

ΠΕΝΑ, ΤΣΑΝΤΑ ΚΑΙ ΚΟΠΑΝΑ

Ερευνητική εργασία Α' τάξη του 3ου Γενικού Λυκείου Θήβας . Σχολικό έτος 2015-2016



Περιεχόμενα τεύχους:

ΚΟΙΝΩΝΙΑ 2-9

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 10-13

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 14-15

ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ 16-17

ΑΠΟΨΕΙΣ 18-19

Αγώνες ζωής

Τους τελευταίους μήνες οι οθόνες των τηλεοράσεών μας κατακλύζονται από εικόνες ανθρώπων οι οποίοι ταλαιπωρημένοι, σχεδόν χωρίς ζωή φτάνουν στη χώρα μας. Οι άνθρωποι αυτοί φαίνονται να κουβαλούν στους ώμους τους το βάρος της προσφυγιάς. Υποφέρουν πολλά σε αυτό το ταξίδι μακριά από την πατρίδα. Μαζί τους-πολλές φορές- υποφέρουμε και εμείς. Οι αγώνες αυτοί είναι αγώνες ζωής...

Σελ 3



Όταν το παιχνίδι σταματά...

Οι συνέπειες της οικονομικής κρίσης στην ελληνική οικογένεια.

Σελ 4-5

Αποκλειστικές συνεντεύξεις από:

1. **Γιάννης Κονιόρδος**. Υπεύθυνος ΚΕΣΥΠ Θήβας. (σελ 12)

2. **Μαρία Παπαχαράλαμπος**. Διατροφολόγος. (σελ 14-15)

3. **Γεωργία Φαρμάκη**. Δημοσιογράφος & Ενδοματολόγος στο Alpha TV. (σελ 19)

ΠΡΟΣΦΥΓΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ...

«Πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία»



Σοφία Δραγανούδη

Ένας τούρκος αστυνομικός μαζεύει από τη παραλία το άψυχο σώμα του μικρού Αϊλάν. Μια παιδική ψυχή μόλις είχε φύγει. Ένα προσφυγόπουλο που άφησε την πατρίδα του γιατί αναζητούσε ένα κόσμο χωρίς πόλεμο, χάθηκε. Πρόσφυγες διωγμένοι, χωρισμένοι από την οικογένειά τους χωρίς πατρίδα, χωρίς βοήθεια από κανένα. Δεν έφταιζαν σε τίποτε ούτε επέλεξαν αυτό που θα τους συμβεί. Δεν επέλεξαν να βρεθούν μόνοι μακριά από τα σπίτια τους. Δεν επέλεξαν να αντιμετωπίζονται σαν ένα πρόβλημα από τη κοινωνία. Η ιστορία επαναλαμβάνεται. Δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο. Φαίνεται ότι η ανθρωπότητα δεν μαθαίνει από τα λάθη της. Πριν από 90 χρόνια σε αυτές τις ίδιες παραλίες όπου σήμερα ξεβράζονται πτώματα, και τότε έβγαιναν τυραννισμένοι, καταπονημένοι πρόσφυγες. Οι δικοί μας πρόσφυγες. Θύματα της «Μεγάλης Ιδέας» και της πομπώδους επεκτατικής πολιτικής η οποία ακολουθούνταν. Κι εκείνοι οι άνθρωποι δεν έφταιζαν σε τίποτε. Διώχτηκαν από τα σπίτια τους με τη βία, χωρίς εξήγηση, με την απειλή του θανάτου στον κρόταφό τους. Έκαναν ότι έπρεπε να κάνουν για να σώσουν την οικογένειά, τα παιδιά τους.

Κέντρο της φρίκης αυτής ήταν η Σμύρνη. Άνθρωποι στοιβάζονταν στο λιμάνι, προσπαθούσαν να διαφύγουν με πλοία, αρκετοί κολυμπώντας. Ήταν όμως αδύνατο να ξεφύγουν από τη δολοφονική μανία των διωκτών τους.

