



## ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ Β1&Β2 - ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4 ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

1ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

2ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου  
(γράφονται ολογράφως)

.....  
.....  
.....

ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ  
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΥΗΦΙΟΥ

|   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 - ΔΙΑΛΟΓΟΣ</b><br>Αναπόκριση σε ερωτήματα που αφορούν τον ίδιο και το περιβάλλον του.   | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2 - ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ</b><br>Ανάπτυξη ενός θέματος (με αφορμή οπτικό ερέθισμα λ.χ. φωτογραφία ή σχέδιο)   | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3 - ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ</b><br>Ανάπτυξη ενός θέματος με αφορμή πληροφορίες που δίνονται στην ελληνική γλώσσα (με τη μορφή κειμένου, διαγράμματος, πίνακα κ.λπ.) | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   |
| <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 1, 2 και 3</b><br>Προφορά και επιτονισμός  | <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2   |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 | Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών   | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 | Ορθότητα λεξικογραμματικών επιλογών  | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 |
| <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 | Συνοχή και συνεκτικότητα λόγου   | <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 |

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

- Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομά του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
- Χρησιμοποιείτε μόνο σκούρο μπλέ ή μαύρο στυλό.
- Μην κάνετε σβησίματα.
- Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.



# ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Γ1 - ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 4 ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ

1ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

2ος  
Βαθμολογητής  
κωδικός

.....  
Υπογραφή

Στοιχεία υποψηφίου  
(γράφονται ολογράφως)

.....  
.....  
.....

**ΘΕΣΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ  
ΚΩΔΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ**

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 2<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3 | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1 και 2</b><br>Προφορά και επιτονισμός<br><br>Λεξιλογική ακρίβεια και ποικιλία<br><br>Γραμματική ακρίβεια<br><br>Καταλληλότητα γλωσσικών επιλογών<br><br>Συνοχή, συνεκτικότητα, ευχέρεια λόγου | 1 2<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3<br>0 1 2 3 |
| 0 1 2 3<br>0 1 2 3                              | <b>ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2</b><br><br>Συνομιλιακές δεξιότητες<br><br>Διαμεσολαβητικές δεξιότητες  | 0 1 2 3<br>0 1 2 3                              |

**ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**

- ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ**
1. Βεβαιωθείτε ότι στο αυτοκόλλητο υπάρχει το όνομά του εξεταζόμενου και ο κωδικός του.
  2. Χρησιμοποιείτε μόνο σκούρο μπλέ ή μαύρο στυλό.
  3. Μην κάνετε σβησίματα.
  4. Προσοχή! Η βαθμολογία ως προς το καθένα από τα επτά παραπάνω κριτήρια είναι έγκυρη μόνο εφόσον ο εξεταστής μαυρίσει το κατάλληλο κουτάκι.

## A1 & A2

### INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES EXAMINATEURS

| Activités | Capacités contrôlées   | Durées approximatives | Documents à remettre aux candidats                    | Questions et consignes d'activités (remises séparément aux examinateurs) |
|-----------|--|-----------------------|---|--|
| 1         | réaction à des questions simples qui concernent leur vie quotidienne   | 4 minutes             | aucun   | page 1   |
| 2         | production d'un discours se référant au sujet proposé par le biais d'un stimulus visuel  | 5 minutes             | stimuli visuels reproduits aux pages 6 à 11 du livret | pages 2 et 3   |
| 3         | interaction dans des situations familières de la vie quotidienne se référant au sujet proposé par le biais d'un document-déclencheur | 6 minutes             | documents reproduits aux pages 12 à 16 du livret      | pages 4 à 6  |

Les candidats sont normalement examinés deux par deux<sup>1</sup> par un couple d'examineurs, A et B. L'examineur A pose des questions et donne des consignes d'activité. Il tient un rôle d'interlocuteur auprès de chacun des candidats. L'examineur B se tient légèrement en retrait, observe, prend des notes et se prépare pour la notation. Il ne devrait intervenir dans la conversation qu'en cas de nécessité majeure (malaise, quinte de toux, etc.). Les examinateurs peuvent échanger leurs rôles entre deux séances d'examens.

Les deux candidats sont examinés l'un après l'autre pour chaque activité. Ils ne sont jamais invités à parler entre eux. Toutefois, si une conversation s'instaure spontanément entre eux, elle ne sera ni interdite, ni sanctionnée. Elle n'est tout simplement pas recherchée par l'examineur A.

L'**ACTIVITÉ 1** consiste en un dialogue sur des thèmes qui concernent le candidat et/ou la réalité qui l'entoure directement. Il s'agit plus précisément d'une **interview** que mène l'examineur A auprès de chaque candidat.

L'examineur A lance la première activité avec le candidat qui se tient à gauche. Quand il a fini de poser ses questions, il s'adresse au candidat qui est assis plus à droite. Durant la seconde et la troisième activité, cet ordre devrait être chaque fois inversé.

Cette première activité a un double objectif : d'une part elle permet de contrôler si chaque candidat est en mesure de parler de lui, de son environnement immédiat et de sujets touchant à son quotidien ; de l'autre, elle est utile pour mettre les candidats « à l'aise ». Ce deuxième objectif ne doit pas être négligé car le candidat ne pourra pas donner le meilleur de lui-même s'il ne voit pas, en la personne de l'examineur, un interlocuteur poli, souriant et bienveillant. C'est d'autant plus important

- Avant le début de l'examen, les examinateurs doivent lire attentivement les instructions données aux pages 2 à 5.

<sup>1</sup> Il est recommandé que les candidats ne soient pas examinés deux par deux pour des raisons psychologiques, mais aussi pour que leur témoignage puisse être recueilli en cas de problème, de contestation, etc.

qu'aux niveaux A1 et A2, les candidats sont le plus souvent d'âge scolaire.

Remarques : Comme il est impossible de prévoir le niveau de connaissance de chaque candidat, l'examineur A commence par poser des questions de niveau A1 et ensuite il pose des questions de niveau A2. Le niveau de chaque question est précisé sur les photocopies des sujets remises aux examinateurs. Il n'est cependant pas nécessaire que les candidats sachent auquel des deux niveaux appartient chacune des questions qui leur sont posées. Il est important que chacun des deux candidats dispose d'un temps de parole à peu près identique. Ces remarques valent aussi pour les activités 2 et 3<sup>2</sup>.

Le temps à réserver pour la réalisation de cette activité est de 4 minutes (environ 2 minutes par candidat). L'aménagement du temps ne peut être modifié que si un candidat n'arrive pas à répondre à des questions du niveau A1.

L'**ACTIVITÉ 2** a pour objectif le contrôle de la capacité du candidat à décrire des personnes, des situations, des choses, à trouver des différences ou des similitudes entre des images, à raconter une histoire simple, à parler de quelque chose qui est arrivé ou qui peut arriver, etc.

