

Έκτης news

Σχολική εφημερίδα των μαθητών της ΣΤ τάξης
του 2^{ου} δημοτικού σχολείου Βόλου,
επιμέλεια εντύπου Αναστασία Νιτσάκη ΠΕ 70

Ψυχή αγώνος-Αναζητώντας αχτίδες ελπίδας

Έρευνα:

τι αγχώνει
τους μαθητές;

Πού ζουν τα
πιο ευτυχισμένα
παιδιά;;;

Μικροί ποιητές

Παιχνίδια

Ελπίδα και πίστη

Δράσεις



...

Ψυχή: ο εσωτερικός κόσμος του ανθρώπου, τα συναισθήματά του

Αγώνας: όταν κάποιος προσπαθεί να πετύχει αυτό που θέλει

Άγονος: χωρίς αποτέλεσμα, μη αποδοτικός

Αναζητώ: ψάχνω για κάτι

Αχτίδα: γραμμή φωτός

Ελπίδα: η προσδοκία ότι κάτι καλύτερο θα συμβεί

Εύα Κ.

**Θεωρείται ο
αγώνας, άγονος:**

**Δε σταματώ
να ελπίζω!!!**

Ψυχής αγώνας άγονος - Αναζητώντας αχτίδες ελπίδας

(το παρόν ερωτηματολόγιο συνάχτηκε στο πλαίσιο της έκδοσης σχολικής εφημερίδας και της συμμετοχή της σε πανελλήνιο διαγωνισμό με τον τίτλο Ψυχής αγώνας άγονος - Αναζητώντας αχτίδες ελπίδας». Η συμπλήρωση γίνεται ανώνυμα.)

Ερωτηματολόγιο

1. Κύκλωσε όποιον από τους παρακάτω όρους έχεις ακούσει και γνωρίζεις: εκφοβισμός, άγχος, κρίσεις πανικού, βία, προβλήματα διατροφής, εξαρτήσεις.

2. Έχεις νιώσει ποτέ κάτι από τα παραπάνω;

ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Κύκλωσε όποιον από τους παρακάτω όρους έχεις ακούσει: ψυχική υγεία, ψυχική ανθεκτικότητα, ευεξία.

4. Νιώθεις άγχος στο σχολείο;
ΝΑΙ ΟΧΙ

5. Αν ναι, τι σε αγχώνει μπορείς να το αναφέρεις;

6. Αυτόν το συναίσθημα, το άγχος, μπορείς να το εκφράσεις με κάποια άλλη λέξη ή να το περιγράψεις;

7. Θα ήθελες να μη σου συμβαίνει αυτό;
ΝΑΙ ΟΧΙ

8. Αν ναι, τι πιστεύεις ότι είναι αυτό που θα σε βοηθούσε;

9. Αν σε προβληματίζει κάτι ή βιώνεις κάποια κατάσταση που σε αγχώνει, ζητάς βοήθεια;
ΝΑΙ ΟΧΙ

10. Αν ναι, από ποιον;

11. Βάλε με τη σειρά που εσύ προτιμάς ποιον παράγοντα πιστεύεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει σε κάποια δύσκολη κατάσταση που βιώνεις :

η οικογένεια, οι φίλοι, οι δάσκαλοί σου
Α) _____
Β) _____
Γ) _____

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου!



Αποτελέσματα έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε μαθητές της ΣΤ και Ε τάξης του σχολείου μας. Από τους 29 μαθητές που απάντησαν, προκύπτουν τα εξής:

1. 12 μαθητές γνωρίζουν τον όρο εκφοβισμός, 15 τον όρο άγχος, 11 τον όρο κρίσεις πανικού, 13 τον όρο βία, 11 τον όρο προβλήματα διατροφής και 6 μαθητές τον όρο εξαρτήσεις.
2. 18 μαθητές απάντησαν πως έχουν νιώσει κάτι από τους παραπάνω όρους, ενώ 11 όχι.
3. 13 μαθητές έχουν ακούσει τον όρο ψυχική υγεία, 6 τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα και 5 τον όρο ευεξία.
4. 15 μαθητές απάντησαν πως νιώθουν άγχος στο σχολείο, ενώ 13 όχι!
5. 9 μαθητές δεν απάντησαν στην ερώτηση, 1 μαθητής απάντησε ότι δε τον αγχώνει τίποτα, 1 ότι τον αγχώνουν οι αγώνες κολύμβησης και οι υπόλοιπες απαντήσεις έχουν σχέση με τα τεστ, τα διαγωνίσματα, τους βαθμούς, όταν σηκώνονται στον πίνακα, όταν δε γνωρίζουν κάποια απάντηση, όταν έχουν ξεχάσει να λύσουν κάποια άσκηση και όταν φωνάζει η κυρία!
6. 3 μαθητές δεν απάντησαν, 7 απάντησαν όχι και ότι δεν μπορούν, 3 ως φοβία-φόβο, 1 ότι νιώθει άβολα, 1 να μην έχει καλούς βαθμούς, 2 μίλησαν για απειλή, 1 στρες για κάτι, 1 όταν ντρέπεται, 1 όταν λέει ψέματα, και 2 μαθητές περιέγραψαν το άγχος.
7. 22 μαθητές δε θέλουν μα τους συμβαίνει να έχουν άγχος, ενώ 7 απάντησα όχι.
8. 10 μαθητές δεν απάντησαν, 1 απάντησε ότι δεν ξέρει και 1 ότι δεν το έχει ανακαλύψει ακόμα, 1 η οικογένειά του, 1 ανέφερε ότι η φιλία, η ευγένεια και το να μην κάνουμε κάτι κρυφά βοηθάει, 1 ανέφερε μόνο τη μαμά, 1 ότι βοηθάει να εισπνέει από τη μύτη και να εκπνέει από το στόμα, 1ότι τον ηρεμεί να σκέφτεται κάτι άλλο, 2 ότι θα βοηθούσε ένας ψυχολόγος, 2 ότι πρέπει να πιστεύουν στον εαυτό τους και ότι θα τα καταφέρουν, 2 ανέφεραν πως δεν πρέπει να αγχώνονται, 3 εστίασαν στην προσπάθεια που πρέπει να κάνουν σχετικά με το διάβασμά τους, 2 μαθητές μίλησαν για τους φίλους, τους συμμαθητές και την κυρία και 1 πιστεύει πως θα το βοηθούσε η ησυχία!
9. 19 μαθητές ζητούν βοήθεια όταν τους προβληματίζει κάτι ή όταν τους αγχώνει κάποια κατάσταση, ενώ 8 απάντησαν όχι.
10. 10 μαθητές δεν απάντησαν, 7 απάντησαν οι γονείς-οικογένεια, 4 ανέφεραν γονείς και δασκάλους, 2 μόνο τη μαμά, 3 μόνο φίλες/φίλους και 1 φίλες/ους και κυρία (δασκάλα)

11. Τέλος, όταν τους ζητήθηκε να δηλώσουν ποιος παράγοντας (οικογένεια, δάσκαλοι, φίλοι) μπορεί να τους βοηθήσει σε κάποια δύσκολη κατάσταση που βιώνουν, 23 μαθητές απάντησαν η οικογένεια πρώτα και 4 οι φίλοι.

Η συντακτική ομάδα

Με την ψυχολόγο του σχολείου μας

Ξεκινώντας να δουλεύουμε το θέμα της ψυχικής υγείας για την εφημερίδα μας, η κα Μαρία Ζαφείρη, η ψυχολόγος του σχολείου μας, ήρθε στην τάξη μας για να αναλύσουμε περισσότερο αυτό το θέμα. Μιλήσαμε για το τι μπορεί να επηρεάσει, να καταστρέψει την ψυχική υγεία ενός παιδιού. Ακόμη, συζητήσαμε για τους υποστηρικτικούς παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν σε μια τέτοια κατάσταση όπως οι γονείς, οι φίλοι, οι δάσκαλοι.