Έφυγαν με τα ρούχα που φορούσαν, εγκατέλειψαν προ-

γονικές εστίες αιώνων, τους τάφους των προγόνων τους, τα πάντα. Έφευγαν με το βλέμμα στραμμένο πίσω, στους νεκρούς που άφησαν άταφους, στις εστίες που ακόμα κάπνιζαν, στις αυλές τους, στις σοδειές τους. Πήραν μαζί τους τη φρίκη και τον καημό του ξεριζωμού. Μπροστά τους μόνο το άγνωστο, ο φόβος, η απόγνωση. Τι τους περίμενε; Η προσωρινή στέγαση σε γήπεδα, θέατρα, αυλές εκκλησιών, δημόσια κτήρια, σε παράγκες, σε σκηνές, σε χαμόσπιτα και σε καλύβες, σε εγκαταλελειμμένα χωριά, σε οικισμούς αμιγώς προσφυγικούς. Οι συνθήκες διαβίωσης ... άθλιες. Χωρίς έργα υποδοχής, ούτε δίκτυα ύδρευσης, ηλεκτροφωτισμού και αποχέτευσης. Μα πιο πολύ κι από την έλλειψη των υλικών αγαθών πονάει η αντιμετώπιση, συχνά εχθρική, από κάποιους. «Οι πρόσφυγες είναι βάρος. Φέρνουν βρώμα, κουβαλάν ασθένειες. Οι βρωμοξένοι». Όπως κάποιοι κάποτε τους αποκαλούσαν -τους δικούς μας πρόσφυγες- «Βρωμοτουρκόσπορους». Τι ξέρουν αυτοί οι καλοζωισμένοι κάθε εποχής για το τι σημαίνει προσφυγιά;

Προσφυγιά σημαίνει «ξένος». Δεν χωράς πουθενά. Δεν έχεις πατρίδα, δεν έχεις ταυτότητα, δεν θα σε κλάψει κανείς. Προσφυγιά σημαίνει πόνος, πείνα, κρύο. Αναζητάς καταφύγιο σαν το αγρίμι. Εξαρτάσαι από τη καλοσύνη των άλλων. Ζεις από τύχη. Αν είσαι τυχερός... δεν πεθαίνεις. Αν είσαι τυχερός... σε βοηθάει ο απόγονος ενός άλλου πρόσφυγα, που μεγάλωσε με τα τραγούδια και τα παραμύθια της προσφυγιάς των δικών του παππούδων και που σε ταΐζει από το υστέρημα του δικού του λιγοστού φαγητού.

Αν είσαι τυχερός...

Αν είσαι τυχερός...

Αν είσαι τυχερός...

Ο Αϊλάν όμως και τα άλλα παιδιά δεν ήταν τυχεροί...

Δραγανούδη Σοφία

Αγώνες ζωής

Υπάρχει άραγε τίποτα πιο σκληρό από τον πόλεμο; Τα δεινά του κόσμου είναι αμέτρητα όμως η συμφορά αυτή φαίνεται να τις ξεπερνά όλες γιατί πηγάζει από τα βάθη του εαυτού μας. Όλοι μας μέσα μας φέρουμε τον πόλεμο. Οι περισσότεροι μάλιστα παλεύουμε να συγκρατήσουμε αυτό το άγριο θηρίο μην τυχόν και βγει έξω και καταστρέψει εμάς, τους γύρω μας, τον κόσμο όλο. Τις πιο πολλές φορές η προσπάθειά μας είναι μάταιη γιατί το θηρίο βρίσκει μια χαραμάδα και ξεπετιέται έξω και σκοτώνει άλλοτε με λόγια άλλοτε με πράξεις και άλλοτε και με τα δύο. Τα μάτια του γυαλίζουν όταν μας υπερνικά και μοιάζει να παίρνει εκδίκηση για όλες τις φορές που το κατατροπώσαμε και δεν κατάφερε να βγει έξω για να ξεδιψάσει με την απληστία και την κακία, να τραφεί με εγωισμό, να χαρεί από την οδύνη και τη λύπη.

