

Σφηβική



Πένα

2020~2021

Συμνάσιο
Αηκισιάδος

9^ο ζεύγος

Μικρές Συμβουλές

Καθώς μεγαλώνεις αποκτάς κάποιες εμπειρίες, ο χρόνος αποδεικνύεται μεγάλος δάσκαλος. Κι αυτά τα μαθήματα θα ήθελες να τα γνώριζες όταν ήσουν πιο μικρός. Βέβαια συχνά τα ακούγαμε από μεγαλύτερους, μα επιλέγαμε να κάνουμε τα λάθη μας. Καλό είναι να τα έχει κάποιος που ξεκινά τη ζωή του, κάπου εκεί στην άκρη του μυαλού...

1. Ζήσε το σήμερα. Ζήσε την κάθε στιγμή της ημέρας, υλοποιώντας ένα ένα τα όνειρά σου. Μην αφήνεις κάτι για αύριο, η ευκαιρία μπορεί να μην εμφανιστεί ξανά στο μέλλον.
2. Τα λάθη του παρελθόντος να σου γίνονται σκαλοπάτια για να ανέβεις τη σκάλα της επιτυχίας. Φρόντισε να μάθεις από αυτά κι όχι να τα έχεις βαρίδια στα πόδια σου
3. Αν θέλεις να πετύχεις στη ζωή να είσαι σίγουρος ότι πρέπει να ιδρώσεις. Ότι εύκολα χτίζεται, να θυμάσαι ότι κι εύκολα γκρεμίζεται
4. Πίστεψε στις δυνάμεις σου. Ψάξε και βρες σε τι είσαι δυνατός και φυσικά αξιοποίησέ το. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην είναι καλός σε κάτι. Απλά συνήθως αφήνουμε την κριτική των άλλων να μας ρίχνει, όμως αν τη χρησιμοποιήσουμε σωστά μπορούμε να ανακαλύψουμε πράγματα που θα μας βοηθήσουν. Δείξε λίγη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου
5. Τα λεφτά δεν είναι το παν. Μπορεί να σου χαρίζουν άνεση, αλλά όχι ευτυχία ή υγεία ή αγάπη ή ευτυχία. Σου δίνουν διασκέδαση, αλλά όχι φίλους
6. Ακεραιότητα. Μην την συμβιβάζεις. Αν χρειαστεί σήκω, μίλησε, διεκδίκησε το σωστό και το δίκαιο. Ακόμα και αν φοβάσαι ότι παλεύεις μόνος, να είσαι σίγουρος ότι βάζεις το λιθαράκι για να παλέψουν κι άλλοι
7. Έχε τα μάτια, τα αυτιά και την καρδιά ανοιχτά. Οι άλλοι μπορεί να έχουν νέες ιδέες, νέες απόψεις συχνά πιο σοφές από τις δικές σου. Κρίνε αυτά που ακούς κι ακολούθησε τα σωστά και δίκαια

**Η ταπεινότητα σε κάνει σπουδαίο.
Ο σεβασμός σε κάνει άνθρωπο.
Η ειλικρίνεια σε κάνει ξεχωριστό.
Η απλότητα σε κάνει μοναδικό.**



Λίγα λόγια για το περιοδικό μας

Ιδέα, όνειρο, πραγματοποίηση

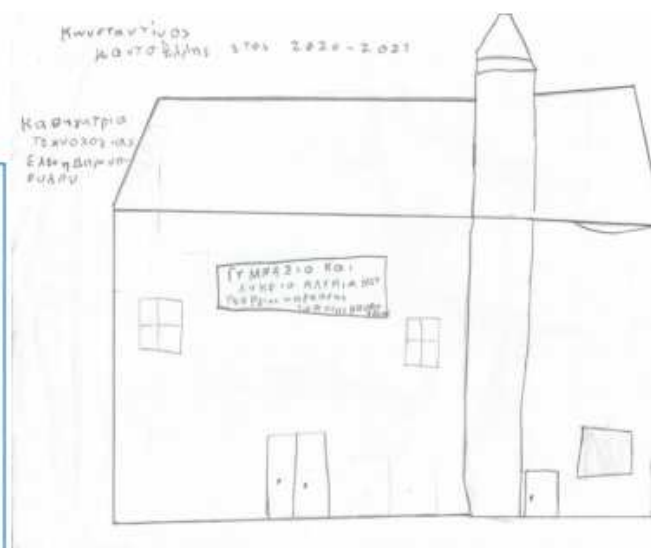
«Να πιστεύεις στα όνειρα, γιατί σε αυτά είναι κρυμμένη η πύλη της Αιωνιότητας».

Χαλίλ Γκιμπράν

Αυτό πιστεύουμε κι εμείς, πιστεύουμε στα όνειρά μας, και δεν αφήνουμε ευκαιρίες να πάνε χαμένες, ευκαιρίες να μιλήσουμε για εμάς, για εσάς για την κοινωνία όλη!! Μαθαίνουμε να βάζουμε κι εμείς το δικό μας λιθαράκι.

Η ομάδα μας:

Ηλιάκη Βενετσάνα Ειρήνη Γ₁
Καραγκεζίδη Δήμητρα Γ₂
Κόρκακα Σταυρίνα Γ₂
Κουριδάκης Κωνσταντίνος Γ₂
Κυπραίος Κωνσταντίνος Α₁
Μαντσέλλι Κωνσταντίνος Α₄
Σεληνιωτάκης Γιώργος Α₄
Φραντζεσκάκης Παναγιώτης Γ₄



Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Δημοπούλου Ελένη

Ανεξάρτητοι συνεργάτες:

Εδώ θα ήθελα να ευχαριστήσω τους μαθητές μου της Γ' Γυμνασίου που συμφώνησαν να δημοσιεύσουμε αποσπάσματα από τις έρευνες που έκαναν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Έρευνες πάνω σε θέματα που τους προβληματίζουν, τους απασχολούν ή τους αγχώνουν, ή που απλά ήθελαν να γνωρίσουν και να μοιραστούν μαζί μας. Σας ευχαριστώ κι εύχομαι καλή σταδιοδρομία, με πολλές επιτυχίες σε ό,τι κι αν αποφασίσετε να κάνετε στο μέλλον. Να θυμάστε απλά ότι για να βελτιωθεί τούτος ο τόπος θέλει σωστούς επαγγελματίες και ηθικούς ανθρώπους. Θέλει σεβασμό για τον διπλανό, για τον συνεργάτη, για τον υπάλληλο, για την οικογένεια, για τον φίλο, μα και για οποιονδήποτε άγνωστο, γιατί αυτό σημαίνει Αγάπη και για τον εαυτό μας!

Καλή πρόοδο!!

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Το σχολείο μας	3
Σύγχρονη εποχή(εθισμός στο τσιγάρο).....	11
Τροχαία Ατυχήματα	14
Αφιέρωμα στο CERN.....	15
Ο κόσμος του Διαδικτύου	20
Τα επαναστατικά τραγούδια στην Κρήτη	26
Αφιέρωμα στον Κινηματογράφο.....	27
Οι φίλοι μας τα ζώα.....	29
Γεωπονία.....	33
Μουσική και Προσωπικότητα.....	35
Συναισθηματικό Κενό.....	37
Εκφοβισμός.....	39
Έρευνα : Εκπαίδευση.....	41
Το αλκοόλ στη ζωή μας.....	51
Γνωρίζοντας το επάγγελμα του Ψυχολόγου.....	52
Μαγειρική.....	53
Ανέκδοτα.....	55
Σταυρόλεξο.....	56



Το σχολείο μας

Αν κάτι μας έδειξε η καραντίνα τελικά, είναι, το τι τελικά υπάρχει στη ζωή μας και το τι μας λείπει, ώστε να αισθανόμαστε όσο το δυνατόν πιο πλήρεις και χαρούμενοι. Τι είναι σημαντικό και αναγκαίο για μας και τι όχι. Τι είναι σπουδαίο και τι είναι λιγότερο σπουδαίο απ' ό,τι ως τώρα νομίζαμε.

Καταλάβαμε ότι η κουζίνα που μαγείρευε η μαμά, ή το σαλόνι του σπιτιού μας έχουν τη δική τους θαλπωρή, αλλά δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη θαλπωρή της αίθουσας στο σχολείο. Δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το χαμόγελο του συμμαθητή μας, ακόμα κι αν είναι αυτό το ζαβολιάρικο. Δεν μπορούν να αντικαταστήσουν αυτό το «νοιιάζομαι» που πλανάται στα διπλανά θρανία ή στην έδρα του δασκάλου. Μα δεν μπορούν σίγουρα να αντικαταστήσουν τα γέλια και τις χαρές στην αυλή του σχολείου!!!

Ομως δεν τα παρατήσαμε! Ας ρίξουμε μια ματιά σε αυτά που κάναμε:



11^{ος} Διεθνής Μαθητικός Διαγωνισμός Ταινιών Μικρού Μήκους.

σινεμά διάβασες

11 βραβεία σε ταινίες των εκπαιδευτικών προγραμμάτων του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Χανίων

Chania Film Festival

Έντεκα βραβεία απέσπασαν ταινίες που δημιουργήθηκαν από Σχολεία των Χανίων, στο πλαίσιο των Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων **cine Μαθήματα** και **CReDoc / Κρήτη, Προφορική Ιστορία**, του **Φεστιβάλ Κινηματογράφου Χανίων**, στον 11^ο Διεθνή Μαθητικό Διαγωνισμό Ταινιών Μικρού Μήκους «Cinema...διάβασες». Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ταινίες δημιουργήθηκαν το πρώτο εξάμηνο του 2020, κάτω από ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες λόγω covid19 και αποτελούν στο σύνολό τους έμπρακτη απόδειξη του γεγονότος ότι το ντοκιμαντέρ μπορεί να φέρει κοντά τα παιδιά στην Τοπική Ιστορία με τον καλύτερο τρόπο, γνωρίζοντάς τους παράλληλα την Τέχνη του Κινηματογράφου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Διάκριση τραγουδιού:

Γυμνάσιο Αλικιανού Χανίων

(για την ταινία: «Ήταν η Ακρόπολή μας»)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΦΙΣΣΕΣ

Γυμνάσιο Αλικιανού Χανίων

(για την ταινία: «Ήταν η Ακρόπολή μας»)





Απόσπασμα από τη συνέντευξη που έδωσε στο Ζαγρα Radio 89.6 και στην Ανδρονίκη Κοκοτσάκη, η κα Ελπίδα Χελιουδάκη, εκπαιδευτικός – φιλόλογος στο Γυμνάσιο Αλικιανού Χανίων, με αφορμή την παρουσίαση του παιδικού βιβλίου **“Ταξιδεύοντας με τον μικρό πρίγκιπα στον Αλικιανό και τα γύρω χωριά “**

“Όταν πριν από τρία περίπου χρόνια συναντήσαμε τον Μικρό Πρίγκιπα στα βιβλία της λογοτεχνίας μας, κανένας δεν μπορούσε να φανταστεί τι θα ακολουθούσε... Διαβάζοντας τον υπέροχο διάλογο του Πρίγκιπα με την αλεπού στο σχετικό απόσπασμα, μας γεννήθηκε η επιθυμία να τον γνωρίσουμε καλύτερα. Η σκέψη μας γρήγορα έγινε πραγματικότητα. Αρχίσαμε να διαβάζουμε και να επεξεργαζόμαστε το βιβλίο του Antoine de Saint-

Exupéry στο σύνολό του. Ο κάθε μαθητής ήταν ελεύθερος να φέρει την έκδοση που του αρέσει, ώστε να συζητηθούν οι αλλαγές και οι διαφορετικές εκδοχές στη μετάφραση και την εικονογράφηση, μπορούσε να επιλέξει... να ζωγραφίσει, να σχολιάσει κάποιο χωρίο του βιβλίου, να εκφράσει τα συναισθήματά του, να γράψει ένα ποίημα. .. Το πρότζεκτ αυτό κράτησε περίπου ένα μήνα και η βιβλιοθήκη μας γέμισε πανέμορφα σκίτσα και ζωγραφιές!

“Όταν ολοκληρώσαμε το βιβλίο, αποφασίσαμε ότι το ταξίδι μας με τον μικρό πρίγκιπα στους πλανήτες και τον κόσμο του δεν πρέπει να τελειώσει εκεί. Έπρεπε να γνωρίσει και τα δικά μας μέρη! Χωριστήκαμε σε ομάδες, ανάλογα με τα χωριά των παιδιών. Έτσι, ο Μικρός Πρίγκιπας ξεναγείται από τους μικρούς μαθητές του Γυμνασίου Αλικιανού στα μέρη τους: Αλικιανός, Αγυιά, Βαρύπετρο, Κυρτωμάδος, Λυγιδές, Μυλωνιανά, Βαμβακόπουλο, Νέα Χώρα, Σκινές, Φουρνές, Ορθούνι, Βατόλακκος. Θα παίζει μαζί τους, θα επισκεφθεί τα σχολεία τους, τις παιδικές τους χαρές, θα ξεναγηθεί στους τόπους διασκέδασής τους και στα μνημεία του τόπου τους!

Από το βιβλίο αυτό προέκυψε και το Ημερολόγιο του 2020 του Γυμνασίου Αλικιανού. Η μαθήτρια Αθηνά Καστρινάκη ανέλαβε με το ιδιαίτερο ταλέντο της να φιλοτεχνήσει τα σκίτσα του ημερολογίου για τον κάθε μήνα. Τέλος, με τη συνδρομή ανθρώπων δοτικών και ανιδιοτελών, φίλων και μαθητών, το βιβλίο παρουσιάστηκε διαδικτυακά σε μία ονειρική αφήγηση από το κανάλι της ΚΕΠΠΕΔΗΧ-ΚΑΜ του Δήμου Χανίων.



Έχοντας ολοκληρώσει όλο αυτό το υπέροχο ταξίδι, αυτό που έχει απομείνει είναι μια γλυκιά ανάμνηση αλλά και μια νοσταλγία...” Θα ήθελα να πω στους μαθητές μου πόσο τους αγαπώ, πόσο τους θαυμάζω και πόσο περήφανη είμαι γι’ αυτούς! Ο καθένας μας δημιουργεί τη δική του διαδρομή, θα μας ενώνει όμως για πάντα ο δικός μας Μικρός Πρίγκιπας” είπε κλείνοντας η κα Χελιουδάκη.

Συμμετοχή σε δράση του Δήμου Χανίων για τον αυτισμό και για την εθελοντική αιμοδοσία, με σκοπό την ευαισθητοποίηση των μαθητών, έργα των οποίων εκτέθηκαν στο Δημαρχείο Χανίων



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ

ΔΙΝΩ ΑΙΜΑ ΣΩΖΩ ΖΩΗ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ
ΕΚΘΕΣΗ
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ
14.6.2021
ΕΡΓΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

Δήμος Χανίων
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΧΑΝΙΩΝ
ΕΚΕΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ν. ΧΑΝΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ν. ΧΑΝΙΩΝ

Κορακάκη Δημητρα



ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ



Κωνσταντίνος Ντένια

Κατραλάκη Ειρήνη



Μιχάλης Τζίκας



Χρυσή Σκεκασσανού



Κατραλάκη Ειρήνη



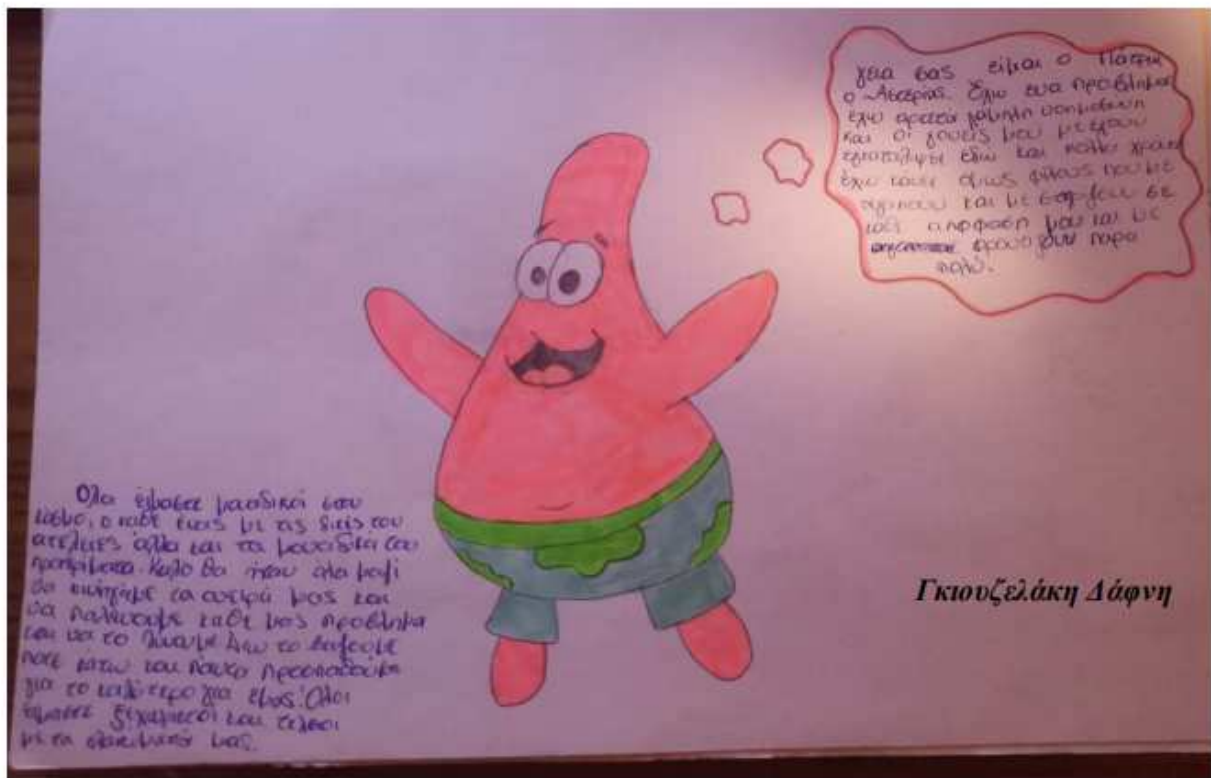
ΚΑΙ

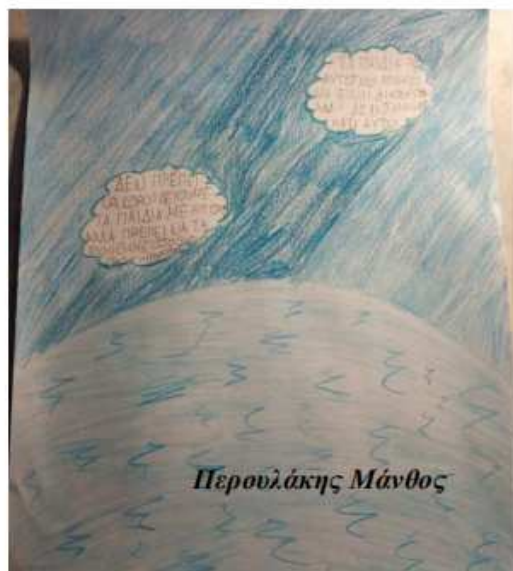
Διαγωνισμός Ζωγραφικής

Ηρωες
ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ
ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ
ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ
ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή!

Συνδιοργάνωση με τον Σύλλογο Γονέων, Κηδεμόνων, Φίλων και Ατόμων με ήπιες διαταραχές αυτιστικού φάσματος – Asperger Χανίων, τις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Χανίων, το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών & Εφήβων Χανίων και σε συνεργασία με τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων και το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Χανίων







ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Σχεδιασμός και υλοποίηση κρητικού κόμικ-διασκευής της τραγωδίας «Ελένη» του Ευριπίδη, σε συνεργασία με ομάδα 14 μαθητών από τα τμήματα Γ1 και Γ4

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥΣ

Συμμετοχή του σχολείου στον διαγωνισμό «*Τα δικαιώματά μας γίνονται τραγούδι*» από το δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού.

Συμμετοχή στον Διαγωνισμό σκίτσου chaniartoon.



Το σχολείο για δεύτερη συνεχή χρονιά συμμετέχει στην υλοποίηση προγράμματος του Ιδρύματος Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη και του Κέντρου "Robert F. Kennedy" για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Μιλώντας για ανθρώπινα δικαιώματα μέσα από μαντινάδες

Συμμετοχή του Γυμνασίου Αλικιανού σε σεμινάριο του Ιδρύματος "Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη"

«Θεέ μου απού καμες τη γη πανέμορφο περβόλι κάμε και μια ζεστή αγκαλιά που να κωράμε όλοι»

(μαντινάδα μαθητών Γυμνασίου Αλικιανού για τ' ανθρώπινα δικαιώματα)

Με τη συμμετοχή δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων ολοκληρώθηκε διαδικτυακά το 7ο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Εκπαιδευτικών του Προγράμματος «*Λέμε την αλήθεια στην Εξουσία*» από το Ίδρυμα "Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη", την Πέμπτη 1 Οκτωβρίου.



Η κατεύθυνση του Ιδρύματος "Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη" για το πρόγραμμα "ΛΕΜΕ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΞΟΥΣΙΑ" Σ. Δαριτσάλη.

Στο πλαίσιο του Σεμιναρίου μαθήτες και καθηγητές των σχολείων που συμμετέχουν στο εν λόγω πρόγραμμα είχαν την ευκαιρία να παρουσιάσουν αναλυτικά τις δράσεις τους, αποδεικνύοντας την εμβέλεια τους με τα ανθρώπινα δικαιώματα μέσα από εφάρμογες πρωτοποριακές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις. Τον όλο συντονισμό είχε η κα Σ. Δαριτσάλη.

ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΕ ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ

Το Γυμνάσιο Αλικιανού, που από το σχολικό έτος 2019-2020 συμμετέχει στο εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Ιδρύματος "Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη" εγκαινιάζοντας μια εκπαιδευτική συνεργασία του σχολείου με διεθνή ανθρωπιστικά Ίδρύματα, παρουσίασε κατά τη διάρκεια των εργασιών του Σεμιναρίου τη δική του πρωτοποριακή προσέγγιση πάνω στο ζήτημα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Παρουσίασε την Ολοκληρωτική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα μέσα από μαντινάδες, καταφέρνοντας με τον τρόπο αυτό να μεταλλάξει την Ολοκληρωτική Διακήρυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων με την τοπική κρητική παράδοση, αποσπώντας το θερμό εγκρατότητα των περιρριζωμένων

Η κα Αγγελική Τσιγκαράκη, η υπεύθυνη καθηγήτρια του προγράμματος για το Γυμνάσιο Αλικιανού, παρουσιάζοντας την ομάδα των μαθητών της στο σεμινάριο μεταξύ των άλλων ανέφερε: «Το δικαίωμα @ Η Μαντινάδα είναι η εργασία που παρουσιάσαμε. Ήδη δεν υπάρχουν μακριά με ούτε και μεγάλη με ίσα δικαιώματα μες της ζωής της αλήθειας» (άρθρο 1, ισόπεδο)

"Συνείδηση και ανθρωπιά να έχετε στα μανιά σου και καλύτερα με καρδιά σου απαντάει ουσία σου" (άρθρο 18, ελευθερία συνείδησης)

Όλο το χρόνο τα σχολεία κέρδη τα αποτελέσματα

γιατί η ζωή είναι μακριά και όχι να τη κοπάω" (άρθρο 24, δικαίωμα στην ανάπαυση και τον ελεύθερο χρόνο)

Ακόμα και άλλα δέκατα δημιουργήθηκαν σε ένα παιδικό στον κύκλο. Διαβάζοντας άρθρο άρθρο την Ολοκληρωτική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, έμπειρος από τον κάθε μαθητή μια φράση, μια λέξη, μια πρόταση. Τοποθετούσαν αυτές οι λέξεις και οι προτάσεις από πάνω σε στήλες μεγάλων, μικρών και μέσων από

για συνολική ελευθερία και ασφαλή, έπρεπε να εκπαιδεύσουν τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

Στόχος της μαθητικής μας ομάδας είναι να ολοκληρωθεί το σχετικό της και να εκπορευθεί το "Το Δικαίωμα @ Η Μαντινάδα" σε απεικονιστική έκδοση, ενώ το έργο εργασίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το μάθημα της Κινησιολογίας και Πολιτικής Αγωγής, που οι μαθητές μας μαθαίνουν δίδοντας στην τελευταία τάξη του σχολείου μας.



ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα "Λέμε την αλήθεια στην Εξουσία" είναι ένα παγκόσμιο πρωτοποριακό πρόγραμμα του Ιδρύματος "Robert F. Kennedy Human Rights" για τα ανθρώπινα δικαιώματα που δίδονται σε εικομνητά μαθητές σε ολόκληρο τον κόσμο.

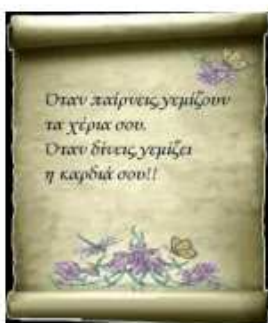
Το πρόγραμμα είναι βασισμένο

στο βιβλίο της Kerry Kennedy, κόρης του αφέντητος Robert F. Kennedy και έχει ως στόχο οι μαθητές να εξασκηθούν από μικρή ηλικία με την έννοια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, έτσι ώστε ούτως ή άλλως να συμβάλουν στη δημιουργία μιας καλύτερης και δικαιότερης κοινωνίας. Το πρόγραμμα αυτό υιοθετήθηκε από το Ίδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη και

προσφέρεται σε όλα τα σχολεία της χώρας, καθώς ένας από τους βασικούς σκοπούς του Ιδρύματος είναι η προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η μάχη για το παιδί, η εκπαίδευση, η πρόκληση του πολιτισμού Ειρήνης, η ενδυνάμυνση του διάλογου, της ανοικτότητας και της κοινωνικής ανάμειξης στους διαφορετικούς πολιτισμούς.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

- α) «Ο Μικρός Πρίγκιπας μαθητεύει στα τοπωνύμια του Δήμου Μουσούρων»
β) «Ανιχνεύουμε τα τοπωνύμια του Δήμου Μουσούρων»
γ) «Ευανθία Καϊρη (1799-1866): Μια διαφορετική προσέγγιση»



Στα πλαίσια του μαθήματος των Θρησκευτικών ο μαθητής Σεληνιωτάκης Γιώργος είπε τα εξής για την Αγάπη:

Ο Ύμνος της Αγάπης

«Αν μπορώ να λαλώ όλες τις γλώσσες των ανθρώπων, ακόμα και των αγγέλων, αλλά δεν έχω αγάπη για τους άλλους, οι λόγοι μου ακούγονται σαν ήχος χάλκινης καμπάνας ή σαν κυμβάλου αλαλαγμός. Κι αν έχω της προφητείας το χάρισμα κι όλα κατέχω τα μυστήρια κι όλη τη γνώση, κι αν έχω ακόμα όλη την πίστη, έτσι που να μετακινώ βουνά, αλλά δεν έχω αγάπη, είμαι ένα τίποτα. Κι αν ακόμα μοιράσω στους φτωχούς όλα μου τα υπάρχοντα, κι αν παραδώσω στη φωτιά το σώμα μου για να καεί, αλλά δεν έχω αγάπη, σε τίποτα δε μ' ωφελεί. Εκείνος που αγαπάει έχει μακροθυμία, έχει και καλοσύνη · εκείνος που αγαπάει δε ζηλοφθονεί · εκείνος που αγαπάει δεν κομπάζει ούτε περηφανεύεται · είναι ευπρεπής, δεν είναι εγωιστής ούτε ευερέθιστος · ξεχνάει το κακό που του έχουν κάνει. Δε χαίρεται για το στραβό που γίνεται, αλλά μετέχει στη χαρά για το σωστό. Εκείνος που αγαπάει, όλα τα ανέχεται · σε όλα εμπιστεύεται, για όλα ελπίζει, όλα τα υπομένει. Ποτέ η αγάπη δε θα πάψει να υπάρχει».



(Α' Κορ 13, 18)

Πως κατανοώ αυτόν τον ύμνο:

Εγώ δεν μπορώ να ξεχωρίσω καμία πρόταση, που είναι καλύτερη από την άλλη, διότι κατά τη γνώμη μου όλο το κείμενο ή μάλλον η κάθε πρόταση ξεχωριστά είναι ένα κομμάτι σε αυτή τη λέξη που ονομάζεται αγάπη. Ακόμα θέλω να προσθέσω στο κείμενο του Αποστόλου Παύλου, που όπως κατάλαβα είναι πάρα πολύ καλός και σοφός άνθρωπος ότι η αγάπη δεν είναι λόγια αλλά πράξεις. Επίσης θέλω να πω ότι αν σε έναν άνθρωπο δίνεις αγάπη και δεν παίρνεις αγάπη τότε πρέπει να ξεχάσεις αυτό το άτομο είτε είναι φίλος είτε κάτι παραπάνω. Αν τώρα δεν θες να χάσεις αυτό το άτομο μπορείς να το κρατήσεις κοντά σου και να του μάθεις εσύ την τέχνη της αγάπης και της ευτυχίας ώστε να γίνει ένας καλός και χαρούμενος πολίτης. Γιατί φίλοι μου κανείς δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αγάπη και αν μπορεί να ζήσει, τότε δεν είναι ζωή αυτή που ζει.

Ψάξτε τον άνθρωπο σας και κάντε παρέα μόνο αυτούς που κλαίνε όταν κλαίς ή αυτούς που όταν σε δουν και κλαίς σου παίρνουν τις στενοχώριες, σε κάνουν να γελάς και έπειτα σε ρωτούν: «ποιον πλακώνουμε».

Και να ξέρεις ότι πρέπει να αγαπάς, να συγχωρείς αλλά ποτέ να μην ξεχνάς!!!!



Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ γράφει η Σταυρίνα Κόρκακα



Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ

Με το θέμα αυτό ασχολήθηκα στο μάθημα των θρησκευτικών μα πιστεύω πως αξίζει να το δημοσιεύσουμε, με σκοπό να μάθουμε, καθώς η γνώση είναι το «όπλο» για την καταπολέμηση του τσιγάρου και των ολέθριων αποτελεσμάτων της χρήσης του.

Μια ερώτηση που θα έπρεπε να απασχολεί όλους μας είναι η εξής:

Τι μας προκαλεί τον εθισμό στο τσιγάρο και πώς μπορούμε να τον καταπολεμήσουμε;

Μα ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή:

- ➔ Πώς και από ποιους ανακαλύφθηκε ο καπνός, ποια η πρώτη μορφή του τσιγάρου;
- ➔ Ποια είναι η εξέλιξη του τσιγάρου από τότε μέχρι σήμερα;
- ➔ Ποιες είναι οι ουσίες που κάνουν τους ανθρώπους να εθιστούν σε αυτό;

Ας ξεκινήσουμε από κάποιες βασικές πληροφορίες:

Όταν κάποιος εισπνεύσει από το τσιγάρο κάνει τη καθομιλούμενη διαδικασία της «ρουφηξιάς», ουσιαστικά εισπνέει το καιόμενο τμήμα του τσιγάρου σε αέριο. Όπου κατ' αυτή τη διαδικασία, αρχικά εισέρχεται από την στοματική κοιλότητα του καπνιστή με τελικό προορισμό τους πνεύμονες του.

Μέσα σε διάστημα μερικών λεπτών το τσιγάρο έχει μετατραπεί σε στάχτη. Το κυριότερο προϊόν καύσης του είναι η πίσσα, όμως αξιοσημείωτο είναι, ότι στους πνεύμονες ενός καπνιστή μπορούμε ακόμα να βρούμε, άλλες 4.000 περίπου χημικές ενώσεις τοξικές ή μη!!!.

Τέλος ο όρος δεν χρησιμοποιείται μόνο γι' αυτό που έχει καπνό μέσα του, αλλά και για αυτά που έχουν ναρκωτικές ουσίες!

Με βάση έρευνες που έχουν γίνει και ιστορικά γεγονότα, οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις χαλαρωτικές ιδιότητες του καπνού ήταν οι Ινδιάνοι. Τον 15^ο αιώνα έγινε άφιξη των Ευρωπαίων στην Αμερική, έτσι απέκτησαν τη συνήθεια που αργότερα μεταδόθηκε στην Ευρώπη και δυστυχώς σε όλο τον κόσμο.

Φυσικά υπήρχαν από τότε κάποιοι που εναντιώθηκαν σε αυτό και έκαναν τις πρώτες διαμαρτυρίες και αντιδράσεις. Ο Ιάκωβος ο Α', βασιλιάς της Αγγλίας, το 1604 έκανε μία ανακοίνωση λέγοντας ότι αυτή η χρήση του καπνού έχει μεγάλες και κακές επιπτώσεις στα μάτια, επίσης ότι είναι εξαιρετικά δύσσομο, πράγμα που επηρεάζει και την στοματική αναπνοή και την όσφρηση. Ισχυρίστηκε ότι είναι καταστροφική συνήθεια για τον εγκέφαλο και επικίνδυνη, με ένα μεγάλο ποσοστό θανάτου 76%, για τους πνεύμονες.

Τον 20^ο αιώνα, έγινε το πέραςμα του ακατέργαστου τσιγάρου. Τότε άρχισε η πρόοδος των μηχανών έτσι είχαν την ικανότητα να παραχθούν σε μεγάλες ποσότητες. Εκείνη την

περίοδο ήταν που δημιουργήθηκαν οι πρώτες βιομηχανίες καπνού ή οι επίσημα ονομαζόμενες καπνοβιομηχανίες, σε αυτές είχε σημειωθεί μεγάλη ακμή στη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Αυτό συνέβαινε λόγω του άγχους και των απογοητεύσεων των στρατιωτών με αποτέλεσμα να καπνίζουν πιο πολύ και να παρασύρονται στον εθισμό, από τη νικοτίνη.

Μετά το τέλος του πολέμου το τσιγάρο πέρασε στο χώρο της διαφήμισης. Τότε, μα και τώρα σε κάποιες περιπτώσεις, συμβόλιζε την ελεύθερη χωρίς έγνοιες ανέμελη ζωή. Αυτό συνεχίστηκε ως την δεκαετία του '60. Ύστερα η ιατρική κοινότητα και κυβέρνηση των



Η.Π.Α., άρχισαν να αντιλαμβάνονται τις βλαβερές συνέπειες του καπνού. Σιγά σιγά ξεκίνησαν να επιβάλουν κάποιες απαγορεύσεις και τα ανάλογα μέτρα για τη δημόσια υγεία.

Τα πιο πρόσφατα γεγονότα που έχουν συμβεί σε σχέση με τα μέτρα που έχουν ληφθεί είναι τα εξής: Στις 6 Φεβρουαρίου 1987 τέθηκαν τα πρώτα μέτρα για το κάπνισμα στις αμερικανικές δημόσιες υπηρεσίες. Την 16^η Οκτωβρίου 2019 με τον νόμο 4639/2019 κανονίσαμε την διάταξη της οικονομίας πάνω σε αυτό το θέμα. Την 1^η Σεπτεμβρίου του 2010 απαγορεύεται το κάπνισμα σε εσωτερικούς χώρους στην Ελλάδα.

Βέβαια αξιοσημείωτο είναι ότι αυτός ο νόμος είχε προηγηθεί από την 1^η Ιανουαρίου το 2010 στην Κύπρο. Τέλος, αξίζει να αναφέρουμε ότι το ίδιο θέμα είχε απασχολήσει τον Όθωνα όταν την 31η Ιουλίου 1856 έδωσε βασιλικό διάταγμα με το οποίο απαγόρευσε το κάπνισμα στους δημόσιους κλειστούς χώρους.

Η Εξέλιξη

Τα τελευταία χρόνια τα τσιγάρα έχουν εξελιχθεί. Αρχισαν να κατασκευάζονται τα ηλεκτρονικά. Όμως η πρώτη μορφή κατανάλωσης του καπνού ήταν η λεγόμενη «πίπα» και την έφτιαχναν οι Ινδιάνοι από ξύλο.

Μετά δημιουργήθηκαν τα κλασικά τσιγάρα όπως είναι πιο γνωστά σε όλους μας. Τον τελευταίο αιώνα όμως υπάρχει μεγάλη ανάπτυξη στο ηλεκτρικό τσιγάρο κυρίως.



Η πίπα αρχικά ήταν ξύλινη και χειροποίητη. Ύστερα άρχισε να γίνεται από επεξεργασμένο ξύλο και χρησιμοποιούνταν κυρίως τον 17 αιώνα και πρόσθετε κύρος στο ανδρικό φύλο που την κάπνιζε. Μετά άρχισανε να παράγουνε κάποιες από σίδηρο, για καλύτερη απόδοση και για ομορφιά.





Τα πρώτα μοντέλα από τα ηλεκτρικά τσιγάρα ήταν πολύ απλά και έμοιαζαν με το κλασικό τσιγάρο. Υπήρχε βέβαια λόγος για αυτό, αυτός ήταν να μην φανεί ξένο ή νέο στον ατμιστή, ώστε να συνεχίσει οπτικά και λειτουργικά την ίδια συνήθεια.

Ουσίες εθισμού στο τσιγάρο

Όπως είναι γνωστό η νικοτίνη είναι αυτό που προκαλεί εθισμό, αλλά δεν είναι αυτή το πιο επιβλαβές συστατικό του. Για να είμαστε ρεαλιστές ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 7000 ουσίες μέσα του. Δυστυχώς οι 69 από αυτές είναι σοβαρά καρκινογόνες. Όταν καπνίζει κάποιος στο σώμα του μπαίνουν όλες αυτές οι ουσίες. Οι πιο βλαβερές είναι :

- Ακετόνη : εύφλεκτος διαλύτης που χρησιμοποιούμε στο ασετόν
- Βενζόλιο: αυτό που βρίσκεται στις κόλλες των ελαστικών
- κυανιούχες ενώσεις
- προπάνιο
- μεθάνιο
- Μόλυβδος: τον χρησιμοποιούμε στις μπαταρίες
- Πίσσα: υλικό οδόστρωσης ή κοινός καουτσούκ
- αμμωνία (που χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και που προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης)
- αρσενικό (το γνωστό δηλητήριο, που χρησιμοποιείται και για τα ποντικοφάρμακα
- μονοξείδιο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα)
- ανιλίνη (βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων)
- ναφθαλίνη (η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκόρο)
- φορμαλδεΐδη (γνωστή καρκινογόνος ουσία) η βάση πολλών υγρών ταρίχευσης
- ραδιενεργά κατάλοιπα (από την μόλυνση των καλλιεργειών)
- μυρμηγκικό οξύ
- λευκαντικές ουσίες κ.α.



Όλα αυτά είναι τα πιο επικίνδυνα συστατικά που μπορούν να μπουν στο σώμα και πιο συγκεκριμένα στους πνεύμονες ενός καπνιστή. Αυτές οι ουσίες είναι εξαιρετικά βλαβερές και άμα τις δεχτεί κανείς σε μεγάλη ποσότητα ξεχωριστά την κάθε μία, ο θάνατος είναι ζήτημα μερικών λεπτών. Λόγω του καπνίσματος και όλων αυτών των ουσιών ένας καπνιστής πεθαίνει 14 χρόνια νωρίτερα από το φυσιολογικό!!!

Αξίζει νομίζω να δούμε κάποια βίντεο με την καταστροφή των πνευμόνων από το τσιγάρο:

https://www.youtube.com/watch?v=f05cOr51qis&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=6c8xFkAkAic&feature=emb_logo



Λίγοι λόγοι για να σταματήσει κάποιος:

Βελτίωση της φυσικής κατάστασης

Μείωση του ρίσκου εμφάνισης καρκίνου

Λιγότερο άγχος και καλύτερη διάθεση

Λιγότερα κρυολογήματα

Μεγαλύτερη οικονομική άνεση

ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ γράφει η Κόρκακα Σταυρίνα



Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται εξέλιξη της Τεχνολογίας, η οποία έχει οδηγήσει στη μαζική παραγωγή αυτοκινήτων. Τα αυτοκίνητα είναι το βασικό μέσο μεταφοράς και λόγω της ανάπτυξης των πόλεων, των αποστάσεων μεταξύ εργασίας και κατοικίας, αλλά και η ανάπτυξη του Τουρισμού, οδηγούν στην αύξηση της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων. Όλα αυτά συνδέονται με τα τροχαία αυτοκίνητα. Αυτά ευθύνονται για εκατοντάδες ατυχήματα καθημερινά.

Τα αίτια όμως των τροχαίων ποικίλουν. Αρχικά είναι η έλλειψη συγκέντρωσης από τους οδηγούς λόγω της χρήσης κινητών τηλεφώνων, ή από την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Έπειτα, η έλλειψη πείρας στην οδήγηση από τους νέους οδηγούς οδηγεί σε κάποιο ατύχημα εξαιτίας της τάσης για επίδειξη που συνήθως τους διακατέχει. Επιπρόσθετα, η ελλιπής διασφάλιση της τήρησης του Κ.Ο.Κ (Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας) με σύγχρονα μέσα παρακολούθησης. Επίσης θα έπρεπε να υπάρχει υποτυπώδης προληπτικός έλεγχος των οχημάτων από τα αρμόδια όργανα της Πολιτείας. Τέλος, ας μην ξεχνάμε και την απουσία Κυκλοφοριακής Αγωγής στον Εκπαιδευτικό Τομέα.

Οι συνέπειες των τροχαίων ατυχημάτων είναι εμφανείς τόσο στο άτομο, όσο και στην κοινωνία. Αρχικά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την απώλεια της ανθρώπινης ζωής, τους τραυματισμούς και τις αναπηρίες. Όμως κατάλοιπο είναι και τα ψυχολογικά τραύματα, αλλά και ο ψυχικός πόνος για ολόκληρη την οικογένεια. Όσον αφορά την κοινωνία οι συνέπειες έχουν να κάνουν με απώλεια συνήθως ανθρώπινου δυναμικού και την οικονομική επιβάρυνση για περίθαλψη, αναπηρική σύνταξη κλπ του θύματος.



Τόσο το άτομο, όσο και η κοινωνία οφείλουν να λάβουν κάποια μέτρα, ώστε να αντιμετωπιστούν και να περιοριστούν αυτά τα τραγικά γεγονότα. Αρχικά, ο καθένας οφείλει να σέβεται τη ζωή του, αλλά και τη ζωή των άλλων, τηρώντας τον Κ.Ο.Κ. Έπειτα, ο οδηγός πρέπει να ελέγχει τακτικά την κατάσταση του οχήματός του, ώστε να γίνεται η απαραίτητη συντήρηση, εξασφαλίζοντας την καλύτερη λειτουργία του. Η χρήση ζώνης στο αυτοκίνητο αλλά και του κράνους όταν πρόκειται για δίκυκλο, ακόμα κι αν πρόκειται για μικρή διαδρομή είναι σίγουρα προληπτικά μέτρα, μέτρα που σώζουν ζωές.

Η πολιτεία οφείλει επίσης από τη μεριά της να εκπαιδεύει τα μέλη της, όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά και μεθοδευμένα σε θέματα κυκλοφοριακής αγωγής, από τις μικρές κιόλας ηλικίες. Ενώ θα πρέπει να διαθέτει πλήρες και οργανωμένο σύστημα ιατρικής παρέμβασης. Τέλος θα πρέπει να θεσπιστούν αυστηροί νομοθετικοί κανόνες για την τήρηση της Οδικής Συμπεριφοράς.

Αφιέρωμα: CERN

γράφει ο Παναγιώτης Φραντζεσκάκης

Τι είναι το Cern

Το CERN (Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire) είναι το μεγαλύτερο σε έκταση πειραματικό κέντρο πυρηνικών ερευνών στον κόσμο. Βρίσκεται στα σύνορα Ελβετίας και Γαλλίας κοντά στη Γενεύη. Η σύμβαση για την ίδρυση του CERN κυρώθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 1954 από 12 χώρες της Ευρώπης (Βέλγιο, Δανία, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία, Ολλανδία, Νορβηγία, Σουηδία, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο, Γιουγκοσλαβία) και τώρα έχει 23 κράτη-μέλη.



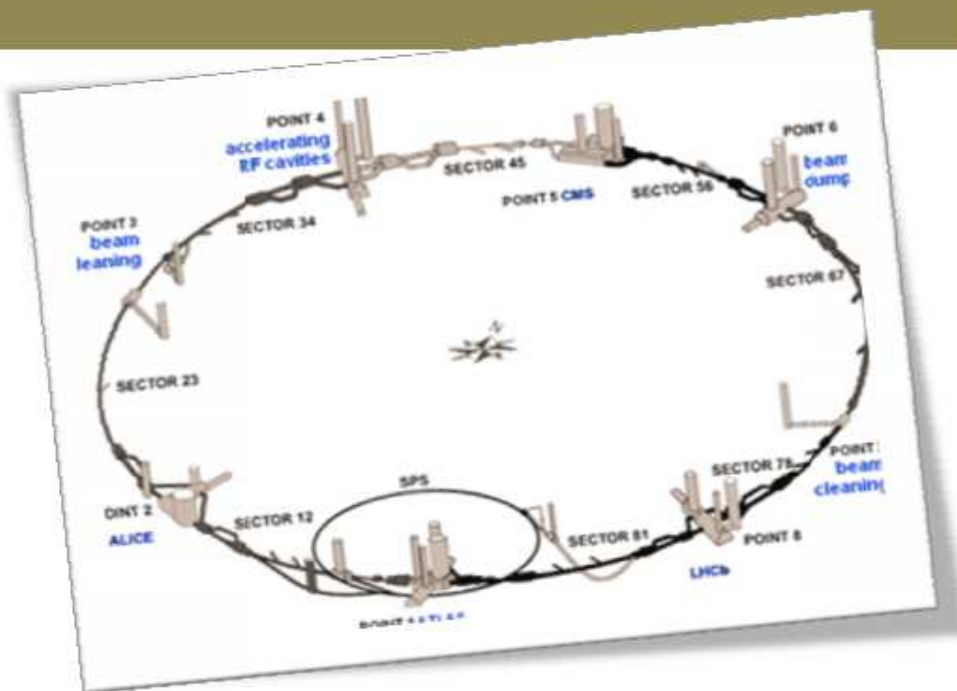
Σήμερα ο κύριος τομέας της έρευνας του CERN είναι η σωματιδιακή φυσική. Γι' αυτό αναφέρεται και ως **Ευρωπαϊκό Εργαστήριο Φυσικής Σωματιδίων**.

Στο CERN σε βάθος περίπου 100 μέτρων κάτω από την επιφάνεια του εδάφους βρίσκεται η μεγαλύτερη επιστημονική προσπάθεια στη Γη, ο Μεγάλος Αδρονικός Επιταχυντής (LargeHadronCollider, LHC) και τα πειράματά του.

Ο LHC είναι ο μεγαλύτερος και ισχυρότερος επιταχυντής σωματιδίων στον κόσμο και χρησιμοποιείται από σχεδόν 10.000 Φυσικούς, από περισσότερες από 80 χώρες, για την αναζήτηση των σωματιδίων που θα διευκρινίσουν τη σειρά των γεγονότων που διαμόρφωσαν το Σύμπαν μόλις ένα κλάσμα του δευτερολέπτου αμέσως μετά από τη Μεγάλη Έκρηξη (Big Bang).

Ο σχεδιασμός και η κατασκευή του LHC διάρκεσαν περίπου 20 χρόνια. Ο LHC στεγάζεται σε μια σήραγγα μήκους 27 χιλιομέτρων και πλάτους 3,8 m, περίπου 100 m κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Αυτό το βάθος δεν επιτρέπει να διαφύγει οποιαδήποτε ακτινοβολία. Σε οχτώ σημεία υπάρχουν ανελκυστήρες που οδηγούν κάτω στη σήραγγα. Ο χειρισμός του LHC γίνεται αυτόματα από ένα κεντρικό κέντρο ελέγχου.

Το CERN κάθε χρόνο προσφέρει διάφορα προγράμματα-σεμινάρια για εκπαιδευτικούς από όλο τον κόσμο ώστε να ενημερώνονται για τις τελευταίες εξελίξεις στη Σωματιδιακή Φυσική και σε συναφείς τομείς μέσα σε ένα δυναμικό, διεθνές ερευνητικό περιβάλλον. Τα σεμινάρια αυτά περιλαμβάνουν ένα πλούσιο πρόγραμμα επισκέψεων και διαλέξεων από ειδικούς στους τομείς της Φυσικής, της Μηχανικής και της Πληροφορικής υψηλής ενέργειας.



