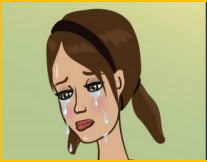




Εφη-βία



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) στην ζωή των εφήβων

Μουσική: Γιατί λατρεύουμε να ακούμε μελαγχολικά τραγούδια;



Ανακύκλωση υλικών



Κάπνισμα στην εφηβεία



Ρύπανση περιβάλλοντος



Το ήξερες αυτό;

Ταινίες για την εφηβεία.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ...

Δράσεις

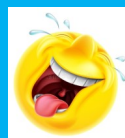
Σκέψεις... Προβληματισμοί ... Όνειρα... Ποίηση...

Βιβλιοπροτάσεις!!!

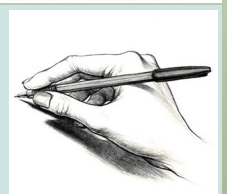
Πασχαλινές συνταγές

Τα έθιμα του Πάσχα και οι συμβολισμοί τους

Εδώ γελάμε...



Οι απόφοιτοι γράφουν...



πριν από 10 χρόνια το Γυμνάσιο Κουτσοποδίου ξεκίνησε μια μαθητική εφημερίδα! Ο τίτλος της: «**Γυμνασιοτυπία**». Είναι το δημόσιο βήμα του σχολείου μας. Αναδεικνύει τη σημασία της ελεύθερης έκφρασής μας, μας κάνει πιο δραστήριους και παραγωγικούς, αφού εκφέρουμε τις απόψεις μας σε διάφορα θέματα, χρησιμοποιώντας τον δικό μας λόγο. Είναι η φωνή μας στη σχολική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία, το στίγμα μας! . Παράλληλα μας δίνει κίνητρο να εργαστούμε σε ομάδες και βοηθά "να ανοίξει" το σχολείο στην κοινωνία. Μια μαθητική δημιουργία που αξιοποιεί όλη την υλική υπόσταση, συνδυάζει πνευματική και χειρωνακτική προσπάθεια.

Εμείς το απολαύσαμε!!! Ελπίζουμε και εσείς»!!!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----------------|
| Εφη-βία | σελ. 3 |
| Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) στην ζωή των εφήβων | σελ. 4 |
| Μουσική: Γιατί λατρεύουμε να ακούμε μελαγχολικά τραγούδια..... | σελ. 5 |
| Κάπνισμα στην εφηβεία | σελ. 6 |
| Ρύπανση περιβάλλοντος..... | σελ. 7 |
| Ανακύκλωση υλικών..... | σελ.7 |
| Σκέψεις... Προβληματισμοί ... Όνειρα... Ποίηση... | σελ.8,9 |
| Το ήξερες αυτό;..... | σελ.10 |
| Δράσεις:..... | σελ.11, 12 |
| Συνεντεύξεις | σελ.13, 14, 15 |
| Βιβλιοπροτάσεις..... | σελ. 16 |
| Ταινίες | σελ. 17 |
| Τα έθιμα του Πάσχα και οι συμβολισμοί τους | σελ. 18 |
| Πασχαλινές συνταγές..... | σελ. 18 |
| Εδώ γελάμε..... | σελ. 19 |
| Οι απόφοιτοι γράφουν..... | σελ. 20 |



Συντακτική ομάδα

- 1.Τσαϊρη Μαρίνα
- 2.Παλαδινού Τζωρτζίνα
3. Μπάρλας Νικόλας
- 4.Μπακοπάνος Θωμάς
- 6.Μπλάτσου Ελένη
7. Ντεβέ Σοφία
9. Ντόκου Χριστίνα
- 10.Σχοινοχωρίτη Δήμητρα
- 11.Νικολοπούλου Δάφνη
- 12.Μποζιονέλου Παναγιώτα
13. Καπαρέλου Ιωάννα
15. Μπουλούλου Ιωάννα
16. Μπλάτσου Αναστασία
17. Σωτήρη Μυρτώ
18. Ντάση Μελίνα
19. Κωστάκη Αγγελική

Υπεύθυνος καθηγήτρια
Κατσιπόδη Ευαγγελία, ΠΕ01



Τα καταφέραμε και
φέτος!!



Τα φαινόμενα βίας μεταξύ των εφήβων αυξάνονται τα τελευταία χρόνια με μαθηματική ακρίβεια με αποτέλεσμα να έχουν γίνει αντικείμενο έρευνας. Η κ. Αλεξάνδρα Καππάτου ψυχολόγος- παιδοψυχολόγος, εξηγεί **γιατί αυξήθηκε η βία μεταξύ ανηλίκων;**

Σύμφωνα με την κ. Καππάτου, εκτός από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε παιδιού, μία σειρά παραγόντων έχουν δημιουργήσει μεγάλη αναστάτωση στον ψυχισμό των εφήβων και θα μπορούσαν επίσης να αποκωδικοποιήσουν την αύξηση της εφηβικής παραβατικότητας και την έξαρση των περιστατικών βίας μεταξύ ανηλίκων. Συγκεκριμένα: **Η Υγειονομική κρίση:** Είχε ως συνέπεια τον εγκλεισμό, ενώ προκάλεσε ρήγματα στην καθημερινότητα των εφήβων. Υπήρξε απομάκρυνση από το συγχρωτισμό με τους συνομηλίκους τους, υπερβολική χρήση, ακόμη και κατάχρηση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, ενώ το ίδιο διάστημα καταγράφηκε και μία ευαλωτότητα στις σχέσεις με τους γονείς τους.

Η έλλειψη αξιών που πλανάται στην ατμόσφαιρα και τα διεθνή γεγονότα: όπως οι πόλεμοι, έκαναν τους εφήβους να αισθάνονται ότι είναι αίολοι(μετέωροι), ότι δεν ανήκουν κάπου, ότι δεν υπάρχει κάποιο μέλλον για αυτούς.

Το οικογενειακό περιβάλλον: Οι φτωχές, ενδεχομένως, σχέσεις που έχουν με τους γονείς τους, οι οποίοι σε αρκετές περιπτώσεις τρέχουν να τα βγάλουν πέρα με την καθημερινότητα.

Ποιο είναι το προφίλ των εφήβων που εμπλέκονται σε περιστατικά βίας;

Πρόκειται για παιδιά τα οποία:

Έχουν ανάγκη να ανήκουν κάπου.

Νιώθουν ότι η σχέση με τους γονείς δεν είναι ουσιαστική, δεν έχουν καλή επικοινωνία μαζί τους ή μπορεί να βιώνουν μία απουσία του γονεϊκού μοντέλου.

Βιώνουν στο οικογενειακό τους περιβάλλον καταστάσεις βίας ή έντασης ή εχθρότητας και γενικότερα δεν έχουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους. πιστεύουν ότι τα προβλήματα επιλύονται με τη βία και αισθάνονται ότι υπερισχύοντας έναντι των συνομηλίκων τους, εισπράττουν επιβεβαίωση, έπαινο, ενθάρρυνση και ότι ανήκουν κάπου, γεγονός που το έχουν πολύ μεγάλη ανάγκη. Νιώθουν ότι όσο περισσότερο λειτουργήσουν επιθετικά, τόσο περισσότερο θα πάρουν ή τα like ή τα “μπράβο” ή θα αποκτήσουν

αυτήν την περιβόητη αυτοεκτίμηση, που δεν έχουν. Νιώθουν επίσης, ότι θα καταφέρνουν με αυτήν τη συμπεριφορά τους, να γίνουν αρεστοί στους άλλους, μιας και δεν είναι αρεστοί στο σπίτι τους

Ο έφηβος έχει την ανάγκη να στηριχθεί κάπου. Όταν το παιδί μέσα στο σπίτι του νιώθει μοναξιά και απομόνωση, ότι δε στηρίζεται, επιθυμεί να αποτινάξει τη γονεϊκή εξουσία και τότε πάει να αποκτήσει το δικό του πάτημα στον έξω κόσμο. Εκεί έξω ο έφηβος νιώθει ανασφαλής και βρίσκεται μετέωρος.

Όταν υπάρχουν κάποια άτομα ή κάποιες πρακτικές που μπορούν να του δώσουν αυτήν την ασφάλεια που δεν εισπράττει από τη δική του οικογένεια, την ασφάλεια μιας μίνι, ιδιαίτερης οικογένειας, εύκολα τότε μπορεί να ολισθήσει σε κάποιες παρέες, οι οποίες επιδεικνύουν αυτού του είδους τη συμπεριφορά.

Προκαλούν πόνο στον άλλον και δυστυχώς, **δεν υπάρχει και η ενσυναίσθηση, για να μπορέσουν να καταλάβουν οι έφηβοι πώς θα ένιωθαν οι ίδιοι, εάν ήταν στη θέση του θύματος.**

Πίσω από τα περιστατικά αυτής της επιθετικότητας, σε αρκετές περιπτώσεις, υποκρύπτονται σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, η οποία μπορεί να βγαίνει και να εκφράζεται με τη μορφή της επιθετικότητας, η λεγόμενη “μασκαρεμένη κατάθλιψη” ή και κατάχρηση ουσιών ή αλκοόλ».

Το άγχος και ο θυμός που έχουν μέσα τους κάποιοι έφηβοι, είναι σύμφωνα με την κ. Καππάτου, οι κυριότερες αιτίες πίσω από την αύξηση των περιστατικών της νεανικής εγκληματικότητας και της οπαδικής βίας. Για πολλά παιδιά η **οπαδική βία** αποτελεί άλλον έναν τρόπο να εκτονώσουν το άγχος που μπορεί να έχουν, καθώς και τον μεγάλο θυμό απέναντι σε όλους και κυρίως στον κόσμο των ενηλίκων, διοχετεύοντάς τα πολύ εύκολα στην αντίπαλη ομάδα.



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) στην ζωή των εφήβων

Ιωάννα Παπαχριστοπούλου, Β2



Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή αλλιώς κοινωνικά δίκτυα ή social media (όπως τα Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter) επιτρέπουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, ανάμεσα στους χρήστες τους, μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή ή του κινητού τηλεφώνου. Μέσω αυτών, κανείς μπορεί να συνομιλήσει, να κοινωνικοποιηθεί, να βρει παλιούς φίλους και να κάνει νέους. Τα πρώτα κοινωνικά δίκτυα εμφανίστηκαν πριν περίπου 20 χρόνια, και μέχρι σήμερα, έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της νεανικής κουλτούρας.

Είναι αλήθεια ότι το διαδίκτυο, γενικότερα, έχει αλλάξει την καθημερινότητά μας και τον τρόπο που επικοινωνούμε, όμως, οι συμπεριφορές και οι συνήθειες των εφήβων είναι παρόμοιες με εκείνες των προηγούμενων γενεών, απλώς ο τρόπος που αυτές εκφράζονται έχει αλλάξει. Δηλαδή, συνεχίζουν να κάνουν αυτό που πάντα είχαν ανάγκη, να είναι στραμμένοι στους συνομήλικούς τους και να δημιουργούν παρέες και διάφορες ομάδες, αντί όμως όλο αυτό να γίνεται στα παλιά στέκια, δηλαδή στην γειτονιά ή στην καφετέρια, γίνεται διαδικτυακά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η δημοτικότητα των κοινωνικών δικτύων συνδέεται με την ποικιλία των λειτουργιών που προσφέρουν. Οι έφηβοι μπορούν να στείλουν μηνύματα, να μιλήσουν, να δημοσιεύσουν κάτι, να ενημερωθούν, να προσκαλέσουν, να σχολιάσουν, να μοιραστούν, να ψυχαγωγηθούν, να έχουν τη δική τους παρουσία και ταυτότητα. Μπορούν, επίσης, να βλέπουν την απήχηση που έχουν τα όσα δημοσιεύουν από τη θετική ανατροφοδότηση που εισπράττουν από άλλους χρήστες (likes), κάτι το οποίο ενισχύει την αυτοεκτίμηση ενός εφήβου, ακριβώς όπως θα γινόταν αν τον επικροτούσε μία παρέα δια ζώσης.

Σημαντικό, επίσης, ρόλο παίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μειώνουν οποιαδήποτε πρακτικά εμπόδια στην επικοινωνία του εφήβου με τους συνομηλικούς του, όπως το κόστος ή η απόσταση. Μειώνουν, επίσης, άλλα σημαντικά

εμπόδια που έχουν να κάνουν με τις διαπροσωπικές δυσκολίες (εσωστρέφεια, ντροπή) καθώς ο χρήστης των social media μπορεί να κρύψει τον πραγματικό του εαυτό και να παρουσιαστεί με τρόπο που θα είναι αρεστός στους άλλους.

Το αν τα κοινωνικά δίκτυα διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την προσωπική επαφή και την κοινωνικότητα, είναι ένα θέμα διαμάχης. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των εφήβων (και όχι μόνο) και έχουν βάλει σε νέες βάσεις τη δημιουργία και την διατήρηση σχέσεων.

Η επικοινωνία μέσω αυτών, φυσικά, επιφέρει και κινδύνους. Γι' αυτό η γονική διαμεσολάβηση είναι απαραίτητη και θα πρέπει με διαπραγμάτευση και κατανόηση να θέτει κανείς όρια στη χρήση των κοινωνικών μέσων.

Στόχος των γονιών πρέπει να είναι να μπορούν τα παιδιά τους κάποια στιγμή να κάνουν μόνα τους τη σωστή επιλογή, να προστατεύονται και να μοιράζουν το χρόνο τους και σε άλλες δραστηριότητες. Το σωστό πρότυπο που έχουν οι έφηβοι, είναι μεγίστης σημασίας και σε αυτή την περίπτωση, οπότε και οι γονείς θα πρέπει να αναλογιστούν το δικό τους μερίδιο ευθύνης: Πόσο χρόνο περνούν οι ίδιοι σε αυτές τις εφαρμογές, πόσο διαθέσιμοι είναι για τα παιδιά τους όταν βρίσκονται όλοι μαζί; Γνωρίζουν τα προβλήματα των παιδιών τους, συζητούν, προσφέρουν εναλλακτικές στα παιδιά τους ώστε να έχουν έναν λόγο να μην στρέφονται μόνο στα social media για συντροφιά και λύσεις στις δυσκολίες τους;



Μουσική: Γιατί λατρεύουμε να ακούμε μελαγχολικά τραγούδια

Ιωάννα Παπαχριστοπούλου, Β2

Τα στενόχωρα τραγούδια που οι περισσότεροι από εμάς έχουν στις playlists τους προσφέρουν αναμφισβήτητα στιγμές ευχάριστης θλίψης.

Ενώ συνήθως η θλίψη είναι το συναίσθημα που προσπαθούμε να αποφύγουμε και να αποτινάξουμε από τη ζωή μας, καθώς δεν μας αρέσει να είμαστε λυπημένοι, φαίνεται τελικά να απολαμβάνουμε το γεγονός ότι η μουσική μάς κάνει να νιώθουμε έτσι.