Ο πόλεμος μεταξύ κρατών έχει πολλές ομοιότητες με αυτόν που γίνεται μεταξύ απλών ανθρώπων αλλά ακόμη περισσότερες με εκείνον που πραγματοποιείται μέσα στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Υπάρχει φυσικά και ένας πόλεμος που εμπεριέχει όλους τους προαναφερθέντες, ο οποίος είναι φυσικά ο πιο φρικτός και επώδυνος. Τα αποτελέσματά του δεν είναι καταστροφικά μόνο για τα κράτη, τις κυβερνήσεις, τους πολίτες. Ο πόλεμος αυτός είναι ανόσιος, απρόσωπος, καθολικός. Τα αποτελέσματά του ως Έλληνες έχουμε στο ατυχές προνόμιο να τα βλέπουμε και να τα ζούμε περίπου ένα χρόνο τώρα. Οι θόνες των τηλεοράσεών μας κατακλύζονται από τις εικόνες προσφύγων, ανθρώπων που παρά τα όσα λογάριασε η ζωή για εκείνους, συνεχίζουν να παλεύουν με υπομονή και επιμονή. Με την αξία τους φέρουν τους τίτλους των πολεμιστών. Οι άνθρωποι αυτοί που πάλεψαν να μην γίνουν τροφή του πολέμου, παλεύουν τώρα να μην γίνουν τροφή του προσωπικού πολέμου και επιπλέον των σκληρότατων συνθηκών. Νέος εχθρός τους έχει γίνει η ανθρωποκτόνα θάλασσα που τους τραβά στην μαύρη άβυσσό της και ο δρόμος που επιλέγει είναι γεμάτος εμπόδια για να τους εξαντλήσει.

Οι Έλληνες από τα αρχαία χρόνια είχαμε το θεσμό της φιλοξενίας και την αγαθότητα να μας χαρακτηρίζουν. Όταν έρχονται ώρες ανάγκης πρέπει να αφήνουμε στην άκρη τα υπόλοιπα ασήμαντα προβλήματά μας και να σπεύδουμε να βοηθήσουμε. Πρέπει... Η υποχρέωση δε συγκινεί τις κυβερνήσεις. Το ελληνικό κράτος αν και αδιαμφισβήτητα έδειξε καλή αγωγή τον πρώτο καιρό τώρα ανατρέπει τα πάντα. Παλεύει να μαζέψει τα συντρίμια του και βάζει για αυτόν το λόγο συμφέροντα ευρωπαϊκά και παγκόσμια πάνω από



τους πρόσφυγες. Το ίδιο κράτος που στην αρχή έδειχνε την αλληλεγγύη του, τώρα την καθιστά παράνομη και εκδικάζει στα δικαστήριά του υποθέσεις αλληλεγγύων που προσέφεραν βοήθεια σε ορισμένους που βρίσκονταν σε ώρα ανάγκης. Το ίδιο κράτος υψώνει φράχτες, καταστέλλει με βία αγώνες υπέρ της προστασίας των δικαιωμάτων των προσφύγων, βάζει συρματοπλέγματα στις εξόδους διαφυγής, αναιρεί το δικαίωμα για άσυλο, κλειδώνει στριμωγμένους όπως όπως σε κρύες αίθουσες τους ταλαιπωρημένους ανθρώπους.

