



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 B

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

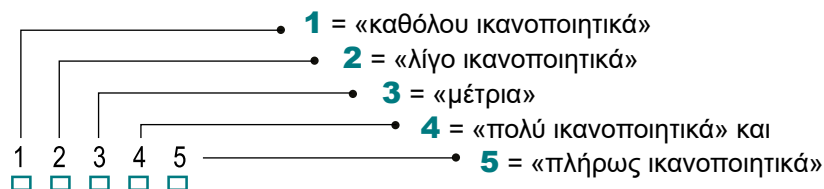


Μετά το τέλος της εξέτασης και αφού αποχωρήσουν οι υποψήφιοι, αφιερώνετε 3 περίπου λεπτά για την καταχώριση της βαθμολογίας, αφού συμβουλευτείτε το πρόχειρο βαθμολόγιο –τις βαθμίδες και τις σημειώσεις που έχετε κρατήσει για τον κάθε υποψήφιο που εξετάσατε.



## 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
<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 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**

- Important for health care and the medical sciences
- Simplification of complex tasks
- Increase of productivity at work

#### CARD

**2**

- Cause of significant unemployment
- Can cause damage to the environment
- Spread of fake news

### Set 2

#### CARD

**3**

- Pressure on the authorities to solve problems
- Contact between people and strengthening of their morale
- Expression of a collective conviction

#### CARD

**4**

- Causing problems in the everyday lives of citizens
- Exposure to danger of the physical integrity of protesters and other citizens
- Disturbing public order

### Set 3

#### CARD

**5**

- Helps save money
- Strengthens family bonds
- Household chores are shared

#### CARD

**6**

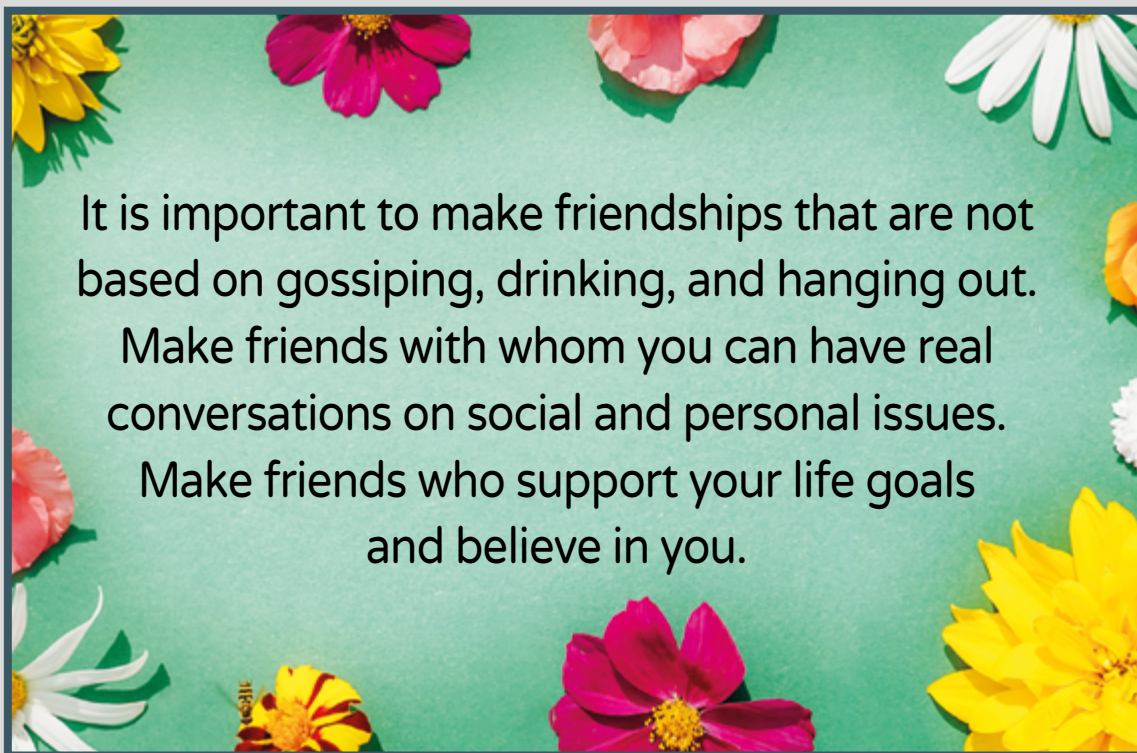
- Delays independence
- Lack of privacy
- Daily arguments



