

α-σχολ(Ε)ία-sto...

Σχολική Εφημερίδα του Ενιαίου Ειδικού Επαγγελματικού Γυμνασίου-Λυκείου (ΕΝΕΕΓΥΛ) Αργολίδας

Αρ.Φύλλου: 07, Άνοιξη 2019

Συντακτική Ομάδα	Περιεχόμενα	Σελ.
Γεωργοπούλου Ευαγγελία, Κολιστάσης Παναγιώτης, Μοίρας Σπύρος, Μωραΐτου Μαρία, Κολιοπούλου Ελένη, Μαλκέζος Οδυσσεάς	Η αναγκαιότητα της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.....	2
	Άτομα με αναπηρία: δικαιώματα χωρίς διακρίσεις.....	4
	Παρα-Ολυμπιακοί Αγώνες: όταν το σώμα ακολουθεί τη ψυχή.....	7
	Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα.....	10
	Ώρα για ψυχαγωγία...Πήγαμε Θέατρο!.....	12
	Ασπρόμαυρο ταξίδι (ποίημα).....	13
Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί Καψούρου Σοφία, Αυδούση Ελένη, Αρτέμη- Κακαναράκη Ολυμπία, Καραλής Φοίβος	«Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη»: Επίσκεψη στον Οίκο Ευγηρίας Ναυπλίου.....	14
	Αλκοόλ και ανήλικοι.....	17
	Παθητικό κάπνισμα: παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων;.....	20
	Μύθοι και αλήθειες για τη σκολίωση.....	23
	Η μάθηση περνάει από το στομάχι.....	27

Η αναγκαιότητα της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης

Το εκπαιδευτικό σύστημα, ως ο κατεξοχήν θεσμός στήριξης των μαθητών στις διαδικασίες κοινωνικής και πολιτισμικής τους ένταξης, καλείται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία προϋποθέσεων αποδοχής και αναγνώρισης του πλουραλισμού και της ετερότητας ως βασικών γνωρισμάτων της σύγχρονης κοινωνίας. Βέβαια, η εκπλήρωση του ρόλου αυτού δεν είναι εφικτή χωρίς την προσαρμογή του ίδιου του εκπαιδευτικού συστήματος στα νέα δεδομένα κοινωνικοποίησης που διαμορφώνει η πολυπολιτισμικότητα. Η διαπολιτισμική εκπαίδευση σκοπεύει ακριβώς σε αυτή την αλλαγή του μαθησιακού περιβάλλοντος και των εκπαιδευτικών διαδικασιών, έτσι ώστε οι διαφορετικοί πολιτισμοί στα σχολεία να αλληλεπιδρούν με στόχο πάντα την ίση αντιμετώπιση και την παροχή ίσων ευκαιριών σε όλους τους μαθητές.



Η Ελλάδα λόγω της ιδιαίτερης γεωπολιτικής της θέσης, στο σταυροδρόμι ανάμεσα στην Ανατολή και

τη Δύση, δεν θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστη από τις συνεχείς μετακινήσεις πληθυσμών. Η εγκατάσταση στην χώρα μας οικονομικών μεταναστών και παλιννοστούντων ομογενών από τις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, οι οποίες χαρακτηρίζονται από τη διαφορετική εθνοπολιτισμική τους ταυτότητα, οδήγησε στη μετάλλαξη της ελληνικής κοινωνίας σε πολυπολιτισμική και διαμόρφωσε νέα κοινωνικά δεδομένα και νέες εκπαιδευτικές ανάγκες.

Τα τελευταία χρόνια το ελληνικό σχολείο βιώνει μια νέα πραγματικότητα. Η νέα αυτή διαμορφωμένη κατάσταση δεν αφήνει ανεπηρέαστες και τις εκπαιδευτικές δομές. Η σύσταση του μαθητικού πληθυσμού, με την παρουσία μαθητών και μαθητριών διαφορετικής εθνοτικής και πολιτισμικής καταγωγής, επιβάλλει ένα νέο προσανατολισμό του ελληνικού σχολείου, εφόσον η πολυπολιτισμικότητα αποτελεί πλέον συνηθισμένο χαρακτηριστικό σχεδόν κάθε σχολικής τάξης. Αυτές οι εθνοτικές και πολιτισμικές ομάδες συνετέλεσαν στο να γίνει η ελληνική κοινωνία πολυπολιτισμική.

Το όλο και υψηλότερο ποσοστό των αλλοδαπών μαθητών που συγκεντρώνεται σε ορισμένα σχολεία μπορεί να οδηγήσει σε περιθωριοποίηση, αφού η ετερότητα των μαθητών αποτελεί τροχοπέδη για Έλληνες γονείς οι οποίοι, λόγω ξενοφοβικών και ρατσιστικών αντιλήψεων, αποφεύγουν αυτές τις σχολικές μονάδες για τα παιδιά τους. Η διαπολιτισμική εκπαίδευση μπορεί να

αποτελέσει ένα ανάχωμα στην εξάπλωση των ξενοφοβικών, ρατσιστικών και εθνικιστικών αντιλήψεων και ιδεών. Μπορεί να καταστεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο στην καταπολέμηση της ξενοφοβίας, των στερεότυπων, των προκαταλήψεων και στην αντιμετώπιση του ρατσισμού και της φασιστικής ιδεολογίας. Πολιτισμό δεν παράγουν μόνο οι ευρωπαϊκές χώρες, ούτε μόνο οι οικονομικά ισχυρές. Πολιτισμό παράγουν όλοι οι λαοί. Ο καλύτερος τρόπος για να φέρεις έναν πληθυσμό σε επαφή με κάποιον άλλο πολιτισμό είναι να δώσεις στους φορείς του την δυνατότητα να τον παρουσιάσουν και να τον εξηγήσουν.



Στις δυσκολίες που αναφύονται από τη συνύπαρξη ποικίλων εθνοπολιτισμικών ομάδων, η εκπαίδευση καλείται να παίξει

πρωταρχικό ρόλο, διδάσκοντας την υγιή αλληλεπίδραση και επικοινωνία με τους άλλους. Για να αξιοποιηθεί το προνόμιο της πολυπολιτισμικότητας πρέπει να διασφαλιστεί η αλληλεπίδραση ανάμεσα στους διάφορους πολιτισμούς, χωρίς να εξαφανίζεται η ιδιαίτερη ταυτότητα κανενός και η μετατροπή της πολυπολιτισμικής κατάστασης σε διαπολιτισμική. Κάτι τέτοιο δεν είναι εύκολο, διότι το σημερινό σχολείο θα πρέπει να ξεπεράσει το μονοπολιτισμικό και εθνοκεντρικό του ρόλο και να ακολουθήσει μια διαπολιτισμική κατεύθυνση, αποδεχόμενο την κατάσταση της πολυπολιτισμικότητας.