Οι απλοί πολίτες στεκόμαστε διχασμένοι μπροστά στις εξελίξεις. Όσοι ζούμε σε νησιά δεν μπορούμε να περιοριστούμε από το κράτος και τα όσα προβλέπει για εμάς. Στην αρχή φερθήκαμε σκληρά στους Σύριους. Τους αντιμετωπίσαμε σαν να ήταν άνθρωποι υποδεέστεροι. Τους περιφρονήσαμε και σπεύσαμε να ανεβάσουμε τις τιμές στα καταστήματά μας, στα ξενοδοχεία μας για να αποκομίσουμε και εμείς κέρδος από τον πόνο τους. Ωστόσο τώρα τα πράγματα άλλαξαν. Η γνώμη μας άλλαξε. Τώρα που βλέπουμε νεκρά σώματα να ξεβράζονται κατά εκατοντάδες στις ίδιες ακτές που μας ωφελούν το καλοκαίρι, δεν μας ενδιαφέρει τίποτα. Ανοίγουμε σπιτία, μαγαζιά, δίνουμε ό, τι έχουμε και δεν έχουμε. Προτιμάμε να μην φάμε το μεσημέρι για να ταΐσουμε βρέφη και μητέρες που νυχορραγούν εκεί έξω. Οι τιμές πλέον δεν υπάρχουν διότι τις καταργήσαμε. Δεν νοιαζόμαστε για φορολογία ούτε για πολιτικά συμφέροντα. Φορτωνόμαστε λοιπόν στις πλάτες μας το βάρος της πίεσης από την Αθήνα και πορευόμαστε στο λιμάνι για να προσφέρουμε βοήθεια.

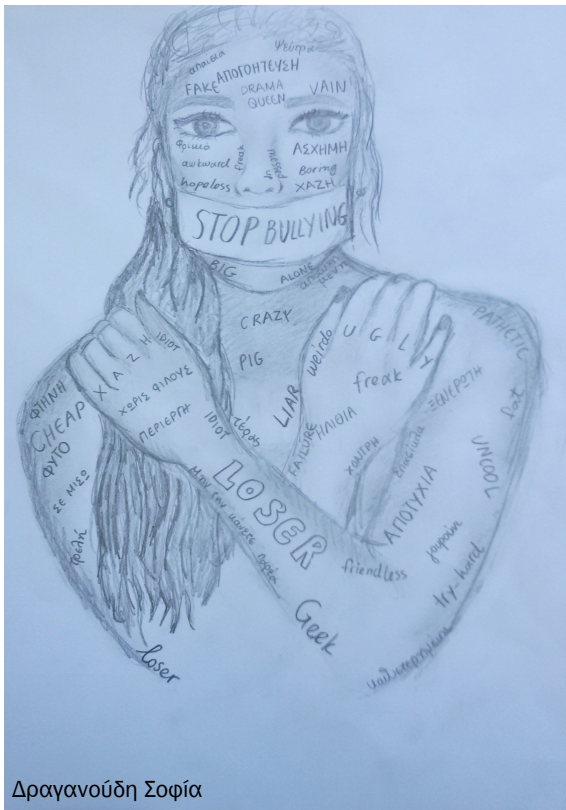
Για αυτούς από εμάς, ωστόσο, που ζούμε μακριά από θάλασσα η κατάσταση αλλάζει. Αισθανόμαστε κάθε μέρα την οδύνη, τη λύπη, το πένθος των ανθρώπων που βλέπουμε, καθισμένοι στην άνεση του καναπέ του σπιτιού μας. Για αυτό δεν υπάρχει αμφιβολία. Όμως... Ακριβώς επειδή δεν συμμετέχουμε στα γεγονότα χάνουμε το ενδιαφέρον μας. Τον πρώτο καιρό ήμασταν συγκλονισμένοι με την τροπή των πραγμάτων. Μπορεί να φτάσαμε στο σημείο να συγκροτήσουμε ομάδες

για προσφορά βοήθειας. Μπορεί ακόμη και τώρα να πράττουμε κατά τον ίδιο τρόπο. Ωστόσο, συνολικά η ανάγκη για διάσωση ανθρώπων που χάνονται στις θάλασσες της Ελλάδας δεν μας συγκινεί το ίδιο. Πολλές φορές επιλέγουμε να κλείσουμε τα μάτια και τα αυτιά μας μπροστά στο θέαμα των προσφύγων. Δεν θέλουμε να στενοχωριόμαστε άλλο. Σκεφτόμαστε εγωιστικά και παραμερίζουμε την ανθρωπιά. Το θέμα που προέχει είναι η δική μας επιβίωση στην σκληρή ατομική μας πραγματικότητα η οποία μας εμποδίζει να βοηθήσουμε τον άστεγο που κοιμάται στο παγκάκι της γειτονιάς, πόσο μάλλον τους πρόσφυγες που στο κάτω κάτω δεν μας ενοχλούν άμεσα.