Η κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος προσπαθεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις δυσκολίες της ζωής, να διατηρεί υγιείς σχέσεις με τον εαυτό του και να νιώθει δημιουργικός και ευτυχής.



Ελισάβετ Α.

Με το βλέμμα στην ψυχική υγεία, τον εαυτό και τον κόσμο γύρω μας

Το πού στρέφουμε το βλέμμα μας είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Δείχνει πού βάζουμε την προσοχή μας, τι μπορεί να έχει βαρύτητα για μας και με τι επιλέγουμε να ασχοληθούμε. Σε μια εποχή όπως η σημερινή - έντονη, γρήγορη, απαιτητική και γεμάτη (εν)αλλαγές - το πού αποφασίζουμε να εστιάσουμε, το πώς και για πόσο, αποκτά ιδιαίτερη αξία και αντανακλά την πρόθεσή μας να γνωρίσουμε κάτι σε βάθος και να το καταλάβουμε. Για το λόγο αυτό ήταν πολύ μεγάλη η χαρά μου όταν πληροφορήθηκα ότι η Έκτη Τάξη του σχολείου μας, με την καθοδήγηση της Εκπαιδευτικού κ. Αναστασίας Νιτσάκη, αποφάσισε να «δει» από διάφορες πτυχές το ζήτημα της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων. Ακόμα μεγαλύτερη χαρά και τιμή αισθάνθηκα με την πρόσκλησή τους να συμμετάσχω και η ίδια, ως η Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ. του σχολείου μας, στο ταξίδι αυτό.

Παλαιότερα, δεν ήταν συνηθισμένο να ασχολείται κανείς με τα ζητήματα αυτά. Πλέον, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασική ανάγκη, για να μπορούμε να λειτουργούμε στην καθημερινότητά μας, να εξελισσόμαστε και να προοδεύουμε σε σχέση με τους στόχους που βάζουμε. Σε μια ηλικία όπως η εφηβεία, που θεωρείται γεμάτη προκλήσεις, η σπουδαιότητα της ψυχικής υγείας ενισχύεται ακόμα περισσότερο.

Μέσα από τη συνεργασία με τις μαθήτριες και τους μαθητές της Έκτης Τάξης και τη διενέργεια βιωματικών ομαδικών δράσεων, έγινε αμέσως φανερή η ευαισθητοποίηση

και το ενδιαφέρον τους για ποικίλα ζητήματα ψυχικής υγείας, πάνω στα οποία εργάστηκαν με προθυμία και ζήλο.

Υιοθετώντας επιπλέον μια πιο κριτική οπτική, γρήγορα αναδείχθηκε και η σημασία της ματιάς για τη διασφάλιση καλών επιπέδων ψυχικής υγείας. Για να γίνει πιο σαφές, εδώ δεν μιλάμε μόνο για τη ματιά προς τον εαυτό, τις ανάγκες και τις δυνατότητές του, αλλά κυρίως για τα μάτια των ανθρώπων γύρω μας: με άλλα λόγια, το πώς μας βλέπουν οι άλλοι και το πώς αντιδρούν στα χαρακτηριστικά, τις ιδιότητες και τη συμπεριφορά μας μπορεί να επηρεάσει είτε αρνητικά είτε θετικά την ψυχική μας υγεία. Ο αντίκτυπος αυτός, κατά κοινή ομολογία, μπορεί να είναι ακόμα πιο έντονος και καθοριστικός σε ποικίλες περιπτώσεις διαφορετικότητας και να επηρεάσει ριζικά την εξέλιξη της ζωής ενός ατόμου.

Συνεπώς, και μέσα από τη δράση αυτή, επιβεβαιώθηκε για άλλη μια φορά η σημασία και η ξεχωριστή δύναμη του βλέμματος. Συγχρόνως, αναδεικνύεται η ανάγκη να φροντίζουμε να το αξιοποιούμε κατά περίπτωση, ως εργαλείο εφαρμογής των θεμελιωδών αξιών του σεβασμού και της αποδοχής. Ας μην είναι λοιπόν το βλέμμα μας πηγή αδιακρισίας, επίκρισης, ειρωνείας, απόρριψης ή επιθετικότητας. Ας είναι η δική μας υπερδύναμη, ένα από τα πιο ζωντανά μέσα αναγνώρισης, κατανόησης, πρόσκλησης, αποδοχής, ενθάρρυνσης, ενίσχυσης, επιδοκιμασίας και ανύψωσης, κυρίως για όσες και όσους το έχουν πιο πολύ ανάγκη!

Μαρία Ζαφείρη

Ψυχολόγος, MSc., PhD

10 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Κάθε χρόνο τις 10 Οκτωβρίου γιορτάζεται η παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας.

Σκοπός είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κόσμου σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες και τη σημασία της ψυχικής υγείας.

Η ψυχική υγεία σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) είναι «η κατάσταση ευημερίας στην οποία ένα άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό περιβάλλον».

Σήμερα, δυστυχώς, πάνω από 450.000.000 άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν κακή ψυχική υγεία και υποφέρουν από ψυχικά νοσήματα όπως κατάθλιψη, φοβίες, αγχώδεις διαταραχές.

Η ψυχική υγεία κλονίζεται ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, οικονομική ή οικονομική κατάσταση. Το άτομο που νοσεί από μία ψυχική ασθένεια, μπορεί να νιώθει θλίψη, ενοχή, ανησυχία, μοναξιά και να έχει αρνητικές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα.

Η ψυχική υγεία αποτελεί βασικό αγαθό που αφορά όλους τους ανθρώπους, αφού όλοι είμαστε ίσοι απέναντι στις δυσκολίες της ζωής.

Ας φροντίσουμε την ψυχή μας όπως φροντίζουμε το σώμα μας!

Δημήτρης Α.

Ψυχική Υγεία

Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της υγείας του ατόμου. Ειδικότερα η ψυχική υγεία είναι η κατάσταση που συνδέεται με τη ψυχολογική και συναισθηματική ευεξία (ευεξία = καλή ψυχοσωματική κατάσταση). Η φροντίδα της ψυχικής υγείας μπορεί να διατηρήσει την ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει τη ζωή. Η ψυχική υγεία είναι μία κατάσταση στην οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και να είναι σε θέση να συμβάλλει στην κοινωνία. Οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, οι βιολογικοί παράγοντες και οι επιλογές του τρόπου ζωής μπορούν να διαμορφώσουν την ψυχική υγεία ενός ατόμου. Οι διαταραχές της ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, οι φοβίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε, συμπεριφερόμαστε και ζούμε. Οποιοσδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλλου, καταγωγής ή εθνικότητας, μπορεί να παρουσιάσει μια διαταραχή ψυχικής υγείας. Τα προβλήματα που συναντάμε συχνότερα στα παιδιά και στους εφήβους, είναι συμπεριφοράς, αλλαγές στην απόδοσή τους στο σχολείο ή στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τα άλλα παιδιά. Αδιαφορία για δραστηριότητες ή χόμπι που συνήθιζαν να απολαμβάνουν. Υπερβολική ανησυχία ή άγχος, εφιάλτες, συχνά ξεσπάσματα θυμού, ανυπακοή ή επιθετικότητα.

- Γιώργος Γ.

