



ΤΟ ΡΟΔΙ

τεύχος 3

Διανέμεται δωρεάν / Άνοιξη 2012

της Γνώσης και της Δημιουργίας

Περιοδική Εφημερίδα του Συλλόγου Γονέων του 2ου Γυμνασίου Ν. Μουδανιών

Η μνήμη μας, η δύναμή μας...

Κοιτάμε πάλι μπροστά!

Η αλήθεια είναι ότι δεν ξέρω πώς καταφέραμε να επιβιώσουμε. Ήμαστε μια γενιά σε αναμονή: περάσαμε την παιδική μας ηλικία περιμένοντας. Έπρεπε να περιμένουμε δύο ώρες μετά το φαγητό πριν κολυμπή-

Για όσους είναι γεννημένοι μεταξύ 1945-1975... ή για να θυμούνται οι μεγαλύτεροι και να μαθαίνουν οι νεώτεροι...

σομε, δύο ώρες μεσημεριανό ύπνο για να ξεκουραστούμε και τις Κυριακές έπρεπε να μείνουμε νηστικοί όλο το πρωί για να κοινωνήσουμε. Ακόμα και οι πόνοι περνούσαν με την αναμονή..

Κοιτάζοντας πίσω, είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι είμαστε ακόμα ζωντανοί.. Εμείς ταξιδεύαμε σε αυτοκίνητα χωρίς ζώνες ασφαλείας και αερόσακους. Κάναμε ταξίδια 10 και 12 ωρών, πέντε άτομα σε ένα Φιατάκι και δεν υποφέραμε από το «σύνδρομο της τουριστικής θέσης». Δεν είχαμε πόρτες, παράθυρα, ντουλάπια και μπουκάλια φαρμάκων ασφαλείας για τα παιδιά.. Ανεβαίναμε στα ποδήλατα χωρίς κράνη και προστατευτικά, κά-

ναμε ωτο-στοπ, καβαλάγαμε μοτοσικλέτες χωρίς πολούς ελέγχους. Οι κούνιες ήταν φτιαγμένες από μέταλλο και είχαν κοφτερές γωνίες.

Ακόμα και τα παιχνίδια μας ήταν βίαια. Περνάγαμε ώρες κατασκευάζοντας αυτοσχέδια αυτοκίνητα για να κάνουμε κόντρες κατρακυλώντας σε κάποια κατηφόρα και μόνο τότε ανακαλύπταμε ότι είχαμε ξεχάσει να βάλουμε φρένα. Παίζαμε «μακριά γαϊδούρα» και κανείς μας δεν έπαθε κήλη ή εξάρθρωση.. Βγαίναμε από το σπίτι τρέχοντας το πρωί, παίζαμε όλη τη μέρα και δεν γυρνούσαμε στο σπίτι παρά μόνο αφού είχαν ανάψει τα φώτα στους δρόμους. Κανείς δεν μπορούσε να μας βρει. Τότε δεν υπήρχαν κινητά. Σπάζαμε τα κόκκαλα και τα δόντια μας και δεν υπήρχε κανένας νόμος για να τιμωρήσει τους «υπεύθυνους» Ανοίγανε κεφάλια όταν παίζαμε πόλεμο με πέτρες και ξύλα και δεν έτρεχε τίποτα. Ήταν κάτι συνηθισμένο για παιδιά και όλα θεραπεύονταν με λίγο ιώδιο ή μερικά ράμματα.. Δεν υπήρχε κάποιος να κατηγορήσει παρά μόνο ο εαυτός σου. Είχαμε καυγάδες και κάναμε καζούρα ο ένας στον άλλο και μάθαμε

να το ξεπερνάμε. Τρώγαμε γλυκά και πίναμε αναψυκτικά, αλλά δεν ήμασταν παχύσαρκοι.



FIAT 127 Nuova 1977-1981
127 MKIII 1982-1984

Ίσως κάποιος από εμάς να ήταν χοντρός και αυτό ήταν όλο. Μοιραζόμασταν μπουκάλια νερό ή αναψυκτικά

συνέχεια σελ. 11

«Κύριοι, δυστυχώς επτωχεύσαμεν»

πόσες φορές;

Η οικονομική κατάσταση που βιώνει σήμερα η πατρίδα μας δεν είναι καινούργια. Τέσσερις φορές τον προηγούμενο αιώνα η Ελλάδα οδηγήθηκε σε πτώχευση. Οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου στο πλαίσιο του μαθήματος της Ιστορίας αναζήτησαν πληροφορίες για τις πτωχεύσεις του ελληνικού κράτους και σας παρουσιάζουν τα αποτελέσματα των ερευνών τους.

**Πεπέ Βασιλεία, Φιλόλογος
συνέχεια στη σελ 12**



Το παιχνίδι στην αρχαία Ελλάδα και το Βυζάντιο

Η δίψα των Ελλήνων για γνώση και ζωή (ευ ζην) τους κάνει δημιουργούς μιας τεράστιας ποικιλίας πνευματικών, τυχερών και παιδικών παιχνιδιών. Σχεδόν όλα τα παιχνίδια που παίζουμε σήμερα έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία Ελλάδα. Όμως ενώ έχουμε αρχαιολογικά ευρήματα, δεν έχουμε σαφή καταγραφή του τρόπου με τον οποίο παίζονταν τα παιχνίδια. Ωστόσο είναι, νομίζουμε, ενδιαφέρον να δούμε μερικά από αυτά:

Πλαταγή: Πήλινη κουδουνίστρα για να σταματά το κλάμα του μωρού και να διώχνει τα κακά πνεύματα του σπιτιού.

Πλαγγόνα: Κούκλα που έλκει την καταγωγή της από θρησκευτικά ειδώλια (πιθανότερα από Βοιωτία). Έγινε παιχνίδι όταν μετατράπηκε σε νευρόσπαστο με τη βοήθεια ενός νήματος που επέτρεπε να κινούνται τα μέλη της.

Άθυρμα: Πήλινο αλογάκι πάνω σε ρόδες, που το έσερναν τα μικρά αγόρια.

Αμαξάκι με ρόδες: Αγαπημένο παιχνίδι των αγοριών που το έσερναν με-

χέρι σκέπαζε τα μάτια του. Ένας άλλος τον χτυπούσε και τον ρωτούσε με ποιο χέρι τον χτύπησε. (Το σημερινό μπιζ)



Πλαγγόνες.
Έργα μαθητών στα καλλιτεχνικά

ταφέροντας ζωάκια.

Τροχός: Κυλούσε με τη βοήθεια μιας βέργας. Το σημερινό τσέρκι.

Απόρραξις: Παίζονταν από κορίτσια με τη «σφαίρα», μπάλα από δέρμα ή

Ίυγξ: Σε ένα ξύλινο ή πήλινο μικρό τροχό άνοιγαν δυο τρύπες, περνούσαν διπλή κλωστή και αφού την στριφογύριζαν, στη συνέχεια τραβούσαν απότομα. Ο ήχος που παραγόταν θύμιζε τον ήχο, που κάνει ο μυρμηγκοφάγος,

Διελκουστίνδα: Οι παίκτες κάρφωναν στο χώμα ένα δοκάρι που στο μέσο του είχε μια τρύπα, από όπου περνούσαν ένα σκοινί. Ο παίκτης ή οι παίκτες προσπαθούσαν να φέρουν κοντά στο δοκάρι τον αντίπαλο, τραβώντας με δύναμη το σκοινί.

Ακινήτίνδα: Οι παίκτες όταν δινόταν το σύνθημα έπρεπε να μείνουν ακίνητοι. Όποιος κουνιόταν έβγαине από το παιχνίδι. Αντίστοιχο με το σημερινό «αγαλαμάκια».

Χαλκή Μυία: Η τυφλόμυγα.

Βασιλίνδα: Αντίστοιχο με το σημερινό «κλέφτες και αστυνόμοι».

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

“το Ρόδι της γνώσης και της δημιουργίας”

ΕΚΔΟΤΗΣ:

Σύλλογος Γονέων 2ου Γυμνασίου
Νέων Μουδανιών

Συντακτική επιτροπή

- Γιακουμάκη Σοφία
- Μαυρόπουλος Στέλιος
- Παπαβασιλείου Γεώργιος
- Σακατζίδης Κωνσταντίνος
- Τουμπέκης Χαράλαμπος

Ιδιοκτησία

Σύλλογος Γονέων 2ου Γυμνασίου
Νέων Μουδανιών

Τηλ - Fax: 23730 65.455

Κιν: 6945 365.369, 6944 425.867
& 6948 804.010

email: konstansak@gmail.com

Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι της επιτροπής της εφημερίδας.

Η Συντακτική επιτροπή δικαιούται να απορρίπτει κείμενα προς δημοσίευση, ολόκληρα ή μέρος αυτών.

Τα κείμενα που αναδημοσιεύονται πρέπει να αναφέρουν τις πηγές τους.

«Σόλων, εσείς οι Έλληνες είστε πάντοτε παιδιά. Έλληνας γέρος δεν υπήρξε ποτέ. Είστε όλοι νέοι στην ψυχή...»

Αιγύπτιος ιερέας προς το Σόλωνα τον Αθηναίο

ύφασμα παραγεμισμένη με αλογότριχες, άχυρο ή μαλλί. Χτυπούσαν τη σφαίρα με δύναμη στο χώμα ή στον τοίχο, ώστε να αναπηδήσει. Τα αγόρια προσπαθούσαν να την περάσουν στο στόμιο ενός αγγείου, όπως περίπου στη σημερινή καλαθοσφαίριση. Όποιος έχανε έπρεπε να πάρει στην πλάτη τον νικητή (εφεδρισμός).

Αστραγαλίζεин: Έπαιζαν με τους αστραγάλους, τα κότσια, που τα έπαιρναν από τα πίσω πόδια των αρνιών ή κατσικιών.

Πεντέλιθα: Τα σημερινά πεντόβολα.

Στρόμβος: Η σημερινή σβούρα.

Αποδιδρασκίνδρα: Το σημερινό κρυφό.

Κολλαβίζεин: Ένας παίκτης στεκόταν όρθιος και με το ένα

από όπου και προέρχεται το όνομα του παιχνιδιού.

Γιο-γιο: Δυο ξύλινοι δίσκοι ενώνονταν στο κέντρο με ένα κυλινδρικό άξονα πάνω στον οποίο στερεωνόταν η άκρη μιας κλωστής, που τυλιγόταν πάνω του. Με την κίνηση του χεριού η κλωστή τυλιγόταν και ξετυλιγόταν.

συνέχεια σελ. 12



Η περιπέτεια του να διδάσκεις ΤΕΧΝΗ και άλλες ιστορίες

Εν αρχή ας συστηθούμε. «Κυρία Καλλιτεχνικού», εμπυχωτής δημιουργικής σκέψης. Διδάσκω τα τελευταία χρόνια τα Καλλιτεχνικά, μάθημα εργαστηριακό - που τυπικά δεν ισχύει -, μόνωρο - που δυστυχώς ισχύει.

