



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ

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

LEVEL

B (B1&B2)

On the scale set by the Council of Europe

MODULE

4

Oral production and mediation: Candidate booklet

Period

2025 A

ATTENTION

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΕΣ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

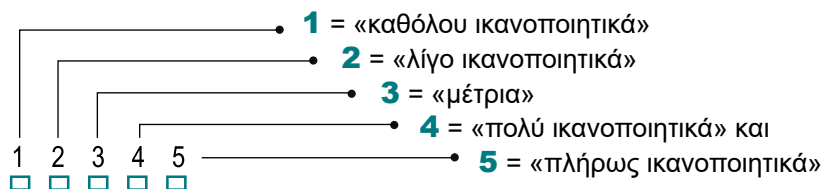
**2' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

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



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ

Η επίδοση των 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 B1&B2.
- ▶ Δεν παρεμβαίνετε στην απάντηση του εξεταζόμενου, εκτός εάν σας ζητήσει να επαναλάβετε την ερώτηση, να του εξηγήσετε μια λέξη, ή κάτι που δεν κατάλαβε.
- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ερεθίσματα / κείμενα και τα ερωτήματα της κάθε δοκιμασίας περισσότερες από μία 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 βαθμολογία.

Life skills



People at work



Keeping fit



Greetings and farewells



https://vita.gr/skylia-kalyteri-zoi

vita

ΥΓΕΙΑΔΙΑΤΡΟΦΗΟΜΟΡΦΙΑLIFEΨΥΧΟΛΟΓΙΑFITNESSΣΥΝΤΑΓΕΣΑΣΤΡΑΠΡΟΣΩΠΑ

EPEYNAVita team24.01.2025 | 08:00SHAREfX📷

Τα σκυλιά κάνουν όντως τη ζωή μας καλύτερη;

Επιστημονική ομάδα από το Πανεπιστήμιο ELTE της Ουγγαρίας διεξήγαγε έρευνα σε 246 ιδιοκτήτες σκύλων με στόχο να κατανοήσει τι πραγματικά συμβαίνει όταν άνθρωποι και σκύλοι μοιράζονται τη ζωή τους. Στη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Scientific Reports, οι ιδιοκτήτες σκύλων μοιράστηκαν προσωπικά συναισθήματα σχετικά με τις μεγαλύτερες χαρές και τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν.

Τα σκυλιά μάς κάνουν καλύτερους

Οι ιδιοκτήτες περιέγραψαν τους σκύλους τους ως πιστούς, αφοσιωμένους συντρόφους που προσέφεραν γνήσια, ανιδιοτελή αγάπη. Τα ισχυρότερα θετικά συναισθήματα επικεντρώθηκαν γύρω από τον δεσμό μεταξύ των ανθρώπων και των σκύλων τους.

Περισσότεροι από το 60% των ιδιοκτητών περιέγραψαν τα κατοικίδια τους ως φωτεινά σημεία της καθημερινότητάς τους, που προσφέρουν άνευ όρων αγάπη και σταθερή υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές. Πολλοί ανέφεραν ότι έγιναν πιο δραστήριοι και ανέπτυξαν καλύτερες καθημερινές ρουτίνες χάρη στους τετράποδους φίλους τους.

Ένα ιδιαίτερα συγκινητικό εύρημα ήταν ότι η σχετικά σύντομη διάρκεια ζωής των σκύλων κατατάσσεται ως μία από τις δυσκολότερες στιγμές, αναδεικνύοντας το πόσο συναισθηματικά δεμένοι είναι οι άνθρωποι με τους σκύλους που έχουν υιοθετήσει.

Πολυδάπανη η καθημερινότητα με έναν σκύλο

Οι οικονομικές δαπάνες αφορούσαν σχεδόν όλους τους συμμετέχοντες, με το 95% να αναφέρει τα χρήματα ως τη μεγαλύτερη ανησυχία τους, ιδίως τα κτηνιατρικά έξοδα. Η συναισθηματική επιβάρυνση από τη φροντίδα αρρωστων ή γερασμένων σκύλων και οι περιορισμοί στα ταξίδια και τις κοινωνικές δραστηριότητες δηλώθηκαν, επίσης, ως πρόβλημα.