Τέλος, τονίζεται ιδιαίτερα ο ρόλος και η σημασία της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης στην εκπαιδευτική πολιτική της Ελλάδας ως μέσου διευκόλυνσης της ένταξης και σχολικής ενσωμάτωσης των αλλοδαπών στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά και ως τρόπου συνύπαρξης γηγενών και αλλοδαπών μαθητών. Η ανάγκη για τη δημιουργία μιας διαπολιτισμικής προσέγγισης αντανακλά μια δημοκρατική εθνική αντίληψη για τους διαφορετικούς πολιτισμούς και φυλές που απαρτίζουν την ελληνική κοινωνία.

Από τους μαθητές

Κολιοπούλου Ελένη και

Μαλκέζο Οδυσσέα.

Άτομα με αναπηρία: δικαιώματα χωρίς διακρίσεις.

Περίπου 80 εκατομμύρια άνθρωποι που ζουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) πάσχουν από κάποια αναπηρία. Πολλοί από αυτούς αντιμετωπίζουν εμπόδια στην καθημερινή τους ζωή. Η αναγκαιότητα για μία παγκόσμια σύμβαση σχετικά με την αναπηρία ήταν πλέον μεγάλη δεδομένου ότι υπήρχαν σοβαρές ελλείψεις και μεγάλες διαφοροποιήσεις στο θεσμικό πλαίσιο των κρατών, όσον αφορά τα ανθρώπινα δικαιώματα και την προστασία από τις διακρίσεις. Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία είναι η πρώτη σύμβαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων η οποία είναι ανοικτή για υπογραφή από οργανισμούς περιφερειακής ολοκλήρωσης. Η Ευρωπαϊκή Ένωση κύρωσε τη Σύμβαση στις 23 Δεκεμβρίου 2010, ενώ τον Ιανουάριο του 2011 η διαδικασία ολοκληρώθηκε και τυπικά. Η Σύμβαση, ως σύνολο, αλλά και το περιεχόμενο των επιμέρους άρθρων της, διέπονται από οκτώ κατευθυντήριες αρχές:

1. Ο σεβασμός της έμφυτης αξιοπρέπειας, της αυτονομίας, που περιλαμβάνει την ελευθερία να

κάνει τις δικές του επιλογές, και την ανεξαρτησία των προσώπων.

2. Απαγόρευση των διακρίσεων.
3. Η πλήρης και αποτελεσματική συμμετοχή και ένταξη στην κοινωνία.
4. Ο σεβασμός της διαφορετικότητας και η αποδοχή των ατόμων με αναπηρία ως μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και της ανθρωπότητας.
5. Ισότητα των ευκαιριών.
6. Προσβασιμότητα.
7. Ισότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών.
8. Ο σεβασμός των αναπτυσσόμενων ικανοτήτων των παιδιών με αναπηρία και ο σεβασμός για το δικαίωμα των παιδιών με αναπηρία να διατηρούν την ταυτότητά τους.



Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία υπογραμμίζει τη σπουδαιότητα της ένταξης: αυτό σημαίνει ότι οι κυβερνήσεις πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία σε όλες τις πολιτικές, τα προγράμματα και τις δράσεις τους. Για παράδειγμα, η σύμβαση προβλέπει ότι, κατά την κατάρτιση μιας νέας πολιτικής για την παιδεία, οι φορείς χάραξης

πολιτικής πρέπει να εξετάζουν τις πιθανές επιπτώσεις της στους νέους με αναπηρία και να διασφαλίζουν ότι λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες τους. Φυσικά, οι φορείς χάραξης πολιτικής δεν πρέπει να εφαρμόζουν αυτό το σκεπτικό μόνο σε νέους νόμους, αλλά πρέπει και να μεριμνούν για την άρση των αποκλεισμών στην υφιστάμενη νομοθεσία, ώστε να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες των ατόμων με αναπηρία.

Σύμφωνα με τη σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, οι κυβερνήσεις πρέπει να θεσπίζουν νόμους που προάγουν την ισότητα και καταργούν κάθε μορφή άμεσης ή έμμεσης διάκρισης σε βάρος των ατόμων με αναπηρίες. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να προβαίνει σε διακρίσεις: ούτε το κράτος, ούτε οι επιχειρήσεις, ούτε οι πολίτες. Η διάκριση δεν είναι πάντα άμεση, όπως η απροκάλυπτη άρνηση πρόσληψης ενός ατόμου λόγω της αναπηρίας του. Μπορεί να είναι έμμεση, όπως η έλλειψη πρόσβασης για αναπηρικά αμαξίδια σε κτίρια ή η λήψη αποφάσεων για λογαριασμό ενός ατόμου με αναπηρία χωρίς να ζητηθεί η γνώμη του. Για την αποφυγή των έμμεσων διακρίσεων, η νομοθεσία πρέπει να διασφαλίζει την ύπαρξη «εύλογης μέριμνας» για τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία.

Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία αναφέρει τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν οι κυβερνήσεις

για την προστασία και την προαγωγή των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία. Δεν δημιουργεί ειδικά δικαιώματα, αλλά επιχειρεί να διασφαλίσει ότι τα άτομα με αναπηρία απολαμβάνουν πλήρως και ισότιμα τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα με όλους.



Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποια από τα δικαιώματα που κατοχυρώνονται με τη σύμβαση. Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία υπογραμμίζει την ανάγκη αναγνώρισης ίσων νομικών δικαιωμάτων για τα άτομα με αναπηρία όπως και για τους άλλους πολίτες. Στο παρελθόν, οι αποφάσεις που αφορούσαν ένα άτομο με αναπηρία συχνά λαμβάνονταν από έναν κηδεμόνα. Η σύμβαση αλλάζει αυτήν την κατάσταση, καθώς παρέχει στα άτομα με αναπηρία τη δυνατότητα να αποφασίζουν τα ίδια για τον εαυτό τους και να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους.

Η αποτελεσματική πρόσβαση στη δικαιοσύνη αποτελεί πρόκληση για πολλούς ανθρώπους, πόσω μάλλον για τα άτομα με αναπηρία. Τα εν λόγω άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες όσον αφορά την πρόσβασή τους σε

διάφορα μέρη, την επικοινωνία ή τη στάση των άλλων απέναντί τους, καθώς ορισμένοι αρνούνται να δεχτούν ότι τα άτομα με αναπηρία μπορεί να είναι αξιόπιστοι μάρτυρες ή ότι οι απόψεις τους πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία απαιτεί από τις κυβερνήσεις να διασφαλίζουν την παροχή αποτελεσματικής πρόσβασης στο δικαστικό σύστημα για τα άτομα με αναπηρία, καταργώντας όλα τα εμπόδια που ενδέχεται να αποτρέπουν τη συμμετοχή τους σε νομικές διαδικασίες ως ενάγοντες, εναγόμενοι, μάρτυρες ή ένοχοι.