Και ξεκινώ με μια ιστορική ανα-

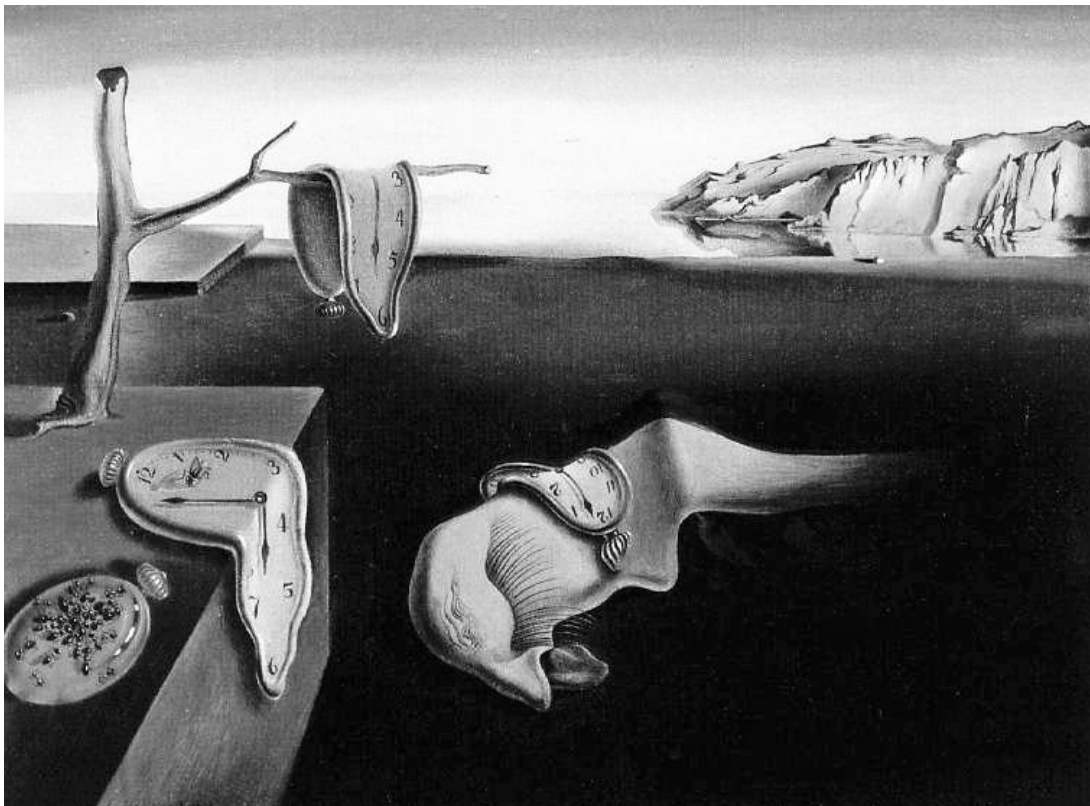
νικού μου σχολείου συνέχιζαν να επενδύονται με αυτά τα περίεργα ψηφιδωτά από σπόρους καλαμποκιού και φακής; Δε λέω, πολύτιμοι για την τέρψη του στομαχιού μου αλλά όχι και των οφθαλμών μου.

Μα τι ήταν τέχνη τέλος πάντων; Οι

Όταν όμως τίθεται το ζήτημα Bob Ross vs Picasso αρχίζουν τα σύννεφα... να πυκνώνουν. Πώς να αποδείξουμε ότι ο συμπαθέστατος κατά τα άλλα ζωγράφος με την περίεργη κόμη δεν είναι κύκνος αλλά και ο Picasso δεν είναι ελέφαντας; Απλό! Η τέχνη δεν οφείλει να παριστάνει – αυτή την εργασία την κάνει κάλλιστα και η φωτογραφία. Οφείλει όμως να εκφράζει και να ερμηνεύεται με απεριόριστους τρόπους, όσοι και τα μάτια των θεατών της.

Η κατανόηση, λοιπόν, του φαινομένου της τέχνης έρχεται ασφαλώς μέσα από ισόρροπες δραστηριότητες έρευνας και δημιουργίας έργων. Στο μάθημα αυτό δεν αξιολογείται το ταλέντο και η έφεση των μαθητών – δεν είμαστε καλλιτεχνικό σχολείο άλλωστε – αλλά βασικά και κύρια η φιλομάθεια, η εργατικότητα, η διάθεση για πειραματισμό και η κριτική σκέψη. Κι ο λόγος για τον οποίο κάποια παιδιά αγαπούν ιδιαίτερα αυτό το μάθημα είναι γιατί στις επίμονες νουθεσίες μου, η ανταπάντησή τους «Κυρία, εγώ έτσι θέλω να το κάνω» ασφαλώς είναι αποστομωτική. Το μνημονικό τους στοκ είναι γεμάτο από εικόνες, αισθήσεις, εμπειρίες, άγνωστο πεδίο σε μας, οπότε ο προσωπικός λόγος που αρθρώνουν είναι πολλές φορές και η ζωγραφική εικόνα που συνθέτουν.

Επειδή η τέχνη είναι μια παγκόσμια γλώσσα, η πλήρης εξοικείωση με τα δικά της σύμβολα, κώδικες και κανόνες θα ήταν εφικτή εάν τα παιδιά έρχονταν σε επαφή με αυθεντικά έργα τέχνης. Σκεφτείτε να είχαμε όπως και τα γαλλικά σχολεία την ίδια προσβασιμότητα στη Mona Lisa του Da Vinci και τα νούφαρα του Monet στο μουσείο Λούβρου του Παρισιού, χωρίς ιδιαίτερο γραφειοκρατικό πονοκέφαλο, για μια επίσκεψη στη 10η Εφορία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων στα Φλογητά. Και παρεμπιπτόντως, γιατί άραγε να μην υπάρχει ήδη μουσείο βυζαντινών αρχαιοτήτων στη Χαλκιδική, τη στιγμή, που, λίγο πιο βαθιά να μπει η αρχαιολογική σκαπάνη στο έδαφος της Χαλκιδικής σίγουρα θα φέρει στο φως νομίσματα, αμφορείς κ.α. όπως βεβαιώνουν οι μελετητές. Χαρακτηριστική άλλωστε ήταν η ραθυμία της πολιτείας για την πρόθεση του διάσημου συλλέκτη Αλέξανδρου Ιόλα να δωρίσει μετά θάνατον τα 10.000 έργα παγκόσμιας κληρονομιάς με την πρόφαση ότι δεν υπάρχει ο κατάλληλος χώρος να στεγαστούν!



δρομή της διδασκαλίας του μαθήματος στον πολύπαθο χώρο της Παιδείας. Στον απόηχο του μεταμεταξικού ωρολογίου προγράμματος του γυμνασίου στα καλλιτεχνικά μαθήματα, γνωστά ως «τεχνικά» (αλίμονο!) ήθελαν, εφόσον οι ρόλοι ήταν διακριτοί, τα αγόρια να ασχολούνται με την ξυλογλυπτική (σκαμνάκια, μπαστούνια κ.λ.π.) και τα κορίτσια με το κέντημα.

Στη δεκαετία του '80 με μουσικό χαλί τη στεντόρεια φωνή της τότε Υπουργού Πολιτισμού Μ. Μερκούρη, που έλεγε «**φέρτε τα γλυπτά του Παρθενώνα πίσω**», οι Έλληνες, με περισσή περηφάνια και υπερτονισμένη αυτοπεποίθηση, ξεσκονίζαμε τα διεθνή βραβεία των ποιητών μας Οδ. Ελύτη, Γ. Σεφέρη, Γ. Ρίτσου, που αναπαύονταν στο μοντερνικό μας σκρίνιο. Θυμάμαι, ήμουν έφηβη τότε, και οι Έλληνες γίναμε Ευρωπαίοι, λέγανε, και δεν καταλάβαινα τι κοινό ή διαφορετικό είχα με το Γάλλο, Ισπανό, Σουηδό μαθητή. Κι αφού τότε σύγχρονοι εικαστικοί καλλιτέχνες όπως ο Αλ. Ακριθάκης, ο Γ. Τσαρούχης, ο Γ. Κανέλης, ο Γ. Μόραλης ήταν πια διεθνώς αναγνωρισμένοι και πανάκριβοι στο «χρηματιστήριο» της Τέχνης, γιατί οι τοίχοι του μοντερ-

σπουδές μου μού έλυσαν αρκετές απορίες. Αρκετά χρόνια μετά, έχοντας ευρωπαϊκό διαβατήριο σαν τη Μαρζάν Σατραπί στη σειρά κόμικ ενηλίκων που στην συνέχεια έγινε η ταινία Persopolis, διάβηκα με μέγιστο ενθουσιασμό και αδημονία τις ορθάνοιχτες θύρες τις δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για να διδάξω καλλιτεχνικά μαθήματα, όπως ήθελα να τα έχω διδαχτεί, αν τα είχα διδαχτεί ποτέ. Η συνεργασία μου με τους συναδέλφους των άλλων γνωστικών αντικειμένων υπήρξε αγαστή, αφού από κοινού κάθε φορά ανακαλύπταμε ξανά τη μαγεία της διαθεματικότητας.

Βλέπετε το έργο τέχνης, γλυπτό, ζωγραφική, χαρακτηριστικό είναι εφοδιασμένο όχι μόνο με αισθητική ποιότητα αλλά και με έννοιες-αξίες. Κι αυτό γιατί η τέχνη γενικότερα είναι ο αντικατοπτρισμός της εποχής της. Εφόσον ο καλλιτέχνης είναι κύτταρο της ίδιας κοινωνίας, το ιστορικό, κοινωνικό, θρησκευτικό πλαίσιο επηρεάζει άμεσα τις στυλιστικές του επιλογές και την εικαστική του πρόταση. Αυτό είναι κάτι που εύκολα κατανοούν οι μαθητές, αν ανατρέξουν σε ιστορικές περιόδους και τα αντίστοιχα καλλιτεχνικά ρεύματα.

ΝΕΟΛΑΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Είναι γεγονός αδιαμφισβήτητο ότι ζούμε σε εποχή κρίσης και όχι μόνο οικονομικής, αλλά και ηθικών αξιών και απαξίωσης θεσμών, κατευθυνόμενης αποβλάκωσης από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, εποχή παγκοσμιοποίησης. Όλα μαύρα και σκοτεινά; Όχι! Υπάρχει κάποια φωτεινή ελπίδα, ένα φως στο σκοτεινό τούνελ που μας χαροποιεί, ειδικά εμάς τους Έλληνες και μας βεβαιώνει ότι υπάρχουν οι ασφαλιστικές δικλείδες για τη διάσωση των παραδόσεων που κληρονομήσαμε απ' τους προγόνους μας: τα τραγούδια, τα έθιμα, οι χοροί μας. Αυτή η φωτεινή αχτίδα είναι η ενασχόληση της Ελληνικής νεολαίας με την Ελληνική μουσικοχορευτική παράδοση και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό.

Δεν υπάρχει, όχι απλά χωριό, αλλά ούτε και οικισμός που να μην διαθέτει πολιτιστικό φορέα με πολλαπλά τμήματα, με πρώτο και κυρίαρχο το χορευτικό συγκρότημα. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η ίδια η Πολιτεία έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στην παράδοση. Χαρακτηριστικά αναφέρω ότι σχετικά με τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση έχουμε στον κύκλο των τάξεων Α'-Β' 14 και 12 ώρες από σύνολο 114 ωρών, στον κύκλο Γ'-Δ' τάξεων έχουμε 10 και 30 ώρες στο σύνολο των 120 ωρών αφιερωμένες στη Μουσικοκινητική αγωγή και Παραδοσιακούς χορούς αντίστοιχα. Στον κύκλο Ε'-ΣΤ' τάξεων έχουμε 10 ώρες Παραδοσιακούς χορούς στο σύνολο των 60 ωρών φυσικής αγωγής. Σημαντικό ακόμη είναι το γεγονός ότι στο 28ο Παγκόσμιο Συνέδριο της C.I.O.F.F. (Διεθνής Ομοσπονδία Διοργάνωσης Παραδοσιακών Φεστιβάλ) τον Οκτώβριο του 1997 στη Θεσσαλονίκη, κυριάρχησε το συμπέρασμα ότι η μικρή Ελλάδα μας είναι η χώρα με την πλουσιότερη Μουσικοχορευτική Παράδοση στον Πλανήτη! Πράγματι αν κάποιος ταξιδέψει απ' τον Έβρο μέχρι την Κρήτη θα εκπλαγεί από την ποικιλία χορών, μουσικών οργάνων, ενδυμασιών, τραγουδιών και εθίμων που διαφέρουν ακόμα και στον ίδιο νομό.

Σε ότι αφορά τους νέους μας, αυτούς που θα πάρουν από μας τους παλαιότερους τη σκυτάλη και θα



επωμιστούν την ευθύνη για τη διάδοση του πολιτιστικού μας πλούτου και τη συνέχιση των παραδόσεων του Έθνους μας, η ανταπόκριση που υπάρχει είναι εντυπωσιακή αλλά και τα οφέλη τους είναι επίσης πάρα πολλά. Αρχικά είναι η μύηση στο ρυθμό και η μουσικοκινητική αγωγή, έπειτα η γύμναση, η δημιουργία αρμονικών σωμάτων και σωστής νευρομυϊκής συναρμογής, η κοινωνικοποίηση και η γνωριμία με συνομήλικους που έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Αργότερα, σε μεγαλύτερες ηλικίες, η συμμετοχή επίσης σε διεθνή φεστιβάλ δρα αντιρατσιστικά και συμβάλει στον πλούτο των γνώσεων και της κουλτούρας ξένων πολιτισμών. Επίσης, σε στις περιπτώσεις των ταξιδιών στο εξωτερικό, παρατηρείται τόνωση της αυτοπεποίθησης των παιδιών, όταν συνοδεύονται και από επάξια χορευτική εκπροσώπηση της χώρας μας.