Συμπλήρωσε την ακροστιχίδα της ψυχικής υγείας:

Ψ _ _ _ _ _
 Υ _ _ _ _
 Χ _ _ _ _ _ _
 Ι _ _ _ _
 Κ _ _ _ _ _ _ _
 Η _ _ _ _ _
 Υ _ _ _ _
 Γ _ _ _ _ _
 Ε _ _ _ _ _ _ _
 Ι _ _ _ _
 Α _ _ _ _

1. Επάγγελμα που έχει σχέση με την ψυχική υγεία.
2. Πρέπει να έχουμε καλή ψυχική ... για να σκεφτόμαστε καθαρά.
3. Όταν ένας άνθρωπος φαίνεται ..., σημαίνει πως έχει καλή ψυχική υγεία.
4. Κάθε άνθρωπος πρέπει να βοηθήσει ο ... τον εαυτό του.
5. Όταν κάποιον τον ..., πέφτει η ψυχολογία του.
6. Όταν ένα παιδί δε έχει καλή ψυχολογία, έχει μια ... για όλα. (αντίστροφα)
7. Αρκετά παιδιά παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, στερούνται πολλές ώρες
8. Οι ... λειτουργούν υποστηρικτικά στην ψυχική υγεία του παιδιού τους.

9. Ο ηλεκτρονικός εθισμός τον ανθρώπινο εγκέφαλο.
10. Κάθε ... πρέπει να είναι περήφανο για τον εαυτό του. (αντίστροφα)
11. Πολλές φορές, όταν έχουμε κακή ψυχική υγεία, φταίει το... που έχουμε για το αν είμαστε καλοί φίλοι.

Φώτης Ο.

Ψυχής αγώννας άγονος

Τι σε απασχολεί;

Προβλήματα και ανησυχίες στην παιδική και εφηβική ηλικία

Η εφηβεία είναι μία περίοδος δύσκολη, στην οποία προκαλούνται άγχη, προβλήματα και ανησυχίες. Ένα από τα βασικότερα άγχη των παιδιών είναι οι βαθμοί στο σχολείο, τα τεστ και η πίεση από το διάβασμα και τις εξωσχολικές δραστηριότητες. Η αποτυχία σε κάτι από αυτά μπορεί να προκαλέσει κακό στην ψυχολογία του παιδιού.

Επίσης, ένα συχνό πρόβλημα των παιδιών είναι το ότι αναλαμβάνουν πολλές υποχρεώσεις, περισσότερες από όσες αντέχουν, με αποτέλεσμα να δέχονται μεγάλη πίεση. Ο φόβος της αποτυχίας ή της απογοήτευσης κάποιου προσώπου το οποίο βασίζεται πάνω τους είναι ένα τεράστιο άγχος.

Το πιο συνηθισμένο πρόβλημα για τα παιδιά στην εφηβεία είναι η αλλαγή του σωματότυπου και η εμφάνιση της ακμής. Είναι ένα συχνό άγχος που «ρίχνει» την ψυχολογική κατάσταση πολύ εύκολα, αλλά μπορεί α αντιμετωπιστεί. Οπότε η κατάσταση αυτή είναι προσωρινή.

Όχι μόνο η προσωπική υγεία, αλλά και η υγεία κάποιου φίλου ή συγγενικού προσώπου είναι μία τεράστια ανησυχία. Η σκέψη του να χάσεις ένα άνθρωπο που αγαπάς, είναι αβάσταχτη για το μυαλό ενός εφήβου!

Τέλος, το πιο σημαντικό άγχος για τα παιδιά στη προεφηβεία είναι η μετάβαση στο γυμνάσιο. Τα περισσότερα παιδιά αναρωτιούνται αν θα βρουν νέους φίλους, πώς θα συμπεριφέρονται τα παιδιά, καθώς και τα περισσότερα μαθήματα, οι πιο αυστηροί δάσκαλοι και η πίεση των διαβασμάτων. Γενικότερα το άγχος αν θα μπορέσουν να ανταποκριθούν στο μέλλον.

Όλα τα παραπάνω είναι θέματα που δεν μπορεί ένα παιδί να αντιμετωπίσει μόνο του. Πρέπει να τους παρέχουμε ηθική υποστήριξη και βοήθεια, ώστε να έχουν τη δύναμη να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες.

Μαρίλια Δ.

«Παιδί είναι, θα του περάσει»

Εύκολα ακούει κανείς αυτήν τη φράση όταν κάποιος παιδί ή έφηβος κάπου ξεφεύγει, γίνεται επιθετικό, θλιμμένο, όταν κάτι φαίνεται να αλλάζει. Όμως και η πιο μικρή τέτοια συμπεριφορά ή αλλαγή μπορεί να έχει να μας πει κάτι για την ψυχική υγεία ενός παιδιού ή εφήβου, να χρειάζεται φροντίδα από το οικογενειακό, φιλικό και σχολικό περιβάλλον ή/και διαχείριση από ειδικούς. Τα τελευταία χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και ο φόβος παρουσιάζονται πλέον σε μεγάλο βαθμό μικρά παιδιά και εφήβους.

Η πρώτη παιδική ηλικία αποτελεί την πιο κρίσιμη περίοδο για την ανάπτυξη της ψυχικής υγείας ενός παιδιού. Στο στάδιο αυτό αρχίζει να γνωρίζει και να αντιλαμβάνεται τις σχέσεις του με τον κόσμο γύρω του. Και ξαφνικά, από ένα προστατευμένο περιβάλλον, την οικογένειά του, βρίσκεται στο σχολείο. Ο φόβος για το άγνωστο γεμίζει το παιδί με άγχος και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την πορεία του στο σχολείο και στην κοινωνικοποίησή του. Ακόμη, η πίεση για το διάβασμα, οι σχολικές εργασίες, η ανταγωνιστικότητα με τους συμμαθητές του, οι βαθμοί, ο φόβος της αποτυχίας μπορεί να οδηγήσουν σε μια αρνητική ψυχική κατάσταση, η οποία με τη σειρά της συμβάλλει στη **χαμηλή αυτοεκτίμηση και στην**

ανικανότητά του να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες με θάρρος. Επίσης, μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις του με τους γύρω του. **Ένα παιδί με έλλειψη αυτοπεποίθησης** δύσκολα κάνει φίλους, δεν εκφράζει τα συναισθήματά του, αποφεύγει τις κοινωνικές καταστάσεις και πολλές φορές απομονώνεται.

Όταν ένα παιδί κλαίει, είναι φοβισμένο, ντρέπεται ή παρουσιάζει παραβατική συμπεριφορά, δε απομονώνεται. Κανείς δεν γνωρίζει τι κρύβεται πίσω από αυτή τη συμπεριφορά του, γι αυτό και δεν μπορεί και δεν πρέπει να κρίνει. Οφείλουν όλοι, οικογένεια, φίλοι, συμμαθητές να είναι δίπλα του.

Λαμπρινή Κ.

Κρυπτόλεξο: Βρες τις λέξεις

εκφοβισμός, βία, λεκτική κακοποίηση, προβλήματα διατροφής, εθισμός, ακμή, βαθμοί, εξετάσεις, προσβολές, απομόνωση

Λ	Α	Η	Σ	Ω	Ν	Ο	Μ	Ο	Π	Α
Ε	Κ	Φ	Ο	Β	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ	Η
Κ	Α	Ρ	Τ	Ι	Υ	Θ	Ι	Ο	Π	Η
Τ	Κ	Ε	Σ	Α	Ζ	Χ	Ψ	Ω	Β	Μ
Ι	Ο	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Μ	Ι	Θ	Κ
Κ	Π	Ρ	Ο	Β	Λ	Η	Μ	Α	Τ	Α
Η	Ο	Δ	Ι	Α	Τ	Ρ	Ο	Φ	Η	Σ
Σ	Ι	Φ	Υ	Θ	Ι	Ο	Α	Κ	Α	Λ
Ε	Η	Δ	Ο	Π	Π	Κ	Ξ	Β	Ω	Η
Ρ	Σ	Ο	Μ	Σ	Ι	Θ	Ε	Η	Κ	Τ
Τ	Η	Υ	Ξ	Α	Ι	Ο	Μ	Θ	Α	Β
Υ	Σ	Ε	Ρ	Γ	Ξ	Η	Υ	Θ	Ι	Ο
Π	Ρ	Ο	Σ	Β	Ο	Λ	Ε	Σ	Ξ	Η
Ι	Υ	Τ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ν	Μ	Μ

Κλέα Μ.

