



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

2025 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)

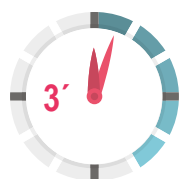
Πρόκειται για ένα είδος debate επάνω σε ένα κοινωνικό ζήτημα για το οποίο οι απόψεις συχνά διίστανται. Στη διάρκεια της δοκιμασίας οι εξεταζόμενοι αναπτύσσουν αρχικά απόψεις «υπέρ» ή «κατά» ενός ζητήματος, καθώς καλούνται να υποστηρίξουν διαφορετικές θέσεις για ένα θέμα, αναπτύσσοντας 3-4 επιχειρήματα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

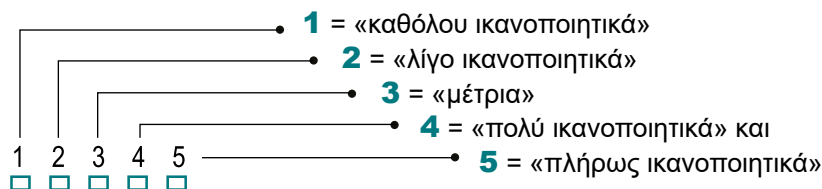
3' για την ΚΑΤΑΧΩΡΙΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

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

- Desarrollo de habilidades digitales
- Fomento de la libertad de expresión y de la creatividad
- Ventana abierta al mundo

TARJETA 2

- Obesidad y sedentarismo
- Exposición a contenido inapropiado y violento
- Problemas de autoestima

Candidato A

Candidato B

TAREA 2

TARJETA 3

- Fomenta el estilo de vida saludable
- Completa la medicina convencional
- Enfoque holístico

TARJETA 4

- Prácticas pseudocientíficas.
- Terapias ineficaces
- Terapeutas sin formación científica adecuada

Candidato A

Candidato B

TAREA 3

TARJETA 5

- Mayor productividad
- Menos absentismo y retrasos
- Conciliar vida laboral y profesional