Σημαντικός είναι ο ρόλος και η ευθύνη των χοροδιδασκάλων, το έργο των οποίων τις περισσότερες φορές είναι καταλυτικό, τόσο στη ψυχосύνθεση των παιδιών, όσο και στη εκμάθηση των βημάτων, του ύφους, της ιστορίας των χορών, αλλά και των κατάλληλων φορεσιών και επιλογή ενδεδειγμένων μουσικών σχημάτων. Πρέπει ο χοροδιδάσκαλος να μεταδώσει την πίστοτητα κι όχι τη χορογραφία, την αυθε-

ντία κι όχι την προσπάθεια εντυπωσιασμού. Οι ελληνικοί χοροί δεν χρειάζονται τις προσωπικές προσθαφαιρέσεις του εκάστοτε χοροδιδασκάλου για να αρέσουν, διότι έτσι απ' ενός καταστρέφεται κι αφανίζεται σταδιακά η γνήσια παράδοση κι απ' ετέρου οι μαθητές κι αυριανοί δάσκαλοι-συνεχιστές της απομακρύνονται από αυτό που στην ουσία θέλουμε να διαδώσουμε. Εξ άλλου όταν ο νέος μαθαίνει να ζει από μικρή ηλικία με τα έθιμα και τα τραγούδια και χορεύει τους χορούς που χόρευαν οι παππούδες του τότε μπορούμε να πούμε ότι παίρνει την ισχυρότερη αντιβίωση ενάντια στις μάστιγες της εποχής μας, τα ναρκωτικά, τις ξενόφερτες βλαβερές συνήθειες, τις τεχνικές κρίσεις, τη λεγόμενη παγκοσμιοποίηση.

Γονείς, στείλτε ανεπιφύλακτα τα παιδιά στην παράδοση για να έχετε έναν ακόμα σύμμαχο στη σωστή τους διαπαιδαγώγηση και στη μετέπειτα πορεία τους στις δύσκολες εποχές που έρχονται.

Νάσος Μυλωνάς
Γυμναστής- Χοροδιδάσκαλος



ΩΔΕΙΟ Ζ. ΦΩΤΙΑΔΗ
KENTPO TEXNHΣ "ΣΥΝΘΕΣΗ"
ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ

N. Μουδανιά Χαλκιδικής Κ. Μελαχροινού 17B
Τηλ. 23730 24234, Fax: 23730 65086
kentrotexnisynthesi@gmail.com, synthesi1992@gmail.com
www.kentrotexnisynthesi.blogspot.com

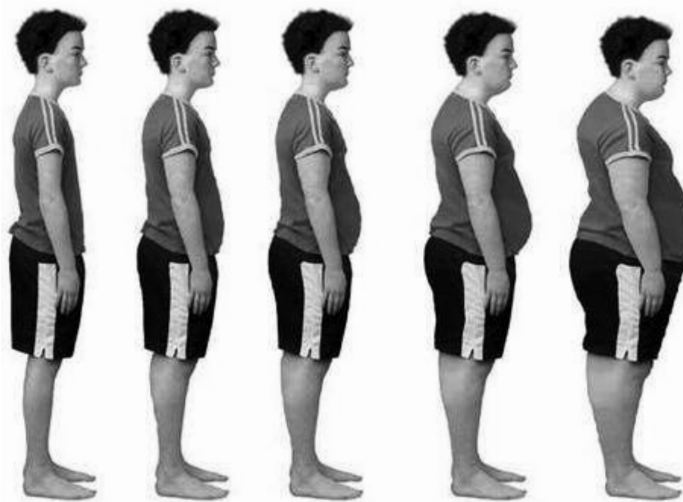
Παχυσαρκία

S.O.S.

Ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα τα τελευταία 15-20 χρόνια για τις προηγμένες κοινωνίες, το οποίο φαίνεται να έχει πάρει τις διαστάσεις επιδημίας, είναι η παχυσαρκία. Για να λειτουργεί σωστά ο ανθρώπινος οργανισμός, είναι απαραίτητη μια ελάχιστη ποσότητα λίπους. Αυτή η ποσότητα λίπους που ονομάζεται βασικό λίπος συμβάλλει στην αρμονική ρύθμιση βασικών λειτουργιών του οργανισμού, όπως η θερμορύθμιση και η ρύθμιση των θρεπτικών ουσιών του σώματος μεταξύ των οποίων και οι λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α,Ο,Ε,Κ). Φυσιολογικά το λίπος στο σύνολο του αποτελεί το 15-20% του βάρους για τον άνδρα και το 20-25% για την γυναίκα. Όταν τώρα η αύξηση του σωματικού λίπους αναλογικά ξεπεράσει ένα σημείο και παρατηρηθεί υπερβολική εναπόθεσή του στις λιπαροθήκες του σώματος, τότε μιλάμε για παχυσαρκία. Το ποσοστό αυτό μπορεί να φτάσει το 40% και σε σπάνιες περιπτώσεις το 70%(κακοήθης παχυσαρκία). Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας ο προσδιορισμός της αναλογίας του σωματικού λίπους γίνεται με έναν αρκετά ακριβή και εύχρηστο τρόπο που είναι ο δείκτης μάζας σώματος(Δ.Μ.Σ.)ο οποίος προκύπτει αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα)[Δ.Μ.Σ.=Βάρος σώματος (kg)/ύψος στο τετράγωνο(m)]. Άτομα με Δ.Μ.Σ.>25 κατατάσσονται ως υπέρβαρα ενώ με Δ.Μ.Σ.>30 κατατάσσονται ως παχύσαρκα. Στα παιδιά και τους εφήβους η αξιολόγηση της παχυσαρκίας καθορίζεται με τη χρήση πινάκων του Δ.Μ.Σ.προσαρμοσμένου ως προς την ηλικία και το φύλο. Στις αναπτυγμένες χώρες του δυτικού κόσμου το 1/3 των ενηλίκων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της Ε.Ε. σε συχνότητα παχυσαρκίας ενηλίκων και δεύτερη (μετά την Ιταλία) σε συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας. Υπάρχουν επίσης δεδομένα ότι το πρόβλημα δείχνει αυξητικές τάσεις, ειδικά μεταξύ των νέων ατόμων.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συνδέονται με την αύξηση του σωματικού βάρους και την εμφάνιση της παχυσαρκίας. Βασική αιτία για τη χώρα μας, φαίνεται να αποτελεί η αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με την υιοθέτηση δυτικού τύπου διατροφικών συνηθειών. Έτσι έχουμε από τη μια την υπερκατανάλωση τροφής σε

σχέση με τις καθημερινές ανάγκες του ατόμου και από την άλλη την πρόσληψη ιδιαίτερα πλούσιων ενεργειακά τροφών από την κορυφή της διατροφικής πυραμίδας. Σημαντική αιτία επίσης είναι η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και η υιοθέτηση ενός υποκινητικού τρόπου ζωής. Ο σύγχρονος άνθρωπος εμπλέκεται στο ελάχιστο σε φυσικές δραστηριότητες λόγω του "καθιστικού" τρόπου ζωής, της τεχνολογίας και του αυτοματισμού. Έτσι όμως οι θερμίδες που προσλαμβάνονται από τις τροφές είναι περισσότερες από αυτές που δαπανούνται. Υπάρχει δηλαδή μια διαταραχή στο ισοζύγιο θερμίδων, γιατί εάν ένα άτομο θέλει να διατηρήσει σταθερό το σωματικό του βάρος και το λίπος, θα πρέπει να δαπανά την ίδια ποσότητα ενέργειας που προσλαμβάνει. Η παχυσαρκία συχνά είναι ένα οικογενειακό πρόβλημα, το οποίο όμως δεν είναι σήμερα γνωστό αν οφείλεται στα γονίδια ή σχετίζεται με κοινές συμπεριφορές των μελών της ίδιας οικογένειας στη διατροφή και στη φυσική δραστηριότητα. Οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής των γονέων, από την αγορά της τροφής, το μαγείρεμα και την κατανάλωσή της, ως και την ασκήσή τους φαίνεται να συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Τα προβλήματα που απορρέουν από αυτή είναι ιδιαίτερα σοβαρά, αν αναλογιστεί κανείς ότι ένα παχύσαρκο παιδί έχει πολύ μεγάλες πιθανότητες να εξελιχθεί σε παχύσαρκο ενήλικα. Οι αρνητικές επιπτώσεις αφορούν στην υγεία του ατόμου, στην κοινωνία και την οικονομία. Τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα νοσηρότητας και θνησιμότητας. Έτσι παρατηρούμε νοσήματα της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος, διάφορες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Πολύ σημαντικά είναι τα μυοσκελετικά προβλήματα, κυρίως στη μέση και τις αρθρώσεις του γόνατος και του αστραγάλου. Δεν μπορούμε να αψηφήσουμε τις αρνητικές συνέπειες που αφορούν στον ψυχισμό και στην ποιότητα



ζωής του ατόμου. Η οικονομία επίσης επηρεάζεται λόγω της χαμηλής παραγωγικότητας, της πρόωρης συνταξιοδότησης και της απουσίας από την δουλειά του παχύσαρκου εργαζόμενου. Η αδυναμία καθορισμού μίας αιτίας της παχυσαρκίας εξηγεί εν μέρει τουλάχιστον γιατί είναι τόσο δύσκολη η θεραπεία της. Η πρόληψη φαίνεται να είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος και ο πλέον μακροχρόνιος. Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν ένα σημαντικό ρόλο προς αυτή τη κατεύθυνση, διότι μπορούν να εκπαιδεύσουν και να επηρεάσουν μαζικά τις επερχόμενες γενιές, σε μια καθοριστική ηλικία για την διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των επιλογών του τρόπου ζωής των νέων ατόμων.

Θα πρέπει λοιπόν να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν και να αποκτήσουν τη γνώση, τις στάσεις, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές ώστε να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν τις υγιεινές συνήθειες διατροφής και το φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής. Αυτό σημαίνει δημιουργία μιας κουλτούρας-πολιτικής υγείας και σπορ, όπου τα παιδιά θα τρέφονται σωστά και θα αθλούνται συστηματικά. Οι σύγχρονες μορφές διασκέδασης, όπως η τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η πολύωρη ενασχόληση με τον υπολογιστή, θα πρέπει να δώσουν τη θέση τους στις παλιές, με τον παραδοσιακό τρόπο παιχνιδιού, όπου οι αλάνες και οι αυλές έσφιζαν από ζωή!

Βεργινία Τσαβέλη,
καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Ψ ΦΙΛΟΞΕΝΙΔΗΣ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Γεωργίου Παπανδρέου 25
(έναντι ΚΕΠ)

τηλ: 23730 65.163
fax: 23730 65.164

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Πες ΟΧΙ στο ψέμα ■

Εμείς οι έφηβοι έχουμε νιώσει πολλές φορές την ανάγκη να πούμε ψέματα, τόσο δα ψεματάκια, για να προστατευτούμε από «επικίνδυνες» ερωτήσεις που θα

ψέμα που είπαμε πριν, έτσι ένα-ένα τα ψέματα γίνονται τόσα πολλά που -όταν εμφανιστούν όλα μαζί- το αποτέλεσμα θα είναι δεκαπλάσιο από αυτό που περιμέναμε να



μας φέρουν σε αμηχανία, θα μας ρεζιλέψουν ή ακόμα θα μας οδηγήσουν σε διαμάχες με φίλους. Έτσι με αυτά τα μικρά ψέματα αποτρέπουμε τέτοιες καταστάσεις και νιώθουμε προσωρινά ασφαλείς. Όμως, θα έρθει η στιγμή που θα πρέπει να συνεχίσουμε το

είναι. Βασικά τα ψέματα είναι σαν ωρολογιακή βόμβα που ανά πάσα στιγμή θα εκραγεί και θα καταστρέψει όχι μόνο «κτήρια» και «υλικά αγαθά», αλλά στη δική μας περίπτωση προπαντός φιλίες (μιλάω για την ηλικία που είμαστε τώρα).

συνέχεια σελ. 10

Η αληθινή φιλία

Παιδιά, ποιους κινδύνους αντιμετωπίζει μια αληθινή φιλία, κατά τη γνώμη σας;

Κατά τη γνώμη τη δική μου οι μεγαλύτεροι κίνδυνοι που αντιμετωπίζει μια φιλική σχέση είναι οι εξής: το να εκμεταλλεύεται κάποιος φίλος τον φίλο του,

με οποιονδήποτε τρόπο, να τον εκβιάζει για κάτι, να τον «κοροϊδεύει» πίσω από την πλάτη του, να τον προδίδει για όλα όσα γνωρίζει για αυτόν, να υπάρχει μίσος, να μην υπάρχει εμπιστοσύνη αγάπη, ειλικρίνεια ανάμεσά τους. Όμως η αληθινή φιλία για να επιβιώσει χρειάζεται αγάπη, αφοσίωση, ειλικρίνεια, χρόνο, αλληλοκατανόηση και προσοχή. Γενικά, η πραγματική φιλία αποδεικνύεται όταν συμπαραστεκόμαστε στο φίλο ή στην φίλη μας στις δυσκολίες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Στις μέρες μας όμως είναι δύσκολο να δημιουργηθούν στενές και πραγματικές φιλίες για τους παραπάνω λόγους.