Αν και η συνύπαρξη με σκύλο δεν είναι πάντα εύκολη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι η συντροφιά τους αξίζει πολλά. Ίσως αυτός είναι και ο λόγος που τα σκυλιά παραμένουν οι πιο δημοφιλείς φίλοι του ανθρώπου, ακόμη και εάν περιστασιακά τρώνε τις κάλτσες μας!



vita

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝCOOKIES

Being socially healthy

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ
περιοδικό
ΥΓΕΙΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-
ΜΑΡΤΙΟΣ
2025

Κοινωνική υγεία: Εσύ πόσο κοινωνικά υγιής είσαι;

Ας υποθέσουμε ότι ακολουθείς πιστά τις συμβουλές των ειδικών. Κάνεις 10.000 βήματα την ημέρα, καλύπτεις 8 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ, τρως πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά και αποφεύγεις τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Ως αποτέλεσμα, η υγεία σου είναι σε καλά επίπεδα. Μήπως, όμως, έχεις παραμελήσει την κοινωνική σου ζωή;

Ενώ η σωματική υγεία αφορά το σώμα και η ψυχική το μυαλό, η κοινωνική υγεία αφορά τις σχέσεις μας. Το να είμαστε κοινωνικά υγιείς απαιτεί να καλλιεργούμε δεσμούς με τους ανθρώπους γύρω μας, να ανήκουμε σε μια κοινότητα και να νιώθουμε υποστήριξη, εκτίμηση και αγάπη.

Πώς μπορούμε όμως να ασκήσουμε την κοινωνική υγεία;

- Συναντήσεις με φίλους και οικογένεια: Οι δια ζώσης αλληλεπιδράσεις είναι πιο αποτελεσματικές από τις διαδικτυακές.
- Συμμετοχή σε κοινωνικές ομάδες: Οι αθλητικές δραστηριότητες και ο εθελοντισμός μάς δίνουν τη δυνατότητα να γνωρίσουμε κόσμο.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση στην καθημερινότητα: Απλές δραστηριότητες, όπως ένα γεύμα με φίλους ή μια βόλτα.

Ποιες είναι οι συνέπειες της κοινωνικής απομόνωσης;

Έρευνες απέδειξαν ότι η κοινωνική σύνδεση είναι τόσο απαραίτητη όσο το φαγητό και το νερό και χωρίς αυτήν, υποφέρουμε. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, 330 εκατομμύρια ενήλικες σε όλο τον κόσμο περνούν εβδομάδες χωρίς να μιλήσουν με ένα μέλος της οικογένειας ή κάποιον φίλο τους και το 20% όλων των ενηλίκων παγκοσμίως δεν έχουν κανέναν στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν για βοήθεια. Αυτή η έλλειψη ανθρώπινης διασύνδεσης είναι επικίνδυνη καθώς αυξάνει τον κίνδυνο διάφορων νοσημάτων.

«Εδώ και πολύ καιρό η μοναξιά παραμένει στη σκιά, προκαλεί όμως ψυχικές και σωματικές ασθένειες», αναφέρει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Και, παρόλο που η απομόνωση θεωρείται πρόβλημα κυρίως των ανεπτυγμένων χωρών του δυτικού κόσμου, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η κοινωνική απομόνωση δεν γνωρίζει σύνορα ούτε ηλικία.



Σ Ε Λ
26

Προσαρμογή από: www.vita.gr

Travel Tuesday: Low budget travel



https://www.athinorama.gr/travel/travel-tuesday

αθηνόραμα

My Αθηνόραμα

ΤΑΞΙΔΙΑ

Οδηγός Ταξιδιού

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

Travel TUESDAY

Η νέα εποχιακή ευκαιρία για οικονομικά ταξίδια!

Η Travel Tuesday είναι μια από τις πιο καινοτόμες ημέρες εκπτώσεων της χρονιάς, εστιασμένη αποκλειστικά στον τομέα των ταξιδιών. Αντίθετα από την Black Friday και τη Cyber Monday που εστιάζουν κυρίως σε ηλεκτρονικές συσκευές, ρούχα και είδη σπιτιού, η Travel Tuesday επικεντρώνεται στο να προσφέρει ελκυστικές εκπτώσεις για διακοπές, πτήσεις, ξενοδοχεία, κρουαζιέρες και άλλες ταξιδιωτικές υπηρεσίες. Ο θεσμός αυτός γεννήθηκε στις ΗΠΑ, αλλά σήμερα εξαπλώνεται ταχύτατα σε Ευρώπη, Αυστραλία και Ασία, κερδίζοντας φανατικό κοινό που περιμένει τις εντυπωσιακές προσφορές της ημέρας.

Οι προσφορές που μπορεί να περιμένει κανείς!

Κατά την Travel Tuesday, οι ταξιδιώτες μπορούν να αναμένουν προτάσεις που ποικίλλουν από αεροπορικά εισιτήρια και διαμονή με μεγάλες εκπτώσεις μέχρι πακέτα διακοπών που περιλαμβάνουν πολλαπλές υπηρεσίες, όπως μεταφορές και ξεναγήσεις. Συγκεκριμένα, πολλή ταξιδιωτική πρακτορεία, ταξιδιωτικές πλατφόρμες, αλλά και αρκετές αεροπορικές εταιρείες προωθούν τη νέα αυτή δυνατότητα για να προσελκύσουν πελάτες.