Διαδίκτυο και ψυχική υγεία

Πολλοί θα έχετε ακούσει τη φράση «εξάρτηση στο διαδίκτυο». Η ψυχική υγεία συνδέεται με την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Γι' αυτό το λόγο η τάξη μου, η ΣΤ του σχολείου μας, αποφάσισε να ασχοληθεί με το θέμα της ψυχικής υγείας των παιδιών.

Ψυχική υγεία εννοούμε το πόσο καλά σκέφτεται, διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και συμπεριφέρεται ένα παιδί.

Όταν ένα παιδί δε κοιμάται σωστά και είναι συνέχεια στο διαδίκτυο, αυτό μπορεί αυτό δημιουργήσει υπερκινητικότητα, επιθετικότητα, εκνευρισμό αλλά και κατάθλιψη. Αυτό τους κάνει κακό στην ψυχική υγεία, μπορεί να τα κάνει να κλαίνε εύκολα, να φοβούνται, να μην τρώνε και να συμπεριφέρονται άσχημα.

Σε όλα αυτά τα προβλήματα, όμως, υπάρχουν «απέναντι» κάποιοι υποστηρικτικοί παράγοντες για τα παιδιά, οι οποίοι είναι: οι φίλοι, η οικογένεια, ένας ειδικός. Ακόμη, η φυσική δραστηριότητα ή να κάνει το παιδί κάτι που αγαπά και η αποχή από τα Μ.Κ.Δ. (μέσα κοινωνικής δικτύωσης) το βοηθούν.

Γι' αυτό όλοι οι γονείς πρέπει να βοηθήσετε τα παιδιά σας να παρατήσουν την οθόνη και να βγουν έξω να δουν την ομορφιά της ζωής!



ΤΟ ΜΗΛΟ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΔΙΟΥ!!

Γιάννης Α.

Η ακροστιχίδα της... αποτυχίας

A _ _ _ _

Π _ _ _ _ _

Ο _ _ _ _ _ _ _ _

Τ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Υ _ _ _ _ _

Χ _ _ _ _ _ _

Ι _ _ _ _ _

Α _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

1. Έχω ... για τις εξετάσεις.
2. Τα ... φοβούνται την αποτυχία.
3. Ένας υποστηρικτικός παράγοντας είναι η ...
4. Ένα παιδί που είναι τρομαγμένο ή φοβισμένο μπορεί να κάνει ... σκέψεις.
5. Υπάρχει στην αποτυχία.
6. Όποιος κοροϊδεύει και εκφοβίζει αυτός είναι ο «...» της υπόθεσης.
7. Είσαι ...,μη φοβάσαι.
8. Όταν κάποιος έχει κακή ψυχική υγεία, συνήθως ...

Ελισάβετ Α.



Επαγγέλματα που συνδέονται με την ψυχική υγεία

Ψυχολόγος ή Ψυχίατρος; Υπάρχουν πολλά επαγγέλματα σχετικά με την ψυχολογία, αλλά υπάρχουν δύο συγκεκριμένα, που συνήθως οι άνθρωποι τα μπερδεύουν, κι αυτά είναι ο ψυχολόγος και ο ψυχίατρος! Για να λύσουμε αυτό (το μπερδεμα!) θα πρέπει να καταλάβουμε όμως τι ακριβώς είναι και τι κάνει το κάθε επάγγελμα.

Οι ψυχίατροι είναι, όπως λέει και το όνομά τους, γιατροί που έχουν σπουδάσει ψυχιατρική. Ένας ψυχίατρος ειδικεύεται στη διάγνωση, στη θεραπεία και στην πρόληψη των ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και το ψυχικό τραύμα. Είναι σχεδόν το ίδιο με τον ψυχολόγο, αλλά **ο ψυχίατρος έχει σπουδάσει και ιατρική**. Για να γίνει κάποιος ψυχίατρος πρέπει να σπουδάσει πρώτα ιατρική και μετά γίνεται ψυχίατρος.

Άρα, ο ψυχολόγος και ο ψυχίατρος είναι σχεδόν το ίδιο, αλλά ο ψυχίατρος έχει και ιατρικές γνώσεις. Που σημαίνει ότι μπορεί να συνταγογραφήσει και φάρμακα.

Αλίκη Γ.

Η διαφορά στις έννοιες στρες και άγχος

Πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν τη διαφορά των εννοιών του στρες και του άγχους.

Το **στρες** είναι μία αντίδραση του σώματος, όταν αντιμετωπίζει έναν **ορατό κίνδυνο**. Για παράδειγμα είμαστε σε ένα δάσος και βλέπουμε μία αρκούδα, τότε βιώνουμε στρες, το οποίο είναι μία φυσιολογική αντίδραση για να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο.

Σε αντίθεση το **άγχος** είναι μία αντίδραση του σώματος που προκαλείται από την **σκέψη ενός αόρατου κινδύνου**.

Αλίκη Γ.

Το άγχος

Είμαι αισιόδοξη και καλή,
αλλά μερικές φορές αγχώνομαι πολύ
για πράγματα μικρά
αλλά και πολύ σημαντικά.

Άγχος για τα τεστ και την αποτυχία,
για τους βαθμούς και τη φιλία,
για την ακμή και την υγεία,
για το σχολείο και την κυρία.

Αλλά το άγχος δεν είναι καλό
και δεν οδηγεί πουθενά...

Πρέπει να σκέφτομαι θετικά
και θα πάνε στο τέλος όλα **ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΑ!**

Γεωργία Φ.

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΕ ΞΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ

Ένα τραγούδι ονομαζόμενο **Maux d'enfants** που σημαίνει "Πόννοι των παιδιών" γραμμένο από έναν πολύ γνωστό γάλλο τραγουδιστή, τον Patrick Bruel.

Ο Patrick Bruel θέλησε να δείξει πόσο ο σχολικός εκφοβισμός έχει αυξηθεί παγκοσμίως στα σχολεία και με ποιούς τρόπους ασκείτε, τι επιπτώσεις έχει στα παιδιά που είναι θύματα. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ ;

Ο σχολικός εκφοβισμός ασκείται στα θύματα, είτε μέσω των social media, με βία, με λόγια και πολλές άλλες μορφές σχολικού εκφοβισμού. Τα παιδιά που δέχονται σχολικό εκφοβισμό απομονώνονται, έχουν επιφανειακά ή ψυχικά τραύματα κ.α.

Με τις παραπάνω αφορμές έγραψε, ο Patrick Bruel, αυτό το τραγούδι, όμως δεν ήταν μόνο στίχοι τραγουδημένοι και συνοδευμένοι από μία μουσική. Ο Patrick Bruel αποφάσισε να το εξελίξει σε ένα project. Έτσι με παιδιά ενός λυκείου γύρισε και το video clip του. Αυτά τα παιδιά ήταν θύματα του σχολικού εκφοβισμού και διηγούνται την ιστορία τους μέσω του τραγουδιού. Ύστερα από το video clip του, κάθε παιδί που ήταν θύμα σε ένα ξεχωριστό βίντεο το καθένα εξηγεί την ιστορία του ως θύμα, ώστε και τα μικρότερα παιδιά να καταλάβουν τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός .

Maux d'enfants :

Tu rentres tôt, plus tôt qu'avant
Tu allumes ton ordi, tu attends
Ils sont tous là, derrière l'écran
Cette fois encore, c'est pas ta fête
Tu lis quand même, tu baisses la tête
Il faudra bien que ça s'arrête
Ces mots jetés, un peu pour voir
Derrière un clavier, va savoir
Quel enfant sage prend le pouvoir
Seul dans sa chambre, un gamin rit
Pour faire rire les autres avec lui
Et ça tombe sur toi aujourd'hui
Sèche tes larmes, Regarde-moi
J'ai encore plus mal que toi
quand tes yeux me demandent 'Pourquoi ?'
On répète c'que l'on entend
On cherche sa place dans le vent
Mais ce n'sont que des Maux...d'enfants

Γυρνάς σπίτι νωρίς, νωρίτερα από
πριν Ανοίξεις τον υπολογιστή σου,
περιμένεις Είναι όλοι εκεί, πίσω από
την οθόνη Αυτή τη φορά πάλι, δεν είναι
το πάρτι σου Διαβάζεις τέλος πάντων,
χαμηλώνεις το κεφάλι σου Θα πρέπει
να σταματήσει αυτές οι πεταμένες
λέξεις , λίγο να δεις Πίσω από ένα
πληκτρολόγιο, ποιος ξέρει ποιο σοφό παιδί
παίρνει την εξουσία Μόνο του στο δωμάτιό
του, ένα παιδί γελάει για να γελάσουν
οι άλλοι μαζί του Και πέφτει πάνω
σου σήμερα Στέγνωσε τα δάκρυά
σου, Κοίτα -με πονάω ακόμα
περισσότερο από σένα όταν τα μάτια σου με ρωτούν
"Γιατί;" Επαναλαμβάνουμε αυτό
που ακούμε Ψάχνουμε τη θέση μας
στον άνεμο Αλλά είναι μόνο παιδικές ασθένειες

Αρτεμις Γ.

Ψυχική υγεία - Μία αόρατη αναπηρία

Συμπλήρωσε την ακροστιχίδα του άγχους:

A _____
 Γ _____
 Χ _____
 Ο _____
 Σ _____

1. ... όταν γράφω τεστ.
2. Από αυτούς ζητώ βοήθεια όταν αντιμετωπίζω κάποιο πρόβλημα.
3. Ένα συναίσθημα.
4. Μπορεί κάποιος να χαλαρώσει διαβάζοντας ένα... (αντίστροφα)
5. Δυστυχώς, συχνό είναι το φαινόμενο του ... εκφοβισμού.

Γεωργία Φ.



Σκίτσο, Μαρίλια Δ.

Οι αόρατες αναπηρίες, επίσης γνωστές και ως μη ορατές αναπηρίες, ονομάζονται οι αναπηρίες που δεν είναι άμεσα ορατές. Συγκεκριμένα, είναι χρόνιες ασθένειες που επηρεάζουν αρνητικά τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Για παράδειγμα περισσότερα άτομα με οπτική αναπηρία που δε φορούν γυαλιά, ενδέχεται να μην είναι εμφανής η αναπηρία τους. Ψυχικές ασθένειες όπως το άγχος, ο εθισμός σε ουσίες και παιχνίδια, η δυσλεξία, συνήθως δεν εντοπίζονται αμέσως μιλώντας σε ένα άτομο. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές η αναπηρία είναι εμφανής.

Επίσης, οι άνθρωποι με αόρατη αναπηρία αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια, διότι δυσκολεύονται α συνεργαστούν αλλά και να συναναστραφούν με άλλα άτομα. Με λίγα λόγια επηρεάζει τις σχέσεις με τους φίλους και τη οικογένεια εξαιτίας της έλλειψης κατανόησης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα με μια αόρατη αναπηρία, όπως η ψυχική υγεία, α αισθάνονται ενοχές, θλίψη, θυμό, απομόνωση.

Κατερίνα Θ.

Αναζητώντας αχτίδες ελπίδας

Ζητώ βοήθεια

Για πολλούς ανθρώπους το να ζητήσουν βοήθεια είναι πολύ, αν όχι αδύνατο. Αλλά αν κάποιος δε ζητάει βοήθεια και ούτε προσπαθεί να λύσει το πρόβλημά του, τότε τι νομίζετε ότι θα συμβεί; Τότε όλα τα συναισθήματα που κρατάνε μέσα τους, θα εκραγούν με το παραμικρό που θα συμβεί. Σαν μια σταγόνα νερού που ξεχειλίζει το ήδη γεμάτο ποτήρι.

Δε θα πω πως το να ζητάμε βοήθεια είναι εύκολο, αλλά αυτό εξαρτάται, κυρίως, από τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω μας.

Ένα λάθος που κάνουμε απέναντι σε αυτούς που ζητούν βοήθεια είναι να το αγνοούμε ή να λέμε ότι δεν είναι κάτι, να μην το αναγνωρίζουμε... Αυτό είναι ότι πιο κακό μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον που ζητάει βοήθεια και όχι μόνο τον αποθαρρύνουμε για την προσπάθεια που χρειάστηκε για να μας μιλήσει, αλλά χειροτερεύουμε την κατάσταση.

Όμως, αν κάποιος δεν αναγνωρίζει ότι χρειάζεται βοήθεια, μην επιμένετε... Αν ό ίδιος δε θέλει να βοηθήσει τον εαυτό του, δε μπορείτε να τον βοηθήσετε.

Γιατί για να βοηθηθεί κάποιος, πρέπει να το θέλει!

Αλίκη Γ.

Ψυχική υγεία - Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των φίλων

Η ψυχική υγεία των παιδιών αποτελεί ζήτημα πολύ σημαντικό που απασχολεί τους εκπαιδευτικούς αλλά και τους φίλους (των παιδιών) αυτών. Όταν κάποιο παιδί αντιληφθεί πως κάτι συμβαίνει με έναν φίλο του, πως δεν είναι όπως ήταν, αλλά η συμπεριφορά του έχει αλλάξει, τότε οφείλει να του μιλήσει ή να μιλήσει σε κάποιον ενήλικα (γονέα, εκπαιδευτικό,...) για να τον βοηθήσουν.

Όσον αφορά τον ρόλο των εκπαιδευτικών, αυτός είναι σημαντικός και απαραίτητος για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν τις «κεραίες» τους ανοιχτές, ώστε να παρατηρούν τα παιδιά και να τα βοηθούν. Οι μαθητές – τα παιδιά στηρίζονται στην ασφάλεια και την προστασία των εκπαιδευτικών.

Άγγελος Ψ.

Σε ποια χώρα ζουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά;;;



Σύμφωνα με αρκετές μελέτες τα παιδιά, τα πιο χαρούμενα είναι στην **Ολλανδία**.

Γιατί όμως ; Πρώτα οι Ολλανδοί γονείς αποφεύγουν τις παρακάτω ενέργειες:

1. **ΔΕΝ** θα πάνε τα παιδιά τους στο σχολείο με το αυτοκίνητο εάν έχουν πρόσβαση σε ένα ποδήλατο και το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.

Οι Ολλανδοί είναι γνωστοί για ότι κάνουν απίστευτη χρήση του ποδηλάτου. Όμως αυτό που δεν ξέρουμε είναι ότι αρχίζουν από πολύ νωρίς, μόλις μπορεί να σταθεί μόνο του το μωρό, οι γονείς του, το δένουν στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου και μετακινούνται με τούτον τον τρόπο, όποιες κι αν είναι οι καιρικές συνθήκες.

2. **ΔΕΝ** βρίσκονται διαρκώς πάνω από τα κεφάλια των παιδιών τους.

Σε αρκετές χώρες είναι συνηθισμένο να παίζουν, να τρέχουν τα παιδιά και οι γονείς να συζητούν στο παγκάκι.

