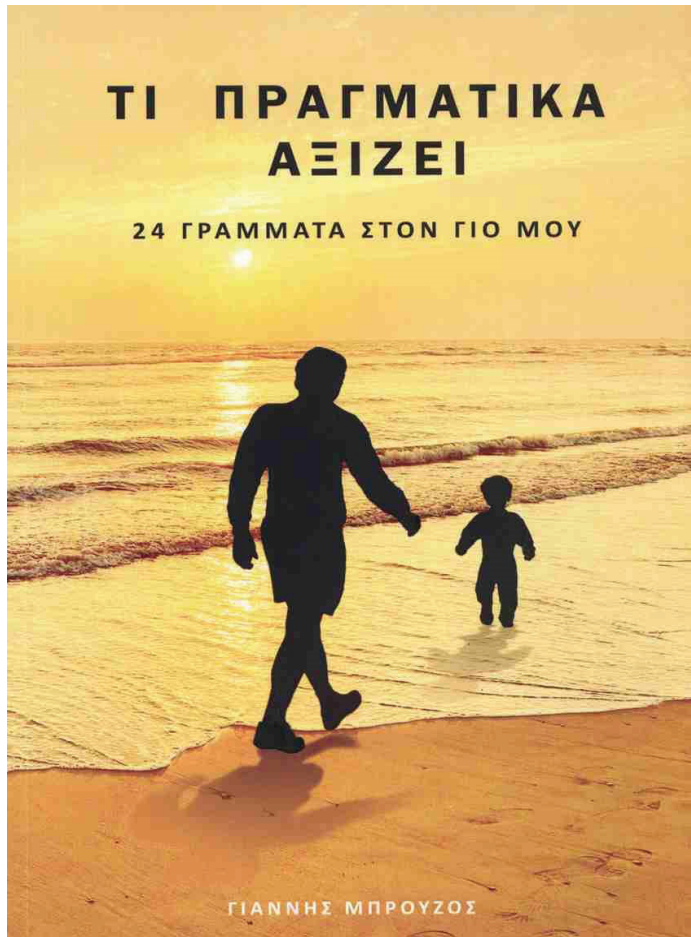


# Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ 17<sup>ου</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολικό Έτος 2025-2026

<https://schoolpress.sch.gr/newspaper2026/>



## Όσα αξίζουν όταν ο χρόνος μετρείται αλλιώς...

Μια συζήτηση για τις  
αξίες, τη δημιουργία  
και την αντίσταση στον  
θάνατο

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**

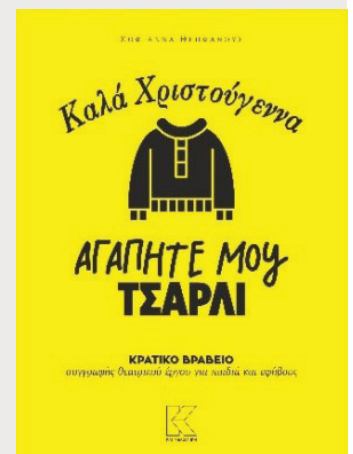
**ΟΙ ΚΡΥΦΕΣ  
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΕΣ  
ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ**

**ΝΕΟΙ ΚΑΙ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

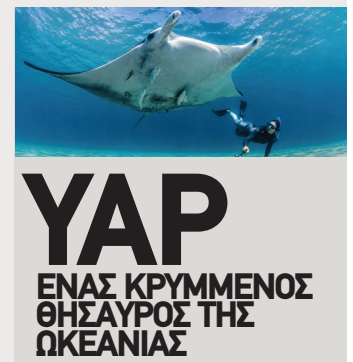
**ΑΡΘΡΑ**

**ΣΤΟ ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΟ  
ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ**

**ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΣΤΗΝ  
ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ  
ΠΑΠΠΟΥΔΩΝ  
ΜΑΣ**



**ΕΡΕΥΝΑ** : Πόσο  
"online"  
είμαστε  
τελικά;



# ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΠΠΟΥΔΩΝ ΜΑΣ



Γράφει ο **Τίτος Γαγάνης**

Πρόσφατα είχα την ευκαιρία να πάρω μια σύντομη συνέντευξη από τον παππού μου, για να τον ρωτήσω για τα σχολεία και την εκπαίδευση της εποχής του. Ακούγοντας τις σκέψεις και τις εμπειρίες του, μπορώ να σας εξηγήσω ότι τα σχολεία και ο τρόπος εκπαίδευσης και διαπαιδαγώγησης έχουν αλλάξει αρκετά με τα χρόνια.

Για παράδειγμα, τα παλιά χρόνια όταν ένας μαθητής έκανε κάτι που δεν ήταν σωστό, τιμωρούνταν με την ξύλινη βέργα με πέντε ή δέκα ξυλιές, αναλόγως τη σοβαρότητα της πράξης του. Πέρα από τις ξυλιές, οι μαθητές αναγκάζονταν συχνά να γονατίζουν στο πάτωμα με γυμνά πόδια κοιτώντας τον τοίχο, πράγμα που ήταν τρομερά επώδυνο.

Μια σημαντική διαφορά με τα σχολεία του τότε είναι ο αριθμός των διδασκόμενων μαθημάτων, που ήταν αισθητά λιγότερα. Το μάθημα τότε διδασκόταν πολύ περισσότερο στον μαυροπίνακα και στα τετράδια των μαθητών που γέμιζαν από γνώσεις. Οι παππούδες μας τότε μάθαιναν γράφοντας.

Ένα άλλο διαφορετικό χαρακτηριστικό είναι το ωράριο λειτουργίας των σχολείων, που ήταν πολύ δια-

φορετικό τότε. Τα παιδιά μπορούσαν να πηγαίνουν αντί σε πρωινό σχολείο σε απογευματινό, κάτι που τώρα συμβαίνει σε ειδικές περιπτώσεις. Επίσης τα παιδιά σχόλαγαν πιο αργά, αλλά ξεκινούσαν και πιο αργά. Ένα άλλο διαφορετικό χαρακτηριστικό είναι το πλήθος των διαλειμμάτων. Εκείνες τις εποχές είχαν ένα μόνο διάλειμμα, που διαρκούσε σαράντα λεπτά. Αντιθέτως, σήμερα τα δημοτικά έχουν τρία διαλείμματα, ενώ τα γυμνάσια και λύκεια έχουν πέντε ή έξι, αναλόγως.

Εκείνα τα χρόνια, η διακόσμηση των αιθουσών ήταν πολύ λιτή. Στο μάθημα δεν υπήρχε τεχνολογικός εξοπλισμός για μια επιπρόσθετη βοήθεια. Υπήρχε μόνο ο μαυροπίνακας και πορτραίτα των ηρώων της επανάστασης του 1821, ή τουλάχιστον αυτό ίσχυε στο σχολείο του παππού μου, σε ένα μικρό χωριό της Κρήτης.

Σκέφτομαι λοιπόν ότι τα παιδιά στο σχολεία παλιά σκληραγωγούνταν για να μάθουν, ενώ σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει αισθητά, λόγω των διαφορετικών παιδαγωγικών αντιλήψεων αλλά και της εκπαιδευτικής πολιτικής που ασκείται από το κράτος.



## ΟΙ ΑΝΤΙΦΑΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Γράφει ο **Ματθαίος Ανδριανάκης**

Ελλάδα: μια χώρα γεμάτη αντιθέσεις. Από τη μια, η απέραντη φυσική ομορφιά, τα νησιά, το φως, ο ήλιος, ο καιρός, η ιστορία της. Από την άλλη, μια καθημερινότητα που συχνά γεννά απογοήτευση, με προβλήματα που μοιάζουν να μην τελειώνουν ποτέ. Είναι αυτή η αντίθεση που κάνει τη χώρα μας τόσο μοναδική, αλλά και τόσο δύσκολη να την κατανοήσεις πλήρως.

Στην Ελλάδα πιστεύεις πως θα συναντήσεις ανθρώπους φιλόξενους, γελαστούς, πάντα πρόθυμους να βοηθήσουν. Στην πραγματικότητα, συχνά συναντάς αγένεια, απροθυμία και έλλειψη συνεργασίας. Μπορούμε να οργανώσουμε μια γιορτή μέσα σε λίγες ώρες, αλλά δυσκολευόμαστε να ολοκληρώσουμε ένα δημόσιο έργο ακόμη και μέσα σε έναν ολόκληρο χρόνο. Αυτή η διπλή μας όψη μάς χαρακτηρίζει παντού, από τις μεγάλες πόλεις μέχρι τα πιο μικρά χωριά.

Η Ελλάδα του τουρισμού και της παράδοσης συνυπάρχει με την Ελλάδα της ανεργίας και της γραφειοκρατίας. Οι νέοι ονειρεύονται ένα καλύτερο μέλλον, όμως πολλοί το αναζητούν στο εξωτερικό. Κι όμως, η Ελλάδα παραμένει πάντα μέσα τους. Είναι αυτή η αόρατη δύναμη που κρατά τη χώρα όρθια.

Η Ελλάδα είναι η χώρα που γιορτάζει με πάθος και πάντα βρίσκει τρόπο να αισιοδοξεί, όσα εμπόδια κι αν υπάρχουν. Αλλά είναι και η χώρα που χάνει ευκαιρίες εξαιτίας της αδιαφορίας, της έλλειψης οργάνωσης και των ατέλειωτων καθυστερήσεων.

Ίσως, τελικά, αυτή να είναι η ουσία της Ελλάδας: μια χώρα γεμάτη αντιφάσεις. Μια χώρα με δυσκολίες και πάθος. Μια χώρα που σε θυμώνει και σε γοητεύει ταυτόχρονα — και γι' αυτό δεν μπορείς ποτέ να την αποχωριστείς πραγματικά.

# ΟΣΑ ΑΞΙΖΟΥΝ, όταν ο χρόνος μετριέται αλλιώς...

Μια συνέντευξη ζωής με τον καθηγητή μας και συγγραφέα του βιβλίου «Τι πραγματικά αξίζει»

**Υ**πάρχουν στιγμές που οι λέξεις δεν γράφονται απλώς για να διαβαστούν, αλλά για να μείνουν. Η συνέντευξη που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι μια συνηθισμένη παρουσίαση βιβλίου. Είναι η φωνή ενός ανθρώπου που βρίσκεται αντιμέτωπος με τον πιο δύσκολο αγώνα της ζωής του και επιλέγει, αντί για τη σιωπή, να μιλήσει για όσα αξίζουν. Ο καθηγητής μας, φυσικός, συγγραφέας και μουσικός, μέσα από το βιβλίο «Τι πραγματικά αξίζει» προσπαθεί να αφήσει πίσω του κάτι περισσότερο από αναμνήσεις: μια πυξίδα ζωής, γραμμένη με ειλικρίνεια, τρυφερότητα και θάρρος. Οι μαθητές του τον ρωτήσαμε όχι μόνο ως συγγραφέα, αλλά ως άνθρωπο που συνεχίζει να διδάσκει, ακόμη και τώρα, τι σημαίνει να ζεις ουσιαστικά, όταν ο χρόνος δεν θεωρείται πια δεδομένος.

## **Τι σας ώθησε να γράψετε αυτό το βιβλίο;**

Η συγγραφή του βιβλίου ξεκίνησε όταν η ασθένειά μου άρχισε να δυσκολεύει έντονα την καθημερινότητά μου, ιδιαίτερα μετά τη διάγνωση ενός δεύτερου καρκίνου, πολύ πιο επιθετικού, που επηρέασε και την ομιλία μου. Τότε συνειδητοποίησα ότι ίσως να μην είμαι παρών σε σημαντικά στάδια της ζωής του γιου μου, στην ηλικία, για παράδειγμα, που περίπου βρίσκεστε κι εσείς σήμερα. Παράλληλα, δεν είχα πια την ίδια ενέργεια να είμαι δίπλα του όπως παλιά, ούτε μπορούσα εύκολα να μιλήσω. Έτσι, στράφηκα στη μοναδική δημιουργική διέξοδο που είχα: το γράψιμο. Ήθελα να του αφήσω κάτι ουσιαστικό, μια παρακαταθήκη από όσα έχω καταλάβει για το τι αξίζει πραγματικά στη ζωή, γνωρίζοντας ότι αυτή η οπτική είναι προσωπική, αλλά μπορεί τελικά να αγγίξει και άλλους ανθρώπους.

## **Από πού προέκυψε ο τίτλος «24 γράμματα στον γιο μου»;**

Αρχικά είχα σκοπό να γράψω ένα μόνο γράμμα στον γιο μου, όμως όταν τελείωνε την πρώτη δημοτικού και μάθαινε τα γράμματα, αποφάσισα να γράψω 24 γράμματα, όσα και τα γράμματα της αλφαβήτου.

