

# ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ημ/νία: 21/11/2013

Σελ. 1

Τιμή: 3,50 €

Περιεχόμενα!

Ειδήσεις-Νέα.....σελ.1
Συμβουλές για καλή ζωή.....σελ. 2-4
Παράξενα.....σελ.5
Σπαζοκεφαλίες.....σελ.6

**Συντάκτριες:** Χρυσάνθη Τσιούμη, Αναστασία Ημερίδου, Ανθούλα Κατσούνη, Άννα Ιωαννίδου :Μαθήτριες της Στ' 2 τάξης



**Ατύχημα** πραγματοποιήθηκε κοντά στο ρέμα της Πυλαίας, το απόγευμα της Τετάρτης 20 Νοεμβρίου 2013, ώρα: 5:50. Πρόκειται για ένα όχημα που ξέφυγε από το δρόμο με αποτέλεσμα να αναποδογυρίσει και να καταστραφεί. Ο οδηγός **τραυματίστηκε σοβαρά και ίσως έμεινε παράλυτος.**

**Πρόσφατα, πραγματοποιήθηκε στην Εγνατία Οδό με αποτέλεσμα σοβαρών τραυμάτων (μόνιμη ακινησία κάτω από το λαιμό...).** Μάρτυρες αναφέρουν την απροσεξία της άτυχης 25χρονης...

**Συμβουλές για τους αναγνώστες μας:** Πρέπει να φοράμε ζώνη όταν οδηγούμε, να μην έχουμε πει πριν την οδήγηση και φυσικά να μην

έχουμε άλλη απασχόληση κατά τη διάρκεια της οδήγησης!

## 9 απλά πράγματα, επιστημονικά τεκμηριωμένα, που μπορείτε να κάνετε για να είστε ευτυχισμένοι

Η ευτυχία ορίζεται με διαφορετικά κριτήρια για τον καθέναν από μας, συνεπώς την επιδιώκουμε με διαφορετικούς τρόπους. Αναζητώντας λοιπόν τρόπους για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι, να, 10 απλά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε για τα οποία μάλιστα, υπάρχουν ερευνητικά ευρήματα.

### 1. Σωματική άσκηση !

Βάλτε τη σωματική άσκηση στη ζωή σας...7 λεπτά καθημερινά αρκούν. Μάλιστα διαπιστώθηκε με ερευνητικά δεδομένα η σημασία της σωματικής άσκησης ακόμη και στην καταπολέμηση της κατάθλιψης – οι ενδορφίνες που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, επιδρούν καταλυτικά στον ευαίσθητο σε αρνητικά συναισθήματα.

Τα αρνητικά συναισθήματα τα επεξεργάζεται η αμυγδαλή (του εγκεφάλου), τα θετικά ή ουδέτερα, ο ιππόκαμπος. Η έλλειψη ύπνου επηρεάζει περισσότερο τον

ιππόκαμπο παρά την αμυγδαλή. Αποτέλεσμα είναι οι άνθρωποι που δεν κοιμούνται αρκετές ώρες, να μη θυμούνται ευχάριστες εμπειρίες, αλλά με μεγάλη ευκολία φέρνουν στη μνήμη τους οτιδήποτε δυσάρεστο.

### 3. Μετακομίστε πιο κοντά στον χώρο εργασίας.

Η μετακίνηση στον χώρο εργασίας μπορεί να επηρεάζει δραματικά τη διάθεσή μας. Όπως το διατύπωσε ο ψυχολόγος D. Gilbert (Harvard University), «το να οδηγείς για τη δουλειά μέσα σε κυκλοφοριακή κίνηση, είναι μια καθημερινή κόλαση». Μάλιστα δύο οργανισμό και στον εγκέφαλο όπως φαίνεται και στην παρακάτω εικόνα.

### 2. Να κοιμάστε περισσότερες ώρες – θα είστε λιγότερο

Ελβετοί επιστήμονες διερεύνησαν κατά πόσο η υψηλή αμοιβή ή το μεγαλύτερο σπίτι «ισοφαρίζουν» αυτήν την τλαιπωρία και διαπίστωσαν πως κάτι τέτοιο τελικά δεν ισχύει.

### 4. Αφιερώστε χρόνο στην οικογένεια και τους φίλους σας –προτού να είναι πολύ αργά!

Για όσους βρίσκονται κοντά στον θάνατο ένα από τα 5 πράγματα για τα οποία λυπούνται είναι ότι δεν αφιέρωσαν χρόνο στην οικογένειά τους. Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι είναι πολύ σημαντικός ο χρόνος με φίλους – ακόμη και για τα εσωστρεφή άτομα.