Παρόλα αυτά όμως, πρέπει να γνωρίζουμε ότι η φιλία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου!!!

Σοφία Παρασκευοπούλου
μαθήτρια της Α' Γυμνασίου



Ένα φανταστικό ταξίδι

Αναζητώντας στη βιβλιοθήκη βρισκω ένα παλιό και σκονισμένο βιβλίο χωρίς τίτλο, με περίπλοκη εικονογράφηση και άδειες σελίδες. Το ανοίγω για να το ξεφυλλίσω και ξαφνικά βγαί-



νει μια λάμψη εκτυφλωτική. Η λάμψη με τράβηξε από το χέρι και με πήρε μαζί της μέσα στο βιβλίο. Κρατιόμουν

σφιχτά με τη λάμψη και διασχίζαμε τον ουρανό. Σταματήσαμε για να ξεκουραστούμε σε ένα σύννεφο, δεν πρόλαβα να απολαύσω το αναπαυτικό σύννεφο, όταν η λάμψη με τράβηξε και αρχίσαμε να προσγειωνόμαστε. Ευτυχώς προσγειωθήκαμε ομαλά...

Το μέρος όπου πέσαμε ήταν παράξενο. Ήταν καταπράσινο, με πολλά δέντρα κι ένα ρυάκι που διέσχιζε αυτό το παραμυθένιο μέρος. Δεν υπήρχαν δρόμοι και αυτοκίνητα, τα σπίτια ήταν φτιαγμένα από αναρριχώμενα πολύχρωμα λουλούδια. Οι κάτοικοι του χωριού ήταν ευγενικοί και καλοσυνάτοι. Δύσκολα βρίσκει κανείς τέτοιους ανθρώπους στις μέρες μας! Δεν υπήρχαν διακρίσεις, δεν υπήρχαν πλούσιοι και φτωχοί, ήταν όλοι ίσοι. Ξαφνικά ένιωσα την φαντασία μου να παίζει παιχνιδάκια. Είδα τη Μέρα, μια πανέμορφη, χαμογελαστή γυναίκα. Συνομιλούσε μαζί με τους κατοίκους, έλεγε πως ήταν η ώρα της και έπρεπε να φύγει. Ξαφνικά το χαμόγελό της αρ-



χισε να σβήνει, το χωριό γινόταν όλο και πιο σκοτεινό, τα λουλούδια μαράζωναν, το χορτάρι γινόταν στάχτη και τα δέντρα ξεγυμνώθηκαν από αυτήν την πολύχρωμη πανδαισία. Οι άνθρωποι γίνονταν όλο και πιο σκληροί, άδικοι και άπληστοι. Ο ουρανός από γαλάζιος είχε γίνει μαύρος. Το μόνο που φώτιζε πλέον το χωριό ήταν το μι-σοφέγγαρο.

συνέχεια σελ. 10

Πώς να κερδίσω το παιχνίδι στο σχολείο

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη σχέση μας με τους ανθρώπους και με τα πράγματα γύρω μας. Τα πράγματα είναι ευκολότερα για όσους εκτιμούν τον εαυτό τους. Η αυτοεκτίμηση κτίζεται, και από εμάς εξαρτάται να την αναπτύξουμε.



Ο οδηγός αυτοεκτίμησής μου

- > Είμαι μοναδικός και η ζωή μου είναι πολύτιμη.
- > Εγώ έχω την επιλογή για τις πράξεις, τα επιτεύγματα και την πραγματοποίηση των ονείρων μου.
- > Είναι σημαντικό να ανακαλύψω τι θέλω και να βάζω πραγματοποιήσιμους στόχους.
- > Δεν φοβάμαι την αποτυχία!
- > Πιστεύω στις δυνατότητές μου και τις εκτιμώ.
- > Δέχομαι και εγκρίνω τον εαυτό μου.
- > Είμαι ο καλύτερος φίλος και σύμμαχος του εαυτού μου.
- > Δίνω ευκαιρίες στον εαυτό μου για προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση (βρίσκω νέα ενδιαφέροντα, μαθαίνω καινούργια πράγματα).
- > Ονειρεύομαι, οραματίζομαι και κάνω σαφείς τις επιθυμίες μου.
- > Αντιδρώ με σεβασμό και αποφασιστικότητα όταν κάποιος επεμβαίνει στη ζωή μου με τρόπο βάνουσο και με υποτιμάει.
- > Θυμάμαι πάντα ότι η ζωή μου διαμορφώνεται από τις επιλογές που κάνω, τις αποφάσεις που παίρνω και τις ενέργειες στις οποίες προβαίνω.
- > Εκφράζω με θάρρος και ξεκάθαρα τις ανάγκες και τα συναισθήματά μου.

Επιλέγεις Σπουδές; Επιλέγεις Επάγγελμα; Οι Σύμβουλοι Επαγγελματικού Προσανατολισμού είναι μαζί σου.

Τι είναι ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός;

Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός είναι μια διαδικασία που θα σε βοηθήσει, κατά τη διάρκεια της μαθητικής σου πορείας, να συνειδητοποιήσεις τις κλίσεις και να αναπτύξεις τις δεξιότητες που θα σου επιτρέψουν να διαχειρίζεσαι ο ίδιος τα θέματα της προσωπικής και επαγγελματικής σου ανάπτυξης.

Πώς εφαρμόζεται;

Εξειδικευμένοι Σύμβουλοι με τη χρήση τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού, συνεντεύξεων και άλλων δραστηριοτήτων, σε βοηθούν να επιλέξεις τις σπουδές που θα ακολουθήσεις, οι οποίες θα σε οδηγήσουν σε επαγγελματικές επιλογές που ανταποκρίνονται στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά σου.

Τι σου προσφέρει ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός;

Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός έχει ως στόχο να σε βοηθήσει να λάβεις εκπαιδευτικές αποφάσεις για να σχεδιάσεις την επαγγελματική σου πορεία. Ειδικότερα μπορείς:

Να πληροφορηθείς έγκυρα και έγκαιρα για τις σπουδές, τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας.

Να μάθεις πώς να αναζητείς, να αξιολογείς και να αξιοποιείς τις πληροφορίες, με βάση την προσωπική και επαγγελματική σου ανάπτυξη, στη σημερινή κοινωνία της Δια Βίου Μάθησης

Να διερευνήσεις τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου, τα ενδιαφέροντά σου, τις ικανότητες-δεξιότητές και τις αξίες σου, ώστε να κάνεις τις επιλογές που σου ταιριάζουν.

Να διευκολυνθείς στη διαδικασία λήψης απόφασης, σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχεις συγκεντρώσει για τις εκπαιδευτικές σου επιλογές και τις επαγγελματικές τους προοπτικές.

Να βοηθηθείς στη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου, αν είσαι υποψήφιος για την τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Μπορούν να βοηθηθούν οι γονείς από τις υπηρεσίες Επαγγελματικού

Προσανατολισμού;

Οι γονείς μπορούν να απευθυνθούν στο Σύμβουλο Επαγγελματικού Προσανατολισμού:

Για να ενημερωθούν για το εκπαιδευτικό σύστημα και την αγορά εργασίας.

Για να κατανοήσουν βαθύτερα τις ανάγκες των εφήβων και να τους στηρίξουν στις αποφάσεις τους, μέσα από τη δημιουργία κατάλληλου κλίματος εμπιστοσύνης και αποδοχής.

Πού μπορώ να απευθυνθώ;

Δωρεάν υπηρεσίες Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού παρέχονται στα:

Στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΚΕΣΥΠ) του



Υπουργείου Παιδείας Δ.Β.Μ.Θ., που λειτουργεί στον Πολύγυρο και εξυπηρετεί μαθητές, νέους έως 25 ετών, γονείς – κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς.

Σύμβουλος ΣΕΠ του ΚΕΣΥΠ Πολυγύρου: Κοντογούνη Άννα

Ταχυδρομική διεύθυνση: Κέντρο Νεότητας Δήμου Πολυγύρου - 63100 Πολύγυρος

Τηλέφωνα: 23710-21300, 23710-23579 Fax: 23710-23579

Ηλεκτρονική διεύθυνση: mail@kesyp.chal.sch.gr

Τοποθεσία διαδικτύου: http://kesyp.chal.sch.gr

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας επικοινωνείτε μαζί μας είτε τηλεφωνικά είτε με e-mail πριν μας επισκεφθείτε, ώστε να έχουμε το χρόνο να προετοιμάσουμε το πληροφοριακό υλικό το οποίο πιθανόν να χρειαστεί.

(Πηγή: Ιστοσελίδα Υπουργείου Παιδείας Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων)

ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

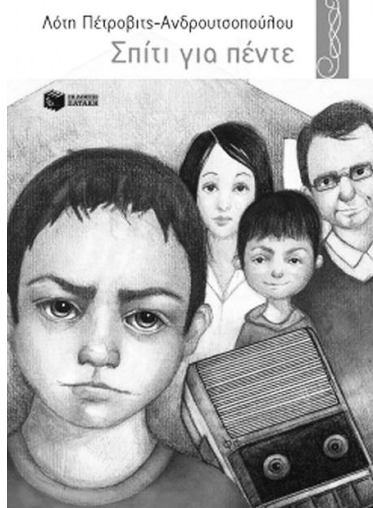
& ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ...

Θέλοντας να ξεφύγουμε από τον αποσπασματικό χαρακτήρα του μαθήματος της ΝΕ Λογοτεχνίας και σε μια προσπάθεια ταυτόχρονα να το συνδέσουμε με το μάθημα της ΝΕ Γλώσσας (συγκεκριμένα με την ενότητα της περίληψης) προτείνουμε στους μαθητές και τις μαθήτριες της Β' Γυμνασίου να διαβάσουν ένα μυθιστόρημα ή μια νουβέλα, να γράψουν την περίληψη του βιβλίου (αλλά και τις κριτικές τους απόψεις) και εν συνεχεία να μιλήσουμε για όλα αυτά μέσα στην τάξη. Η ανταπόκρισή τους ήταν μεγάλη και τα κείμενά τους πραγματικά ενδιαφέροντα. Σ' αυτό το τεύχος σας δίνουμε μια μικρή γεύση της δουλειάς τους...

Οι καθηγήτριες
Έλ. Κελεσιδου & Β. Πεπέ

«ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΠΕΝΤΕ»

Το βιβλίο της Λότη Πέτροβιτς- Ανδρουτσοπούλου «Σπίτι για πέντε» είναι ένα μυθιστόρημα που με ευχάριστο τρόπο διηγείται τις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζει μια οικογένεια. Για την ακρίβεια περιγράφει την ζωή τεσσάρων ανθρώπων. Ο καθένας τους «καταγράφει» την καθημερινότητα αλλά και την συγκατοίκηση είτε είναι ευχάριστη είτε είναι δυσάρεστη. Αυτό φυσικά μας βοηθά στο να αντιληφθούμε την διαφορετικότητα των χαρακτήρων, καθώς και τις καταστάσεις από διαφορετική οπτική γωνία.



Η ιστορία ξεκινά με την πρώτη ηχογράφηση του δωδεκάχρονου Φίλιππου. Ο Φίλιππος είναι γιος της Άννας. Η Άννα είναι χωρισμένη και ξαναπαντρεύεται τον Ορέστη ο οποίος είναι χήρος και έχει ένα γιο, τον εννιάχρονο Άρη, από τον προηγούμενο γάμο του. Ο Φίλιππος έχει ένα μαγνητόφωνο, τον Φιλοκτήτη, και ηχογραφεί καθημερινά σ' αυτό το προφορικό ημερολόγιο τα προβλήματά του. Ο Άρης μάταια προσπαθεί να τον μιμηθεί και να 'ρθει πιο κοντά του, αφού εκείνος είναι «αιώνια» θυμωμένος με τον

Άρη και τον θεωρεί «τέρας»!

