξανόμενη επικράτηση του καθιστικού τρόπου ζωής μεταξύ των νέων, η εύρεση τρόπων για να τους ενθαρρύνει να είναι πιο δραστήριοι είναι ζωτικής σημασίας. Επίσης, το ενεργό παιχνίδι μπορεί να αποδειχθεί ένα πολύτιμο εργαλείο για άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος ή να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η διαδραστική φύση του ενεργού παιχνιδιού κάνει την άσκηση πιο ευχάριστη και ελκυστική, αυξάνοντας την πιθανότητα τήρησης μιας τακτικής ρουτίνας προπόνησης. Επιπλέον, πολλά ενεργά παιχνίδια προσφέρουν λειτουργίες όπως παρακολούθηση θερμίδων, επιτρέποντας στους παίκτες να παρακολουθούν την πρόδο τους.

Πνευματικά δικαιώματα © 2018 | Με επιφύλαξη κάθε νόμιμου δικαιώματος
Ταυτότητα | info@healthandlife.gr

Ακολουθήστε μας  

Προσαρμογή από: webhealth.gr

Can art be prescribed?



https://www.athinorama/theater/article

αθηνόραμα

My Αθηνόραμα

ΣΙΝΕΜΑ ΘΕΑΤΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ BARS & CLUBS NIGHTLIFE ΤΕΧΝΕΙ ΠΑΙΔΙ TECH TRAVEL Περισσότερα

Στο θέατρο και στο μουσείο με συνταγή γιατρού!

Η τέχνη ως συνταγογραφούμενο φάρμακο; Υπέροχη ιδέα! Τα Υπουργεία Πολιτισμού και Υγείας ξεκινούν ένα μεγάλο, πρωτοποριακό πρόγραμμα, στο πλαίσιο του οποίου η παρακολούθηση και συμμετοχή ενός ψυχικώς νοσούντος σε ένα καλλιτεχνικό δρώμενο θα συνταγογραφούνται ως συμπληρωματικό «φάρμακο» στην κύρια θεραπεία του. Το πρόγραμμα έχει εφαρμοστεί πιλοτικά από τον Ιανουάριο και θα συνεχιστεί έως τον Ιούλιο 2024, ενώ στόχος είναι το 2025 κάθε ιδιώτης ψυχίατρος να μπορεί να συνταγογραφεί... θεραπείες τέχνης. Ανώτερος σκοπός είναι η ένταξη της πολιτιστικής συνταγογράφησης στο Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Πιλοτική φάση

Το «Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας» του Πανεπιστημίου Αθηνών σχεδίασε το πλαίσιο για την εφαρμογή των δράσεων τέχνης, καθώς και την απαιτούμενη έρευνα ώστε να διαπιστωθεί το μέγεθος της επίδρασης της τέχνης σε ασθενείς. Σύμφωνα με τον καθηγητή Ψυχιατρικής στο ΕΚΠΑ Νίκο Στεφανή, κατά την πιλοτική φάση κλήθηκαν οι εποπτευόμενοι από το Υπουργείο Πολιτισμού καλλιτεχνικοί οργανισμοί, π.χ. Εθνικό Θέατρο, Εθνική Πινακοθήκη, Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, Εθνική Λυρική Σκηνή, να δηλώσουν συμμετοχή, καταθέτοντας προτάσεις για καλλιτεχνικές δράσεις τρίμηνης διάρκειας (όπως θεατρικό εργαστήριο, εικαστικό εργαστήριο, χοροθεραπεία). Επίσης, είχαν τη δυνατότητα να προτείνουν την παρακολούθηση παραστάσεων, ταινιών ή συναυλιών σε συχνότητα τουλάχιστον 3 φορές τον μήνα, στις οποίες οι ωφελούμενοι μπόρεσαν να συζητήσουν για το δρώμενο που παρακολούθησαν εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Δικαίωμα συμμετοχής

Δικαιούχοι της πολιτιστικής συνταγογράφησης στην πιλοτική φάση είναι άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως, μεταξύ άλλων, άγχος, φοβίες και κατάθλιψη. Τα άτομα αυτά παραπέμπονται στους καλλιτεχνικούς οργανισμούς από δoμές ψυχικής υγείας, με ευθύνη του υπεύθυνου επαγγελματία ψυχικής υγείας. Υπολογίζεται ότι σε αυτή τη φάση συμμετέχει τριψήφιος αριθμός ασθενών. Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Στο τέλος της πιλοτικής φάσης, θα αξιολογηθούν με επιστημονικά κριτήρια παράμετροι, όπως πόση βελτίωση είδαν οι ασθενείς, ποια παρέμβαση (δηλαδή η παρακολούθηση θεατρικής παράστασης ή η συμμετοχή σε ομάδα δραματοθεραπείας) αποδείχθηκε αποδοτικότερη, πόσοι ασθενείς αποχώρησαν, για ποιους λόγους και ποια τα χαρακτηριστικά τους.