Τα άτομα με αναπηρία είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις παραβιάσεις των βασικών ανθρωπίνων δικαιωμάτων κατά την παραμονή τους σε ιδρύματα μακροχρόνιας περίθαλψης. Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία υποχρεώνει τις κυβερνήσεις να εξασφαλίζουν τρόπους αποτελεσματικής προστασίας των ατόμων με αναπηρία από πράξεις εκμετάλλευσης, κακοποίησης, υποτιμητικής μεταχείρισης, βίας ή βασανισμού.

Όλοι εκτιμούμε την ανεξαρτησία μας, την οποία πολλές φορές θεωρούμε δεδομένη. Για τα άτομα με αναπηρία, αυτό συχνά αποτελεί πολυτέλεια. Στόχος της σύμβασης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία είναι η αποτροπή της εξαναγκασμένης διαβίωσης των ατόμων με αναπηρία υπό ειδικές συνθήκες λόγω ακριβώς της αναπηρίας τους. Αυτό συνεπάγεται ότι τα άτομα με αναπηρία θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να έχουν το δικό τους σπίτι, όπως όλοι, καθώς και ίση πρόσβαση στις μεταφορές, στην ενημέρωση και στην επικοινωνία, καθώς και σε όλες τις δημόσιες εγκαταστάσεις και υπηρεσίες.

Η συμμετοχή στην πολιτική ζωή αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε πολίτη της ΕΕ και θεμέλιο της δημοκρατίας. Η σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία διασφαλίζει ότι τα εν λόγω άτομα απολαμβάνουν το δικαίωμα της συμμετοχής στην πολιτική ζωή. Συνεπώς, δεν αρκεί μόνο να επιτρέπεται, αλλά θα πρέπει και να ενθαρρύνεται εμπράκτως η συμμετοχή τους στις διαδικασίες ψηφοφορίας και στην πολιτική ζωή, καθώς και η διεκδίκηση αιρετών αξιωμάτων σε όλα τα επίπεδα διακυβέρνησης.

Από τη μαθήτριά

Γεωργοπούλου Ευαγγελία.



Παρα-Ολυμπιακοί Αγώνες: όταν το σώμα ακολουθεί τη ψυχή...

Η πνευματική διάσταση των Ολυμπιακών Αγώνων εμπεριέχει την αθλητική, κοινωνική και ηθική αγωγή των νέων σε όλο τον κόσμο. Κυρίαρχη πνευματική αξία των Ολυμπιακών Αγώνων είναι ο σεβασμός στον αθλητικό πλουραλισμό, ως μέρος της πολιτισμικής πολυμορφίας του Ολυμπιακού Κινήματος. Εξάλλου οι ίδιοι οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι παράδειγμα κοινής ειρηνικής συμπόρευσης αθλητών που προέρχονται από διαφορετικές αθλητικές και πολιτισμικές κουλτούρες.



Η γενικότερη φιλοσοφία του Ολυμπισμού στηρίζεται στις αρχές της ανοχής, της ειρήνης, του ευ αγωνίζεσθαι και της ευγενούς άμιλλας με σκοπό τη δημιουργία

μιας ειρηνικής κοινωνίας με λιγότερη βία και ανταγωνισμό. Με άλλα λόγια, ο Ολυμπισμός οδηγεί σε έναν άλλο, εξιδανικευμένο τρόπο ζωής, που τόσο έχει ανάγκη η σύγχρονη κοινωνία των πολιτών.

Ο αθλητισμός θα έπρεπε να αποτελεί δικαίωμα όλων των ανθρώπων και θα μπορούσε να αποτελέσει παράδειγμα για την ανάπτυξη δημοκρατικής συνείδησης στους πολίτες

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα κίνητρο για τα άτομα με ειδικές ανάγκες (ΑμΕΑ) να βγουν από το σπίτι, να δημιουργήσουν και τελικά, να ξεφύγουν από το περιθώριο που οι συνθήκες και η νοοτροπία του κόσμου τα έχουν οδηγήσει. Η άσκηση βελτιώνει τα επίπεδα των κινητικών ικανοτήτων, το λειτουργικό τους επίπεδο και γενικότερα την υγεία τους. Με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασής τους αυξάνεται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, το συναισθηματικό επίπεδο καθώς και η στάση του σώματος στις κινητικές δεξιότητες μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων.

Η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση παγκοσμίως για άτομα με σωματικές και νοητικές αναπηρίες είναι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες, κατά το

πρότυπο των [Ολυμπιακών Αγώνων](#). Υπάρχουν Θερινοί και Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι, αρχής γενομένης από τη Σεούλ το 1988, διεξάγονται αμέσως μετά τους αντίστοιχους Ολυμπιακούς Αγώνες, στην ίδια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις. Διοργανώτρια των Ολυμπιακών Αγώνων είναι η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή, που εδρεύει στη Βόννη της Γερμανίας και αναγνωρίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία συνέπεσαν με την τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου στις [29 Ιουλίου](#) 1948. Οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1960 στη Ρώμη ([18-25 Σεπτεμβρίου](#)), ύστερα από τους [Ολυμπιακούς Αγώνες](#). Συμμετείχαν 400 αθλητές από 23 χώρες και διαγωνίστηκαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (τοξοβολία, κολύμβηση, ξιφασκία, καλαθοσφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, στίβος). Το σύμβολο των Παραολυμπιακών Αγώνων είναι τρία ασύμμετρα μισοφέγγαρα σε κίνηση, χρώματος μπλε, κόκκινου και πράσινου, με σύνθημα «Spirit in Motion» («Πνεύμα σε κίνηση»). Ο Παραολυμπιακός Ύμνος έχει τίτλο

«Hymne de l' avenir» (« Ο Ύμνος του Μέλλοντος») και τον συνέθεσε ο γάλλος κιθαρίστας Τιερί Νταρνί.

Οι Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες

1	1960	Ιταλία (Ρώμη)
2	1964	Ιαπωνία (Τόκιο)
3	1968	Ισραήλ (Τελ Αβίβ)
4	1972	Δυτική Γερμανία (Χαϊδελβέργη)
5	1976	Καναδάς (Τορόντο)
6	1980	Ολλανδία (Άρνεμ)
7	1984	Ην. Βασίλειο (Στόουκ Μάντεβιλ) & ΗΠΑ (Νέα Υόρκη)
8	1988	Νότια Κορέα (Σεούλ)
9	1992	Ισπανία (Βαρκελώνη)
10	1996	ΗΠΑ (Ατλάντα)
11	2000	Αυστραλία (Σίδνεϊ)
12	2004	Ελλάδα (Αθήνα)
13	2008	Κίνα (Πεκίνο)
14	2012	Ηνωμένο Βασίλειο (Λονδίνο)
15	2016	Βραζιλία (Ρίο ντε Τζανέιρο)
16	2020	Ιαπωνία (Τόκιο)



podilato98.blogspot.gr

Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976. Από το 1988, η Ελλάδα λαμβάνει μέρος στους Αγώνες με επίσημες εθνικές αποστολές.