TARJETA 6

- Sobrecarga laboral
- Dificil trabajar en equipo
- Desvinculación de la empresa

ACTIVIDAD 2: exposición / justificación

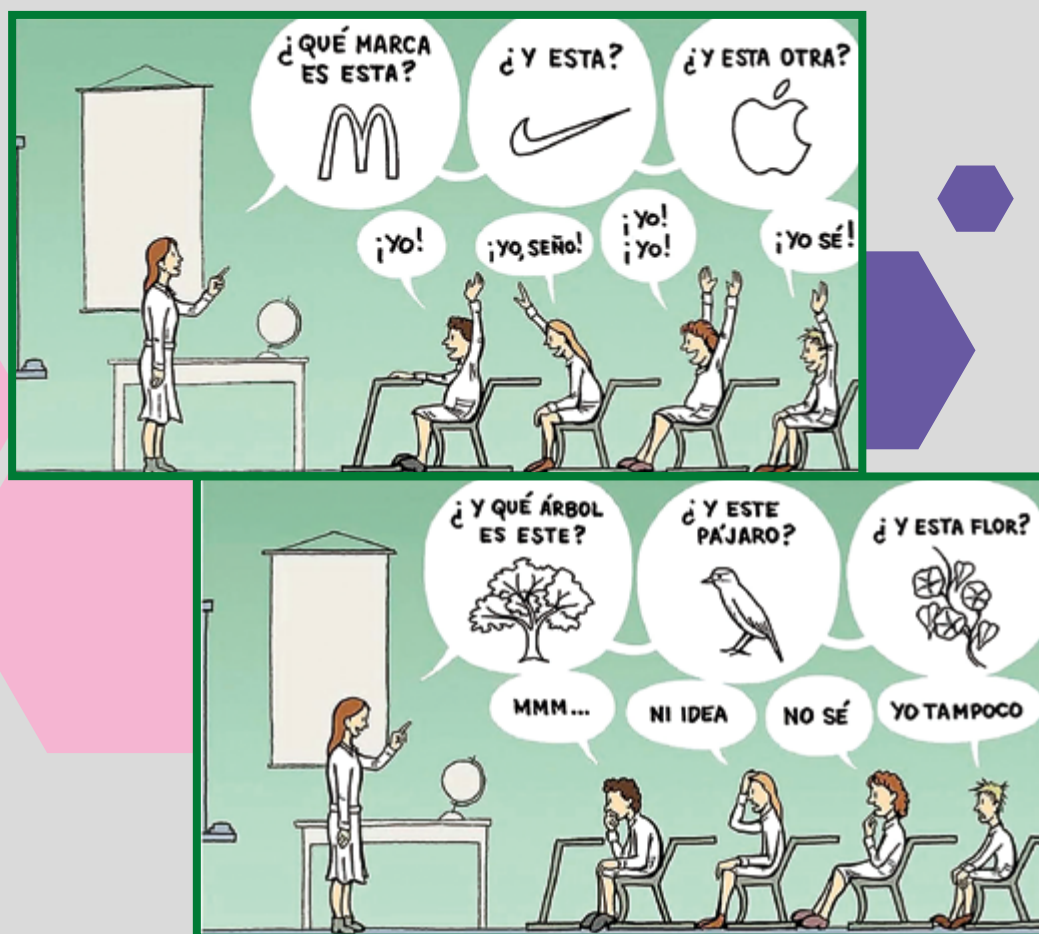
1



2



3



4



5



6



ACTIVIDAD 3: Mediación oral

¿Qué dice tu sabor preferido sobre tu personalidad?

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
OW

Τι μαρτυρά για την προσωπικότητά σου το αγαπημένο σου φαγητό

Είσαι λάτρης των αλμυρών ή των γλυκών; Μάθε τι σημαίνει αυτό για την προσωπικότητά σου, σύμφωνα με τις έρευνες.

Διατροφικές προτιμήσεις και προσωπικότητα

Διάφορες ψυχολογικές έρευνες έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς και αποκαλύπτουν ότι η προσωπικότητά μας δεν ορίζει μόνο τις αγαπημένες μας γεύσεις, αλλά μπορεί να επηρεάζει και το πόσο υγιεινές είναι οι διατροφικές μας επιλογές. Μια από τις μεγαλύτερες μελέτες, που δημοσιεύτηκε το 2021 στην International Journal of Preventive Medicine, έδειξε πώς συνδέεται αυτό με τους 4 βασικούς τύπους προσωπικότητας ως προς τις γευστικές προτιμήσεις:

- 1. Η ανοιχτή αντίληψη:** Πρόκειται για άτομα που είναι πολύ δημιουργικά, εφευρετικά, φιλοπερίεργα, με πολλά ενδιαφέροντα. Αυτή η ομάδα συσχετίζεται αρνητικά με τα φρούτα, αλλά θετικά με τα κρέατα και τις γλυκές λιχουδιές (π.χ. μπισκότα, κέικ).
- 2. Η εξωστρέφεια:** Χαρακτηριστικά αυτών των ανθρώπων είναι η κοινωνικότητα, η αισιοδοξία και η εκδήλωση των συναισθημάτων τους. Συνήθως προτιμούν το fast food, το παγωτό, τη σοκολάτα και το κακάο.
- 3. Η ευσυνειδησία:** Στην κατηγορία αυτή ανήκουν άτομα οργανωτικά, εργατικά, πειθαρχημένα, σχολαστικά, φιλόδοξα. Συσχετίζονται θετικά με τις προτιμήσεις για τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λαχανικά και τους ξηρούς καρπούς, αλλά αρνητικά με τα αλμυρά τρόφιμα και τις γλυκές λιχουδιές.
- 4. Η δεκτικότητα:** Πρόκειται για άτομα καλόκαρδα, με έντονη ενσυναίσθηση και συνεργατικότητα. Συσχετίζονται θετικά με τις προτιμήσεις για τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λαχανικά και τους ξηρούς καρπούς, αλλά αρνητικά με τα αναψυκτικά και τους ζαχαρούχους χυμούς φρούτων.

Τι αποκαλύπτουν για εσένα οι γεύσεις που προτιμάς;

Ωστόσο, πολύ πιο λεπτομερείς αποκαλύψεις έρχονται και από άλλες, μικρότερης κλίμακας, έρευνες που συγκέντρωσε επιστημονικό άρθρο του 2022. Σύμφωνα με αυτό:

- Αν σου αρέσουν οι **πικρές τροφές**, ίσως να έχεις ορισμένα παραπάνω αντικοινωνικά χαρακτηριστικά ή εσωστρέφεια.
- Αν προτιμάς τις **γλυκές γεύσεις**, μάλλον είσαι καλόκαρδος και ανοιχτός άνθρωπος.
- Τα άτομα που κάνουν **υγιεινές διατροφικές επιλογές** συνήθως είναι «ανοιχτά», εξωστρεφή ή ευσυνειδήτα και γενικά πιο χαρούμενα.
- Το πολύ **αλμυρό φαγητό** μπορεί να υποδεικνύει ότι κάποιος είναι λάτρης της καινοτομίας, αν και αυτό δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς.
- Ενώ, τέλος, το να είναι κανείς πολύ επιλεκτικός και να τρώει **λίγα, πολύ συγκεκριμένα φαγητά**, κατά κανόνα δείχνει μια αγχώδη προσωπικότητα.