Στόχος του προγράμματος

Όπως τόνισε ο αρμόδιος υφυπουργός Πολιτισμού Χρίστος Δήμας, «στόχος του προγράμματος, ύψους 8 εκατομμυρίων ευρώ, είναι η αξιοποίηση της ερευνητικά αποδεδειγμένης θεραπευτικής λειτουργίας της τέχνης και του σύγχρονου πολιτισμού στην ψυχική και σωματική υγεία. Η ευεργετική επίδραση των τεχνών σε όλους όσους πάσχουν από ψυχικές ασθένειες, εξαρτήσεις και χρόνιες παθήσεις δεν περιορίζεται σε ατομικό επίπεδο, αλλά επεκτείνεται και σε κοινωνικό, ενώ όπως επισημαίνει και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι και οικονομικά αποδοτική σε σύγκριση με κλασικές θεραπείες».

αθηνόραμα

Δόση Έκδοση © 2024 αθηνόραμα Σχετικό με εμάς Επικοινωνήστε μαζί μας Διαφημίσεις Οικονομικά Στοιχεία Όροι Χρήσης - Πολιτική Απορρήτου

What has education got to do with life expectancy?



ΑΡΧΗ
ΑΡΧΗ
WELLNESS
ΕΠΙΚΑΡΠΟΤΗΤΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΞΕΙ
ΕΙΣΟΔΟΣ ΑΣΘΕΝΩΝ
VIDEO GALLERY

Η εκπαίδευση επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής!

Τρίτη, 5 Μαρτίου 2024

Η εκπαίδευση σώζει ζωές ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, τοποθεσία και κοινωνικό και δημογραφικό υπόβαθρο, σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικής μελέτης που δημοσιεύεται στο περιοδικό «The Lancet Public Health».

Αύξηση προσδόκιμου ζωής

Όπως διαπιστώθηκε, το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται κατά 2% με κάθε επιπλέον έτος εκπαίδευσης. Δηλαδή, όσοι ολοκλήρωσαν 6 χρόνια δημοτικού είχαν κατά μέσο όρο 13% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου. Μετά την αποφοίτηση από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το προσδόκιμο ζωής αυξανόταν σχεδόν κατά 25%, ενώ 18 χρόνια εκπαίδευσης αύξαναν το προσδόκιμο κατά 34%. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα οφέλη της εκπαίδευσης είναι μεγαλύτερα για τους νέους, αλλά και οι ηλικίες άνω των 50 ή/και άνω των 70 ετών εξακολουθούν να επωφελούνται από τις θετικές επιδράσεις της εκπαίδευσης.

Εκπαίδευση και υγεία

Οι ερευνητές συνέκριναν, επίσης, τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης με άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας, όπως η υγιεινή διατροφή, το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, και διαπίστωσαν ότι τα αποτελέσματα για την υγεία ήταν παρόμοια. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα ότι το όφελος των 18 ετών εκπαίδευσης μπορεί να συγκριθεί με αυτό της κατανάλωσης της ιδανικής ποσότητας λαχανικών. Το να μην πηγαίνεις καθόλου σχολείο είναι τόσο κακό για την υγεία σου, όσο το να πίνεις 5 ή περισσότερα αλκοολούχα ποτά την ημέρα ή να καπνίζεις 10 τσιγάρα την ημέρα για 10 χρόνια.

«Η εκπαίδευση είναι σημαντική από μόνη της, δεν ωφελεί μόνο την υγεία. Απλώς, τώρα μπορούμε να ποσοτικοποιήσουμε το μέγεθος αυτού του οφέλους», σημειώνει ο Terje Andreas Eikemo, ένας από τους συγγραφείς της μελέτης στο Νορβηγικό Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας. «Η περισσότερη εκπαίδευση οδηγεί σε καλύτερη απασχόληση και υψηλότερο εισόδημα, καλύτερη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και μας βοηθά να φροντίζουμε την υγεία μας. Οι άνθρωποι με υψηλό μορφωτικό επίπεδο τείνουν επίσης να αναπτύσσουν αποτελεσματικότερα τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητές τους.»

Νέο πεδίο έρευνας

Η μελέτη στηρίχθηκε σε δεδομένα από 59 χώρες. Οι ερευνητές επισημαίνουν, ωστόσο, ότι χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, ιδίως στην υποσαχάρια και τη βόρεια Αφρική, όπου τα δεδομένα είναι ελάχιστα. «Η εστίασή μας θα πρέπει τώρα να επικεντρωθεί σε περιοχές του κόσμου, όπου γνωρίζουμε ότι η πρόσβαση στη σχολική εκπαίδευση είναι χαμηλή και όπου υπάρχει επίσης περιορισμένη έρευνα σχετικά με την εκπαίδευση ως καθοριστικό παράγοντα της υγείας», δηλώνει η Εμμανουέλα Γακίδου, καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Washington και μία από τους επιστήμονες που συμμετέχουν στη μελέτη.