Θερινά Αθλήματα



Αντισφαίριση με
αμαξίδιο



Αρση
Βαρών σε
πάγκο



Γκόλμπολ
(Goalball)



Επιτραπέζια
Αντισφαίριση

Χειμερινά Αθλήματα



Αλπικό Σκι



Δίαθλο



Κέρλινγκ με αμαξίδιο



Χόκεϊ επί πάγου με έλκθηρο



Από τους μαθητές Κολιστάση Παναγιώτη και Μοίρα Σπύρο

ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

2. Πως ονομάζονταν τα αγάλματα που κατασκευάζονταν με το χρηματικό πρόστιμο όσων παραβίαζαν τους κανόνες των αγώνων ;
6. Σε ποίο θεό ήταν αφιερωμένοι οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα;(αιτ.)
7. Πως ονομάζονταν οι γυναικείοι αγώνες στην αρχαιότητα
10. Ήταν αδερφή, κόρη και μητέρα Ολυμπιονικών
11. Πόσες μέρες διαρκούσαν οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα.
12. Ποιός φιλοτέχνησε το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία;
15. Αυτοκράτορας που σταμάτησε με διάταγμα τους ολυμπιακούς αγώνες

ΚΑΘΕΤΑ

1. Πως ονομάζονταν το διάστημα μεταξύ δύο ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα
3. Πως ονομάζονταν οι κριτές των Ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα
4. Πως ονομάστηκε το άγαλμα του πενταθλητή που φιλοτέχνησε ο γλύπτης Πολύκλειτος;
5. Σε ποιο αγώνισμα χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότητα τους αλτήρες;
8. Ποιο ήταν το βραβείο για τους Ολυμπιονίκες στην αρχαιότητα;
9. Το ιερό δάσος της αρχαίας Ολυμπίας ονομαζόταν ιερά...
13. Πού γίνονταν τα Πύθια στην αρχαιότητα;(αιτ.)
14. Κάθε πόσα χρόνια γίνονταν οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα

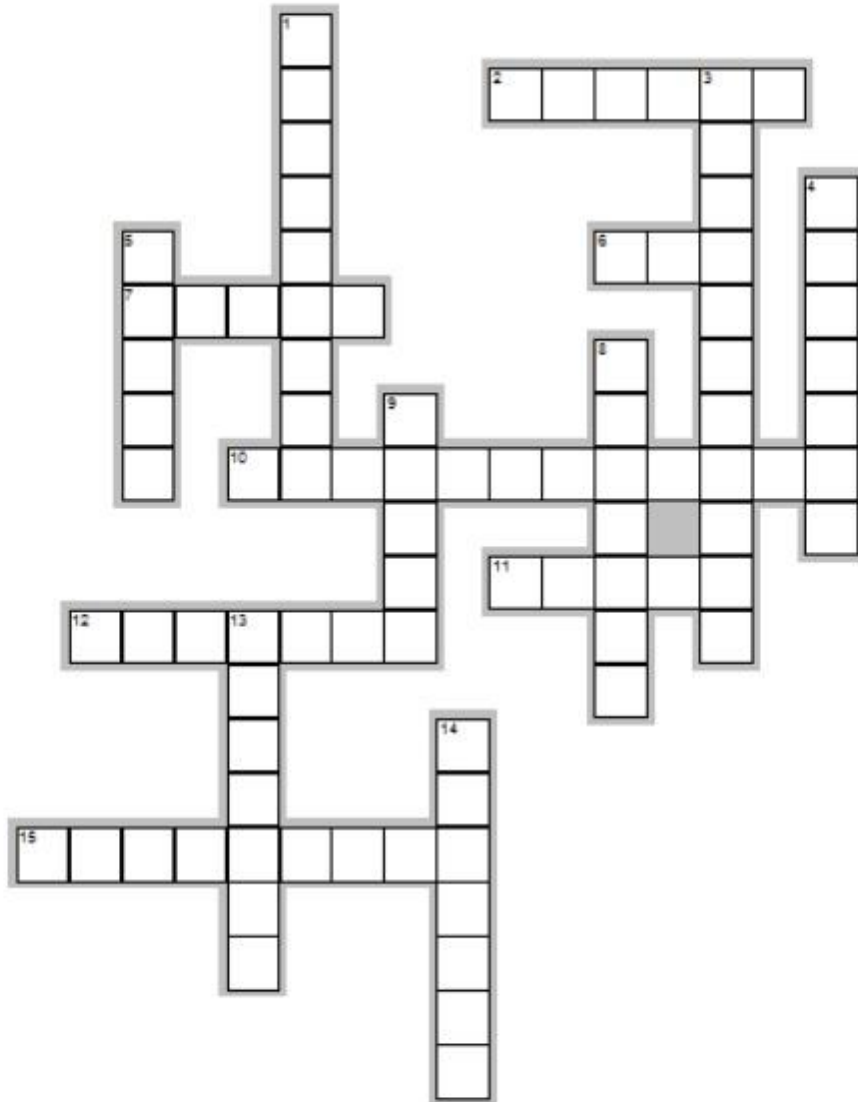


ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

ΟΝΟΜΑ ΤΕΠΙΩΝΥΜΟ:

ΤΑΞΗ:

Σταυρόλεξο



Επιμέλεια: Τάσος Κελεπέρης

ΟΓυμναστής Τάσος Κελεπέρης

Σελίδα 1



Ώρα για ψυχαγωγία...

Πήγαμε Θέατρο!

Την Πέμπτη 14 Μαρτίου 2019, το σχολείο μας πραγματοποίησε διδακτική επίσκεψη στο «Αλεξάνδρειο» Συνεδριακό Κέντρο στο Λουτράκι, όπου οι μαθητές μας παρακολούθησαν με μεγάλη ευχαρίστηση και ενδιαφέρον τη θεατρική παράσταση του έργου της Φ. Χ. Μπαρνέτ «Ο μυστικός κήπος», από την ομάδα ΘΕΑΤΡΟσεΦΟΡΜΑ, παιδική σκηνή «Μιχάλης Δρίτσας».



Η παράσταση μας μιλάει για τη ζωή και τις περιπέτειες της Μαίρης Λένοξ, ενός κοριτσιού που έχασε τους γονείς της και αναγκάστηκε να εγκατασταθεί στο σπίτι του θείου της στην Αγγλία. Εξερευνώντας όμως το σπίτι διαπιστώνει ότι υπήρχε και ένα μυστικό: ανακαλύπτει ότι μέσα σε

ένα κρυφό δωμάτιο ζει ο γιός του θείου της, που όλοι πίστευαν ότι ήταν ανάπηρος. Το αγόρι με υπομονή και θέληση και με τη βοήθεια της ξαδέλφης του, καταφέρνει να σηκωθεί από το αναπηρικό καρότσι και να περπατήσει!