Το πείραμα

Το πείραμα που πραγματοποιείται είναι μια απλή διαδικασία: στον LHC δύο δέσμες πρωτονίων (ή πυρήνων μολύβδου) που κινούνται με αντίθετη φορά συγκρούονται σε τέσσερα σημεία με ταχύτητα κοντά στην ταχύτητα του φωτός (99,9999991% της ταχύτητας του φωτός). Ο LHC περιλαμβάνει 1600 υπεραγωγίμους ηλεκτρομαγνήτες Νιοβίου-Τιτανίου οι οποίοι με υγρό άζωτο ψύχονται στους $-271,1^{\circ}\text{C}$ (το ψυχρότερο σημείο του σύμπαντος!!) Η κινητική ενέργεια των συγκρουόμενων σωματιδίων μετατρέπεται σε ύλη, σύμφωνα με την εξίσωση του Einstein, $E=mc^2$, και τα σωματίδια που δημιουργούνται κατά τη σύγκρουση ανιχνεύονται και μελετώνται. Στον LHC πραγματοποιούνται κυρίως συγκρούσεις πρωτονίου-πρωτονίου, τις οποίες μελετούν οι τρεις από τους τέσσερις ανιχνευτές του (ATLAS, CMS, και LHCb). Για μερικές εβδομάδες το χρόνο, αντί για πρωτόνια επιταχύνονται και συγκρούονται βαριά ιόντα (πυρήνες μολύβδου). Τις συγκρούσεις αυτές μελετά κυρίως ο τέταρτος ανιχνευτής (ALICE).

Τα πρωτόνια προέρχονται από αέριο υδρογόνο. Κάθε άτομο υδρογόνου αποτελείται από ένα πρωτόνιο και ένα ηλεκτρόνιο. Οι επιστήμονες ιονίζοντας τα άτομα του υδρογόνου αφαιρούν τα ηλεκτρόνια και τα πρωτόνια οδηγούνται προς τον επιταχυντή με τη βοήθεια ηλεκτρικών και μαγνητικών πεδίων. Για τη δέσμη του LHC, απαιτούνται 300 τρισεκατομμύρια πρωτόνια. Αλλά σε ένα (μόνο) κυβικό εκατοστόμετρο αερίου υδρογόνου σε θερμοκρασία

δωματίου περιέχονται περίπου 60 εκατομμύρια τρισεκατομμύρια πρωτόνια! Με αυτά ο LHC μπορεί να ξαναγεμιστεί 200.000 φορές, ενώ χρειάζεται να ξαναγεμίσει μόνο δύο φορές την ημέρα.



Στον LHC θα συγκρούονται δύο πρωτόνια με μια συνολική κινητική ενέργεια $7 + 7 = 14$ TeV (ή δύο ιόντα μολύβδου με μια συνολική ενέργεια 1.140 TeV),

ώστε να ανιχνευθούν και να μετρηθούν τα νέα σωματίδια που παράγονται όταν μετατρέπεται η κινητική ενέργεια σε ύλη.

Όμως, τα βαριά σωματίδια που αναζητούν οι επιστήμονες ή άλλα, εντελώς νέα φαινόμενα, που αναζητούνται, θα παράγονται πολύ σπάνια (τυπικά σε μια από κάθε 10τρισεκατομμύρια συγκρούσεις!). Έτσι, είναι απαραίτητο να μελετούνται πολλές συγκρούσεις για να βρεθεί «η βελόνα στα άχυρα». Για αυτό ο LHC θα λειτουργεί για πολλά χρόνια, 24 ώρες την ημέρα!

Κάθε σύγκρουση με όλα τα προκύπτοντα σωματίδια μελετώνται χρησιμοποιώντας γιγαντιαίους ανιχνευτές που είναι σε θέση να αναδημιουργήσουν το τι συνέβη κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων - και να συμβαδίζουν με τους τεράστιους ρυθμούς των συγκρούσεων.

Το ερώτημα που γεννάται είναι αν από την έρευνα στο CERN

προκύπτουν οφέλη;

Τα οφέλη που προκύπτουν από την έρευνα είναι πολυποίκιλα, όπως:

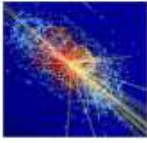
- Ο εκσυγχρονισμός της δημόσιας υγείας με μεταφορά τεχνολογίας και τεχνογνωσίας από το CERN.



Πολλές μορφές ιατρικής απεικόνισης εξαρτώνται από ένα τεχνολογικό επίτευγμα της σωματιδιακής φυσικής: τους ανιχνευτές σωματιδίων. Οι πρόδρομοι των ανιχνευτών που χρησιμοποιούνται σε πολλά συστήματα PET σχεδιάστηκαν για πειράματα του CERN.



- Η Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων (PositronEmissionTomography, PET) είναι μια μορφή ραδιοφαρμακευτικής διάγνωσης η ανάπτυξη της οποίας οφείλεται σ' ένα μεγάλο βαθμό στο CERN. Η PET επιτρέπει την ανίχνευση καρκινικών κυττάρων σε αρχικό στάδιο πριν η νόσος γίνει εμφανής σε άλλες **απεικονιστικές** μεθόδους.
- Η αδρονική θεραπεία του καρκίνου είναι η σύγχρονη απάντηση της τεχνολογίας και καινοτομίας από τον χώρο της πειραματικής σωματιδιακής φυσικής στη μεγάλη μάστιγα της ανθρωπότητας. Η μέθοδος αυτή



χρησιμοποιείται σε πολλά κράτη (ΗΠΑ, ΡΩΣΙΑ, ΚΑΝΑΔΑΣ, ΙΑΠΩΝΙΑ, ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ, ΕΛΒΕΤΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, κ.α.) θεραπεύει σε μεγάλο ποσοστό ασθενείς με πρωτοπαθή κακοήγη όγκο, αναιμάκτα και με υψηλά ποσοστά επιτυχίας σε σχέση με τα ποσοστά επιτυχίας της ακτινοθεραπείας η οποία έχει πολλές παρενέργειες και συχνά μετάσταση στους ασθενείς

- Ανάπτυξη καινούργιων τεχνολογιών π.χ. επιταχυντές, ανιχνευτές, υπεραγωγάμιοι μαγνήτες, υψηλό κενό, χαμηλές θερμοκρασίες.
- Η τεχνολογία του παγκόσμιου ιστού (WorldWideWeb) δημιουργήθηκε το 1989 από τον Βρετανό Τιμ Μπέρνερς Λη, που εκείνη την εποχή εργαζόταν στο CERN, για να μπορούν οι επιστήμονες να ανταλλάσσουν πληροφορίες και απόψεις.
- Εκπαίδευση επιστημόνων, μηχανικών, καθηγητών, δασκάλων και τεχνικών

Εδώ θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κυρία Δ. Λάμπου εκπαιδευτικό του σχολείου μας για τις πληροφορίες

ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ :

Η συνέντευξη από την κ. Λάμπου Δήμητρα (ειδικότητα: Φυσικός)

Ερώτηση: Πότε και με ποια αφορμή πήγατε στο CERN;

Δ. Λάμπου: Όνειρο, θέλω να πιστεύω κάθε Φυσικού, αλλά και δικό μου ήταν να γνωρίσω από κοντά το μεγαλύτερο εργαστήριο Σωματιδιακής Φυσικής στον κόσμο. Να δω και να ακούσω διακεκριμένους ερευνητές Φυσικούς και βέβαια να δω τον μεγαλύτερο και ισχυρότερο επιταχυντή σωματιδίων LHC που προσπαθεί να ξεσκεπάσει τα μυστικά του σύμπαντος.



Στις αρχές του 2017 ήρθε ενημερωτικό έγγραφο στο σχολείο για τη διοργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων για καθηγητές στις εγκαταστάσεις του CERN στη Γενεύη, από το τμήμα εκπαίδευσης του CERN και την κ. Ευγενία Τσιτοπούλου (υπεύθυνη του ΕΚΦΕ Αιγάλεω). Χωρίς δεύτερη σκέψη υπέβαλα αίτηση και βιογραφικό. Είχα την τύχη να είμαι ανάμεσα στους 60 εκπαιδευτικούς από όλη την Ελλάδα που επιλέχθηκαν να παρακολουθήσουν τα σεμινάρια.

Ερώτηση: Τι σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;

Δ. Λάμπου: Πολλά πράγματα με εντυπωσίασαν ιδιαίτερα. Πρώτο είναι το τεράστιο μέγεθος των εγκαταστάσεων του CERN και δεύτερο είναι το γεγονός ότι συνυπάρχουν και συνεργάζονται ειρηνικά τόσο πολλοί άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτισμούς. Και κάτι ακόμη που με έκανε να αισθάνομαι περήφανη είναι οι πολλοί και κορυφίοι Έλληνες

ερευνητές (250) που εργάζονται στα πειράματα που είναι σε εξέλιξη στον LHC. Τέλος το σημαντικό γεγονός της ανακάλυψης του σωματιδίου Higgs τον Ιούλιο του 2012 από τα πειράματα ATLAS και CMS ταυτόχρονα. Να επισημάνω εδώ ότι και στις δύο ομάδες συμμετέχουν Έλληνες ερευνητές.

Η συνέντευξη από την Νεφέλη Χατζηιωάννου – Φοιτήτρια Φυσικής

Ερώτηση: Πότε και με ποια αφορμή πήγες στο CERN;

Νεφέλη Χατζηιωάννου: Πήγα στο Cern το 2017, όταν πήγαινα Γ' γυμνασίου, με το σχολείο για μια εκπαιδευτική εκδρομή που οργάνωσε ο διευθυντής.

Ερώτηση: Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία σου από εκεί;

Νεφέλη Χατζηιωάννου: Θυμάμαι αρχικά, το κτήριο που είχε πολύ ιδιαίτερη δομή, ήταν κυκλικό! Μας έκαναν ξενάγηση στους πάνω χώρους και μας δείξανε μια παρουσίαση για την δουλειά που έκαναν αυτή τη περίοδο και τον επιταχυντή, όμως δυστυχώς δεν μπορούσαμε να τον δούμε από κοντά, γιατί εκείνη την περίοδο κάνανε πειράματα. Επίσης είδαμε τους φοιτητές που δούλευαν μέσα και έκαναν έρευνα!! Όλοι που μας μίλησαν ήταν πολύ καλοί και απάντησαν ότι ερωτήσεις είχαμε. Στο τέλος πήγαμε στο giftshop που και αυτό πλάκα είχε!

Ερώτηση: Τι σου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;

Νεφέλη Χατζηιωάννου: Αυτό που μου έκανε εντύπωση ήταν μια διαδραστική αίθουσα για επισκέπτες, με πολλές οθόνες που σου εξηγούσε θέματα αστροφυσικής και είχε και μια πολύ εντυπωσιακή οθόνη που έδειχνε την κοσμική ακτινοβολία. Επίσης μου άρεσε που μέσα υπήρχαν πάρα πολλά εργαστήρια με διαφορετικούς τομείς έρευνας.



derivative work: NSK / NikoIaos S. Kanstathis,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4758204>

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Αρκετά σημαντικά επιτεύγματα στο πεδίο της φυσικής των σωματιδίων έγιναν μέσω πειραμάτων στο CERN. Αυτά περιλαμβάνουν:

- 1973: Η ανακάλυψη των ουδέτερων ρευμάτων στο θάλαμο φυσαλίδων Gargamelle.
- 1983: Η ανακάλυψη των μποζονίων W και Z στα πειράματα UA1 και UA2.
- 1995: Η πρώτη δημιουργία ατόμων αντιυδρογόνου στο πείραμα PS210.
- 1999: Η ανακάλυψη της άμεσης παραβίασης CP στο πείραμα NA48.
- 2010: Η απομόνωση 38 ατόμων αντιυδρογόνου.
- 2011: Η διατήρηση αντιυδρογόνου για πάνω από 15 λεπτά.
- 2012: Ένα μποζόνιο με μάζα περίπου 125 GeV / c² συνάδει με το πολυπόθητο μποζόνιο Χιγκς.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

γράφει ο Κωνσταντίνος Κουριδάκης

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

Η λέξη Διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων και αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Στα Αγγλικά η λέξη Internet προέρχεται από τις λέξεις International Network που σημαίνει Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών. Το διαδίκτυο παρομοιάζεται με «υπερλεωφόρο πληροφοριών». Καθημερινά διακινούνται πλήθος δεδομένων με οποιαδήποτε μορφή – κείμενα, εικόνες, ήχοι, μουσική, βίντεο – φέρνοντας στην οθόνη του υπολογιστή μας ένα τεράστιο αριθμό ψηφιακών πηγών πληροφόρησης. Σε αυτή όμως την παγκόσμια Κοινωνία της Πληροφορίας είναι πολύ δύσκολο έως ακατόρθωτο να υπάρχει ένα είδος ελέγχου της ποιότητας, της εγκυρότητας και της καταλληλότητας των πληροφοριών που φτάνουν στον υπολογιστή μας. Είναι λοιπόν υποχρέωσή μας πλέον να ενημερωθούμε για τους κινδύνους του διαδικτύου και τους φορείς που μπορούν να μας βοηθήσουν να προστατέψουμε τους εαυτούς μας και να «σερφάρουμε» με ασφάλεια στο διαδίκτυο.



Το διαδίκτυο αποτελεί μία νέα μορφή επικοινωνίας που με τις καινοτομίες του μεταβάλλει τις παραδοσιακές σχέσεις πομπού-δέκτη, ώστε δίκαια χαρακτηρίζεται ως «επανάσταση» στον χώρο της πληροφόρησης και της επικοινωνίας. Κύρια γνωρίσματά του είναι:

- 1) *Η Οικουμενικότητα:* Ενώνει σε έναν παγκόσμιο ιστό επικοινωνίας όλη την ανθρωπότητα.
- 2) *Η Διαδραστικότητα:* Επιτρέπει την αλληλεπίδραση πομπού-δέκτη, δηλαδή επιτρέπει την αμφίδρομη επικοινωνία, ενώ παράλληλα παρέχει στον χρήστη τη δυνατότητα όχι μόνο να προσλαμβάνει αλλά και να μεταδίδει πληροφορίες σε πλήθος ανθρώπων.
- 3) *Η Πολυπλοκότητα:* Συνδυάζει πολλές διαφορετικές μορφές επικοινωνίας, δηλαδή ενσωματώνει στη λειτουργία του όλες τις δυνατότητες των παραδοσιακών μέσων ενημέρωσης (όπως: εικόνα, ήχος, γραπτός & προφορικός λόγος) και εισάγοντας νέες.
- 4) *Η Ελευθερία:* Χαρακτηρίζεται από την απουσία οποιασδήποτε μορφής ελέγχου, δηλαδή λογοκρισία κ.α., ή περιορισμού στην μετάδοση & πρόσληψη πληροφοριών.
- 5) *Η Ευελιξία:* Επιτρέπει στους χρήστες να



διαμορφώνουν και να εξελίσσουν τις δυνατότητες και τους κανόνες λειτουργίας του με βάση τις ανάγκες και τη δημιουργικότητά τους.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ: Η χρήση του Διαδικτύου προσφέρει ποικίλα οφέλη στον καθένα που είναι πρόθυμος να το χρησιμοποιήσει.

A) Επικοινωνία: Το διαδίκτυο και η κοινωνική δικτύωση αποτελεί μέρος της καθημερινότητας πολλών παιδιών και εφήβων. Στόχος της κοινωνικής δικτύωσης είναι η δημιουργία μιας διαδικτυακής παγκόσμιας κοινότητας ατόμων με σκοπό την επικοινωνία και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση «δημιουργώντας» μια νέα μορφή επικοινωνίας. Επιπλέον, το «social networking» ως νέος τρόπος κοινωνικής διαδραστικότητας και συμμετοχής, επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν οι ίδιοι περιεχόμενο στο Διαδίκτυο και να το μοιράζονται με άλλους χρήστες χωρίς να έχουν εξειδικευμένες τεχνικές γνώσεις.

B) Πληροφορίες Το Διαδίκτυο έχει ένα τεράστιο ποσοστό δημοσιεύσεων που προστίθενται καθημερινά και εξελίσσεται ως η ισχυρότερη πηγή πληροφορίας. Επίσης, είναι ένα από τα πολυτιμότερα εργαλεία στην εκπαίδευση, δεδομένου ότι παρέχει ένα τεράστιο ποσό πληροφοριών και είναι μια μεγίστη πηγή αναφοράς για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Μάλιστα, οι ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες είναι εξαιρετικά σημαντικές για όλους όσους ψάχνουν επιστημονικές πληροφορίες.

Γ) Γνώσεις Οι γνώσεις που αποκομίζονται από το Διαδίκτυο είναι αρκετές, κάτι που ωφελεί τα νέα παιδιά. Αρχικά μπορεί να βελτιώσουν την ξένη γλώσσα που γνωρίζουν, μέσω της συχνής συνομιλίας με άτομα από όλο τον κόσμο. Επίσης, συχνές απορίες τους θα λυθούν μέσω αναζητήσεων και ανάγνωσης άρθρων ή επιστημονικών πηγών. Οι έφηβοι θα αναγκαστούν να μάθουν να ψάχνουν για να βρίσκουν αυτό που τους ενδιαφέρει. Με τον τρόπο αυτό αποκτούν και κίνητρο να ενημερωθούν και να αποκομίσουν γνώσεις, καθώς είναι κάτι που ανακάλυψαν μόνοι τους. Αντίστοιχα, μπορεί να υπάρξει ανταπόδοση, παρέχοντας οι ίδιοι γνώσεις που έχουν, να αυξήσουν την δημιουργικότητά τους και κατά συνέπεια να τονωθεί η αυτοπεποίθησή τους.

Το Διαδίκτυο έχει κάνει τον κόσμο να φαίνεται μικρογραφία. Τα παιδιά μαθαίνουν για ξένους τόπους που δεν γνώριζαν ή που θα επισκεφθούν δύσκολα.

Δ) Δεξιότητες σχετικές με τον υπολογιστή

Οι νέοι, δεδομένου ότι ασχολούνται με το διαδίκτυο, γίνονται «άριστοι» στις βασικές λειτουργίες του υπολογιστή, οι οποίες γίνονται «κτήμα τους» αβίαστα, αφού είναι αναγκασμένοι να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις χρήσης του, όπως επίσης, σε ενδεχόμενους «ιούς», σε αναβαθμίσεις και άλλα σχετικά. Όσο περισσότερο ασχολούνται και εξερευνούν τον υπολογιστή, τόσο πιο οικείος γίνεται. Επίσης, αποκτούν «εξ ανάγκης» την ικανότητα

δακτυλογράφησης, αφού θέλουν να απαντούν άμεσα και γρήγορα σε «chat», που τους οδηγεί στην εκμάθηση τυφλού συστήματος πληκτρολόγησης.

Ε) Κοινωνικοποίηση Το Διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν κατηγορηθεί για απομόνωση των νέων, αλλά αντίθετα απ' ότι πιστεύεται, το διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα ανάπτυξης της επικοινωνίας στους νέους και μάλιστα τους δίνεται η δυνατότητα για την ανάπτυξη καλύτερης κοινωνικοποίησης. Μέσω των online παιχνιδιών, blogs ή chats, οι έφηβοι έρχονται σε επαφή και με άτομα διαφορετικών χαρακτηριστικών και αντίθετων



απόψεων από αυτές που έχουν συνηθίσει. Δίνεται έτσι, η δυνατότητα στο παιδί να έρχεται σε επαφή με τη διαφορετικότητα και να μαθαίνει να ανταπεξέρχεται αναλόγως. Εδώ σημαντικό ρόλο παίζουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, καθώς θα πρέπει να καθοδηγούν τα παιδιά να γνωρίσουν διαδικτυακά άλλες απόψεις αντιμετωπίζοντάς τες με σεβασμό. Ας απολαμβάνουμε, λοιπόν, τα πλεονεκτήματα του

Διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κάνοντας λογική χρήση και λαμβάνοντας υπόψη τους κινδύνους που κρύβουν έτσι ώστε η «σχέση» μας μαζί τους να είναι πράγματι εποικοδομητική και επωφελής.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Εκτός όμως από τις θετικές πλευρές, η χρήση του διαδικτύου, όταν δεν γίνεται με σύνεση, κυκλοφορεί αμέτρητους κινδύνους για τους ανθρώπους.



1. Εθισμός Μπορεί να προκύψει με την πολύωρη χρήση του διαδικτύου, όπως οι διάφορες διαδικτυακές δραστηριότητες (παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα). Ένα άτομο που είναι εθισμένο συνήθως παραμελεί την προσωπική του υγεία, γευματίζει ανθυγιεινά, σταματά τα αγαπημένα του ενδιαφέροντα, εγκαταλείπει το σχολείο, συγκρούεται έντονα στο σπίτι με τους γονείς του, έχει μεγάλη ένταση και θυμό.



2. Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων Είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» στο Διαδίκτυο (π.χ. διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών κ.λπ.). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε κάποιον να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του χρήστη και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα δεδομένα του, όπως προσωπικούς λογαριασμούς, e-mail, κωδικούς, κ.λπ.



3. **Παραπληροφόρηση** Είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διάφορων ψευδών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνησή μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.



4. **Συνομιλίες με αγνώστους** Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για το ποιος είναι ο συνομιλητής μας, ιδιαίτερα αν είναι κάποιος άγνωστος σε μας. Γι' αυτό δεν πρέπει να δίνουμε καμία προσωπική πληροφορία σε έναν άγνωστο. Πολλοί δίνουν ψεύτικα στοιχεία όπως φύλο, όνομα, ηλικία και έχουν σκοπό να αποσπάσουν πληροφορίες από τον χρήστη ή να τον βλάψουν.



5. **Εκφοβισμός** Είναι η συνεχόμενη, εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε ένα άτομο με σκοπό να του προκαλέσει συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Ο εκφοβισμός μπορεί να αφορά άτομα διαφορετικής εθνικότητας, κιλών, ύψους, θρησκείας, αντιλήψεων και άλλα και εκφράζεται συνήθως με ηλεκτρονικά μηνύματα, φωτογραφίες ή βίντεο.



6. **Ανεπιθύμητα μηνύματα** Παραδείγματα ανεπιθύμητων μηνυμάτων είναι μηνύματα που περιέχουν διαφημιστικά προϊόντα, μηνύματα για ψεύτικα παιχνίδια, για ψεύτικες υπηρεσίες, για πορνογραφικό υλικό κτλ.



7. **Αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο** Αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο ή ακόμα και επικοινωνώντας με φίλους τους μέσω του διαδικτύου. Η πολύωρη ενασχόληση με τα πιο πάνω, οδηγεί πολλές φορές στην αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο και στην μείωση της επικοινωνίας με γονείς, με φίλους κλπ.



8. **Παραβίαση πνευματικών δικαιωμάτων** Στο διαδίκτυο υπάρχουν εικόνες, κείμενα, βίντεο που μας προσφέρονται δωρεάν, αλλά δεν μας ανήκουν, γιατί δεν τα δημιουργήσαμε εμείς. Αυτός που τα δημιούργησε έχει τα πνευματικά δικαιώματα γι' αυτά, δηλαδή μόνο εκείνος έχει το δικαίωμα να λέει ότι τα δημιούργησε. Πολλοί χρησιμοποιούν υλικό που δεν είναι



δικό τους και το παρουσιάζουν σαν δικό τους, με αποτέλεσμα να καταπατούν τα πνευματικά δικαιώματα του ιδιοκτήτη. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε το υλικό, θα πρέπει να πάρουμε την άδεια του

ιδιοκτήτη.

9. *Αποπλάνηση* Συμβαίνει όταν άγνωστοι εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο Διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση. Στο Διαδίκτυο ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ποιος είναι ο συνομιλητής, ακόμα κι αν βλέπουμε φωτογραφία του ή αν χρησιμοποιούμε κάμερα. Πολλοί δίνουν ψεύτικα στοιχεία και ξεκινούν συζητήσεις με παιδιά, με στόχο να αναπτύξουν φιλία με αυτά και να αποσπάσουν περισσότερες πληροφορίες.