Αυτή η επιλογή με βοήθησε να δώσω στο βιβλίο μια σαφή δομή και να οργανώσω καλύτερα τις σκέψεις μου γύρω από το τι αξίζει στη ζωή. Ήθελα το βιβλίο να μιλάει για τη ζωή και όχι για τον θάνατο ή την ασθένεια, παρότι το πρώτο γράμμα είναι συναισθηματικά πιο δύσκολο. Για μένα, η αξία βρίσκεται στην ίδια τη ζωή, αλλά και σε διαφορετικά πράγματα για κάθε άνθρωπο. Κάποια πράγματα φαίνονται σημαντικά στην αρχή, αλλά με τον χρόνο καταλαβαίνουμε ότι δεν άξιζαν τελικά τόσο όσο νομίζαμε.



## **Πώς καταφέρατε να εκδώσετε το βιβλίο;**

Η έκδοση του βιβλίου συνδέθηκε άμεσα με τις δυσκολίες που αντιμετώπισα στο σύστημα υγείας, καθώς αναγκάστηκα να κάνω κάποιες εξετάσεις και χειρουργεία σε ιδιωτικά νοσοκομεία, γεγονός που δημιούργησε μεγάλο οικονομικό βάρος. Καθώς έγραφα το βιβλίο, ένιωσα την ανάγκη να ζητήσω στήριξη από τον κόσμο και αποφάσισα να το εκδώσω μόνος μου, χωρίς εκδοτικό οίκο. Δημιούργησα μια διαδικτυακή καμπάνια αλληλεγγύης, τόσο για την έκδοση του βιβλίου όσο και για την κάλυψη μέρους των ιατρικών μου εξόδων. Η ανταπόκριση ήταν συγκινητική και χάρη στην υποστήριξη του κόσμου το βιβλίο εκδόθηκε και κυκλοφόρησε.

## **Πώς αντέδρασε ο κόσμος στο βιβλίο;**

Η στήριξη του κόσμου ξεπέρασε κάθε προσδοκία μου. Ενώ αρχικά σκεφτόμουν να τυπώσω λίγα αντίτυπα, η ζήτηση ήταν τόσο μεγάλη που φτάσαμε γρήγορα σε χιλιάδες αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Αυτό μου έδωσε τεράστια δύναμη, όχι μόνο γιατί το βιβλίο διαβάστηκε, αλλά γιατί έλαβα πολλά προσωπικά μηνύματα από ανθρώπους που συγκινήθηκαν και ένιωσαν ότι τους αφορά. Το βιβλίο είναι διαθέσιμο και δωρεάν σε ψηφιακή μορφή, ενώ υπάρχει και το έντυπο, που για μένα έχει ξεχωριστή αξία. Σκέφτομαι επίσης να δημιουργήσω μια οπτικοακουστική έκδοση, διαβάζοντας ο ίδιος το βιβλίο, ώστε να είναι προσβάσιμο και με άλλους τρόπους.

## **Τι αντιπροσωπεύει το εξώφυλλο του βιβλίου;**

Το εξώφυλλο αντιπροσωπεύει κυρίως το φως που ήθελα

να έχει το βιβλίο, μακριά από τη σκοτεινή και μακάβρια εικόνα που συχνά συνοδεύει την ασθένεια. Το σχεδίασε η αδερφή μου, με οδηγία να αποπνέει μια φωτεινότητα, όπως προσπαθεί να κάνει και το ίδιο το περιεχόμενο του βιβλίου. Παράλληλα, απεικονίζει μια πολύ προσωπική σκηνή: στιγμές που περνούσα με τον γιο μου στη θάλασσα, πριν η ασθένεια με περιορίσει. Η εικόνα αυτή συμβολίζει τη στιγμή που συνειδητοποίησα ότι δεν μπορώ πια να είμαι πάντα δίπλα του όπως πριν, αλλά μπορώ να τον συνοδεύω με άλλους τρόπους.

### **Γιατί επιλέξατε να γράψετε 24 γράμματα;**

Ο αριθμός 24 με βοήθησε κυρίως δομικά. Το να χωρίσω το βιβλίο σε 24 μικρότερες ενότητες έκανε τη διαδικασία της γραφής πιο διαχειρίσιμη και με βοήθησε να οργανώσω τις σκέψεις μου. Το γράψιμο για τη ζωή και τις αξίες της είναι συναισθηματικά φορτισμένο και εύκολα μπορεί να γίνει χασοκό. Η δομή λειτουργεί σαν πυξίδα, ώστε να μη χάνεσαι μέσα στις σκέψεις και τα συναισθήματα. Επιπλέον, το γεγονός ότι ο γιος μου μάθαινε τότε τα γράμματα της αλφαβήτου έδωσε έναν ακόμη συμβολισμό σε αυτή την επιλογή.

### **Πόσο δύσκολη ήταν η μεταφορά των συναισθημάτων σας σε λόγο;**

Στην αρχή ήταν εξαιρετικά δύσκολο να γράψω, γιατί το συναίσθημα ήταν τόσο έντονο που με παρέλυε. Ένιωθα ότι κάθε φράση θα μπορούσε να είναι η τελευταία που γράφω για τον γιο μου, και αυτό έκανε τη διαδικασία σχεδόν αδύνατη. Αυτό που με βοήθησε ήταν να φανταστώ ότι το βιβλίο δεν απευθύνεται μόνο σε εκείνον, αλλά και σε άλλους ανθρώπους: φίλους, συναδέλφους, μαθητές. Έτσι κατάφερα να κρατήσω μια απόσταση από το συναίσθημα, χωρίς να το αρνηθώ, και να συνεχίσω να γράφω. Το πολύ έντονο συναίσθημα δεν βοηθάει τη γραφή· χρειάζεται να το έχεις δίπλα σου, αλλά όχι να σε εμποδίζει.

### **Προσπάθησαν να σας δελεάσουν εκδοτικοί οίκοι μετά την επιτυχία του βιβλίου;**

Ναι, υπήρξαν προτάσεις από εκδοτικούς οίκους, αλλά προς το παρόν τις αρνούμαι. Με αφορμή την επιτυχία του βιβλίου, σκεφτόμαστε με την αδερφή μου να δημι-

ουργήσουμε έναν εκδοτικό φορέα που θα στηρίζει κοινωνικές ομάδες και ανθρώπους που έχουν ανάγκη, ώστε τα έσοδα από τα βιβλία να πηγαίνουν σε αυτούς και όχι σε εταιρείες.

### **Πώς επηρέασε η τραυματική εμπειρία της ασθένειας τη ζωή σας;**

Η ασθένεια άλλαξε ριζικά τον τρόπο που βλέπω τη ζωή, κυρίως γιατί μου έδειξε πόσα πράγματα δεν ελέγχουμε. Όταν συνειδητοποιείς ότι το σώμα σου μπορεί να σε προδώσει, καταλαβαίνεις ότι το μόνο που έχεις πραγματικά είναι η κάθε μέρα ξεχωριστά. Έτσι προσπαθώ καθημερινά να κάνω έστω ένα πράγμα που αξίζει, όσο μικρό κι αν είναι: ένα παιχνίδι με τον γιο μου, έναν καφέ με έναν φίλο, ένα καλό μάθημα, έναν καλό ύπνο. Δεν περιμένω πια «ειδικές μέρες» για να νιώσω ότι έζησα κάτι όμορφο· η αξία βρίσκεται στο τώρα.

### **Πώς βρήκατε τη δύναμη να εκθέσετε δημόσια την προσωπική σας περιπέτεια;**

Η έκθεση είναι δύσκολη και χρειάζεται όρια, όμως τελικά μου έδωσε περισσότερη δύναμη απ' όση μου πήρε. Μέσα από το άνοιγμα προς τους άλλους ένιωσα ότι δεν είμαι μόνος και ότι η ιστορία μου μπορεί να βοηθήσει και άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα ασθενείς, να μη κλειστούν στον εαυτό τους. Όπως και στη βιολογία, έτσι και στις ανθρώπινες σχέσεις, η απομόνωση οδηγεί στη φθορά, ενώ η επικοινωνία και

το μοίρασμα είναι ζωή. Τα μηνύματα που λαμβάνω από ανθρώπους που πήραν κουράγιο μέσα από το βιβλίο μου επιβεβαιώνουν ότι άξιζε αυτή η επιλογή.

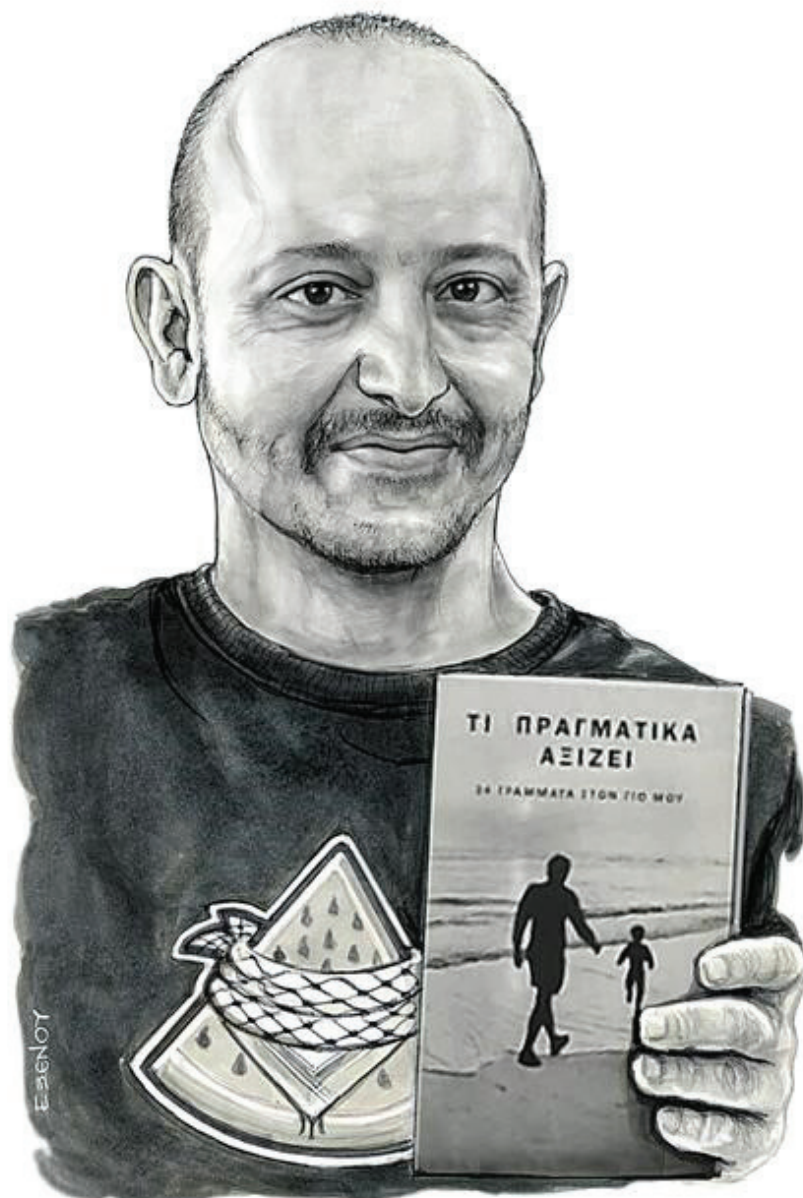
### **Πώς αντιμετώπισε η οικογένειά σας την ασθένεια και το βιβλίο;**

Η ασθένεια είναι σοκ, όχι μόνο για τον ασθενή, αλλά και για τους ανθρώπους γύρω του. Ο γιος μου, παρότι μικρός, κατάλαβε πολλά και τελικά βγήκε πιο δυνατός και ώριμος, αναλαμβάνοντας ευθύνες και παίρνοντας το θάρρος να με φροντίζει. Η σύζυγός μου σήκωσε μεγάλο βάρος, καθώς είναι σαν να φροντίζει πια δύο μωρά: και τον Στέλιο και εμένα. Είναι λογικό να δυσκολεύεται περισσότερο. Έχει τραυματιστεί από αυτή την ιστορία. Παρόλα αυτά, και οι δύο στάθηκαν δίπλα μου με θάρρος και στήριξαν το βιβλίο. Η γυναίκα μου, βέβαια, δυσκολεύεται ακόμα να το διαβάσει και ο Στέλιος ακόμα δεν μπορεί, ευτυχώς. Το βιβλίο, όμως, μας έχει δώσει σε όλους μια άλλη οπτική για τη ζωή, μια άλλη πιο ουσιαστική ματιά για το τι πραγματικά αξίζει στη ζωή.



# Μια συζήτηση για τις αξίες, τη δημιουργία και την αντίσταση στον θάνατο

Το κείμενο που ακολουθεί αποτελεί το απόσταγμα μιας ιδιαίτερα ουσιαστικής και συγκινητικής συζήτησης ανάμεσα σε μια παρέα μαθητών της Γ' Γυμνασίου και τον καθηγητή τους, ο οποίος, μέσα από το βιβλίο του «Τι πραγματικά αξίζει», καταθέτει σκέψεις ζωής ως παρακαταθήκη για τον μικρό του γιο του και τη νέα γενιά. Αντιμέτωπος με μια σοβαρή ασθένεια που απειλεί τη ζωή του, μιλά με ειλικρίνεια και απλότητα για όσα θεωρεί θεμέλια της ανθρώπινης ύπαρξης.