Πού οφείλεται άραγε αυτό το παράδοξο της ευχάριστης θλίψης που μας προκαλεί η μουσική;

Υπάρχουν πολλές έρευνες που επιχειρηματολογούν πάνω στη συναισθηματική μας ανταπόκριση στη θλιβερή μουσική, κρίνοντάς την ως πολυδιάστατη, δηλαδή ότι δεν επικεντρώνεται μόνο στη λύπη, ή τη χαρά. Πράγματι, όταν οι άνθρωποι ακούνε λυπητερή μουσική μόνο το 25% περίπου δηλώνουν ότι αισθάνονται πραγματικά λυπημένοι. Οι υπόλοιποι βιώνουν άλλα, συχνά συναφή, συναισθήματα.

Σύμφωνα με τους Henna-Riikka Peltola και Tuomas Eerola και την έρευνά τους σε 363 ακροατές, οι συναισθηματικές αντιδράσεις σε θλιβερά **τραγούδια χωρίζονται περίπου σε τρεις κατηγορίες. Θλίψη**, που περιλαμβάνει ισχυρά αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό, τρόμο και απελπισία, μελαγχολία, **μια απαλή θλίψη, λαχτάρα ή αυτολύπηση και γλυκιά θλίψη, ένα ευχάριστο αίσθημα παρηγοριάς ή εκτίμησης**. Ουσιαστικά όταν ακούμε στενόχωρη μουσική, μας προκαλεί συνήθως το ίδιο στενόχωρο συναίσθημα. Το παράξενο εδώ είναι γιατί επιλέγουμε συνειδητά να το κάνουμε αυτό; Μήπως θέλουμε να είμαστε δυστυχημένοι; Η απάντηση είναι πολυεπίπεδη και έχει να κάνει με αυτό το παράδοξο της ευχάριστης θλίψης που προβληματίζει τους μελετητές της μουσικής εδώ και δεκαετίες.

Η βιολογία της θλιμμένης μουσικής

Ενας βασικός λόγος για τον οποίο απολαμβάνουμε τα λυπητερά τραγούδια είναι επειδή μας "συγκινούν" βαθιά. Αυτή η εμπειρία ονομάζεται **kama muta, ένας σανσκριτικός όρος που σημαίνει "συγκινημένος από την αγάπη"**. Το αίσθημα της συγκίνησης μπορεί να περιλαμβάνει ρίγη, ανατριχίλα, πλημμύρα συναισθημάτων (συμπεριλαμβανομένων των ρομαντικών), μια ζεστασιά στο στήθος μας και αγαλλίαση. Βλέποντας τα πράγματα λίγο πιο ψύχραιμα, θα διαπιστώσουμε ότι όταν βιώνουμε μια πραγματική απώλεια, ή όταν συμπάσχουμε με τον πόνο κάποιου άλλου, απελευθερώνονται μέσα μας ορμόνες όπως η προλακτίνη και η ωκυτοκίνη. Αυτές μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε την απώλεια και τον πόνο, κάνοντάς μας να νιώθουμε ηρεμία, παρηγοριά και υποστήριξη. Η αίσθηση του πόνου, που μας προκαλεί ένα τραγούδι της Adele, ή των Coldplay μπορεί να μας οδηγήσει στην ανάκληση του δικού μας πόνου. Κάνοντας κλικ στο τραγούδι τους, μπορεί να είναι σαν να κάνουμε κλικ στη δική μας μεταφορική σταγόνα μορφίνης.

Μια ακόμη θεωρία βλέπει αυτά τα θλιβερά τραγούδια ως «**συναισθηματικά γυμναστήρια**», τα οποία μας προσφέρουν έναν ασφαλή, ελεγχόμενο χώρο, στον οποίο μπορούμε να εξερευνήσουμε την προσομοιωμένη

θλίψη.

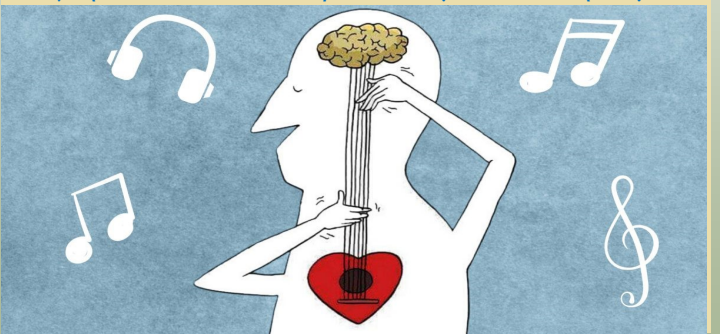
Αυτό μας επιτρέπει να πειραματιστούμε με αυτό το συναίσθημα και να μάθουμε από αυτό. Μπορούμε να ενισχύσουμε την ενσυναίσθησή μας, να μάθουμε να βλέπουμε καλύτερα τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων ανθρώπων και να δοκιμάσουμε διάφορες αντιδράσεις μας στη θλίψη. Μέσα από αυτή την «επιστημονικής φαντασίας» εμπειρία, μπορούμε να βελτιώσουμε τις αντιδράσεις μας στην πραγματική απώλεια και θλίψη. Ωστόσο φαίνεται ότι ο βασικός λόγος που μας παρακινεί έγκειται σε κάτι ακόμα βαθύτερο.

Η αίσθηση της σύνδεσης

«Την στιγμή που οι άνθρωποι σταματάνε να ακούνε θλιβερή μουσική, απενεργοποιούν τους εαυτούς τους», είτε κάποια στιγμή ο Tom Yorke, ο τραγουδιστής των Radiohead, το συγκρότημα-μνεία στην θλιβερή μουσική. Ίσως τελικά να ακούμε μουσική όχι για μια συναισθηματική, αλλά για να τονώσουμε την αίσθηση της σύνδεσής μας με τους άλλους. Αυτό προκύπτει από την ίδια τη φύση της Τέχνης και της μουσικής εν γένει. Ο συγγραφέας Jeremy Adam Smith αναφέρει σε άρθρο του ότι η Τέχνη χτίζει γέφυρες ανάμεσα σε εμάς τους ίδιους και τον υπόλοιπο κόσμο, συγκεντρώνοντας και καταγράφοντας τα θραύσματα των συναισθημάτων και των σκέψεων που δεν μπορούμε να εκφράσουμε με άλλο τρόπο. Αν όντως η θλιβερή μουσική συμβάλει στην αύξηση της αίσθησης της κοινωνικής μας σύνδεσης, στην άμβλυνση των συναισθημάτων ανούσιας ζωής και στη μείωση του άγχους, τότε είναι απόλυτα φυσιολογική η έντονη ανάγκη μας να την ακούμε.

Όταν ακούμε ένα θλιβερό κομμάτι συνήθως νιώθουμε μεγάλη συγκίνηση, κάτι που μπορεί να προέρχεται από το ότι ξαφνικά νιώθουμε πιο κοντά σε άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί **οι άνθρωποι που είναι πιο πιθανό να συγκινηθούν από τη θλιβερή μουσική, είναι αυτοί που έχουν υψηλή ενσυναίσθηση**. Το τραγούδι μπορεί να μας βοηθά να μοιραστούμε μια συναισθηματική εμπειρία με τους άλλους και να λειτουργήσει ως κοινωνικό υποκατάστατο. Η λυπητερή μουσική μπορεί να βιωθεί ως ένας φανταστικός φίλος που παρέχει υποστήριξη και ενσυναίσθηση μετά από μια απώλειά μας.

Είτε βιώνουμε μια κάθαρση αρνητικών συναισθημάτων μέσω της μουσικής, είτε ταυτιζόμαστε επειδή είμαστε κοινωνικά διαμορφωμένοι να εκτιμούμε τον πόνο, είτε απλώς παρηγορούμαστε από αυτή, η σύνδεση που νιώθουμε με τα συναισθήματα, στο άκουσμα ενός λυπημένου τραγουδιού, είναι πολύ σημαντική. Και τελικά όσο στενόχωρο κι αν είναι ένα μουσικό κομμάτι, στον πυρήνα του δεν παύει να είναι ένα έργο τέχνης και ένα αποτέλεσμα δημιουργικότητας κάποιου. Πάντα η Τέχνη και η δημιουργικότητα, όπως κι αν εκφράζεται και αντιλαμβάνεται, μας βοηθά να παραμένουμε συναισθηματικά υγιείς και σε επαφή με τον εσωτερικό και εξωτερικό μας κόσμο, που πολλές φορές τόσο έχουμε ανάγκη, αλλά τόσο πολύ προσπαθούμε να απωθήσουμε.



Κάπνισμα στην εφηβεία

Αναστάσιος Δ. Χατζής, Παιδίατρος – Εντατικολόγος Διευθυντής Παιδιατρικής ΜΕΘ στο Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών.
Επιμέλεια: Ντόκου Χριστίνα, Γ2

Οι σοβαρές επιπτώσεις του καπνίσματος.

Η μακροχρόνια χρήση του από δισεκατομμύρια ανθρώπους έχει δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τη επίπτωσή του στην υγεία των καπνιστών.

Κύριο συστατικό του φυτού του καπνού αποτελεί η **νικοτίνη**, η ονομασία της οποίας προέρχεται από το όνομα του Γάλλου διπλωμάτη Jean Nicot (1534 – 1604) και ήταν εκείνος που εισήγαγε τον καπνό στη Γαλλία.

Πώς δρα η νικοτίνη και οι αρνητικές συνέπειες του τσιγάρου.

Η εισπνεόμενη νικοτίνη, μέσα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα, δεσμεύει τις παρασυμπαθητικές συνάψεις του εγκεφάλου παρεκτοπίζοντας το φυσιολογικό νευροδιαβιβαστή, την ακετυλοχολίνη. Αυτό προκαλεί ένα αίσθημα ευφορίας στον καπνιστή, με ελάττωση του stress μέσω έκλυσης ενδορφινών. Μετά από 40 περίπου λεπτά η νικοτίνη αποβάλλεται και αφήνει άδειες τις συνάψεις, που εκδηλώνεται με ανησυχία και άγχος από τον καπνιστή. Η εκ νέου εισπνοή νικοτίνης αίρει το δυσάρεστο αίσθημα. Αυτή η διαδικασία οδηγεί τον καπνιστή στην εξάρτηση από το τσιγάρο, που συνδέεται απόλυτα με το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Οι κυριότερες επιπτώσεις από το μακροχρόνιο κάπνισμα: Η βλάβη των αγγείων και της καρδιάς, η βλάβη του πνεύμονα, η καρκινογένεση.

Ο καπνός προσβάλλει όλα τα όργανα με επίπτωση στη ζωτικότητα και στη λειτουργικότητά τους. Μερικές ακόμη παθήσεις και αρνητικές συνέπειες για τις οποίες ευθύνεται το κάπνισμα είναι οι εξής: Προσβολή του εμβρύου των εγκύων καπνιστών, μείωση της σεξουαλικής ικανότητας, ελάττωση της αναπαραγωγικότητας, γενετική μετάλλαξη και τέλος, ο μέσος όρος ζωής των καπνιστών είναι κατά 10 χρόνια συντομότερος από αυτόν των μη καπνιστών.

Για όλους αυτούς τους λόγους θα πρέπει τα παιδιά από νωρίς, πριν ακόμη νιώσουν την «ευχαρίστηση» του καπνίσματος, να γνωρίζουν τις επιπτώσεις από τη μακροχρόνια χρήση του. Δυστυχώς, με γονείς καπνιστές τα παιδιά έχουν την εντύπωση ότι το κάπνισμα είναι κάτι φυσικό άρα όχι κακό!

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο κρύβει τους δικούς του κινδύνους!

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι ούτε ο τρόπος να κόψετε το κάπνισμα, αλλά και ούτε μία καλύτερη συνήθεια.. **Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν πόσο επικίνδυνο μπορεί να γίνει το άτμισμα..**

Η έρευνα που διεξήχθη από το UNC School of Medicine (Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Βόρειας Καρολίνας) και δημοσιεύτηκε στο American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, ένα περιοδικό που ασχολείται με θέματα Ιατρικής και κυρίως του αναπνευστικού συστήματος, **ανακάλυψε πως το ηλεκτρονικό τσιγάρο προκαλεί τόσο τις ίδιες θανατηφόρες ανοσολογικές αποκρίσεις που προκαλεί και το κανονικό τσιγάρο, όσο και δικές του, μοναδικές αποκρίσεις όπως:**

μπορεί να καταστρέψει τον πνεύμόνά σας, οπότε και θα εμφανίσετε πνευμονικά νοσήματα, οι χημικές ουσίες που περιέχει το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι εξίσου αδύνατο να χαρακτηριστούν απολύτως ασφαλείς.

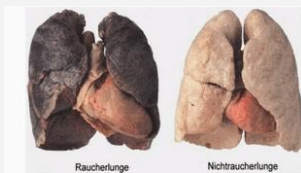
Τι περιέχει το ηλεκτρονικό τσιγάρο; Τίποτα καλό. Παράγει **αεροζόλ με τη θέρμανση ενός υγρού που περιέχει έναν διαλύτη.** Τόσο το υγρό, όσο και ο διαλύτης, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά. Επίσης, λόγω της θέρμανσης, εμπλέκονται και τα μέταλλα. Ένα από τα υγρά είναι η προπυλενογλυκόλη, η οποία όταν θερμανθεί, όπως γίνεται στην περίπτωση του ηλεκτρονικού τσιγάρου, **μετατρέπεται σε προπυλενοξειδίου, ένα καρκινογόνο που ανήκει στην Ομάδα 2B.** Ένα άλλο υγρό είναι η **ακρολεΐνη**, η οποία ερεθίζει την άνω αναπνευστική οδό και αυξάνει την αντίσταση των αεραγωγών, **προκαλώντας άσθμα.** Ένα από τα μέταλλα που χρησιμοποιούνται για να θερμάνουν το υγρό, είναι ο κασσίτερος, ο οποίος είναι κυτταροτοξικός για τα κύτταρα του πνεύμονα, δηλαδή τα σκοτώνει. **Αυτά τα μεταλλικά νανοσωματίδια μπορούν να δημιουργήσουν εναποθέσεις στον πνεύμονα (κυψελιδικό σάκκοι), που προκαλούν τοξικότητα και επίσης μπορούν να εισχωρήσουν στην κυκλοφορία του αίματος.**

Σε μια Έρευνα που έγινε στην Ελλάδα μεταξύ Αυγούστου 2016 και Μαΐου 2017, ομάδα ερευνητών από διάφορα επιστημονικά κέντρα πραγματοποίησε μια εθνικά αντιπροσωπευτική τηλεφωνική έρευνα σε 975 νέους ηλικίας 13-17.