L'examineur aide le candidat à parler le plus possible à partir d'images (stimuli). Si le candidat semble être en mesure de parler, l'examineur ne doit pas intervenir pour l'aider puisque, dans cette activité, on attend du candidat une sorte de **monologue**.

Un stimulus ou un jeu de stimuli, accompagné d'une série de questions présentées dans un ordre de difficulté croissant, est prévu pour chaque candidat.<sup>3</sup>

Le temps à réserver pour la réalisation de cette activité est de 5 minutes (environ 2 minutes 30 par candidat).

L'**ACTIVITÉ 3** est plus exigeante que les précédentes, tant pour les candidats que pour les examinateurs. Un stimulus différent est remis à chaque candidat (image et/ou texte), puis une **simulation** est réalisée avec l'examineur. On suppose, par exemple, que le candidat et l'examineur A doivent aller ensemble quelque part et qu'ils doivent se mettre d'accord sur quelques détails (où, quand, avec qui, combien ça va coûter, échange de numéros de téléphone, etc.) ; ou bien qu'ils se trouvent au restaurant, que le candidat est un client, que l'examineur A est un serveur, et que le candidat doit commander un repas, demander des informations à propos d'un des plats proposés sur la carte, demander l'addition, etc.

Cette conversation diffère donc assez de l'interview (**ACTIVITÉ 1**) puisque le sujet du dialogue n'est pas la personne-même du candidat. Le candidat est appelé à répondre à des questions mais il peut devoir en poser aussi puisque candidat et examinateur doivent se mettre d'accord sur quelque chose (sortie commune, commande au restaurant, etc.).

Les sujets comprennent des questions de niveau A1 et d'autres de niveau A2. L'examineur A peut ajouter d'autres questions ou adapter les questions initiales si le candidat n'arrive pas à répondre.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Les examinateurs pourront plus facilement distinguer le niveau des questions à poser en lisant les deux courts extraits du *Cadre européen commun de référence pour les langues (CECR)*, Conseil de l'Europe, Éd. Didier, Paris, 2001, reproduits en bas de la page 3.

A1 : *Peut répondre dans un entretien à des questions personnelles posées très lentement et clairement dans une langue directe et non idiomatique* (p. 68).

A2 : *Peut se faire comprendre dans un entretien et communiquer des idées et de l'information sur des sujets familiers à condition de pouvoir faire clarifier à l'occasion et d'être aidé pour exprimer ce qu'il /elle veut* (p. 68).

<sup>3</sup> Les examinateurs pourront facilement distinguer le niveau des questions à poser en lisant les deux extraits du *CECR* reproduits ci-dessous.

A1 : *Peut se débrouiller avec des énoncés très courts, isolés, généralement stéréotypés, avec de nombreuses pauses pour chercher ses mots, pour prononcer les moins familiers et pour remédier à la communication* (p. 28).

A2 : *Peut se faire comprendre dans une brève intervention même si la reformulation, les pauses et les faux démarrages sont évidents* (p. 28).

Le temps à réserver pour la réalisation de cette activité est de 6 minutes (environ 3 minutes par candidat).

La **notation** se fait sur la fiche prévue à cet effet. En entrant dans la salle d'examen, chaque candidat remet sa fiche de notation aux examinateurs. Toutes les fiches de notation restent entre les mains des examinateurs et sont remises à la fin de la journée, dûment complétées, au président du centre d'examen.

Il est important que la fiche de notation de chaque candidat soit déposée à l'une des extrémités de la table derrière laquelle l'examineur A est assis, exactement en face de chaque candidat, de façon à éviter toute erreur, toute permutation, dans l'attribution des notes.

Sept critères, imprimés sur la fiche de notation reproduite ci-dessous, sont utilisés pour la notation.

| 1 <sup>ος</sup><br>βαθμολογητής                          |  | 2 <sup>ος</sup><br>βαθμολογητής |
|--|--|---------------------------------|
| <b>ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΣΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ</b>   |  |                                 |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1</b><br>(Απαντά σε ερωτήσεις που θέτει ο εξεταστής)        | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2</b><br>(Ανταποκρίνεται σε οπτικά ή γλωσσικά ερεθίσματα)   | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3</b><br>(Ερωτά/απαντά, ανάλογα με τον ρόλο που υιοθετεί)   | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |
| <b>ΕΠΙ ΜΕΡΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ</b> |  |                                 |
| 1 2<br>☐ ☐   | <b>ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΦΟΡΑΣ</b><br>(αρθρώνει καθαρά και τονίζει σωστά τις λέξεις)   | 1 2<br>☐ ☐                      |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ</b><br>(χρησιμοποιεί επαρκές λεξιλόγιο)                         | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ</b><br>(χρησιμοποιεί σωστά τη γλώσσα από γραμματική άποψη) | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |
| 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐                                       | <b>ΣΥΝΟΧΗ</b><br>(συνδέει στοιχεία του λόγου σε λογική και κατανοητή σειρά)  | 0 1 2 3<br>☐ ☐ ☐ ☐              |

Ces critères sont notés chacun sur 3, à l'exception du quatrième critère qui est noté sur 2.

<sup>4</sup> L'examineur A doit tenir compte de la définition donnée dans le *CECR* de ce que les locuteurs d'une langue étrangère de niveau A1 et A2 sont capables de faire :

A1 : *Peut interagir de façon simple, mais la communication dépend totalement de la répétition avec un débit plus lent, de la reformulation et des corrections. Peut répondre à des questions simples et en poser, réagir à des affirmations simples et en émettre dans le domaine des besoins immédiats ou sur des sujets très familiers* (p. 61).

A2 : *Peut interagir avec une aisance raisonnable dans des situations bien structurées et de courtes conversations à condition que l'interlocuteur apporte de l'aide le cas échéant. Peut faire face à des échanges courants simples sans effort excessif ; peut poser des questions, répondre à des questions et échanger des idées et des renseignements sur des sujets familiers dans des situations familières prévisibles de la vie quotidienne. [...] Peut gérer des échanges de type social très courts mais est rarement capable de comprendre suffisamment pour alimenter volontairement la conversation* (p. 61).

Les examinateurs doivent s'inspirer des descripteurs suivants :

### **ACTIVITÉ 1**

---

- 0 Le candidat essaie de répondre aux questions, mais il n'y parvient pas vraiment.
- 1 Il peut seulement fournir des données personnelles en répondant à des questions simples (3 premières questions).
- 2 Il peut aussi répondre à des questions relatives à sa famille, ses études, ses loisirs et/ou son travail.
- 3 Il peut aussi donner des informations sur son domicile, sa famille, ses études, ses loisirs et/ou son travail.

### **ACTIVITÉ 2**

---

- 0 Il ne peut pas produire un monologue, se tourner vers quelqu'un pour lui parler de quelque chose.
- 1 Il peut parler seul pendant quelques secondes : l'intervention de l'interlocuteur pour l'encourager et l'aider reste indispensable.
- 2 Il peut dire comment on appelle certaines choses familières qui lui sont montrées et les décrire.
- 3 Il peut décrire quelque chose en énumérant simplement ses caractéristiques. Il peut expliquer ce qui lui plaît ou ne lui plaît pas dans un objet, dans une situation, chez quelqu'un, etc.