**Ο** Γιάννης Μπρούζος, στο βιβλίο του, αναφέρεται σε αξίες, όπως η σύνδεση, το μοίρασμα, η μάθηση, η δημιουργία, η αποδοχή και η απόλαυση. Όπως εξηγεί, η σύνδεση δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς μοίρασμα. Οι ανθρώπινες σχέσεις χτίζονται όταν μοιραζόμαστε χρόνο, εμπειρίες, συναισθήματα και σκέψεις. Η φιλία, για παράδειγμα, δεν είναι απλώς συνύπαρξη, αλλά κοινό βίωμα. Η μάθηση και η δημιουργία είναι, κατά τη γνώμη του, άρρηκτα δεμένες. Ακόμη και η πιο απλή μαθησιακή διαδικασία κρύβει δημιουργικότητα, αφού ο καθένας μαθαίνει με τον δικό του τρόπο. Η δημιουργία,

όμως, απαιτεί και κόπο. Χωρίς την «αγγαρεία», όπως οι επαναληπτικές ασκήσεις στη μουσική, δεν μπορεί να υπάρξει ελευθερία και έκφραση. Αναφερόμενος στη νέα γενιά και στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης, επισημαίνει έναν σημαντικό κίνδυνο: να πάψουμε να δημιουργούμε οι ίδιοι. Όταν κάτι το φτιάχνουμε με τα χέρια και το μυαλό μας, το καταλαβαίνουμε βαθύτερα και το απολαμβάνουμε περισσότερο. Όπως συμβαίνει με το θέατρο, τη μουσική, το διάβασμα ή ακόμα και το μαγείρεμα, εκείνοι που δημιουργούν είναι και αυτοί που χαίρονται περισσότερο το αποτέλεσμα. «Η δημιουργία, Στέλιο μου», γράφει στον γιο του στο

οπισθόφυλλο του βιβλίου, «είναι γράμματα σε ένα μπουκάλι που αφήνουμε στην απέραντη θάλασσα του κόσμου, σαν ναυαγοί, όταν θα έχουμε φύγει. Κουβαλάει ζωή μέσα στον θάνατο».

Ιδιαίτερη σημασία δίνει ο συγγραφέας στην αποδοχή. Μεγαλώνοντας, καταλαβαίνουμε πως δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα ούτε να ξεπερνάμε κάθε όριο. **Η αποδοχή των δυνατοτήτων και των περιορισμών μας δεν είναι ήττα, αλλά τρόπος να ζούμε πιο αληθινά και πιο συμφιλιωμένοι με τον εαυτό μας.**

Η απόλαυση, όπως τονίζει, δεν βρίσκεται στην υπερβολή αλλά στην παρουσία. Να είμαστε πραγματικά

εκεί τη στιγμή που ζούμε κάτι: σε μια συζήτηση, σε μια βόλτα, σε μια συναυλία. Δεν είναι όλες οι στιγμές της ζωής ευχάριστες· γι' αυτό, όσες είναι αξίζουν την πλήρη προσοχή μας. Για τον έρωτα, που θεωρεί από τα πιο δύσκολα κεφάλαια του βιβλίου, μιλά με ειλικρίνεια. Παραδέχεται τις δικές του ανασφάλειες στην εφηβεία και τονίζει πως όλοι είναι ερωτεύσιμοι, όπως κι αν είναι. Ο έρωτας μπορεί να φέρει πόνο, αλλά αξίζει, γιατί μέσα από αυτόν μαθαίνουμε τον εαυτό μας.

Ιδιαίτερη στιγμή της συζήτησής μας αποτελεί η αναφορά στο γράμμα για την αντίσταση στον θάνατο. Μέσα από την εμπειρία της ασθένειάς του, μας εξήγησε **πως ο θάνατος είναι αναπόφευκτος, αλλά μπορούμε να του αντιστεκόμαστε με τη ζωή που επιλέγουμε: με τη δημιουργία, τη φροντίδα του εαυτού μας, τη γραφή και την αγάπη.** Το ίδιο το βιβλίο αποτελεί για εκείνον μια

πράξη αντίστασης· ένας τρόπος να πει ότι είναι ακόμα ζωντανός· έστω και αν δεν μπορεί να μιλήσει, μπορεί να γράψει αυτό το βιβλίο.

Ως δάσκαλος, βλέπει πρώτα τον εαυτό του ως μαθητή. Πιστεύει ότι η διδασκαλία απαιτεί συνεχή ανανέωση, μάθηση και σύνδεση με τους μαθητές, καθώς κάθε τάξη και κάθε χρονιά είναι διαφορετική. Γι' αυτό και εξηγεί γιατί άφησε μια πανεπιστημιακή καριέρα στο εξωτερικό και μια καλοπληρωμένη δουλειά ερευνητή για το ελληνικό δημόσιο σχολείο: η απόφασή του βασίστηκε στο συναίσθημα και στην ανάγκη για ανθρώπινη επαφή. Η έρευνα, όπως λέει, έχει μοναξιά· η σχολική τάξη έχει ζωή.

Και τελικά, αυτό που αξίζει περισσότερο στη ζωή είναι η ανθρώπινη σύνδεση: το μοίρασμα, η φιλία, η οικογένεια, ο έρωτας, η σχέση μεταξύ μαθητών και δασκάλου, η σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα

σε κοινότητες.

Το μήνυμά του δασκάλου μας προς τους νέους είναι ξεκάθαρο: να μην γίνουν παθητικοί θεατές, να μην αφήσουν τα πάντα στα «μηχανήματα», αλλά να συνεχίσουν να δημιουργούν, ακόμη και με λάθη. Γιατί αυτό είναι τελικά που κάνει τη ζωή ανθρώπινη. Κλείνοντας το βιογραφικό του σημείωμα στο βιβλίο, ο κύριος Μπρούζος τονίζει την επιθυμία του: «Θέλω κάθε χνάρι που αφήνει η ύπαρξή μου στη Γη να φωτίζει ό,τι αξίζει στη ζωή».

### Να έχει η Ζωή πάντα την τελευταία λέξη».

Για εμάς τους μαθητές, η συζήτηση αυτή δεν ήταν απλώς μια τυπική συνέντευξη ενός συγγραφέα, αλλά μια εμπειρία που μας έκανε να σκεφτούμε διαφορετικά τι σημαίνει να ζούμε, να μαθαίνουμε και να είμαστε παρόντες στη ζωή· να εκτιμούμε την κάθε στιγμή όπως της αρμόζει.

#### Στη δημοσιογραφική ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές:

Αθανασία Βαλιού, Ελευθερία Ευαγγελίδου, Νικόλας Θαλασσοχώρης, Άγγελος Θεοχαρόπουλος, Ορέστης Ισμαϊλάι, Βασίλης Κολλίντζας, Μάριος Κορίζης, Ιωάννα Κορκοκικήτα, Χρυσούλα Κουλουμπή, Χριστίνα Φλογέρα.



## ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΞΙΖΕΙ

Συμπλήρωσε τις λέξεις & βρες το μήνυμα!

1. Μ \_\_\_ \_\_\_ = ... είμαστε πιο δυνατοί
2. Ο \_\_\_ Κ \_\_\_ Γ \_\_\_ Ν \_\_\_ Ι \_\_\_ = Οι πρώτοι άνθρωποι που μας στηρίζουν
3. Ι \_\_\_ Τ \_\_\_ Ρ \_\_\_ Α = Μας θυμίζει από πού ερχόμαστε
4. Ρ \_\_\_ Ζ \_\_\_ Σ = Βαθιές ... μας κρατούν στα δύσκολα
5. Α \_\_\_ Α \_\_\_ Η = Το πιο δυνατό συναίσθημα
6. Σ \_\_\_ Η \_\_\_ Ι \_\_\_ Η = Να είσαι δίπλα στους άλλους στις δυσκολίες
7. Μ \_\_\_ Θ \_\_\_ Σ \_\_\_ = Δεν τελειώνει ποτέ, όσο μεγαλώνουμε
8. Α \_\_\_ Ο \_\_\_ Ο \_\_\_ Η = Να δέχεσαι τον άλλον όπως είναι



Ποια λέξη σχηματίζουν τα αρχικά: \_\_\_\_\_

Σκέψου...



Για σένα ... τι πραγματικά αξίζει περισσότερο; \_\_\_\_\_



# ΟΙ ΚΡΥΦΕΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Αν το σχολείο μας ήταν σειρά, οι καθαρίστριες θα ήταν οι «χαρακτῆρες» που εμφανίζονται σε κάθε επεισόδιο αλλά σπάνια έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Κι όμως, χωρίς αυτές, το σκηνικό θα κατέρρεε μέσα σε μία μέρα.

Συχνά δίνουμε περισσότερη σημασία στα μαθήματα, στους βαθμούς και στις επιδόσεις μας. Όμως υπάρχουν άνθρωποι που εργάζονται αθόρυβα και στηρίζουν την καθημερινότητά μας. Οι καθαρίστριες είναι από αυτούς. Γι' αυτό αποφασίσαμε να τους δώσουμε τον λόγο και να ακούσουμε τη δική τους πλευρά: πώς είναι η καθημερινότητά τους, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν και πώς βλέπουν εμάς, τους μαθητές.

**Γράφουν: Νικόλας Θαλασσοχώρης και Ελευθερία Ευαγγελίδου**

**Υπάρχει κάποιο σημείο στο σχολείο που όταν είναι καθαρό νιώθετε ικανοποίηση;**

Ναι, οι τουαλέτες.

**Ποιο σημείο του σχολείου καθαρίζετε πιο πολύ από όσο νομίζουμε;**

Όλο το σχολείο καθαρίζεται απλώς καθαρίζεται εκ περιτροπής. Μια μέρα θα καθαριστεί το γήπεδο μαζί με το κτήριο, ενώ την άλλη μέρα μόνο το κτήριο και σε κάθε περίπτωση μέσα στην εβδομάδα καθαρίζεται όλο το σχολείο

**Ποιο κομμάτι της δουλειάς θεωρείτε ότι δεν φαίνεται στους μαθητές, αλλά είναι πολύ σημαντικό και δύσκολο;**

Πιστεύω ότι οι μαθητές στο σύνολό τους με ελάχιστες εξαιρέσεις δεν συνειδητοποιούν τη δυσκολία της δουλειάς, συχνά δεν έχουν αντίληψη αν ο χώρος είναι καθαρός, αλλά ενδεχομένως δεν τους νοιάζει κίολας.

**Άρα θεωρείτε ότι συχνά οι μαθητές**



**δεν αντιλαμβάνονται ότι κάποιος καθαρίζει τον χώρο;**

Αντιθέτως, οι μαθητές θεωρούν πως επειδή «οι γονείς μου πληρώνουν τις κυρίες καθαρίστριες είναι υποχρέωσή τους να καθαρίζουν το σχολείο»

**Έχετε αρκετές προμήθειες στην δουλειά σας, υπάρχουν φορές που πρέπει κάποιος να μεσολαθήσει;**

Ο κύριος διευθυντής έχει φροντίσει να μας παρέχει ό,τι χρειαζόμαστε. Επειδή εγώ είμαι εδώ 16 χρόνια, σε αυτό το σχολείο και συγκεκριμένα με αυτόν τον διευθυντή δεν έχει προκύψει ποτέ πρόβλημα με τις παραγγελίες. Έχουμε σε αφθονία ό,τι γράψουμε στη λίστα με την παραγγελία. Ενώ σε άλλα γειτονικά σχολεία έχουν για παράδειγμα ένα μπουκάλι χλωρίνη για ένα μήνα. Επειδή γνωρίζω τον κύριο διευθυντή πρώτα ως γονέας, καθώς η κόρη μου είναι 31ετών και τον είχε καθηγητή και ήταν εξαιρετικός, αλλά και ως διευθυντής θεωρώ πως είναι ο

καλύτερος.

**Σας φαίνονται εξαιρετικά κουραστικές οι σκάλες του σχολείου;**

Ω ναι. Θα ήθελα πολύ να μιλήσω με τον υπεύθυνο κατασκευής του κτηρίου. Καθώς υπήρχαν υποδομές για ασανσέρ, αλλά ποτέ δεν χρησιμοποιήθηκαν.

**Ποια μικρή κίνηση από τους μαθητές κάνει τη δουλειά σας πιο εύκολη;**

Να αρχίσουν να σέβονται (-σεβασμός πάνω από όλα). Τον χώρο, αλλά και εμάς.

**Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να σταματήσουμε να κάνουμε στους σχολικούς χώρους;**

Όπως είπα και πριν, να δείξετε σεβασμό και στο κτήριο, αλλά και στους ανθρώπους που δραστηριοποιούνται μέσα σε αυτό.