Η Άννα είναι προβληματισμένη για τον γάμο και κατ' επέκταση τη συμβίωση, ενώ ο Ορέστης καταβάλλει προσπάθειες για την αποφυγή καυγάδων.

Τα δύο αγόρια κάνουν φίλιες με άλλα παιδιά. Όλα αλλάζουν, όταν ένα ατύχημα φέρνει τον Άρη στο νοσοκομείο με κίνδυνο της ζωής του. Εκείνο το διάστημα που ο Άρης βρίσκεται στο νοσοκομείο, ο Φίλιππος καταλαβαίνει την αγάπη του για τον αδερφό του και η Άννα γεννάει το πέμπτο μέλος της οικογένειας. Η συμβίωση καταλήγει τόσο όμορφα που επιτέλους μοιάζουν με οικογένεια!

Άννα ΖΑΡΤΑΛΟΥΔΗ

«ΤΟ ΨΕΜΑ»

Η συγγραφέας Ζωρζ Σαρρή στο βιβλίο της «Το ψέμα» διηγείται την ιστορία της Χριστίνας, ενός κοριτσιού που πρόσφατα χωρίζουν οι γονείς της. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μετακομίσει με την μητέρα της στην Αθήνα. Η μητέρα της, η κυρία Ελευθερία, δουλεύει ως θυρωρός και μοδίστρα. Οι συμμαθητές της, όταν την γνωρίζουν για πρώτη φορά, πιστεύουν ότι είναι ένα υπερήφανο πλουσιόκοριτσο. Δεν αποκαλύπτει σε κανέναν την οικογενειακή της κατάσταση. Αυτό είναι και το μυστικό της. Κάνει μια πολύ καλή φίλη, τη Μαρία. Όλοι οι συμμαθητές της είναι παιδιά πλουσίων, έτσι η Χριστίνα αναγκάζεται να πει ένα ψέμα: ότι ο πατέρας της είναι επιχειρηματίας στο εξωτερικό. Σ' ένα διαγώνισμα μαθηματικών, χάνεται από την έδρα το χαρτί με τις λύσεις του διαγωνίσματος. Όλοι θεωρούν ένοχη τη Μαρία, διότι έγραψε «άριστα», αν και κακή μαθήτρια. Η Χριστίνα από ένα τυχαίο γεγονός ανακαλύπτει ότι «ο πραγματικός ένοχος» είναι η Τάνια και εξαιτίας των υπονοού-

μενων που αφήνει για την ενοχή της καυγαδίζουν. Ο Αλέξης, ο κολλητός της, την προσκαλεί στο σπίτι του για να μάθει την αιτία του καυγά. Εκεί η Χριστίνα του αποκαλύπτει την αλήθεια για την Τάνια αλλά και το μυστικό της. Εκπλήσσεται, όταν βλέπει πως οι συμμαθητές της, μαθαίνοντας το μυστικό της, αλλάζουν γνώμη γι' αυτήν και γίνονται φίλοι της.

Κρυσταλλένια ΒΙΓΓΟΠΟΥΛΟΥ

«ΤΟ ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ» (της Λίτσας Ψαραύτη)

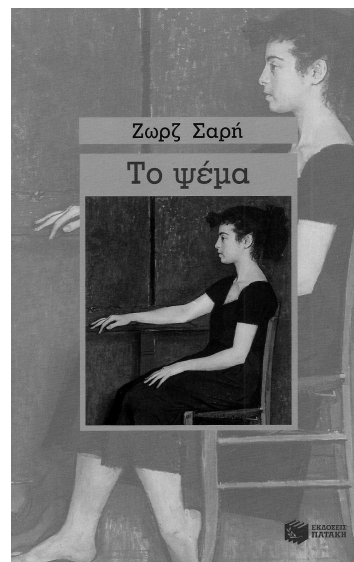
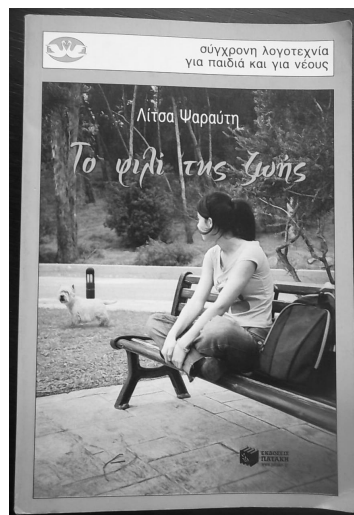
Η Ιφιγένεια μετά από άσχημες πράξεις του

πατριού της απέναντί της αναγκάζεται να εγκαταλείψει το σπίτι της. Γεμάτη πίκρα και αδικία, φεύγει κρυφά για την Αθήνα. Η μόνη της παρηγοριά είναι ο σκύλος της, ο οποίος της κάνει συντροφιά όπου κι αν πάνε. Στην Αθήνα η Ιφιγένεια ζει δύσκολες στιγμές, κοιμάται στα παγκάκια ή όπου αλλού βρει και τρώει τα αποφάγια από ένα φαστφουντάδικο. Ξαφνικά μια υπάλληλος στο φάστφουντ, η Δανάη, ανακαλύπτει την Ιφιγένεια κι από τότε η ζωή της αλλάζει. Η Δανάη της προσφέρει ό,τι της είχε λείψει, αγάπη, στοργή, φαγητό, ενδυμασία και στέγη. Επίσης τη βοηθά να ξεπεράσει όλα όσα έγιναν ανάμεσα σ' αυτή και τον πατριό της. Όσοπου ένα

Ξαφνικό και απροσδόκητο γεγονός κάνει την Ιφιγένεια να πάρει το δρόμο της επιστροφής. Στο σπίτι της συγχωρεί τον πατριό της και κάτι απρόσμενο την κάνει πολύ χαρούμενη.

Δημήτρης ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ

συνέχεια σελ 11



Κόσμημα Ρολοί
ΑΤΣΕΜΟΓΛΟΥ
Χρυσός - Ασήμι - Ατσάλι
Εργαστήρια
Ν. Μουδανιά Χαλκιδικής ** Τηλ: 23730 21229

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Η εξέλιξη του αθλητισμού

Με το πέρασμα του χρόνου ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί τόσο θετικά όσο και αρνητικά.



Πρώτα απ' όλα έχει αλλάξει ο χώρος άθλησης, δηλαδή έχουμε οργανωμένες εγκαταστάσεις, σύγχρονα προπονητικά κέντρα και γήπεδα ολυμπιακών προδιαγραφών με αρχιτεκτονική ομορφιά. Επίσης ο εξοπλισμός των αθλητών (ρούχα, παπούτσια, μπάλες, ρακέτες, όργανα και κλπ.) τους διευκολύνει στο να αθλούνται με άνεση και ευκολία. Σημαντική όμως εξέλιξη διαπιστώνουμε στις επιδόσεις των αθλητών και στα ρεκόρ τους τα

οποία έχουν βελτιωθεί κατά πολύ. Τέλος ο αθλητισμός έχει δυσκολέψει αφού οι κανόνες έχουν αλλάξει και ο ανταγωνισμός είναι σαφώς μεγαλύτερος.

Ωστόσο ο αθλητισμός δεν άλλαξε μόνο θετικά αλλά και αρνητικά. Το έπαθλο των αθλητών ήταν ένα στεφάνι ελιάς και τώρα πια τα έπαθλα είναι χρηματικά ποσά. Επίσης οι αθλητές επειδή είναι τόσο εθισμένοι με την νίκη παίρνουν βλαβερές για τον οργανισμό τους ουσίες για να μπορέσουν να κερδίσουν και να καταρρίψουν τα ρεκόρ. Ακόμα έχουν αλλάξει οι διαιτητές και οι κριτές οι οποίοι δέχονται χρηματικές αμοιβές για να «στήσουν» τα παιχνίδια και να καθορίσουν το νικητή. Τέλος ένα ακόμα αρνητικό στοιχείο είναι οι οπαδοί οι οποίοι είναι τόσο φανατισμένοι με τις ομάδες τους ώστε να καταστρέφουν τόσο τα γήπεδα όσο και άλλες περιουσίες. Ενώ παλιά κατά την διάρκεια των αγώνων υπήρχε περίοδος ειρήνης ενώ τώρα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο!!!

Ευχή όλων των νέων είναι να σταματήσει η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και να ισχύει το αρχαίο ρητό: «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Γρηγόρης Βλογιάρης
Μαθητής της Α' Τάξης

Η ΦΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι οι φιλικές σχέσεις στις μέρες μας διέρχονται κρίση και πως δεν υπάρχουν αληθινοί φίλοι. Αυτό πιστεύω πως συμβαίνει είτε επειδή απογοητεύτηκαν από κάποιον που θεωρούσαν φίλο, είτε γιατί δεν γνώρισαν ποτέ την αληθινή φιλία.

Ένας κύριος λόγος στην απογοήτευση κάποιου από τον «κολλητό» του είναι ο εγωισμός. Περιμένει από τον άλλο να τον βοηθάει, να τον υποστηρίζει στις δύσκολες στιγμές, να χαιρέται και να στενοχωριέται μαζί του. Παρόλα αυτά ποτέ δεν σκέφτεται ότι και ο άλλος περιμένει τα ίδια από αυτόν. Νομίζει πως είναι ο τέλειος, ο αλάνθαστος στην φιλία του και πάντα φταίει ο άλλος για τον τερματισμό της. Βέβαια, καμιά φορά συμβαίνει το αντίθετο. Ενώ δίνει τα πάντα για τον φίλο του, εκείνος δεν κάνει τίποτα για αυτόν. Υπάρχουν κι αυτοί που δεν γνώρισαν ποτέ την αληθινή φιλία και γι' αυτό φταίει μάλλον το γεγονός ότι κοιτάν το συμφέρον τους ή ότι είναι «κλεισμένοι» στον εαυτό τους και δεν νοιάζονται για τους συνανθρώπους τους.

συνέχεια σελ. 10

ΏΝΕΙΡΟ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

(Από περιοδικό του εγγύς μέλλοντος)

Έρχονται ΝΕΑ μοντέλα ... Πρώτη κυκλοφορία στην Ελλάδα τον Ιούνιο του 2012!!!

Μπορεί να κρατήσει κι άλλο αυτό το όνειρο; Θα αφήνατε κάτι τέτοιο να γίνει πραγματικότητα;

Κατερίνα Παπαβασιλείου, Μαθήτρια της Β' Γυμνασίου



Κατηγορία: κάμπριο



Κατηγορία: σχολικά (άκρως οικονομικό)

συνέχεια από σελ. 7

Συνήθως δεν δίνουν ευκαιρία σε κανέναν να τους πλησιάσει. Όσον αφορά αυτούς που κοιτάν το συμφέρον τους, προσποιούνται το φίλο, γιατί θέλουν να κερδίσουν κάτι από αυτόν που εκμεταλλεύονται. Και τέλος, υπάρχουν αυτοί που απλά δεν κατάφεραν να γνωρίσουν το κατάλληλο άτομο.

Υπάρχουν και φίλιες ανιδιοτελείς αλλά χωρίς να είναι απαραίτητα αυτό που αποκαλούμε «αληθινές φίλιες». Αυτό συμβαίνει λόγω ενός κοινού ενδιαφέροντος, συμφέροντος, επιθυμίας, κοινής πορείας ή συνύπαρξης. Όταν και άμα αυτή η κατάσταση τελειώσει, η σχέση τους συνήθως διαλύεται. Σε μερικές περιπτώσεις όμως, συνεχίζει να κρατιέται σταθερή. Πρέπει κανείς να προσέχει για να εκμεταλλευτεί και να μην χάσει τις ευκαιρίες για αληθινούς φίλους, οι οποίες δεν είναι άπειρες. Πολλοί λένε ότι μετριούνται άνετα στα δάκτυλα του ενός χεριού, δηλαδή δυο-τρία άτομα το πολύ. Υπάρχει όμως ένας εύκολος τρόπος να ξεχωρίσεις τον αληθινό φίλο. Όλοι είναι φίλοι μέχρι να βρεθείς σε ανάγκη. Τότε φαίνεται ο πραγματικός φίλος. Οι υπόλοιποι βρίσκουν μια αφορμή και απομακρύνονται.

Ο πραγματικός, ο αληθινός φίλος, είναι ό,τι πιο σπουδαίο και πιο σημαντικό μπορεί να αποκτήσει κανείς.