### **ACTIVITÉ 3**

---

- 0 Il ne peut pas dialoguer parce qu'il semble ne pas comprendre et lorsqu'il lui arrive de comprendre, il a du mal à répondre.
- 1 Il peut interagir de manière rudimentaire. De temps en temps, il se trouve dans l'obligation de recourir aux gestes ou aux mimiques pour faire passer son message.
- 2 Il peut répondre à des questions simples. Il peut interagir de façon simple, même si la communication se résume souvent à des répétitions, reformulations et autocorrections.
- 3 Il peut répondre à des questions et réagir à des assertions simples. Il peut montrer qu'il suit le fil du discours, mais ne comprend pas suffisamment pour soutenir une conversation.

### **PRONONCIATION**

---

- 1 Il fait des erreurs de prononciation qui rendent souvent la compréhension impossible ou difficile.
- 2 Il fait des erreurs de prononciation, mais se fait normalement comprendre.

### **VOCABULAIRE**

---

- 0 Il ne peut pas s'exprimer parce que les mots lui manquent. Il se trouve dans l'obligation de recourir au grec ou à une autre langue que le français.
- 1 Malgré le bagage lexical très limité, il se fait comprendre, même si c'est avec difficulté.
- 2 Il possède un répertoire élémentaire de mots et d'expressions simples qui concernent des situations concrètes particulières.
- 3 Il utilise des structures élémentaires constituées d'expressions mémorisées, de groupes de quelques mots et d'expressions toutes faites afin de communiquer une information limitée dans des situations simples de la vie quotidienne et d'actualité.

### **GRAMMATICALITÉ**

---

- 0 Le nombre et la gravité des erreurs grammaticales rend incompréhensible ce qu'il dit.
- 1 Il fait beaucoup d'erreurs grammaticales mais se fait comprendre.
- 2 Il a un contrôle limité de quelques structures syntaxiques et de formes grammaticales simples appartenant à un répertoire mémorisé.
- 3 Il utilise correctement des structures simples mais commet encore systématiquement des erreurs élémentaires.

### **COHÉSION**

---

- 0 Il produit des énoncés qui manquent de cohésion, parce qu'il n'emploie aucun connecteur.
- 1 Il utilise trop peu de connecteurs ou utilise mal les connecteurs.
- 2 Il peut relier des mots ou groupes de mots avec des connecteurs très élémentaires tels que « et » ou « alors ».
- 3 Il peut relier des groupes de mots avec des connecteurs simples tels que « et », « mais » et « parce que ».

La notation des candidats se fait lorsque ces derniers ont quitté la salle d'examen, après concertation entre les deux examinateurs. Cette concertation devrait permettre aux examinateurs, non pas de se mettre d'accord sur les notes à attribuer, mais plutôt d'échanger leurs points de vue. Il est tout à fait admis que les examinateurs attribuent des notes différentes à un même candidat s'ils ont, en fin de compte, chacun une estimation différente de ses performances en regard de certains critères.

**Pour que la confidentialité des sujets soit assurée, les questions et les consignes de l'épreuve 4 sont remises séparément aux examinateurs, le jour de l'examen, par le responsable du centre d'examen.**

**INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES EXAMINATEURS**

Les candidats sont normalement interrogés deux par deux.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer 15 minutes et comprend trois activités :

| Activités | Capacités contrôlées   | Durées approximatives | Documents à remettre aux candidats                   | Questions et consignes d'activités (remises séparément aux examinateurs) |
|-----------|--|-----------------------|--|--|
| 1         | réaction à des questions simples qui concernent leur vie quotidienne                               | 4 minutes             | aucun  | page 1   |
| 2         | production d'un discours oral suivi se référant au sujet proposé par le biais d'un stimulus visuel | 5 minutes             | stimuli visuels reproduits aux pages 5 à 8 du livret | page 2   |
| 3         | action de rapporter en français, en tant que médiateurs, des informations puisées dans un document | 6 minutes             | documents reproduits aux pages 9 à 16 du livret      | page 3   |

Les examinateurs sont au nombre de deux. Ils travaillent ensemble mais ils ont des tâches différentes :

- l'un s'entretient avec les candidats,
- l'autre suit le déroulement de l'épreuve et n'intervient qu'en cas de besoin.

Tout au long de l'épreuve, les deux examinateurs observent dans quelle mesure chaque candidat :

- peut réagir à des questions simples qui concernent sa vie quotidienne (noté sur 2 points),
- peut produire un discours oral suivi, en se référant au sujet qui lui est proposé par le biais d'un stimulus visuel (noté sur 2 points),
- peut rapporter en français, en tant que médiateur, des informations puisées dans un document (noté sur 2 points),
- s'exprime avec une prononciation et une intonation qui ne prêtent pas à confusion et qui n'altèrent pas le sens du message (noté sur 2 points),
- opère les choix langagiers appropriés à la situation de communication définie par la consigne (noté sur 4 points),
- opère des choix lexicogrammaticaux dans le respect des normes d'emploi et de fonctionnement de la langue standard (noté sur 4 points),
- formule un discours structuré et cohérent (noté sur 4 points).

À la fin de l'examen, les deux examinateurs se concertent, puis complètent chacun la colonne qui leur est réservée sur la fiche d'évaluation « 4 » de chacun des deux candidats.

### **Remarques importantes :**

- Il est absolument nécessaire que l'attitude des examinateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de « faire » en langue étrangère.
- Les examinateurs veilleront à ce que leurs questions, ainsi que le domaine auquel se réfèrent les stimuli et les documents proposés, conviennent au profil du candidat.
- La formulation des consignes peut être adaptée au profil des candidats (tutoiement, vouvoiement, etc.).
- Les examinateurs peuvent échanger leurs rôles.
- Les candidats n'auront à leur disposition que les documents déclencheurs de la discussion ; les consignes restent entre les mains des examinateurs.
- L'ordre dans lequel les deux candidats sont examinés doit changer d'une activité à l'autre.
- L'examineur n'intervient que pour faciliter la discussion.
- Les examinateurs peuvent prendre des notes pendant la durée de l'épreuve.
- Pour l'activité 2, les deux candidats reçoivent chacun un document différent. Pour l'activité 3, les deux candidats reçoivent chacun un document différent mais figurant sur une même page.
- Aux activités 2 et 3, la consigne peut indiquer à qui sont censés s'adresser les candidats. Les examinateurs doivent alors interagir avec les candidats comme le feraient les interlocuteurs évoqués dans cette consigne.
- Le livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