**Πότε καταλαβαίνετε ότι οι μαθητές σέβονται όντως τον χώρο;**

Όταν μας μιλάνε με ευγένεια, καθώς



δεν είναι αυτονόητο για όλους. Και αυτό φαίνεται από το πιο μικρό πράγμα. Για παράδειγμα, να πέσει ένα χαρτάκι κάτω και κάποιος να σκύψει για να το σηκώσει, είναι ένα δείγμα.

**Πιστεύετε ότι χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια με τους χώρους του σχολείου; Ο αριθμός του προσωπικού είναι επαρκής;**

Πιστεύουμε ότι η βοήθεια των δύο ατόμων είναι αρκετή. (-Αν σκεφτείς ότι εγώ για δέκα χρόνια τα έβγαζα πέρα μόνη μου) Κατά την γνώμη μου, αν ήμασταν παραπάνω θα ήταν υπερβολή.

**Πώς νιώθετε όταν βρίσκετε έναν χώρο καθαρό, επειδή οι μαθητές πρόσεξαν μόνοι τους;**

Προσωπικά νιώθω πάρα πολύ μεγάλη ευχαρίστηση. Τις τελευταίες μέρες το Γ'2 το με έχει εκπλήξει θετικά.

**Τι σας δίνει δύναμη να συνεχίζετε τη δουλειά κάθε μέρα;**

Αγαπάμε τους ανθρώπους αυτού του σχολείου και τους νιώθουμε σαν οικογένεια, διότι περνάμε περισσότερο χρόνο στο σχολείο παρά με την ίδια μας την οικογένεια. Δεν θα μπορούσα να σκεφτώ ότι θα είμαι κάπου αλλού και, αν συνέβαινε αυτό, θα σταματούσα την δουλειά μου.

**Έχει υπάρξει κάποια στιγμή που ένας μαθητής σας έκανε να νιώσετε πως εκτιμάει τη δουλειά σας;**

Ναι. Το γεγονός ότι με βλέπουν και χαίρονται και μου λένε μια καλη-

μέρα. Ορισμένοι σε βλέπουν και σου λένε «κυρία, να σας βοηθήσω;» Βέβαια, τα παιδιά του γυμνασίου, όταν αποφοιτούν και πηγαίνουν στο λύκειό μας, μάς ξεχνάνε.

**Όλα;**

Όχι όλα, προφανώς υπάρχουν εξαιρέσεις.

**Έχετε νιώσει ποτέ προσβεβλημένες από συμπεριφορά κάποιων μαθητών;**

Από ορισμένους μαθητές ναι. Συχνά γίνομαι έξαλλη με περιστατικά αγένειας ή άδικων κατηγοριών από τα παιδιά. Για παράδειγμα, σε κάποιο τμήμα μάς είχαν απαγορεύσει να ακουμπάμε τα προσωπικά τους αντικείμενα, όπως π.χ τα τάπερ .

**Αν οι μαθητές έβλεπαν το σχολείο όπως το βλέπετε εσείς, τι πιστεύετε θα άλλαζε;**

Η συμπεριφορά τους θα ήταν πολύ καλύτερη. Παιζει ρόλο και ο συναισθηματικός τομέας, τουλάχιστον για εμένα, που ήμουν σε αυτό το σχολείο μαθήτρια. Αν οι μαθητές έβλεπαν το σχολείο, όπως έβλεπαν το σπίτι τους, θα είχαν εντελώς διαφορετική στάση. Ακόμα και αν κάποιο παιδί δεν συμβάλλει στην καθαριότητα του σπιτιού του, φοβάται ωστόσο να λερώσει. Δηλαδή δεν θα ξύσει το μολύβι στο πάτωμα.

**Τι πιστεύετε ότι κρατάει το σχολείο όρθιο, εκτός από τα μαθήματα και τους καθηγητές;**

Ο καθένας βάζει το λιθαράκι του. Είναι θετικό ότι η διοίκηση, δεν είναι προσκολλημένη στον ρόλο της, αλλά προσφέρει όπου χρειαστεί. Επίσης, εμένα προσωπικά μου αρέσουν πάρα πολύ και οι γιορτές που διοργανώνονται από τους καθηγητές. Ειδικά, η γιορτή της 17ης Νοεμβρίου με συγκίνησε πάρα πολύ και ένιωσα σαν να ήμουν ξανά μαθήτρια. Μόνο και μόνο το γεγονός ότι τα παιδιά πρότειναν αυτή τη συνέντευξη, δείχνει ότι υπάρχει ενσυναίσθηση που κρατάει το σχολείο όρθιο.

**Ποια θα ήταν μια τιμωρία ανάλογη κάποιου παραπτώματος που έχει**

**διαπράξει κάποιος σχετικά με την καθαριότητα του σχολείου;**

Μια σοβαρή επίπληξη θα βοηθούσε σίγουρα. Ενδεχομένως, και οι καθηγητές θα μπορούσαν πιο συντονισμένα να αναφέρονται στην καθαριότητα της κάθε αίθουσας, ειδικά όταν δεν θυμίζει σχολική τάξη. Η αδιαφορία σίγουρα δεν βοηθάει. Αν ένας μαθητής μάζευε ο ίδιος με τη σκούπα τα σκουπίδια του, ίσως να το ξανασκεφτόταν.

**Τι θα θέλατε να θυμόμαστε κάθε μέρα, όταν χρησιμοποιούμε τους χώρους του σχολείου;**

Θα θέλαμε να θυμάστε πως σας αγαπάμε και δεν θέλουμε να είστε σε ένα βρώμικο περιβάλλον. Όπως δεν θα το θέλαμε αυτό ούτε για τα παιδιά μας ή τα εγγόνια.

**Υπάρχει αυστηρός διαχωρισμός ανάμεσα στις αρμοδιότητες-καθήκοντά σας σε σχέση με τις καθαριότητες του λυκείου;**

Αυστηρός δεν θα έλεγα, διαχωρισμός όμως υπάρχει. Ωστόσο, θα βοηθήσει η μία την άλλη όπως έχει γίνει αρκετές φορές φέτος.

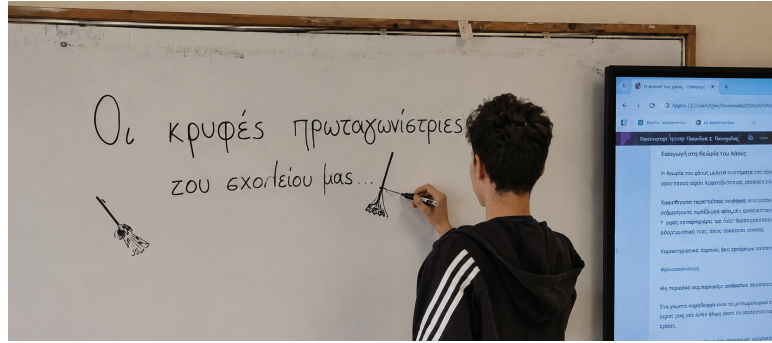
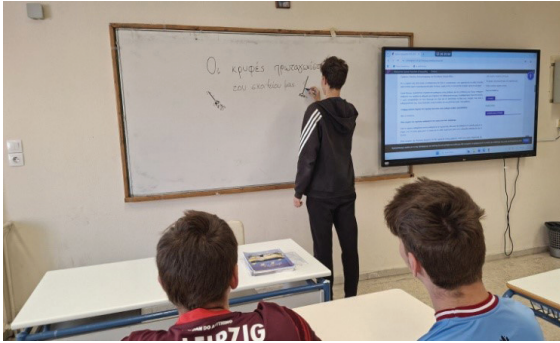
**Θεωρείτε ότι οι αποδοχές ανταποκρίνονται στη δυσκολία του έργου σας;**

Σε γενικό πλαίσιο θεωρώ πως θα έπρεπε να είναι μεγαλύτερες και λόγω σωματικής και λόγω ψυχικής κούρασης.

**Πώς θα προσδιορίζατε την ψυχική κούραση;**

Επειδή είμαι πολλά χρόνια και το πονάω το σχολείο, θέλοντας και μη, επηρεάζομαι και στην καθημερινότητά μου, κάτι που ωστόσο είναι και θέμα χαρακτήρα.'

**Ακούγοντας αυτές τις απαντήσεις συνειδητοποιήσαμε ότι πολλές φορές δεν καταλαβαίνουμε πραγματικά πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των καθαριστριών στο σχολείο μας. Ίσως κάποιος να τις θεωρούν δεδομένες. Όμως μετά από αυτή τη συζήτηση, αρχίσαμε να τις βλέπουμε αλλιώς.**



**Παράλληλα, ρωτήσαμε και μαθητές του σχολείου μας πώς βλέπουν οι ίδιοι τις καθαρίστριες. Οι απαντήσεις τους είχαν διαφορές: άλλοι αναγνώριζαν τη σημασία της δουλειάς τους, ενώ κάποιοι παραδέχτηκαν ότι δεν το είχαν σκεφτεί ποτέ σοβαρά. Το κείμενο που ακολουθεί αποτυπώνει αυτές τις σκέψεις, τις αντιφάσεις και τα συναισθήματα- όπως ακριβώς μας τα μετέφεραν:**

Αν ρωτήσεις μερικά παιδιά της Γ' Γυμνασίου τι σκέφτονται για τις κυρίες που μας καθαρίζουν, θα ακούσεις διάφορα. Κάποιοι θα πουν αδιάφορα «ε, καθαρίζουν». Σαν να είναι background χαρακτήρες σε βιντεοπαιχνίδι, που υπάρχουν απλώς για να μη γλιστράμε στα σακουλάκια από πατατάκια που αφήνουμε πεταμένα στο πάτωμα. Μερικοί, δυστυχώς, δεν αναγνωρίζουν πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος τους και τον υποτιμούν, λες και η καθαριότητα είναι κάτι που γίνεται... ως διά μαγείας.

Και μετά υπάρχει η πραγματικότητα. Η πραγματικότητα είναι ότι, αν μια μέρα δεν έρθουν, το σχολείο θυμίζει σκηνή μετά από πάρτι Αποκριάς. Θρανιά με τσίχλες κολλημένες από κάτω (ποιος το σκέφτηκε πρώτος αυτό;), χαρτάκια παντού, νερά που «έπεσαν κατά λάθος» πέντε φορές στο ίδιο σημείο. Και κάπου εκεί καταλαβαίνεις ότι ο ρόλος τους δεν είναι καθόλου μικρός. Το αστείο είναι ότι, ενώ κάποιοι μπορεί να μην τις εκτιμούν όσο πρέπει, εκείνες συχνά μας καλύπτουν. Ένα σπασμένο μολύβι που «έσπασε μόνο του», ένα σκουπίδι που «φύσηξε ο αέρας», μια μικρή αταξία που εξαφανίζεται μυστηριωδώς, πριν τη δει ο διευθυντής. Δεν κάνουν ανακρίσεις. Ρίχνουν ένα βλέμμα τύπου «σας είδα, αλλά δεν



θα μιλήσω» και συνεχίζουν τη δουλειά τους. Και το πιο ωραίο; Μας συμπαθούν πραγματικά. Ξέρουν ποιοι είμαστε, μας λένε «διάβασε λίγο, μπορείς», μας ρωτάνε πώς πήγε το διαγώνισμα. Μπορεί να μας κάνουν και μια παρατήρηση, αλλά με τρόπο που δεν σε μειώνει. Περισσότερο σαν συγγενείς που θέλουν το καλό σου, παρά σαν αυστηρός κριτής. Ίσως επειδή μας βλέπουν κάθε μέρα στα καλά και στα στραβά μας. Μας βλέπουν να γελάμε, να τσακωνόμαστε, να αγχωνόμαστε πριν από ένα τεστ. Κι ενώ ο ρόλος τους είναι «να καθαρίζουν», στην πραγματικότητα

κρατούν το σχολείο όρθιο - και λίγο πιο ανθρώπινο. Οπότε, ναι, μπορεί κάποιοι να μην το σκέφτονται πολύ. Αλλά αν το δεις αλλιώς, οι καθαρίστριες είναι από τους πιο σημαντικούς ανθρώπους στο σχολείο. Όχι μόνο γιατί μαζεύουν τα σκουπίδια μας, αλλά γιατί, με έναν ήσυχο τρόπο, μαζεύουν και λίγη από την ακαταστασία της εφηβείας μας. Και αυτό, μεταξύ μας, δεν καθαρίζεται εύκολα με μια σφουγγαρίστρα. Και κάπως έτσι, αρχίσαμε να βλέπουμε τις καθαρίστριες όχι σαν φόντο της σχολικής μας ζωής, αλλά σαν κομμάτι της.