Πες ΟΧΙ στο ψέμα

συνέχεια από σελ. 6

Στην πραγματικότητα εμείς είμαστε οι μόνοι που μπορούν να αφοπλίσουν αυτή τη βόμβα ή να την κάνουν δυνατότερη και να προκαλέσει μεγαλύτερη καταστροφή. Έτσι είναι τα πράγματα. Το έχω παρατηρήσει σε πολλούς συνομηλικούς μου, ακόμα και σε μένα τον ίδιο να γίνεται αυτό, ακόμα και σε μεγαλύτερους... αλλά δεν είναι εκεί το θέμα, το θέμα είναι πως τη στιγμή που μας έρχεται να πούμε ένα ψέμα είναι καλύτερα να πούμε την αλήθεια. Και ξέρετε κάτι; Είναι ακόμα καλύτερο να δηλώσετε περήφανοι γι' αυτό. Μ' αυτό τον τρόπο αντεπιτίθεστε στον άλλον, λέτε την αλήθεια και αποτρέπετε πολλά πράγματα που θα συνέβαιναν, άμα λέγατε ψέματα, όπως π.χ. ταπείνωση, μείωση της υπόληψής σας, έλλειψη εμπιστοσύνης από γονείς και φίλους. Υπάρχουν, λοιπόν, πολλοί λόγοι (συχνά καταστροφικοί) για να μην πείτε ψέματα και πιστεύω πως άμα ψάξετε βαθιά μέσα σας θα τους βρείτε και άμα τους βρείτε, θα καταλάβετε...

Γιώργος Μποντόλας
μαθητής Β' Γυμνασίου

Η ΦΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Είναι το στήριγμα σου όταν χρειάζεσαι βοήθεια. Είναι η ευτυχία μέσα στην στεναχώρια. Είναι η οικογένεια που εσύ διαλέγεις. Ό,τι υλικό αγαθό και να έχεις, τίποτα δεν συγκρίνεται με έναν αληθινό φίλο. Υπάρχει μια λαϊκή παροιμία που το λέει ξεκάθαρα: "Με τον φίλο η χαρά πολλαπλασιάζεται και η λύπη μειώνεται". Χρειάζεται βέβαια αρκετός χρόνος για να χτιστεί μια υγιής και γερή φιλία. Πρέπει η φιλία αυτή να δοκιμαστεί σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις και αν αντέξει, τότε μόνο αξίζει να πεις ότι έχεις έναν πραγματικά αληθινό φίλο, τον οποίο με τη σειρά σου πρέπει να τον προσέχεις, οφείλεις να τον προσέχεις, "σαν κόρη οφθαλμού". Κορυφαία παραδείγματα φιλίας είναι ο Αχιλλέας με τον Πάτροκλο και ο Δάμωνα με τον Φιντία (ο ένας ήθελε να εκτελεστεί για να σώσει τον άλλο!).



Άρα, αξίζει να προσπαθούμε να κάνουμε αληθινούς φίλους ή να διατηρούμε τις φίλιες μας, γιατί αυτός είναι ο πραγματικός πλούτος του ανθρώπου, ένας πλούτος που δεν μπορεί να αγοραστεί με χρήματα.

Νίκος Μαργωμένος
μαθητής της Β' Γυμνασίου

Ένα φανταστικό ταξίδι

συνέχεια από σελ 6

Στην καμπύλη του ήταν ξαπλωμένη η Νύχτα και άναβε ένα-ένα τ' αστέρια.

Είχα αρχίσει να μην νιώθω άνετα μ' αυτή την αλλαγή του χωριού. Ταυτόχρονα ήμουν ταλαιπωρημένος και εξαντλημένος από το ταξίδι και ήθελα να επιστρέψω στην πραγματικότητα. Δεν ήξερα

όμως πώς θα επέστρεφα πίσω, έτσι θυμήθηκα ότι στα περισσότερα παραμύθια, όταν ήθελαν να πραγματοποιηθεί κάτι, έκαναν μια ευχή σε ένα αστέρι που πέφτει. Έμεινα όλη τη νύχτα ξάγρυπνος μέχρι να δω ένα αστέρι. Μετά από ώρες πολλές είδα ένα και ευχήθηκα να επιστρέψω πίσω στη βιβλιοθήκη. Έτσι κι έγινε. Εγώ επέστρεψα στη βιβλιοθήκη και το βιβλίο παρέμεινε σκονισμένο, χωρίς εικόνες, χωρίς τίτλο στο ράφι της βιβλιοθήκης.

Δημήτρης Κωνσταντάρας
της Γυμνασίου



PHOTO ΧΩΡΟΣ
image processing

Σαλτσιδης Σάββας

N. Moudania – E. Antistasis 34
Tel. +30 23730 24355 – Mob. +30 6976 11 88 99
email. photoxwros@gmail.com

Η μνήμη μας, η δύναμή μας...

Κοιτάμε πάλι μπροστά!

συνέχεια από σελ.1

ή οποιοδήποτε ποτό και κανένας μας δεν έπαθε τίποτα. Καμιά φορά κολάγαμε ψείρες στο σχολείο και οι μητέρες μας το αντιμετώπιζαν πλένοντάς μας το κεφάλι με ζεστό ξύδι..

Δεν είχαμε Playstations, Nintendo 64, 99 τηλεοπτικά κανάλια, βιντεοταινίες με ήχο surround, υπολογιστές ή Internet. Εμείς είχαμε φίλους.

Κανονίζαμε να βγούμε μαζί τους και



βγαίναμε.. Καμιά φορά δεν κανονίζαμε τίποτα, απλά βγαίναμε στο δρόμο και εκεί συναντιόμασταν για να παίξουμε κυνηγητό, κρυφτό, αμπάριζα... μέχρι

εκεί έφτανε η τεχνολογία. Περνούσαμε τη μέρα μας έξω, τρέχοντας και παίζοντας. Φτιάχναμε παιχνίδια μόνοι μας από ξύλα.. Χάσαμε χιλιάδες μπάλες ποδοσφαίρου. Πίναμε νερό κατευθείαν από τη βρύση, όχι εμφιαλωμένο, και κάποιοι έβαζαν τα χείλη τους πάνω στη βρύση. Κυνηγούσαμε σαύρες και πουλιά με αεροβόλα στην εξοχή, παρά το ότι ήμασταν ανήλικοι και δεν υπήρχαν ενήλικοι για να μας επιβλέπουν.

Πηγαίναμε με το ποδήλατο ή περπατώντας μέχρι τα σπίτια των φίλων και τους φωνάζαμε από την πόρτα. Φανταστείτε το! Χωρίς να ζητήσουμε άδεια από τους γονείς μας, ολομόναχοι εκεί έξω στο σκληρό αυτό κόσμο! Χωρίς κανέναν υπεύθυνο! Πώς τα καταφέραμε;

Στα σχολικά παιχνίδια συμμετείχαν όλοι και όσοι δεν έπαιρναν μέρος έπρεπε να συμβιβαστούν με την απογοήτευση. Κάποιοι δεν ήταν τόσο καλοί μαθητές όσο άλλοι και έπρεπε να

μείνουν στην ίδια τάξη. Δεν υπήρχαν ειδικά τεστ για να περάσουν όλοι.. Τι φρίκη!

Κάναμε διακοπές τρεις μήνες τα καλοκαίρια και περνούσαμε ατέλειωτες ώρες στην παραλία χωρίς αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας 30 και χωρίς μαθήματα ιστιοπλοίας, τένις ή γκολφ.. Φτιάχναμε όμως φανταστικά κάστρα στην άμμο και ψαρεύαμε με ένα αγκίστρι και μια πετονιά. Φλερτάραμε τα κορίτσια κυνηγώντας τα, όχι πιάνοντας κουβέντα σε κάποιο chat room και γράφοντας ;) : D : P

Είχαμε ελευθερία, αποτυχία, επιτυχία και υπευθυνότητα και μέσα από όλα αυτά μάθαμε και ωριμάσαμε. Αν εσύ είσαι από τους «παλιούς»... συγχαρητήρια! Είχες την τύχη να μεγαλώσεις σαν παιδί....

Αγνώστου ταυτότητας μέχρι στιγμής. Τον ευχαριστούμε για το ταξίδι και την αισιοδοξία με την οποία μας τροφοδοτεί, ότι μπορούμε να ανταπεξέλθουμε και στα πολύ δύσκολα που περνάμε σήμερα...

ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

& ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ...

συνέχεια από σελ 8

«Ο ΜΙΚΡΟΣ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ»

(του Αντουάν Ντε Σαιντ-Εξυπερύ)

Ο μικρός πρίγκιπας είναι ο μοναδικός κάτοικος του αστεροειδή B612 και μοναδική του συντροφιά είναι ένα τριαντάφυλλο, το οποίο είναι αρκετά απαιτητικό. Κάποια στιγμή ο πρίγκιπας αποφασίζει να γνωρίσει φίλους και αρχίζει την περιπλάνησή του στο σύμπαν.

Αρχικά, έφτασε στον πλανήτη ενός βασιλιά που κυβερνούσε το τίποτα. Ο βασιλιάς ένιωθε μόνος, όμως, επειδή ήταν πολύ περήφανος για να του ζητήσει να μείνει, τον διέταξε και τον δωροδοκούσε για να μείνει, όμως ο πρίγκιπας μας βιαζόταν να γνωρίσει τον κόσμο. Στη συνέχεια, βρέθηκε στον πλανήτη ενός ματαιόδοξου και ενώ στην αρχή βρήκε διασκεδαστικές τις φανφάρες του, σύντομα τον βαρέθηκε. Ύστερα επισκέφτηκε έναν πλανήτη στον οποίο κατοικούσε ένας επιχειρηματίας που νόμιζε ότι του ανήκαν τ' αστέρια και ότι κέρδιζε χρή-

ματα καταγράφοντάς τα και έτσι ο ήρωας αποφάσισε ότι δεν άξιζε τον κόπο να μείνει παραπάνω. Στον επόμενο πλανήτη εργαζόταν ένα φαρανάφτης. Ο μικρός πρίγκιπας τον



συμπάθησε, γιατί ήταν ο μόνος που δεν νοιαζόταν μόνο για τον εαυτό του. Όταν όμως κάποια στιγμή κατάλαβε ότι η μέρα και η νύχτα διαρκούν από ένα λεπτό η κάθε μια, δεν θέλησε να σταματήσει την περιπλάνησή του. Τέλος, επισκέφτηκε έναν γεωγράφο που δεν είχε καμιά καταγραφή σχετικά με τον πλανήτη απ' όπου προερχόταν (B612) και ο οποίος του πρό-

τεινε να επισκεφτεί τη γη.

Έτσι, ο μικρός πρίγκιπας έπεσε στη Σαχάρα και έπιασε φίλιες μ' ένα φίδι, το οποίο του είπε πως, αν ποτέ ήθελε βοήθεια για να πάει πίσω στον πλανήτη του, αυτό μπορούσε να τον βοηθήσει. Στη συνέχεια, αφού περιπλανήθηκε πολύ, έφτασε σ' έναν κήπο με τρια-

ντάφυλλα. Κανένα όμως από αυτά, αν και του θύμισαν το υπερήφανο λουλούδι του, δεν ήταν σαν αυτό. Κάποια στιγμή γνώρισε μια αλεπού, η οποία του πρότεινε να την εξημερώσει. Έτσι κι έγινε. Όμως, κάποτε, ήρθε η ώρα να φύγει. Η σκηνή του αποχωρισμού ήταν πικρή και δύσκολη. Ο μικρός πρίγκιπας, ένα χρόνο αργότερα, γύρισε στην έρημο, όπου συνάντησε τον αφηγητή μας. Είχε πέσει στη Σαχάρα, όταν χάλασε ο κινητήρας του αεροπλάνου του. Έγιναν φίλοι με μια πολύ παράξενη αφορμή... όταν ο μικρός πρίγκιπας του ζήτησε να του ζωγραφίσει ένα αρνί! Στη συνέχεια ο πρίγκιπας του μιλούσε συχνά για τον πλανήτη του αλλά και τις περιπέτειές του στο διάστημα. Κάποια στιγμή, όταν ο πλανήτης του ήταν ακριβώς από πάνω τους, με τη «βοήθεια» του φιδιού, ο ήρωάς μας «επέστρεψε» στο μοναδικό και αγαπημένο του τριαντάφυλλο...