Πνευματικά δικαιώματα © 2018 | Με επιφύλαξη κάθε νόμιμου δικαιώματος
Ταυτότητα: info@healthandlife.gr

Ακούστε μας  

Free accommodation in Sardinia. Interested?

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ INOVATION

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ

Χωριό στη Σαρδηνία ζητά ενοίκους για δωρεάν διαμονή τριών μηνών

Η Claris Partis, μια 39χρονη σχεδιάστρια λογισμικού από το Los Angeles, ήθελε πάντα να εργάζεται σε ένα ήσυχο περιβάλλον μακριά από την πολυκοσμία της πόλης. Όταν της προσφέρθηκε η ευκαιρία να ζήσει σε ένα από τα ωραιότερα νησιά της Ιταλίας, τη Σαρδηνία, έχοντας εξασφαλίσει δωρεάν διαμονή, την εκμεταλλεύτηκε αμέσως.

Το πρόγραμμα *Work from Ollolai*

Στο χωριό Ollolai, μια ήσυχη γωνιά της Σαρδηνίας, ο δήμος απευθύνεται σε ψηφιακούς νομάδες προσφέροντάς τους δωρεάν διαμονή έως 3 μήνες. Το χωριό ερήμωσε όταν οι ντόπιοι έφυγαν αναζητώντας ένα καλύτερο μέλλον σε άλλες περιοχές, εγκαταλείποντας την αρχαία συνοικία, που τώρα καλύπτεται από γκράφιτι που απεικονίζουν την πολιτισμική ταυτότητα του χωριού. Τον περασμένο αιώνα, ο πληθυσμός του Ollolai μειώθηκε από 2.250 σε 1.300 κατοίκους, καθώς οι γεννήσεις μειώνονταν δραματικά χρόνο με τον χρόνο.

Ο στόχος του προγράμματος

Το 2018, η μικρή κοινότητα αποφάσισε να πουλά τα κατεστραμμένα από τον χρόνο σπίτια έναντι ενός ευρώ, με σκοπό να προσελκύσει μόνιμους κατοίκους. «Ήταν μια μεγάλη επιτυχία, καθώς πολλοί ξένοι αγόρασαν και ανακαίνισαν δεκάδες εγκαταλελειμμένες κατοικίες», είπε ο δήμαρχος Francesco Columbu στο CNBC. «Τώρα, όμως, θέλουμε να κάνουμε το χωριό μας ψηφιακό νομαδικό κόμβο. Έτσι, θέσαμε σε εφαρμογή το πρόγραμμα Work from Ollolai, επενδύσαμε σε διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας και προσκαλούμε 30 τυχερούς να ζήσουν και να εργαστούν στο χωριό μας. Επειδή οι ενδιαφερόμενοι είναι αρκετοί, η επιλογή θα γίνεται με κριτήρια.»

Ένα επιτυχημένο σχέδιο

Το δημαρχείο του Ollolai έχει εξασφαλίσει 20.000 ευρώ για τη φιλοξενία, μέσα στα επόμενα δύο χρόνια, 30 ατόμων από όλο τον κόσμο, τα οποία θα μπορούν να μείνουν στο χωριό για διάστημα έως 3 μήνες. Τα χρήματα αυτά θα διατεθούν για την ενοίκιαση κατοικιών από ντόπιες οικογένειες με κόστος περίπου 350 ευρώ τον μήνα. Στο σχέδιο περιλαμβάνονται και ευρύχωρα γραφεία με διαδίκτυο υψηλών ταχυτήτων, προκειμένου οι φιλοξενούμενοι να εργάζονται εξ αποστάσεως. Ο ενδιαφερόμενος θα πληρώνει μόνο τα αεροπορικά εισιτήρια.

Οι «υποχρεώσεις» των επισκεπτών

«Στόχος μας είναι να αναβιώσουμε το Ollolai με νέους ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών και γλωσσών» αναφέρει ο δήμαρχος. Μία από τις «υποχρεώσεις» της πολυπολιτισμικής κοινότητας που θα εγκατασταθεί στο χωριό είναι να συναναστρέφεται με τους ντόπιους. Οι ψηφιακοί νομάδες θα επισκέπτονται τοπικές εκθέσεις, φεστιβάλ και γιορτές στο κέντρο του χωριού. Επίσης, θα πρέπει φεύγοντας να αφήσουν ένα έργο που ωφελεί την κοινότητα, όπως ένα δοκίμιο, μια ερευνητική εργασία, ένα ντοκιμαντέρ, ακόμη και ένα συνέδριο το οποίο θα αναφέρεται στο χωριό.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ INOVATION

- 21 -

Προσαρμογή από: www.huffingtonpost.gr