10. *Ακατάλληλο περιεχόμενο* Συνήθως με τον όρο ακατάλληλο περιεχόμενο, αναφερόμαστε σε περιεχόμενο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ρατσιστικό περιεχόμενο, προώθηση λάθος συμπεριφορών, προώθηση τυχερών παιχνιδιών, παρουσίαση πορνογραφικού υλικού, προώθηση βίας κ.λπ. και μπορεί να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές και να σοκάρει τον χρήστη. Αν παρατηρήσουμε ότι μια ιστοσελίδα έχει ακατάλληλο περιεχόμενο, το αναφέρουμε στην ιστοσελίδα:

<http://www.safeline.gr/epikoinonia>

11. *Παρακίνηση σε επιβλαβείς συμπεριφορές* Επειδή είναι αδύνατο να ελέγξει κανείς όλο το περιεχόμενο του διαδικτύου, υπάρχουν πολλές ιστοσελίδες που παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως ιστοσελίδες για τη βουλιμία, την ανορεξία, την αυτοκτονία, τον σατανισμό, τα τυχερά παιχνίδια και άλλα.



12. *Παραβίαση ιδιωτικότητας* Σε κάθε βήμα της γνωριμίας μας με το Διαδίκτυο “προσφέρουμε” προσωπικές πληροφορίες. Αυτές οι πληροφορίες είναι σαν ένα γρίφος που πρέπει να συμπληρωθεί για να αποκαλυφθεί η εικόνα μας. Πρέπει να γνωρίζουμε πως ό,τι και αν κάνουμε στο Διαδίκτυο αφήνει ίχνη. Αν δημοσιεύσουμε, δηλαδή, κάποια πληροφορία στο διαδίκτυο και μετά τη διαγράψουμε, τότε πρέπει να γνωρίζουμε ότι η πληροφορία δεν διαγράφεται οριστικά.



13. *Ιοί* Είναι κακόβουλο πρόγραμμα, το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή, συνήθως χωρίς να το γνωρίζει ο χρήστης, και ενεργοποιείται είτε μετά από κάποιο χρονικό διάστημα είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια. Η ενεργοποίηση ενός ιού μπορεί να έχει επικίνδυνες συνέπειες, όπως το συνεχές άνοιγμα διαφόρων παραθύρων στην οθόνη, την καταστροφή αρχείων ή άλλες



βλάβες. Ένας ιός ενσωματώνεται σε ηλεκτρονικά μηνύματα και προγράμματα, έτσι ώστε όταν ανοίξουμε τα μηνύματα αυτά ή εκτελέσουμε τα προγράμματα, ενεργοποιούμε άθελά μας και τον ιό.

14. *Φυσικές παθήσεις* Όταν κάνουμε υπερβολική χρήση του υπολογιστή, αυτό μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους για την υγεία μας, όπως διαταραχές στην όρασή μας λόγω της ακτινοβολίας από την οθόνη, προβλήματα στον σκελετό και στο μυϊκό μας σύστημα επειδή καθόμαστε πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή, προβλήματα στον αυχένα, πόνους στους αγκώνες, τενοντίτιδα και άλλες παθήσεις.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

1) *Η ευθύνη του χρήστη*: Συνετή χρήση της τεχνολογίας με αίσθηση του μέτρου, χωρίς υπερβολές και υπερεκτίμηση της αξίας της. Η άμεση προσκόλληση στα τεχνολογικά μέσα περιορίζει τα ενδιαφέροντα του χρήστη και τον εκθέτει σε κινδύνους.



2) *Η ευθύνη των κρατικών φορέων και των διεθνών οργανισμών*:

Υιοθέτηση κατάλληλης νομοθεσίας, όχι μόνο σε εθνικό, αλλά και σε διεθνές επίπεδο για την καταπολέμηση του οργανωμένου εγκλήματος στο διαδίκτυο και ιδιαίτερα για την προστασία των προσωπικών δεδομένων & της πνευματικής ιδιοκτησίας.

3) *Η ευθύνη της οικογένειας*: Ενθάρρυνση των νέων για ορθολογική χρήση του διαδικτύου. Έλεγχος της πρόσβασης των ανηλίκων στο διαδίκτυο & προστασία από ηλεκτρονικές σελίδες με επικίνδυνο περιεχόμενο.

4) *Ο ρόλος της εκπαίδευσης*: Εξοικείωση των νέων με τη νέα τεχνολογία, τις δυνατότητες αλλά και τους κινδύνους που συνεπάγεται.

Ανάπτυξη της ικανότητας αξιολόγησης πληροφοριών με βάση την αξιοπιστία της πηγής, το ύφος, τη σοβαρότητα, τη γλώσσα κ.τ.λ.

Παροχή παιδείας που θέτει ως κέντρο τον άνθρωπο και όχι την τεχνολογική και οικονομική ανάπτυξη.

πηγές: <http://gym-peram.reth.sch.gr/safeinternet.htm>

<https://scholpress.sch.gr/tastarakia/?p=1292>

[https://www.europalso.gr/go/neis/ta-ofeli-tou-diadiktou-ton-meson-koinonikis-](https://www.europalso.gr/go/neis/ta-ofeli-tou-diadiktou-ton-meson-koinonikis-diktiosis/)

[diktioisis/ https://sites.google.com/site/chresediadiktou/the-oria-kindynoi-diadiktou](https://sites.google.com/site/chresediadiktou/the-oria-kindynoi-diadiktou)

Δεν δίνουμε ποτέ τα προσωπικά μας στοιχεία σε δωμάτια συζητήσεων.



200 ΧΡΟΝΙΑ από την επανάσταση του 1821

Τα επαναστατικά τραγούδια στην Κρήτη

Το 1770 ο Ιωάννης Βλάχος, γνωστός με το παρατσούκλι Δασκαλογιάννης (λόγω της μεγάλης μόρφωσής του), σήκωσε Επανάσταση εναντίον των Τούρκων με κέντρο τα Σφακιά. Αφορμή ήταν ο πόθος της λευτεριάς ήταν ιδεολόγος, αγνός πατριώτης, σαν το Φεραίο, το Μακρυγιάννη κλπ. Όμως, η Επανάσταση πνίγηκε στο αίμα. Ο Δασκαλογιάννης παραδόθηκε, για να μην αφανιστούν οι Σφακιανοί, ξέροντας ότι θα πεθάνει. Τον έγδαραν ζωντανό σε κεντρική πλατεία του Ηρακλείου. Δεκαέξι χρόνια μετά, το 1786, ένας πολεμιστής του Δασκαλογιάννη, ο μπάμπια Μπατζελιός, έφτιαξε το Τραγούδι του Δασκαλογιάννη, που εξιστορεί με τρόπο συγκινητικό όλα τα γεγονότα μέχρι τη θυσία του. Αγράμματος βοσκός καθώς ήταν, το φύλαξε στο νου του και το αφηγήθηκε σ' ένα νεότερο ψιλογραμματισμένο βοσκό, κι έτσι το έχουμε...

*Εγώ, Αναγνώστης του παπά του Σήφη του Σκορδύλη,
αυτά που σας δηγήθηκα με γράμμα και κοντύλι
αρχίνηξα και τά 'γραφα λιγάκια κάθε μέρα
κι εις την Παπούρα κάθουμου στου Γκίβερτ' από πέρα.
Εις την Παπούρα κάθουμου, γιατί 'ήμου γκαλονόμος,
και με το μπάμπια Μπατζελιό, αφού 'τον τυροκόμος,
κι εγώ εκράθιουν το χαρτί κι εκράθιουν και την πέννα
κι εκείνος μου δηγάτονε και τά 'γραφα ένα ένα.
Εκείνος μου δηγάτονε το Δάσκαλο το Γιάννη,
τ' αμάθια ντου δακρύζουσι σαν τον αναθιβάνει,
η γι-ομιλιά ντου κόβγετο, συλλογιασμοί τον πιάνου
και μαύρους αναστεναμούς τα σωθικά ντου βγάνου!
[...] Μ' αν είν' τα γράμματα σφαλτά, τα λόγια δίχως χάρη
(σαν τυροκόμου μάθηση, σαν πέννα μηταάρη),
αν είν' τα γράμματα σφαλτά, τα λόγια μπερδεμένα,
συμπάθι' όσοι τ' ακούσετε, δεν ήτον από μένα.
Σαν αιγιδάρης ο φτωχός 'πό κάτ' αφού τον πρίνο
τά 'γραφα ως εκάτεχα, τω γνωστικώ τ' αφήνω [...]*

Το ίδιο ισχύει και για τις αμέτρητες άλλες, μικρότερες, ρίμες που ποιήθηκαν από ανώνυμους, δυστυχώς, ριμαδόρους και αφηγούνται τη δράση και το θάνατο των διαφόρων Κρητικών πολεμιστών. Στις ρίμες αυτές ξεδιπλώνεται όλο το μεγαλείο της κρητικής ψυχής, η αληθινή παληκαριά που φτάνει μέχρι την αυτοθυσία για το μεγάλο σκοπό. Παραθέτουμε λίγους στίχους από τη ρίμα του Ξωπατέρα (ιερομόναχου που πολέμησε λυσσαλέα τους Τούρκους στην Επανάσταση του 1821, και στην Κρήτη και στην Πελοπόννησο, και σκοτώθηκε το 1828 στη μονή της Οδηγήτριας, στη Μεσσαρά),



*Πουλιά, μην κελαηδήσετε Σαββάτο γ-ή Δευτέρα,
γιατί τον εσκοτώσανε αυτό τον Ξωπατέρα!
Μηνά του ο Μεραμέτ-Αλής «Πρόδωσε, Ξωπατέρα,
γιατί 'φταξε ντο τέλος σου κι η γι-άσκημή σου μέρα!»
«Δεν προσκυνώ, μωρέ σκυλιά, μόνο θα πολεμήσω,
τσι Κρουσανιώτες γδέχομαι και θα σασέ νικήσω.
Αν ήρθετε για το φαί να σάσε μαγερέψω,
μ' αν ήρθετε για πόλεμο, κορμιά θα μακελέψω!»
το παρόν είναι απόσπασμα από την:*

Πηγή: <https://agonigrammi.wordpress.com> > 2011/1



Ιωάννης Δασκαλογιάννης

Αφιέρωμα

Κινηματογράφος: *Wolverine* γράφει ο Κυπριός Κωνσταντίνος

Ο Wolverine (πραγματικό όνομα: James Howlett και στα ελληνικά: Γούλβεριν, Τζέιμς Χάουλετ) είναι ήρωας των X-Men, της σειράς κόμικς της Marvel. Γνωστός για την χαρακτηριστική cool συμπεριφορά του, το "κακό παιδί" με τις σήμα κατατεθέν ατάκες και τα αδαμάντινα νύχια, είναι δημιούργημα του συγγραφέα Len Wein (Λεν Γουάιν) ενώ ο σχεδιασμός του ανήκει στον καλλιτεχνικό διευθυντή της Marvel John Romita, Sr.(Τζον Ρομίτα)



ο οποίος σχεδίασε το χαρακτήρα, και ήταν ο πρώτος που διαλέχτηκε για έκδοση από τον Herb Trimpe. .



Ο χαρακτήρας του Wolverine έκανε την πρώτη του εμφάνιση στο τεύχος 180 του Απίθανου Χαλκ τον Οκτώβριο του 1974. Η ενσωμάτωσή του στους X-Men έγινε ένα χρόνο αργότερα, το 1975 στο Giant-Size X-men, τεύχος 1. Λόγω της μεγάλης απήχησης που είχε, ο Λόγκαν απέκτησε τελικά τη δική του σειρά κόμικς (Origins, Wolverine, Wolverine Origins).

Το 2000 ο χάρτινος ήρωας ζωντάνεψε στη μεγάλη οθόνη με την ταινία X-Men. Τον Wolverine υποδύθηκε ο Αυστραλός ηθοποιός Χιου Τζάκμαν που επανέλαβε το ρόλο στα X2: X-Men United και X-men: The Last Stand. Το 2009 βγήκε στις αίθουσες το X-Men Origins: Wolverine με θέμα αποκλειστικά τον Wolverine και πρωταγωνιστή και πάλι τον Τζάκμαν.

Ο Wolverine είναι φανταστικός χαρακτήρας, ένας υπερήρωας γεννημένος ως Τζέιμς Χόουλετ, γνωστός με το όνομα Λόγκαν. Ο Wolverine γεννήθηκε το 19ο αιώνα στον Καναδά και η ζωή του αποτελείται από ένα πλήθος γεγονότων που σημάδεψαν τον ήρωα και διαμόρφωσαν την οργισμένη προσωπικότητά του. Το πιο σημαντικό του βίωμα ήταν η συμμετοχή του στο πρόγραμμα Weapon X τη δεκαετία του 1970 (την εποχή εκείνη εργαζόταν ως εκτελεστής για λόγο της CIA), εξαιτίας του οποίου έχασε τη μνήμη του ενώ ολόκληρος ο σκελετός του καλύφθηκε από "αδαμάντιο", το πιο σκληρό υλικό του πλανήτη που τον κάνει ανίκητο...



Πώς θα τον περιγράφαμε; Λοιπόν, είναι ένας μεταλλαγμένος, με την ικανότητα της αυτοϊασης (η οποία τον διατηρεί πάντα νέο και στην οποία οφείλει τη μακροβιότητά του,



αφού είναι πάνω από 170 χρονών) και διαθέτει εξαιρετικά οξυμένες αισθήσεις λύκου και μακριά νύχια που φυτρώνουν από την άκρη των χεριών του όποτε καλείται να αντιμετωπίσει κάποιον εχθρό, κατέχει έντονες ζωικές αισθήσεις, την ενίσχυση των φυσικών ικανοτήτων, τρία επανατυλιξέως νύχια των οστών

σε κάθε χέρι και ένα παράγοντα αυτοθεραπείας που του επιτρέπει να αναρρώσει από σχεδόν κάθε τραύμα, ασθένεια ή τοξίνη με επιταχυνόμενο ρυθμό. Τον παράγοντα επούλωση(ο οποίος επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσής του, παρέχοντάς του τη δυνατότητα να ζήσει πέρα από την κανονική διάρκεια ζωής του ανθρώπου) απέκτησε στο πρόγραμμα Weapon X, με τη συγκόλληση ενός σχεδόν άφθαρτου κράμα μετάλλου, του αδαμάντιου, στον σκελετό και τα νύχια του, χωρίς να τον σκοτώσει λόγω της ταχύτατης ίασης τού σώματός του. Πιο συχνά απεικονίζεται ως μέλος των X-Men, της Alpha Flight, ή αργότερα των Avengers.

Πέρα όμως από τη φυσική του κατάσταση, θα λέγαμε ότι ο Wolverine ήταν ένας από τους πολλούς σκληρούς αντι-εξουσιαστικούς αντι-ήρωες, που αναδύθηκε στην αμερικανική λαϊκή κουλτούρα, μετά τον πόλεμο του Βιετνάμ. Η προθυμία του να χρησιμοποιήσει θανάσιμη δύναμη και η άγρια φύση του έγινε πρότυπο για τα χαρακτηριστικά των αντι-ηρώων των κόμικς από το τέλος της δεκαετίας του 1980. Ως εκ τούτου, ο χαρακτήρας έγινε το φαβορί για τους οπαδούς της ολοένα και πιο δημοφιλούς X-Men «φρανσαίζ». Ο Wolverine έχει χαρακτηριστεί στο δικό του κόμικ σόλο από το 1988 και έχει γίνει κεντρικός χαρακτήρας στις περισσότερες προσαρμογές των X-Men, συμπεριλαμβανόμενων των τηλεοπτικών σειρών κινουμένων σχεδίων, ηλεκτρονικών παιχνιδιών, και την ζωντανή δράση της 20th Century Fox με τις σειρές ταινιών των X-Men, οι οποίες παρουσιάζονται από τον Hugh Jackman. Το Μάιο του 2008, ο Wolverine κέρδισε την πρώτη θέση από το Wizard Magazine ως ένας από τους 200 κορυφαίους ήρωες των κόμικς όλων των εποχών και πήρε την τέταρτη θέση στον διαγωνισμό «Οι 50 Καλύτεροι Ήρωες των Κόμικς» από το περιοδικό Empire τον Ιούλιο του 2008. Βρίσκεται επίσης στον κατάλογο των 100 Καλύτερων Φανταστικών Χαρακτήρων του site Fandomania.com, στην 21η θέση. Το Μάιο του 2011, ο Wolverine κατετάγη 4ος στο IGN's Top 100 Comic Book Heroes. Δημιουργοί της ταινίας: Σταν Λι Τζακ Κίρμπι Μπράιαν Σίνγκερ (σκηνοθέτης) Ηθοποιοί που έπαιξαν:



Άαρον Στάνφορντ, Άννα Πάκουιν, Ίαν Μακ Κέλεν, Κέβιν Μπέικον, Λιβ Σράιμπερ, Μάικλ Φασμπέντερ, Μπεν Φόστερ, Μπράιαν Κοξ, Ντόμινικ Μόναχαν, Πάτρικ Σπούαρτ, Ράιαν Ρέινολντς, Ρεμπέκα Ρομέιν, Σον Άσμορ, Τζέιμς Μάρσντεν, Τζένιφερ Λόρενς, Φάμκε Γιάνσεν, Χάλι Μπέρι, Χιου Τζάκμαν

Πηγές: <https://el.wikipedia.org/wiki/Wolverine>

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ ΤΑ ΖΩΑ

γράφει ο Σεληνιωτάκης Γιώργος

Τα ζώα έχουν κι αυτά κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπως κι εμείς. Χαρακτηριστικά που τα κάνουν να ξεχωρίζουν και συχνά εντυπωσιάζουν. Ας γνωρίσουμε λοιπόν μερικά από αυτά:

Ζώα με μεγάλα χαρακτηριστικά:



Τα **τουκάν** είναι νεοτροπικά πτηνά της οικογένειας Ramphastidae, με κοινό χαρακτηριστικό το μεγάλο ράμφος. Η οικογένεια αυτή αποτελείται από 5 γένη και 40 διαφορετικά είδη.

Τα τουκάν είναι δενδρόβια πτηνά και τυπικά γεννούν 2-21 λευκά αυγά στις φωλιές τους. Κάνουν τις φωλιές

τους σε κοίλους κορμούς δένδρων και τρύπες που έχουν ανασκαφεί από άλλα ζώα όπως οι δρυοκολάπτες. Το ράμφος του τουκάν έχει πολύ περιορισμένη χρήση ως εργαλείο εκσκαφής. Όταν τα αυγά εκκολάπτονται, οι νεοσσοί βγαίνουν εντελώς γυμνοί, χωρίς να πέφτουν κάτω. Συνήθως βρίσκονται σε ζεύγη ή μικρά κοπάδια. Μερικές φορές συγκεντρώνονται και παλεύουν με τα ράμφη τους, με τους επιστήμονες να υποθέτουν ότι κάνουν για να καθιερώσουν ιεραρχίες κυριαρχίας.

Ο **τάρσιος** είναι νυκτόβιο θηλαστικό, συγγενής με τον λεμούριο και τον πίθηκο. Τα μάτια του μοιάζουν με του ανθρώπου. Ο εγκέφαλός του είναι μεγάλος σε σχέση με το σώμα του. Έχει μέγεθος ποντικού με μήκος 13 cm και ουρά 20 cm. Ζει στη Μαλαισία, τη Σουμάτρα τις Φιλιππίνες και στο Βόρνεο. Χωρίζεται σε τρία είδη:

- τάρσιος των Φιλιππίνων
- τάρσιος ο φασματώδης της Κελέβης
- τάρσιος του Χόρσφιλντ στην Σουμάτρα και το Βόρνεο.

Ο τάρσιος τρέφεται με έντομα και σπονδυλωτά ζώα.



Τα γλιστερότερα ζώα στο βασίλειο της θάλασσας

Το σαλάχι ή σελάχι είναι η κοινή ονομασία των ειδών χονδριχθύων που ανήκουν στην υπέρταξη βατοειδή. Τα βατοειδή περιλαμβάνουν 500 είδη σε 13 οικογένειες. Είναι συγγενικά με τους καρχαρίες. Χαρακτηρίζονται από τα μεγάλα θωρακικά πτερύγια τους.



Τα σαλάχια φτάνουν σε μεγάλο βάθος, βρίσκονται σχεδόν σε όλες τις θάλασσες. Το σώμα τους είναι ατρακτοειδές και φέρει μεγάλα πτερύγια που τα βοηθούν με διάφορες κυματοειδείς κινήσεις να κολυμπούν και να ελίσσονται

πολύ γρήγορα. Είναι πεπεσμένα στην κοιλιά και ο σκελετός τους είναι χόνδρινος.

Τα πτερύγια του σαλαχιού ενώνονται με το κεφάλι, ενώ το στόμα του βρίσκεται στο μέρος της κοιλιάς, έχει σχήμα εγκάρσιας τομής. Τα δόντια του είναι πριονωτά. Το δέρμα της ράχης είναι σκληρό μοιάζοντας με αυτό των καρχαριοειδών, είναι δε χρώματος γκριζού, κιτρινωπού ή έλαιο πράσινου, φέρει δε σε ορισμένα είδη και κηλίδες.

Η όσφρηση και η όρασή του είναι εξαιρετικά αναπτυγμένες. Τα μάτια του βρίσκονται στη ράχη, ενώ σε ορισμένα είδη είναι τοποθετημένα πλευρικά στο κεφάλι, το οποίο καταλήγει σε ένα στρογγυλεμένο ρύγχος. Η αφή του βρίσκεται σε όλη την επιφάνεια του σώματος. Το σαλάχι έχει φάρυγγα και οισοφάγο μυώδεις και ισχυρούς. Το στομάχι του είναι σε σχήμα θυλάκου ενώ το έντερο του είναι μικρό σε μήκος και ευθύγραμμο. Το άκρο του σώματός του καταλήγει σε μακριά ουρά που μοιάζει με μαστίγιο, η άκρη της οποίας σε αρκετά είδη έχει δηλητήριο και σε μερικά ηλεκτρισμό. Αποτελεί ισχυρό όπλο αλλά και όργανο αναπαραγωγής.



Το μήκος και το βάρος τους ποικίλει ανάλογα με το είδος και φτάνει τα 7,6 μέτρα και τα 1.300 κιλά για το σαλάχι μάντα, το μεγαλύτερο σαλάχι. Πολλαπλασιάζονται με αβγά

που γονιμοποιούνται μέσα στο σώμα του θηλυκού και παραμένουν εκεί μέχρι την επώαση, μετά 5-12 μήνες, ανάλογα με το περιβάλλον. Τα μικρά σαλάχια βγαίνουν τότε ζωντανά από το σώμα του θηλυκού.

Τα σαλάχια είναι σαρκοφάγα και επιτίθενται σε κοπάδια ψαριών τρώγοντας μεγάλες ποσότητες. Μερικά είδη θεωρούνται επικίνδυνα για τον άνθρωπο.

Τα σαλάχια ψαρεύονται για τη σάρκα των πτερυγίων τους, που είναι εξαιρετικά εύγευστη, αλλά και για το δέρμα τους, ενώ από το σκώτι τους εξάγεται έλαιο πλούσιο σε βιταμίνη D.

Το καλύτερο θηλαστικό της στεριάς

Ο ρινόκερος έτσι ονομάζεται κάθε μέλος της οικογένειας των Ρινοκεροτιδών. Είναι ογκώδες φυτοφάγο θηλαστικό της Ασίας και της Αφρικής που στο πάνω ρύγχος του έχει ένα ή δύο κέρατα. Ο ρινόκερος έχει σχεδόν άτριχο σώμα με πόδια κοντά και χοντρά σαν τον ελέφαντα και τον ιπποπόταμο.