# Πόσο "online" είμαστε τελικά;

## Μαθητική έρευνα αποκαλύπτει πώς χρησιμοποιούν οι νέοι το διαδίκτυο στην καθημερινότητά τους.

Γράφει ο Τίτος Γαγάνης

Για να διερευνήσουμε τη σχέση των νέων με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, πραγματοποιήσαμε μια έρευνα σε συμμαθητές και συμμαθήτριές μας και σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματά της. Συνολικά συγκεντρώσαμε 45 απαντήσεις.

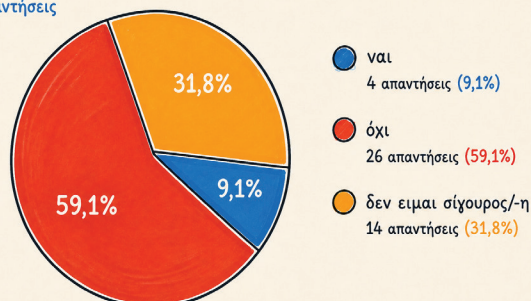


Σχετικά με τον χρόνο χρήσης του διαδικτύου, το 38,6% των μαθητών δήλωσε ότι το χρησιμοποιεί 3-4 ώρες την ημέρα. Το 25% αφιερώνει 1-2 ώρες, ενώ ένα ίδιο ποσοστό περνά πάνω από 6 ώρες στο διαδίκτυο. Το 11,4% δήλωσε ότι το χρησιμοποιεί 5-6 ώρες καθημερινά.

Οι λόγοι χρήσης του διαδικτύου ποικίλουν. Σχεδόν όλοι (93,2%) το χρησιμοποιούν για επικοινωνία με φίλους. Το 65,9% παίζει παιχνίδια, ενώ περισσότεροι από τους μισούς (54,5%) το χρησιμοποιούν για να αναζητούν πληροφορίες για θέματα που τους ενδιαφέρουν. Το 45,5% ενημερώνεται για κοινωνικά ζητήματα, το 38,6% το αξιοποιεί για τα μαθήματα και το 36,4% για άλλες δραστηριότητες. Όσον αφορά την επίδραση του διαδικτύου στη σχολική επίδοση, το 59% πιστεύει ότι δεν την επηρεάζει αρνητικά, ενώ μόνο το 9% θεωρεί ότι έχει αρνητική επίδραση. Παράλληλα, το 31,8% δηλώνει ότι δεν είναι σίγουρο για το κατά πόσο επηρεάζεται.

**Θεωρείτε ότι η ενασχόλησή σας στο διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά την επίδοσή σας στο σχολείο;**

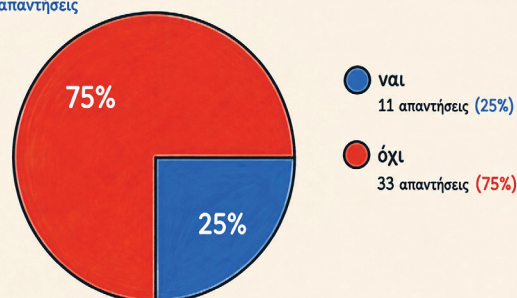
44 απαντήσεις



Η πλειοψηφία των μαθητών (81,8%) ανέφερε ότι δεν έχει προσπαθήσει ποτέ να επισκεφθεί ιστοσελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο, ενώ το 75% δήλωσε ότι δεν έχει δεχτεί ενοχλητικά μηνύματα στα κοινωνικά δίκτυα.

**Έχετε δεχτεί ποτέ κάποιο ενοχλητικό μήνυμα στα κοινωνικά δίκτυα;**

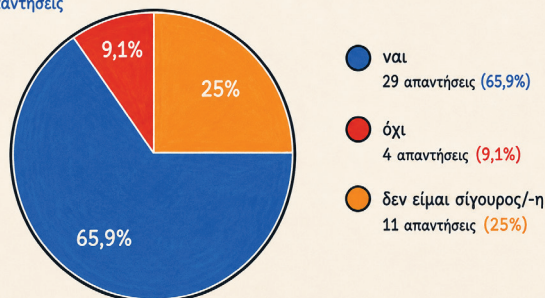
44 απαντήσεις



Επιπλέον, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν έχουν βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό, ενώ το 81,8% γνωρίζει πώς να τον αντιμετωπίσει. Μόνο το 9,1% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει, ενώ ένα αντίστοιχο ποσοστό δεν είναι σίγουρο.

**Θεωρείτε ότι οι γονείς σας γνωρίζουν πώς χρησιμοποιείτε εσείς το διαδίκτυο;**

44 απαντήσεις

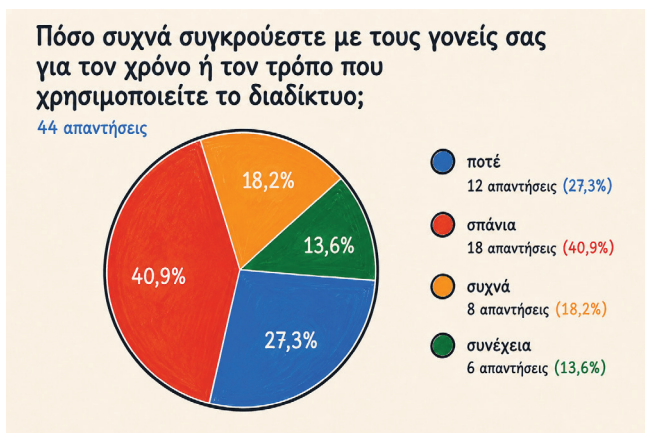


Σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η σχέση των παιδιών με την οικογένειά τους. Το 65,9% δήλωσε ότι οι γονείς του γνωρίζουν πώς χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, ενώ μόλις το 9,1% απάντησε αρνητικά. Το 25% δεν είναι σίγουρο για το τι γνωρίζουν οι γονείς τους.

Παράλληλα, το 65,9% ανέφερε ότι οι γονείς δεν χρησιμοποιούν ειδικές εφαρμογές ελέγχου, ενώ το 34,1% δήλωσε ότι υπάρχει κάποια μορφή ελέγχου.

Τέλος, όσον αφορά τις συγκρούσεις με τους γονείς για τη χρήση του διαδικτύου, το 40,9% δήλωσε ότι αυτές συμβαίνουν σπάνια και το 18,2% συχνά. Το 27,3% ανέφερε ότι δεν συγκρούεται ποτέ, ενώ το 13,6% ότι συγκρούεται πολύ συχνά.

Την έρευνα πραγματοποίησαν οι:  
Αριάδνη Αναγνωστοπούλου και Νίκη Γριμανέλη.



# ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Γράφουν: Αριάδνη Μαρία Αναγνωστοπούλου, Νίκη Γριμανέλη

Στις μέρες μας, είναι ευρέως γνωστό ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο το διαδίκτυο με αποτέλεσμα να εξαρτώνται όλο και περισσότερο από αυτό. Το διαδίκτυο μπορεί να έχει αρκετούς θετικούς αλλά και αρνητικούς τρόπους χρήσης.

Η χρήση του διαδικτύου από τους νέους προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες, όπως πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, σε ξένες γλώσσες και σε βιβλιοθήκες που διευκολύνουν τη μελέτη.

Επιπλέον, επικοινωνία και κοινωνικοποίηση απλοποιούνται. Η συγκράτηση επαφών με φίλους, η συμμετοχή σε κοινότητες με κοινά ενδιαφέροντα και η διατήρηση σχέσεων στις μέρες μας γίνονται εύκολα λόγω των κοινωνικών δικτύων. Ταυτόχρονα, τα κοινωνικά δίκτυα αναπτύσσουν τη δημιουργικότητα, καθώς ψυχαγωγούν έναν νέο ή νέα με παιχνίδια που απαιτούν στρατηγική, αυτοέλεγχο και γρήγορη αντίδραση. Τέλος, το σημαντικότερο, υπάρχει άμεση πρόσβαση στις ειδήσεις και σε γνώσεις για θέματα που ενδιαφέρουν τους χρήστες.

Από τα αρνητικά, το κυριότερο μειονέκτημα της χρήσης του διαδικτύου αφορά την υγεία μας προκαλώντας υπνηλία και αλλαγή του καρδιακού ρυθμού, παράλειψη γευμάτων, κακή διατροφή και πολλά άλλα.

Είναι επίσης ανησυχητικό το γεγονός ότι από την πολλή χρήση προκαλείται συχνά απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, παραμέληση υποχρεώσεων, άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση, λόγω εξιδανικευμένων προτύπων ομορφιάς. Ακόμα, παρατηρείται διάσπαση προσοχής, δυσλειτουργία μνήμης και

πτώση των σχολικών επιδόσεων. Επίσης, συμβαίνει συχνά και πολύ εύκολα να έρχεσαι σε επικοινωνία με ξένους, όμως με τη σωστή χρήση μπορείς να αποφύγεις προβλήματα. Το κυριότερο από όλα τα προβλήματα όμως είναι ο εθισμός.



## ΕΘΙΣΜΟΣ

Εθισμός είναι η εξάρτηση σε μια δραστηριότητα ή σε ουσίες, και στις μέρες μας εντοπίζεται περισσότερο στους νέους όσον αφορά το διαδίκτυο, καθώς είναι κυρίαρχο κομμάτι της καθημερινότητας όλων μας. Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει δύο χαρακτηριστικά: τον υπερβολικό χρόνο ενασχόλησης και την επιθυμία να δημιουργήσουν μια πιο ελκυστική εικόνα για να γίνουν αρεστοί στους άλλους. Για τους νέους είναι πολύ εύκολο να εξαρτηθούν από τα κοινωνικά δίκτυα για διάφορους λόγους: καταπίεση, μοναξιά, βαρεμάρα, κατάθλιψη, άγχος, ανησυχία, απομόνωση, ντροπή. Όλα αυτά είναι αρνητικά συναισθήματα, που σπρώχνουν τους εφήβους στον ψηφιακό κόσμο, καθώς αυτός τους δίνει την εντύπωση ότι ξεφεύγουν από τα προβλήματα του πραγματικού κόσμου.

## Για να αποφύγεις τυχόν προβλήματα στο διαδίκτυο μερικές συμβουλές για τη σωστή του χρήση είναι:

- ✓ Κράτησε μυστικό τον κωδικό πρόσβασης του ηλεκτρονικού σου ταχυδρομείου από όλους. Αν πιστεύεις ότι κάποιος έμαθε τον κωδικό πρόσβασής σου, άλλαξέ τον αμέσως. Προσπάθησε να έχεις πάντοτε έναν κωδικό πρόσβασης τον οποίο κανένας δεν μπορεί να μαντέψει.
- ✓ Ποτέ μη δεχτείς να συναντήσεις αγνώστους που γνώρισες στο διαδίκτυο. Εάν θελήσεις να συναντήσεις κάποιον, φρόντισε αυτό να γίνεται πάντα σε δημόσιο χώρο και με τη συνοδεία του γονιού σου ή ενός ενήλικα τον οποίο εμπιστεύεσαι.
- ✓ Όταν συνομιλείς σε κάποιο chatroom να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή και μη δίνεις τα προσωπικά σου στοιχεία, όπως την ηλεκτρονική σου διεύθυνση, τη διεύθυνση του σπιτιού ή του σχολείου σου ή τον αριθμό του τηλεφώνου σου.
- ✓ Να αποφεύγεις τις ιστοσελίδες για τους «άνω των 18 ετών». Οι προειδοποιήσεις είναι για να μας προστατεύουν. Είναι προτιμότερο να ανακαλύψεις ιστοσελίδες



με επιμορφωτικό, ψυχαγωγικό και ενημερωτικό περιεχόμενο ανάλογο με την ηλικία και τα ενδιαφέροντά σου.

- ✓ Είναι σημαντικό να μην ανοίγεις ηλεκτρονικά μηνύματα που έλαβες από αγνώστους. Ποτέ μην ανοίξεις συνημμένα αρχεία που έλαβες από τέτοια ηλεκτρονικά μηνύματα, γιατί μπορεί να μεταδώσουν ιούς στον υπολογιστή σου. Ζήτησε από τους γονείς σου να σου εγκαταστήσουν σύστημα φιλτραρίσματος της ανεπιθύμητης αλληλογραφίας, για να λαμβάνεις μόνο τα μηνύματα που επιθυμείς.

## Γραφή ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

Γράφουν: Ορέστης Ισμαϊλάι και Αντώνης Νικολόπουλος

Στη σύγχρονη εποχή της τεχνολογίας πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η γραφή με το χέρι αποτελεί μια ξεπερασμένη συνήθεια. Οι νεότερες γενιές χρησιμοποιούν κυρίως υπολογιστές, κινητά και τάμπλετ, με αποτέλεσμα το χειρόγραφο να φαίνεται συχνά άχρηστο και χρονοβόρο. Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία χρόνια πολλές επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι η γραφή με το χέρι εξακολουθεί να έχει μεγάλη σημασία για τη μάθηση και την ανάπτυξη του ανθρώπου, ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες.