Αυτό είναι και το μήνυμα της παράστασης, ότι με υπομονή και θέληση μπορεί κανείς να καταφέρει ακόμη και αυτό που κάποιες φορές μοιάζει ακατόρθωτο και ότι οι άνθρωποι δεν πρέπει να χάνουν ποτέ τις ελπίδες τους και πρέπει να πιστεύουν στον εαυτό τους. Επίσης σημαντικό ρόλο σε κάθε προσπάθεια έχει η δύναμη της φιλίας και της αγάπης!

Από τη Συντακτική Ομάδα.

ΑΣΠΡΟΜΑΥΡΟ ΤΑΞΙΔΙ



Μάτια σα χάντρες
γυαλίζουν στο σκοτάδι,
την ασημένια θάλασσα κοιτούν
και τη φοβούνται.

Αφήνουν πίσω τους τα όνειρά
τους

κρατώντας μόνο στο χέρι
μια ελπίδα για βαλίτσα,
ταξιδεύουν χωρίς να ξέρουν
τι τους περιμένει.

Αγώνας η ζωή τους,
ισοπαλία με το θάνατο
πολλές φορές θα έρθει,

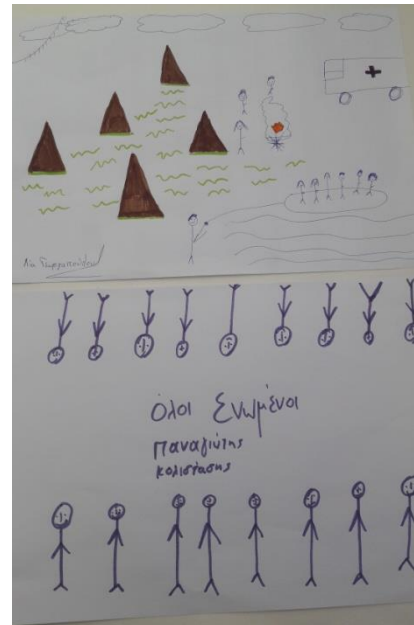
ψάχνοντας τον παράδεισο
χωρίς να βρίσκουν θέση.

Το χρώμα του Αιγαίου έχει
αλλάξει,

πολλές ψυχές το κατοικούν
μα στο βυθό το πένθος
δεν ταιριάζει.

Βάρκες γεμάτες προσευχές

ψάχνουν ένα λιμάνι
μα ο φάρος στην ακτή
έσβησε κάποιο βράδυ.



Από τη Συντακτική Ομάδα.

«Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη»: Επίσκεψη στον Οίκο Ευγηρίας Ναυπλίου

Στις 20 Μαρτίου 2019, στα πλαίσια του προγράμματος «Εθελοντισμός και Αλληλεγγύη», το Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο Αργολίδας επισκέφτηκε τον οίκο ευγηρίας Ναυπλίου. Συμμετείχαν 14 μαθητές, 7 από την Α' Γυμνασίου και 7 από την Γ' Λυκείου-Τομέας Πληροφορικής.



Το πρόγραμμα έχει ως στόχο να ενημερώσει τους μαθητές για τον εθελοντισμό, τη σημασία του, και τους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές, αλλά και καθένας από εμάς γενικότερα, μπορούν να βοηθήσουν προσφέροντας σε άλλους συνανθρώπους ή άτομα που μας έχουν ανάγκη. Σκοπός του προγράμματος επιπλέον ήταν να παρατηρήσουμε κατά πόσο μπορεί να επιτευχθεί η συνεργασία μεταξύ μαθητών μεγαλύτερων και μικρότερων ηλικιών.



Μέσω του προγράμματος αυτού, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με τους ηλικιωμένους και να αντλήσουν πληροφορίες για τη ζωή τους, μέσω ενός παιχνιδιού με

κάρτες που είχαν κατασκευάσει τις προηγούμενες μέρες. Στις κάρτες αναγράφηκε μια ερώτηση που οι ίδιοι ήθελαν να ρωτήσουν. Την ημέρα της επίσκεψης, και αφού ανακατεύτηκαν οι κάρτες, ο κάθε ηλικιωμένος διάλεγε από μια ερώτηση για να απαντήσει. Στη συνέχεια της επίσκεψης, οι μαθητές μας μοίρασαν κουλουράκια που οι ίδιοι είχαν φτιάξει με τη βοήθεια των καθηγητών τους, ενώ μοίρασαν και ευχετήριες κάρτες για το Πάσχα. Τέλος, συνομίλησαν και με τη διευθύντρια του οίκου ευγηρίας η οποία τους έδωσε πληροφορίες για τον χώρο και τους ηλικιωμένους.



Μετά το πέρας της επίσκεψης, οι μαθητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που είχαν επιμεληθεί οι υπεύθυνοι καθηγητές του προγράμματος. Στο ερωτηματολόγιο αυτό, οι μαθητές βαθμολόγησαν την επίσκεψη, κατά πόσο τους άρεσε η όχι και τι θα ήθελαν να αλλάξουν στην

περίπτωση που δε τους άρεσε κάτι. Όλοι οι μαθητές δήλωσαν ευχαριστημένοι, καθώς έμαθαν πράγματα που δε γνώριζαν και είχαν την ευκαιρία να προσφέρουν σε συνανθρώπους τους.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις από τη μαθήτριά Μαρία Μωραΐτου. Αφού συντάχτηκε το ερωτηματολόγιο υλοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις που αφορούσαν στους Συλλόγους ΑΜΕΑ Νομού Αργολίδας, το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων ΕΝΕΕΓΥΛ Νομού Αργολίδας και το Σύλλογο ΑΜΕΑ Νομού Αργολίδας «Οδύσσεια». Οι ερωτήσεις επιλέχτηκαν από τους μαθητές με την επίβλεψη των καθηγητριών. Ενδεικτικά, αναφέρουμε μια συνέντευξη με τον πρόεδρο του συλλόγου Γονέων Κηδεμόνων ΕΝΕΕΓΥΛ, κύριο Αθανάσιο Τζαβάρρα.

1) Πως σας λένε και σε ποιους συλλόγους ανήκετε?

Τζ: Με λένε Τζαβάρρα Αθανάσιο. Είμαι στο Σύλλογο ΑμεΑ Αργολίδας και στο Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του ΕΝΕΕΓΥΛ Αργολίδας.

2) **Μ:** Πόσα χρόνια ασχολείστε με τους Συλλόγους ΑμεΑ και γονέων?

Τζ: Ασχολούμαι 8 χρόνια.



3) **Μ:** Ποιοι είναι οι σκοποί των δύο Συλλόγων?

Τζ: ΕΝΕΕΓΥΛ: Η καλή λειτουργία του Σχολείου και η βοήθεια σε όλα τα θέματα.

Σύλλογος ΑμεΑ: Εκπαίδευση, ψυχαγωγία και κοινωνικοποίηση των ατόμων του Νομού.

4) **Μ:** Ποια είναι τα προγράμματα που έχει ο Σύλλογος ΑμεΑ Αργολίδας?

Τζ: Ομάδα χορού, θεάτρου, χειροτεχνίας, μουσικής.