Γιατί να αξιοποιήσετε την Travel Tuesday;

Η Travel Tuesday είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για όλους όσους θέλουν να προγραμματίσουν το επόμενο ταξίδι τους με χαμηλότερο κόστος. Σε μια εποχή όπου οι ταξιδιωτικές τιμές αυξάνονται, η ημέρα αυτή προσφέρει σημαντική εξοικονόμηση χρημάτων, ειδικά για όλους όσους είναι ευέλικτοι στις ημερομηνίες και τους προορισμούς τους. Η κράτηση ταξιδιών την ημέρα αυτή μπορεί να εξασφαλίσει στους ταξιδιώτες μεγάλες εκπτώσεις που δεν είναι διαθέσιμες άλλες εποχές του χρόνου.

Πώς να ετοιμαστείτε για την Travel Tuesday;

Για να αξιοποιήσετε την Travel Tuesday στο έπακρο:

- Προετοιμαστείτε εκ των προτέρων με λίστα προορισμών και αναζητήστε τις πλατφόρμες που προσφέρουν τις καλύτερες προσφορές.
- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές σύγκρισης τιμών που σας βοηθούν να βρείτε την καλύτερη δυνατή τιμή σε πτήσεις και ξενοδοχεία.
- Επιλέξτε ευέλικτες ημερομηνίες, καθώς πολλές φορές οι προσφορές αφορούν συγκεκριμένες περιόδους του χρόνου.

αθηνόραμα

ΣΙΝΕΜΑ ΘΕΑΤΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ BARS & CLUBS NIGHTLIFE ΤΕΧΝΕΣ ΠΑΙΔΙ TASTY TRAVEL WINE&CO. Περισσότερα

ΣΙΝΕΜΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΤΕΧΝΕΣ ΘΕΑΤΡΟ BARS & CLUBS ΠΑΙΔΙ ΜΟΥΣΙΚΗ NIGHTLIFE ΘΑΛΑΣΙΑ

Προσαρμογή από: www.athinorama.gr

https://wordpress.com/vita-books-blog

VITA BOOKS BlogHOMEARTICLEFREEBIESCONTRIBUTE





VITA BOOKS Blogger



< ΜΑΡΤΙΟΣ >

Η απλή συνήθεια που χαρίζει χρόνια και μειώνει το στρες

Πότε ήταν η τελευταία φορά που διαβάσατε ένα βιβλίο; Εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε, ίσως να πρέπει να το ξανασκεφτείτε, καθώς το διάβασμα έχει πολλά θετικά οφέλη για την υγεία. Εάν το κάνετε συνήθεια, θα μπορέσετε να απολαύσετε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, να "φρενάρετε" την εξασθένηση του εγκεφάλου, να κοιμάστε καλύτερα, αλλά και να απαλλαγείτε από το στρες. Το διάβασμα δεν απαιτεί κανέναν ειδικό εξοπλισμό, ούτε κάποια συνδρομή. Μπορείτε να διαβάζετε σε εξωτερικούς ή σε εσωτερικούς χώρους ή στην άνεση του σπιτιού σας.

Οι λόγοι που το διάβασμα θα γίνει η αγαπημένη σας συνήθεια:

1. Αυξάνει τις πιθανότητες να ζήσετε περισσότερο

Το διάβασμα μπορεί να είναι το κλειδί για να ζήσετε περισσότερο. Σύμφωνα με μια μελέτη από ερευνητές του Yale University School of Public Health, η ανάγνωση βιβλίων μπορεί να μειώσει τη θνησιμότητα έως και 20%.

Ενώ το διάβασμα γενικά φάνηκε να αυξάνει τη διάρκεια ζωής, τα οφέλη ήταν σημαντικά υψηλότερα ειδικά για τους αναγνώστες βιβλίων. Σύμφωνα με την εν λόγω μελέτη, η ανάγνωση για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα θα μπορούσε να προσθέσει κατά μέσο όρο δύο χρόνια στη ζωή των αναγνωστών.

2. Η ανάγνωση βιβλίων μυθοπλασίας ανακουφίζει από το στρες

Το διάβασμα μπορεί να είναι ένας υγιεινός τρόπος για να ξεφύγετε από το άγχος της καθημερινής ζωής. Η ανάγνωση βιβλίων μυθοπλασίας (μυθιστορήματα, διηγήματα, κ.λπ.), ειδικότερα, μπορεί να βελτιώσει την ψυχική σας υγεία και τη συνολική σας ευημερία. Πέντε επιστημονικές μελέτες αξιολόγησαν τον αντίκτυπο της ανάγνωσης μυθοπλασίας. Σύμφωνα με τα ευρήματα των μελετών αυτών, απεδείχθη πως η δραστηριότητα αυτή είχε θετικό και άμεσο αντίκτυπο στη διάθεση και τα συναισθήματα των αναγνωστών, καθώς και θετικές επιδράσεις στη μνήμη.