Ο ρινόκερος με δύο κέρατα, το ένα πίσω από το άλλο, ονομάζεται και *αφρικανικός* ή *μαύρος* κι είναι ο μικρότερος του είδους με μήκος 3-3,75 μέτρα, ύψος 1,5 μέτρα και βάρος 2 τόνους. Το πιο μακρύ από τα 2 κέρατα φθάνει τα 1,30 μέτρα. Είναι ο πιο επιθετικός του είδους, μοναχικός και δύστροπος, ενώ επιτίθεται όταν διαταραχθεί η ησυχία του. Ο *πλατύρρινος*, γνωστότερος ως *λευκός*, είναι ο μεγαλύτερος του είδους, με μήκος που φτάνει τα 4 μέτρα, ύψος τα 2 μέτρα και βάρος τους 3 τόνους. Φέρει επίσης δύο κέρατα, το



χείλος του όμως είναι πλατύ, αντίθετα με τον «μαύρο» ρινόκερο του οποίου είναι μυτερό σαν προβοσκίδα, ο ίδιος βρίσκεται δε στις περιοχές της Νοτίου Αφρικής. Χαρακτηρίζεται ως πιο

κοινωνικός, ζει σε μικρές ομάδες κι είναι σπάνια επιθετικός. Το χρώμα του δέρματος και των δύο ειδών είναι γκριζωπό και δεν σχετίζεται με την ονομασία τους. Χαρακτηριστικό των αφρικανικών ρινόκερων είναι η συμβίωση τους με ένα είδος πτηνού, τους βουφάγους, που τρέφονται με παράσιτα του δέρματος.

Ο ασιατικός ρινόκερος συναντάται σε τρία διαφορετικά είδη. Ο ινδικός ρινόκερος αποτελεί το πλέον τυπικό είδος με ένα κέρατο, και βρίσκεται διασκορπισμένος στις περιοχές της Ινδίας, ενώ ελάχιστοι υπάρχουν στην Κεντρική Κίνα. Διαθέτει μήκος περίπου 3,9 μέτρα και βάρος περίπου 3 τόνους. Ο ρινόκερος της Σουμάτρας ή *βοδάκ*, είναι ο μικρότερος του είδους με μήκος 2,80 μέτρα, ενώ διαθέτει δύο κέρατα μικρότερα του αφρικανικού. Το τρίτο είδος, ο ρινόκερος της Ιάβας, είναι λίγο μικρότερος από αυτόν της Ινδίας και φέρει ένα κέρατο. Οι ρινόκεροι της Σουμάτρας και της Ιάβας είναι τα πιο σπάνια είδη και μπορεί να τα συναντήσει κανείς σε προστατευόμενα πάρκα και ζωολογικούς κήπους όπου γίνονται και προσπάθειες αναπαραγωγής τους.

Ο θηλυκός ρινόκερος γεννά ένα μικρό ύψους 65 εκατοστών και βάρους 65-70 κιλών, μετά από 15 μήνες κυοφορίας. Ο μέγιστος χρόνος ζωής του ρινόκερου είναι τα 50 χρόνια.



Οι αυξημένες αισθήσεις των φιδιών

Τα φίδια φέρουν αισθητήρια όργανα που δε συναντώνται ευρέως στο ζωικό βασίλειο. Αρκετά είδη έχουν αναπτύξει τη θερμική όραση, οι αισθητήρες της οποίας εδρεύουν στο μπροστινό μέρος του κεφαλιού του φιδιού πίσω από τα ρουθούνια. Η εικόνα που δίνεται στο φίδι δεν μπορεί να έχει τη λεπτομέρεια της όρασης, μπορεί όμως να φανεί εξαιρετικά αποτελεσματική στο σκοτάδι σχηματίζοντας το θερμικό περίγραμμα του στόχου τους ή του πιθανού εχθρού τους.



Τα περισσότερα είδη φιδιών έχουν ασθενή όραση. Διακρίνουν περισσότερο το περίβλημα των απέναντι τους σωμάτων, παρά τα χαρακτηριστικά. Πέραν αυτών υπάρχουν και φίδια εντελώς τυφλά, ενώ άλλα φίδια παρουσιάζουν άριστη όραση, τα περισσότερα όμως απλώς

δεν βλέπουν καλά. Η ακοή είναι επίσης μια άλλη αίσθηση στην οποία τα φίδια υστερούν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα φίδια δεν διαθέτουν αυτιά ή άλλα ακουστικά ανοίγματα για να μπορούν να συλλαμβάνουν τους ήχους, με αποτέλεσμα να τα θεωρούμε κουφά. Η ασθενής ακοή όμως των φιδιών αντικαθίσταται από ένα είδος συστήματος που φαίνεται να έχουν αναπτύξει στον εγκέφαλο τους και χάρις σε αυτό μπορούν να αισθάνονται (όχι να ακούν, απλώς να καταλαβαίνουν) τους ήχους κοντά τους, αρκεί αυτοί να είναι χαμηλών συχνοτήτων. Η όσφρηση των φιδιών είναι εξαιρετική και αντικαθιστά πρακτικά την ελλιπή τους όραση και ακοή και τα βοηθάει στο να οσφραίνονται και να αντιλαμβάνονται τα θηράματα αλλά και τους θηρευτές τους.

Σε ορισμένα φίδια το σαγόκι που αφήνεται να κρέμεται συλλαμβάνει δονήσεις και το δέρμα κάτω από αυτό ίσως παίζει το ρόλο του τυμπάνου για περιορισμένο αριθμό συχνοτήτων. Δε διαθέτει τα οστάρια σφύρα - άκμονας - αναβολέας που ενισχύουν



τον ήχο στο ανθρώπινο αυτί, όμως η άρθρωση του σαγονιού ίσως να παίζει κάποιο τέτοιο ρόλο. Φυσικά το ίδιο τους το σώμα είναι άμεσος δέκτης ακόμα και των ασθενέστερων δονήσεων και ήχων χαμηλής συχνότητας που μεταφέρονται από το έδαφος.

Τα φίδια δεν είναι εύκολο να αγγίζουν πράγματα που βρίσκονται μακριά από το σώμα τους, έχουν όμως την αίσθηση των κοντινών τους αντικειμένων εξ αποστάσεως μέσω μιας ασυνήθιστης αίσθησης που έχουν αναπτύξει. Σερνόμενα με την κοιλιά σε ξηρό περιβάλλον παράγουν και διατηρούν, ακόμα και αφού σταματήσουν, στατικό ηλεκτρισμό έως 1000 Volt και μπορούν να τον χρησιμοποιούν με τα αισθητήρια που φαίνεται να διαθέτουν τουλάχιστο στο κεφάλι, για να κυνηγούν καθοδηγούμενα από ηλεκτροστατικά ίχνη στο διάβα τους όταν τους λείπουν δεδομένα όσφρησης καθώς και για να ελίσσονται ανάμεσα σε εμπόδια όταν δε μπορούν να δουν. Ο κροταλίας μάλιστα μπορεί και φορτίζεται



κινώντας μόνο το κρόταλο στην ουρά του που παράγει έως και 100 Volt τάση και υπάρχουν είδη που το κρόταλό τους δεν κάνει θόρυβο. Η αίσθηση που δίνουν τα φορτία στα φίδια είναι να μπορεί το ζώο να ανιχνεύει την κατεύθυνση και την απόσταση είτε αντικειμένων είτε μικρών φορτισμένων σύννεφων υδρατμών που προέρχονται από προπορευόμενα ζώα, αν τα φορτία αυτά βρίσκονται εντός των μερικών εκατοστών βεληνεκούς της που επεκτείνεται με την κίνηση του κεφαλιού.

Η ονομασία της ιδιάζουσας αυτής αίσθησης είναι ηλεκτροστατική αίσθηση, προκύπτει από το χρησιμοποιούμενο όρο "electrostatic sense" των παραπομπών και ίσως να μπορούμε να την καταλάβουμε αν την παρομοιάσουμε με το πλησίασμα του ανάποδου της παλάμης του χεριού μας σε μια οθόνη τηλεόρασης καθοδικού σωλήνα.



Η καθημερινότητα της καμηλοπάρδαλης

Οι καμηλοπαρδάλες είναι τα ψηλότερα ζώα στον κόσμο και είναι πολύ βαρύ ζώο, για να καταλάβετε έχει ύψος 6 μέτρα και βάρος 1.350 κιλά. Επίσης είναι ένα χορτοφάγο ζώο. Πήρε το όνομά της από την καμήλα και την λεοπάρδαλη. Η καμηλοπάρδαλη βόσκει όλη την ημέρα εκτός από 20 λεπτά για να κοιμηθεί. Γεννάει ένα μικρό και έχει ύψος δύο μέτρα και βάρος 55 κιλά. Ζει με την μητέρα της και τα άλλα 13 μέλη από το κοπάδι της που αποτελείται από ένα αρσενικό και θηλυκά με τα μωρά τους.



Το κεφάλι της καμηλοπάρδαλης είναι σχετικά μικρό με κέρατα που καλύπτονται από δέρμα, επίπεδο ρύγχος και λεπτά χείλη, ενώ έχει μεγάλα μάτια και αυτιά. Τα ρουθούνια της μοιάζουν με σχισμές. Η όρασή της είναι οξύτατη και επίσης έχει ανεπτυγμένες την ακοή και την όσφρηση. Ο λαιμός του ζώου έχει ύψος 2,8 μέτρα και βάρος που φτάνει τον μισό τόνο. Με βάση τη θεωρία του Δαρβίνου τα ζώα με μακρύ λαιμό υπερίσχυσαν άλλων, καθώς η καμηλοπάρδαλη τρέφεται με φύλλα από ψηλά δέντρα. Καθώς είναι θηλαστικό, έχει επτά αυχενικούς σπονδύλους, οι οποίοι είναι μεγάλοι σε μήκος. Η πλάτη του ζώου παρουσιάζει κλίση, επειδή τα εμπρόσθια πόδια είναι ψηλότερα από τα πίσω. Και τελευταίο το τρίχωμά της έχει κηλίδες καστανού χρώματος.

ΓΕΩΠΟΝΙΑ

Γράφει ο Σεληνιωτάκης Γιώργος

Τα ραπανάκια

Η σπορά των ραπανιών γίνεται σε βραγίες, οι οποίες όμως πρέπει να είναι καλά σκαμμένες σε βάθος 40-50 πόντους και άφθονα κοπρισμένες. Οι σπόροι ρίχνονται στα πεταχτά ή κατά γραμμές αραιές, 30-55 πόντους, και σκεπάζονται ελαφρά με κοπρόχωμα, οπότε πατιούνται δυνατά.



Όταν τα φυτά βλαστήσουν και αποκτήσουν 3-4 φύλλα βοτανίζονται και αραιώνονται ώστε να έχουν αποστάσεις 20-25 πόντους ή μία ρίζα από την άλλη. Οι λοιπές περιποιήσεις συνίστανται σε 2-3 σκαλίσματα και τακτικά αλλά άφθονα ποτίσματα. Τα στρογγυλά έχουν ανάγκη από περισσότερο νερό παρά τα μακριά, τα οποία αντέχουν περισσότερο στην ξηρασία.

Η συγκομιδή των χονδρών ραπανιών αρχίζει 3-4 μήνες, μετά την σπορά και διαρκεί καθ' όλο το χειμώνα.

Πρόκειται για μια εξαιρετική πηγή σεληνίου και βιταμίνης C. Ο χυμός του βοηθά στην απόχρεμψη και βελτιώνει την κινητικότητα του εντέρου. Αν νιώθεις πόνους στα νεφρά, το ραπανάκι θα σε ανακουφίσει, ενώ παράλληλα βοηθά και στη διάλυση της πέτρας και της άμμου από τα νεφρά. Η βιταμίνη A που επίσης περιέχει το ραπανάκι συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και βοηθά το σώμα να διατηρήσει τους ιστούς και τις μεμβράνες των αρθρώσεων σε καλή κατάσταση

Τα μαρούλια



Τα μαρούλια σπέρνονται απευθείας στο χωράφι ή μεταφυτεύονται από τα σπορεία όπου χρειάζονται περίπου 15- 20 ημέρες για να πετάξουν δύο πραγματικά φυλλαράκια και να μεταφυτευθούν. Επίσης μεταφύτευση γίνεται και στο χωράφι για να αραιώσουν τα φυτά. Συντομεύεται η καλλιεργητική περίοδος των μαρουλιών όταν στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης τους βρίσκονται σε θερμοκήπιο, γιατί εξασφαλίζουμε μεγαλύτερες θερμοκρασίες.

Το μαρούλι ευδοκμεί σε δροσερά κλίματα. Έτσι, ενώ στην Ελλάδα καλλιεργείται από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη, στην Ευρώπη καλλιεργείται και τρώγεται και το καλοκαίρι. Οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν επιμήκυνση της κεφαλής, οπότε η ποιότητα της κεφαλής μειώνεται. Για τρυφερές κεφαλές χρειάζεται καλός φωτισμός, δροσερές νύχτες και άφθονη εδαφική υγρασία. Οι κεφαλές χαλαρώνουν όταν βρέχει την εποχή του σχηματισμού τους. Το μαρούλι είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης A (περιέχει προβιταμίνη A ή β-καροτένιο), βιταμίνης K, φυλλικού οξέος, βιταμίνης C, καλίου, μαγγανίου και χρωμίου. Το μαρούλι είναι, επίσης, καλή πηγή φυτικών ινών.

το καρότο

Το καρότο είναι φυτό μονοετές ή διετές και ανήκει στο γένος *Δαύκος* (*Daucus*) της οικογένειας των Απιίδων. Προέρχεται από το Αφγανιστάν και τις γύρω περιοχές, ενώ ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό στην Αρχαία Ελλάδα με το όνομα *Σταφυλίνος* και κυρίως *δαύκος*. Στην Ευρώπη η καλλιέργεια του ξεκίνησε το 13ο αιώνα και ήταν χρώματος μοβ, εξαιτίας κάποιων χρωστικών ουσιών.

Η ρίζα του είναι σαρκώδης με κωνικό μακρύ σχήμα και χρώμα πορτοκαλί, κίτρινο ή λευκό ανάλογα με την ποικιλία. Οι διάφορες ποικιλίες του διακρίνονται από διαφορές στο σχήμα, το χρώμα και το μήκος της ρίζας. Τα φύλλα βγαίνουν από τη κορυφή της ρίζας και έχουν μακρύ μίσχο. Τη δεύτερη χρονιά αναπτύσσονται τα άνθη που είναι λευκά, κίτρινωπά ή ρόδινα.



Καλλιεργείται για τη σαρκώδη ρίζα του σε όλες τις Εύκρατες περιοχές, κυρίως το χειμώνα με ιδανική θερμοκρασία τους 15–18 βαθμούς. Προτιμά τα εδάφη με άφθονη υγρασία και καλά στραγγιζόμενα. Η αναπαραγωγή γίνεται με σπορά και τα φυτώρια αναπτύσσονται με αργό ρυθμό. Η συγκομιδή γίνεται 3-4 μήνες μετά τη σπορά και στο εμπόριο διατίθεται συνήθως χωρίς το φύλλωμα, γιατί έτσι διατηρείται περισσότερο. Στην Ελλάδα καλλιεργείται κυρίως στη Μακεδονία και τη Στερεά και η βασική ποικιλία είναι αυτή της «Αιγίνης», με κωνική ρίζα μεγάλου μεγέθους και πορτοκαλί χρώμα.

Το καλαμπόκι

Είναι ετήσιο, ψηλό φυτό με χοντρό όρθιο και συμπαγή βλαστό, στενά και μακριά φύλλα σε σχήμα σπαθιού και κυματιστά άκρα. Στην κορυφή του φυτού υπάρχει η αρσενική ταξιανθία που σχηματίζει θύσανο, λέγεται δε *φόβη*. Η θηλυκή ταξιανθία αποτελείται από ένα πλατύ στάχυ με παχύ άξονα, πάνω στον οποίο βρίσκονται τα άνθη σε σειρές. Η ταξιανθία αυτή ονομάζεται *σπάδικα*. Στη συνέχεια τη θέση των ανθών παίρνουν οι κόκκοι που καλύπτονται από φύλλα ενώ στην κορυφή του σπάδικα υπάρχει θύσανος αποτελούμενος από πολλές μακριές τριχοειδείς κλωστές.



Στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης ο βλαστός αποτελείται ουσιαστικά από τους κόμβους και το κορυφαίο μερίστωμα. Το σημείο αύξησης του νεαρού φυτού βρίσκεται κοντά ή κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Οι κόμβοι διαφοροποιούνται με γρήγορο ρυθμό αλλά τα μεσογονάτια διαστήματα δεν επιμηκύνονται πριν ολοκληρωθεί ο σχηματισμός όλων των οργάνων του υπέργειου μέρους. Έτσι ο βλαστός μένει βραχύς με κωνικό σχήμα και καλύπτεται από τους κολεούς των φύλλων. Το κορυφαίο μερίστωμα είναι επιφορτισμένο με τη δημιουργία νέων οργάνων του υπέργειου. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία του σχηματισμού των φύλλων το κορυφαίο μερίστωμα μεταπίπτει σε αναπαραγωγική καταβολή η οποία θα εξελιχθεί σε φόβη. Τα φύλλα του αραβοσίτου εκφύονται κατ' εναλλαγή από το βλαστό. Αποτελείται από τον κολεό που βρίσκεται στη βάση του φύλλου και από το έλασμα που βρίσκεται στο άκρο του και χωρίζονται μεταξύ τους από το όριο που δημιουργεί το ωτίο με την γλωσσίδα. Το έλασμα του φύλλου είναι λογχοειδές, στενό και επίμηκες με παράλληλη νεύρωση. Κατά την ανάπτυξή του ξετυλίγεται σταδιακά μέσα από το προηγούμενο φύλλο. Το εμβρυακό φύλλο είναι πιο βραχύ από τα επόμενα κανονικά φύλλα.

Πηγή: <https://el.wikipedia.org/>, <https://www.shape.gr/>

Μουσική και προσωπικότητα γράφει ο Φραντζεσκάκης Παναγιώτης

Η μουσική που επιλέγουμε να ακούσουμε συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας είναι και αυτή που μας χρειάζεται τη δεδομένη στιγμή. Άλλοτε αναζητούμε τη χαλάρωση και την ηρεμία, οπότε επιλέγουμε ήρεμες μελωδίες, όπως για παράδειγμα pop και κλασσική, άλλοτε θέλουμε να ξεσπάσουμε το θυμό και τα νεύρα μας και επιλέγουμε rock ή metal. Ανάλογα με τα συναισθήματα δηλαδή ακούμε και κάποιο αντίστοιχο είδος μουσικής. Το ερώτημα όμως είναι πέρα από το πώς νιώθουμε την στιγμή που ακούμε μουσική, μήπως η προσωπικότητα μας παίζει κάποιο ρόλο στα μουσικά μας γούστα; Η σύντομη απάντηση είναι ναι.

Το προτιμώμενο στυλ μουσικής συνδέεται με την προσωπικότητα. Από παλιά έχουν γίνει αρκετές έρευνες για να αποδειχθεί αυτή η θεωρία, ενώ η πρώτη οργανωμένη ήταν από τους Catell&Anderson το 1953, όμως εμείς θα εστιάσουμε στην έρευνα που έκανε ο Adrian North (καθηγητής και επικεφαλής του Τμήματος Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Heriot-Watt του Εδιμβούργου, ο οποίος έχει (και) PhD στην Ψυχολογία της Μουσικής) το 2010. Ο North συνέταξε ένα ερωτηματολόγιο με πολλά είδη μουσικής και προσωπικές ερωτήσεις και το έδωσε σε περίπου 36.500 ανθρώπους, διαφόρων ηλικιών σε περισσότερες από 60 χώρες. Ύστερα από ανάλυση των απαντήσεων τα αποτελέσματα ήταν τα εξής (έχω βάλει μόνο κάποια από τα βασικά είδη μουσικής) :



Rap –hip hop	Υψηλή αυτοπεποίθηση, εξωστρέφεια
Jazz	Υψηλή αυτοπεποίθηση, εξωστρέφεια, δημιουργικότητα, χαλαρότητα
Blues	Υψηλή αυτοπεποίθηση, εξωστρέφεια, δημιουργικότητα, χαλαρότητα, ευγένεια
Κλασσική μουσική	Υψηλή αυτοπεποίθηση, εσωστρέφεια, δημιουργικότητα, χαλαρότητα
όπερα	Υψηλή αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα, ευγένεια
Country/western	Εργατικότητα, εξωστρέφεια
Reggae	Υψηλή αυτοπεποίθηση, εξωστρέφεια, δημιουργικότητα, χαλαρότητα, ευγένεια, όχι εργατικότητα
Rock/heavy metal	Χαμηλή αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα, όχι εργατικότητα, όχι εξωστρέφεια, ευγένεια, χαλαρότητα
Soul	Υψηλή αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα, εξωστρέφεια, ευγένεια, χαλαρότητα
Pop	Υψηλή αυτοπεποίθηση, όχι δημιουργικότητα, εξωστρέφεια, ευγένεια, όχι χαλαρότητα
Χορευτική μουσική	Δημιουργικότητα, εξωστρέφεια, όχι ευγένεια
Indie	Χαμηλή αυτοεκτίμηση, δημιουργικότητα, όχι εργατικότητα



Η ίδια έρευνα επίσης, έδειξε, πράγμα που παραξένεψε αρκετά τον Adrian North, ότι η κλασική και η metal προσελκύουν άτομα με παρόμοιες προσωπικότητες, αλλά διαφορετικές ηλικίες. Ο North κατέρριψε επιπλέον κι ένα στερεότυπο για εμάς τους μεταλάδες λέγοντας: «Πολύς κόσμος έχει ένα στερεότυπο στο μυαλό του για τους οπαδούς της heavymetal, ότι δηλαδή είναι καταθλιπτικοί σε βαθμό αυτοκτονίας, άγριοι και επικίνδυνοι για τον εαυτό τους και τους άλλους. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι πολύ ευαίσθητοι και πράοι». Κλείνοντας θέλω να πω ότι τα αποτελέσματα δεν είναι

απόλυτα και πάντα υπάρχουν εξαιρέσεις, να μην αναφέρω πως υπάρχουν και περιπτώσεις ατόμων όπως κι εγώ που ακούνε πάνω από ένα είδος μουσικής. (Προσωπικά ακούω rock, metal, funk, punk, blues, jazz, soul, country, κλασική και 70's 80's pop)

<https://previews.123rf.com/images>, <https://boro.gr/28513fi-mousiki-pou-akous-apokaluptei-to-charaktira-sou/>
<https://psychcentral.com/lib/preferred-music-style-is-tied-to-personality#1> <https://www.jstor.org/stable/>
<https://researchportal.hw.ac.uk/en/publications/individual-differences-in-musical-taste>
<https://www.youtube.com/watch?v=o8o4-mIUh-8> https://en.wikipedia.org/wiki/Psychology_of_music_preference
<https://a7pgscw4bx5vnmzlogivqr5bni-ac4c6men2g7xr2a-journals-plos-org.translate.google/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131151#sec019> <https://www.medicaldaily.com/who-do-you-think-you-are-what-your-taste-music-says-about-you-according->

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΥΝΕ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗ;



Η μουσική βοηθάει τα παιδιά να ηρεμήσουν, πέρα από το να τα διασκεδάσει, όταν πρόκειται για πιο εύθυμους ρυθμούς. Επίσης, τα κάνει να νιώθουν ασφάλεια, ενώ συμβάλλει και στην ανάπτυξή τους. Ωστόσο, απ' όλα τα είδη της μουσικής, η κλασική είναι εκείνη που τα ωφελεί περισσότερο. Σύμφωνα με μελέτες, τα παιδιά που ασχολούνται με τη μουσική έχουν καλύτερες επιδόσεις στο διάβασμα και μεγαλύτερη συγκέντρωση σε αυτό που κάνουν.

Η επίδραση της μελωδίας στο συναισθηματικό μας κόσμο είναι άμεση...

- Καλλιεργεί τη φαντασία και αναπτύσσει τη δημιουργικότητα του παιδιού.
- Το βοηθά να συγκεντρώνεται και να οργανώνει τη σκέψη του
- Ασκεί το παιδί στην αυτοπειθαρχία και στο συντονισμό των κινήσεων.
- Μαθαίνει να πειθαρχεί, ενώ παράλληλα καλλιεργείται η αυτοπεποίθησή του.
- Αναπτύσσει την ευαισθησία, η οποία σε συνδυασμό με την πειθαρχία το βοηθούν να ωριμάσει.
- Είναι μια θαυμάσια αφορμή για να καλλιεργείται περισσότερο η κοινωνικοποίηση. Συναναστρέφεται με ακόμα πιο πολλά παιδιά.
- Δραστηριοποιεί το μυαλό οξύνοντας τη σκέψη και βελτιώνοντας τη μνήμη
- Βοηθά το παιδί να εκφράζει τα συναισθήματά του. Οι μελωδίες είναι το καλύτερο μέσο για να εξωτερικεύει τη χαρά, τη λύπη, ακόμα και τις σκέψεις ή τους προβληματισμούς του.