Τί αποδεικνύουν τα παραπάνω; Ότι η σύνδεση προσωπικότητας και γευστικών προτιμήσεων προσθέτει ένα ακόμα ενδιαφέρον στοιχείο στην κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τα ατομικά μας χαρακτηριστικά μπορεί να επηρεάζουν τις γεύσεις που μας ελκύουν, ενώ οι διατροφικές μας συνήθειες αποτελούν μια ακόμα απόδειξη της πολυπλοκότητας της προσωπικότητάς μας.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΣΣ
35

Ruta de la Seda

Silk Road Stories

Αρχική Δρόμος του Μεταξιού Το Ελληνικό Βασίλειο της Ασίας Ελλάδα Χώρες Υποσημασίες Επισκευή

Ο Δρόμος του Μεταξιού

Ο Δρόμος του Μεταξιού, ένα πολύπλοκο δίκτυο χερσαίων διαδρομών, εκτεινόταν σε ολόκληρη την Ασία και συνέδεε τις μεγάλες ξακουστές πόλεις της Κίνας με τις αντίστοιχες της Ινδίας, τις μυθικές πολιτείες της Κεντρικής Ασίας, έως τα ξακουστά λιμάνια και τις πόλεις της Ανατολικής Μεσογείου. Το εμπορικό αυτό δίκτυο άνθισε για χιλιετίες. Αναπτύχθηκε από την κινέζικη αυτοκρατορία των Χαν, περίπου το 130 π.Χ., και δεν εγκαταλείφθηκε παρά στα μέσα του 15ου αιώνα μ.Χ.

Η ονομασία «Δρόμος του Μεταξιού» δεν ήταν γνωστή στην αρχαιότητα. Την ονομασία την έδωσε το 1877 ο Ferdinand von Richthofen, Γερμανός ταξιδευτής, επιστήμονας και γεωγράφος, παίρνοντας το όνομα από το πιο προσοδοφόρο προϊόν που διακινούσαν τα καραβάνια της περιοχής, δηλαδή το μετάξι.

Ο δρόμος είχε μήκος πάνω από 6.400 χιλιόμετρα και μέσω αυτού διακινούνταν πολλά αγαθά, όπως μπαχαρικά, γυαλί, πορσελάνη, πολύτιμοι λίθοι, κ.ά. Τα αγαθά αυτά μεταφέρονταν από ομάδες εμπόρων σε άλλες ομάδες με καμήλες, άλογα, ακόμα και με τα πόδια.

Επικίνδυνη διαδρομή

Ωστόσο, οι δύσκολες κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες σε συνδυασμό με την παρουσία ληστών έκαναν τον Δρόμο του Μεταξιού εξαιρετικά επικίνδυνο για τους εμπόρους. Οι κίνδυνοι αυτοί στους χερσαίους δρόμους έστρεψαν το εμπόριο, ήδη από τον 1ο αιώνα π.Χ., προς τη θάλασσα, δημιουργώντας έναν παράλληλο θαλάσσιο Δρόμο του Μεταξιού που συμπλήρωνε τον χερσαίο Δρόμο.

Πολιτισμική σημασία του Δρόμου του Μεταξιού

Εκτός από την τεράστια εμπορική του σημασία, ο Δρόμος του Μεταξιού είχε και μεγάλη πολιτισμική, θρησκευτική και πολιτική αξία. Μέσα από αυτό το δίκτυο διαδόθηκαν πολιτισμικές και θρησκευτικές επιρροές από την Κίνα προς άλλες χώρες και αντίστροφα. Έτσι εξαπλώθηκαν οι τέχνες, η φιλοσοφία, οι επιστήμες, η γλώσσα, η αρχιτεκτονική και γενικά ό,τι, υλικό και άυλο, μετέφεραν οι έμποροι στο ταξίδι τους. Επίσης, μεγάλες κινέζικες εφευρέσεις, όπως το χαρτί, η εκτύπωση, η πυξίδα, η πυρίτιδα, η διαδικασία αναπαραγωγής του μεταξοσκώληκα και επεξεργασίας της κλωστής, επεκτάθηκαν γρήγορα επιταχύνοντας την ανάπτυξη ολόκληρου του κόσμου.