Περίπου το 12,4% των ερωτηθέντων (αρ = 141) ανέφεραν ότι δεν δοκίμασαν ποτέ ηλεκτρονικό τσιγάρο. Από τους χρήστες το 37,0% ανέφερε χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου στις τελευταίες 30 ημέρες, το 17,2% ανέφερε χρήση τσιγάρου τις τελευταίες 30 ημέρες και το 23,7% ανέφερε χρήση άλλου προϊόντος καπνού για 30 ημέρες. **Οι περισσότεροι (63,3%) ανέφεραν τουλάχιστον ένα σύμπτωμα, συχνότερο ο βήχας (42,3%), ακολουθούμενο από ζαλάδα (31,5%), πονοκέφαλο ή ημικρανία (25,4%), ξηρό ή ερεθισμένο στόμα ή λαιμός (14,9%), δύσπνοια (13,7%), αλλαγή ή απώλεια γεύσης (3,5%) και άλλα (5,7%, ναυτία, ξηροφθαλμία, πόνο στο αυτί και σφίξιμο στο στήθος).**

Γνωρίζετε ότι....

- **Στους 100 εφήβους που καπνίζουν, 250 περίπου θα πεθάνουν νωρίς από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα και θα χάσουν 10-15 χρόνια από την ζωή τους.**
- **το 95% των ανθρώπων που πάσχουν από βρογχίτιδα είναι καπνιστές.**
- **Το 90% των ανθρώπων που πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα είναι καπνιστές .**
- **Οι καπνιστές 20 τσιγάρων την ημέρα συντομεύουν την ζωή τους κατά 5 χρόνια ή αλλιώς κάθε τσιγάρο κοστίζει 5,5 λεπτά ζωής.**
- **Οι καπνίστριες γεννούν μωρά με βάρος λιγότερο κατά 200 γραμμάρια περίπου από τις μη καπνίστριες.**
- **Τέσσερα στα πέντε παιδιά που καπνίζουν ακόμη και ένα τσιγάρο την εβδομάδα καταλήγουν ισόβιοι καπνιστές.**
- **Οι υπηρεσίες υγείας πληρώνουν ετησίως εκατοντάδες εκατομμύρια ευρώ για την περίθαλψη ασθενών οι οποίοι πάσχουν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα.**
- **Οι καρνοβιομηχανίες ξοδεύουν ετησίως εκατοντάδες εκατομμύρια ευρώ για την διαφήμιση των προϊόντων τους.**
- **Ένας καπνιστής έχει εξαιτίας το CO, 5% λιγότερο O2 στο αίμα του από έναν μη καπνιστή.**
- **Αν καπνίζεις αυξάνεις την πιθανότητα να εμφανίσεις αθηροσκλήρυνση και διπλασιάζεις την πιθανότητα να πεθάνεις από καρδιαγγειακή πάθηση.**



Οι πνεύμονες του καπνιστού και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.



Ρύπανση περιβάλλοντος

Ιωάννα Καπαρέλου , Β1

Σύμφωνα με την Οδηγία 96/61/EK: "**Ρύπανση**" είναι η άμεση ή έμμεση εισαγωγή, στην ατμόσφαιρα, το νερό ή το έδαφος, ως αποτέλεσμα ανθρώπινης δραστηριότητας, ουσιών, κραδασμών, θερμότητας ή θορύβου που ενδέχεται να θίξουν την ανθρώπινη υγεία ή το περιβάλλον, να υποβαθμίσουν υλικά αγαθά, να παραβιάσουν ή να εμποδίσουν την ψυχαγωγική λειτουργία, καθώς και τις άλλες νόμιμες χρήσεις του περιβάλλοντος.

Μορφές ρύπανσης: Οι μορφές ρύπανσης εξαρτώνται από το τμήμα του περιβάλλοντος που επηρεάζεται όσο και από τη μορφή των ρύπων.

Μορφές ρύπανσης είναι οι εξής: η θαλάσσια ρύπανση, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ρύπανση εδαφών, η ρύπανση των υδάτων, η ηχητική ρύπανση.

Τα τελευταία χρόνια, η ρύπανση του περιβάλλοντος θεωρείται ένα μόνιμο και μη αναστρέψιμο πρόβλημα. Συνεχώς δασικές εκτάσεις καταστρέφονται από πυρκαγιές οι οποίες είτε είναι αποτέλεσμα ανθρώπινης αμέλειας, είτε προκαλούνται εσκεμμένα για προσωπικά οφέλη. Ένας ακόμα λόγος ρύπανσης του περιβάλλοντος είναι ο μολυσμένος αέρας που εξέρχεται από βιομηχανίες, καθώς επίσης και τα καυσαέρια των μέσων μαζικής μεταφοράς. Εκτός από τις ενέργειες των ανθρώπων, υπεύθυνο γι' αυτήν την κατάσταση είναι το κράτος, το οποίο δεν παίρνει τα απαραίτητα μέτρα για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος.

Συνέπειες των παραπάνω ενεργειών είναι η τρύπα του όζοντος, το φαινόμενο του θερμοκηπίου, η ραγδαία μείωση των βροχοπτώσεων και του χιονιού, η συχνότερη εμφάνιση ακραίων καιρικών συνθηκών, η οποία οδηγεί σε θάνατο πολλών ανθρώπων παγκοσμίως.

Εμείς, οι άνθρωποι, θα πρέπει να μειώσουμε τις ενέργειες που καταστρέφουν το περιβάλλον και να βρούμε άλλα μέσα για την κάλυψη των αναγκών μας. Επίσης, το κράτος θα πρέπει να δείξει ενδιαφέρον και να ωθήσει τους πολίτες στην πλήρη τήρηση των ήδη θεσπισμένων νόμων. Για την αντιμετώπιση ενός τόσο μεγάλου προβλήματος θα πρέπει να σταματήσουμε όλοι να σκεφτόμαστε εγωιστικά και να λαμβάνουμε υπόψη το κοινό καλό. Επίσης θα πρέπει να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας την **ανακύκλωση**.

Ανακύκλωση υλικών

Ιωάννα Καπαρέλου , Β1



Με τον όρο ανακύκλωση αναφερόμαστε κυρίως στη συλλογή και στην επεξεργασία υλικών, τα οποία, αν και προορίζονταν για τα σκουπίδια, μπορούμε να τα ξαναχρησιμοποιήσουμε. Με τον τρόπο αυτό ωφελούμε τόσο το περιβάλλον όσο και την οικονομία.

Η ανακύκλωση των σκουπιδιών είναι μια σύνθετη διαδικασία.

Περιλαμβάνει τα στάδια της συστηματικής συλλογής, της διαλογής, της επανάκτησης και της επεξεργασίας χρήσιμων υλικών από τα απορρίμματα, με σκοπό την παραγωγή νέων προϊόντων.

Με την ανακύκλωση των σκουπιδιών κερδίζουμε με πολλούς τρόπους. Καταρχάς, μειώνονται ο όγκος και το βάρος τους. Έτσι εξοικονομείται χώρος στους χώρους απόθεσης των απορριμμάτων, δηλαδή στις χωματερές και στις περιοχές όπου γίνεται υγειονομική ταφή. **Και φυσικά το κόστος συλλογής, μεταφοράς και διάθεσης των σκουπιδιών ελαττώνεται.** Επίσης, εξοικονομούνται πρώτες ύλες, ενέργεια και νερό. Επίσης με την ανακύκλωση **τα σκουπίδια που απομένουν έπειτα από τη συλλογή των ανακυκλούμενων υλικών, είναι απαλλαγμένα από τοξικά και επιβλαβή για το περιβάλλον συστατικά.** Η αποικοδόμηση αυτών των σκουπιδιών είναι πιο εύκολη, γίνεται πιο γρήγορα και είναι πιο φιλική προς το περιβάλλον. Τέλος, με την εφαρμογή προγραμμάτων ανακύκλωσης **δημιουργούνται νέες θέσεις εργασίας σε βιομηχανίες, δήμους και αλλού.**

Η ανακύκλωση ταπορριμμάτων αποτελεί, μεταξύ των άλλων, και **πράξη ευθύνης για όλους.** Οφείλουμε να μάθουμε και να στηρίζουμε τέτοιες δράσεις και πρακτικές. Με αυτές προστατεύουμε το περιβάλλον και βελτιώνουμε την ποιότητα ζωής. Το παλιό μοντέλο παραγωγή-κατανάλωση-απόρριψη, το οποίο κυριαρχούσε στην ελληνική κοινωνία, είναι απαραίτητο να αντικατασταθεί από το μοντέλο της ανακύκλωσης. Οι ειδικοί επιστήμονες έχουν υπολογίσει ότι, αν όλα τα αλουμινένια κουτιά από αναψυκτικά και μπίρες που καταναλώνουμε ανακυκλώνονταν, θα μειώνονταν κατά 250.000 τόνους κάθε χρόνο οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα στη χώρα μας. Αν μάλιστα ανακυκλώναμε όλα τα υλικά συσκευασίας και χαρτιού που χρησιμοποιούμε, θα αποφεύγαμε την έκλυση 3,84 εκατομμυρίων τόνων διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Όπως ξέρουμε, το διοξείδιο του άνθρακα ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την παγκόσμια κλιματική αλλαγή που πρέπει με κάθε τρόπο να σταματήσει.



Σκέψεις... Προβληματισμοί ... Όνειρα... Ποίηση...

Μουσική

Η μουσική είναι ένα από τα πολύτιμα πράγματα που μας χαρίζει η ζωή
Δίχως αυτή θα ήταν βαρετά,
Και δεν θα μπορούσαμε να εκφραστούμε δυναμικά
Ο καθένας την απολαμβάνει με τρόπο διαφορετικό
Και την επαναλαμβάνει κάθε στιγμή,
Μέχρι να πει «Αντε, τέλος για σήμερα, αύριο όμως και πάλι μαζί»

Ιωάννα Παπαχριστοπούλου ,B2

Κανόνες και όρια

Κανόνες και όρια,
υπάρχουν σε αυτήν τη ζωή
και πρέπει να τα τηρούμε,
αν θέλουμε να είμαστε σωστοί.
Από το σπίτι ξεκινά,
αυτή η διαδρομή
εξαίρεσεις δεν έχει
γιατί μας ακολουθεί.
Πολλοί είναι αυτοί
που δεν ακούν τους κανόνες,
τι να πει κανείς;
τους λες και απατεώνες.
Πάντα μας κυνηγάν
από δω κι από εκεί
και αν τους παραβούμε
να τη και η φυλακή.
Συνήθεια είναι αυτή,
την λες και καλή.
Φαντάσου χωρίς όρια
αυτήν την εποχή.
Γελάω μόνο που το σκέφτομαι,
σκέτη καταστροφή .



Σωτήρη Μυρτώ, B2

Μικρός Πρίγκιπας

Στη ζωή μου πάντα εγώ
Έχω τις φίλες μου για οδηγό
Και από τον μικρό πρίγκιπα ζητώ
Να με βοηθήσει να τις βρω.
Στον κόσμο αυτό τον μαγικό
Δυο λέξεις μόνο αναζητώ αγάπη και φιλία αληθινή
Που θα 'ναι όμως παντοτινή
Σε άλλο πλανήτη θα 'θελα να ζω
Σαν του μικρού πρίγκιπα μοναδικό
Εκεί θα 'θελα να οηηρευτώ
Με τις φίλες μου κάτι συναρπαστικό

Αναστασία Μπλάτσου, A1

Φοβάμαι να γίνω γυναίκα...

Τι θα απογίνω;
Ποια θα είναι η τύχη μου ως γυναίκα σε μια κοινωνία που με υποβαθμίζει γι' αυτό που είμαι; Για το φύλο μου.
Θα φοβάμαι να κοιμάμαι;
Θα φοβάμαι να ξυπνάω;
Θα φοβάμαι να μιλάω;
Θα φοβάμαι να ζητώ βοήθεια;
Θα φοβάμαι να ζω;
Δεν έχω το δικαίωμα να ζω; Να ζω ελεύθερη;
Φυσικά και το έχω. Και το έχουμε όλες μας.
Γιατί όμως φοβόμαστε;
Γιατί δεν υπερασπιζόμαστε το δικαίωμά μας αυτό;
Για πόσες γενιές ακόμα θα το δεχόμαστε αυτό;
Πόσα κορίτσια ακόμα θα φοβούνται να υπάρχουν;
Πόσες γυναίκες ακόμα θα κυκλοφορούν με μελανιές στο σώμα τους; Με μελανιές στην ψυχή τους;

Τσαϊρη Μαρίνα, Γ2

«Ονειρεύομαι»

Μαρίνα Τσαϊρη, Γ2

ΕΧΩ ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ...

Έχω ένα όνειρο, όπως είπε και ο Μάρτιν, να ζήσω σε μία κοινωνία που τα δικαιώματα των ανθρώπων δε θα καταπατούνται, σε μία κοινωνία όπου δε θα υπάρχει σε κάθε γωνία της από ένας φτωχός και ανήμπορος άνθρωπος να ζητά βοήθεια και να μην ανταποκρίνεται κανείς, σε μία κοινωνία που δεν θα φοβάμαι να κυκλοφορήσω, να εκφραστώ, να μιλήσω, να ΖΗΣΩ...

ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΩ...;

Θέλω να μεγαλώσω...
Θέλω να μου συμπεριφέρονται σαν ενήλικη,
να είμαι ανεξάρτητη,
να παίρνω αποφάσεις μόνη μου,
να ζω όπως θέλω,
να πηγαίνω όπου θέλω όποτε το θέλω.
Τα θέλω όλα αυτά, μα από την άλλη δε θέλω...
Δε θέλω να είμαι ολημερίς και ολονυχτίς αγχωμένη,
να τρέχουν οι υποχρεώσεις μου και να μην τις φτάνω,
να μην υπάρχει χρόνος διασκέδασης, η ώρα του παιδιού,
να φοβάμαι το πέρασμα των χρόνων...

Ζήσε...

Ζήσε την κάθε σου στιγμή...
Να κάνεις οτιδήποτε σου προσφέρει χαμόγελο. Το χαμόγελο είναι το πιο όμορφο κόσμημά μας.
Κάνε ότι αγαπάς με αυτούς που αγαπάς. Ποτέ δεν ξέρεις ποια θα είναι η τελευταία σας φορά.
Ονειρεύσου. Χωρίς τα όνειρα ο εσωτερικός κόσμος σου θα γκρεμιστεί.
Δημιούργησε. Βάσεις χρώμα σε μια μαυρισμένη κοινωνία. Διασκέδασε. Απλά πέρανα καλά.
Αγάπα. Όλα είναι μάταια χωρίς την αγάπη.
Εξερεύνησε. Τι καλύτερο από το να ανακαλύπτεις νέα πράγματα;
Εκφράσου. Με οποιονδήποτε τρόπο, αρκεί να μην κρατάς μέσα σου σκέψεις και συναισθήματα που σε "τρώνε".
Ζήσε την κάθε σου μέρα, το κάθε σου λεπτό σαν να είναι το τελευταίο...