Στα πλαίσια του μαθήματος της Τεχνολογίας επίσης μας ζητήθηκε να ασχοληθούμε με κάποιες μικρές έρευνες πέρα από τα πειράματά μας, έρευνες που αφορούν τα ενδιαφέροντά μας και τους προβληματισμούς μας. Ας δούμε λοιπόν κάποιες από αυτές εν συντομία:

Συναισθηματικό κενό γράφει η μαθήτρια Σταφυλαράκη Ευτυχία

Τι είναι το συναισθηματικό κενό;

Είναι η αίσθηση που προκαλείται από την απουσία συναισθήματος. Μια γενική αίσθηση ότι κάτι λείπει από μέσα μας, ένα αίσθημα αποσύνδεσης από τον εαυτό μας και τους άλλους. Μερικές φορές βιώνεται ως μούδιασμα, ως κενός χώρος στην κοιλιά, στο στήθος, στο λαιμό ή σε κάποιο άλλο μέρος του σώματος ...

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα είναι το γεγονός ότι:

- Δεν έχετε την αίσθηση κάποιου σκοπού
- Αντιλαμβάνεστε την έλλειψη νοήματος στη ζωή σας
- Δεν είστε χαρούμενοι, αλλά δεν είστε και ιδιαίτερα λυπημένοι
- Αν κάποιος σας ρωτούσε πώς αισθάνεστε, “Δεν ξέρω” είναι η απάντηση που θα δίνετε

Τι προκαλεί η αίσθηση του συναισθηματικού κενού;

Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σε μια οικογένεια όπου οι γονείς δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στα συναισθήματά τους, δεν τα αναγνωρίζουν ή δεν τα επικυρώνουν, λαμβάνουν ένα ισχυρό μήνυμα. Μαθαίνουν ότι τα συναισθήματά τους δεν είναι έγκυρα, δεν έχουν σημασία ή είναι απαράδεκτα για τους άλλους. Μαθαίνουν ότι πρέπει να τα αγνοούν, να τα ουδετεροποιούν, να τα υποτιμούν ή να απομακρύνονται από αυτά ... Για μερικά παιδιά, αυτό το μήνυμα διαπερνά κάθε πτυχή της συναισθηματικής τους ζωής. Σε κάποια άλλα, μπορεί να επηρεάσει μόνο ορισμένα μέρη. Είτε έτσι είτε αλλιώς, το παιδί αποσυνδέεται από τα συναισθήματά του, γιατί αισθάνεται άχρηστο, αρνητικό, απαράδεκτο ή μη αποδεκτό από τους άλλους ... Το



παιδί προσαρμόζεται για να νιώσει όσο πιο άνετα μπορεί μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον. Εν αγνοία του, θυσιάζει το πιο βαθύ, προσωπικό και βιολογικό μέρος της ταυτότητάς του, το ποιος ή ποια είναι, τα συναισθήματά του. Θα αισθανθεί την απουσία αυτού του τόσο ζωτικού

μέρους του εαυτού του χρόνια αργότερα ως ενήλικας. Ως ενήλικας θα νιώσει το κενό από την απουσία των συναισθημάτων. Θα νιώσει αποσυνδεδεμένος, ανεκπλήρωτος και άδειος ...

Πού οφείλεται το συναισθηματικό κενό;

Υπάρχουν πολλά και διαφορετικά ζητήματα που μπορεί να «κρύβονται» πίσω από αυτήν την αίσθηση του κενού, με την κατάθλιψη και το άγχος να αποτελούν τις πιο συχνές αιτίες.

Τα ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα άγχους ή ανησυχίας για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο μπορεί να προκαλέσουν αυτό το έντονο αίσθημα. Αρκετοί είναι και οι τρόποι, ταυτόχρονα, με τους οποίους μπορεί να «εμφανιστεί» η συγκεκριμένη αίσθηση. Ορμόνες που σχετίζονται με το στρες πιθανόν να κατακλύζουν βασικά συστήματα του οργανισμού, προκαλώντας διαφορετικές αντιδράσεις στο σώμα, οι οποίες με την σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό το κενό. Οι ίδιες ορμόνες μπορεί επίσης να επηρεάσουν άλλες ορμόνες



στο σώμα, επιδρώντας αρνητικά και στην διάθεση. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα, μπορεί να είναι κανείς τόσο αγχωμένος που να νιώσει σωματική ή και ψυχική εξάντληση.

Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Το πρώτο βήμα που μπορείτε να κάνετε για να απαλλαγείτε από αυτήν την άβολη αίσθηση είναι να εντοπίσετε την υποκείμενη αιτία της. Ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο φαίνεται, υπάρχουν μερικές στρατηγικές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ξεκινήσετε:

Βασιστείτε στο δικό σας «σύστημα υποστήριξης»: Ακόμα και αν νιώθετε αποσυνδεδεμένοι από τον κόσμο γύρω σας, θα ήταν καλό να μιλήσετε για αυτήν την αίσθηση στα άτομα που αγαπάτε και εμπιστευέστε, καθώς αποτελούν το δικό σας σύστημα υποστήριξης. Μπορεί



να σας βοηθήσουν να βρείτε την ρίζα του προβλήματος ή και να νιώσετε έστω και λίγη ανακούφιση όταν εκφράζετε όλα αυτά που βιώνετε ή νιώθετε. Μετακινηθείτε: Όταν αισθάνεστε αυτό το κενό, ενδεχομένως να είναι δύσκολο να γυμναστούμε, ωστόσο η φυσική άσκηση θεωρείται ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε. Δοκιμάστε ένα ελαφρύ τρέξιμο, έναν περίπατο στη γειτονιά σας ή και λίγο κολύμπι, καθώς η σωματική δραστηριότητα ανακουφίζει από το άγχος και εκκρίνονται ενδορφίνες.

Ξεκουραστείτε: Απαραίτητο συστατικό της καλής διάθεσης είναι ο ποιοτικός ύπνος, δίχως διακοπές. Για αυτό είναι σημαντικό να κοιμάστε τουλάχιστον οκτώ ώρες κάθε βράδυ, ώστε να γεμίζετε τις «μπαταρίες» και να ξεκινάτε την ημέρα σας γεμάτοι ενέργεια.

Συναισθηματικό κενό στην καραντίνα. Πού οδηγεί;

Στην καθημερινότητά μας (πριν τον κορωνοϊό), το συναισθηματικό φαγητό είχε για πολλούς από εμάς περίοπτη θέση. Κρίσεις άγχους, μικρές αποτυχίες, μεγάλες συγκρούσεις “επιλύονταν” με comfort food (σοκολάτα, μικρά και γλυκά σνακ κ.α.). Τώρα όμως, έχει προστεθεί μια περαιτέρω αγωνία που μας έχει



υπενθυμίσει το παράλογο του πόσο εύκολα μπορεί η ζωή να “γυρίσει ανάποδα” από τη μια στιγμή στην άλλη. Είτε υποφέρει κάποιος δικός μας ή βρισκόμαστε κλεισμένοι σπίτι για να προστατευτούμε, το φαγητό μοιάζει πιο παρηγορητικό από ποτέ. Είναι όμως. Η “λύση” του φαγητού είναι μια απόλαυση πρόσκαιρη, επιφανειακή και κυρίως άστοχη. Γιατί το πρόβλημά μας δεν είναι ότι πεινάμε και δεν υπάρχει αρκετή τροφή. Το αντίθετο, η τροφή βρίσκεται εκεί έξω σε ποσότητες και ποιότητες άνευ προηγουμένου. Το έλλειμμα μας είναι συναισθηματικό, λείπει η κατανόηση, η εγγύτητα, η ζεστασιά, η τρυφερότητα, η συγχώρεση και – λόγω της επιδημίας- η σιγουριά ότι θα τα καταφέρουμε, ότι η ζωή θα επιστρέψει στους κανονικούς ρυθμούς, ότι θα μπορέσουμε και πάλι να εξορκίσουμε τη θνητότητά μας. Τι



μπορεί να κάνει κανείς;

Σίγουρα να δώσει στον εαυτό του την ευκαιρία να σκεφτεί, να παρατηρήσει τον τρόπο που χειρίζεται το φαγητό. Όσο πιο πολύ γνωρίζουμε τους μηχανισμούς που μας ενεργοποιούν, το τι μας δίνει δηλαδή το φαγητό σε συναισθηματικό επίπεδο, τόσο πιο εύκολο γίνεται να το διαχειριστούμε. Για τον καθένα από εμάς είναι άλλο το συναισθηματικό έλλειμμα και αυτό,

εφόσον το εντοπίσουμε κοιτάζοντας βαθιά μέσα μας, είναι η “ποιοτική τροφή” που οφείλουμε να μας προσφέρουμε. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν δηλαδή προσπαθούμε να γεμίσουμε το συναισθηματικό μας κενό με μεγάλες ποσότητες τροφής, συμβαίνει δυστυχώς το αντίθετο: το εσωτερικό κενό παραμένει και γιγαντώνεται, υποφέρει όμως το σώμα που το περιβάλλει από την κατάχρηση της τροφής. Και αυτό είναι κάτι που σίγουρα δεν μας αξίζει!

<https://mathainodiatrofi.org/covid-19> <https://www.hypnotherapy4u.gr/?p=14232>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.singlewoman.gr%2Ffeatured>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dlife.gr%2Ffitness>

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

γράφουν οι Κατσουλάκης Νικόλαος και Μαραγκουδάκης Εφραίμ

Ο εκφοβισμός (ή μπουλινγκ, αγγλ. bullying) αναφέρεται στη σωματική και ψυχολογική κακοποίηση ή μείωση ασθενέστερων ατόμων σε μια ομάδα. Παρά την εντύπωση ορισμένων ότι αποτελεί αποκλειστικά σχολικό φαινόμενο, στην πραγματικότητα εμφανίζεται σε όλες τις ηλικίες και τις κοινωνικές ομάδες. Μπορεί να συναντηθεί σε οποιοδήποτε τύπο σχολείων και σχολικών εγκαταστάσεων, στον στρατό, σε αθλητικά σωματεία, στη φυλακή, αλλά και στην οικογένεια ή στο χώρο εργασίας (ανάλογα με το αν αφορά τον προϊστάμενο ή το αφεντικό, μιλάμε για ηθική παρενόχληση ή τοξικό ηγέτη).



Είναι μια μορφή κακοποίησης ή εξαναγκασμού. Το θύμα του εκφοβισμού αναφέρεται και ως στόχος. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει αποκαλέσει το bullying «μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας» στα σχολεία, τους εργασιακούς χώρους, τους φίλους, γνωστούς, την οικογένεια, και γενικότερα στην κοινωνία και ιδιαίτερα εκεί που απαντούν μειονότητες ατόμων με διαφορετικούς προσανατολισμούς, πολιτικές τάξεις, συνήθειες, τρόπο ζωής, σεξουαλικότητα, ντροπή ή άλλους. Είναι επίσης αλήθεια ότι οι μειονότητες και οι άνθρωποι με σωματικές αναπηρίες ή πνευματικές υστερήσεις πέφτουν συχνά θύματα επανειλημμένου bullying, απομόνωσης και άλλων κακοποιήσεων. Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει τρία βασικά είδη κακοποίησης – συναισθηματική, λεκτική και σωματική. Συνήθως, πρόκειται για ανεπαίσθητες μεθόδους εξαναγκασμού όπως η ψυχολογική χειραγώγηση.

Τα είδη του εκφοβισμού είναι πολύ διαφορετικά, καθώς και οι μέθοδοι με τα οποία εφαρμόζονται. Σε γενικές γραμμές, ο επιτιθέμενος έχει πάνω στο θύμα σωματική ή αριθμητική υπεροχή. Οι συνέπειες του εκφοβισμού αφορούν όλους τους εμπλεκόμενους σε βάθος χρόνου, αλλά το μεγαλύτερο αντίκτυπο έχει βέβαια στο θύμα. Το bullying κυμαίνεται από την απλή μορφή εκφοβισμού σε πιο σύνθετες μορφές, στις οποίες ο νταής ενδέχεται να έχει έναν ή περισσότερους φίλους που μπορεί να φαίνεται να είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν τον «αρχι-νταή» στις δραστηριότητές του. Το νταηλίκι στο σχολικό ή εργασιακό χώρο αναφέρεται και ως ομότιμη κακοποίηση. Είναι ακόμη ένας παράγοντας ώθησης στη μετανάστευση. Ο εκφοβισμός μπορεί να λαμβάνει χώρα μεταξύ κοινωνικών ομάδων, κοινωνικών τάξεων ακόμη και μεταξύ χωρών (υπερβολική εθνοφοροσύνη, σοβινισμός). Οι πιο συνηθισμένες εκδηλώσεις ενδοσχολικής βίας είναι:

- Χειρονομίες, σπρωξιές, ξυλοδαρμοί.
- Φραστικές επιθέσεις, βρισιές, απειλές, προσβολές.
- Εκβιασμοί, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.
- Κλοπές.
- Σεξουαλική παρενόχληση, κακοποίηση.
- Αποκλεισμός από παρέες, παιχνίδια, δραστηριότητες.



Ενδείξεις που πιθανόν να υποδηλώνουν ότι ένα παιδί έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού είναι:

- Μειωμένη διάθεση ή άρνηση να πάει στο σχολείο με πρόσημα αδιαθεσία.
- Αδικαιολόγητες απουσίες.
- Απροσδόκητη μαθησιακή πτώση που αποτυπώνεται με βαθμούς που πέφτουν.
- Στα διαλείμματα περνά το χρόνο του γύρω από τους εκπαιδευτικούς και τα γραφεία.
- Αλλάζει τις διαδρομές από και προς το σχολείο.
- Τα ρούχα του είναι συχνά κατεστραμμένα.

- Έχει σημάδια και μελανιές στο σώμα ή άλλες ενδείξεις επίθεσης και αποφεύγει να εξηγήσει πώς συνέβησαν.
- Χάνει συχνά τα πράγματά του.
- Ζητάει συχνά λεφτά.
- Αρνείται να συμμετέχει σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες.
- Υπάρχουν επίμονες ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του.
- Παραπονιέται για ψυχοσωματικά προβλήματα.

Ο γονιός οφείλει:

- Να συζητά με το παιδί του για τα δικαιώματά του, τους κανόνες συμπεριφοράς στο σχολείο και τους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου.
- Να ενισχύει τη φιλία και να αναδεικνύει την αλληλεγγύη της παρέας.
- Να ενημερώνεται από του εκπαιδευτικούς για τη συμπεριφορά του παιδιού του εντός του σχολείου.
- Να διαβεβαιώσει το παιδί – θύμα ότι δεν ευθύνεται το ίδιο για ό,τι έχει συμβεί.
- Να του υπενθυμίζει ότι το νοιάζεται και ότι ο ρόλος του είναι να το προστατεύει.
- Να το παροτρύνει σε συζήτηση για σχετικά θέματα και να του εξηγεί ότι η κοινοποίηση περιστατικών δεν αποτελεί «κάρφωμα».
- Να απευθύνεται έγκαιρα στους εκπαιδευτικούς και στη διεύθυνση του σχολείου.
- Να ζητήσει τη βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας, εφόσον το κρίνει αναγκαίο.



Η προστασία των μαθητών και των σχολείων βρίσκεται μεταξύ των βασικών προτεραιοτήτων του Αρχηγείου της Ελληνικής Αστυνομίας και εντάσσεται στον κεντρικό πυρήνα του ενδιαφέροντός της. Στο πλαίσιο αυτό, δεδομένου ότι, το εν λόγω ζήτημα δεν είναι αμιγώς αστυνομικού ενδιαφέροντος, το προσωπικό των αρμοδίων Υπηρεσιών μας συνεργάζεται με τους, κατά περίπτωση, αρμόδιους φορείς και ενεργεί με γνώμονα τη νομιμότητα και στόχο τη διασφάλιση των απαραίτητων συνθηκών ακώλυτης διεξαγωγής της εκπαιδευτικής διαδικασίας, πάντοτε με σεβασμό στα συνταγματικά κατοχυρωμένα δικαιώματα εκπαιδευτικών κι εκπαιδευομένων, για την προστασία αυτών και της δημόσιας περιουσίας.

Για την προστασία των ανηλίκων έχουν συσταθεί και λειτουργούν εξειδικευμένες Υπηρεσίες της Ελληνικής Αστυνομίας.

Σε κεντρικό επίπεδο και στη δομή της Διεύθυνσης Δημόσιας Ασφάλειας του Αρχηγείου της Ελληνικής Αστυνομίας λειτουργεί το Τμήμα Καταπολέμησης Ναρκωτικών & Παραβατικότητας Ανηλίκων, στην οποία έχει ανατεθεί, η παρακολούθηση της παραβατικότητας και της θυματοποίησης ανηλίκων.

Σε περιφερειακό-επιχειρησιακό επίπεδο λειτουργούν:

- Η Υποδιεύθυνση Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Αττικής.
- Το Τμήμα Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης/ΥΔΕΖΙ.
- Τα Γραφεία Ανηλίκων των Υποδιευθύνσεων Ασφάλειας Ηρακλείου Κρήτης και Πατρών.



Ο ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΛΕΓΕΤΑΙ MOBBING

Έρευνα: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αυτό το θέμα μας απασχολεί ιδιαίτερα καθώς ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός καταργήθηκε σαν μάθημα της Γ' Γυμνασίου, ψάξαμε όμως και βρήκαμε τα εξής:

ΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (ΕΛΛΑΔΑ-ΦΙΛΑΝΔΙΑ)

γράφουν οι μαθήτριες: Θεοδωράκη Έλενα και Δασκαλάκη Στέλλα

Τα φινλανδόπουλα ξεκινάνε το σχολείο όταν είναι 7 ετών έχοντας κάνει και ένα χρόνο



νηπιαγωγείο πριν. Στις πρώτες τάξεις οι ελάχιστες ώρες μαθημάτων είναι 20 ώρες την εβδομάδα και στο γυμνάσιο 30 ώρες την εβδομάδα. Στο σχολείο προσφέρεται ένα ζεστό γεύμα δωρεάν σε όλους τους μαθητές κατά την διάρκεια της ημέρας. Αυτό δίνει ευελιξία ως προς τις συνολικές ώρες μαθημάτων ημερησίως. Τα σχολεία διευκολύνουν τους εργαζόμενους γονείς δίνοντας τη

δυνατότητα παραμονής των μικρών μαθητών σε ελεγχόμενο περιβάλλον μέχρι τις 4 μμ. Τις ώρες αυτές στους μαθητές προσφέρονται δημιουργικές δραστηριότητες και βοήθεια στο διάβασμα των μαθημάτων της επόμενης ημέρας, εάν το επιθυμούν οι γονείς.

Στα σχολικά βιβλία ο ρόλος του κράτους περιορίζεται στον καθορισμό του περιεχόμενου κάθε μαθήματος και οι εκδοτικοί οίκοι της χώρας προετοιμάζουν και εκδίδουν τα σχολικά βιβλία σε συνεργασία με ειδικούς. Τα σχολεία της περιοχής μαζί με το αρμόδιο τμήμα του δήμου αποφασίζουν ποια σειρά σχολικών βιβλίων τους εξυπηρετεί.

Στην διαδικασία της εκμάθησης η έμφαση δίνεται στην συμμετοχή των παιδιών όσο το δυνατό πιο ενεργά σε κάθε μάθημα. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται οι ομαδικές εργασίες, η εξέταση φυσικών φαινομένων με όλα τα διαθέσιμα μέσα, οι ασκήσεις με πραγματικά προβλήματα, οι επισκέψεις στην φύση, σε μουσεία και σε ερευνητικά ινστιτούτα. Ο εκπαιδευτικός παίρνει συχνά τον ρόλο του προπονητή ή καθοδηγητή στην διαδικασία εκμάθησης. Πέρα από τα συνηθισμένα μαθήματα, όπως η μητρική γλώσσα, τα μαθηματικά και η ιστορία, το φινλανδικό σχολείο δίνει την δυνατότητα εκμάθησης τριών ξένων γλωσσών στην βασική



εκπαίδευση. Στα πρακτικά μαθήματα συμπεριλαμβάνονται η ζωγραφική, η μουσική με διάφορα όργανα, οι χειροτεχνίες, η γυμναστική, η μαγειρική, η ξυλουργική και η ραπτική.

Το εκπαιδευτικό σύστημα της Φινλανδίας είναι ομολογουμένως αρκετά διαφορετικό από οποιοδήποτε άλλο στον κόσμο. Δεν υπάρχουν διαγωνίσματα και εξετάσεις, εκτός από μία εξέταση στην τελευταία τάξη του λυκείου. Αντίθετα το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα είναι αρκετά διαφορετικό.

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα είναι υποχρεωτική για όλα τα παιδιά μεταξύ των ηλικιών 6-15 και περιλαμβάνει την Πρωτοβάθμια (δημοτικό) και την κατώτερη Δευτεροβάθμια (γυμνάσιο). Η σχολική ζωή, όμως, των μαθητών μπορεί να ξεκινά από την ηλικία των 2,5 ετών (προσχολική εκπαίδευση) σε ιδρύματα (ιδιωτικά και δημόσια) που ονομάζονται βρεφονηπιακοί παιδικοί σταθμοί. Ορισμένοι βρεφονηπιακοί παιδικοί σταθμοί διαθέτουν και νηπιακά τμήματα που λειτουργούν παράλληλα προς τα νηπιαγωγεία.

Σύμφωνα με το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα η διάρκεια φοίτησης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση (δημοτικό) είναι εξαετής, με ηλικία εισόδου το 6ο έτος. Παράλληλα προς τα κοινά νηπιαγωγεία και δημοτικά λειτουργούν και ολοήμερα σχολεία, τα οποία έχουν διευρυμένο ωράριο λειτουργίας και εμπλουτισμένο αναλυτικό πρόγραμμα.

Κατά την γνώμη μας το εκπαιδευτικό σύστημα της Φινλανδίας είναι αρκετά καλύτερο από της Ελλάδας που χρειάζεται βελτίωση.

Στα Φινλανδικά δημοτικά σχολεία ο ανταγωνισμός είναι ανύπαρκτος, καθώς δεν υπάρχει βαθμολόγηση, αλλά περιγραφική αξιολόγηση. «Δεν έχω άγχος στο σχολείο, γιατί δε θέλω να γίνω καλύτερη από κάποιον άλλο. Θέλω απλά να μαθαίνω πράγματα για να γίνομαι καλύτερη για εμένα», ακούσαμε με έκπληξη να μας λέει μαθήτριά μόλις 12 ετών.
https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/225702_finlandiko-ekpaideytiko-thayma-mesa-apo-ta-matia-ton-ekpaideytikon

ΣΤΗ ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ: γράφει η μαθήτριά Πετροπούλεα Ευγενία

Ο φινλανδικός νόμος απαιτεί από τους δασκάλους να δίνουν στους μαθητές 15 λεπτά παιχνιδιού για κάθε 45 λεπτά διδασκαλίας, ενώ οι εκπαιδευτικοί δαπανούν μόνο 4 ώρες ημερησίως στην τάξη, και παίρνουν άδεια 2 ώρες την εβδομάδα για «επαγγελματική ανάπτυξη». Το φινλανδικό εκπαιδευτικό σύστημα θεωρείται ως ένα από τα κορυφαία εκπαιδευτικά συστήματα στον κόσμο, καθώς χαρακτηρίζεται από ποιότητα, ισότητα και συνεργατικότητα.

Δεν υπάρχουν διαγωνίσματα και εξετάσεις, (εκτός από μία εξέταση στην τελευταία τάξη του λυκείου) και οι εργασίες που έχουν για το σπίτι οι μαθητές είναι ελάχιστες.

Οι βαθμοί εισάγονται από την τρίτη δημοτικού και λαμβάνονται μέχρι την πρώτη γυμνασίου, είναι προφορικοί και ξεκινούν από το «μπορείς και καλύτερα» μέχρι το «τέλεια».
<https://finlandabroad.fi/documents> <https://www.google.com/url>

ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ...ΠΙ? επιμέλεια: *Ηλιάκη Βενετσάνα Ειρήνη*

γράφουν οι μαθήτριες: *Κατσουλάκη Αντωνία, Καστρινάκη Αντωνία, Σφηναρόλη Ραφαέλα, Βασιλέβα Νικολίνα, Ηλιάκη Βενετσάνα Ειρήνη,*

Μέσα στη καθημερινότητα αλλά και γενικά στη ζωή μας καλούμαστε να πάρουμε κάποιες αποφάσεις.