Αντιθέτως οι Ολλανδοί γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία, να εμπιστευτούν τον εαυτό τους, να εξερευνήσουν νέα τοπία και αν πέσουν να μπορέσουν να ξανασηκωθούν μόνα τους.

3. **ΔΕΝ** δουλεύουν πάνω από 40 ώρες την εβδομάδα.

Οι Ολλανδοί καταφέρνουν να έχουν ισορροπία ανάμεσα προσωπικής ζωής και εργασίας και είναι ένας από τους λόγους που είναι τόσο ευτυχισμένοι. Στην Ολλανδία, οι μπαμπάδες συνηθίζουν να παίρνουν μία μέρα άδεια την εβδομάδα, οι

οποία λέγεται Paraday, και περνούν χρόνο μαζί με τα παιδιά τους.

Γι αυτό είναι ένας λόγος που το μπούλινγκ τα παιδιά στην Ολλανδία δε το ασκούν, διότι μεγαλώνουν σε ένα καλό περιβάλλον.



Άρτεμις Γ.

Ένα παιδί...

Η ακροστιχίδα της ελπίδας:



1. Ένα παιδί έχει παρέα, νιώθει ...

2. Ένα παιδί θέλει να ακούει ενθαρρυντικά ...

3. Ένα παιδί έχει ... συμπεριφορά λόγω κακού περιβάλλοντος στο σπίτι.

4. Ένα παιδί χρειάζεται βοήθεια, αλλά δεν ζητάει διότι ... (αντίστροφα)

5. Υπάρχει στην ελπίδα, στην
αισιοδοξία, στη δύναμη!

6. Ένα παιδί ... την ελπίδα σε κάθε
δυσκολία.

Άρτεμις Γ.

Λύση κρυπτόλεξου

Λ	Ε	Η	Σ	Ω	Ν	Ο	Μ	Ο	Π	Α
Ε	Κ	Φ	Ο	Β	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ	Η
Κ	Α	Ρ	Υ	Ι	Θ	Ι	Ο	Π	Κ	Η
Τ	Κ	Σ	Δ	Α	Φ	Γ	Η	Ξ	Λ	Μ
Ι	Ο	Α	Ζ	Χ	Ψ	Ω	Β	Ν	Μ	Κ
Κ	Π	Ρ	Ο	Β	Λ	Η	Μ	Α	Τα	Α
Η	Ο	Δ	Ι	Α	Τ	Ρ	Ο	Φ	Η	Σ
Ζ	Ι	Α	Μ	Ν	Ν	Β	Ω	Ψ	Ε	Τα
Ψ	Η	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Π	Ο	Ι	Θ
Ω	Σ	Ο	Μ	Σ	Ι	Θ	Ε	Ε	Τ	Ξ
Β	Η	Θ	Υ	Ρ	Ι	Ο	Μ	Θ	Α	Β
Ν	Σ	Δ	Φ	Γ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ε	Α
Π	Ρ	Ο	Σ	Β	Ο	Λ	Ε	Σ	Θ	Ι
Α	Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ο	Π

Ελπίδα

Ελπίδα είναι συναίσθημα
με δύναμη πολλή
που το χεις νιώσει σίγουρα
μέσα στη ζωή.

Ελπίδας παράδειγμα είναι
η κάθε δυσκολία
που βρίσκεις λύση γρήγορα
χάρη στην ψυχραιμία.

Με αγάπη, με πίστη, με αρετή
θα έχεις την ελπίδα
και θα έχει η καρδιά σου
τόσα πολλά στολίδια.

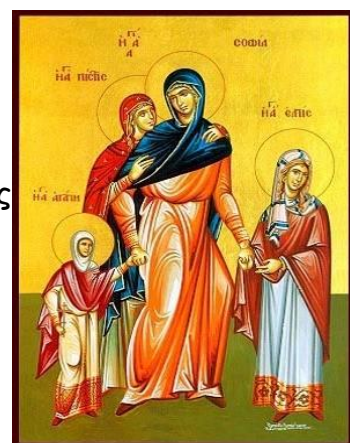
Ελπίδα, πίστη κι αρετή
τι άλλο να ζητήσεις;
Με αυτά τα τρία στη ζωή
όλα θα τα κερδίσεις!

Παναγιώτα Κ.

Ελπίδα και πίστη.

Η Αγία Ελπίδα

Η Αγία Ελπίδα ήταν
μεσαία θυγατέρα της
Αγίας Σοφίας. Η
μεγαλύτερη ήταν
η Πίστη και η
μικρότερη η Αγάπη.



Μαρτύρησαν στα

χρόνια του αυτοκράτορα Ανδριανού
(117 - 138 μ.Χ.). Οι τρεις κόρες της
Αγίας Σοφίας πήραν τα ονόματά τους
από το χωρίο της Καινής Διαθήκης
«**Νυνὶ δε μένει πίστις, ἐλπίς, ἀγάπη,**
τα τρία ταῦτα μείζων δε τούτων ἡ
ἀγάπη» (Α Κορινθίους 13:13).

Η Αγία Σοφία, τίμια και θεοσεβής
γυναίκα, γρήγορα χήρεψε και με τις
τρεις κόρες της πήγε τη Ρώμη. Εκεί
καταγγέλθηκαν στον αυτοκράτορα ότι
οι τέσσερις γυναίκες ήταν χριστιανές
και διέταξε να τις συλλάβουν. Εκεί
απομόνωσαν τη μητέρα και άρχισαν να

ανακρίνουν τις κόρες. Αφού αποκεφάλισαν τη 12χρονη Πίστη ,γιατί αρνήθηκε να θυσιάσει στα είδωλα, ο αυτοκράτορας διέταξε να αποκεφαλιστεί μπροστά του η Ελπίδα. Η Ελπίδα ήταν 10 χρονών αλλά είχε την ίδια γενναιότητα, όπως η μητέρα και η αδερφή της. Ανάμεσα στα βασανιστήρια, από τα οποία κι εκείνη έμεινε αλώβητη όπως και η αδερφή της, είπε: « **ηλπίκαμεν επί Θεώ ζώντι, ος εστί Σωτήρ πάντων ανθρώπων, μάλιστα πιστών**» (Α΄ Τιμόθ. 4:10). Δηλαδή, «έχουμε στηρίξει τις ελπίδες μας στον ζωντανό Θεό, που είναι Σωτήρας όλων των ανθρώπων και ιδιαίτερα των πιστών».

Η Εκκλησία μας τιμά τη μνήμη τους στις **17 Σεπτεμβρίου**.

Παναγιώτα Κ.

Η ελπίδα στη μυθολογία!

Σύμφωνα με τον Ησίοδο, όταν ο **Προμηθέας** έκλεψε τη φωτιά από τον ουρανό, ο Δίας, ο βασιλιάς των Θεών, πήρε εκδίκηση παρουσιάζοντας την **Πανδώρα** στον αδερφό του Προμηθέα, τον Επιμηθέα. Η Πανδώρα άνοιξε ένα κουτί που άφησε στη φροντίδα της **ο Δίας** που περιείχε αρρώστια, θάνατο και πολλά άλλα απροσδιόριστα κακά, τα οποία στη συνέχεια απελευθερώθηκαν στον κόσμο. Παρόλο, που η Πανδώρα έσπευσε να κλείσει το κουτί, **μόνο ένα πράγμα έμεινε πίσω, η Ελπίδα**. Σκόπιμα ο μύθος την τοποθετεί να μην ξέφυγε από το πιθάρι. Η ελπίδα δεν είναι κάτι που συναντάμε στη ζωή μας καθημερινά. Ο πάτος του πιθαριού συμβολίζει τον εσωτερικό κόσμο του καθενός μας. **Η ελπίδα υπάρχει μέσα μας** και ο κάθε ένας από μας ελπίζει διαφορετικά πράγματα και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Η ελπίδα πρέπει να είναι η κινητήριος δύναμη που θα ενεργοποιήσει τις δυνάμεις μας ως κοινωνία και ως άτομα, που θα μας κάνει να είμαστε προσηλωμένοι στους στόχους μας, που θα μας δώσει κίνητρο για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας. Η ελπίδα συνοδεύεται πάντα από τη έντονη επιθυμία μας να πετύχουμε κάτι.