Γυναικοκτονίες

Απρίλης 2024 και έχουν ήδη γίνει 5 γυναικοκτονίες!

Οι αιτίες ασημάντες, οι δικαιολογίες φτωχές, τα ελαφρυντικά ανύπαρκτα! Είναι όμως γεγονός αδιαμφισβήτητο, που φιλοξενείται στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων!

Θυμώω πάρα πολύ με όλη αυτή την κατάσταση! Γιατί να ακούμε συνεχώς να συμβαίνουν τέτοια δυσάρεστα γεγονότα; Σκοτώνονται αθώες και ανήμπορες γυναίκες στα καλά καθούμενα από τους άντρες τους. Και πόσες ακόμα γυναίκες υποφέρουν από τους άντρες τους και δεν μιλάνε επειδή φοβούνται μην χάσουν κι αυτές τη ζωή τους;

Πόσες άραγε γυναίκες ακόμα θα δέχονται βίαιη συμπεριφορά από τους άντρες τους και δε θα μιλάμε;

Φοβάμαι για την γενιά μας που παρακολουθεί αυτά τα τραγικά γεγονότα και αναρωτιέμαι τι σκέφτονται για αυτό οι συνομήλικοί μου έφηβοι, πως θα συμπεριφέρονται στις μελλοντικές τους γυναίκες, συντρόφους, σχέσεις; Έχουν καταλάβει ότι όχι μόνο δεν πρέπει να σκεφτούν κάτι τέτοιο αλλά πολύ περισσότερο να μην το κάνουν πράξη;

Προβληματίζομαι μήπως σκέφτονται ότι αντιδρώντας έτσι πιστεύουν ότι κάνουν το σωστό. Ποιος ξέρει; Είμαι τόσο συγχυσμένη! Θέλω να φωνάξω και να ακούσουν όλοι: « Φτάνει πια!» Είμαι σίγουρη όμως για ένα πράγμα πως τα κορίτσια, οι γυναίκες, θα ευαισθητοποιηθούν και θα γίνουν πιο προσεκτικές και επιφυλακτικές! Η κοινωνία μας θα πρέπει επιτέλους να καταλάβει πως η γυναίκα δεν ανήκει σε κανένα άνδρα, παρά μόνο στον εαυτό της! Πρέπει επιτέλους να πάσει ο κύκλος της σιωπής! Εμείς οι νέοι πρέπει να ευαισθητοποιηθούμε για να καταφέρει ίσως η γενιά μας να σταματήσει αυτή η σχιζοφρένεια!

Μποζιονέλου Παναγιώτα, B2

ΧΑΜΕΝΟΙ

Έχετε νιώσει ποτέ χαμένοι στο κενό;
Χαμένοι στο απόλυτο τίποτα. Να μην υπάρχει κανείς και τίποτα. Μόνο εσείς και οι σκέψεις σας.

Σε πολλούς αρέσει να βρίσκονται μόνοι τους, να μην υπάρχει τίποτα γύρω τους, να συνομιλούν μόνο με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Κάποιοι άλλοι όμως όσο κενός είναι ο χώρος, τόσο κενές είναι και οι σκέψεις τους, γιατί πολύ απλά φοβούνται τη μοναξιά και το κενό αυτό δεν τους βοηθάει να βρουν ησυχία και να σκεφτούν, παρά μόνο χάνονται μέσα σε αυτό, και οι σκέψεις τους αλλά και οι ίδιοι.

Έχετε νιώσει ποτέ χαμένοι στο χάος;

Να βρίσκεστε στο κέντρο ακίνητος και γύρω σας να κυκλοφορεί ένα τεράστιο πλήθος ανθρώπων, ένα χάος ανθρώπων, σκέψεων, συναισθημάτων.

Υπάρχουν κάποιοι που το χάος αυτό τους ηρεμεί, τους καθησυχάζει και τους βοηθά να συνομιλήσουν με τον εαυτό τους, καθώς ξέρουν πως υπάρχουν γύρω τους άνθρωποι, είτε που θα ενδιαφερθούν, είτε που δεν θα ασχοληθούν καν μαζί τους. Υπάρχουν όμως και αυτοί που το χάος αυτό τους αγχώνει και τους αναστατώνει. Οι σκέψεις τους χάνονται μέσα σε αυτό.

Ο κάθε άνθρωπος, ο κάθε χαρακτήρας λειτουργεί με τον δικό του μοναδικό τρόπο και θα πρέπει μια στο τόσο να βρίσκεται με τον εαυτό του, είτε αυτό συμβαίνει ανάμεσα σε ανθρώπους, είτε μόνος στο κενό, διότι στο τέλος θα βρεθεί χαμένος, είτε στο κενό, είτε στο χάος.

ΤΙ ΛΑΘΟΣ ΚΑΝΩ;

Πολλές φορές όταν κάτι πηγαίνει στραβά στις σχέσεις μας, άλλοτε μας καβαλάει ο εγωισμός και δεν κάνουμε πίσω μέχρι ο άλλος να παραδεχτεί το λάθος του και άλλοτε κάνουμε πίσω ώστε να μην διαλυθεί η σχέση που έχουμε χτίσει με αυτόν τον άνθρωπο. Εγώ θα επικεντρωθώ σε αυτούς που το παίρνουν πάνω τους και βάζουν τη σχέση τους/φιλία τους πάνω από τον ίδιο, αλλά και το δικό του.

Οι άνθρωποι αυτοί που κάνουν ένα βήμα πίσω σε μία αντιπαράθεση δεν σημαίνει απαραίτητα πως είναι δειλοί ή δεν ενδιαφέρονται ή απλά δεν μπορούν να υποστηρίξουν την άποψή τους. Αντιθέτως. Όχι απλά ενδιαφέρονται, αλλά το σκέφτονται για τουλάχιστον μία με δύο εβδομάδες. Το σκέφτονται τόσο πολύ που στο τέλος τα βάζουν με τον ίδιο τους τον εαυτό. Προσπαθούν να πείσουν τον εαυτό τους πως το πρόβλημα είναι δικό τους και πως κάνουν κάτι λάθος.

Τι λάθος κάνω;

Τίποτα. Απολύτως τίποτα. Απλά σκέφτεσαι παραπάνω από ότι θα έπρεπε. Σε μία αντιπαράθεση στόχος δεν είναι να βρεθεί ποιος κάνει λάθος, αλλά ποιο είναι το λάθος που έγινε και φτάσαμε στο σημείο αυτό και να βρεθεί μία λύση. Και από τις δύο πλευρές. Όχι, ο ένας να υποχωρεί για τον οποιονδήποτε λόγο. Έτσι δεν θα βρεθεί ποτέ λύση και θα ξαναβρεθείς στην ίδια θέση. Και τότε τι; Θα ξανακάνεις πίσω; Και μετά; Θα ξαναυποχωρήσεις; Θα υποχωρείς μια ζωή; Γιατί; Για να νιώσει ο άλλος καλύτερα; Εσύ; Πότε θα νιώσεις καλύτερα;

Εκεί είναι λοιπόν το λάθος. Η προτεραιότητα που δίνεις στους άλλους. Δε λέω, καλό είναι κάποια στιγμή να κάνεις πίσω από το να χαλάσει μια σχέση χωρίς λόγο ή να κοπανιέσαι σαν το κριάρι με τον άλλον ενώ αυτός δεν έχει καμία πρόθεση να λύσει το πρόβλημα. Τότε ναι. Αλλά όχι συνέχεια, διότι έτσι θα χαθείς. Χάνεις την αξιοπρέπειά σου. Εσένα.

Το λάθος δεν είσαι εσύ. Είναι η κατάσταση που βρίσκεσαι...

ΜΗΠΩΣ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΞΥΠΝΗΣΟΥΜΕ;

2024, κι όμως υπάρχουν ακόμα παιδιά που δεν έχουν φωνή, δεν έχουν γνώμη, δεν έχουν όνειρα. Υπάρχουν ακόμα γονείς καταπιέζουν τα παιδιά τους είτε για να πετύχουν κάτι που οι ίδιοι δεν μπόρεσαν να πετύχουν, είτε για να γίνουν ακριβώς το ίδιο με εκείνους.

Βλέπω συμμαθητές μου, αλλά και πολλά άλλα παιδιά να παλεύουν να βγάλουν υψηλούς βαθμούς, όχι πως δεν μπορούν, αλλά δεν το κάνουν για τους ίδιους μα για τους γονείς τους και για να ακολουθήσουν το επάγγελμά τους. Χωρίς όμως να το θέλουν πραγματικά.

Ο άνθρωπος γεννιέται να κάνει όνειρα, να βάζει δικούς του στόχους, δικά του σχέδια για το μέλλον του. Μπαίνει όμως ξαφνικά ο γονιός και τα γκρεμίζει όλα του τα όνειρα.

Γιατί;

Έχω προσπαθήσει πολλές φορές να μπω στη θέση τους, να δω τι μπορεί να είναι αυτό που τους κρατά αιώνες πίσω και δεν μπορούν να αφήσουν το παιδί τους να επιλέξει το μέλλον του. Το μόνο που μπορώ να σκεφτώ είναι οι δικοί τους γονείς. Ίσως να περνούσαν το ίδιο με τους δικούς τους γονείς. Και πάλι. Δεν θα έπρεπε αντί να κάνουν το ίδιο στα παιδιά τους, να κάνουν αυτό που θα ήθελαν να τους είχαν κάνει;

Ακόμη και αν οι γονείς αυτοί έχουν τα δικά τους ιδεώδη και δεν μπορεί να τους τα αλλάξει κανείς, μήπως ήρθε η ώρα τα παιδιά να αποκτήσουν φωνή;

Μήπως ήρθε η ώρα να συνεχίσουν τα παιδιά να ονειρεύονται και να κάνουν αυτό που θέλουν;

Να θέσουν στόχους και να διαβάσουν επειδή το θέλουν τα ίδια;

Να επιλέξουν ποιο θα είναι το μέλλον τους;

Μήπως ήρθε η ώρα να ξυπνήσουμε;

ΕΤΕΡΟΣ ΕΓΩ

Όλοι θα έχουμε έστω από ένα φίλο. Μπορεί να έχουμε χιλιάδες φίλους ή και δέκα. Μπορεί αυτοί οι φίλοι να αλλάζουν ανά 2 χρόνια. Ένας όμως θα είναι το άλλο μας μισό. Όλοι έχουμε ένα. Και θα το βρούμε. Αργά ή γρήγορα όλοι θα βρουν το έτερο εγώ τους.

Τι θα πει έτερος εγώ;

Είναι ο άνθρωπος που συμπληρώνει την προσωπικότητά σου.

Είναι ο άνθρωπος που καλύπτει τα κενά μέσα σου. Είναι το αντίθετό σου. Είναι το άλλο σου μισό.

Πότε θα το βρω;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ημερομηνία. Θα βρεθεί μόνο του. Θα σε βρει αυτό. Θα το νιώσεις. Θα το καταλάβεις πως είναι αυτός. Όταν όμως το βρεις, μην το αφήσεις να φύγει.



Μπορείς να τρέξεις, να ξεφύγεις απ'όλα, εκτός από αυτά που κουβαλάς μέσα σου.

Οι X-men των θαλασσών

Οι αστερίες έχουν την ικανότητα να αναπλάθουν τα χαμένα τους μέλη (π.χ. βραχίονες) αν κοπούν. Έτσι, αν π.χ. ένας καρχαρίας αποκόψει το βραχίονα ενός αστερία, αυτός θα ξαναφυτρώσει. Ελάχιστοι μπορούν και να γεννήσουν έναν ολόκληρο αστερία από έναν βραχίονα.

Τα μυρμήγκια “κυριαρχούν”

Το βάρος όλων των μυρμηγκιών που υπάρχουν στη Γη, είναι μεγαλύτερο από αυτό όλων των ανθρώπων!

Ανθρώπινος εγκέφαλος

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος θα μπορούσε να εκτελέσει 38 τετράκις εκατομμύρια πράξεις ανά δευτερόλεπτο αν ήταν πολογιστής. Γιατί μερικοί εξακολουθούμε να είμαστε τόσο “σκράπες” στα μαθηματικά;

Όπως τα δακτυλικά αποτυπώματα

Οι ρίγες μιας τίγρης είναι σαν τα δικά μας δακτυλικά αποτυπώματα, καθώς καμία δεν έχει το ίδιο μοτίβο στην γούνα της. Σας συμβουλεύουμε να μην βρεθείτε πολύ κοντά σε μια για να το διαπιστώσετε...

Δάγκωμα ή τσίμπημα;

Ένα κουνούπι έχει 47 δόντια. Αυτά τα δόντια βρίσκονται στο τέλος της προβοσκίδας τους και φυσικά δεν χρησιμοποιούνται για να μασήσουν μια τροφή. Χρησιμοποιούνται για να τρυπήσουν το δέρμα μας ή τα ρούχα που το προστατεύουν. Άτιμα πλάσματα!

Θα πρέπει να δουν έναν ειδικό!

Τα κολιμπρί ντριγκάρουν τους επιστήμονες εδώ και χρόνια. Ανοιγοκλείνουν τα φτερά τους ογδόντα φορές το δευτερόλεπτο κι η καρδιά τους χτυπά παραπάνω από 1.200 φορές το λεπτό.

Το μαλλί της γριάς

Το μαλλί της γριάς επινοήθηκε από έναν οδοντίατρο. Ύπουλέ γιατρουδάκο!

Τα τσόφλια αυγών

Τα τσόφλια αυγών χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη νέων ανθρώπινων οστών. Τείνουμε να σκεφτόμαστε τα τσόφλια αυγών ως συνώνυμο της ευθραυστότητας, αλλά στην πραγματικότητα, είναι πολύ πιο δυνατά από ό,τι φαίνονται. Τόσο πολύ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμη και ως υλικό για την κατασκευή ανθρώπινων οστών.

Ο Πύργος του Άιφελ

Ο Πύργος του Άιφελ μπορεί να μεγαλώσει περισσότερο από 6 ίντσες κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Ένα από τα πιο διάσημα ορόσημα της Ευρώπης αλλάζει ύψος ανάλογα με την εποχή. Το καλοκαίρι, όταν οι θερμοκρασίες είναι πάνω από 40°C, ο Πύργος του Άιφελ ψηλώνει έως και 15 εκατοστά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η θερμοκρασία προκαλεί διαστολή του μεταλλικού υλικού, γεγονός που οδηγεί σε αύξηση του ύψους του πύργου. Η ζέστη μπορεί επίσης να προκαλέσει την κλίση της κορυφής του πύργου έως και 17 εκατοστά το καλοκαίρι.

Είναι αδύνατο να γαργαλήσεις τον εαυτό σου.