Σαφέστατα κάποιες μπορούν να ληφθούν πιο εύκολα από άλλες, όμως δε θα λέγαμε το ίδιο και για την απόφαση που καλούνται να πάρουν οι περισσότεροι μαθητές της Γ' γυμνασίου σε ότι αφορά την συνέχεια της εκπαιδευτικής τους πορείας. Δηλαδή αν θα συνεχίσουν σε ΕΠΑΛ (Επαγγελματικό Λύκειο), σε ΓΕΛ (Γενικό Λύκειο) ή σε ΣΕΚ (Σχολή Επαγγελματικής Κατάρτισης). Βέβαια η απόφαση τους θα μπορούσε να γίνει λίγο πιο εύκολη αν γνώριζαν τι θα κατάφερναν, αλλά και ποιοι δρόμοι τους ανοίγονται μέσα από το καθένα. Αυτό θα επιχειρήσουμε να κάνουμε δίνοντας τις παρακάτω πληροφορίες.

Που μπορώ να συνεχίσω?

Όπως προαναφέρθηκε το δίλημμα των μαθητών για το που θα συνεχίσουν τη φοίτηση τους δυσκολεύει όταν απλά ακούνε μόνο ονόματα άλλων ειδών λυκείων πέρα του Γ.Ε.Λ και του ΕΠΑ.Λ απορρίπτοντας τα, μόνο και μόνο επειδή δεν τα γνωρίζουν. Αυτή η κατάσταση έχει ως αποτέλεσμα πολλοί μαθητές να συνεχίσουν σε λύκεια τα οποία είτε δεν τους προσφέρουν αυτό που αναζητούν, είτε δεν μπορούν να τους δώσουν το απολυτήριο ή πτυχίο που θέλουν. Έτσι σε αυτή την παράγραφο θα αναλυθούν οι λιγότερο γνωστές διέξοδοι για την συνέχεια της εκπαιδευτικής πορείας των μαθητών της Γ' γυμνασίου.

Ι.Ε.Κ.: Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης: γράφει η Κατσουλάκη Αντωνία

Το ινστιτούτο επαγγελματικής κατάρτισης γνωστό και ως (ΙΕΚ), θεωρείται ως μεταδευτεροβάθμια εκπαιδευτική κλίμακα που είναι ενεργή από το 1992. Απαρτίζεται , από τα δημόσια και τα ιδιωτικά ΙΕΚ .Τα ΙΕΚ εντάσσονται πλέον στην τυπική εκπαίδευση, στα οποία μπορεί ο ενδιαφερόμενος σπουδαστής να εγγραφεί και να παρακολουθήσει θεωρητικά και εργαστηριακά μαθήματα στην ειδικότητα της επιλογής του. Τα ΙΕΚ δέχονται στις ειδικότητες τους απόφοιτους λυκείου / σχολής (ΕΠΑΛ, ΕΠΑΣ , ΓΕΛ, Τ.Ε.Ε, Τ.Ε.Λ, Ε.Π.Λ , Τ.Ε.Σ) όπως και απόφοιτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αντίστοιχης ειδικότητας άνευ ηλικίας. Οι σπουδαστές ή απόφοιτοι αντίστοιχης ειδικότητας έχουν το δικαίωμα να ολοκληρώσουν τα 3 από τα 5 εξάμηνα. Η φοίτηση διαρκεί τέσσερα εξάμηνα θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης (1.200 ώρες παρακολούθησης) και ένα εξάμηνο έμμισθης ή άμισθης πρακτικής άσκησης (960 ώρες άσκησης), δηλαδή 2 ή 2,5 έτη.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να συμμετέχει στις εξετάσεις Προόδου και Εξαμήνου και ο Γενικός Μέσος Όρος πρέπει να είναι από 5 και πάνω. Οι εξετάσεις Προόδου πραγματοποιούνται όταν η εκπαιδευτική ύλη ενός μαθήματος τυπικά, έχει ολοκληρωθεί στο 70%. Οι εξετάσεις Εξαμήνου γίνονται κάθε Φεβρουάριο, προς το τέλος του Χειμερινού Εξαμήνου και κάθε Ιούνιο, προς το τέλος του Εαρινού Εξαμήνου. Η αναλογία που επηρεάζει τον Γενικό Μέσο Όρο (Γ.Μ.Ο), είναι οι εξετάσεις Προόδου κατά 40% και οι εξετάσεις Εξαμήνου κατά 60%. Παράλληλα, κλαδικές εκθέσεις ή χειρωνακτικές ασκήσεις είναι δυνατόν να ζητηθούν. Στο τέλος της κατάρτισης και της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, ο

ΟΑΕΔ: (ΕΠΑΣ μαθητείας)

Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού

απόφοιτος λαμβάνει την Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΒΕΚ). Η πιστοποίηση προγραμμάτων που σχετίζονται με την κατάρτιση είτε με την επιμόρφωση, γίνεται από τον ΕΟΠΠΕΠ ενώ τα προγράμματα σπουδών της κάθε ειδικότητας δημιουργούνται και μετέπειτα εποπτεύονται από την Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

Ο ΟΑΕΔ διατηρεί 50 Επαγγελματικές Σχολές (ΕΠΑΣ) Μαθητείας σε όλη την Ελλάδα, όπου φοιτούν 7.500 – 8.000 μαθητές. Οι ΕΠΑΣ ΟΑΕΔ λειτουργούν ήδη από το 1952, εφαρμόζοντας με επιτυχία τον θεσμό της Μαθητείας, το εκπαιδευτικό σύστημα που συνδυάζει τη θεωρητική και εργαστηριακή εκπαίδευση στην τάξη, με την αμειβόμενη πρακτική άσκηση σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού και δημόσιου τομέα. Η διάρκεια φοίτησης είναι 2 έτη (4 εξάμηνα). Οι μαθητεύομενοι ασκούνται σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις, σε ελεύθερους επαγγελματίες, σε μεγάλες ιδιωτικές επιχειρήσεις, σε ΔΕΚΟ, Δήμους και στον δημόσιο τομέα. Πρόκειται για επιχειρήσεις όλων των κλάδων της εθνικής οικονομίας και σε πολλές τεχνικές ειδικότητες, όπως Αρτοποιίας-Ζαχαροπλαστικής, Κομμωτικής Τέχνης, Γραφικών Τεχνών-Εκτυπώσεων, Ξυλουργών-Επιπλαστικών κλπ. Στόχος είναι οι μαθητές ολοκληρώνοντας τη φοίτησή τους, να έχουν αποκτήσει επαγγελματική εμπειρία σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

ΣΕΚ: Σχολική Επαγγελματική Κατάρτιση

Οι ΣΕΚ ανήκουν στην μη τυπική εκπαίδευση καθώς οδηγούν στην απόκτηση πιστοποιητικών αναγνωρισμένων σε εθνικό επίπεδο. Οι ΣΕΚ παρέχουν αρχική επαγγελματική κατάρτιση στους απόφοιτους της υποχρεωτικής εκπαίδευσης (απόφοιτους γυμνασίου). Η φοίτηση στις δημόσιες ΣΕΚ είναι δωρεάν, ενώ οι μαθητές οι οποίοι είναι άνω των είκοσι ετών έχουν την δυνατότητα να εγγραφούν στις εσπερινές ΣΕΚ. Οι ΣΕΚ έχουν τριετή διάρκεια φοίτησης, επίσης οι απόφοιτοι δεν έχουν το δικαίωμα να εγγραφούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, οι ΣΕΚ παρέχουν συνολικά 58 ειδικότητες σε πέντε τομείς.

Διαφορές ανάμεσα στα ΓΕ.Λ και τα ΕΠΑ.Λ γράφει η Αντωνία Καστρινάκη

Στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης η ανεργία είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα για τους νέους που ξεκινούν την ζωή τους κι αυτό οφείλεται στην έλλειψη θέσεων εργασίας κι όχι στα ελλιπή προσόντα των νέων από την εκπαίδευση. Δεν θα ωραιοποιήσουμε τις συνθήκες που επικρατούν στα Γενικά Λύκεια, ούτε θα απαξιώσουμε την τεχνική εκπαίδευση, γιατί τα ΕΠΑΛ έχουν στιγματιστεί ως τα σχολεία που πηγαίνουν οι «κακοί» μαθητές κι όσοι δεν μπορούν να πάρουν απολυτήριο με άλλο τρόπο. Γενικά τα ΕΠΑΛ αντιμετωπίζονται ως σχολεία δεύτερης διαλογής και δεν είναι λίγοι οι γονείς που δεν θέλουν τα παιδιά τους να φοιτήσουν εκεί. Η φοίτηση όμως, στα ΕΠΑΛ δίνει από νωρίς την δυνατότητα να ασχοληθούν τα παιδιά με το επάγγελμα τους και δεν αναλώνονται σε μαθήματα που δεν τους ενδιαφέρουν. Επίσης, είναι καλή επιλογή για όσους δεν θέλουν να πάνε σε υψηλόβαθμες σχολές. Στο τέλος της Γ' Λυκείου τα παιδιά λαμβάνουν και πτυχίο ανάλογα με την

ειδικότητα που ακολούθησαν. Αν κάποιος θέλει να διαβάσει, θα το κάνει σε οποιοδήποτε σχολείο και θεωρώ βέβαιο πως ο καλά διαβασμένος μαθητής ΕΠΑΛ έχει περισσότερες πιθανότητες από έναν αντίστοιχα διαβασμένο του Γενικού Λυκείου. Τα ΕΠΑΛ και το Γενικό Λύκειο έχουν παρεμφερή μαθήματα, με συναφή ύλη αλλά χαμηλότερο επίπεδο δυσκολίας. Οι μαθητές ΕΠΑΛ μπαίνουν κανονικά σε ΑΕΙ και ΤΕΙ δίνοντας τέσσερα μαθήματα, εκ των οποίων τα δύο ειδικότητας που έχουν υψηλότερο συντελεστή και καθορίζουν σημαντικά τον αριθμό των μορίων. Το βασικό πρόβλημα είναι ότι οι μαθητές ΕΠΑΛ εισάγονται με ποσόστωση και τους αναλογούν λιγότερες θέσεις ανά σχολή (20% στα ΤΕΙ και 5% στα ΑΕΙ). Οι απόφοιτοι εισάγονται σε ΑΕΙ και ΤΕΙ που είναι αντίστοιχα ή συναφή με τους τομείς από τους οποίους αποφοιτούν. Επίσης, μπορούν να μπουν στις εξής σχολές: στρατιωτικές σχολές υπαξιωματικών των ενόπλων δυνάμεων, σχολή αστυφυλάκων, σχολή πυροσβεστικής, σχολές ακαδημιών εμπορικού ναυτικού, τμήματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού, τμήματα μουσικών, καλλιτεχνικών, κινηματογραφικών και θεατρικών σπουδών. Η Α' Λυκείου στα ΕΠΑΛ είναι σχεδόν παρόμοια με την αντίστοιχη του Γενικού και έχουν μαθήματα γενικής παιδείας αλλά και ειδικότητας, θεωρία και εργαστήρια. Στα ΕΠΑΛ μπορούν να εγγραφούν απόφοιτοι ΓΕΛ, ξεκινούν από την Β' Λυκείου και παρακολουθούν μόνο τα μαθήματα ειδικότητας ώστε να πάρουν το πτυχίο. Τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει το μεταλυκειακό έτος ή τάξη μαθητείας που είναι μια προαιρετική χρονιά κατά την οποία οι μαθητές εργάζονται 28 ώρες/εβδομάδα σε χώρο του ιδιωτικού ή δημοσίου τομέα συναφή με την ειδικότητα τους και παρακολουθούν 203 ώρες εργαστηριακού μαθήματος στο σχολείο. Οι μαθητές πληρώνονται, έχουν πλήρη εργασιακά και ασφαλιστικά δικαιώματα και αποκτούν πτυχίο επιπέδου 5, δηλαδή αντίστοιχο με το πτυχίο των ΙΕΚ.

Τι δυνατότητες έχεις μετά την αποφοίτησή σου από ΕΠΑΛ και ποιες από ΓΕΛ; γράφει η Σφηνάρóλη Ραφαέλα

α) Όπως λέει και η λέξη ΕΠΑΛ (Επαγγελματικό Λύκειο) μπορείς να πας σε αυτό με σκοπό την εκπαίδευση και εξάσκηση του επαγγελματικού τομέα που σε αφορά. Μερικά επαγγέλματα που μπορείς να κάνεις στο μέλλον μετά την αποφοίτησή σου από ΕΠΑΛ είναι η κομμωτική, πληροφορική, βοηθός μικροβιολόγου, βρεφοκόμος και άλλα... Και επιπλέον, μέσω των ΕΠΑΛ μπορείς να γράψεις πανελλήνιες εξετάσεις και να εισαχθείς σε κάποιο εκπαιδευτικό κέντρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.



β) Από την άλλη απ' το ΓΕΛ (Γενικό Λύκειο) μπορεί να σπουδάσει πάλι στην Τριτοβάθμια και κάποια ενδεικτικά επαγγέλματα είναι Δικηγόρος, Γιατρός, Δάσκαλος, Δικαστής... Ακόμα του δίνεται το δικαίωμα να ανοίξει τη δική του επιχείρηση. Μέσω των ΓΕΛ ο μαθητής μπορεί να φτάσει μέχρι και στη μεγαλύτερη θέση της ιεραρχίας στο επάγγελμα του.

Θετικά και αρνητικά των ΕΠΑΛ και των ΓΕΛ. γράφει η Νικολίνα Βασιλέβα

ΕΠΑΛ

Ένα μεγάλο θετικό των ΕΠΑΛ είναι η απόκτηση και απολυτήριου αλλά και πτυχίου μόνο με 3 χρόνια φοίτησης.

Επιπλέον ένα ακόμα θετικό είναι τα εξειδικευμένα εργαστήρια που διαθέτει στα οποία οι μαθητές μπορούν να εξασκούνται.

Όμως ένα αρκετά σοβαρό αρνητικό τους είναι ότι έχουν υποτιμηθεί αρκετά από την κοινωνία θεωρώντας τα σαν σχολεία στα οποία συνεχίζουν μαθητές οι οποίοι δεν ενδιαφέρονται και δεν θέλουν να διαβάσουν.

ΓΕΛ

Ένα θετικό των ΓΕΛ είναι οι γενικές γνώσεις που αποκτάς, ακόμα και ότι μετά την αποφοίτηση σου μπορείς να αναλάβεις οποιαδήποτε θέση και επάγγελμα επιθυμείς .

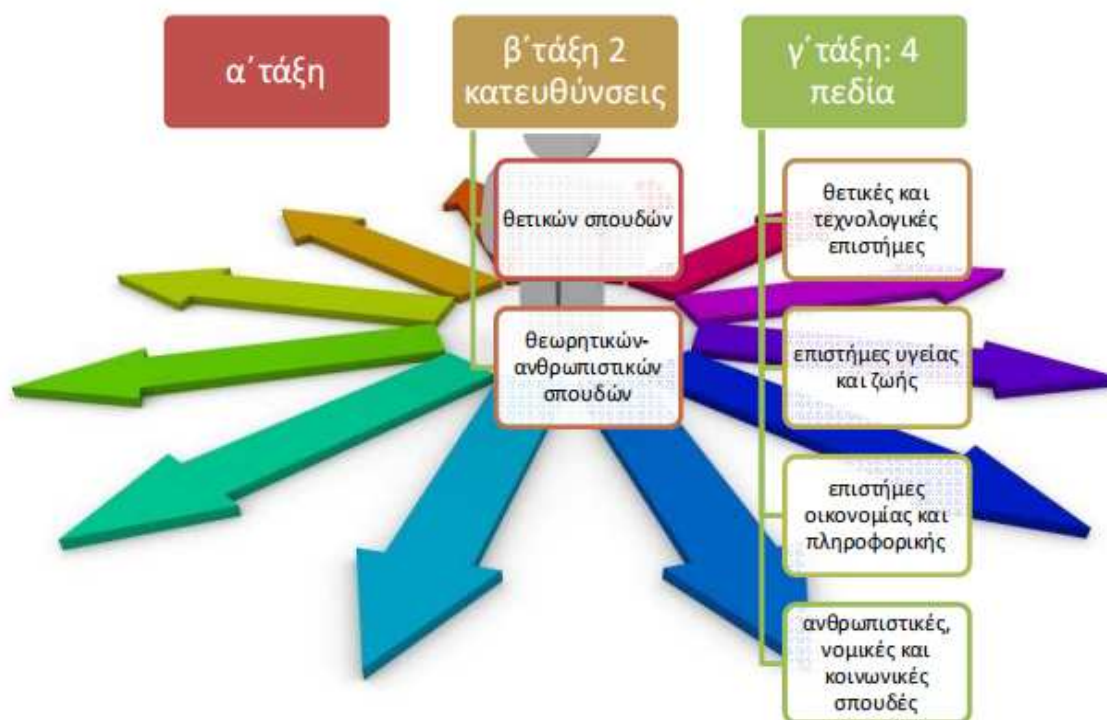
Όμως ένα αρνητικό είναι ότι από αυτό παίρνεις μόνο απολυτήριο χωρίς πτυχίο

Ενώ δεν υπάρχουν εξειδικευμένα εργαστήρια και τα περισσότερα μαθήματα γίνονται σε θεωρητικό επίπεδο.

ΓΕ.Λ: Γενικό Λύκειο γράφει η Ηλιάκη Βενετσάνα Ειρήνη

Όλοι από τη μέρα που πηγαίνουμε στο δημοτικό μιλώντας για λύκειο σκεπτόμαστε το γενικό λύκειο, επομένως λογικό είναι να γνωρίζουμε περισσότερα για αυτό. Όμως και πάλι πολλά είναι αυτά που είτε μπερδεύουμε είτε δεν γνωρίζουμε.

Το ΓΕΛ αποτελείται από τρεις τάξεις όπου στη κάθε μια υπάρχει και μια διαφοροποίηση, στην Α' έχουμε την εισαγωγή των μαθητών δίχως κάποια σημαντική διαφοροποίηση από τις τάξεις του Γυμνασίου, στη Β' είναι ευρέως γνωστό ότι οι μαθητές καλούνται να ξαναπάρουν και πάλι μια απόφαση, δηλαδή να επιλέξουν κατεύθυνση, ενώ στην Γ' οι μαθητές πρέπει να ξαναεπιλέξουν μια εξειδίκευση ή αλλιώς ένα Πεδίο ή όπως είναι ολόκληρη η ονομασία του να επιλέξουν ένα Επιστημονικό Πεδίο Εξειδίκευσης. Όμως, ας δούμε κι ας αναλύσουμε την κάθε τάξη ξεχωριστά.



Α΄ Τάξη

Η Α΄ λυκείου θεωρείται ως εισαγωγική τάξη, ώστε τα παιδιά να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα, επίσης είναι η μόνη που είναι σχεδόν ίδια με την αντίστοιχη του ΕΠΑΛ. Τα μαθήματα διαρκούν 35 ώρες/εβδομάδα, ενώ από το σχολ. έτος 2021-22 τα μαθήματα επιλογής καταργούνται κι αυξάνονται οι ώρες άλλων μαθημάτων.

Μαθήματα Γενικής Παιδείας Α΄ τάξη		Ωρες
Ελληνική Γλώσσα (*1)	Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία	5
	Νέα Ελληνική Γλώσσα	2
	Νέα Ελληνική Λογοτεχνία	2
Θρησκευτικά		2
Ιστορία		2
Μαθηματικά (*2)	Άλγεβρα	3
	Γεωμετρία	2
Αγγλικά		3
2η Ξένη Γλώσσα (Γαλλικά ή Γερμανικά)		2
Φυσικές Επιστήμες (*3)	Φυσική	2
	Χημεία	2
	Βιολογία	2
Φυσική Αγωγή		2
Πολιτική Παιδεία		2
Εφαρμογές Πληροφορικής		2

Β΄ Τάξη

Η Β΄ λυκείου είναι η τάξη στην οποία οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουν, δηλαδή θετική ή θεωρητική. Όμως ταυτόχρονα μαζί με τα μαθήματα της κατεύθυνσης που διαρκούν 5 ώρες την εβδομάδα, υπάρχουν και τα γενικής παιδείας, δηλαδή αυτά που διδάσκονται όλοι ανεξαρτήτως κατεύθυνσης,(τα οποία διαρκούν 30 ώρες την εβδομάδα).

Μαθήματα Γενικής Παιδείας – Κοινού Προγράμματος		Ωρες
Ελληνική Γλώσσα (*1)	Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία	2
	Νέα Ελληνική Γλώσσα	2
	Νέα Ελληνική Λογοτεχνία	2
Μαθηματικά (*2)	Άλγεβρα	3
	Γεωμετρία	2
Φυσικές Επιστήμες (*3)	Φυσική	2
	Χημεία	2
	Βιολογία	2
Εισαγωγή στις Αρχές της Επιστήμης των Η/Υ		2
Ιστορία		2

Φιλοσοφία	2
Θρησκευτικά	2
Αγγλικά	2
2η Ξένη Γλώσσα (Γαλλικά ή Γερμανικά)	1
Φυσική Αγωγή	2
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ	
Ομάδα Προσανατολισμού Ανθρωπιστικών Σπουδών	Ωρες
Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία	3
Λατινικά	2
Ομάδα Προσανατολισμού Θετικών Σπουδών	Ωρες
Φυσική	2
Μαθηματικά	3

Γ' Τάξη

Η Γ' λυκείου είναι ως γνωστόν η τελευταία τάξη του λυκείου, αλλά ταυτόχρονα και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ενώ τώρα όσον αφορά τα μαθήματα που παρακολουθούν οι μαθητές της Γ' λυκείου πάλι παίζει ρόλο το πεδίο αλλά και σε αυτή την τάξη υπάρχουν μαθήματα γενικής παιδείας και μαθήματα κατεύθυνσης. Οι απόφοιτοι της αν το επιθυμούν υποβάλλονται στις πανελλαδικές εξετάσεις με σκοπό την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (δημόσια κέντρα εκπαίδευσης). Όμως ποια μαθήματα καλούνται να γράψουν οι μαθητές στις πανελλήνιες εξετάσεις; Υπάρχει κάποια διαφορά της τρίτης από τη Δευτέρα; Τι είναι τα Πεδία; Λοιπόν ας το πάρουμε από την αρχή.

Υπάρχει κάποια διαφορά της Γ' από τη Β' τάξη;

Η Γ' έχει αρκετές διαφορές από την Β' λυκείου, για παράδειγμα στην Γ' οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν πεδίο εξειδίκευσης, ενώ στη Β' είχαν επιλέξει κατεύθυνση (ανθρωπιστικών σπουδών ή θετικών επιστημών) την οποία διατηρούν. Επιπλέον τα μαθήματα γενικής παιδείας της Β' διαρκούν 30 ώρες / εβδομάδα και τα κατεύθυνσης 5 ώρες, ενώ στην Γ' βλέπουμε τα μαθήματα γενικής να διαρκούν 14 ώρες και τα κατεύθυνσης 18.

Τι είναι τα Πεδία;

Σύνηθες λάθος αποτελεί η σύγχυση των παιδιών με τις κατευθύνσεις αλλά και η παντελής άγνοια του τι είναι πεδίο. Επομένως ήρθε η ώρα να λυθούν οι παρεξηγήσεις. Λοιπόν πεδίο αποτελεί η εξειδίκευση της κατεύθυνσης, που επιλέγει ο μαθητής να έχει, ανάλογα βέβαια την πορεία που θα θελήσει να έχει και το επιλέγει στην Γ' λυκείου, για παράδειγμα ένας μαθητής που έχει επιλέξει τη θετική κατεύθυνση στην Β' λυκείου, στην Γ' επιλέγει την εξειδίκευση που τον αφορά, δηλαδή αν θέλει να ασχοληθεί με κάποιο επάγγελμα υγείας ή οικονομίας ή πληροφορικής επιλέγει το αντίστοιχο πεδίο.