5. Βγείτε έξω ! (Η ευτυχία βρίσκεται στους 13.9 °C)

Ο Sh. Achor υποστηρίζει ότι ο φρέσκος αέρας επηρεάζει τη διάθεσή μας, μάλιστα ενισχύει επιπρόσθετα τη μνήμη και την παραγωγικότητά μας. 20' αρκούν! Η American Meteorological Society δημοσίευσε έρευνα το 2011, στην οποία βρέθηκε ότι η ευτυχία είναι στο μέγιστο στους 13.9°C, οπότε ρίξτε μια ματιά στο δελτίο καιρού πριν τον 20λεπτο περίπατό σας!

6. Βοηθήστε τους άλλους – (100 ώρες ετησίως είναι ο μαγικός αριθμός).

100 ώρες ετησίως ή 2 ώρες εβδομαδιαίως είναι ο χρόνος που θα 'πρεπε να αφιερώνουμε βοηθώντας άλλους προκειμένου να «εμπλουτίσουμε» τη ζωή μας! Ο Sh. Achor στο βιβλίο του αναφέρει ότι σε έρευνα που έγινε με 150 συμμετέχοντες, διαπιστώθηκε πως δραστηριότητες με στόχο την παροχή βοήθειας όπως φιλανθρωπικές συναυλίες και συσσίτια προκαλούσαν πολύ περισσότερη πληρότητα απ' ό,τι η αγορά καταναλωτικών αγαθών πολυτελείας. Τι ισχύει με τον χρόνο που διαθέτουμε για τους άλλους; Σχετική έρευνα στη Γερμανία διερεύνησε την επίδραση που είχε η στέρηση της δυνατότητας σε εθελοντές να βοηθήσουν άλλους. Επιβεβαιώθηκε η αρχική υπόθεση ότι δηλαδή όσοι συνέχισαν τον εθελοντισμό, δήλωναν περισσότερο ευχαριστημένοι από τη ζωή τους σε σχέση με εκείνους που έχασαν τη δυνατότητα αυτή

7. Χαμογελάστε – μειώνει τον πόνο! Το χαμόγελο από μόνο του μας κάνει να νιώθουμε όμορφα αλλά είναι ακόμη σημαντικότερο να κάνουμε ταυτόχρονα θετικές σκέψεις. Σύμφωνα με έρευνα στο Michigan State University οι

εργαζόμενοι σε κάποιον τομέα εξυπηρέτησης πελατών που χαμογελούν υποκριτικά, έχουν χειρότερη διάθεση και δεν είναι το ίδιο παραγωγικοί. Το αντίθετο συμβαίνει για εκείνους που χαμογελούν κάνοντας ταυτόχρονα θετικές κι ευχάριστες σκέψεις. Έχει φυσικά σημασία να εξασκηθούμε στο «πραγματικό» χαμόγελο, δηλαδή, να χαμογελάμε ταυτόχρονα και με τα μάτια. Δείτε τις φωτογραφίες, εύκολα θα διαπιστώσετε τις διαφορές. Σύμφωνα με το PsyBlog, το χαμόγελο βελτιώνει την προσοχή, τις γνωστικές μας ικανότητες και την ολιστική σκέψη. Ακόμη είναι ένας τρόπος να καταπολεμήσουμε το στρες σε αγχωτικές καταστάσεις ακόμη. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι ακόμη

κι αν πιέζουμε τον εαυτό μας να χαμογελάσει, αυτό είναι κάποιου είδους αυθυποβολή που «ανεβάζει» έστω και λίγο τη διάθεσή μας.

8. Οργανώστε ένα ταξίδι – ακόμη κι αν δεν μπορείτε να το κάνετε!

Φαίνεται πως το να οργανώσουμε ένα ταξίδι επηρεάζει θετικά τη διάθεσή μας, σύμφωνα με έρευνα που δημοσίευσε το

περιοδικό Applied Research in Quality of Life. Στην έρευνα φάνηκε ότι η αναμονή πριν το ταξίδι, ενίσχυε την καλή διάθεση μέχρι και για 8 εβδομάδες! Μετά το ταξίδι η διάθεση αντίστροφα, επανερχόταν στα προηγούμενα επίπεδα για τους περισσότερους.