Στέφη ΠΑΠΑΜΕΤΗ



Τάσος Ζαχαριάδης
Υπεύθυνος Δικτύου

Φιλικής Εταιρίας 15-17 • Πυθαγία-Θεσσαλονίκη
τηλ. 2310 313 252, 6977 287 009 • fax. 2310 313 207
Αγ. Γεωργίου 13, Εμπορικό Κέντρο 1ος όροφος • Ν. Μουδανιά Χαλκιδικής
τηλ.: 23730 21696 • fax: 23730 65947
www.redwell.gr • e-mail: moud@redwell.gr

Η περιπέτεια του να διδάσκεις ΤΕΧΝΗ και άλλες ιστορίες

συνέχεια από σελ. 3

Κάπου εδώ εμφανίζεται η τηλεοπτική «Τασούλα» να διατρανώσει δικαίως όλα αυτά με το «tragic!».

Αντ' αυτού, το μάθημα της Αισθητικής Αγωγής (Εικαστικά, Μουσική, Θεατρολογία) έχει ανερευθρίαστα εξοστρακιστεί από το ωρολόγιο πρόγραμμα της Α' Λυκείου και από το επόμενο σχολικό έτος τα μαθήματα επιλογής Β' Λυκείου Ελεύθερο Σχέδιο και Γραμμικό

Σχέδιο και Γ' Λυκείου Ιστορία της Τέχνης πολύ απλά δεν θα διδαχθούν (σημειωτέον το Ελεύθερο Σχέδιο και Γραμμικό Σχέδιο εξετάζονται πανελλαδικά στην κατηγορία των ειδικών μαθημάτων). Ας εξαφανιστεί λοιπόν σαν ενοχλητικός λεκές η τέχνη από τα σχολεία και ας συνδέεται με δεκάδες επαγγέλματα και η όποια σχετική δεξιότητα μαθητών να μηδενιστεί πάραυτα. Κι εμείς με τη σειρά μας οι καθηγητές καλλιτεχνικών μαθημάτων και οι εικαστικοί καλλιτέχνες ας πνίξουμε βίαια το νευρικό μας γέλιο κι ας επιστρέψουμε στο πρότερο μειδίαμα των σεμνών κορών.

Ευχαριστώ από καρδιάς τους μαθητές μου που όλα αυτά τα χρόνια με κέφι και σεβασμό στην ιδιότητα και το πρόσωπό μου δημιούργησαν όλα αυτά τα υπέροχα έργα τέχνης που κοσμούν το σχολείο μας.

Ράνια Φραγκουλίδου
Καθηγήτρια Καλλιτεχνικών, Εικαστικός

Το παιχνίδι στην αρχαία Ελλάδα και το Βυζάντιο

συνέχεια από σελ. 2

Ασκωλιασμός: Οι παίκτες προσπαθούσαν να κρατήσουν την ισορροπία τους ανεβαίνοντας με το ένα πόδι πάνω σε ένα φουσκωμένο ασκί, αλειμμένο με λάδι. Το παιχνίδι ήταν ιδιαίτερα διασκεδαστικό, γιατί τις περισσότερες φορές ο παίκτης έπεφτε κάτω προκαλώντας τα γέλια των άλλων.

Τα παιχνίδια στο Βυζάντιο δεν είχαν την ίδια θέση αναφορικά με τον παιδαγωγικό τους ρόλο, κι αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η εκπαίδευση ήταν εκκλησιαστική. Ωστόσο συνεχίστηκε η παράδοση των αρχαίων παιχνιδιών με το σείστρο, τον καλαθίσκο, τους αρματηλάτες, τη σφαίρα, τους αστραγάλους. Σημαντικά παιχνίδια ήταν η μίμηση ενός γάμου ή μιας βάφτισης. Συνήθιζαν επίσης να φτιάχνουν σπιτάκια από χρώμα.

Περνώντας μέσα από αιώνες παιχνιδιού φτάνουμε στις μέρες μας κι αντικρίζουμε με κατάπληξη τις ομοιότητες με τα αρχαία παιχνίδια.

Ο Πλάτωνας κι ο Αριστοτέλης συμβούλευαν τους γονείς να αφήνουν τα παιδιά τους να διασκεδάζουν ελεύθερα με τα παιχνίδια. Είναι ό,τι καλύτερο έχουμε να προτείνουμε και για τη σημερινή εποχή. Παίξτε ελεύθερα!

Ομάδα εργασίας: Βογδάκη Χριστίνα, Κιλήτσου Παρασκευή, Τσαρούχα Άννα, Ελέζι Σινάν, Κοττίδης Κων/νος, Ευαγγελινός Νικόλαος, Ευτάτογλου Αντωνία, Κατραντζή Λεμονιά, Κήπου Μαρία, Μανουσαρίδου Ειρήνη.

Συντονίστρια: Καρτασίδου Ελένη, φιλόλογος.

συνέχεια από σελ 1

Πριν ακόμη δημιουργηθεί το ελληνικό κράτος άρχισε να δέχεται δάνεια από το εξωτερικό. Οι αγγλικές τράπεζες με παρότρυνση του αγγλικού υπουργού εξωτερικών λόρδου Κάνιγκ δάνεισαν τους επαναστάτες με ονομαστικά δάνεια συνολικού ύψους 2.800.000 χρυσών λιρών. Μόνο το 20% του ποσού αυτού έφτασε στο σκοπό του. Έτσι η πρώτη πτώχευση έρχεται νωρίτερα από τη δημιουργία του ελληνικού κράτους καθώς το 1827 η Ελ-

«Κύριοι, δυστυχώς επτωχεύσαμεν»

λάδα δήλωσε αδυναμία αποπληρωμής των δανείων που δεν είχαν εισπραχθεί. Η πτώχευση ίσως συνδέεται ακόμη και με τη ναυμαχία του Ναβαρίνου που έγινε την ίδια χρονιά έπειτα από μυστική συμφωνία των Μεγάλων Δυνάμεων, που διέσωσαν την ελληνική επανάσταση και οδήγησαν στη δημιουργία Ελληνικού κράτους από το

οποίο θα μπορούσαν να εισπράξουν.

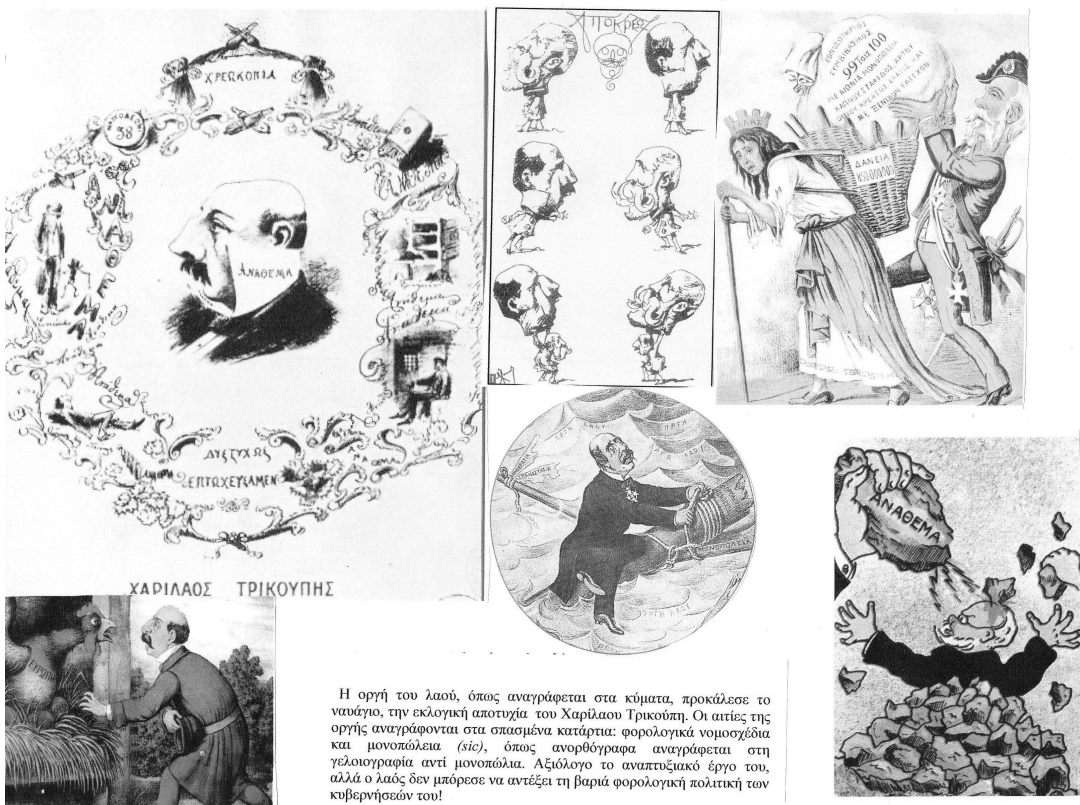
Το Λονδίνο και το Παρίσι αρχικά αρνήθηκαν να δανείσουν το ρωσόφιλο Ιωάννη Καποδίστρια, ο οποίος για να συγκροτήσει το κράτος του σχημάτισε ένα κρατικό ταμείο, στο οποίο συγκεντρώνονταν εισφορές Ελλήνων του εξωτερικού και φιλελλήνων.

Ο κυβερνήτης έδωσε χρήματα από την προσωπική του περιουσία. Το 1828 έκοψε το πρώτο νόμισμα, το φοίνικα και το 1831 εξέδωσε τα πρώτα ακάλυπτα ελληνικά χαρτονομίσματα.

Κήπου Κυριακή

Το 1833 με βασιλικό διάταγμα η δραχμή αντικατέστησε το φοίνικα ως το νέο νόμισμα της χώρας. Ο βασιλιάς Όθωνας πήρε δάνειο 60.000.000 γαλλικά φράγκα από τις Μεγάλες Δυνάμεις (Γαλλία, Αγγλία, Ρωσία). Από αυτά το ένα τρίτο δηλαδή τα 20.000.000 δεν ήρθαν ποτέ στην Ελλάδα γιατί κατακρατήθηκαν από τις τράπεζες για την εξυπηρέτηση του δανείου. Το 1835 στο δημόσιο ταμείο υπήρχαν 1.800.000 δραχμές και μ' αυτά έπρεπε να καλυφθούν τα ελλείμματα από το 1833-1835 και να πληρωθεί η δόση του δανείου που ήταν 2.700.000 δραχμές.

συνέχεια σελ 13



Η οργή του λαού, όπως αναγράφεται στα κύματα, προκάλεσε το ναυόγιο, την εκλογική αποτυχία του Χαρίλαου Τρικούπη. Οι αιτίες της οργής αναγράφονται στα σπασμένα κατάρτια: φορολογικά νομοσχέδια και μονοπωλία (sic), όπως αναρθόγραφα αναγράφεται στη γελοιογραφία αντί μονοπώλια. Αξιόλογο το αναπτυξιακό έργο του, αλλά ο λαός δεν μπόρεσε να αντέξει τη βαριά φορολογική πολιτική των κυβερνήσεών του!

«Κύριοι, δυστυχώς επτωχεύσαμεν»

συνέχεια από σελ 12

Στο τέλος του 1839 η Ελλάδα χρωστούσε υπερτριπλάσια από όσα είχε επωφεληθεί από το δάνειο. Και ενώ οι τρεις δυνάμεις ζητούσαν την επιστροφή των προκαταβολών της τρίτης δόσης ο Όθωνας αναγκάστηκε να πάρει αντιλαϊκά μέτρα, όπως να μην πληρώνει μισθούς και να σταματήσει τα δημόσια έργα. Έτσι το 1843 η χώρα οδηγήθηκε στην δεύτερη πτώχευση.