#### **A. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA FICHE D'ÉVALUATION « 4 »**

- Vérifier si le nom et le numéro de code du candidat figurent sur l'autocollant.
- Toutes les parties de la fiche d'évaluation devront être complétées par les deux examinateurs.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Éviter les ratures.
- Pour chaque critère de la fiche d'évaluation, l'examineur devra noircir la case correspondante de la façon suivante : ■

## B2

### INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES EXAMINATEURS

Les candidats sont normalement interrogés deux par deux.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer 15 minutes et comprend trois activités :

| Activités | Capacités contrôlées   | Durées approximatives | Documents à remettre aux candidats                    | Questions et consignes d'activités (remises séparément aux examinateurs) |
|-----------|--|-----------------------|---|--|
| 1         | réaction à des questions simples qui concernent leur vie quotidienne                               | 4 minutes             | aucun   | page 1   |
| 2         | production d'un discours oral suivi se référant au sujet proposé par le biais d'un stimulus visuel | 5 minutes             | stimuli visuels reproduits aux pages 5 à 10 du livret | page 2   |
| 3         | action de rapporter en français, en tant que médiateurs, des informations puisées dans un document | 6 minutes             | documents reproduits aux pages 11 à 16 du livret      | page 3   |

Les examinateurs sont au nombre de deux. Ils travaillent ensemble mais ils ont des tâches différentes :

- l'un s'entretient avec les candidats,
- l'autre suit le déroulement de l'épreuve et n'intervient qu'en cas de besoin.

Tout au long de l'épreuve, les deux examinateurs observent dans quelle mesure chaque candidat :

- peut réagir à des questions simples qui concernent sa vie quotidienne (noté sur 2 points),
- peut produire un discours oral suivi, en se référant au sujet qui lui est proposé par le biais d'un stimulus visuel (noté sur 2 points),
- peut rapporter en français, en tant que médiateur, des informations puisées dans un document (noté sur 2 points),
- s'exprime avec une prononciation et une intonation qui ne prêtent pas à confusion et qui n'altèrent pas le sens du message (noté sur 2 points),
- opère les choix langagiers appropriés à la situation de communication définie par la consigne (noté sur 4 points),
- opère des choix lexicogrammaticaux dans le respect des normes d'emploi et de fonctionnement de la langue standard (noté sur 4 points),
- formule un discours structuré et cohérent (noté sur 4 points).

À la fin de l'examen, les deux examinateurs se concertent puis complètent chacun la colonne qui leur est réservée sur les fiches d'évaluation « 4 » de chacun des deux candidats.

### **Remarques importantes :**

- Il est absolument nécessaire que l'attitude des examinateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de « faire » en langue étrangère.
- Les examinateurs veilleront à ce que leurs questions, ainsi que le domaine auquel se réfèrent les stimuli et les documents proposés conviennent au profil du candidat.
- La formulation des consignes peut être adaptée au profil des candidats (tutoiement, vouvoiement, etc.).
- Les examinateurs peuvent échanger leurs rôles.
- Les candidats n'auront à leur disposition que les documents déclencheurs de la discussion ; les consignes restent entre les mains des examinateurs.
- L'ordre dans lequel les deux candidats sont examinés doit changer d'une activité à l'autre.
- L'examineur n'intervient que pour faciliter la discussion.
- Les examinateurs peuvent prendre des notes pendant la durée de l'épreuve.
- Pour l'activité 2, les deux candidats reçoivent chacun un document différent. Pour l'activité 3, les deux candidats reçoivent chacun un document différent mais figurant sur une même page.
- À l'activité 2, une seule de 3 questions suggérées sera posée à chaque candidat.
- Aux activités 2 et 3, la consigne peut indiquer à qui sont censés s'adresser les candidats. Les examinateurs doivent alors interagir avec les candidats comme le feraient les interlocuteurs évoqués dans cette consigne.
- Pour l'activité 3, les deux candidats reçoivent chacun un document différent mais une même consigne.
- Le livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

## **II. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA FICHE D'ÉVALUATION « 4 »**

- Vérifier si le nom et le numéro de code du candidat figurent sur l'autocollant.
- Toutes les parties de la fiche d'évaluation devront être complétées par les deux examinateurs.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.
- Éviter les ratures.
- Pour chaque critère de la fiche d'évaluation, l'examineur devra noircir la case correspondante de la façon suivante : ■

## INSTRUCTIONS À L'INTENTION DES EXAMINATEURS

Les candidats sont normalement interrogés deux par deux.

Avant le début de l'examen, les examinateurs devront mettre les candidats en confiance en leur posant deux ou trois questions sur leurs activités, leurs intérêts, etc. Cette phase préliminaire ne fait pas partie de l'examen et elle ne comporte donc pas une évaluation des candidats.

L'examen oral de chaque couple de candidats devrait durer 20 minutes et comprend deux activités :

| Activités | Capacités contrôlées   | Durées approximatives | Documents à remettre aux candidats                          | Consignes d'activités (remises séparément aux examinateurs) |
|-----------|--|-----------------------|---|---|
| 1         | production d'un discours oral suivi se référant au sujet proposé par le biais d'un document-déclencheur                        | 5 minutes             | documents-déclencheurs reproduits aux pages 5 à 9 du livret | page 1  |
| 2         | à partir de documents, échange d'informations et de points de vue, en tant que médiateurs, afin d'atteindre un objectif commun | 15 minutes            | documents reproduits aux pages 10 à 16 du livret            | page 1  |

### III. Activité 1

Chaque candidat est appelé à exprimer son point de vue sur un sujet et à justifier sa réponse (environ 2 minutes par candidat).

La consigne est la même pour tous les documents-déclencheurs.

Les examinateurs proposent un document-déclencheur différent à chaque candidat.

### IV. Activité 2

Il est demandé à chaque candidat de lire un texte rédigé en grec pour y puiser les éléments indispensables à l'échange d'informations et de points de vue qui conduira à la réalisation de l'objectif proposé.

Pour des raisons pratiques, les documents exploités par une même activité sont imprimés sur des pages différentes. Ainsi le candidat **A** ne peut jamais voir le texte du candidat **B**.

#### Attention :

Désormais, les documents destinés au candidat **A** sont reproduits aux pages 10, 12, 14, et ceux destinés au candidat **B** aux pages 11, 13, 15.

Au cas où il ne resterait qu'un seul candidat à examiner, l'**activité 2.7** (page 16) lui sera proposée et un des examinateurs sera son interlocuteur.

Les examinateurs sont au nombre de deux. Ils travaillent ensemble mais ils ont des tâches différentes :

- l'un s'entretient avec les candidats,
- l'autre suit le déroulement de l'épreuve et n'intervient qu'en cas de besoin.