5) **Μ:** Ποια προγράμματα ξεχωρίσατε?

Τζ: Με εντυπωσίασε η προετοιμασία της θεατρικής ομάδας.

6) **Μ:** Πόσα άτομα συμμετέχουν συνήθως?

Τζ: Σαραντά άτομα περίπου.

7) **Μ:** Ποιοι σας βοήθησαν στην πορεία σας?

Τζ: Μόνο τα μέλη του Συλλόγου και μερικοί κοινωνικοί φορείς.

8) **Μ:** Ποια είναι τα παράπονά σας από τους συμπολίτες σας?

Τζ: Η αδιαφορία των συμπολιτών μας στα άτομα με ειδικές ανάγκες.

9) **Μ:** Πως αισθάνεστε που είστε μέλος του Συλλόγου?

Τζ: Άξιος και υπερήφανος.

10) **Μ:** Ποια είναι τα σχέδια σας για το μέλλον?

Τζ: Δίνουμε προτεραιότητα στο σήμερα.



*Από τη μαθήτριά Μωραΐτου Μαρία
και τους εκπαιδευτικούς Παναγιωτίδου
Πηνελόπη,
Λούζη Μαρία και Καζολιά Θεοδοσία.*

Αλκοόλ και ανήλικοι

Αναγνωρίζεται ότι η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος κατά τη διάρκεια αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και μειώνει τη σωματική και επικοινωνιακή ικανότητα. Οι (αρνητικές) επιπτώσεις της κατάχρησης αλκοόλ είναι, ωστόσο, πολύ εντονότερες στους νέους. Αυτό οφείλεται τόσο στη φυσική τους ανωριμότητα όσο και σε ψυχολογικούς παράγοντες. Δεδομένου ότι οι έφηβοι βρίσκονται ακόμα σε φάση φυσικής ανάπτυξης, δεν έχουν κατά κανόνα αναπτύξει πλήρως την ίδια ικανότητα ανοχής στο αλκοόλ όσο οι ενήλικες. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι η πιθανότητα εξάρτησης από το αλκοόλ είναι μεγαλύτερη, εάν η χρήση αλκοόλ ξεκινήσει πριν από την ενηλικίωση. Επιπλέον, το αλκοόλ επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου στα νεαρά άτομα. Έτσι, η

κατανάλωση αλκοόλ, ιδιαίτερα όσον αφορά στην ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση, οποιαδήποτε στιγμή πριν την πλήρη ανάπτυξη του εγκεφάλου, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την μετέπειτα εγκεφαλική λειτουργία. Επιπλέον, οι νέοι είναι περισσότερο ριψοκίνδυνοι από τους ενήλικες ενώ δεν έχουν ακόμα αναπτύξει επαρκώς ικανότητες λήψης αποφάσεων, παράγοντας που αντανακλάται στα υψηλά επίπεδα τραυματισμών κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Ο εγκέφαλος ενός νέου είναι πιο ευπαθής στη βλάβη από το αλκοόλ και λιγότερο ικανός να αφουγκραστεί τις σωματικές ενδείξεις που του συστήνουν να σταματήσει να πίνει.



Οι υψηλές προσδοκίες που πολλοί νέοι αποδίδουν στο αλκοόλ ως τρόπος ενίσχυσης της κοινωνικότητας, ο οποίος διευκολύνει στην άρση των αναστολών μπορεί μερικές φορές να

τους εκθέσει σε σοβαρούς κινδύνους.

Ποτοαπαγόρευση»: για ανήλικους ισχύει στην Ελλάδα από το 2008. Στην πράξη όμως ουδέποτε εφαρμόστηκε.

Μπορεί στις εισόδους όλων των καφέ μπαρ να φιγουράρει η απαγορευτική πινακίδα, με την επισήμανση ότι «απαγορεύεται η είσοδος σε ανήλικους κάτω των 17 ετών και η κατανάλωση αλκοόλ», όμως κατά πόσο μπορεί κάποιος να το ελέγξει;



Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ.

Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το ανησυχητικό είναι ότι το 15% των εφήβων παραδέχεται ότι έχει μεθύσει πάνω από τρεις φορές μέσα σε έναν χρόνο. Και είναι ανησυχητικό επειδή το μεθυσμένο παιδί κινδυνεύει περισσότερο από τον μεθυσμένο ενήλικα. Γίνεται επίσης περισσότερο επικίνδυνο για τους άλλους.

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οι έφηβοι πίνουν με συνομήλικούς τους σε πάρτι, νυχτερινές εξόδους, σε ιντερνέτ-καφέ κ.λπ. Σπάνια καταναλώνει μόνος του αλκοόλ ο έστην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθ' αυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν τη ζωή πιο ευχάριστα.



Πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

- Οι γονείς είναι πρότυπα υπεύθυνης κατανάλωσης για τα παιδιά τους. Οφείλουν να είναι ενημερωμένοι και να συζητούν το θέμα.
- Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αναζητούν πληροφόρηση από κυβερνητικούς ή μη οργανισμούς και να

ενημερώνουν υπεύθυνα τους ανηλίκους.

- Οι εταιρείες παραγωγής και εμπορίας ποτών έχουν υποχρέωση να προωθούν τα προϊόντα τους μόνο σε ενήλικες και με υπευθυνότητα, στηρίζοντας τη δράση και την ενημέρωση γύρω από την υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ.
- Οι επιχειρήσεις ψυχαγωγίας και εστίασης καλούνται να εκπαιδεύουν σωστά τους ανθρώπους τους ώστε να αποτρέπουν την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, να μη σερβίρουν ανηλίκους και να εξυπηρετούν υπεύθυνα κάθε πελάτη.
- Οι αρχές πρέπει να ενισχύουν τη συνεργασία όλων των φορέων και κάθε πρωτοβουλία.

Από την Καψούρου Σοφία,

Σχολική Νοσηλεύτρια.

Παθητικό κάπνισμα: παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων;

Το παθητικό κάπνισμα είναι μια μορφή βίας παγκόσμιας εμβέλειας και υπάρχει ένα ισχυρό νομοθετικό πλαίσιο που αφορά το παθητικό κάπνισμα υπό το πρίσμα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η εφαρμογή της ισχύουσας νομοθεσίας είναι γενικά ανεπαρκής κι είναι μια πραγματική ανάγκη να αναγνωριστεί το παθητικό κάπνισμα ως ζήτημα παραβίασης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στους τομείς Υγείας, Εργασίας και προστασίας της Γυναίκας και του Παιδιού.