Ο Δρόμος του Μεταξιού εδραίωσε τους δεσμούς του πολιτιστικού διαλόγου και του πνεύματος συνύπαρξης των λαών. Οι δεσμοί αυτοί εξακολούθησαν να αποτελούν τη μεγάλη κληρονομιά του Δρόμου του Μεταξιού που δεν έπαψε ποτέ να λειτουργεί στην παγκόσμια ιστορία ως δρόμος επικοινωνίας λαών, πολιτισμών, ανταλλαγής ιδεών, επιστήμης, γλώσσας και λογοτεχνίας.

Κλείσιμο του Δρόμου του Μεταξιού

Με την πάροδο του χρόνου, το εμπόριο μεταξύ Ανατολής και Δύσης ανακόπηκε με αποτέλεσμα ο Δρόμος του Μεταξιού να παρακμάσει. Ωστόσο, η ανάγκη για εμπορική επέκταση οδήγησε τους μεγάλους θαλασσοπόρους στην ανακάλυψη του Νέου Κόσμου τον 15ο και 16ο αιώνα.

¿Cómo afecta la prohibición de móviles en los colegios?

<https://www.tovima.gr/science/kinita-tilefona-apagoreysi-sto-sxoleio>

Τετάρτη, 03 Σεπτεμβρίου 2025
Televisual Edition

ΤΟ ΒΗΜΑ

PODCASTS
VIDEOS

Πολιτικά Κοινωνία Οικονομία Κόσμος Διεθνή Πολιτισμός Science Γνώμες

Κινητά τηλέφωνα: Η απαγόρευση στο σχολείο

Οι μαθητές που φοιτούν σε σχολεία όπου απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων δεν έχουν απαραίτητα καλύτερη ψυχική υγεία και ευζωία από τους άλλους μαθητές στους οποίους δεν απαγορεύεται. Αυτό έδειξε η πρώτη μεγάλη μελέτη του είδους της, σύμφωνα με την οποία αυτή η απαγόρευση δεν είναι από μόνη της αρκετή ώστε να «σβήσει» τη συνολική αρνητική επίδραση του κινητού στην υγεία – ψυχική και σωματική – των παιδιών.



Η ταυτότητα της μελέτης

Η νέα μελέτη, που χρηματοδοτήθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο για την Έρευνα στην Υγεία και στη Φροντίδα (NIHR) της Βρετανίας, δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet Regional Health Europe» και σε αυτή συμμετείχαν 1.227 μαθητές από 30 βρετανικά σχολεία. Οι συμμετέχοντες παρείχαν δεδομένα σχετικά με τη χρήση τού κινητού τους τηλεφώνου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μεταξύ των σχολείων που έλαβαν μέρος στη μελέτη, τα 20 είχαν υιοθετήσει πολιτικές περιορισμού ή απαγόρευσης της χρήσης κινητών τηλεφώνων, ενώ τα υπόλοιπα δεν είχαν υιοθετήσει τέτοιου είδους περιορισμούς ή απαγορεύσεις.



Αποτελέσματα της έρευνας

Με βάση τα ευρήματα, δεν παρατηρήθηκαν βασικές διαφορές στους μαθητές των σχολείων εκείνων στα οποία δεν επιτρεπόταν η χρήση κινητού σε σύγκριση με τους μαθητές που μπορούσαν να χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνό τους στο σχολείο. Συγκεκριμένα δεν προκύπτουν διαφορές:

- Στην ψυχική υγεία, κυρίως στο άγχος και την κατάθλιψη
- Στη φυσική δραστηριότητα και στον ύπνο
- Στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, καθώς και στη συμπεριφορά μέσα στην τάξη

Η απαγόρευση του κινητού στο σχολείο οδήγησε, όντως, σε μια ελαφριά μείωση της χρήσης του κατά τις σχολικές ώρες (κατά περίπου 40'), καθώς και στη μείωση της χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης (κατά περίπου 30'). Ωστόσο, σύμφωνα με τη μελέτη, η επίδραση αυτή ήταν μικρή και δεν μείωσε ουσιαστικά τον συνολικό χρόνο χρήσης του τηλεφώνου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσα στην ημέρα.



Ο περιορισμός στο σχολείο δεν είναι «μαγικό ραβδί»

Η καθηγήτρια Παιδικής και Εφηβικής Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Birmingham Μιράντα Πάλαν, συγγραφέας της μελέτης, τόνισε: «Η δημοσίευσή μας δείχνει πως οι πολιτικές που αφορούν τη χρήση κινητού στα σχολεία δεν αποτελούν ‘το μαγικό ραβδί’ για την πρόληψη των επιβαρυντικών επιδράσεων των κινητών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στα παιδιά. Με βάση τα ευρήματά μας, οι περιοριστικές πολιτικές χρήσης του κινητού στα σχολεία δεν οδηγούν σε καλύτερη επίδοση των μαθητών. Πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα η γενικότερη μείωση της χρήσης του κινητού από τους εφήβους μέσα στην ημέρα [και όχι μόνον στο σχολείο], προκειμένου να βελτιωθεί η ψυχική και σωματική υγεία τους».