Tout au long de l'épreuve, les deux examinateurs observent dans quelle mesure chaque candidat :

- s'exprime avec une prononciation et une intonation conforme à la norme de la langue française (noté sur 2 points),
- s'exprime avec un vocabulaire riche et adapté à la situation (noté sur 3 points),
- maîtrise les structures morphosyntaxiques complexes (noté sur 3 points),
- peut reconnaître la valeur spécifique des formes lexico-sémantiques et morphosyntaxiques et opérer les choix linguistiques et communicationnels appropriés aux composantes de la situation (noté sur 3 points),
- fait preuve de cohérence dans son argumentation, de cohésion dans son discours et de spontanéité dans sa production orale (noté sur 3 points).

Pendant la deuxième activité, les examinateurs doivent aussi tenir compte de deux autres critères :

- la capacité du candidat à participer à un échange langagier et à réagir de manière conforme à la norme socio-culturelle dans une situation d'interaction (noté sur 3 points),
- sa capacité à rapporter en français des informations puisées dans un texte rédigé en grec et à les échanger avec son interlocuteur pour arriver à une conclusion, à une décision ou à un résultat commun (noté sur 3 points).

À la fin de l'examen, les deux examinateurs se concertent, puis complètent chacun la colonne qui leur est réservée sur les fiches d'évaluation de chacun des deux candidats.

#### **Remarques importantes :**

- Il est absolument nécessaire que l'attitude des examinateurs soit bienveillante à l'égard des candidats afin que ces derniers aient toute occasion de montrer ce qu'ils sont capables de « faire » en langue étrangère.
- Les examinateurs veilleront à ce que leurs questions, ainsi que le domaine auquel se réfèrent les documents proposés, conviennent au profil du candidat.
- Les examinateurs peuvent échanger leurs rôles.
- Les examinateurs peuvent prendre des notes pendant la durée de l'épreuve.
- Les candidats n'auront à leur disposition que les documents déclencheurs de la discussion ; les consignes restent entre les mains des examinateurs qui seront chargés de les communiquer aux candidats.
- Le candidat, qui avait pris la parole le premier au cours de l'activité 1, sera le second à la prendre au cours de l'activité 2.
- Les deux activités se déroulent entièrement en français ; même les clarifications et les explications éventuellement demandées par le candidat devront être formulées en français.
- L'examineur n'intervient que pour faciliter la discussion.
- Le livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

#### **INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA FICHE D'ÉVALUATION « 4 »**

- Vérifier si le nom et le numéro de code du candidat figurent sur l'autocollant.
- Toutes les parties de la fiche d'évaluation devront être complétées par les deux examinateurs.
- Utiliser un stylo bleu ou noir.

- Éviter les ratures.

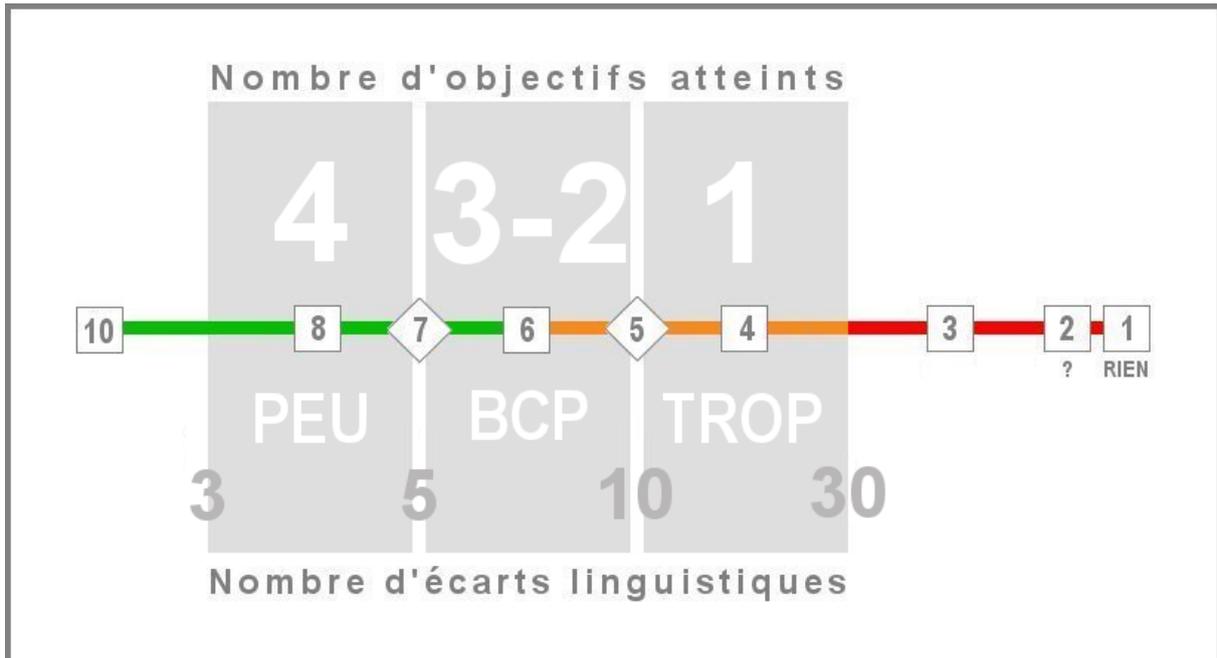
Pour chaque critère de la fiche d'évaluation, l'examineur devra noircir la case correspondante de la façon suivante : 

## Grille et barème d'évaluation – Niveau A

### Objectifs de l'activité 1 :

Le candidat devrait avoir, de façon efficace,

- donné 2 informations au moins sur identité / vie quotidienne / goûts / loisirs,
- donné 4 informations au moins sur identité / vie quotidienne / goûts / loisirs,
- donné 6 informations au moins sur identité / vie quotidienne / goûts / loisirs,
- donné 8 informations au moins sur identité / vie quotidienne / goûts / loisirs.



? = rien de cohérent, rien de compréhensible | RIEN = cahier vide, note de présence

### Objectifs de l'activité 2 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- salué
- dit où il se trouve,
- dit comment les vacances se passent,
- dit quel temps il fait.

### Objectifs de l'activité 3 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- remercié de l'invitation,
- accepté l'invitation,
- demandé une précision sur le séjour,
- demandé une seconde précision sur le séjour.

## Rappel des consignes

---

### ACTIVITÉ 1

Tu veux participer à une enquête sur les adolescents.

Complète ce formulaire (20 à 40 mots).

Θέλεις να συμμετάσχεις σε μια έρευνα για τους εφήβους.  
Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο (20-40 λέξεις).

**Aide-nous dans notre enquête sur les adolescents !**

**Complète ce formulaire :**

**Mon âge :** \_\_\_\_\_

**Mon pays :** \_\_\_\_\_

~~Je suis  une fille  un garçon~~

**J'habite dans** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**À l'école, je suis** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pendant les vacances, je vais** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Le week-end, je fais** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Après l'école, je ne peux pas** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sur Internet, j'aime** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 2

Tu es en vacances sur une île. Écris une carte postale à Bryan, ton ami suisse. Dis-lui

- où tu te trouves,
- comment les vacances se passent et
- quel temps il fait.