Τα πεδία που υπάρχουν και μπορεί να επιλέξει ένας μαθητής είναι 4:

- 1) Ανθρωπιστικές, Νομικές & Κοινωνικές Σπουδές (Θεωρητική κατεύθυνση)
- 2) Θετικές και Τεχνολογικές Επιστήμες (Θετική κατεύθυνση)
- 3) Επιστήμες Υγείας και Ζωής (Θετική κατεύθυνση)
- 4) Επιστήμες οικονομίας και Πληροφορικής (Θετική κατεύθυνση)





Ποια μαθήματα καλούνται να γράψουν οι μαθητές στις πανελλήνιες εξετάσεις?

Τα εξεταζόμενα μαθήματα των πανελληνίων διαφέρουν ανάλογα το πεδίο που έχει επιλέξει κάποιος, όμως όλα έχουν κοινή την έκθεση (Νεοελλ. Γλώσσα & Λογοτεχνία). Ανά πεδίο εξετάζονται τα εξής:

ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ:

1.Νεοελληνική Γλώσσα Και Λογοτεχνία(Έκθεση) 2.Αρχαία Ελληνικά 3.Ιστορία 4.Λατινικά

ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

1.Νεοελληνική Γλώσσα Και Λογοτεχνία(Έκθεση) 2. Μαθηματικά 3. Φυσική 4. Χημεία

ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

1.Νεοελληνική Γλώσσα Και Λογοτεχνία(Έκθεση) 2. Βιολογία 3. Φυσική 4. Χημεία

ΣΠΟΥΔΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

1.Νεοελληνική Γλώσσα- Λογοτεχνία(Έκθεση) 2.Οικονομία 3.Πληροφορική 4. Μαθηματικά

Ενώ τώρα όσον αφορά τα μαθήματα που παρακολουθούν οι μαθητές της Γ' λυκείου πάλι ρόλο παίζει το πεδίο, αλλά και σε αυτή την τάξη υπάρχουν μαθήματα γενικής παιδείας και μαθήματα κατεύθυνσης, τα οποία είναι τα εξής:

Μαθήματα Γενικής Παιδείας		Ωρες
Θρησκευτικά		1
Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία		6
Ιστορία (το διδάσκονται όσοι επιλέγουν την Ομάδα Προσανατολισμού Θετικών Σπουδών και Σπουδών Υγείας και την Ομάδα Προσανατολισμού Σπουδών Οικονομίας και Πληροφορικής)		2
Μαθηματικά (το διδάσκονται όσοι επιλέγουν την Ομάδα Προσανατολισμού Ανθρωπιστικών Σπουδών)		2
Αγγλικά		2
Φυσική Αγωγή		2
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ		
Ομάδα Προσανατολισμού Ανθρωπιστικών Σπουδών		Ωρες
Αρχαία Ελληνική Γλώσσα		6
Ιστορία		6
Λατινικά (από το σχολικό έτος 2021-2022 και εφεξής)		6
Ομάδα Προσανατολισμού Θετικών Σπουδών και Σπουδών Υγείας		Ωρες
Μαθηματικά (για τους μαθητές που επιλέγουν το δεύτερο Επιστημονικό Πεδίο) ή Βιολογία (για τους μαθητές που επιλέγουν το τρίτο Επιστημονικό Πεδίο)		6
Φυσική		6
Χημεία		6
Ομάδα Προσανατολισμού Σπουδών Οικονομίας και Πληροφορικής		Ωρες
Μαθηματικά		6
Πληροφορική		6
Οικονομία		6

Μετά το τέλος του γυμνασίου η υποχρεωτική φοίτηση τελειώνει και από εκεί και πέρα επιλέγει το ίδιο το άτομο αν θα συνεχίσει τη φοίτηση του. Το οποίο μπορεί να είναι ένα από αυτά που προαναφέρθηκαν. Ο μαθητής κρίνοντας, ο ίδιος τις δυνατότητες του, αλλά και τις επιθυμίες του θα επιλέξει σε ποιο λύκειο θα συνεχίσει και... αν συνεχίσει. Ο μαθητής όταν λάβει αυτή την απόφαση θα πρέπει να σκέφτεται το συμφέρον του, αλλά και τη δική του μελλοντική ζωή. Δίχως να παρεμποδίζεται και να επηρεάζεται από το τι θα κάνουν οι φίλοι του και γενικά το τι λέει ο περίγυρος του, διότι μόνο ο ίδιος γνωρίζει τα όνειρα του και μόνο αυτός μπορεί να παλέψει για να τα πραγματοποιήσει. Ας μη στερηθεί ένα ενδιαφέρον μέλλον και όπως το ονειρεύεται ο ίδιος, μόνο και μόνο για να είναι με τους φίλους του. Ας αρχίσει από τώρα να χτίζει τα θεμέλια για το δικό του όνειρο και όσο ουτοπικό και αν φαίνεται να είναι, ας μη τα παρατήσει και ας προσπαθήσει!

Μερικές χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα για απόφοιτους Γυμνασίου:

1. <https://www.eoppep.gr/teens/>
2. <http://sep4u.gr/professional-monographs/>
3. <http://epagelmata.oaed.gr/>
4. Σχολές ΟΑΕΔ Ταυρωνίτη Χανίων Τηλέφωνο: 2824022186
5. Δημόσιο ΙΕΚ Χανίων στο Ακρωτήρι τηλ. [2821 059855](tel:2821059855)
6. 1^ο ΕΠΑΛ Χανίων, Κοραή 1, τηλ. 2821043146, 2821043147
7. 2^ο ΕΠΑΛ Χανίων(Δαιδαλος)τηλ. 2821091515, 2821098997
8. ΕΠΑΛ Ακρωτηρίου, Προφήτης Ηλίας, τηλ. 2821058998, 2821051813
9. Εσπερινό ΕΠΑΛ Χανίων τηλ. 2821036404
10. Εσπερινό ΕΠΑΛ Πλατανιά τηλ 2821068020
11. Εργαστηριακό Κέντρο Χανίων τηλ. 2821073228



Απόσπασμα ερευνητικής εργασίας των μαθητριών : Μπατουδάκη Ζέτα Γεωργία, Κουρουπάκη Ειρήνη, Μέγκι Μπαϊράμη Μπουλταδάκη Ουρανία,

Πειραματικό σχολείο Τα Πειραματικά σχολεία είναι εκπαιδευτικές μονάδες που έχουν αξιολογηθεί ως προς τα τυπικά προσόντα των εκπαιδευτικών και την επιστημονική τους παρουσία, τη συμμετοχή των σχολείων σε καινοτόμες δραστηριότητες και δραστηριότητες κοινωνικής προσφοράς, την υλικοτεχνική υποδομή και την εμπειρία στην αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου. Τα πειραματικά ανήκουν σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, Σκοπός τους είναι η συνδρομή στην κάλυψη αναγκών του εκπαιδευτικού συστήματος σε ερευνητικές και επιμορφωτικές ανάγκες. Οι ερευνητικές δραστηριότητες και πιλοτικές εφαρμογές, τις οποίες υποβοηθούν τα πειραματικά, αφορούν σε νέα προγράμματα σπουδών και ωρολόγια προγράμματα, διδακτικά εργαλεία, σχολικά εγχειρίδια και άλλο εκπαιδευτικό υλικό, διδακτικές μεθόδους, τρόπους διοίκησης και λειτουργίας της σχολικής μονάδας, διαχείριση σχέσεων στο επίπεδο της σχολικής μονάδας.

Εκκλησιαστικό Λύκειο Το Εκκλησιαστικό Λύκειο είναι θεωρητικής και τεχνολογικής κατεύθυνσης, με ειδικά θεολογικά μαθήματα. Έχει ως σκοπό την ανάδειξη και κατάρτιση Κληρικών και Λαϊκών Στελεχών της Ορθόδοξης Εκκλησίας, υψηλού μορφωτικού επιπέδου και χριστιανικού ήθους. Τα Εκκλησιαστικά είναι δημόσια και υπάγονται στο Υπουργείο Παιδείας. Είναι ισότιμα με τα ΓΕΛ. Διδάσκονται μαθήματα γενικής παιδείας(Θεωρητικής Κατεύθυνσης), Θεολογικά μαθήματα & Βυζαντινή Μουσική σε κάθε τάξη. Οι μαθητές συμμετέχουν στις Πανελλαδικές, έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης με ειδικό ποσοστό στις Ανώτατες Εκκλησιαστικές Ακαδημίες. Χορηγούνται επίσης υποτροφίες στους αριστούχους από την Ιερά Σύνοδο.

Απόσπασμα ερευνητικής εργασίας: Το αλκοόλ στη ζωή μας γράφει η μαθήτρια Νικολακάκη Ματίνα



Αλκοόλ και υγεία: Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα:

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων.

Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 40mg % και περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Στις συγκεντρώσεις αυτές, διατηρείται η πνευματική διαύγεια και το άτομο δεν έχει την αίσθηση της επίδρασης που ασκεί το αλκοόλ στον οργανισμό του. Σε υψηλότερες συγκεντρώσεις εμφανίζεται η εικόνα της βαριάς μέθης και της δηλητηρίασης, με σύγχυση, λήθαργο και κόμα. Ο θάνατος είναι σπάνιος από οξεία δηλητηρίαση και μπορεί να επέλθει από παράλυση του κέντρου της αναπνοής, όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ ξεπεράσει τα 450 - 500mg %.

Επίδρασεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα: Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και συνήθως ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας.



Αλκοόλ και καρκίνος: Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης: Είναι διαπιστωμένο ότι η μικρή ως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει θετικό προστατευτικό αποτέλεσμα στην πιθανότητα εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας, καθώς και σακχαρώδη διαβήτη. Εντούτοις, το θετικό αποτέλεσμα αντιστρέφεται όταν η κατανάλωση ξεπεράσει κατά μέσο όρο τα 40 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα για τις γυναίκες και τα 60 για τους γραμμάρια για τους άνδρες. Στην υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος, παρατηρείται αύξηση του σχετικού κινδύνου για ισχαιμική καρδιοπάθεια, η οποία στους άνδρες μπορεί να φτάσει μέχρι 65%. Παράλληλα, σε υψηλή κατανάλωση το αλκοόλ προκαλεί ταχυκαρδία, υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες και αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια (WHO 2004).

Επίδρασεις στο αναπνευστικό σύστημα: Η χρόνια χρήση αλκοόλ στο αναπνευστικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άπνοιας κατά τον ύπνο, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια από χημικό ερεθισμό των πνευμόνων, πνευμονία και καρκίνο του λάρυγγα και των πνευμόνων.

Επίδρασεις κατά την κύηση: Κατά την κύηση, η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί στο έμβρυο σοβαρές βλάβες. Μπορούν να προκληθούν αυτόματη αποβολή, χαμηλό βάρος γέννησης, συγγενείς ανωμαλίες, νευρολογικές αναπηρίες, διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες κ.λπ. οι βλάβες είναι συχνότερες όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης, κατά το οποίο, ακόμη και



μια μέτρια κατανάλωση(1-2 ποτά την ημέρα) μπορεί να οδηγήσει σε εμβρυϊκές βλάβες. Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό: Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

A. η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία),

B. οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),

Γ. οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λπ.).

Αλκοόλ και ατυχήματα: Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί την αιτία ενός μεγάλου αριθμού τροχαίων, εργατικών και άλλων ατυχημάτων. Η τοξίκωση από αλκοόλη αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων, τραυματισμών ή εγκληματικών πράξεων, ενδοοικογενειακής βίας, πτώσεων και δηλητηριάσεων. Ο υψηλότερος κίνδυνος εμπλοκής σε τροχαία ατυχήματα ισχύει και για τους νέους που θεωρούν την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κυρίαρχο στοιχείο του σύγχρονου τρόπου ζωής.



Psychology

Έρευνα: Γνωρίζοντας το επάγγελμα του ψυχολόγου *γράφουν οι μαθήτριες Έλενα Λαμπρινάκη, Ανδρεάννα Μαρκάκη*

Ο Ψυχολόγος ασχολείται με τη μελέτη, την κατανόηση και την ερμηνεία των ψυχικών φαινομένων και τις εκδηλώσεις φυσιολογικής ή παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς, τόσο των ατόμων όσο και των κοινωνικών ομάδων. Είναι ο επιστήμονας που ασχολείται με την πρόγνωση, τη διάγνωση και την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων. Η ειδικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών αφορά ένα συγκεκριμένο άτομο, αλλά και το σύνολο των ανθρώπων, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ψυχοπαθολογικών καταστάσεων. Οι επιστημονικές μέθοδοι και οι εξειδικεύσεις κάθε επαγγελματία ψυχολόγου διαφοροποιούνται.

Ο Ψυχολόγος σπουδάζει στα πανεπιστημιακά Τμήματα Ψυχολογίας. Η πλήρης εξειδίκευση προϋποθέτει μεταπτυχιακές σπουδές και βιωματικές ασκήσεις. Τα συλλογικά όργανα που τον εκπροσωπούν είναι κυρίως ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων (ΣΕΨ) και ο Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος που έχουν κάνει αρκετές προσπάθειες για τη νομοθετική κατοχύρωση του επαγγέλματος του Ψυχολόγου.

Απαιτούμενες Δεξιότητες:

- 1) Αληθινός σεβασμός και ουσιαστικό ενδιαφέρον για τον άνθρωπο, τις ανάγκες και ιδιομορφίες του
- 2) Αντικειμενικότητα. Υπευθυνότητα και εχεμύθεια
- 3) Επιστημονική αναζήτηση και μελέτη του ανθρώπινου νου και της συμπεριφοράς
- 4) Υπομονή, ψυχραιμία, πειθώ και επικοινωνιακές ικανότητες.
- 5) Τήρηση του απορρήτου. Ακεραιότητα.

Εργασιακές Συνθήκες και Περιβάλλον:



Οι συνθήκες εργασίας του Ψυχολόγου παρουσιάζουν συχνά κάποιες δυσκολίες λόγω της συχνής επαφής του με άτομα που έχουν ψυχικά ή άλλα προβλήματα υγείας, ή λόγω του χώρου εργασίας που μπορεί να είναι νοσοκομείο ή ίδρυμα. Ως ελεύθερος επαγγελματίας, μπορεί να έχει δικό του γραφείο, όπου δέχεται τους πελάτες του. Το ωράριο εργασίας του Ψυχολόγου καθορίζεται και εξαρτάται από το χώρο μέσα στον οποίο εργάζεται. Συνήθως είναι αυστηρά καθορισμένο, μιας και επικοινωνεί με τους πελάτες του σε προγραμματισμένες ώρες. Ωστόσο, ο Ψυχολόγος εργάζεται και αρκετές ώρες μόνος στο γραφείο του, προκειμένου να συμβουλευτεί τα βιβλία του, τις σημειώσεις του, να μελετήσει γενικά την περίπτωση που αναλαμβάνει και να προγραμματίσει τις ενέργειές του.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ



ΜΟΡΙΑΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ *γράφει η Καραγκεζίδη Δήμητρα*



Η επιστήμη πίσω από την κάθε συνταγή

Η καλλιτεχνική (artistic) διάσταση της μαγειρικής

Το κοινωνικό (social) υπόβαθρο της μαγειρικής

Ας πάμε λοιπόν πρώτα να δούμε τι είναι η γαστρονομία...

Γενικά με τον ελληνικό όρο γαστρονομία, χαρακτηρίζεται η τέχνη απόλαυσης εκλεκτής τροφής, στην οποία και συμπεριλαμβάνεται όχι μόνο η επιλογή και η παρασκευή της τροφής αλλά και το σερβίρισμά της. Σύμφωνα με τον πρώτο ορισμό που έδωσε ο διάσημος Γάλλος γαστρονόμος του 18ου αιώνα "Γαστρονομία είναι η βαθιά γνώση όλων όσων αφορούν την διατροφή του ανθρώπου". Σήμερα ορίζεται γενικά ως τέχνη και επιστήμη της ανθρώπινης διατροφής.

Όλα ξεκίνησαν το 1988 όταν ο Γάλλος χημικός Herve This με τον Nicholas Kurti, καθηγητή φυσικής στην Οξφόρδη σκέφτηκαν πως δισεκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο μαγειρεύουν χωρίς να έχουν καμιά γνώση για την επιστήμη της μαγειρικής, και πως απλά ακολουθούν τους ίδιους τρόπους παρασκευής φαγητών και μεθοδολογίας που καθιερώθηκαν και εξελίχθηκαν εδώ και χιλιάδες χρόνια. Έτσι λοιπόν αποφάσισαν να εισαγάγουν στην μαγειρική και στη κουζίνα την φυσική και την χημεία.



Τι είναι τελικά η μοριακή γαστρονομία; Με λίγα λόγια αυτό που η απλή νοικοκυρά ή ο μάγειρας το βλέπει σαν απλό μαγείρεμα ή σαν απλή διαδικασία, ο μοριακός γαστρονόμος το βλέπει σαν αλληλουχία αντιδράσεων συντελούμενα από διαφορετικά υλικά!



Όταν πρωτοξεκίνησαν τις έρευνες οι δυο επιστήμονες σε πρώτη φάση επιβεβαίωσαν ή κατέρριψαν πολλές από τις ισχύουσες βασικές αρχές της μαγειρικής.

Μερικές αλήθειες που καταγράφηκαν μέσω της έρευνας τους ήταν :

- 1.Εάν προσθέσουμε λάδι στο νερό για τα μακαρόνια αυτά δεν κολλάνε.
- 2.Νερό και σοκολάτα δεν αναμιγνύονται
- 3.Εάν πέσει έστω και λίγος κρόκος στα ασπράδια δεν γίνεται μαρέγκα
- 4.Ο χρόνος μαγειρέματος ενός κρέατος εξαρτάται από το βάρος του.
- 5.Οι ζωμοί πρέπει να ξεκινάνε με κρύο νερό.
6. Σοτάροντας ή περνώντας ένα κομμάτι κρέας από τη σχάρα ή τηγάνι κλείνονται μέσα οι χυμοί του.

Στην έρευνα τους ασχολήθηκαν και με άλλα θέματα όπως:

- Πώς τα υλικά αλλάζουν κατά την διάρκεια του μαγειρέματος.
- Πώς όλες οι αισθήσεις παίζουν το ρόλο τους στην ευχαρίστηση του φαγητού.
- Οι μηχανισμοί απελευθέρωσης των αρωμάτων.

- Πώς οι τεχνικές μαγειρικής επηρεάζουν τα αρώματα.
- Πώς ο εγκέφαλος λαμβάνει τα σήματα για να αποκωδικοποιήσει την γεύση.
- Πώς επηρεάζεται η ευχαρίστηση του φαγητού από άλλους παράγοντες (περιβάλλον, διάθεση, ποιος μαγειρεύει, πώς παρουσιάζεται κτλ.)



Πώς όμως σε μια τέτοια εποχή κατάφερε τα επιτευχθεί κάτι τέτοιο; Για την επίτευξη των αποτελεσμάτων που ήθελαν στράφηκαν σε καινούρια υλικά κατάλληλα προς βρώση, τα οποία είτε χρησιμοποιούνταν ήδη στην βιομηχανία τροφίμων, στα συσκευασμένα τρόφιμα, είτε δημιούργησαν καινούρια τα οποία είχαν τις δυνατότητες που ήθελαν ώστε να πράξουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Χρησιμοποίησαν υλικά όπως αγάρ-αγάρ. Η εφαρμογή των υλικών στα πιάτα απαιτεί ακρίβεια στην σύσταση, στις θερμοκρασίες και στην διαδικασία έτσι ώστε να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Αντιστοίχως κινήθηκαν και στο θέμα του εξοπλισμού, χρησιμοποιώντας ήδη υπάρχοντα στην βιομηχανία.

Συμπερασματικά η μοριακή κουζίνα διαφέρει από τις υπόλοιπες, μάλιστα μπορούμε να πούμε πως μοιάζει με την ζαχαροπλαστική που χρειάζεται ακρίβεια σε θερμοκρασίες, στις τεχνικές που θα ακολουθήσουμε και φυσικά στις ποσότητες. Κανένα από αυτά τα τρία στην μοριακή γαστρονομία δεν παίζει σημαντικότερο ρόλο από κάποιο άλλο γιατί πολύ απλά το ένα εξαρτάται από το άλλο!. Αν πάει ένα από αυτά στραβά τότε πάνε όλα και χαλάει το τελικό αποτέλεσμα. Οπότε όποιος επιλέξει αυτήν την συγκεκριμένη κουζίνα θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και να ακολουθεί κατά γράμμα τις συνταγές που του δίνονται! Και που ξέρεις ίσως στο μέλλον κάποιος άλλος να πρέπει να ακολουθεί πιστά τις συνταγές σου!

πηγές <http://gastronomion.blogspot.com/> και <http://www.mednutrition.gr/>

mousse σοκολάτας

Αντίθετα με την πεποίθηση ότι αν πέσει νερό στη σοκολάτα, τότε αυτό θεωρείται ατύχημα καθώς η σοκολάτα “σφίγγει”, η συνταγή αυτή οδηγεί στη δημιουργία μιας μους!

Υλικά:

400 γρ. σοκολάτα

200 γρ. νερό

Εκτέλεση:

Βράζουμε το νερό και το ρίχνουμε πάνω από την τεμαχισμένη σοκολάτα. Ανακατεύουμε. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Μετά χτυπάμε στο μίξερ για 5 με 6 λεπτά μέχρι να αφρατέψει και έχουμε έτοιμο ένα γλυκό που μας δίνει 2000 θερμίδες, και εκτός από οικονομικό είναι νηστίσιμο και ιδιαίτερα υγιεινό, σερβίρετε σε μικρά μπολάκια!

Η συνταγή είναι του σεφ Στέλιου Παρλιάρου.



Τα Ανέκδοτα της Καραντίνας μέσα από τον Ελληνικό κινηματογράφο



Αυτός ο Ιός, μάνα δεν έχω να τον μαζέψω;



πηγές: i-diadromi.gr <https://i.pinimg.com>

<http://weheartit.com>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
2														■										
3																								
4							■													■				
5	■						■															■		
6																								
7			■								■													
8							■																	
9																								
10						■												■						
11																■		■						
12												■		■										
13						■														■				
14			■						■															
15	■																							
16			■								■													
17																								
18							■									■								
19																								
20																								
21									■															
22						■								■										
23																								
24												■												

ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

4. η άλλη του ονομασία είναι αλυσοπρίονο
7. πιστόλι που ζεσταίνεται για να κολλήσεις
8. ηλεκτρικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για τρύπημα
10. την χρησιμοποιείς όταν θέλεις να προεκτείνεις το καλώδιο μιας συσκευής
13. απαραίτητη για να ράψεις γρήγορα
16. η ρόδα αλλιώς
22. εργαλείο για την μετατόπιση χαλαρών υλικών όπως το χώμα.

ΚΑΘΕΤΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

2. η βίδα θα βγει ή θα μπει αν το χρησιμοποιήσεις
5. εργαλείο το οποίο χρησιμοποιείται για κοπή αντικειμένων και αποτελείται από μια οδοντωτή λάμα και λαβή
8. καταγράφει το «χορό» της γης
10. κόβεις καλώδια με αυτόν
12. μοιάζει με «σαλιγκάρι» μα είναι εργαλείο για αποστάσεις
15. η ελληνική ονομασία είναι αεροσυμπιεστής
16. ο κουρέας και ο ράφτης το χρησιμοποιούν συνέχεια

Το σταυρόλεξό μας φτιάχτηκε στο μάθημα της Τεχνολογίας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της εξ' αποστάσεως διδασκαλίας με τη συμμετοχή των μαθητών της Α' τάξης, σε μια προσπάθεια να μάθουμε με έναν άλλο τρόπο!!

Παιδί μου, για να είσαι ευτυχισμένο:



Κάνε όνειρα



Μείνε θετικός



Βοήθησε
τους άλλους



Ανακάλυψε τις
ικανότητές σου



Διάβασε πολλά
βιβλία



Μην βλέπεις τόσο
πολύ τηλεόραση



Αγάπα αυτό
που κάνεις



Αθλήσου



Αντιμετώπισε τους
φόβους σου



Πίστεψε
στον εαυτό σου



Αγάπα την
οικογένειά σου



Άσε την καρδιά σου
να σε οδηγήσει



*“Ο κόσμος μπορεί
να αλλάξει
με το παράδειγμά σου,
όχι από τη γνώμη σου”*

Paulo Coelho