## ACTIVITY 2: One-sided talk

### Set 1

# A



# B



## Set 2

A

The power of words is immense.  
A well-chosen word has often sufficed  
to stop a flying army, to change defeat into  
victory and to save an empire.

Emile de Girardin

WORDS HAVE POWER

B

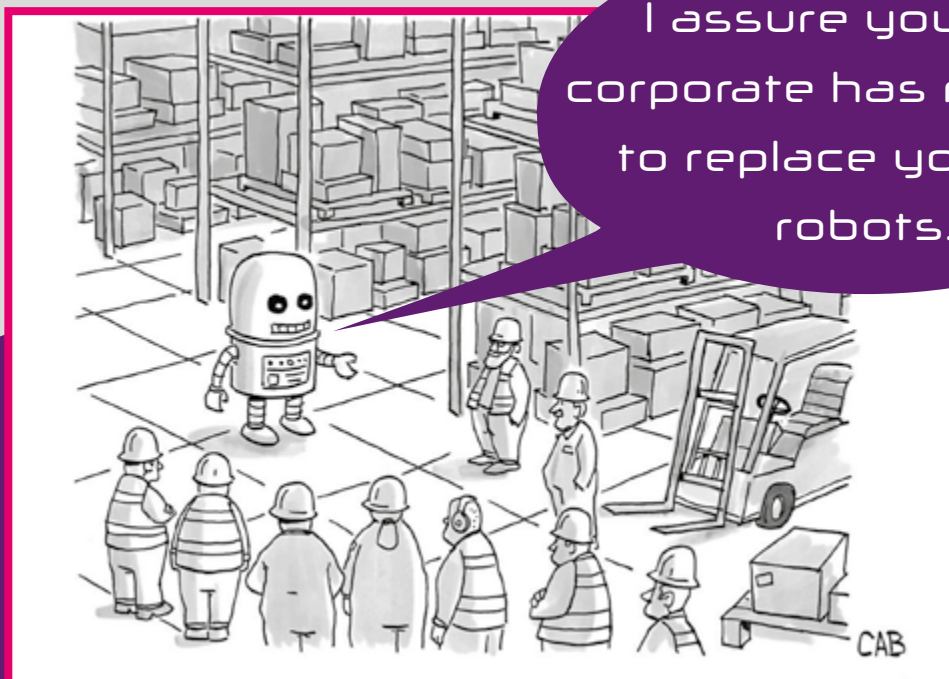


You are not only  
responsible for what  
you say, but also for  
what you do not say.