Μελέτες που διεξήχθησαν στο University College του Λονδίνου έδειξαν ότι ένα μέρος του εγκεφάλου μας που ονομάζεται παρεγκεφαλίδα μπορεί να προβλέψει την αίσθηση γαργαλήματος, αλλά μόνο όταν προσπαθείτε να το κάνετε μόνοι σας. Γι' αυτό “σβήνει” την απόκριση και δεν νιώθεις τίποτα. Όταν το κάνουν οι άλλοι, φυσικά, ο εγκέφαλός μας αιφνιδιάζεται και μας πιάνουν γέλια. Δοκιμάστε το και θα δείτε πως έχουμε δίκιο!

Το κέτσαπ

Το κέτσαπ το χρησιμοποιούσαν κάποτε ως φάρμακο. Το 1834 το πουλούσαν σε χάπια για τη θεραπεία της διάρροιας και του ίκτερου.

Μαγιονέζα.

Το 1756 ο μάγειρας του Ρισελιέ ετοίμαζε το γεύμα στο λιμάνι του Μαχόν για να γιορτάσουν οι Γάλλοι τη νίκη κατά των βρετανών στη ναυμαχία της Μινόρκας (1756). Το γεύμα περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, σάλτσα από κρέμα και αυγά. Όταν ο σεφ συνειδητοποίησε ότι του τελείωσε η κρέμα, έβαλε αντί αυτής λάδι και την ονόμασε Μαχονέζ. Ήταν η πρώτη μαγιονέζα.

Τσιπς.

Το 1853 στη Σαρατόνγκα της Νέας Υόρκης, ένας πελάτης επέπληξε τον μάγειρα ενός εστιατορίου, ονόματι Τζορτζ Κραμ, ότι είχε κόψει πολύ χοντρές τις τηγανητές πατάτες. Τότε αυτός από αντίδραση τις ψιλόκοψε, φτιάχνοντας τα πρώτα τσιπς.

Χίλια παιδιά πεθαίνουν κάθε μέρα σε όλο τον κόσμο επειδή ήπιαν μολυσμένο νερό!

Συγκλονιστικά στατιστικά στοιχεία από τη UNICEF 20.03.2023. Το μολυσμένο νερό και η έλλειψη υποδομών υγιεινής θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή σχεδόν 200 εκατομμυρίων παιδιών σε όλο τον κόσμο, τονίζει το Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για την Παιδική Ηλικία (UNICEF).

Καθημερινά, πάνω από 1.000 παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών πεθαίνουν εξαιτίας ασθενειών που τους προκάλεσε η πόση μολυσμένου νερού, η έλλειψη καθαρισμού του νερού και υγιεινής, αναφέρει η UNICEF.

Συνολικά 190 εκατομμύρια ανήλικα σε 10 αφρικανικές χώρες διατρέχουν κίνδυνο, σύμφωνα με την ανάλυση της υπηρεσίας του ΟΗΕ για τα παιδιά. Σύμφωνα με τον ΟΗΕ, 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι σε παγκόσμια κλίμακα —ή με άλλα λόγια, ο ένας στους τέσσερις— δεν έχει σήμερα πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό.



Ραδιοφωνική εκπομπή με θέμα τη φιλία-αγάπη

Άλλη μια δράση που υλοποίησε το σχολείο μας και μας χαροποίησε ιδιαίτερα ήταν η επίσκεψη και η δημιουργία μιας ραδιοφωνικής εκπομπής με θέμα τη φιλία—αγάπη με αφορμή το παραμύθι « ο μικρός πρίγκιπας» Αντουάν ντε Σαιντ-Εξυπερύ στον ραδιοφωνικό σταθμό της Μητρόπολης Αργολίδας στις 11 Απριλίου 2024. Αφορμή της εκπομπής αυτής στάθηκε το πρόγραμμα αγωγής υγείας σχετικό με την ενσυναίσθηση, την αλληλεγγύη και τον αλτρουισμό που έχουμε αναλάβει, καθώς και η ενασχόλησή μας με την έκδοση του μαθητικού εντύπου “γυμνασιοτυπία” του σχολείου μας. Όλοι μαζί με τις καθηγήτριάς μας κα Κατσιπόδη Ευαγγελία και κα Μυτιληναίου Ευγενία, ως δημοσιογράφοι, μοιραστήκαμε σκέψεις, προβληματισμούς, συναισθήματα σχετικά με τη φιλία, την αγάπη, την ενσυναίσθηση. Η εμπειρία ήταν συγκλονιστική και μοναδική! Για λίγο αποποιηθήκαμε το ρόλο του μαθητή και αναλαμβάνοντας τον ρόλο του δημοσιογράφου, ηχογραφήσαμε ραδιοφωνική εκπομπή σχετική με το θέμα της αγάπης και της φιλίας. Αφορμή γι’ αυτό το εγχείρημα έδωσε το λογοτεχνικό κείμενο του Αντουάν ντε σεντ Εξυπερύ με τίτλο:” Ο μικρός πρίγκιπας”.

Ευχαριστούμε θερμά τον κύριο Καζά και την κα Δημοπούλου Έφη, που μας βοήθησαν να υλοποιήσουμε αυτή τη δράση, που μας ξενάγησαν στους χώρους του σταθμού και που επιμελήθηκαν την εκπομπή που ακουστήκε στον ραδιοφωνικό σταθμό της Μητρόπολης Αργολίδας στις 20/4/2024 στη συχνότητα 105.2!



«Κυρία Σπυροπούλου Ευαγγελία.....»

Συζητώντας με την καινούρια Διευθύντρια του σχολείου μας για να τη γνωρίσουμε καλύτερα.

- Τι σπουδές έχετε κάνει;

Έχω σπουδάσει θεολογία στο Ελληνικό Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, έχω τελειώσει το Θεατρικών Σπουδών και έχω κάνει μεταπτυχιακά στη Διοίκηση.

- Ποιοι λόγοι σας ώθησαν στο να γίνετε διευθύντρια;

Ήθελα να δοκιμάσω τον εαυτό μου αν αξίζω και τη θέση αυτή της ευθύνης. Αγαπώ πάρα πολύ το σχολείο, τους συναδέλφους και τους μαθητές.

- Ποια τα συναισθήματά σας ως διευθύντρια για πρώτη φορά;

Δεν είναι η πρώτη μου φορά είναι η δεύτερη! Παρόλα αυτά τα συναισθήματά μου είναι τα ίδια!

Αισθάνομαι υπεύθυνη! Δε νομίζω ότι όταν αγαπάει κάποιος τους ανθρώπους : μαθητές, γονείς δεν πρέπει να δοκιμαστεί και σε άλλες θέσεις.

- Σας γεμίζει σαν άνθρωπο η δουλειά σας;

Φυσικά και με γεμίζει δεν θα τα έκανα διαφορετικά! Νομίζω ότι όλη μου η ζωή είναι η εκπαίδευση, είναι τα ενδιαφέροντά μου! Γενικότερα αγαπώ πάρα πολύ την ιστορία, τη φιλοσοφία, το θέατρο ! Νομίζω ότι όλοι αυτοί οι χώροι που έχουν να κάνουν με τα παιδιά με γεμίζουν!

- Είναι δύσκολο να γίνει κανείς διευθυντής τις μέρες μας;

Ναι είναι πολύ δύσκολο αν μιλάμε για αντικειμενικά προσόντα αλλά το πιο δύσκολο είναι να μπορεί κανείς να σταθεί στη θέση του όχι να γίνει μόνο ως διευθυντής .

- Προτιμάτε να είστε διευθύντρια ή καθηγήτρια;

Για να γίνει κάποιος διευθυντής /διευθύντρια θα πρέπει πρώτα να έχει πολλά χρόνια ως καθηγητής, όπως μ' αρέσει να λέω, έχω κάνει πολλές εκπαιδευτικές πτήσεις.

- Αν δεν ήσασταν διευθύντρια τι θα θέλατε να είστε;

Επειδή η θητεία μου δεν είναι πάντα εξασφαλισμένη θα γινόμουν πάλι καθηγήτρια, είμαι καθηγήτρια και ως διευθύντρια κάνω μάθημα κάποιες ώρες σε τάξεις.

- Τι είναι αυτό που αγαπάτε στη δουλειά σας;

Αγαπώ πάρα πολύ την ευθύνη, αγαπώ πάρα πολύ την εκπαίδευση, γενικά τους μαθητές, μπαίνω στη θέση τους και τους καταλαβαίνω, όσο μπορώ και μου επιτρέπεται, εκείνο που δεν είμαι σίγουρη είναι αν μπορώ πάντα να είμαι δίκαιη.

- Πως έχει επηρεάσει η διεύθυνση του σχολείου στη ζωή σας;

Έχει επηρεάσει τη ζωή μου στο να παίρνω πάντα ρεαλιστικές και γρήγορες αποφάσεις .

- Ποιες είναι οι επιτυχίες σας ως διευθύντρια;

Δεν ξέρω αν μιλάω για επιτυχίες προσωπικές. Η θέση αυτή δεν έχει προσωπικές επιτυχίες. Πάντα το μόντο μου, το απόφθεγμα μου είναι ότι αν θέλει κάποιος να ηγείται το σχολείο πρέπει να είναι ο τελευταίος. Το σχολείο ουσιαστικά διοικείται από τον σύλλογο διδασκόντων που μέρος του είμαι και εγώ.

- Θέλετε να μας κοινοποιήσετε μία αρνητική ή θετική εμπειρία σας ως διευθύντρια;

Αν τα βάλω σε μια ζυγαριά τα περισσότερα είναι τα θετικά. Θεωρώ ότι ως θετικά είναι οι πράξεις που περιέχουν αγάπη, σεβασμό, ευγνωμοσύνη. Έχω πάρει και έχω δώσει κυρίως στα παιδιά και στους συναδέλφους.

- Ποιες είναι οι σχέσεις με τους μαθητές και τους συναδέλφους σας;

Δείχνω έμμεσα την αγάπη και εισπράττω αγάπη από τους μαθητες και την αποδοχη των γύρω μου.

- Ποια είναι η εμπειρία σας με τα παιδιά;

Η εμπειρία μου μου λέει, ότι πρέπει κάποιος να μπαίνει στη θέση που βρίσκονται τα παιδιά και να εξηγεί συμπεριφορές. Αυτό κάνω.

- Πιστεύετε πως οι μαθητές πρέπει να τιμωρούνται; Αν ναι, ποια είναι για εσάς η ανώτατη ποινή;

Δεν μου αρέσουν οι τιμωρίες! Πρέπει να παίρνουμε παιδαγωγικά μέτρα, να καταλαβαίνει το παιδί ότι δεν τιμωρείται το ίδιο αλλά η πράξη.

- Χρησιμοποιείτε συχνά τη φράση: « τα μεγαλύτερα μαθήματα τα έχω πάρει από παιδιά». Θέλετε να μας την εξηγήσετε;

Αυτό το λέω και το εννοώ γιατί ακριβώς εμείς οι πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί διαβάζουμε μια ζωή αλλά διαφέρει η θεωρία από την πράξη. Όταν λέω αυτή την φράση εννοώ ότι το καλύτερο κομμάτι το έμαθα μέσα στην τάξη, μέσα από τα παιδιά, μέσα από τα διαλείμματα μέσα από τις εφημερίες και γενικότερα στη ζωή του σχολείου.

- Ποιοι είναι οι στόχοι σας, το όραμά σας για το σχολείο μας;

Θέλω το σχολείο να γίνει πρότυπο, να το ανεβάσουμε αλλά όχι ψεύτικα αληθινά. Θέλω να πω όχι στο φαίνεσται αλλά στο είναι. Να είναι πραγματικά το σχολείο που είναι σε μια ημιαστική περιοχή και θέλω να αποκτήσει φήμη γιατί υπάρχει η κακή εντύπωση ότι τα σχολεία του κέντρου είναι τα καλύτερα που δεν συμβαίνει αυτό.

Σας ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σας !

από τις μαθήτριες Τσαϊρη Μαρίνα, Γ2 και Κωστώκη Αγγελική, Γ1

« Κυρίες Εύα Μποζιονέλου και Βασιλική Μπουλούκου.....»

Συζητώντας με την ψυχολόγο και κοινωνική λειτουργό του σχολείου μας για να τις γνωρίσουμε καλύτερα και να κατανοήσουμε την αναγκαιότητα της ύπαρξής τους στο σχολείο μας.

-Τι σπουδές έχετε κάνει;

Η ψυχολόγος, κα Εύα Μποζιονέλου απαντά: Έχω σποδάσει στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης στο Ρέθυμνο και έχω κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στη κλινική ψυχολογία στην Ολλανδία.

Η κοινωνική λειτουργός, κα Βασιλική Μπουλούκου απαντά: έχω πτυχίο κοινωνικής εργασίας στο ΤΕΙ Πάτρας και μεταπτυχιακές σπουδές στο πανεπιστήμιο Πελοποννήσου στη διαπολιτισμική εκπαίδευση.

- Ποιος είναι ο ρόλος σας στα σχολεία;

Είναι διαφορετικός. Είμαστε ΕΔΥ. Ασχολούμαστε κυρίως με παιδιά τα οποία έχουν κάποιες γνωματεύσεις από το ΚΕΔΑΣΥ. Υποστηρίζουμε αυτά τα παιδιά αλλά παράλληλα βλέπουμε και παιδιά τα οποία χρειάζονται βοήθεια ή οικογένειες που έχουν κάποιες δυσκολίες και προσπαθούμε να τους βοηθήσουμε η κάθε μια στο δικό της κομμάτι.

Κ.Α.: Εγώ είμαι στο κοινωνικό κομμάτι, οπότε έχω να κάνω περισσότερο με την οικογένεια, με φορείς που πρέπει να απευθυνθούν.

Ψ.: Εγώ ασχολούμαι περισσότερο με το συναισθηματικό και το συμπεριφορικό κομμάτι του κάθε μαθητή, δηλαδή όταν μπορεί να υπάρχουν κάποιες δυσκολίες στα συναισθήματα ενός παιδιού ή στη συμπεριφορά του, τότε εξετάζω λίγο καλύτερα το τι συμβαίνει και γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό.

- Μπορεί οποιοσδήποτε γονιός/μαθητής να απευθυνθεί σε εσάς; Για ποια θέματα μπορούν να συζητήσουν μαζί σας;

Μπορεί ο καθένας να έρθει να μας ζητήσει μια συνάντηση, μια συμβουλή, οτιδήποτε, είτε μαθητής, είτε γονιός. Για να δούμε εμείς ατομικά ένα παιδί χρειαζόμαστε μόνο τη συγκατάθεση του γονέα, καθώς μιλάμε για ανήλικα παιδιά. Βέβαια, υπάρχει μια εξαίρεση, εφόσον έχουμε την κοινωνική λειτουργό, αν υπάρχει μία περίπτωση που ένα παιδί έχει προβλήματα που πηγάζουν από το σπίτι και την οικογένειά του. Είναι κάτι που φέρνει το παιδί στο σχολείο. Όταν θα το πει σε εμάς, θα πρέπει να διερευνήσουμε την κατάσταση.