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, όταν γράφουμε με το χέρι ενεργοποιούνται περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου σε σχέση με την πληκτρολόγηση, όπως αυτές που σχετίζονται με την κίνηση, την όραση και τη μνήμη. Η διαδικασία της γραφής, δηλαδή η κίνηση του χεριού και η επαφή του στυλό με το χαρτί, βοηθά τον εγκέφαλο να επεξεργάζεται καλύτερα τις πληροφορίες και να δημιουργεί πιο σύνθετες νευρωνικές συνδέσεις. Έτσι, οι μαθητές κατανοούν πιο εύκολα το μάθημα και θυμούνται τις γνώσεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ακόμη, η γραφή με το χέρι συμβάλλει σημαντικά στην καλύτερη

κατανόηση της γνώσης. Όταν κάποιος γράφει σημειώσεις, δεν μπορεί να καταγράψει τα πάντα, με αποτέλεσμα να επιλέγει τα πιο σημαντικά και να τα διατυπώνει με δικά του λόγια. Με αυτόν τον τρόπο ενεργοποιείται βαθύτερη σκέψη και η γνώση δεν απομνημονεύεται επιφανειακά, αλλά κατανοείται σε μεγαλύτερο βάθος. Αντίθετα, η πληκτρολόγηση συχνά γίνεται μηχανικά, χωρίς ουσιαστική επεξεργασία των πληροφοριών.

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι γράφουν με το χέρι και διαβάζουν από βιβλία έχουν καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Η γραφή ενεργοποιεί πολλές αισθήσεις, όπως την όραση και την κίνηση, δημιουργώντας μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης. Παράλληλα, η μάθηση γίνεται πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με δράση, όπως το γράψιμο ή η ζωγραφική. Αντίθετα, η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε μείωση ορισμένων νοητικών και γλωσσικών δεξιοτήτων.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συμπερασματικά, παρόλο που οι υπολογιστές και οι ηλεκτρονικές συσκευές διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά μας, η γραφή με το χέρι παραμένει ιδιαίτερα σημαντική. Συμβάλλει στην καλύτερη συγκέντρωση, ενισχύει τη μνήμη και βοηθά στη βαθύτερη κατανόηση της γνώσης. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στη χρήση της τεχνολογίας και στην παραδοσιακή γραφή.



# ΣΤΟ ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΟ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

Γράφει η Πέγκυ Άρτεμις Κούκουρα

Σε έναν τόσο μοναδικό αλλά και πολυσύνθετο κόσμο αποφασίσαμε να κάνουμε την εμφάνισή μας προαπαιτούμενο για την κοινωνική αποδοχή. Γιατί να αισθανόμαστε υποχρεωμένοι από τον ίδιο μας τον εαυτό να ακολουθήσουμε τις τάσεις της εποχής; Γιατί πολλοί θεωρούν αναγκαίο το να ακολουθήσουν κάποια συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς και να πασχίζουν συνεχώς να συμβαδίσουν με ό,τι είναι "trending", όχι μόνο στα social, αλλά και στην καθημερινή ζωή;

Έχει διαπιστωθεί πως η σύγκριση του εαυτού μας με άλλα άτομα, με την πάροδο του χρόνου, δημιουργεί δυστυχημένους ανθρώπους. Γιατί; Γιατί ποτέ δεν θα μπορέσει κανείς να αισθανθεί αρκετός για τον ίδιο του τον εαυτό, εάν τον συγκρίνει διαρκώς με άλλους. Κατά την γνώμη μου, κανένας δεν θα έπρεπε να επηρεάζε-

ται ψυχολογικά, στην προσπάθεια να "βελτιωθεί" εμφανισιακά. Μπορεί ο καθένας μας να βλέπει κάτι διαφορετικό, μέσα από την δικιά του οπτική. Στις μέρες μας υπάρχει πληθώρα προτύπων ομορφιάς κυρίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η πλειονότητα των εφήβων της σύγχρονης κοινωνίας έχει άμεση πρόσβαση στα social media, όπου και μπορεί να δει άτομα που παρουσιάζουν ένα ιδανικό πρότυπο ομορφιάς και ζωής, το οποίο φυσικά φαίνεται αψεγάδιαστο. Μόνο που δεν δύναται να γνωρίζουμε τι είναι αληθινό και τι ψεύτικο, πέρα από κάποια βίντεο λίγων δευτερολέπτων. Δεν γνωρίζουμε τίποτα για τα άτομα που πιθανότατα θαυμάζουμε. Μερικές φορές δεν μπορούμε καν να αποδείξουμε πως είναι υπαρκτά πρόσωπα, ή πως η εμφάνισή τους είναι όντως έτσι όπως παρουσιάζεται. Τότε, γιατί να προσπαθούμε να μοιάσουμε σε μια

πλαστή εικόνα;

Είναι ψυχοφθόρο να προσπαθεί κανείς να αγγίξει την τελειότητα, διότι ενώ ξέρει πως δεν μπορεί και ίσως να μην μπορέσει ποτέ, ακόμα προσπαθεί. Δεν έχει σημασία η εξωτερική εμφάνιση, αλλά η αυτοπεποίθηση η οποία έχουμε. Το γεγονός πως κάποιος μπορεί να έχει μεγάλη απήχηση στην κοινωνία ή στο διαδίκτυο δεν αναιρεί το γεγονός πως είναι πιθανό να μην αισθάνεται ούτε μια στάλα αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης πίσω από το προσωπείο του τίτλου της ομορφιάς.

Μπορούν να υπάρξουν πολλές και μάλιστα αντιφατικές απόψεις για το τι πραγματικά έχει σημασία ή με το εάν θα πρέπει να ακολουθήσουμε διάφορα πρότυπα ομορφιάς ανάλογα με την εποχή ή τον τόπο όπου ζούμε.

Αλλά, ούτως ή άλλως, όλα είναι μια εικόνα.

Μεσολόγγι  
 — ΙΕΡΗ ΠΟΛΗ —  
 200  
 ΧΡΟΝΙΑ  
 ΕΞΟΔΟΣ 1826-2026

Η Εξοδος του Μεσολογγίου ενέπνευσε τον εθνικό μας ποιητή, Διονύσιο Σολωμό, να γράψει τη μεγάλη ποιητική του σύνθεση:

## Ἐλεύθεροι Πολιορκημένοι

Σχεδιάσμα Β'

1 Ἄκρα τοῦ τάφου σιωπὴ στὸν κάμπο βασιλεύει·  
 Λαλῆ πουλὶ, παίρνει σπυρὶ, κι ἡ μάνα τὸ ζηλεύει.  
 Τὰ μάτια ἡ πείνα ἐμαύρισε· στὰ μάτια ἡ μάνα μνέει·  
 Στέκει ὁ Σουλιώτης ὁ καλὸς παράμερα καὶ κλαίει·  
 «Ἔρμο τουφέκι σκοτεινὸ, τί σ' ἔχω γὼ στὸ χέρι;  
 Ὅπου σὺ μοῦ ἴγινες βαρὺ κι ὁ Ἄγαρηνὸς τὸ ξέρει».

~

2 Ὁ Ἀπρίλης μὲ τὸν Ἔρωτα χορεύουν καὶ γελοῦνε,  
 Κι ὄσ' ἄνθια βγαίνουν καὶ καρποὶ τόσ' ἄρματα σὲ κλειοῦνε.  
 Λευκὸ βουνάκι πρόβατα κινούμενο βελάζει,  
 Καὶ μὲς στὴ θάλασσα βαθιὰ ξαναπετιέται πάλι,  
 Κι ὀλόλευκο εὐωδίασε μὲ τ' οὐρανοῦ τὰ κάλλη.  
 Καὶ μὲς στὴ λίμνη τὰ νερά, ὅπ' ἔφθασε μ' ἀπούδα,  
 Ἔπαιξε μὲ τὸν ἴσκιό της γαλάζια πεταλούδα,  
 Ποῦ εὐωδίασε τὸν ὕπνο της μέσα στὸν ἄγριο κρίνο·  
 Τὸ σκουληκάκι βρίσκεται σ' ὦρα γλυκιὰ κι ἐκεῖνο.  
 Μάγεμα ἡ φύσις κι ὄνειρο στὴν ὁμορφιά καὶ χάρη,  
 Ἡ μαύρη πέτρα ὀλόχρυση καὶ τὸ ξερό χορτάρι·  
 Μὲ χίλιες βρύσες χύνεται, μὲ χίλιες γλῶσσες κραινει·  
 Ὅποιος πεθάνει σήμερα χίλιες φορές πεθαίνει.  
 Τρέμ' ἡ ψυχὴ καὶ ξαστοχᾶ γλυκὰ τὸν ἑαυτὸ της.

~

Δ. Σολωμός



# Η ΕΞΟΔΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

## ΕΝΑ ΣΥΜΒΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ

Η Έξοδος του Μεσολογγίου αποτελεί ένα από τα πιο συγκλονιστικά γεγονότα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 και σύμβολο αυτοθυσίας και αγώνα για την ελευθερία. Το 2026 συμπληρώνονται 200 χρόνια από αυτό το ηρωικό γεγονός, που αξίζει να θυμόμαστε και να τιμούμε.

Η πόλη του Μεσολογγίου βρέθηκε στο επίκεντρο της επανάστασης, καθώς πολιορκήθηκε τρεις φορές από τις οθωμανικές δυνάμεις. Η πιο σκληρή και καθοριστική ήταν η τρίτη πολιορκία (1825–1826), κατά την οποία οι κάτοικοι και οι αγωνιστές αντιστάθηκαν για περίπου έναν χρόνο, παρά την πείνα και τις κακουχίες.

Οι πολιορκητές, υπό την ηγεσία του Κιουταχί Πασά και με τη βοήθεια του Ιμπραήμ Πασά, περικύκλωσαν πλήρως την πόλη, εμποδίζοντας κάθε ανεφοδιασμό. Οι συνθήκες μέσα στο Μεσολογγί έγιναν τραγικές: οι κάτοικοι υπέφεραν από πείνα, ενώ πολλοί πέθαναν από αρρώστιες.

### Η ηρωική απόφαση της Εξόδου

Οι πολιορκημένοι Έλληνες, εξαντλημένοι από την πείνα, τις αρρώστιες και τις συνεχείς επιθέσεις, βρέθηκαν μπροστά σε ένα τραγικό δίλημμα: παράδοση ή θάνατος. Επέλεξαν την ελευθερία. Τη νύχτα της 10ης Απριλίου 1826, οργάνωσαν μια μαζική έξοδο με στόχο να διασπάσουν τον κλοιό των εχθρών. Χωρίστηκαν σε ομάδες και προσπάθησαν να διαφύγουν, πολεμώντας με θάρρος. Όμως, παρά τον ηρωισμό και την αποφασιστικότητά τους, το σχέδιο προδόθηκε και η επιχείρηση κατέληξε σε σφαγή.

### Η σημασία της Εξόδου

Η Εξοδος του Μεσολογγίου δεν ήταν στρατιωτική νίκη, αλλά είχε τεράστια ηθική και πολιτική σημασία:

- ✓ Έδειξε την αποφασιστικότητα των Ελλήνων να αγωνιστούν μέχρι τέλους.
- ✓ Συγκίνησε την ευρωπαϊκή κοινή γνώμη.
- ✓ Ενίσχυσε τη διεθνή υποστήριξη προς την Ελλάδα.



Η έξοδος του Μεσολογγίου, Θεόδωρου Βρυζάκη



Ο Θεόδωρος Βρυζάκης, ο καλλιτέχνης που ζωγράφησε αυτό το έργο, υπήρξε ορφανό του πολέμου της Ανεξαρτησίας (τον πατέρα του τον είχαν κρεμάσει οι Τούρκοι). Σπούδασε στο Μόναχο και έγινε ο κυριότερος ζωγράφος ιστορικών σκηνών. Ο σημαντικός αυτός πίνακας απομνημονεύει την ηρωική έξοδο των κατοίκων της πόλης του Μεσολογγίου τη νύχτα της 10ης Απριλίου 1826. Η σύνθεση αναπτύσσεται κατακόρυφα, χωρίς βάθος και χωρίζεται σε δύο επίπεδα: στην ουράνια και την επίγεια ζώνη. Ο ζωγράφος απεικόνισε τη σκηνή με ακρίβεια και επιμέλεια, προσέχοντας κάθε λεπτομέρεια. Πρόκειται για έναν πίνακα ρομαντικό στο πνεύμα, αλλά με εκτέλεση ακαδημαϊκή, καλλιγραφική, προσεκτική. Επικρατεί μια καφετιά και χρυσή τονικότητα, με κύρια χρώματα το μαύρο, το λευκό και το κόκκινο.



ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ ΚΑΙ ΠΑΙΞΕ

# ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΟΝ ΣΠΥΡΟ ΛΟΥΗ

29  
Μαρτίου  
1896

Γράφουν: Μιχαήλ Μποζάκης και Μιχαήλ Κελεπούρης

Αν είχαμε μια μηχανή του χρόνου, θα άξιζε σίγουρα να γυρίσουμε πίσω στο 1896 και να δούμε από κοντά τον Σπύρο Λούη να τρέχει στον πρώτο σύγχρονο μαραθώνιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες 1896.

Ήταν ένας απλός άνθρωπος, νερούλας στο επάγγελμα, που κατάφερε να γίνει θρύλος μέσα σε λίγες ώρες. Όταν μπήκε στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερμάτισε πρώτος, όλη η Ελλάδα πανηγύριζε.

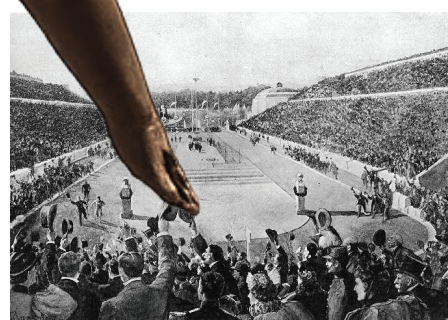
Αν συνεχίζαμε το ταξίδι μας στον χρόνο, θα πηγαίναμε στο 1936, στους Ολυμπιακούς Αγώνες Βερολίνου 1936. Εκεί ο Λούης εμφανίστηκε ξανά, αυτή τη φορά ως τιμώμενος ήρωας. Μάλιστα, συναντήθηκε με τον Αδόλφο Χίτλερ και του πρόσφερε ένα κλαδί ελιάς, σύμβολο ειρήνης. Ήταν μια απλή αλλά δυνατή κίνηση που έμεινε στην ιστορία.

Παρόλο που έγινε διάσημος, ο Σπύρος Λούης δεν άλλαξε χαρακτήρα. Δεν κυνηγούσε τη δημοσιότητα και προτίμησε να ζήσει μια ήσυχη ζωή στο χωριό του. Αυτό είναι κάτι που τον κάνει ακόμη πιο ξεχωριστό.

## Έτρεξε για το κορίτσι, γύρισε με μετάλλιο (και...γάιδαρο)

Η ιστορία αγάπης του Σπύρου Λούη και της Ελένης του μοιάζει βγαλμένη από παλιό ελληνικό μυθιστόρημα. Ο 23χρονος τότε Σπύρος Λούης ερωτεύτηκε την Ελένη Κόντου, την όμορφη ψυχοκόρη της δύστροπης Ασπασίας Τερζοπούλου, που ήθελε η κόρη της να παντρευτεί έναν πλούσιο και σπουδαίο γαμπρό. Ο Σπύρος Λούης, όμως, δεν ήταν ούτε πλούσιος ούτε σπουδαίος και δεν ήξερε γράμματα, μετά βίας κατάφερε να πάρει το απολυτήριο Δημοτικού αφού είχε μείνει δύο φορές στην ίδια τάξη και έτρωγε συνεχώς τιμωρίες για τις αταξίες του.

Όταν αποφασίστηκε να αναβιώσουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1896, η Ελένη, η οποία επίσης τον αγαπούσε, τον προέτρεψε να λάβει μέρος στον μαραθώνιο, λέγοντάς του ότι αν νικούσε θα κέρδιζε την εύνοια της μητέρας της, που δεν θα μπορούσε πλέον να αρνηθεί τον γάμο με έναν «ολυμπιονίκη», όπως και τελικά έγινε. Ο φτερωτός έρωτας έδωσε φτερά στα

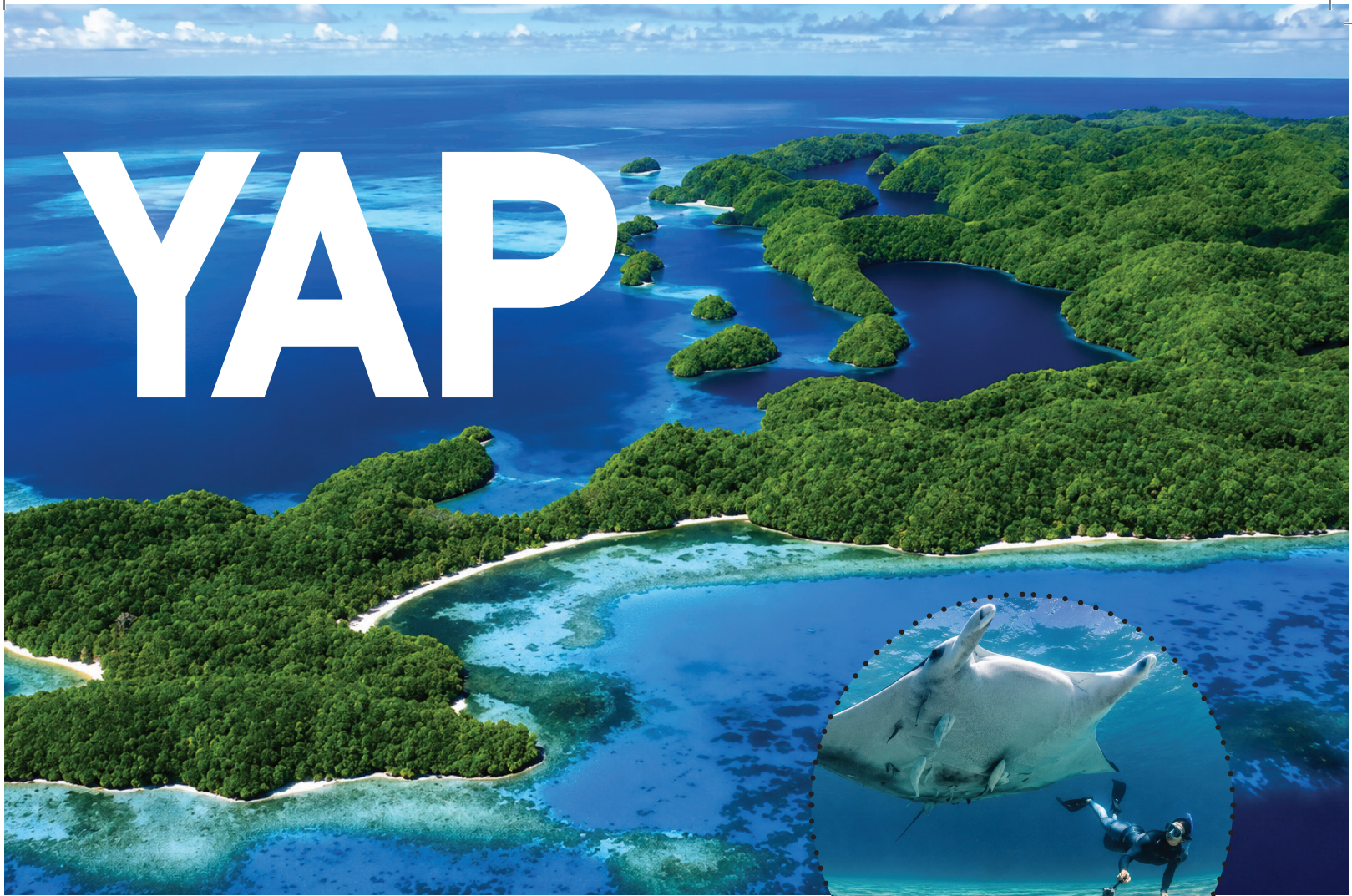


πόδια του Σπύρου, κάνοντάς τον να τρέξει πέρα από τα όριά του μέχρι τη νίκη.

Μετά τη θριαμβευτική νίκη του Λούη, ο βασιλιάς Γεώργιος τον ρώτησε τι δώρο θα ήθελε από τα χέρια του.

-«Ένα γαιδαράκο να με βοηθάει με το κουβάλημα του νερού», απάντησε εκείνος, που είχε «ξεπατωθεί» στο κουβάλημα του νερού.

Μόνο αυτό. Δεν πήρε τίποτε άλλο. Και έφυγε με την αγαπημένη του, το κύπελλο, και τον γάιδαρο.



## ΕΝΑΣ ΚΡΥΜΜΕΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΗΣ ΩΚΕΑΝΙΑΣ

Γράφουν: Ειριάννα Παπαναστασίου, Μαριλίζα Ντούπη

Όταν σκεφτόμαστε εξωτικά νησιά, μας έρχονται στο μυαλό γνωστοί τουριστικοί προορισμοί. Όμως υπάρχουν και μέρη σχεδόν άγνωστα, που έχουν κρατήσει την αυθεντικότητά τους. Ένα από αυτά είναι το Γιαρ, ένα μικρό νησί στη Μικρονησία, στην Ωκεανία.

Το Γιαρ δεν είναι ένα μόνο νησί, αλλά ένα σύμπλεγμα από τέσσερα κύρια νησιά και πολλά μικρότερα. Περιβάλλεται από καταγάλανα νερά, κοραλλιογενείς υφάλους και παραλίες με λευκή άμμο. Η φύση του είναι εντυπωσιακή και γεμάτη ζωή, ειδικά κάτω από τη θάλασσα, όπου ζουν πολλά θαλάσσια είδη.

Αυτό που κάνει το Γιαρ πραγματικά ξεχωριστό είναι η παράδοσή του. Οι κάτοικοί του έχουν διατηρήσει τον τρόπο ζωής τους για αιώνες. Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο είναι το «νόμισμά» τους: οι τεράστιες πέτρες Rai, κυκλικό λίθοι που μπο-

ρεί να έχουν ακόμη και ανθρώπινο μέγεθος! Το πιο περίεργο είναι ότι δεν μετακινούνται πάντα όταν αλλάζουν ιδιοκτήτη—οι άνθρωποι απλώς γνωρίζουν ποιος τις κατέχει. Η κοινωνία στο Γιαρ βασίζεται στην οικογένεια, τον σεβασμό και τις παραδόσεις. Οι κάτοικοι ζουν σε κοινότητες όπου οι κανόνες και τα έθιμα παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα.

Το νησί είναι επίσης γνωστό για τον θαλάσσιο πλούτο του. Εκεί μπορεί κανείς να δει από κοντά εντυπωσιακά ζώα, όπως τα σαλάχια manta rays, κάτι που το κάνει αγαπημένο προορισμό για δύτες.

Η ιστορία του Γιαρ ξεκινά χιλιάδες χρόνια πριν, όταν οι πρώτοι κάτοικοι έφτασαν με κανό ταξιδεύοντας στον Ειρηνικό Ωκεανό. Μετά από πολλούς αιώνες απομόνωσης, το νησί πέρασε από διάφορες ξένες δυνάμεις (Ισπανία, Γερμανία, Ιαπωνία και ΗΠΑ),



μέχρι να ενταχθεί στις Ομόσπονδες Πολιτείες της Μικρονησίας το 1986. Το Γιαρ μπορεί να είναι μακριά και μικρό, όμως έχει μια μεγάλη ιστορία και έναν μοναδικό πολιτισμό. Μας δείχνει ότι η παράδοση και η εξέλιξη μπορούν να συνυπάρχουν, και ότι κάθε γωνιά του κόσμου έχει κάτι ξεχωριστό να μας μάθει.



# FORMULA 1

Γράφουν: Ειριάννα Παπαναστασίου, Φάνης Μινέτος Σειραδάκης, Μαριλίζα Ντούπη, Γιάννης Παπαδημητρόπουλος, Κωνσταντίνα Παπαδοπούλου, Θεοφάνης Πέτσιος

Η Formula 1 (F1) είναι το κορυφαίο πρωτάθλημα μηχανοκίνητου αθλητισμού στον κόσμο, που διεξάγεται υπό την αιγίδα της Federation Internationale de l'Automobile. Θεωρείται η ανώτατη κατηγορία των αγώνων μονοθέσιων αυτοκινήτων που προσελκύει παγκόσμιο ενδιαφέρον λόγω της τεχνολογίας, της ταχύτητας και των κορυφαίων οδηγών της.

## Βασικά στοιχεία

- Έναρξη πρωταθλήματος: 1950
- Διοργάνωση: Formula one World championship limited
- Αγώνες: (2026): 24 Grand prix σε 21 χώρες
- Διάρκεια σεζόν: Μάρτιος- Δεκέμβριος
- Εποπτεύουσα αρχή: federation internationale de l'Automobile

## Ιστορικό και εξέλιξη

Η Formula 1 ξεκίνησε το 1950 με τον πρώτο αγώνα στο Silverstone Circuit. Από τότε εξελίχθηκε σε παγκόσμια διοργάνωση με συνεχή τεχνολογική καινοτομία, από τους ατμοσφαιρικούς κινητήρες των πρώτων δεκαετιών μέχρι τα σημερινά υβριδικά συστήματα υψηλής απόδοσης. Οι

ομάδες, όπως η Scuderia Ferrari, η McLaren, η Mercedes-AMG Petronas Formula One Team και η Red Bull Racing, διαμόρφωσαν την ιστορία του αθλήματος.