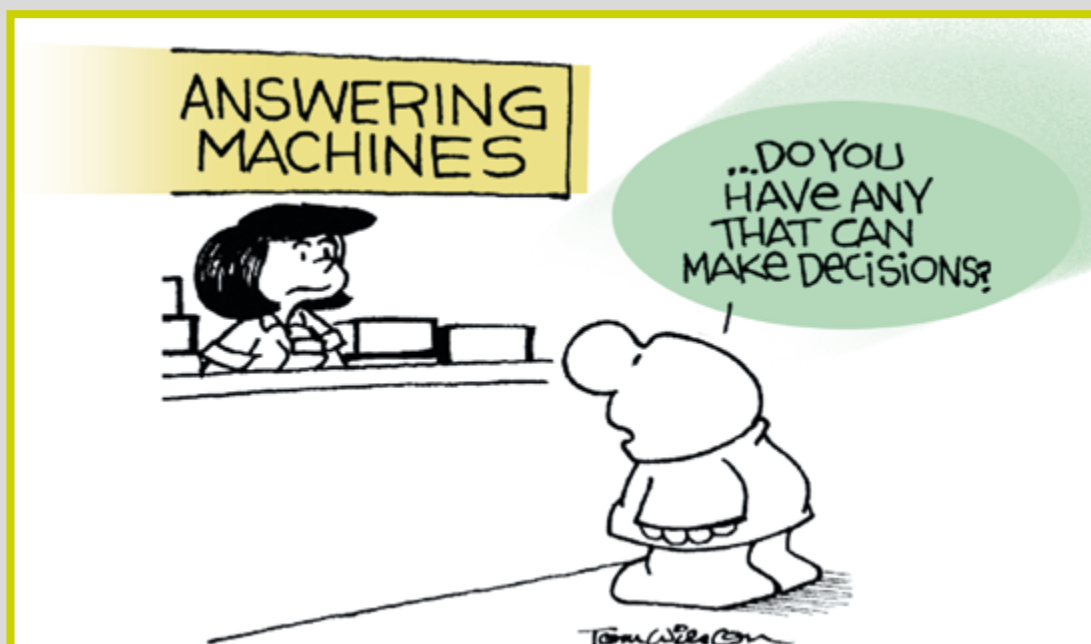
Martin Luther

## Set 3

A



B





# ACTIVITY 3: Oral production & mediation

## Why do we ask "why"?



The screenshot shows a web browser displaying the OLANEA website. The article is in Greek and discusses the importance of asking 'why'. It includes a list of five activities to encourage curiosity and learning. The website has a yellow header and footer with navigation links and social media icons.

### Γιατί συνεχίζουμε να ρωτάμε "γιατί";

Τα παιδιά έχουν απίστευτα διερευνητικό μυαλό. Ρωτούν συνεχώς «Γιατί;» επειδή θέλουν να μάθουν. Σύμφωνα με μια έρευνα, κατά μέσο όρο τα παιδιά κάνουν 107 ερωτήσεις την ώρα! Όμως, ως ενήλικες, η περιέργειά μας μειώνεται και παραμένουμε στα γνωστά.

**Ωστόσο, η περιέργεια, σύμφωνα με τους επιστήμονες, διαθέτει μαγικές ιδιότητες.**

Η περιέργεια διατηρεί τη νεότητα: Η αναζήτηση της καινοτομίας βοηθά τους ανθρώπους να παραμένουν νέοι. Μια μελέτη που παρακολουθούσε τα επίπεδα περιέργειας ενός αριθμού ηλικιωμένων ατόμων διαπίστωσε ότι εκείνοι που έδειχναν υψηλά επίπεδα περιέργειας ήταν πιο πιθανό να ζήσουν πέντε χρόνια περισσότερο από τους λιγότερο περιέργους.

Η περιέργεια ενισχύει τη μνήμη: Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η περιέργεια βοηθά τον άνθρωπο να συγκρατεί καλύτερα νέες πληροφορίες. Όσο πιο περιέργος είστε για ένα θέμα, τόσο πιο πιθανό είναι να το θυμάστε σε βάθος χρόνου.

Η περιέργεια ευνοεί τις καλύτερες σχέσεις: Το γνήσιο ενδιαφέρον για τους άλλους ανθρώπους βοηθά στη δημιουργία πιο ισχυρών και ουσιαστικών σχέσεων.

**Απλές δραστηριότητες που ενισχύουν την περιέργεια**

1. Θέσετε ερωτήσεις: Όταν διαβάζετε κάτι ή συζητάτε με φίλους αναρωτηθείτε «γιατί;» και «πώς;», Γράψτε μερικές από αυτές τις ερωτήσεις και αφιερώστε χρόνο για να βρείτε τις απαντήσεις αργότερα.
2. Διαβάστε εκτός του πεδίου των ενδιαφερόντων σας: Επιλέξτε ένα βιβλίο που δεν θα αγοράζατε ποτέ, ακόμα κι εάν δεν συμβάλλει άμεσα στη δουλειά σας. Π.χ. ποίηση, λογοτεχνία, μαγειρική, γεωγραφία, κ.λπ.
3. Συναναστραφείτε με ανθρώπους: Επιλέξτε κάποιον από το περιβάλλον σας που δεν έχετε δει εδώ και καιρό και καλέστε τον για καφέ. Βάλτε ως στόχο σας να μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για τα ενδιαφέροντά του. Ακολουθήστε αυτήν την προσέγγιση κάθε φορά που συναντάτε ένα νέο άτομο. Προσπαθήστε να μιλάτε λιγότερο και να ακούτε περισσότερο.
4. Μάθετε για τον εαυτό σας: Εξερευνήστε τα συναισθήματά σας, αναρωτηθείτε για τους στόχους και τις συμπεριφορές σας ή ακόμη ερευνήστε το παρελθόν και το οικογενειακό σας ιστορικό.
5. Συναναστραφείτε με παιδιά: Το παιχνίδι και η συζήτηση με παιδιά αποτελούν μια από τις καλύτερες δραστηριότητες που ενισχύουν την περιέργεια.

**Όλοι γεννηθήκαμε περιέργοι. Ως ενήλικες, είναι επιλογή μας να παραμένουμε περιέργοι ή όχι.**

# Stop multitasking!



## 5 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΕΡΓΑΣΙΑ

Το να κάνουμε μόνο ένα πράγμα τη φορά πλέον μας φαίνεται τουλάχιστον ως χάσιμο χρόνου. Με τις ώρες της ημέρας να μη μας φτάνουν, αλλά και με τη δύναμη της συνήθειας, κάνουμε πολλαπλές εργασίες όλη την ώρα: Στέλνουμε μηνύματα ενώ περπατάμε στον δρόμο, μιλάμε στο τηλέφωνο ενώ μαγειρεύουμε. Όμως οι έρευνες δείχνουν ότι τελικά ίσως αυτό δεν είναι και τόσο αποτελεσματικό όσο πιστεύουμε, ενώ μπορεί ακόμα να είναι και επιβλαβές για την υγεία μας.

Ιδού 5 λόγοι για τους οποίους καλό θα ήταν να ξανασκεφτούμε τον τρόπο που εργαζόμαστε

### Η ΠΟΛΥΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΕΞΑΝΤΛΕΙ ΚΑΙ ΤΡΩΕΙ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ:

Έχουμε την εντύπωση ότι κερδίζουμε χρόνο, ενώ, τις περισσότερες φορές, απλώς εναλλάσσουμε τις λειτουργίες. Δηλαδή ελέγχουμε κάτι στον υπολογιστή μας και συγχρόνως απαντάμε στην ερώτηση που μας κάνει ο διπλανός μας. Ουσιαστικά ακροβατούμε ανάμεσα στις 2 λειτουργίες και κουράζουμε το μυαλό μας. Η διπλή αυτή λειτουργία μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσής μας, διότι κάθε φορά που μεταπηδούμε από τη μία εργασία στην άλλη, χρειαζόμαστε επιπλέον χρόνο για να ξαναβρούμε τον ειρμό των σκέψεών μας. Με αποτέλεσμα να καταλήγουμε τελικά να δαπανούμε περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσουμε την ίδια δουλειά.

### ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ = ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΛΑΘΗ:

Οι ειδικοί εκτιμούν πως το να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα μπορεί να προκαλέσει μέχρι και 40% απώλεια παραγωγικότητας και να αυξήσει τα λάθη στις εργασίες, ειδικά εάν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες απαιτεί πολλή κριτική σκέψη.

### Η ΠΟΛΥΕΡΓΑΣΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΑΓΧΟΣ:

Όταν οι ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Irvine της Καλιφόρνιας μέτρησαν τους καρδιακούς παλμούς των εργαζομένων με και χωρίς συνεχή πρόσβαση στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, διαπίστωσαν ότι εκείνοι που είχαν σταθερή ροή μηνυμάτων βρίσκονταν σε μια αέναη κατάσταση «υψηλού συναγερμού». Το αντίθετο συνέβη σε όσους δεν είχαν συνεχή πρόσβαση στα email τους. Άρα λιγότερη πολυεργασία σημαίνει λιγότερο άγχος.

### Η ΠΟΛΥΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ:

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Illinois, απαιτείται πολλή «μνήμη εργασίας» ή προσωρινή αποθήκευση του εγκεφάλου, σε απλή γλώσσα. Και όταν η μνήμη εργασίας εξαντλείται επηρεάζει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε δημιουργικά.

### Η ΠΟΛΥΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΧΑΙΝΕΙ:

Όταν τρώμε και συγχρόνως βλέπουμε τηλεόραση, ελέγχουμε την αλληλογραφία μας στον υπολογιστή, μιλάμε στο τηλέφωνο, ο εγκέφαλος μπορεί να αργήσει να δώσει σήμα ότι το στομάχι χόρτασε. Οπότε χρειάζεται να κάνουμε ένα διάλειμμα και να απολαύσουμε το φαγητό μας.




Mn χάνετε κανένα post
 Newsletter

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ COPYRIGHT © DOCTV GR | 2010-2024

Προσαρμογή από: doctv.gr

# The workplace of the future

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ  
Γραφείου

## Πώς θα μοιάζει το γραφείο του μέλλοντος;

Ένας χώρος εργασίας που λαμβάνει υπόψη την ποιότητα ζωής των εργαζομένων σχεδιάζεται και οργανώνεται έτσι ώστε να προάγει την ευεξία, την άνεση και την ευκολία.

Μεταξύ των παραγόντων που δημιουργούν έναν χώρο φιλικό για την ποιότητα ζωής των εργαζομένων είναι οι εξής:

**Φυσικό περιβάλλον:** Ο σωστά μελετημένος φωτισμός, η μέγιστη εκμετάλλευση του φυσικού φωτός, ο καλός εξαερισμός και η βέλτιστη ποιότητα αέρα, όπως και η διευκόλυνση διατήρησης της καθαριότητας του χώρου εργασίας, είναι σημαντικά στοιχεία του αρχικού σχεδιασμού ενός κτηρίου και συμβάλλουν ιδιαίτερα στην υγεία και την ευεξία των εργαζομένων.

**Ευελιξία:** Ένα κτήριο γραφείων που παρέχει επιλογές για διάφορες μορφές εργασίας, όπως ανοιχτούς χώρους συνεργασίας, ανεξάρτητα γραφεία, θαλάμους για τηλεδιάσκεψεις και χώρους με πιο χαλαρή διαμόρφωση που προσεγγίζουν την οικιακή άνεση, επιτρέπει στους εργαζόμενους να επιλέξουν το κατάλληλο περιβάλλον για κάθε εργασιακή δραστηριότητα.

**Εργασιακή ισορροπία:** Χώροι εργασίας που προωθούν την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την ευεξία των εργαζομένων. Παρέχοντας, για παράδειγμα, ευέλικτες ώρες πρόσβασης, ασφάλεια και υποδομές τηλεργασίας, ένας καλά σχεδιασμένος και εξοπλισμένος χώρος μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να επιτύχουν μια ισορροπημένη ζωή.

**Άνεση:** Προσφέροντας άνετους χώρους, κατάλληλη επίπλωση, σωστή θέρμανση και ψύξη, καθώς και χώρους αναψυχής, όπως εστιατόρια, καφέ και γυμναστήριο ή ακόμα και παιδότοπο, ένα σύγχρονα σχεδιασμένο κτήριο γραφείων προάγει την ευεξία των εργαζομένων.

### Ο τρόπος εργασίας αλλάζει. Μαζί και ο χώρος που την φιλοξενεί

Το γραφείο του μέλλοντος αναμένεται να υιοθετήσει πολλές αλλαγές ώστε να προσαρμοστεί στον νέο τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε. Μεταξύ των τάσεων περιλαμβάνονται οι:

**Ενσωμάτωση τεχνολογίας:** Τα γραφεία του μέλλοντος θα βρίθουν τεχνολογικών καινοτομιών, οι οποίες θα διευκολύνουν την εργασία και την επικοινωνία, όπως έξυπνες οθόνες, αισθητήρες κίνησης, εικονική πραγματικότητα, κ.ά.

**Επικοινωνία και συνεργασία:** Οι εργαζόμενοι θα μπορούν να συνεργάζονται πιο εύκολα και αποτελεσματικά, ανεξάρτητα από την τοποθεσία τους. Εργαλεία τηλεδιάσκεψης, συνεργατικές πλατφόρμες και εφαρμογές για την οργάνωση του έργου διευκολύνουν ήδη την πιο αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία.





# The effects of autumn

**Το φθινόπωρο επηρεάζει την ψυχολογία του ανθρώπου;**  
**Και εάν ναι, με ποιον τρόπο;**

Ο καιρός του φθινοπώρου, όπως και άλλοι παράγοντες, επηρεάζουν το σώμα, τη διάθεση, καθώς και την ψυχολογία του ανθρώπου.

Ακολουθούν ορισμένοι από τους λόγους για τους οποίους η αλλαγή στο σκηνικό του καιρού και ο ερχομός του φθινοπώρου επιδρούν στην καθημερινότητα του ανθρώπου.

### Αλλαγή στη θερμοκρασία

Οι χαμηλές θερμοκρασίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη διάθεση των ανθρώπων. Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, οι χαμηλές θερμοκρασίες ωθούν τα άτομα να παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους, τα οδηγούν δηλαδή σε μια απομόνωση, δημιουργούν ένα αίσθημα περιορισμού με αποτέλεσμα τη μείωση των δραστηριοτήτων έξω από το σπίτι.

### Διαταραχές στον ύπνο

Η αλλαγή της θερινής ώρας μπορεί να διαταράξει τις συνήθειες του ύπνου, επηρεάζοντας ενδεχομένως τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τη γνωστική λειτουργία των ανθρώπων.

### Σωματική δραστηριότητα

Οι κακές καιρικές συνθήκες σε συνδυασμό με τη μικρότερη διάρκεια των ημερών περιορίζουν την ευκαιρία για υπαίθριες δραστηριότητες και καταργούν οποιοδήποτε κίνητρο για δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο, επηρεάζοντας τη διάθεση και τη σωματική ευεξία του ατόμου.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα συνδέεται με τη βελτίωση της διάθεσης και της ευεξίας λόγω της απελευθέρωσης ειδικών ορμονών, οι οποίες είναι φυσικοί παράγοντες που ανεβάζουν τη διάθεση.

### Ανεπάρκεια βιταμίνης D

Η μειωμένη ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη στον άνθρωπο και συμβάλλει στην καλή διάθεσή του.

### Το «μήνυμα» του εγκεφάλου για το φαγητό

Το φθινόπωρο σηματοδοτεί το τέλος του καλοκαιριού και τον ερχομό του χειμώνα, οπότε ο εγκέφαλος του ανθρώπου στέλνει σήματα στο σώμα, προκειμένου να ενισχυθεί η παραγωγή λίπους. Η αποθήκευση λίπους κρίνεται απαραίτητη για τις ημέρες του χειμώνα επειδή βοηθά τον άνθρωπο να επιβιώσει κατά τη διάρκεια των ψυχρότερων θερμοκρασιών.

Έτσι, τη στιγμή που ο καιρός αρχίζει να γίνεται λίγο πιο κρύος, η επιθυμία για συστατικά με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη γίνεται περισσότερο έντονη.

### Ο οργανισμός περισσότερο ευαίσθητος στις ιώσεις

Το φθινόπωρο, ως η μεταβατική εποχή μεταξύ καλοκαιριού και χειμώνα, δεν επηρεάζει μόνο την ψυχολογία του ανθρώπου. Η αλλαγή του καιρού όπως και η πτώση της θερμοκρασίας δημιουργούν ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την εξάπλωση διαφόρων ιώσεων, με τις πλέον συχνές και γνωστές το κρυολόγημα και τη γρίπη.