Τα θέματα που μπορεί να απασχολούν τα παιδιά μπορεί να είναι οτιδήποτε. Μπορεί να έχουν να κάνουν με το άγχος του παιδιού για τα μαθήματα, μπορεί με οικονομικά προβλήματα, όπου οι γονείς του ίσως να μην μπορούν να του παρέχουν κάποια πράγματα και να του δημιουργεί πρακτικά προβλήματα, αλλά και αρνητικά αισθήματα, όπως ντροπή. Μπορεί να έχει προβλήματα στις σχέσεις με τα άλλα παιδιά και πολλά άλλα πράγματα.

- Θεωρείτε πως η ύπαρξη ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών είναι απαραίτητη στα σχολεία;

Είναι απαραίτητη, αλλά όχι με τη μορφή που έχει τώρα. Αν σκεφτείτε πως το έργο μας είναι σε 5 σχολεία και κάθε μέρα έχουμε από άλλο σχολείο, δε γίνεται και σε βάθος δουλειά σε κάθε σχολείο, γιατί δεν υπάρχει χρόνος. Τα τελευταία χρόνια προκύπτουν πάρα πολλές δυσκολίες και σε οικογένειες και σε παιδιά που χρειάζονται στήριξη και δυστυχώς ο ρόλος μας είναι απαραίτητος. Είναι πάρα πολύ κρίσιμο. Επιβάλλεται να υπάρχουν και κοινωνικοί λειτουργοί και ψυχολόγοι στα σχολεία και σίγουρα όχι μόνο μια φορά την εβδομάδα σε κάθε σχολείο.

- Ποια περίοδο της ζωής μας ονομάζουμε εφηβεία; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της;

Η εφηβεία είναι μια φάση της ζωής που ξεκινάει, προκαταρκτικά προς τα τέλη του δημοτικού, αυτό το ονομάζουμε προεφηβεία, είναι ουσιαστικά το πρώτο στάδιο που οι άνθρωποι μπαίνουν σε αυτήν την αναπτυξιακή περίοδο και συνεχίζει μέχρι την ενηλικίωση, ως εφηβεία.

Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά είναι αρχικά, η έντονη σωματική ανάπτυξη. Μέχρι το δημοτικό η ανάπτυξη είναι σταδιακή και στην εφηβεία βλέπουμε ταχύτερη και εντονότερη ανάπτυξη στους ανθρώπους. Είναι φυσιολογικό, έτσι αναπτύσσεται ο οργανισμός, και σωματικά και εγκεφαλικά.

Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό είναι ότι τα παιδιά στην εφηβεία εξερευνούν πολύ περισσότερο την ταυτότητά τους ως άτομα. Δοκιμάζουν και πειραματίζονται με πολύ περισσότερα πράγματα, ακριβώς για να βρουν το εαυτό τους όλο και περισσότερο. Είναι μια τέτοια γόνιμη περίοδος που έχει την ευκαιρία κάθε άνθρωπος να εξελιχθεί και να ανακαλύψει περισσότερο τον εαυτό του.

Ένα ακόμα σημαντικό χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι αρχίζει το ενδιαφέρον των ανθρώπων να στρέφεται πολύ εντονότερα στις κοινωνικές τους σχέσεις, δηλαδή εκεί που στο δημοτικό παίζουν τα παιδιά με οποιοδήποτε άλλο παιδί χωρίς να τους απασχολεί συναισθηματικά ιδιαίτερα το πόσο αποδεκτοί είναι, όχι ότι δεν τα νοιάζει, αλλά στην εφηβεία αυτό γίνεται εντονότερο, μας νοιάζει πολύ περισσότερο να είμαστε αποδεκτοί, να ενταχθούμε σε ομάδες, να είμαστε αρεστοί στους άλλους, αφήνουμε την οικογένειά μας λίγο στην άκρη και στρέφουμε την προσοχή μας στον ευρύτερο κοινωνικό κύκλο, και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, είναι διαδικασία της ανάπτυξης του παιδιού.

- Τι είδους δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσει ένας έφηβος που μπορεί να τον οδηγήσει στο να μιλήσει σ' έναν κοινωνικό λειτουργό/ψυχολόγο;

Είναι αυτά που αναφέραμε και πριν. Μπορεί να έχει άγχος για τα μαθήματα, για τις εξετάσεις, να δυσκολεύεται στο περιβάλλον του σχολείου, να δέχεται bullying από κάποιους συμμαθητές του, να αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες με την οικογένειά του, και άλλοι πολλοί λόγοι ακόμα.

- Ποιος μπορεί να είναι οι πηγές άγχους για έναν έφηβο;

Μπορεί να είναι πολλά πράγματα. Μπορεί να έχει να κάνει με τον ίδιο του τον εαυτό, δηλαδή πως βλέπει τον εαυτό του, ποια είναι η αυτοπεποίθησή του, τι πιστεύει για τον ίδιο. Πιστεύει ότι είναι ικανός να καταφέρει πράγματα; Νομίζει ότι είναι πολύ αδύναμος; Αν ένα παιδί έχει αναπτύξει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, κάτι για το οποίο δεν φταίει το ίδιο το παιδί, αλλά υπάρχουν άλλοι λόγοι, τότε θα έχει και άγχος για το τι μπορεί να καταφέρει, πως μπορεί να συνεχίσει, τι μπορεί να κάνει στην πορεία. Από 'κει και πέρα εκτός του εαυτού μας υπάρχουν και από το περιβάλλον και από τους άλλους ανθρώπους πράγματα που μπορούν να οδηγήσουν σε έντονο άγχος. Στην εφηβεία πολλές φορές, ακριβώς επειδή γίνεται αυτή η μεταστροφή και τους εφήβους τους ενδιαφέρει περισσότερο η ομάδα των συνομηλίκων, μπορεί να προέλθει άγχος από εκεί. Όταν δεν καταφέρνουμε να έχουμε τους φίλους που θα θέλαμε ή να βγαίνουμε και να είμαστε εντυπωσιακοί στους άλλους, αυτό μπορεί να αγχώσει ένα παιδί. Ακόμη είναι και όσα αναφέραμε πριν, τα μαθήματα, η κατάσταση στο σπίτι, οι σχέσεις με τους γονείς και πολλά άλλα μπορούν να προκαλέσουν άγχος σε αυτή τη περίοδο.



- Πως μπορεί ένας γονιός ή καθηγητής να υποστηρίξει έναν έφηβο ο οποίος νιώθει θυμό και αντιδρά;

Ο θυμός και οι αντιδράσεις είναι κάτι που βλέπουμε εντονότερα όσο περνάει ο καιρός στους εφήβους. Ένας γονιός ή ένας καθηγητής θα πρέπει να κατανοήσει κάποια στιγμή πως ο θυμός και η αντίδραση είναι ένα δείγμα πως το παιδί νιώθει κάτι παραπάνω από θυμό, κάτι που κρύβεται πίσω από το θυμό. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να κατανοήσουν τι υπάρχει. Ο θυμός δεν υπάρχει ποτέ χωρίς αιτία. Το ερώτημα που θα πρέπει, κατά τη γνώμη μου, να θέτουν είναι όχι γιατί κάνεις έτσι, αλλά τι κρύβεται πίσω από το θυμό. Στη δουλειά μου προσπαθούμε να το διευκρινίσουμε αυτό και καταλαβαίνουμε ότι είναι πολύ ανθρώπινα συναισθήματα. Ένα παιδί μπορεί να πονάει, να είναι πληγωμένο, να νιώθει απογοήτευση και να το εκδηλώνει αυτό ως θυμό. Αν καταλάβουν οι ενήλικοι τι κρύβεται πίσω από αυτό το θυμό που βλέπουν τελικά οι ίδιοι, τότε μπορούν και να το βοηθήσουν. Θα πρέπει, λοιπόν, περισσότερο να ακούσουν τι θέλει να πει το παιδί, αλλά πίσω από το θυμό, πίσω από τις αντιδράσεις.

- Τι ρόλο παίζουν οι κοινωνικές σχέσεις στην εφηβεία;

Είναι πολύ σημαντικές οι κοινωνικές σχέσεις σε έναν έφηβο. Ένας έφηβος θέλει την αποδοχή, οπότε αν δει ότι δεν είναι αποδεκτός από τους συνομηλίκους του, του δημιουργεί πρόβλημα στον ίδιο. Οπότε είναι πολύ σημαντικές οι σχέσεις που θα δημιουργήσει, οι σχέσεις που θα κάνει, οι σχέσεις που θα χαλάσει, γιατί θα δει στη πορεία πως κάποιοι άνθρωποι δεν του ταιριάζουν. Είναι διαφορετικά τα "θέλω" του κάθε εφήβου σε ανάλογες περιπτώσεις και σε ανάλογες περιόδους της ζωής του. Η εφηβεία, όσον αφορά τις κοινωνικές σχέσεις, είναι η πρώτη μακροχρόνια φάση στη ζωή ενός ανθρώπου, επειδή εξερευνά πιο έντονα και πιο γοργά τον εαυτό του, είναι η πρώτη περίοδος που καλλιεργεί πάρα πολύ και τις δεξιότητές του. Είναι πολύ σημαντικές και για το πως θα καλλιεργήσει αυτές τις σχέσεις και τον εαυτό του και το πως θα νιώθει για τον εαυτό του.

- Τι μπορείτε να μας πείτε για τις αρνητικές συμπεριφορές που υιοθετούν κάποιοι έφηβοι; (κάπνισμα, αλκοόλ, ξενύχτι, επιθετικότητα, βία)

Είναι ένα φαινόμενο, να υπάρχουν αρνητικές συμπεριφορές των παιδιών όπως αυτές που αναφέρατε, εντονότερα από ότι στο παρελθόν. Αυτό κατά τη γνώμη μου σχετίζεται πάρα πολύ με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο, δηλαδή δεν παρατηρώ ότι είναι κάτι που εξελίσσεται στα παιδιά αρνητικά (καπνίζουν περισσότερο, πίνουν αλκοόλ νωρίτερα, ξενυχτάνε, είναι πιο επιθετικά και βίαια), σχετίζεται με την ευρύτερη κοινωνία, που κι εκεί αναπτύσσονται περισσότερο αυτά τα προβλήματα. Το περιβάλλον των παιδιών τα εννοεί στο να στραφούν περισσότερο σε αυτά τα πράγματα. Ένας ακόμη λόγος, κατά τη γνώμη μου, που έχει παίξει ρόλο είναι ότι ενώ πλέον υπάρχουν ειδικοί σαν κι εμάς και προγράμματα που γίνονται, δεν υπάρχει καθόλου καλή πρόοδος στο να εστιάσουμε στα συναισθήματα των παιδιών. Όλα αυτά που νιώθουν τα παιδιά στα δύσκολα περιβάλλοντα που μεγαλώνουν δεν επεξεργάζονται, τα παιδιά είναι σχεδόν μόνα τους, δεν παρέχεται ο απαραίτητος χρόνος για να γίνει η δουλειά που χρειάζεται ώστε τα παιδιά να διαπραγματευτούν και να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους. Αυτό μπορεί να καταλήξει σε κάπνισμα ή επιθετικότητα. Δεν θα λύσει το πρόβλημα ένας ψυχολόγος ή ένας κοινωνικός λειτουργός, μπορεί όμως να βοηθήσει.

Δεν υπάρχει το κομμάτι της πρόληψης. Θα μπορούσαν να γίνουν πολλά προγράμματα στο σχολείο από τη στιγμή που υπάρχουν αυτές οι ειδικότητες, στο κομμάτι της πρόληψης. Ουσιαστικά προγράμματα, ώστε να αντιληφθούν τα παιδιά, τι είναι, τι συμβαίνει, τι παθαίνουν αν το κάνουν αυτό, τι συνέπεια θα έχω. Οπότε όλα αυτά έχουν αυτά τα αποτελέσματα, γιατί όλα αυτά είναι επιφανειακά, δεν μπαίνουμε στην ουσία.

- Ποιο μήνυμα θα θέλατε να δώσετε στους εφήβους, στους γονείς, στους καθηγητές;

Οι έφηβοι δεν εισπράττουν περισσότερο το πόσο καλά τα πάνε και πόσο εντάξει είναι, από όλους εμάς τους μεγάλους. Εσείς οι έφηβοι προσπαθείτε πάρα πολύ και τα πηγαίνετε πάρα πολύ καλά. Παράλληλα, χρειάζεται να προσέχετε τους εαυτούς σας. Η εφηβεία έχει πολλές προκλήσεις. Θεωρώ πως τα πηγαίνετε πάρα πολύ καλά και νομίζω πως πρέπει πολύ πιο συχνά να σας δίνουμε οι ενήλικες πολύ περισσότερο χώρο και να μαθαίνουμε να σας ακούμε, γιατί ξέρετε πολύ καλύτερα κάποια πράγματα από εμάς. Λίγο κουράγιο να κάνετε, γιατί έχει αυτές τις προκλήσεις η περίοδος αυτή που περνάτε. Μην ξεχνάτε να ζητάτε βοήθεια, ακόμα κι αν δεν νιώθετε άνετα από δικούς σας ανθρώπους καμιά φορά. Να μην διστάζετε να έρθετε σε εμάς. Μπορεί να θεωρείτε πως δεν είναι κάτι σημαντικό αυτό που σας προβληματίζει, αλλά δεν πειράζει, να έρθετε να μιλήσετε, για πολύ απλά πράγματα. Το σημαντικό είναι να εκφράζεστε, όπου και όπως αισθάνεστε άνετα. Προστατεύστε τον εαυτό σας. Αγαπήστε τον εαυτό σας και την αυτοεικόνα σας. Μην νιώθετε άσχημα για αυτό που είστε. Ο καθένας είναι ξεχωριστός. Μην αφήσετε κανέναν να λέει το σιδήποτε για εσάς.

Στους γονείς και στους καθηγητές αυτό που θα λέγαμε είναι να αφήνουν τα αυτιά και τα μάτια τους ανοιχτά και να σας ακούν και να κρίνουν όσο γίνεται τι είναι αυτό που χρειάζεστε και τι είναι αυτό που δεν χρειάζεστε. Να προσπαθούν σχολείο και γονείς να μένουν ο ένας κοντά στον στον άλλο. Να βρίσκονται και οι γονείς και οι καθηγητές σε επαφή και να αναπτύσσουν τις σχέσεις τους για το καλό των παιδιών. Αυτό που λένε να αφορά και τα θετικά και τα αρνητικά πράγματα. Οι γονείς και το σχολείο πρέπει να είναι βρίσκονται μαζί και όχι απέναντι το ένα στο άλλο.

Σας Ευχαριστούμε για τον χρόνο σας
από τις μαθήτριες Τσαϊρή Μαρίνα, Γ2 και Κωστάκη Αγγελική, Γ1



Βιβλιοπροτάσεις!!!