## 9. Διαλογισμός

Θεωρείται σημαντικός για βελτίωσης της εστίασης προσοχής, πνευματικής διαύγειας και προσοχής, καθώς και της ηρεμίας. Αλλά επηρεάζει και την ευτυχία. Σε έρευνα στο Massachusetts General Hospital εξέτασε ακτινογραφίες εγκεφάλου 16 ατόμων που συμμετείχαν σε σεμινάριο διαλογισμού 8 εβδομάδων, πριν και μετά το σεμινάριο.

## ΠΑΡΑΞΕΝΑ



### Το μεγαλύτερο γλειφιτζούρι του κόσμου βρίσκεται στα Τρίκαλα

Την Παρασκευή, προτελευταία ημέρα του Νοεμβρίου, τοποθετήθηκε στην κεντρική είσοδο του "Μύλου των Ξωτικών" στα Τρίκαλα το μεγαλύτερο γλειφιτζούρι του κόσμου. Τοποθετήθηκε την Παρασκευή και δη με εντυπωσιακό τρόπο, στην κεντρική είσοδο του "Μύλου των Ξωτικών" στα Τρίκαλα, το μεγαλύτερο γλειφιτζούρι του κόσμου, όπως κατέγραψε το ρεκόρ.

## Θάνατος από ένεση οδοντιάτρου



Μια 65χρονη πέθανε στην καρέκλα του οδοντιάτρου, μετά την αναισθητική ένεση που της έκανε ο γιατρός στην Ιταλία. Η άτυχη γυναίκα είχε επισκεφτεί το οδοντιατρείο στην περιοχή Βεκιάνο στην επαρχία της Πίζας, για να υποβληθεί σε εξαγωγή. Μετά την αναισθητική ένεση που της έγινε, η αντίδρασή της ανησύχησε τον γιατρό, που κάλεσε ασθενοφόρο. Η 65χρονη μεταφέρθηκε με ασθενοφόρο στο νοσοκομείο

## ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

Ο κύριος Παπαδόπουλος την προηγούμενη μέρα πριν το ταξίδι του, ετοίμαζε τις βαλίτσες του για να φύγει. Όμως τον σταμάτησε ο νυχτοφύλακας που του είπε ότι το προηγούμενο βράδυ, είδε στο όνειρό του ότι το αεροπλάνο του κύριου Παπαδόπουλου θα πέσει και όλοι οι επιβάτες θα σκοτωθούν. Όντως, την επομένη έγινε αυτό που είπε ο νυχτοφύλακας. Ο κύριος Παπαδόπουλος, ευτυχώς δεν ανέβηκε στο αεροπλάνο διότι άκουσε τον νυχτοφύλακα. Ο κύριος Παπαδόπουλος τον ευχαρίστησε και τον απέλυσε. Γιατί τον απέλυσε;

Τρεις φίλοι μπαίνουν σε μια κάβα και αγοράζουν ένα μπουκάλι κρασί που κοστίζει 300 δρχ. δίνοντας 100 δρχ. ο καθένας. Φεύγοντας, τους προλαβαίνει ο υπάλληλος και τους λέει πως έκανε λάθος γιατί το μπουκάλι στοιχίζει 295 και όχι 300 δρχ. και γι' αυτό τους επιστρέφει 5 δρχ. ρέστα.

Αυτοί αφού δεν μπορούν να μοιράσουν τις 5 δρχ. στα τρία, παίρνουν ο καθένας από 1 δρχ. και δίνουν 2 δρχ. φιλοδώρημα στον υπάλληλο για την καλή του πράξη. Στο

τέλος όμως σκέφτονται: Έδωσε ο καθένας μας 100 δρχ. και πήρε μία πίσω, άρα 99 δρχ. Τρεις φορές το 99 μας κάνει 297 και 2 δρχ. για το φιλοδώρημα, 299. Τι έγινε η μία δραχμή;

Ένας άντρας από την Αθήνα έχει κάνει ως τώρα 43 γάμους με 43 διαφορετικές γυναίκες. Μόνο μια απ αυτές έχει πεθάνει και μόνο 3 απ αυτές έχουν πάρει διαζύγιο. Ο άντρας αυτός εν τούτοις δεν έχει παραβεί κανέναν νόμο. Πως γίνεται;

Ένας υπάλληλος καθάριζε τα τζάμια παραθύρων ενός πανύψηλου κτιρίου γραφείων, όταν γλίστρησε και έπεσε από μια σκάλα ύψους 18 μέτρων στο τσιμεντένιο πεζοδρόμιο που βρισκόταν από κάτω. Κατά έναν περίεργο τρόπο δεν τραυματίστηκε καθόλου. Γιατί;