## Δομή και κανονισμοί

Κάθε σεζόν περιλαμβάνει σειρά αγώνων **Grand Prix** σε διαφορετικές χώρες. Οι οδηγοί και ομάδες συλλέγουν βαθμούς, με τους τίτλους του Παγκόσμιου Πρωταθλητή Οδηγών και Κατασκευαστών να απονέμονται στο τέλος της χρονιάς. Οι τεχνικοί κανονισμοί ρυθμίζουν λεπτομερώς αεροδυναμική, κινητήρες και ασφάλεια, με σημαντικές αλλαγές να αναμένονται το 2026 για βιωσιμότητα και αποδοτικότητα.

## Πολιτισμική και οικονομική σημασία

Η F1 αποτελεί μία από τις πιο προβεβλημένες αθλητικές διοργανώσεις με εκατομμύρια θεατές παγκοσμίως. Η οικονομική της επιρροή εκτείνεται σε τομείς όπως η τεχνολογία, η ενέργεια και ο τουρισμός. Ταυτόχρονα, πρωτοβουλίες όπως η "Formula 1 Sustainability Strategy" στοχεύουν σε μηδενικό αποτύπωμα άνθρακα έως το 2030.

## Σημερινή κατάσταση

Η σεζόν του 2026 περιλαμβάνει 24 αγώνες σε πέντε ηπείρους, με νέους συνεργάτες, όπως η Standard Chartered και η Apple Inc., να ενισχύουν την παγκόσμια εμπορική δυναμική του πρωταθλήματος.

Η Formula 1 δεν είναι απλώς ένα άθλημα ταχύτητας, αλλά ένας συνδυασμός τεχνολογίας, στρατηγικής και ανθρώπινης προσπάθειας. Η βασική της ιδεολογία στηρίζεται στη συνεχή εξέλιξη και καινοτομία, καθώς οι ομάδες προσπαθούν να δημιουργήσουν τα πιο γρήγορα και αποδοτικά μονοθέσια, αξιοποιώντας τις τελευταίες τεχνολογίες.

Παράλληλα, η Formula 1 προωθεί αξίες όπως ο υγιής ανταγωνισμός, η ομαδική δουλειά και η επιμονή για βελτίωση. Πίσω από κάθε οδηγό υπάρχει μια ολόκληρη ομάδα μηχανικών και ειδικών που συνεργάζονται για το καλύτερο αποτέλεσμα. Τα τελευταία χρόνια, το άθλημα δίνει επίσης έμφαση στη βιωσιμότητα και την προστασία του περιβάλλοντος, δείχνοντας ότι το μέλλον του μηχανοκίνητου αθλητισμού μπορεί να συνδυάζει την ταχύτητα με την υπευθυνότητα.



## ΘΕΑΤΡΟ

# Καλά Χριστούγεννα, αγαπητέ μου Τσάρλι

**Τ**ην Κυριακή 23 Νοεμβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε στο **Αμφιθέατρο του 17ου Γυμνασίου Αθηνών**, στο Μετσ, η έναρξη της θεατρικής παράστασης με τίτλο **«Καλά Χριστούγεννα, αγαπητέ μου Τσάρλι»**. Η παράσταση γνώρισε μεγάλη επιτυχία και το αμφιθέατρο γέμισε με μαθητές και μαθήτριες, εκπαιδευτικούς και γονείς, που ήρθαν να στηρίξουν αυτή την όμορφη προσπάθεια.

Το έργο είναι θεατρική διασκευή του βραβευμένου με Κρατικό Βραβείο παιδικού και εφηβικού βιβλίου της συγγραφέα Σοφιάννας Θεοφάνους, το οποίο κυκλοφορεί από την ΚΑΠΑ Εκδοτική. Η ιστορία μιλά για τη συνά-

ντηση δύο εφήβων, ενός αγοριού και ενός κοριτσιού, που χωρίζονται από έναν τοίχο. Αν και ο τοίχος τους εμποδίζει να δουν ο ένας τον άλλον, τελικά γίνεται αφορμή για να επικοινωνήσουν ουσιαστικά, να μοιραστούν σκέψεις, φόβους, όνειρα και συναισθήματα. Το έργο μας έδειξε πως, ακόμα κι όταν υπάρχουν εμπόδια, η επικοινωνία μπορεί να χτίσει «γέφυρες». Την ιστορία ανέδειξε η μουσική του κ. Μιχάλη Παπαγεωργίου και η κ. Φανή Παρασκευοπούλου τη συνόδευσε ζωντανά με το βιολί της.

Η παράσταση αποτελεί πρωτοβουλία της Διεύθυνσης Παιδείας του Δήμου Αθηναίων και του Αντιδημάρχου Παιδείας κ. Πάρη Χαρλαύτη. Συνολικά,

παρουσιάστηκε σε επτά σχολεία της Αθήνας, ένα σε κάθε Δημοτική Κοινότητα, ενώ διανεμήθηκαν και 700 αντίτυπα του βιβλίου στους μαθητές και στις μαθήτριες.

Αυτή η θεατρική εμπειρία μάς άφησε πολύ θετικές εντυπώσεις. Μας συγκίνησε, μας έκανε να σκεφτούμε και μας έδειξε πόσα μπορούμε να καταφέρουμε όταν συνεργαζόμαστε. Ήταν μια όμορφη χριστουγεννιάτικη δράση που ανέδειξε το ταλέντο και τη φαντασία των μαθητών και των μαθητριών και απέδειξε ότι το σχολείο μπορεί να είναι χώρος έκφρασης, τέχνης και δημιουργίας.

Ανυπομονούμε για τις επόμενες παραστάσεις!

**Πώς είναι να ανεβαίνεις στη σκηνή; Τι νιώθεις λίγο πριν ανοίξει η αυλαία; Οι συμμαθητές μας μοιράζονται τις δικές τους αυθεντικές εμπειρίες από τη θεατρική παράσταση «Καλά Χριστούγεννα, αγαπητέ μου Τσάρλι», στην οποία έλαβαν μέρος.**

> Στη θεατρική παράσταση που έπαιξα ένιωθα πολλά έντονα συναισθήματα. Από τη μία είχα αγωνία για να πάνε όλα καλά και φοβόμουν μήπως ξεχάσω τα λόγια μου πάνω στη σκηνή. Όμως, πιο δυνατή από τον φόβο ήταν η ανυπομονησία μου να βγω μπροστά στο κοινό και να παρουσιάσω κάτι στο οποίο είχα αφιερώσει πολλή προσπάθεια και χρόνο. Ήταν μια μοναδική εμπειρία γεμάτη ένταση, συγκίνηση και ενθουσιασμό, που θα θυμάμαι για πάντα.

[Αντώνης Νικολόπουλος](#)

> Η συμμετοχή μου στο θεατρικό «Τσάρλι Μπράουν» υπήρξε μια εμπειρία που θα θυμάμαι για πάντα. Από την πρώτη στιγμή που πήρα μέρος στο θεατρικό, ένιωσα πως μπήκα σε έναν κόσμο γεμάτο φαντασία. Με τη βοήθεια των προβών έμαθα, όχι μόνο να εκφράζομαι καλύτερα, αλλά και να ξεπερνάω το άγχος μου και να πιστεύω περισσότερο στον εαυτό μου. Κάθε σκηνή, κάθε ατάκα, κάθε λάθος οδήγησε την αυτοπεποίθησή μου να ανεβαίνει κάνοντάς με να αγαπήσω το θέατρο αυτό.

Ιδιαίτερα σημαντικές, όμως, ήταν οι σχέσεις που ανέπτυξα με τους συνεργάτες μου και τους δασκάλους που με βοήθησαν. Μέσα από τη συνεργασία, τη στήριξη και το γέλιο δημιουργήθηκε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και φιλίας που ξεπερνούσε τα όρια της σκηνής. Γίναμε πραγματική ομάδα, όπου ο καθένας στήριζε τον άλλον και όλοι μαζί δουλεύαμε για έναν κοινό στόχο. Το θεατρικό «Τσάρλι Μπράουν» δεν ήταν απλώς μια θεατρική παράσταση για μένα, ήταν μια εμπειρία ζωής, που μου χάρισε αναμνήσεις, φιλίες και πολύτιμα

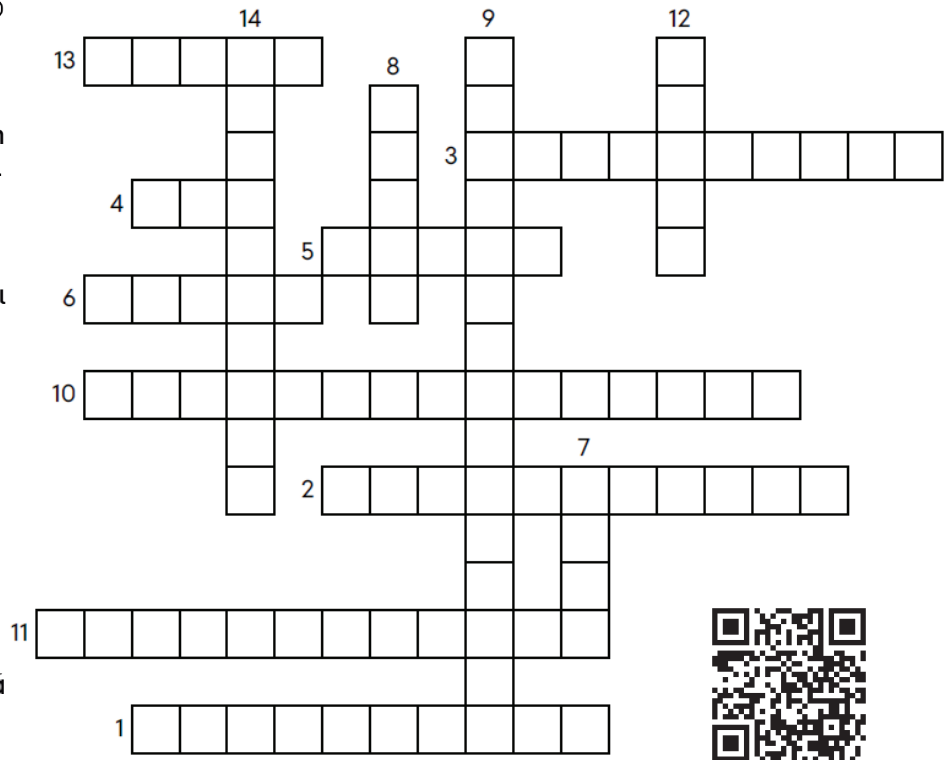
[Ηλίας Ντογαντζής](#)

## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Αξίζουν σε κάθε άνθρωπο, απλώς και μόνο επειδή είναι άνθρωπος
- Μια γνώμη που σχηματίζεται πριν μάθουμε τι πραγματικά ισχύει
- Να στηρίζεις κάποιον όταν το έχει ανάγκη
- Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν ... δικαιώματα
- Συχνά κρύβεται πίσω από τον ρατσισμό
- Συναίσθημα που χωρίζει αντί να ενώνει
- Τα τελευταία χρόνια η κοινωνία μας γίνεται ολοένα και πιο ...
- Όταν μπορείς να μπαίνεις στη θέση του άλλου, έχεις...
- Πολλοί μαζί για έναν σκοπό

## ΚΑΘΕΤΑ

- Όχι μόνο σχολική αλλά και κοινωνική...
- Υπάρχει για να προστατεύει τα δικαιώματα όλων
- Το μυστικό που κάνει την τάξη μας πιο ενδιαφέρουσα
- Όταν είναι αληθινή, δίνει νόημα και χαρά στη ζωή
- Απαραίτητη σε μια δημοκρατία



# ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ανακάλυψε 10 δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τα όνειρά σου...



### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αριάδνη Αναγνωστοπούλου, Ματθαίος Ανδριανάκης, Αθανασία Βαλιού, Τίτος Γαγάνης, Νίκη Γριμανέλη, Ελευθερία Ευαγγελίδου, Νικόλας Θαλασσοχώρης, Άγγελος Θεοχαρόπουλος, Ορέστης Ισμαϊλάι, Μιχαήλ Κελεπούρης, Βασίλης Κολλίντζας, Μάριος Κορίζης, Ιωάννα Κορκοκικήτα, Πέγκυ Άρτεμις Κούκουρα, Χρυσούλα Κουλουμπή, Φάνης Μινέτος Σειραδάκης, Μιχαήλ Μποζάκης, Αντώνης Νικολόπουλος, Ηλίας Ντογαντζή, Μαριλίζα Ντούπη, Γιάννης Παπα-δημητρόπουλος, Κωνσταντίνα Παπαδοπούλου, Ειριάννα Παπα-ναστασίου, Θεοφάνης Πέτσιος, Χριστίνα Φλογέρα.

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

Γουρνά Έλενα  
Καρπούζου Φωτεινή

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ:

Παπαϊωαννίδης Νικήτας