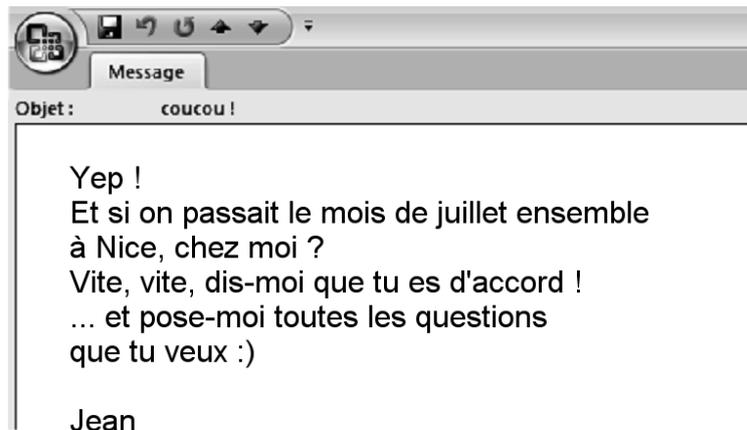
Signe ton texte Nikos ou Niki (50 à 70 mots).

*Είσαι διακοπές σ' ένα νησί. Γράψε μία καρτ-ποστάλ στον Bryan, τον ελβετό φίλο σου. Πες του*

- πού βρίσκεσαι,
- πώς περνάς και
- πώς είναι ο καιρός.

*Υπόγραψε το κείμενό σου Νίκος ή Νίκη (50-70 λέξεις).*

## ACTIVITÉ 3



Ton ami Jean t'a invité(e) à passer le mois de juillet chez lui, à Nice. Écris-lui un e-mail pour lui dire que tu iras avec joie chez lui et pour lui demander une ou deux précisions sur ton séjour. Signe ton texte Nikos ou Niki (50 à 70 mots).

*Ο φίλος σου ο Jean σε κάλεσε να πας τον Ιούλιο στο σπίτι του στη Νίκαια. Γράψε του ένα e-mail για να του πεις ότι με πολλή χαρά θα πας. Ζήτη του επίσης μια ή δυο διευκρινίσεις σχετικά με τη διαμονή σου εκεί. Υπόγραψε το κείμενό σου Νίκος ή Νίκη (50-70 λέξεις).*

**Merci de consigner ci-dessous vos remarques**

---

**Suggestions pour l'amélioration de l'ergonomie de la grille**

**Description de cas de figure mal traités par la grille**

**Suspicion de sous-estimation ou de surestimation des performances d'un candidat**

**Autre**

**Qui êtes-vous ?** \_\_\_\_\_

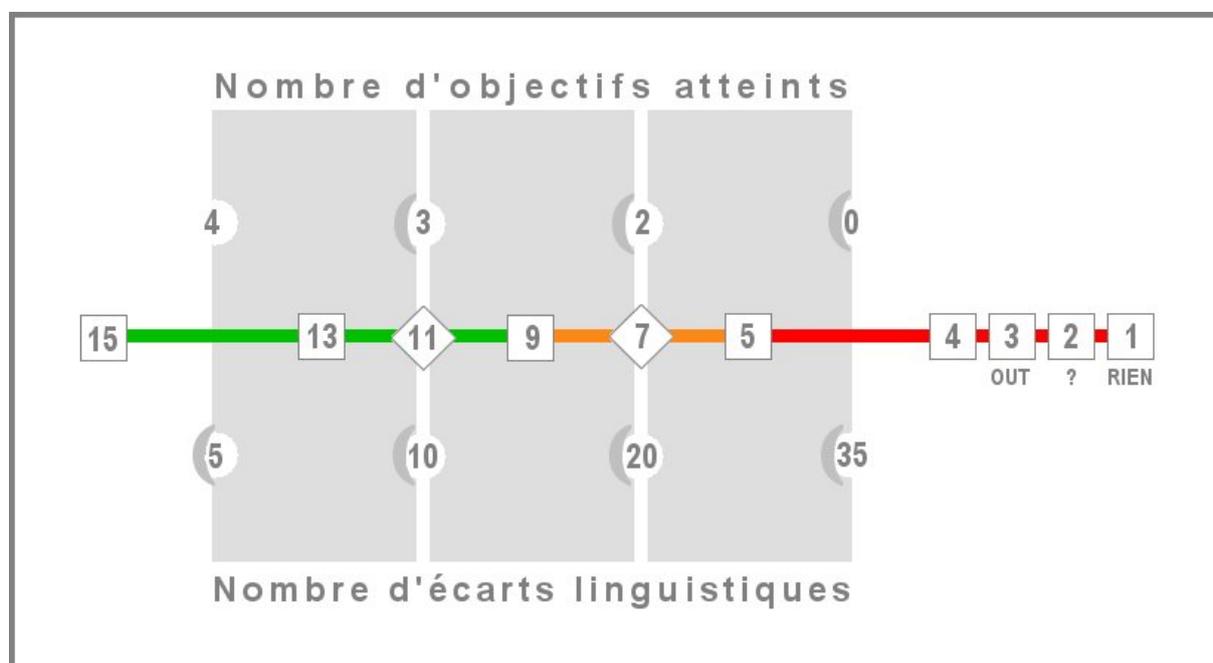
## Grille et barème d'évaluation – Niveau B1

KΠγ 2008A, niveau B1, épreuve 2, activité 1

### Objectifs de l'activité 1 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- invité Laure à passer les prochaines vacances chez lui en Grèce,
- décrit en quelques mots des membres de sa famille,
- décrit en quelques mots la région où il habite,
- énuméré ou évoqué quelques activités à faire.



OUT = la copie n'entretient aucun rapport avec le sujet | ? = rien de cohérent, rien de compréhensible | RIEN = cahier vide, note de présence

### Objectifs de l'activité 2 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- formé des souhaits de bienvenue ou de bon séjour,
- transmis des indications sur l'emplacement de certaine lingerie,
- transmis des indications sur l'emplacement de jeux, jouet ou vélos,
- transmis des indications sur l'emplacement et les moments d'ouvertures, soit du marché, soit de la boulangerie.

## Rappel des consignes

---

ΚΠγ 2008Α, niveau B1, épreuve 2

### ACTIVITÉ 1

Écrivez un e-mail à votre amie Laure pour l'inviter à passer les prochaines vacances chez vous en Grèce. Dans votre e-mail, n'oubliez pas d'écrire quelques mots sur

- les membres de votre famille,
- la région où vous habitez et
- les activités que vous pourrez pratiquer.

80-100 mots. Signez le texte de votre e-mail du nom de Marios ou de Maria.

### ACTIVITÉ 2

Cet été, une de vos amies va louer son appartement à une famille belge. Elle voudrait leur laisser une petite lettre sur la table. Elle vous demande de l'aider à rédiger cette lettre à partir des notes reproduites ci-dessous.