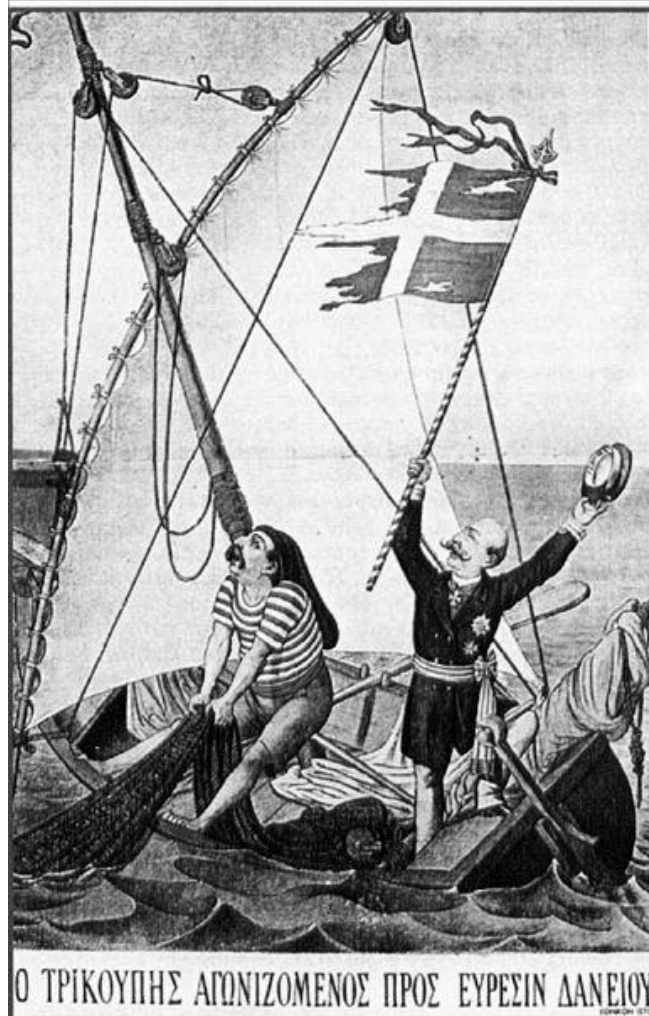
Σκαρλάτος Ηλίας

Στις εκλογές του 1892 ο Ελληνικός λαός έδωσε μεγάλη πλειοψηφία στο Χαρίλαο Τρικούπη, που κυριαρχούσε στην πολιτική σκηνή από το 1875. Η νέα κυβέρνηση παρουσιάστηκε στη Βουλή με ένα σκληρό πρόγραμμα περικοπών στις δημόσιες δαπάνες, ενώ ταυτόχρονα έλαβε πολλά αντιλαϊκά μέτρα αυστηρής λιτότητας, που μεταφράστηκαν σε μια σειρά από έμμεσους φόρους, που επιβάρυναν τους καταναλωτές. Στις 15 Ιουλίου του 1892 ανακοινώθηκε σχέδιο νόμου που καθιέρωνε «εκπαιδευτικά τέλη» σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Την ημέρα της ψήφισης του νομοσχεδίου, η σπουδάζουσα νεολαία διαδήλωνε με πάθος έξω από τη Βουλή, ενώ ο αντιπολιτευόμενος Δημήτριος Ράλλης υπολόγιζε ότι οι σπουδές ως το πανεπιστημιακό πτυχίο θα κόστιζαν με το νέο νόμο 1445 δραχμές, ποσό που αντιστοιχούσε σε εισοδήματα ενός έτους ενός καλά αμειβόμενου δημοσίου υπαλλήλου της εποχής.

Ωστόσο το πιεστικότερο πρόβλημα που αντιμετώπιζε η Ελλάδα τότε ήταν η δημοσιονομική κατάρρευση λόγω των συσσωρευμένων χρεών από τα δάνεια του παρελθόντος. Η λύση ήταν αδύνατο να προέλθει από περικοπές δαπανών καθώς το «άνοιγμα» του Δημοσίου και οι άμεσες ταμειακές δαπάνες για εξόφληση παλαιών δανείων ήταν πολύ μεγάλες. Οφείλουμε πάντως να υπενθυμίσουμε πως τα δάνεια που έληγαν τότε είχαν χρηματοδοτήσει το φιλόδοξο πρόγραμμα δημοσίων έργων της περιόδου 1880 – 1890 (σιδηρόδρομος, διώρυγα της Κορίνθου κ.α.).

Από το 1879 ως το 1890 η χώρα εκχωρεί σε αποπληρωμή δανείων 40 με 50% των εσόδων της. Ο κρατικός προϋπολογισμός τις χρονιές εκείνες είναι μονίμως ελλειμματικός και το ισοζύγιο πληρωμών αρνητικό. Το 1893 ο Τρικούπης ανακοίνωσε στη βουλή την

χρεωκοπία του Ελληνικού κράτους με την ιστορική φράση «Κύριοι, δυστυχώς επτωχεύσαμεν».



Μετά την ήττα της Ελλάδας στον ελληνοτουρκικό πόλεμο το 1897, οι Μεγάλες δυνάμεις ανάγκασαν τη χώρα να πληρώσει πολεμική αποζημίωση στην Τουρκία. Οι ξένοι τραπεζίτες έδωσαν δάνειο 150 εκατομμύρια φράγκα και επέβαλλαν στην Ελλάδα Διεθνή Οικονομικό Έλεγχο για να διασφαλίσουν ότι θα πληρώσει τα χρέη της. Η επιτροπή ανέλαβε τη διαχείριση των κυριότερων ελληνικών δημοσίων εσόδων.

Παρασκευά Μαρία – Σαμαρά Μαρία

Η πτώχευση του 1893/97 είχε ως αποτέλεσμα τη χρεωκοπία του παλιού πολιτικού συστήματος. Με το κίνημα στο Γουδί το 1909 και την επικράτηση του Βενιζέλου εγκαινιάζεται μια νέα περίοδος. Το κόμμα των Φιλελευθέρων αν και επαγγέλθηκε τον εκσυγχρονισμό του ελληνικού κράτους, η οικονομική του πολιτική δεν διαφοροποιήθηκε ιδιαίτερα από τα

υπόλοιπα αστικά κόμματα της εποχής. Παρά τις επιτυχίες του στους Βαλκανικούς 1912 -1913 και το Α΄ Παγκόσμιο ο Βενιζέλος δεν επιχείρησε μια πραγματικά δίκαιη αναδιανομή του πλούτου προς όφελος της εργατικής τάξης και του λαού. Οι κυβερνήσεις του στηρίχθηκαν κατά κόρον στον εξωτερικό δανεισμό. Από το 1923 ως το 1932 τα συνεχή δάνεια από το εξωτερικό αυξάνουν το ανυπέβλητο πια δημόσιο χρέος ενώ το ισοζύγιο πληρωμών παρά τις όποιες προσπάθειες παραμένει αρνητικό.

Η παγκόσμια οικονομική κρίση ύστερα από το κράχ του 1929 του χρηματιστηρίου της Νέας Υόρκης είχε άμεσες συνέπειες στην οικονομία της Ελλάδας. Ένα χρόνο πριν η χώρα είχε επανέλθει στον «κανόνα χρυσού» με σκοπό να προσελκύσει επενδύσεις ξένων κεφαλαίων. Το 1932 η υποτίμηση της στερλίνας και η κατάρρευση των παγκόσμιων αγορών ανάγκασε την Ελλάδα να τον εγκαταλείψει. Στο μεταξύ η Αγγλία μέσω του Διεθνούς Οικονομικού Ελέγχου και της Δημοσιονομικής Επιτροπής της Κοινωνίας των Εθνών επενέβαινε στις ελληνικές υποθέσεις προσπαθώντας να εξασφαλίσει τις οφειλές προς τους Βρετανούς τραπεζίτες. Η δραχμή για να παραμείνει στον «χρυσό κανόνα» συνδέεται τώρα με το αμερικάνικο δολάριο.

Το Σεπτέμβριο του 1931 προκαλείται πανικός με τη «φυγάδευση» στο εξωτερικό 3,6 εκατομμυρίων από ιδιώτες και τράπεζες. Η κυβέρνηση αναζητά εναγωνίως νέα δάνεια χωρίς επιτυχία. Η κατάσταση πια είναι μη αναστρέψιμη. Την άνοιξη του 1932 ο



Βενιζέλος αναγκάζεται να εγκαταλείψει καθυστερημένα τον «χρυσό κανόνα» και να υποτιμήσει τη δραχμή. Την πρωτομαγιά του 1932 ανακοινώνει



Κάποιες σκέψεις για τους γονείς

Πηνελόπη Ρουφοπούλου - Ψυχολόγος
 Ιωάννα Κουφάκη - Ψυχολόγος
 Βιβή Τατσιοπούλου - Παιδοψυχίατρος

Η εφηβεία σηματοδοτεί τη σωματική και ψυχική μετάβαση από την παιδικότητα στην ενηλικίωση και χωρίζεται σε τρεις φάσεις:

Πρώιμη εφηβεία: 10-13 έτη, Μέση εφηβεία: 14-17 έτη, Όψιμη εφηβεία: >17 έτη

Η εφηβεία αποτελεί μια δύσκολη περίοδο τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Είναι σημαντικό να κατανοούμε τις αλλαγές μέσα σε ένα πλαίσιο αλληλεπίδρασης και επομένως να αντιμετωπίζουμε την εφηβεία ως μια αναδιοργάνωση που αφορά και επηρεάζει όλο το οικογενειακό σύστημα. Στην πορεία των εφήβων προς την ανεξαρτητοποίηση και την ωρίμανση ένα από τα κεντρικά ζητήματα είναι η κατάκτηση της ψυχικής αυτονομίας και η διαμόρφωση της κοινωνικής και της σεξουαλικής ταυτότητας. Η ψυχική αυτή διαπραγμάτευση δημιουργεί πολλές φορές έντονο άγχος στους εφήβους και στους γονείς, το οποίο εκφράζεται και εκτονώνεται μέσα από συγκρούσεις.

Επικοινωνία. Η ενεργητική ακρόαση χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, σεβασμό, ειλικρινές ενδιαφέρον, γνήσια κατανόηση και οδηγεί στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης. Εμπόδια στην επικοινωνία είναι οι εντολές/διαταγές, οι απειλές, οι συμβουλές, η ηθικολογία, η κριτική και η ανάκριση γιατί δημιουργούν αισθήματα απόρριψης, ενοχής, θυμού και εχθρότητας, απομακρύνουν τους εφήβους και τους δίνουν το μήνυμα ότι δεν έχουν οι ίδιοι αξία και πρέπει να υποταχθούν στη γονεϊκή εξουσία. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι εκείνο που οι έφηβοι διαπραγματεύονται είναι περισσότερο η σχέση και λιγότερο το περιεχόμενο της επικοινωνίας. Δηλαδή, σε μια συζήτηση που αφορά την ώρα επιστροφής από τη βραδινή έξοδο, δεν έχει τόση σημασία η ώρα ακριβώς στην οποία θα καταλήξουν οι γονείς, αλλά ο τρόπος με τον οποίο θα ληφθεί η απόφαση.

Ρόλοι. Οι ρόλοι αλλάζουν καθώς οι έφηβοι αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη αυτονομία (διαδικασία απαραίτητη για την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, υπευθυνότητας και ωριμότητας) κι αυτό δυσκολεύει πολλές φορές τους γονείς να προσαρμοστούν στο δικό τους νέο ρόλο, που υπαγορεύει λιγότερη και πιο διακριτική παρεμβατικότητα ή έλεγχο. Ο ρόλος των γονιών παραμένει η οριοθέτηση, αλλά κρατώντας πλέον τις αναγκαίες αποστάσεις, προκειμένου να δοθεί χώρος στους εφήβους να δοκιμάσουν τον εαυτό



τους, να αντιληφθούν τις επιθυμίες τους και να διαμορφώσουν την αυτό-εικόνα τους.

Όρια. Τα όρια παραμένουν, αλλά διατηρούν και μια ευελιξία. Η οριοθέτηση έχει το νόημα να παρέχει το αίσημα του κρατήματος, της σταθερότητας και της ασφάλειας στους εφήβους. Τα όρια συγκρατούν και ταυτόχρονα στηρίζουν, αφήνοντας όμως στους εφήβους και το περιθώριο επιλογών και προσωπικών αποφάσεων, διαφορετικά οι έφηβοι παραμένουν εξαρτημένα από τους γονείς τους παιδιά.

Σχολείο. Οι προσδοκίες των γονιών σχετικά με τη σχολική επίδοση είναι σημαντικό να προσαρμόζονται στην προσωπικότητα, τις δυνατότητες και την επιθυμία του εφήβου, όσον αφορά

τα όνειρά του για το μέλλον. Είναι επίσης χρήσιμο να υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ των γονέων και των εκπαιδευτικών. Η ενίσχυση της προσωπικής οριοθέτησης των εφήβων στο διάβασμα βοηθάει στην ανάληψη των ευθυνών τους.

Στάση και σχέση. Σε αυτήν την περίοδο αλλαγών, που προκαλεί σε όλους αναστάτωση, βοηθάει οι γονείς να διατηρούν την ψυχραιμία τους και να μην παρασύρονται από τις συναισθηματικές εντάσεις των εφήβων. Οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί δεν θα πρέπει να επισκιάζουν τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ τους. Τέλος, η κατανόηση και η αποδοχή είναι έννοιες, που αν γίνουν βίωμα, σώζουν τις σχέσεις και τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, όποια δυσκολία κι αν έχουν να αντιμετωπίσουν.



Από την εκπαιδευτική επίσκεψη του Σχολείου μας στο Κέντρο Βυζαντινού Πολιτισμού ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΣ στα Ν. Φλογητά