Κάποτε, όταν ρώτησαν τον Αριστοτέλη, τι είναι η ελπίδα, εκείνος απάντησε: το όνειρο του ξύπνιου. Και είχε δίκιο, υπό την προϋπόθεση ότι αυτά τα όνειρα θα προσπαθήσουμε να τα πραγματοποιήσουμε.

Άγγελος Ψ.



Τέχνη, παράγοντας που βοηθά την ψυχική υγεία

Ένας από τους βασικότερους παράγοντες, που βοηθούν στο να έχουμε καλή ψυχική υγεία, είναι η ενασχόληση με την τέχνη.

Σύμφωνα με έρευνες η τέχνη βοηθάει στην τόνωση της εμπιστοσύνης και μας κάνει να νιώθουμε πιο συγκεντρωμένοι στον στόχο μας και ψυχικά ανθεκτικοί. Εκτός από αυτά, η εμπλοκή της τέχνης ανακουφίζει από το άγχος και την κατάθλιψη.

Το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό, όταν λέμε «τέχνη», είναι η **ζωγραφική!** Η ζωγραφική αναπτύσσει τη δημιουργικότητά μας, βοηθάει στο να μάθουμε νέες τεχνικές και δεξιότητες, και κυρίως, να αποτυπώνουμε τον ψυχικό μας κόσμο σε ένα χαρτί.

Ακόμη, υποστηρίζει τη συναισθηματική ευεξία, και χτίζει τις ικανότητες στην επίλυση προβλημάτων. Μπορεί να φανεί δύσκολη η προσαρμογή, αλλά

σύντομα θα ανακαλύψουμε νέες δεξιότητες.

Ένας άλλος κλάδος της τέχνης είναι η **μουσική**. Η μουσική δε μας ψυχαγωγεί μονάχα, κάνει καλό και στην ψυχική μας υγεία. Μία νέα μελέτη απέδειξε ότι η μάθηση ενός μουσικού οργάνου, βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας. Όχι μόνο το παίξιμο, αλλά και το άκουσμα των αγαπημένων μας κομματιών ανεβάζει την ψυχολογία μας και μας χαλαρώνει. Επιπλέον, ένας ακόμη τρόπος να βελτιώσουμε την ψυχική μας ευεξία, είναι το **τραγούδι**, ακόμα κι αν δεν έχουμε καλή φωνή! Σύμφωνα με έρευνες το τραγούδι συμβάλλει σημαντικά στη μείωση του στρες, τη χαλάρωση του σώματος αλλά και τη βελτίωση της ψυχικής μας διάθεσης.

Μαρίλια Δ.

Αν η ελπίδα ήταν χρώμα, θα ήταν το **πράσινο**. Συμβολίζει την ειρήνη, τη ευημερία, τη συναδελφικότητα, τη συνεργασία!

Μαθαίνοντας

αγγλικά και γερμανικά

(στο πλαίσιο των μαθημάτων ξένων γλωσσών του Α.Π.)



	english
Ψυχή	Soul
Αγώνας	Race
Άγονος	Barre
Αναζητώ	Look for
Ελπίδα	Hope
Ψυχική υγεία	Mental health
ευεξία	Wellness
Ψυχική ανθεκτικότητα	Mental toughness
άγχος	stress



	Deutsch
Ψυχή	Seele
Αγώνας	Wettreennen
Άγονος	Unfruchtbar
Αναζητώ	Sushe
Ελπίδα	Hoffnung
Ψυχική υγεία	Psychische Gesundheit
Ευεξία	Wellness
Ψυχική ανθεκτικότητα	Geistiye Belatburkeit
άγχος	angst

Ελισάβετ Α.

Δράσεις του σχολείου μας

Η ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων είναι ένα θέμα που απασχολεί δασκάλους και γονείς, μιας και αυτοί είναι οι άμεσοι αποδέκτες της οποιαδήποτε συμπεριφοράς των παιδιών. Γι' αυτό το λόγο ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του Σχολείου και τον Σύλλογο Διδασκόντων οργανώνουν συναντήσεις που σκοπό έχουν την ενημέρωση και την πρόληψη αρνητικών καταστάσεων για τα παιδιά.

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του 2^{ου} δημοτικού σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του Σχολείου και τον Σύλλογο Διδασκόντων, οργάνωσε **ομιλία-συζήτηση** την Τετάρτη 17/01/2024 στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου με θέμα: «**Σχολικός εκφοβισμός. Υπεύθυνοι όλοι, φταίχτης κανείς**». Προσκεκλημένη ομιλήτρια η Κοινωνική Κλινική Ψυχολόγος MSc με ειδίκευση στις εξαρτήσεις και τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα κα Ιωάννα Γεωργιάδου

Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του 2ου Δημ. Σχολείου Βόλου, σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του Σχολείου και τον Σύλλογο Διδασκόντων, διοργάνωσαν **2η ομιλία-συζήτηση**

που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 28/2/2024 και ώρα 18:00 στην αίθουσα Εκδηλώσεων του Σχολείου με θέμα: **"Γονείς σε σύγχυση: Παιδικό άγχος και θυμός"**. Προσκεκλημένη ομιλήτρια η κα **Ιωάννα Γεωργιάδου**, Κοινωνική Κλινική Ψυχολόγος MSc με ειδίκευση στις εξαρτήσεις και τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα, Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια,

6 Μαρτίου - Πανελλήνια ημέρα κατά της σχολικής βίας και του εκφοβισμού

Το σχολείο μας δήλωσε δυναμικά τη συμμετοχή του στη δράση, με τίτλο: «Σπάμε τη Σιωπή, Ενώνουμε τις Φωνές μας Ενάντια στη Βία και στον Εκφοβισμό» και σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, που έχει ως βασικό σκοπό την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών, των μελών της σχολικής κοινότητας και της κοινωνίας γενικότερα ενάντια στη βία και στον σχολικό εκφοβισμό. Ένα φαινόμενο που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία των παιδιών.

Ένα από τα πλέον σημαντικά βήματα στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της βίας είναι να μιλήσουν τα «θύματα» γι αυτή, να «σπάσουν» τη σιωπή τους.

Όλοι οι μαθητές του σχολείου εργάστηκαν για αυτή την ημέρα κάνοντας αρκετές δραστηριότητες με σκοπό να ευαισθητοποιήσουν όσους περισσότερους ανθρώπους μπορούν.

- Έφτιαξαν μάσκες εκφράζοντας συναισθήματα, τις οποίες φορούσαν κατά τη διάρκεια της δράσης.

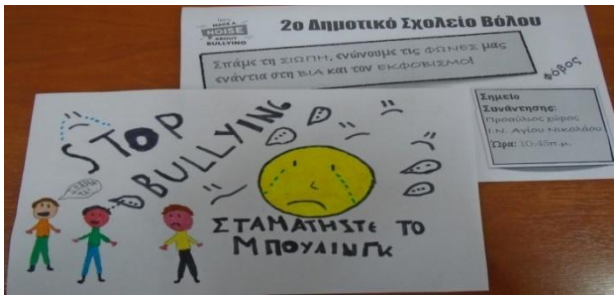
- Εκτύπωσαν ενημερωτικά φυλλάδια για την μέρα και την ώρα της δράσης και αφού τα ζωγράφισα στο πίσω μέρος τους, τα μοίραζαν στη διάρκεια της διαδρομής προς το κέντρο της πόλης, στον προαύλιο χώρο του Ιερού αού του Αγίου Νικολάου.
- Όλοι οι μαθητές κρατούσαν στα χέρια τους μαύρα και γκρι μπαλόνια τα οποία έσπασαν ταυτόχρονα, ώστε να ακουστεί δυνατά κάτι που συμβόλιζε το σπάσιμο της σιωπής.
- Εκεί οι μαθητές και οι μαθήτριες της ΣΤ τάξης παρουσίασαν ένα μουσικοκινητικό δρώμενο αναπαριστώντας μια σκηνή εκφοβισμού με 3 πρόσωπα: το θύτη, το θύμα και το παρατηρητή.