100 mots environ. Ne signez pas votre lettre.

*Καλώς ήρθατε στο σπίτι μας!*

*-Πετσέτες: μπάνιο, ντουλάπι πάνω από το πλυντήριο*

*-Σεντόνια και κουβέρτες: κρεβατοκάμαρα των γονιών, δεξιά ντουλάπα*

*-Παιχνίδια: κουτιά κάτω από τα κρεβάτια των παιδιών*

*-Ποδήλατα: γκαράζ στο υπόγειο της πολυκατοικίας (κλειδιά πίσω από πόρτα κουζίνας)*

*-Λαϊκή αγορά: οδός Αριστοτέλους, 30 μέτρα από το σπίτι, κάθε Σάββατο (φρέσκα φρούτα, λαχανικά και ψάρια)*

*-Φούρνος: δίπλα στο φαρμακείο, ανοιχτά κάθε μέρα εκτός Κυριακής, βιολογικό ψωμί*

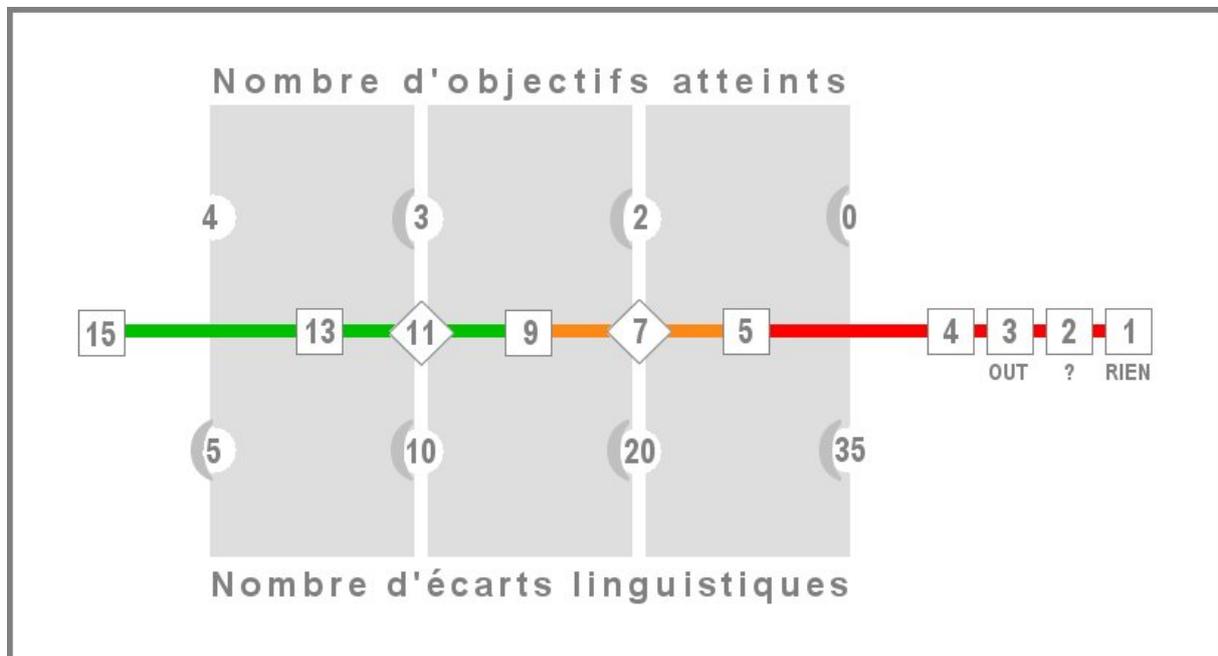
*Καλή διαμονή!*

## Grille et barème d'évaluation – Niveau B2

### Objectifs de l'activité 1 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- conseillé à son ami Pedro d'aller voir le spectacle « Étranges spécimens » (conseil/incitation),
- donné des indications sur le lieu,
- donné des indications sur la durée ou le prix,
- donné des indications sur la nature ou sur le contenu du spectacle.



OUT = la copie n'entretient aucun rapport avec le sujet | ? = rien de cohérent, rien de compréhensible | RIEN = cahier vide, note de présence

### Objectifs de l'activité 2 :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- annoncé à son ami qu'il a trouvé un stage qui lui convient,
- transmis des indications sur le moment ou sur la durée,
- transmis des indications sur les contenus/modalités théoriques,
- transmis des indications sur les contenus/modalités pratiques.

## Rappel des consignes

---

KΠγ 2008A, niveau B2, épreuve 2

### ACTIVITÉ 1

Écrivez un e-mail en français à votre ami Pedro qui habite à Paris pour lui conseiller d'aller voir le spectacle « Étranges Spécimens » de Kelly Pasquon. Donnez-lui toutes les informations nécessaires.

120-150 mots. Signez le texte de votre e-mail du nom de Niki Apostolou ou de Nikos Apostolou.



Cliquez [ici](#) pour obtenir une entrée gratuite en placement libre assis.

### One Woman Show

**Langue** : français

**Durée** : 60 minutes soit 01h00

**Lieu** : le Comic'Hall

Salle de spectacle (max. 45 places)

8, rue Pradier, 75019 Paris

**Artistes** : Kelly Pasquon

Cette jeune humoriste a la particularité d'être une troupe à elle toute seule ! Dans un rythme dynamique et endiablé, elle nous embarque dans son monde avec une succession de personnages tous plus fous les uns que les autres. Elle joue, danse, mime, dialogue avec le public. Tout ça, avec " une pêche d'enfer " !

[www.billetreduc.com](http://www.billetreduc.com)

## ACTIVITÉ 2

**Patrick, titulaire d'un brevet français de nageur-sauveteur, vous demande de l'aider à trouver un stage professionnalisant en Crète. Vous avez trouvé les renseignements ci-dessous et vous lui répondez. Rédigez le texte de votre e-mail.**

80-100 mots. Ne signez pas.



### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ**

**Επαγγελματίας ναυαγοσώστης**

**ΠΡΟΣΟΝΤΑ:** Πτυχίο Δόκιμου Ναυαγοσώστη

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 5 Σαββατοκύριακα ή 12 συνεχόμενες μέρες

**ΠΤΥΧΙΟ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗ**

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΥΛΗ:** 10 μαθήματα στις σύγχρονες εγκαταστάσεις της εταιρίας μας.

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ:** 15 μαθήματα σε κλειστό ιδιωτικό κολυμβητήριο και παραλία.

Η θεωρητική εκπαίδευση γίνεται στις ειδικές εγκαταστάσεις της εταιρίας μας που εξασφαλίζουν ευχάριστη και άνετη παρακολούθηση (αίθουσες διδασκαλίας, σύγχρονα μέσα, καφετέρια κ.τ.λ.) και η πρακτική σε ιδιωτικό κλειστό θερμαινόμενο κολυμβητήριο, πισίνα και παραλία.