ΤΟ ΒΗΜΑ
Ειδήσεις
Γνώμες
Μόνο στο Βήμα
Special Editions

Errores que te pueden dejar sin amigos

Τα 4 λάθη που μπορεί να σε αφήσουν χωρίς αληθινούς φίλους!

Κι όμως... Αν και η φιλία είναι ένα από τα πολυτιμότερα αγαθά αυτού του κόσμου, υπάρχουν άνθρωποι που... δεν έχουν φίλους. Στο facebook ο αριθμός μπορεί να είναι τριψήφιος, στην πραγματική ζωή, όμως, η πραγματική φιλία είναι σπάνια.

«Είναι πολύ συνηθισμένο να μην έχουμε αληθινούς φίλους», εξηγεί η ψυχολόγος Χρυσούλα Μαυράκη. «Είναι πάρα πολλοί οι μοναχικοί άνθρωποι οι οποίοι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να βρουν φίλους, επειδή στο διαδίκτυο παρουσιάζουν μια διαφορετική εικόνα από αυτή που πραγματικά είναι.» Η ψυχολόγος Χρυσούλα Μαυράκη εξηγεί τα κυριότερα λάθη που συνήθως μας αφήνουν χωρίς φίλους...

1. Γινόμαστε κτητικοί

Θέλουμε, δηλαδή, τον φίλο μας να είναι όπως τον θέλουμε, όποτε τον θέλουμε, όταν τον θέλουμε, για ό,τι τον θέλουμε. Δεν σεβόμαστε τις δικές του ανάγκες, προτεραιότητες, επιθυμίες. Ο πιο συχνός λόγος για να μείνεις χωρίς φίλο είναι να σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου και να μην σκέφτεσαι τον άλλον.

2. Χρησιμοποιούμε τους φίλους

Πάρα πολλές φορές χρησιμοποιούμε τους φίλους για να αναδείξουμε τον εαυτό μας. Δηλαδή χρησιμοποιούμε τον φίλο μας για να τονίσουμε πόσο ομορφότεροι είμαστε, πόσο εξυπνότεροι είμαστε, πόσο πλουσιότεροι είμαστε, πόσο πιο τυχεροί είμαστε από εκείνον και για οτιδήποτε άλλο. Κάνουμε μία φιλία αντίθεσης, έτσι ώστε να φαινόμαστε καλύτεροι εμείς από ό,τι είμαστε στην πραγματική μας ζωή.

3. Εκθέτουμε τους φίλους

Δεν είμαι σταθερός χαρακτήρας. Τη μία μέρα μπορεί να μου έχεις εμπιστοσύνη και την άλλη όχι. Δηλαδή δεν μένω σταθερός στη φιλία μου. Είμαι με άλλους φίλους κάθε μέρα. Σήμερα είμαι μαζί σου φίλος και συμφωνώ με αυτά που λες και αύριο που κάνω παρέα με έναν άλλο φίλο λέω πράγματα εις βάρος σου και όλα αυτά που μου έλεγες, λέω ότι δεν είναι σωστά και σε εκθέτω.

4. Ανταγωνιζόμαστε τους φίλους

Επιδιώκουμε να είμαστε το επίκεντρο της προσοχής και με τη στάση μας αυτή κάνουμε τον φίλο μας να αισθάνεται άσχημα και άβολα. Θέλουμε να είμαστε πάντα εμείς οι πρώτοι, οι καλύτεροι, αυτοί που έχουν πάντα δίκιο, αυτοί που επιμένουν στην άποψή τους. Γινόμαστε εξαιρετικά ανταγωνιστικοί με τον φίλο μας.

Η φιλία είναι από τα πολυτιμότερα αγαθά του ανθρώπου. Χωρίς φίλους, χωρίς στήριγμα, χωρίς συμμάχους δεν μπορείς. «Για να έχουμε φίλους πρέπει να προσέχουμε να μην κάνουμε κανένα από αυτά τα λάθη, να αναγνωρίσουμε τις χαρές της φιλίας και τη σημασία της. Με άλλα λόγια: πιστοί, ειλικρινείς, με κατανόηση, με προθυμία, με αλληλεγγύη και οπωσδήποτε με αληθινή αγάπη και στοργή», τονίζει η κ. Μαυράκη.