Μελίνα Ντάση Β2

Οι Εφτά Σύζυγοι Της Έβελιν Χιούγκο της Τέιλορ Τζένκινς Ρίντ



Αποτραβηγμένη από τα φώτα της δημοσιότητας η star του Χόλυγουντ Έβελιν Χιούγκο είναι έτοιμη να μοιραστεί την λαμπρή γεμάτη μυστικά ζωή της στο κοινό. Επιλέγει τη νεαρή Μόνικα ως συγγραφέα της βιογραφίας της. Η ιστορία της Χιούγκο είναι γεμάτη απρόσμενες φιλίες, φιλοδοξία και επτά γάμους. Και όπως η ιστορία της Έβελιν φτάνει στο τέλος της αποκαλύπτεται ότι η Μόνικα εμπλέκεται στη ζωή της star με έναν απρόσμενο και τραγικό τρόπο.

Περηφάνεια και προκατάληψη της Τζέιν Όστεν



Η Ελίζαμπεθ είναι μια δυναμική κοπέλα και ο Ντάρσι ένας πλούσιος και αξιόλογος νεαρός. Στην πρώτη τους συνάντηση εκείνη τον θεωρεί εγωιστή και αλαζονικό, ενώ ο ίδιος δεν ενθουσιάζεται από την έντονη προσωπικότητά της. Και η Λίζι ορκίζεται να τον μισεί για πάντα, για πόσο όμως διαρκεί το πάντα; Έκτοτε, οι δρόμοι τους συναντιούνται ξανά και ξανά. Θα καταφέρει αυτή η

αρχική αντιπάθεια να μεταμορφωθεί σε ένα ρομαντικό ειδύλλιο που θα μείνει για πάντα αξέχαστο;

Ένας από εμάς λείπει της Karen M. McManus



Πέντε μαθητές μπαίνουν τιμωρία. Μόνο τέσσερις βγαίνουν ζωντανόι. Η Μπρόνγουιν. Ελπίζει να μπει στο Yale και δεν φαίνεται να έχει παραβεί ποτέ κανένα κανόνα. Ο Κούπερ. Μόνο στο γήπεδο του μπάσκετ ξέρει τι του γίνεται. Ο Νέιτ, το κακό παιδί. Ένα βήμα πριν από το έγκλημα. Η Αντι, βασίλισσα του Χορού. Θέλει να κρατηθεί με νύχια και με δόντια στην τέλεια ζωή της. Και στο περιθώριο, ο Σάμιον. Ο δημιουργός της κουτσομπολιστικής εφαρμογής για

το Λύκειο Μπέιβιου, που δεν θα μιλήσει ποτέ ξανά για κανέναν τους. Όλοι έχουμε μυστικά. Το θέμα είναι μέχρι πού θα φτάσεις

Καραβάλ της Στέφανη Γκάμπερ

Ένας θρυλικός διαγωνισμός, ένα σαγηνευτικό ειδύλλιο, ένας άρρηκτος δεσμός ανάμεσα σε δύο αδελφές. Η Σκάρλετ Ντράγκνα δεν έχει φύγει ποτέ από το μικροσκοπικό νησί όπου ζει με την αδελφή της, Τέλλα. Το όνειρο της Σκάρλετ να συμμετάσχει στο Κάραβαλ -τη συναρπαστική παράσταση που λαμβάνει χώρα μία φορά τον χρόνο- γκρεμίζεται. Κι όμως, η πρόσκληση που τόσα χρόνια ονειρεύεται επιτέλους φτάνει. Και οι δυο αδελφές



ξεκινούν για την παράσταση. Μόνο που η Τέλλα πέφτει θύμα απαγωγής από τον εγκέφαλο του Κάραβαλ, τον Λέτζεντ, καθώς αποτελεί το θέμα του φετινού καραβαλ και οποίος την βρει πρώτος κερδίζει. Η Σκάρλετ στην προσπάθεια να βρει την αδερφή της μπλέκεται σε ένα παιχνίδι αγάπης και μαγείας. Καλωσήρθατε στο Κάραβαλ... Προσοχή μη σας παρασύρει.

Ωδή... σσεια μιας έφηβης της Ευαγγελίας Θεοδωρίδου



Η Δάφνη είναι δεκαπέντε χρονών κι αν τη ρωτήσεις, θα σου πει ότι η ζωή της είναι αρκετά κουλ. Έχει αγόρι, κολλητή και δυο γονείς που είναι ακόμα ερωτευμένοι και φαίνεται να αγνοούν τα νεύρα που μπορεί να έχει μία έφηβη. Αυτό, βέβαια, δε θα ήταν και μεγάλο πρόβλημα, αν δεν ξυπνούσαν ένα πρωί με τη λάθος απόφαση: να μετακομίσουν όλοι μαζί στην εξωτική Σουηδία! Και σαν να μην έφτανε αυτό, τους σφηνώθηκε και η ιδέα πως η απόφαση αυτή είναι για το καλό της κόρης τους. Από εκείνη τη

μέρα ο κόσμος της Δάφνης ήρθε τα πάνω κάτω. Το άλλοτε ειρηνικό σπίτι της μετατράπηκε σε πεδίο μάχης, οι σχέσεις της με την κολλητή της και το αγόρι της διαταράχθηκαν, το καράβι της ζωής της έμοιαζε να βυθίζεται και ελπίδα πουθενά. Όμως, σιγά σιγά, η Δάφνη θα διαπιστώσει ότι πίσω από τη μονοδιάστατη όψη των πραγμάτων κρύβονται πολλές αποχρώσεις που θα την ξαφνιάσουν ευχάριστα κι ότι, τελικά, κάθε οδύσσεια μπορεί να γίνει για καλό.

Ένα σύγχρονο μυθιστόρημα που χτυπάει στον ρυθμό της καρδιάς κάθε εφήβου.

Όταν σκοτώνουν τα κοτσύφια του Harper Lee



Σκοτώστε όσες κίσες θέλετε, αν μπορείτε να τις πετύχετε, αλλά να θυμάστε ότι είναι αμαρτία να σκοτώνεις τα κοτσύφια". Αυτή είναι η συμβουλή του δικηγόρου Άττικους Φιντς στα παιδιά του, καθώς ο ίδιος αποφασίζει να υπερασπιστεί στο δικαστήριο το πραγματικό "κοτσύφι" αυτής της υπέροχης ιστορίας, έναν νεαρό μαύρο... Μέσα από τα παιδικά μάτια της Σκάουτ και του Τζεμ Φιντς, η Χάρπερ Λη ξερευνά με αναντίρρητη εντιμότητα και

αστείο χιούμορ τον παραλογισμό της στάσης των ενηλίκων απέναντι στις φυλετικές και κοινωνικές διακρίσεις στον Αμερικανικό Νότο της δεκαετίας του '30.

Ταινίες για την εφηβεία. Ταινίες που έγραψαν ιστορία γιατί «μίλησαν» στις καρδιές των εφήβων και έδειξαν τις λεπτές αποχρώσεις αυτής της φάσης ζωής, από την οποία έχουμε περάσει όλοι.

Flipped (2010)



Το «Flipped», που διαδραματίζεται τη δεκαετία του '50 και του '60, είναι η ιστορία ενός πολέμου συναισθημάτων μεταξύ δύο εφήβων - του Μπράις και της Τζούλι. Ενώ η Τζούλι είχε πάντα μια ατραξιόν για τον Μπράις από τότε που ήταν στη δεύτερη τάξη και ήθελε πάντα να τον φιλήσει, η

Μπράις βρήκε τους τρόπους της Τζούλι ασυνήθιστους, όπως να κάθεται στο αγαπημένο της πλατάνι και να μαζεύει αυγά από κοτόπουλα. Καθώς μεγάλωναν, η Μπράις βρήκε την περιέργεια στα ενδιαφέροντά της παρά το γεγονός ότι δεν παρατήρησε την έλξη της Τζούλι σε αυτόν, όταν η Τζούλι συνειδητοποιεί ότι η αγάπη του για τον Μπράις μπορεί να ήταν μονόπλευρη και περισσότερο υπερβολή. Είναι όταν γίνονται Flipped και η συναισθηματική διαδικασία σκέψης τους αντιστρέφεται. Μια μοναδική ιστορία με συναισθήματα να τρέχουν βαθύτερα σε κάθε καρτέ.

The Edge of Seventeen (2016)



Σε ένα είδος που συχνά συνοδεύεται από κλισέ, το «The Edge of Seventeen» είναι γεμάτο με φρέσκους χαρακτήρες που αντιμετωπίζονται ως άνθρωποι και όχι ως στηρίγματα ψυχαγωγίας. Αυτό που κάνει την ταινία υπέροχη όμως είναι η

λαμπερά αποχρώσεις της Hailee Steinfeld. Συμμετέχει στις τάξεις των καλύτερων εφηβικών δράματα αυτού του αιώνα μαζί με ταινίες όπως «The Perks of Being a Wallflower» και «The Spectacular Now».

Easy A (2010)



Ίσως μία από τις καλύτερες ταινίες της Emma Stone πριν συμβεί το «La La Land», το «Easy A» είναι η ιστορία της Olive Penderghast, μιας 17χρονης παρθένας, η οποία είναι λίγο πολύ ανώνυμη στο λύκειό της. Λέει ψέματα σε έναν από τους φίλους της, τον

Rhiannon, ότι είχε χάσει την παρθενιά της το προηγούμενο Σαββατοκύριακο και η συζήτηση ακούγεται και εξαπλώνεται σαν φωτιά στο σχολείο. Ένας από τους ομοφυλόφιλους φίλους της ζητά τη βοήθειά της για να υποκριθεί ότι κοιμάται μαζί του, έτσι ώστε να θεωρείται σαν σκονί και η Olive το υποχρεώνει. Σύντομα, όλα τα αγόρια, για να κερδίσουν δημοτικότητα, προσφέρουν κίνητρα στην Olive να πει ψέματα για να κοιμηθεί μαζί τους. Σε ένα σωρό ψέματα στηρίζεται η πικρή αλήθεια ότι η Ελιά ήταν ακόμα παρθένα. Μια ταινία ενηλικίωσης με άφθονο χιούμορ και τρομερές ερμηνείες

The Spectacular Now (2013)

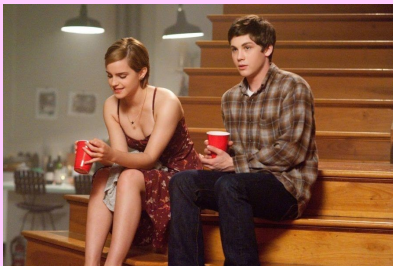


Αυτό το κόσμημα μιας ταινίας έχει περάσει σε μεγάλο βαθμό απαρατήρητο από το κοινό σε όλο τον κόσμο, αλλά έχει υποβληθεί σε κάποια

υπέροχη κριτική απάντηση. Μια εξαιρετικά ρεαλιστική άποψη του λύκειου συναντά και ερωτεύεται τον γυμναστή, είναι αρκετά μαγευτική. Οι Miles Teller και Shailene Woodley είναι τέλειοι και ζωντανεύουν αβίαστα τους χαρακτήρες τους. Χωρίς περιττές λήψεις και λήψεις, το «The Spectacular Now» είναι μια βάνουσα ειλικρινής απεικόνιση του Λυκείου, που σπάνια φαίνεται στο Χόλιγουντ, με ένα σπανιότερο είδος βάρους. Δεν υπάρχει τίποτα νέο στην ιστορία ενός αθώου, καλού κοριτσιού που γοητεύεται από έναν αβίαστο γόη, αλλά η αντιμετώπιση της ιστορίας έχει σημασία. Το «The Spectacular Now», με μια ευχάριστη τρυφερή ιστορία αγάπης στο επίκεντρό του, μας δείχνει τη διχογνωμία του να μεγαλώνουμε: λαχταρούμε να μεγαλώσουμε όταν είμαστε έφηβοι, αλλά όταν γίνουμε ενήλικες, λαχταρούμε να ξαναγίνουμε παιδιά. Μία από τις καλύτερες εφηβικές ταινίες των τελευταίων ετών.

The Perks of Being a Wallflower (2012)

Το να περάσεις το λύκειο δεν είναι πάντα εύκολο, ειδικά όταν είσαι νεοεισερχόμενος και πρέπει να βρεις το δρόμο σου, σε μια τάξη γεμάτη αγνώστα χαμογελαστά πρόσωπα που θα μπορούσαν να σε



καλωσορίσουν όσο και να σε κρίνουν. Ο νεαρός Τσάρλι μόλις βγήκε από ένα ίδρυμα ψυχικής υγείας λόγω κατάθλιψης και πρόκειται να ξεκινήσει την πρωτοετή του χρονιά. Ντροπαλός, εσωστρεφής και συρρικνωμένος στο πολυσύχναστο και πολυτάραχο ρεύμα του λύκειου, παλεύει να βρει φίλους στην αρχή, μέχρι που συναντά τους ηλικιωμένους Σαμ και Πάτρικ που του ανοίγουν τις πόρτες σε έναν διασκεδαστικό, απελευθερωτικό τρόπο ζωής για να πάρουν μια γεύση από το τι η ζωή μπορεί πραγματικά να είναι. Με το φανταστικό καστ των Emma Watson, Logan Lerman και Ezra Miller, είναι μια εξαιρετική ερμηνεία των εφήβων αγώνων και πώς το να μεγαλώνεις μαζί με καλούς φίλους κάνει τη ζωή καλύτερη και αξέχαστη.

Τα έθιμα του Πάσχα και οι συμβολισμοί τους

Το Πάσχα αποτελεί την μεγαλύτερη γιορτή της χριστιανοσύνης. Πάρα πολλά είναι τα έθιμα και οι παραδόσεις που απαρτίζουν τη γιορτή αυτή, τα οποία συμβολίζουν το καθένα ξεχωριστά τα Πάθη, το θάνατο και την Ανάσταση του Χριστού.

Τα βάγια

Την Κυριακή των Βαΐων, γιορτάζεται η θριαμβευτική είσοδος του Χριστού στα Ιεροσόλυμα, όλοι οι ναοί στολίζονται με κλαδιά από βάγια, από φοίνικες ή από άλλα νικητήρια φυτά, όπως δάφνη, ιτιά, μυρτιά και ελιά. Μετά τη λειτουργία μοιράζονται στους πιστούς. Το έθιμο αυτό προέρχεται από τον 9ο αιώνα,

Η λαμπάδα

Η πασχαλινή λαμπάδα έρχεται από την εποχή που οι χριστιανοί βαφτίζονταν το Μεγάλο Σάββατο και την Κυριακή του Πάσχα, αποτελώντας σύμβολο του νέου φωτός του Χριστού, το οποίο θα φωτίσει την ψυχή του βαφτιζόμενου. Ένας άλλος συμβολισμός της λαμπάδας είναι ότι αναπαριστά το φως που έφερε ο Χριστός στην ανθρωπότητα νικώντας το θάνατο και το σκοτάδι, μέσω της Ανάστασης του.