**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας.

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται κυρίως:

- στο σπίτι (καπνιστής γονιός, σύζυγος, αδερφός, κλπ)
- σε χώρους εργασίας (γραφεία, καταστήματα, δημόσιες υπηρεσίες, κλπ)
- σε χώρους διασκέδασης (καφετέριες, μπαρ, εστιατόρια, νυχτερινά κέντρα, κλπ)
- σε οχήματα (μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιωτικά αυτοκίνητα, κλπ).
-

Η ρύπανση από το κάπνισμα σε έναν κλειστό χώρο παράγεται από:

- Την εκπνοή του καπνιστή (mainstream smoke)
- Το ίδιο το τσιγάρο που καίγεται (sidestream smoke)

- Το “Τριτογενές Παθητικό Κάπνισμα” ή “καπνός ...από τρίτο χέρι” (third-hand smoke) δηλαδή το αόρατο τοξικό μίγμα που προσκολλάται στα μαλλιά, στα ρούχα των καπνιστών και στα αντικείμενα ενός χώρου καπνίσματος (έπιπλα, χαλιά, κουρτίνες). Το τοξικό αυτό μείγμα περιέχει βαρέα μέταλλα, καρκινογόνες ουσίες και ραδιενεργά στοιχεία, ικανά να μολύνουν ένα παιδί που ανυποψίαστο μπουσουλάει στο πάτωμα και κατόπιν βάζει τα χέρια του στο στόμα. Το τριτογενές κάπνισμα παραμένει, έστω και αν ο χώρος αυτός αεριστεί.



Σήμερα, το παθητικό κάπνισμα θεωρείται η τρίτη προλήψιμη αιτία θνησιμότητας και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που

διεξήχθη σε 192 χώρες, η έκθεση των μη καπνιστών στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί 600.000 θανάτους ετησίως (379.000 από ισχαιμική καρδιακή νόσο, 165.000 από λοιμώξεις του αναπνευστικού, 36.900 από άσθμα και 21.400 από καρκίνο του πνεύμονα). Από αυτούς το 1/3 των θανάτων αυτών είναι παιδιά, ενώ ιδιαίτερα ευάλωτη κατηγορία είναι οι γυναίκες που φαίνεται ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό καπνίζουν παθητικά σε σχέση με τους άνδρες που θεωρούνται περισσότερο υπεύθυνοι για το ενεργητικό κάπνισμα, με ετήσιο αριθμό θανάτων περίπου 281.000. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, καρκίνους αυξάνονται κατά 20% στους ανήλικους.

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα πραγματοποιείται στο σπίτι (καπνιστής γονιός στα παιδιά, καπνιστής σύζυγος σε μη καπνιστή σύζυγο), στους δημόσιους χώρους (χώροι εστίασης, γραφεία) και στα οχήματα (αυτοκίνητα, μέσα μαζικής μεταφοράς).

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 33% των ανδρών και το 35% των γυναικών μη-καπνιστών εκτέθηκαν σε παθητικό κάπνισμα παγκοσμίως το 2004. Επίσης, έχει υπολογιστεί ότι περίπου 700 εκατ. ή περίπου τα μισά παιδιά παγκόσμια, έχουν εκτεθεί σε κάπνισμα από τους 1,2 δις. ενήλικες που κάνουν χρήση τσιγάρου.



Αναμφισβήτητα χρειάζεται αρχικά πρόληψη της καπνιστικής συνήθειας με προγράμματα απευθυνόμενα κυρίως σε παιδιά και εφήβους, ώστε να μην αρχίσουν το κάπνισμα. Χρειάζονται όμως και προγράμματα ενημέρωσης και βοήθειας των ενήλικων καπνιστών ώστε να μπορέσουν να κόψουν το κάπνισμα. Η διακοπή καπνίσματος στους ενήλικες είναι η καλύτερη πρόληψη για την έναρξη του καπνίσματος στα παιδιά. Η εξάρτηση από τη νικοτίνη

θεωρείται πλέον επίσημα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας χρόνια νόσος, η οποία χρειάζεται πλέον να αντιμετωπίζεται συστηματικά και με ιατρική βοήθεια παρέμβασης και φαρμακευτική αγωγή.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουμε για το παθητικό κάπνισμα;

- Μισή ώρα παθητικού καπνίσματος αρκεί για να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου.
- Η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου στο χώρο εργασίας είναι πιθανότερο να προκαλέσει προβλήματα στην καρδιά σε σχέση με το χώρο του σπιτιού (λόγω μεγαλύτερης έκθεσης).
- Μικρή έκθεση (λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα) σε καπνό τσιγάρου σχετίζεται με στατιστικά σημαντική αύξηση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιακού επεισοδίου.
- Ένα τσιγάρο την ημέρα αυξάνει τις πιθανότητες στεφανιαίας νόσου, για τους άντρες μέχρι

47% ενώ για τις γυναίκες μέχρι 56%.

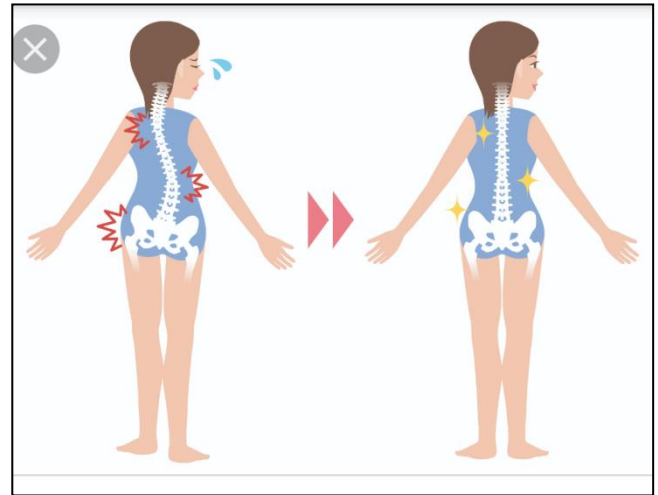
- Το παθητικό κάπνισμα αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στις περιπτώσεις των παιδιών (ηλικίας ενός με ενάμισι έτους) των οποίων οι γονείς καπνίζουν.
- Ο παθητικός καπνιστής όταν βρίσκεται σε κλειστό χώρο, όπου καπνίζουν πολλοί, εισπνέει τόσο καπνό όσο και αν κάπνιζε ο ίδιος 15 τσιγάρα χωρίς φίλτρο ή 35 με φίλτρο.
- Ας σημειωθεί ότι το παθητικό κάπνισμα μπαίνει στην κατηγορία του άφιλτρου καπνίσματος.

Τα στοιχεία αυτά δηλώνουν αναμφισβήτητα την ανάγκη λήψης μέτρων σε δημόσιους χώρους για την αποφυγή της έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα και αυτός είναι ο πρώτος λόγος για τον οποίο χρειάζεται να επιβάλλονται για την ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ των πολιτών.

*Από την Αρτέμη – Κακαναράκη
Ολυμπία,*

Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΟΛΙΩΣΗ



Ο όρος **σκολίωση** προέρχεται από τη λέξη «σκολιός», που σημαίνει στρεβλός. Η φυσιολογική σπονδυλική στήλη στην προσθιοπίσθια διάστασή της φαίνεται τελείως ευθεία. Σκολίωση ονομάζουμε την πλάγια παρεκτόπιση της σπονδυλικής στήλης από τη μέση γραμμή. Η σκολίωση μπορεί να εμφανιστεί σε υγιή άτομα και μπορεί να εξελιχθεί σε σχέση με αρκετούς παράγοντες κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε περιόδου της ανάπτυξης του παιδιού ή αργότερα στη ζωή του.