Στα πλαίσια της πρακτικής εκπαίδευσης ο εκπαιδευόμενος επαγγελματίας ναυαγοσώστης μαθαίνει τις πραγματικές συνθήκες εργασίας δίπλα σε εργαζόμενο επαγγελματία ναυαγοσώστη. Στη συνέχεια και εφόσον το επιθυμεί, η Ναυαγοσωστική Σχολή Κρήτης αναλαμβάνει άμεση επαγγελματική αποκατάσταση.

[www.lifeguards-crete.gr](http://www.lifeguards-crete.gr)

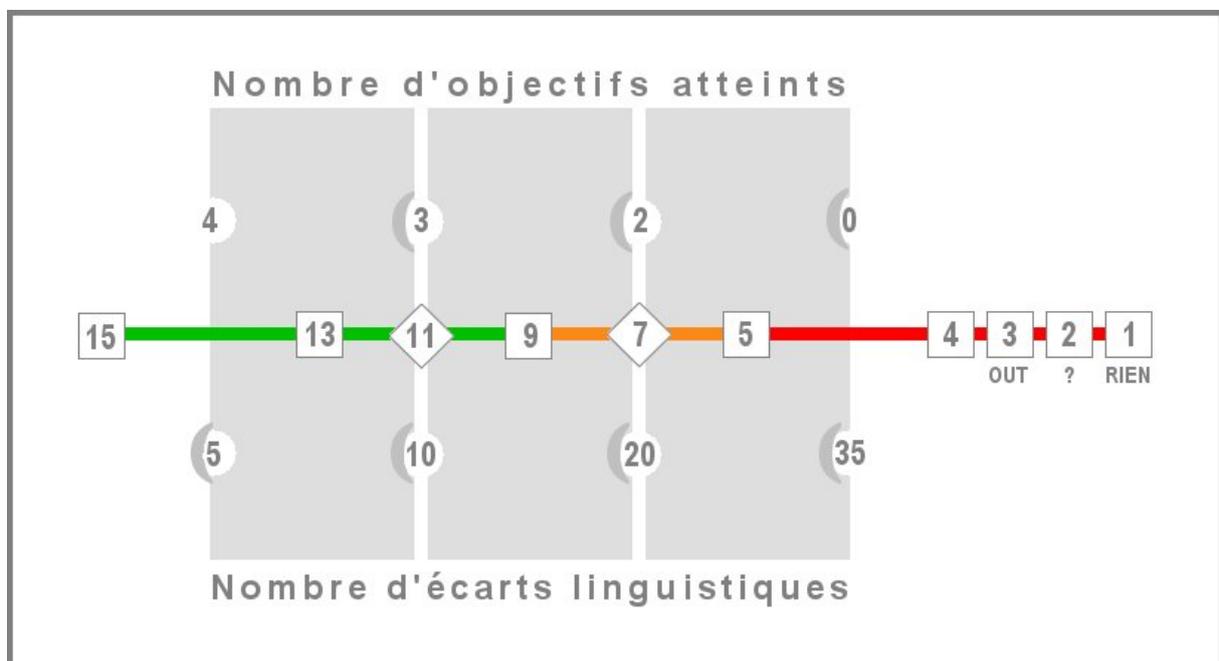
## Grille et barème d'évaluation – Niveau C1

KПγ 2008A, niveau C1, épreuve 2, activité 1

### Objectifs :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- indiqué au moins 2 avantages de l'offre,
- indiqué au moins 3 avantages de l'offre,
- indiqué au moins 4 avantages de l'offre,
- « convaincu » Brad de s'abonner.



OUT = la copie n'entretient aucun rapport avec le sujet | ? = rien de cohérent, rien de compréhensible | RIEN = cahier vide, note de présence

### Objectifs :

Le candidat devrait avoir, dans un respect suffisant des normes sociolinguistiques imposées par la situation et de façon efficace,

- proposé un/des « trucs » pour aider son amie à se détendre,
- transmis au moins 2 « trucs ».
- transmis au moins 4 « trucs »,
- transmis au moins 6 « trucs »,

## Rappel des consignes

KΠγ 2008A, niveau C1, épreuve 2

### ACTIVITÉ 1

Brad veut s'abonner à un magazine français. Vous essayez de le convaincre des avantages de l'offre du magazine *L'Express* reproduite ci-dessous. Rédigez le texte de votre mail.

180-200 mots. Ne signez pas votre e-mail.



- . Bracelet cuir
- . Dateur

| N°               | Description  | Prix           |
|------------------|--|----------------|
| Ø1               | 52 numéros de L'EXPRESS, tarif Privilège   | 92.50 €        |
| Ø2               | Votre cadeau : une montre "Spirit of St Louis"   | GRATUIT        |
| Ø3               | Le service à domicile : L'EXPRESS chez vous chaque semaine                               | Inclus         |
| Ø4               | Le service Abonnements en ligne sur <a href="http://www.lexpress.fr">www.lexpress.fr</a> | Inclus         |
| Ø5               | L'accès à 14 ans d'archives sur Internet   | Inclus         |
| Ø6               | Vous recevez la Newsletter de <a href="http://lexpress.fr">lexpress.fr</a>               | Inclus         |
| <b>TOTAL TTC</b> |  | <b>92.50 €</b> |

## ACTIVITÉ 2

Dans son dernier e-mail, Brigitte qui prépare un concours vous avoue qu'elle ne sait pas quoi faire pour surmonter son stress. Après avoir lu attentivement les conseils ci-dessous, vous lui répondez en essayant de lui proposer quelques petits « trucs » qui pourraient l'aider à se détendre.

120-140 mots. Ne signez pas votre texte.



### **Το στρες των Εξετάσεων σαμποτάρει την επιτυχία**

Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

#### **Τεχνικές κατά του στρες**

Το να μάθει κανείς πώς να χαλαρώνει είναι πολύ βασικό. Οι απλές τεχνικές αυτοβοήθειας μπορεί να κάνουν τη διαφορά ώστε να πετύχει κανείς στις εξετάσεις και να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του.

#### **Ψυχική και σωματική χαλάρωση**

Για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να απαλλαγείτε από τις ενοχλητικές σκέψεις:

- Δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς έντονα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως φως και ήχους.
- Αερίστε το δωμάτιο.
- Κλείστε τα παράθυρα και κατεβάστε τα ρολά.
- Κλείστε τηλεόραση, ραδιόφωνο, τηλέφωνο. Αν εξακολουθεί να υπάρχει θόρυβος, χρησιμοποιήστε ωτοασπίδες.
- Βρείτε μια άνετη θέση και καθίστε ή ξαπλώστε, με τέτοιον τρόπο ώστε το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι σας να βρίσκονται σε μια βολική ευθυγράμμιση, δημιουργώντας ένα κανάλι για σωστή αναπνοή.
- Αφήστε οποιαδήποτε σκέψη.
- Συγκεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.

Χαλαρώστε. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε: σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά.