



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

Ministerio de Educación, Asuntos Religiosos y Deporte

Certificado Estatal de Conocimiento de Lenguas

NIVEL

C1&C2

Según la escala del consejo de Europa

MÓDULO

4

Producción oral y mediación: Cuadernillo del candidato

Convocatoria

2024 B

ATENCIÓN

- Duración de la prueba 30 minutos.
- No te lleves el cuadernillo. DÉJALO en la sala de examen.

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)

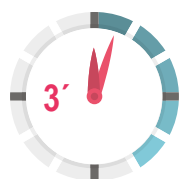
Πρόκειται για ένα είδος debate επάνω σε ένα κοινωνικό ζήτημα για το οποίο οι απόψεις συχνά διίστανται. Στη διάρκεια της δοκιμασίας οι εξεταζόμενοι αναπτύσσουν αρχικά απόψεις «υπέρ» ή «κατά» ενός ζητήματος, καθώς καλούνται να υποστηρίξουν διαφορετικές θέσεις για ένα θέμα, αναπτύσσοντας 3-4 επιχειρήματα 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.

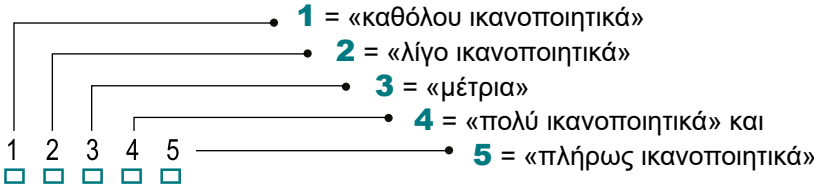
3' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

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 ικανότητα 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 οιοδήποτε 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.

ACTIVIDAD 1: Argumentación

Candidato A

Candidato B

TAREA 1

TARJETA 1

- Análisis de datos rápido y efectivo
- Automatización de tareas
- Prepararse para el futuro

TARJETA 2

- Dependencia tecnológica
- Falta de empatía y ética
- Pérdida de empleos

Candidato A

Candidato B

TAREA 2

TARJETA 3

- Presionar a las autoridades
- Reforzar sentimiento de comunidad
- Movilizar a la participación social

TARJETA 4

- Congestión en las calles
- Escasos resultados prácticos
- Riesgo de daños físicos

Candidato A

Candidato B

TAREA 3

TARJETA 5

- Sentimiento de satisfacción
- Reforzar la estética
- Señal de cultura y bienestar

TARJETA 6

- Enfocar en lo superficial y no en lo esencial
- Contraste entre clases sociales
- Promocionar arrogancia y consumismo

ACTIVIDAD 2: exposición / justificación

1



2



3



4



5



6



ACTIVIDAD 3: Mediación oral

Cómo mantener la curiosidad siendo mayores



OLANEA ΣΕΡΡΕΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΕΛΛΑΔΑ - ΚΟΣΜΟΣ LIFE ART+FUN STORIES META MAGAZINO ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

- Θέστε 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

OLANEA ΣΕΡΡΕΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΕΛΛΑΔΑ - ΚΟΣΜΟΣ LIFE ART+FUN STORIES META MAGAZINO ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

5 razones para dejar la multitarea



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.



[f](#)
[t](#)
[i](#)
[r](#)

Mn xánvete κανένα post

Newsletter [επικοινωνήστε με το email σας εδώ](#)

04/01/2024
 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑ
 05/01/2024
 COPYRIGHT © DOCTV GR | 2024

Προσαρμογή από: doctv.gr

La oficina del futuro

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 βρithουν 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.



Celebrar el Día de los Muertos

https://www.huffingtonpost.gr/entry/dia-de-los-muertos_gr

HUFFPOST

ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΣΜΟΣ ΑΙΘΡΙΑ LIFE ΠΡΟΣΤΗΜΟΕΣ ΞΕΔΕ ΑΙΘΡΙΑΣ VIDEO

ΕΞΙΣΤΕ (Hewlett) Talking

ΔΙΑ DE LOS MUERTOS

ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΤΗΝ «ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ»

Με τις ρίζες του βαθιά στην καρδιά της κουλτούρας, κατά την Ημέρα των Νεκρών, οι Μεξικανοί γιορτάζουν την παροδική επιστροφή στη Γη των νεκρών συγγενών και των αγαπημένων.

Την Ημέρα των Νεκρών 2022, ο Εστεμπάν Τούμα, δάσκαλος και παραγωγός περιεχομένου στο Babbel Live, εξηγεί τι σημαίνει στην πραγματικότητα η Ημέρα των Νεκρών, πώς διαφέρει από το Halloween και μοιράζεται μια εικόνα για την τιμή αυτής της ιερής γιορτής.

Η Ημέρα των Νεκρών είναι τελικά μια γιορτή ζωής, τόσο για τους ζωντανούς όσο και για τους αγαπημένους που έχουν φύγει. Η γιορτή υπενθυμίζει ότι η ζωή και ο θάνατος αλληλοσυμπληρώνονται και μπορούν να συνυπάρχουν με χαρά, καθώς οι φίλοι και η οικογένεια συγκεντρώνονται για να θυμηθούν τα αγαπημένα τους πρόσωπα που έφυγαν από τη ζωή, να αναπολήσουν όμορφες αναμνήσεις και ακόμη και να συμφιλιωθούν με το αναπόφευκτο του θανάτου.

ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΑΙ Η ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ;

Γιορτάζεται περισσότερο από χίλια χρόνια και προέρχεται από τους αρχαίους Αζτέκους. Παρόμοιοι εορτασμοί γίνονται κάθε χρόνο σε όλη τη Λατινική Αμερική, συνήθως την 1η και 2η Νοεμβρίου (αν και οι ημερομηνίες εορτασμού ενδέχεται να ποικίλλουν ανά περιοχή).

Η Ημέρα των Νεκρών είναι μια τόσο αρχαία γιορτή η οποία στο παρελθόν κρατούσε έναν ολόκληρο μήνα. Στο παρελθόν στη γιορτή προέδρευε η θεά Mictecacihuatl, που αναφέρεται επίσης ως «Κυρία των Νεκρών».

Ένα από αυτά τα γόνιμα σύμβολα είναι τα κρανία και τα οστά, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν από τους πρώτους Αζτέκους κατά τη διάρκεια της Ημέρας των Νεκρών για να τιμήσουν την Mictecacihuatl.

Σήμερα, οι Μεξικανοί σχηματίζουν ένα κρανίο με μπογιές στο πρόσωπό και φορούν μάσκες και κοστούμια προς τιμήν αυτής της μακρόχρονης παράδοσης και της πεποίθησης ότι ο θάνατος φέρνει νέα ζωή.

ΠΩΣ ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΑΙ Η ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ;

Η Ημέρα των Νεκρών γιορτάζεται από λατίνους σε όλο τον κόσμο, ωστόσο οι μεγαλύτεροι εορτασμοί γίνονται στο Μεξικό, σε άλλες περιοχές της Λατινικής Αμερικής και στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ενώ η 1η και η 2η Νοεμβρίου είναι οι ημερομηνίες αυτής της γιορτής, οι παραλάσεις, οι εορτασμοί και τα πάρτι ξεκινούν συχνά στις αρχές Οκτωβρίου.

Στις αστικές περιοχές, ο κόσμος βγαίνει στους δρόμους για τους εορτασμούς, με κάποιους να φορούν ξύλινες μάσκες κρανίου γνωστές ως «calacas».

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι στη μεξικανική κουλτούρα, το σκελετικό σύμβολο του θανάτου δεν θεωρείται τρομακτικό, όπως αποδεικνύεται από το εμβληματικό La Calavera Catrina («το κρανίο Catrina»).

HUFFPOST RSS ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΧΟΛΙΣΜΟ ΕΠΕΚΕΚΟΝΟΜΗΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Μέρος του HuffPost News. ©2024 BuzzFeed, Inc. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. The Huffington Post

Προσαρμογή από: huffingtonpost.gr