Πολλές θεωρίες έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς γύρω από τη συγκεκριμένη πάθηση, με αποτέλεσμα οι γονείς να "βομβαρδίζονται" από πληροφορίες που δεν ξέρουν αν ισχύουν ή όχι. Διαβάστε ποιοι είναι οι πιο συχνοί μύθοι αλλά και οι σημαντικές αλήθειες γύρω από τη σκολίωση που ταλαιπωρεί μεγάλο αριθμό παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.



1. Μύθος:

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. κολύμβηση) ή η άσκηση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών του σώματος

μπορούν να βοηθήσουν ως εναλλακτική θεραπεία για τη σκολίωση.

Αλήθεια:

Καμία αθλητική δραστηριότητα δεν προτείνεται σαν εναλλακτική θεραπεία για τη σκολίωση. Ωστόσο, η συμμετοχή σε αθλήματα και γενικότερα η ενεργή συμμετοχή του ατόμου σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης είναι ωφέλιμη για τη γενικότερη φυσική κατάσταση του ατόμου. Τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι η εφαρμογή ασκήσεων με τη **μέθοδο SCROTH** έχουν καλύτερα αποτελέσματα συγκρινόμενα με μη ειδικές ασκήσεις, γενικότερη γυμναστική ή καθόλου άσκηση (Anwer et al 2017). Συμβουλευτείτε πιστοποιημένο φυσικοθεραπευτή για τη μέθοδο αυτή, καθώς επίσης και Ορθοπαιδικό Ιατρό οι οποίοι θα σας αναλάβουν εξατομικευμένα.

2. Μύθος:

Η σκολίωση δεν έχει σχέση με την κληρονομικότητα.

Αλήθεια:

Αν και στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η σκολίωση είναι ιδιοπαθής (δηλαδή άγνωστης αιτιολογίας), γνωρίζουμε ότι προκαλείται από πολλές διαφορετικές αιτίες. Από επιστημονικές παρατηρήσεις σε οικογένειες ατόμων με σκολίωση καθώς και αναλύσεις γονιδίων, είναι σήμερα ξεκάθαρο ότι μια από τις σημαντικότερες αιτίες της σκολίωσης είναι η **κληρονομικότητα**, υπάρχουν δηλαδή κληρονομούμενα γονίδια που προδιαθέτουν την εμφάνιση σκολίωσης σε παιδιά και εφήβους.

3. Μύθος:

Η σκολίωση εμφανίζεται με την ίδια συχνότητα τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.

Αλήθεια:

Η σκολίωση είναι μία πάθηση η οποία εμφανίζεται περίπου στο 2-3 % του παγκόσμιου πληθυσμού, με **αρκετά μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης, για άγνωστο λόγο, σε κορίτσια**. Η εξέλιξη της σκολίωσης είναι επίσης μεγαλύτερη στα

κορίτσια. Η αναλογία εμφάνισης με τα αγόρια είναι περίπου:

- 1,3:1 για σκολιώσεις 10-20 μοίρες
- 5,4:1 για σκολιώσεις 20-30 μοίρες
- 7:1 για σκολιώσεις άνω των 30 μοιρών

Έρευνες υποστηρίζουν ότι τα ποσοστά εμφάνισης της σκολίωσης εξαρτώνται και από το γεωγραφικό πλάτος.

4. Μύθος:

Δεν υπάρχουν δραστηριότητες που να σχετίζονται με την εμφάνιση-επιδείνωση της σκολίωσης.

Αλήθεια:

Υπάρχουν κάποια αθλήματα που παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά εμφάνισης σκολίωσης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι την προκαλούν ή επηρεάζουν απαραίτητα την φυσιολογική εξέλιξη της, όμως κρίνεται σκόπιμο να αξιολογούνται κατά την κλινική εκτίμηση και την παρακολούθηση της θεραπείας. Τα

αθλήματα αυτά είναι η κολύμβηση, η ρυθμική και η ενόργανη γυμναστική, το μπαλέτο και το τένις, δηλαδή αθλήματα που προαπαιτούν ευλυγισία, έχουν αρκετές στροφές στον κορμό και φέρνουν συχνά την σπονδυλική στήλη σε ακραίες θέσεις..

5. Μύθος :

Η σκολίωση εμφανίζεται έπειτα από κάποια άλλη παθολογική κατάσταση, συνεπώς είναι γνωστής αιτιολογίας.

Αλήθεια:

Στις ιδιοπαθείς σκολιώσεις, που αποτελούν το 80% των περιπτώσεων η αιτιολογία παραμένει άγνωστη. Στο υπόλοιπο 20% των περιπτώσεων, η σκολίωση εμφανίζεται έπειτα από κάποια άλλη παθολογική κατάσταση, συνεπώς είναι γνωστής αιτιολογίας. Παραδείγματα γνωστής αιτιολογίας αποτελούν οι συγγενείς σκολιώσεις, που οφείλονται σε δυσμορφίες των σπονδύλων (ημισπόνδυλοι ή μπλοκ σπονδύλων) κατά την γέννηση ή οι νευρομυϊκές σκολιώσεις, που

έπονται νευρολογικών παθήσεων όπως η εγκεφαλική παράλυση ή σκολιώσεις μικροβιακής αιτιολογίας και μετά από όγκο στην σπονδυλική στήλη.

Και να θυμάστε.....



Αυδούση Ελένη,

Αναπληρώτρια Φυσικοθεραπεύτρια,
MSc,



Η μάθηση περνάει από το στομάχι....

Στα πλαίσια του σχολικού μας προγράμματος αγωγής υγείας : «Ανεξαρτητοποίηση και διευκόλυνση καθημερινών δραστηριοτήτων στο σπίτι», η ομάδα των μαθητών μας δραστηριοποιήθηκε στην εκτέλεση μιας συνταγής για νηστήσιμη πίτσα.

Το κάθε παιδί ξεχωριστά ανάλογα με τις ικανότητες του προσπάθησε να βοηθήσει την ομάδα ώστε να καταφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Κάποιοι έγραψαν τη συνταγή, άλλοι συγκέντρωσαν τα απαραίτητα υλικά, άλλοι ετοίμασαν τη ζύμη και άλλοι έψησαν... αλλά όλοι μαζί δοκίμασαν τη νόστιμη πίτσα μας!!!

Έτσι, οι μαθητές μας κατάλαβαν ότι όλοι μπορούν να τα καταφέρουν και μέσα από μια υγιή συνεργασία αλλά και με τον προσωπικό τους κόπο στο τέλος να απολαύσουν την επιτυχία τους!!!

Από τη Συντακτική Ομάδα.