Τα κόκκινα αυγά

Ένα άλλο έθιμο των ημερών είναι τα Πασχαλινά κόκκινα αυγά, τα οποία λέγεται ότι συμβολίζουν το αίμα του Ιησού Χριστού που έσταξε όταν τον λόγχισε ο Ρωμαίος στρατιώτης ενώ βρισκόταν στον σταυρό. Το κόκκινο συμβολίζει το χρώμα της χαράς για την Ανάσταση του Χριστού. Το τσούγκρισμα των πασχαλινών αυγών, συμβολίζει την Ανάσταση του Χριστού, όταν το κέλυφος του αυγού σπάσει με το τσούγκρισμα, γεννιέται μια ζωή, έτσι και το πασχαλινό αυγό συμβολίζει το σπάσιμο του τάφου του Χριστού και την Ανάστασή Του.

Ο πασχαλινός λαγός

Έθιμο από τη Δυτική Ευρώπη και κυρίως στην Γερμανία. Ο λαγός του Πάσχα κατά το έθιμο, έρχεται από την εξοχή και φέρνει αυγά και παιχνίδια στα παιδιά. Το ζώο αυτό είναι συνδεδεμένο με τη γονιμότητα και σύμβολο της άνοιξης σε πολλές βόρειες ευρωπαϊκές χώρες. Εφόσον, λοιπόν, το Πάσχα γιορτάζεται την Άνοιξη που η φύση αναγεννάται, οι λαγοί συνδέθηκαν αναπόφευκτα με τη μεγάλη θρησκευτική γιορτή.

Το αρνί

Από την τελετή της εορτής του Πάσχα στους Εβραίους προέρχεται και το έθιμο του θυσιαζόμενου αμνού, με το αίμα των οποίων έβαφαν την είσοδο των σπιτιών τους, κατ' αναπαράσταση της νύκτας της εξόδου από την Αίγυπτο. Με την έλευση του Χριστιανισμού, η θυσία του Χριστού συμβόλιζε τον αμνό του Θεού, ο οποίος θυσιάστηκε για την ανθρωπότητα.

Ο στολισμός του επιτάφιου

Το κυριότερο έθιμο του Πάσχα. Ο στολισμός των νεκρικών σωρών με λουλούδια είναι αρχαιότατο έθιμο, ωστόσο στη χριστιανική παράδοση έχει πάρει άλλη διάσταση.

Το τσουρέκι

Το όνομα «τσουρέκι» προέρχεται από την τουρκική λέξη «sorek» και σημαίνει: ψωμί το οποίο περιέχει μαγιά. Εκτός από το τσουρέκι, υπάρχουν και άλλα είδη Πασχαλινών ψωμιών, που ονομάζονται «λαμπροκούλουρα». Το ψωμί συμβολίζει την ανάσταση του Χριστού, καθώς το αλεύρι ζωντανεύει και μεταμορφώνεται σε ψωμί.

Πασχαλινές συνταγές

Τσουρεκάκια εύκολα αφρός!!!

Υλικά

1 κιλό αλεύρι για τσουρέκι
2 φακ. ξηρή μαγιά με προζύμι ή απλή
250 γρ ζάχαρη
130 γρ βούτυρο αγελάδος
4 αυγά
200 ml νερό
200 ml χυμό πορτοκάλι
160 ml γάλα
1 πορτοκάλι, ζύσμα
2 φακ.μαχλέπι
2 φακ. κακουλέ
2 φακ. βανίλια με μαστίχα
Λάδι για τα χέρια και το μπολ

1 κρόκο για επάλειψη

Οδηγίες μαγειρέματος

1. Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το μισό αλεύρι, τη μαγιά, το ζύσμα πορτοκαλιού, τη ζάχαρη και όλα τα αρωματικά και ανακατεύουμε ελαφριά με το σύρμα.
2. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το νερό, το γάλα, τον χυμό πορτοκαλιού και το βούτυρο και τα ζεσταίνουμε ελαφρά **όχι να κάψει** μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
3. Σ ένα άλλο μικρό μπολάκι ανακατεύουμε τα αυγά.
4. Αναμειγνύουμε τα υγρά με τα στερεά υλικά και φτιαχνουμε μια ζύμη αφού ριζουμε σιγά σιγά και το υπόλοιπο αλεύρι έτσι ώστε να γίνει μια μπάλα που κολλάει στον γάντζο του μίξερ.
5. Βάζουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ, το σκεπάζουμε με μεμβράνη και πετσέτα και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος, καμιά ώρα να φουσκώσει.
6. Το πιάνουμε με λαδωμένα χέρια και το ξεφουσκώνουμε στον πάγκο, κόβουμε μπαλίτσες και σχηματίζουμε τσουρέκια
7. Τα αραδιάζουμε σε ένα ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολλα και τα αφήνουμε να φουσκλώσουν
8. Μόλις φουσκώσουν τα αλείφουμε με κρόκο αυγού χτυπημένο με λίγο νερό
9. Τα ψήνουμε στους 200° μέχρι να ροδίσουν.



Η καντίνα

Μια μέρα στο μεγάλο δάσος κυκλοφορεί η φήμη ότι άνοιξε μία καντίνα. Όλα τα ζώα του δάσους έτρεξαν και με σειρά ιεραρχίας παρατάχτηκαν το ένα πίσω από το άλλο για να ψωνίσουν. Μετά από λίγη ώρα, να σου σκάει και ο λαγός. Βλέπει την τεράστια ουρά που έχει δημιουργηθεί και πολύ άνετα τους προσπερνάει και πηγαίνει πρώτος πρώτος μπροστά από το λιοντάρι.

-Τι κάνεις λαγέ, λέει το λιοντάρι.

-Να, εγώ για την καντίνα ήρθα, απαντάει ο λαγός.

-Κι εμείς τι είμαστε εδώ που περιμένουμε στην σειρά;, αποκρίνεται το λιοντάρι και του τραβάει μια ανάποδη και τον στέλνει πίσω.

Σηκώνεται ο λαγός εκνευρισμένος και, αφού προσπερνάει όλα τα ζώα, πάει και μπαίνει δεύτερος μπροστά από την αρκούδα.

-Τι κάνεις λαγέ;, λέει η αρκούδα.

-Να, εγώ για την καντίνα ήρθα.

-Καλά και ποιος νομίζεις ότι είσαι και έρχεσαι δεύτερος;, λέει η αρκούδα και του κόβει μια μπουνιά, και να σου ο λαγός τελευταίος.

Σηκώνεται στραβωμένος ο λαγός και γυρίζει την πλάτη του να φύγει φωνάζοντας.

-Έτσι είστε εσείς; Τότε κι εγώ δεν ανοίγω την καντίνα σήμερα...

Ο δάσκαλος



Ο Γιαννάκης πήγε για πρώτη φορά στο σχολείο. Όταν γύρισε στο σπίτι τον ρωτάει η μητέρα του:

-Πώς σου φάνηκε ο δάσκαλος;

-Πολύ περιέργος άνθρωπος καλέ μαμά! Όταν δεν ξέρει αυτός κάτι, ρωτάει εμάς να του το πούμε...

Ο έλεγχος



Γυρνάει ο Γιαννάκης από το σχολείο και τον ρωτάει ο πατέρας του:

-Λουπόν; Σήμερα δε θα παίρνατε βαθμούς;

Πού είναι ο έλεγχός σου;

-Θα τον φέρω αύριο. Σήμερα τον δάνεισα στη Μαίρη.

-Στην Μαίρη; Αυτή δεν είναι η πρώτη μαθήτριά στην τάξη;

-Ναι.

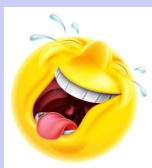
-Και τι τον ήθελε τον έλεγχό σου;

Ήθελε να κάνει πλάκα στους γονείς της!

Σ' ένα βαρετό μάθημα

Ένας μαθητής λέει σ' έναν άλλον κατά την διάρκεια ενός βαρετού μαθήματος.

Μην ροχαλίζεις μέσα στην τάξη σκέψου και τους άλλους που κοιμούνται.

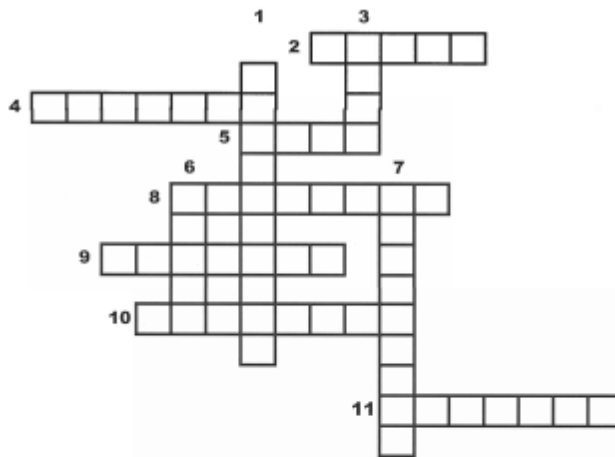


Η τιμωρία

-Είναι σωστό, κυρία να τιμωρηθώ για κάτι που δεν έκανα;

-Όχι βέβαια.

-Τότε να μην τιμωρηθώ που δεν έκανα την εργασία μου.



Οριζόντια

2. Όταν τρεις μεγάλη ποσότητα κάθε μέρα, μπορεί να πάθει ζάχαρο
4. Ένα πρωινό είναι ότι καλύτερο για τον οργανισμό
5. Βασική τροφή των Κινέζων
8. Αλλιώς το πρωινό
9. Είναι κίτρινη και την τρώνε οι μαϊμούδες
10. Είναι καφέ, γλυκιά και τη λατρεύουν τα παιδιά
11. Λαχανικό με το οποίο φτάνουμε σαλάτα αλλά και σάλτσα

Κάθετα

1. Ο άνθρωπος που δεν τρώει κρέας
3. Υγρό που το χρησιμοποιούμε στα φαγητά και στη σαλάτα
6. Λαχανικό που μαζί με το σέλινο γίνεται νόστιμο και υγιεινό φαγητό
7. Φρούτα χειμώνα που είναι μικρά και μπορεί να έχει κουκούτσια

Απλό σταυρόλεξο

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Έγραψε την «Ιλιάδα» και την «Οδύσσεια»
2. Πρόχειρο πτισσόμενο κρεβάτι
3. Αν διπλασιαστεί ... γίνεται βάρκα
4. Δεν έχουν ταίρι αυτά
5. Αρχή ... νηστείας - Το ακολουθεί το ...τακ
6. Αρχικά για... τρένα. - Νότα της μουσικής

ΚΑΘΕΤΑ

1. Γεωμετρικό ο διαβήτης
2. Ο πρώτος μήνας της άνοιξης
3. Χαλινάρια, γκέμια
4. Άφωνα... Ρίτα - Βρίσκονται στο... σπίτι
5. Θεός των αρχαίων Αιγυπτίων
6. Μικρός δρόμος

Το καγκουρό

Ένα καγκουρό δραπέτευε συνέχεια απ το ειδικά περιφραγμένο δώρο του στο ζωολογικό κήπο. Οι αρμόδιοι, ξέροντας ότι μπορεί να πηδάει πολύ ψηλά, βάζουνε έναν φράχτη 3 μέτρα ψηλό. Το επόμενο πρωί το καγκουρό έκανε τις βόλτες του στον ζωολογικό κήπο, έξω απ τον περιφραγμένο χώρο του. Οι αρμόδιοι σηκώνουν το φράχτη στα 6 μέτρα, αλλά το επόμενο πρωί, πάλι έξω το καγκουρό. Συνεχίζουν την ίδια ιστορία, κάθε μέρα πιο ψηλό φράχτη, κάθε πρωί έξω το καγκουρό. Ο φράκτης τώρα είναι στα 20 μέτρα ύψος. Τελικά, μια καμήλα απ το διπλανή περίφραξη ρωτάει το καγκουρό:

- Πόσο ψηλά πιστεύεις ότι θα τον φτάσουνε το φράχτη;

- Πιθανόν 50 μέτρα, εκτός αν κάποιος σκεφτεί να κλειδώνει την πόρτα τα βράδια.

Μια ακόμη σχολική χρονιά έφτασε στο τέλος της. Έφτασε, λοιπόν, η στιγμή να πούμε αντίο και να αποχαιρετήσουμε το γυμνάσιο. Έφτασε δυστυχώς η ώρα ο κύκλος αυτός του γυμνασίου να κλείσει για εμάς. Ένας κύκλος 3 χρόνων γεμάτος χιλιάδες αναμνήσεις. Αναμνήσεις που έχουν χαραχθεί στη καρδιά μας και θα αναπολούμε σε κάθε στιγμή της ζωής μας. Μια από τις καλύτερες περιόδους της ζωής μας γεμάτη χαρά, διασκέδαση, αγωνία, λύπη, θυμό, ευχαρίστηση, συγκίνηση και αγάπη. Συναισθήματα και στιγμές που θα μας γίνουν μάθημα για το μέλλον. Είμαστε ευγνώμονες για τις στιγμές αυτές αλλά και τους καθηγητές μας που μας τις χάρισαν με τόση αγάπη. Κατά τη διάρκεια της φοίτησής μας στο γυμνάσιο συναντήσαμε εκπαιδευτικούς που μας αγκάλιασαν και μας οδήγησαν στα μονοπάτια της μάθησης.

Θα θέλαμε να πούμε στα μικρότερα παιδιά να ζήσουν την κάθε τους ημέρα στο σχολείο αυτό, γιατί τα 3 χρόνια περνάνε απίστευτα γρήγορα και για κανένα λόγο δεν αξίζει να σπαταλήσετε το χρόνο σας άσκοπα. Δραστηριοποιηθείτε, διασκεδάστε και με την πρώτη ευκαιρία συμμετέχετε στις δράσεις που σας προσφέρει το σχολείο, έτσι χτίζονται οι αναμνήσεις. Να αγαπήσετε και να φροντίσετε το σχολείο μας όπως κάναμε κι εμείς.

Τσαίρη Μαρίνα, Γ2



Έρχεται καλοκαίρι

Σε λίγο καιρό τελειώνει το σχολείο,
και είμαι ενθουσιασμένη που επιτέλους θα ξεκουραστώ
Παραλία, διακοπές, βόλτες, ανέμελες και αξέχαστες
Δεν θα έχουμε άγχος πια, θα είναι όλα αξέχαστα και μοναδικά
Θα τα πούμε και πάλι τον Σεπτέμβρη με πιο ξεκούραστα μυαλά!
Ιωάννα Παπαχριστοπούλου, Β2



Ευχές για ένα όμορφο καλοκαίρι και
ξεκούραστες διακοπές...

Ραντεβού το Σεπτέμβρη...