Στο πλαίσιο αυτής της δράσης οι μαθητές της ΣΤ τάξης του σχολείου μας επισκεφτήκαμε τον ραδιοφωνικό σταθμό της ΕΡΤ Βόλου και μιλήσαμε για τη σημασία της πρόληψης και της αποτροπής τέτοιων φαινομένων, τα οποία έχουν σχέσεις αιτία και αιτιατού με την ψυχική υγεία.

(Ευχαριστούμε την κα Βίκυ Καποτά, διευθύντρια της ΕΡΤ Βόλου, για τη θερμή υποδοχή και για το πόσο άνετα μας έκανε αν νιώσουμε).
Λαμπρινή Κ.



Λύσεις παιχνιδιών



ΨΥΧΟΛΟΣ

ΥΓΕΙΑ

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ

ΙΔΙΟΣ

ΚΟΡΟΪΔΕΟΥΝ

ΗΣΗΝΡΑ

ΥΠΝΟΥ

ΓΟΝΕΙΣ

ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ

ΙΔΙΑΤ

ΑΓΧΟΣ σεΛ.

ΑΓΧΟΣ

ΠΑΙΔΙΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΕΣ

ΥΨΙΛΟΝ

ΧΑΜΕΝΟΣ

ΙΚΑΝΟΣ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΕΤΑΙ σεΛ.

ΑΝΗΣΥΧΩ

ΓΟΝΕΙΣ

ΧΑΡΑ

ΟΙΛΒΙΒ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ σεΛ.

ΕΥΤΥΧΙΑ

ΛΟΓΙΑ

ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗ

ΙΑΤΕΠΕΡΤΝ

ΔΕΛΤΑ σεΛ.

ΑΝΑΖΗΤΑ

Ιθάκη, Κ.Π.Καβάφης

Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεσαι να ναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.
Τους Λαιστρυγόνας και τους
Κύκλωπας,
τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι,
τέτοια στον δρόμο σου ποτέ σου δεν θα
βρεις,
αν μέν' η σκέψις σου υψηλή, αν εκλεκτή
συγκίνησις το πνεύμα και το σώμα σου
αγγίζει.
Τους Λαιστρυγόνας και τους
Κύκλωπας,
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα
συναντήσεις,
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή
σου,
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός
σου.

Να εύχεσαι να ναι μακρύς ο δρόμος.
Πολλά τα καλοκαιρινά πρωινά να είναι
που με τι ευχαρίστησι, με τι χαρά
θα μπαίνεις σε λιμένας
πρωτοειδωμένους·
να σταματήσεις σ' εμπορεία Φοινικικά,
και τες καλές πραγμάτειες ν'
αποκτήσεις,
σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κ'
έβενους,
και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής,

όσο μπορείς πιο άφθονα ηδονικά
μυρωδικά·

σε πόλεις Αιγυπτιακές πολλές να πας,
να μάθεις και να μάθεις απ' τους
σπουδασμένους.

Πάντα στον νου σου να χεις την Ιθάκη.
Το φθάσιμον εκεί είν' ο προορισμός
σου.

Αλλά μη βιάζεις το ταξίδι διόλου.
Καλλίτερα χρόνια πολλά να διαρκέσει·
και γέρος πια ν' αράξεις στο νησί,
πλούσιος με όσα κέρδισες στον δρόμο,
μη προσδοκώντας πλούτη να σε δώσει
η Ιθάκη.

Η Ιθάκη σ' έδωσε τ' ωραίο ταξίδι.

Χωρίς αυτήν δεν θα βγαίνες στον
δρόμο.

Άλλα δεν έχει να σε δώσει πια.

Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν
σε γέλασε.

Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα,
ήδη θα το κατάλαβες η Ιθάκης τι
σημαίνουν.



Τι έγινε όταν ο Οδυσσέας έφτασε στην Ιθάκη, τον τελικό προορισμό μετά από τόσα χρόνια περιπλάνησης; Άξιζε τόση προσπάθεια για να φτάσει στην πολυαγαπημένη του πατρίδα, να περάσει αυτή την άγονη περιπέτεια;

Αυτό αναλύει ο Κωνσταντίνος Καβάφης στο ποίημά του «Ιθάκη», κάνοντας εμάς, τους μικρούς δημοσιογράφους να αναρωτηθούμε: **αξιίζει να προσπαθούμε καθημερινά για να έχουμε μια καλή ψυχική υγεία;**

Η απάντηση είναι ναι. Απ' ότι συμπεραίνουμε από το ποίημα του Καβάφη, αξίζει να κάνουμε τον κόπο αυτό. Μπορεί να έρθουμε αντιμέτωποι με μεγάλες δυσκολίες, αλλά πρέπει να έχουμε στο νου μας τον τελικό προορισμό μας, για να τις αντιμετωπίσουμε. Πρέπει να θυμόμαστε ότι σημασία δεν έχει το τελικό αποτέλεσμα, αλλά η προσπάθεια είναι που μετράει. Καθώς, όταν προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία τις δυσκολίες της ζωής, να διατηρούμε υγιείς σχέσεις με τους εαυτούς μας και να νιώθουμε δημιουργικοί και ευτυχείς, τότε ναι, μπορούμε να πετύχουμε τα πάντα!

Μαρίλια Δ.

Αναφορά στον Κ. Καβάφη γίνεται στο βιβλίο της Γλώσσας της ΣΤ τάξης, στο α' τεύχος, στη 2^η ενότητα.

Η **Ιθάκη** δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου, στο περιοδικό Γράμματα, το **1911** και θεωρείται διδακτικό-φιλοσοφικό ποίημα.(Βικιπαίδεια)

Υποστηρικτικές γραμμές τηλεφωνικής βοήθειας

Η σημασία της ψυχικής υγείας φαίνεται όταν την χάνουμε. Το κράτος για να προλάβει ή να θεραπεύσει μια τέτοια κατάσταση μας παρέχει γραμμές υποστήριξης. Συνήθως λειτουργούν όλο το 24ωρο, δωρεάν και ανώνυμα. Υπάρχουν αρκετές γραμμές ενδεδειγμένες για το κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι, και όλες αποδεικνύουν ότι η ψυχική υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό.

Για τα παιδιά υπάρχει η **εθνική γραμμή SOS 1056**.

Η γραμμή στηρίζεται στο προσωπικό του «Χαμόγελου του παιδιού».

Γιάννης Κ.

Ένα μεγάλο μπράβο στους **μαθητές της ΣΤ τάξης** για την πολύ σπουδαία προσπάθεια που έκαναν, ετοιμάζοντας το παρόν τεύχος, για ένα ευαίσθητο αλλά και τόσο κοντά σε αυτούς θέμα!

Ευχαριστούμε πολύ την ψυχολόγο του σχολείου μας, την κυρία **Μαρία Ζαφείρη**, για τη συμβολή της στην ανάπτυξη του θέματος και τη διευθύντρια του σχολείου μας, κα **Δέσποινα Μουζαλά**, για την αμέριστη συμπαράστασή της στην έκδοση της εφημερίδας.

Αναστασία Νιτσάκη (ΠΕ 70)