Ίσως τελικά δεν είναι μόνο οι πρόσφυγες που υπομένουν κάθε μορφής πόλεμο αλλά και εμείς οι Έλληνες καλούμαστε να ξεπεράσουμε εμπόδια που πολλές φορές μας ξεπερνούν. Πρέπει όμως να συνεχίσουμε να παλεύουμε. Με το να χάσουμε αγώνες σαν και αυτούς που υποβαλλόμαστε τώρα, είναι σαν να χάνουμε το παιχνίδι της ζωής. Πρέπει να βάλουμε τον εαυτό μας στη θέση ενός Σύριου πρόσφυγα για να κατανοήσουμε τη σοβαρότητα της κατάστασης.. Πάνω από όλα πρέπει πίσω από τα συμφέροντα, τα σοβαρά προσωπικά, την υποκριτική, να θυμόμαστε πως είμαστε ΑΝΘΡΩΠΟΙ. Οι ιστορίες που ακούμε δεν είναι προϊόνα της φαντασίας ενός παραμυθού που στοχεύει σε συγκινήσεις και δράματα. Οι ιστορίες για το ανθρωποφάγο Αιγαίο και τους χιλιάδες θανάτους είναι αληθινές. Ο όλεθρος αποτυπώνεται στα καταγάλανα νερά του ελληνικού πελάγους. Η τρικυμία πλήττει όλη τη χώρα γιατί δεν αφογκραζόμαστε. Ας σταματήσουμε και ας αποδώσουμε λοιπόν έναν φόρο τιμής στους αδικωμένους κάνοντας ενός λεπτού σιγή. Αυτή θα ήταν αρκετή.

ΜΑΚΡΙΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ-
ΜΑΡΙΑ Α1

ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ



Δραγανούδη Σοφία

πέφτουν θύματα, δεν το ομολογούν ούτε στους γονείς, ούτε στους δασκάλους τους, αλλά ούτε και στους φίλους τους. Τα παιδιά θεωρούν σημάδι προσωπικής αδυναμίας το να μιλήσουν για αυτό, ειδικά στους γονείς τους. Οι γονείς είναι που χρειάζεται να δημιουργήσουν το κατάλληλο κλίμα για να νιώσουν τα παιδιά ασφαλή να εκφραστούν.

Το φαινόμενο του bullying είναι ιδιαίτερα σύνθετο και η αντιμετώπισή του αφορά γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές. Πολλές φορές, μια απειλή του γονιού του «θύματος» προς τα παιδιά

Η παρενόχληση των μαθητών, ο σχολικός εκφοβισμός ή αλλιώς bullying (νταηλίκι) είναι ένα φαινόμενο νεανικής παραβατικότητας, που εμφανίζεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομηλίκων παιδιών με στόχο να προκληθεί πόνος ή αναστάτωση. Μπορεί να πάρει τη μορφή λεκτικού εκφοβισμού (π.χ. κοροϊδία), κοινωνικού εκφοβισμού (π.χ. απομόνωση από την ομάδα) και σωματικού εκφοβισμού (π.χ. χτυπήματα, σπρωξιματα). Μαθητές που πέφτουν θύματα σχολικού εκφοβισμού συχνά αντιμετωπίζουν κοινωνικό άγχος, μοναξιά, εσωστρέφεια και χαμηλό αυτοσεβασμό. Μπορεί επίσης να αναπτύξουν φοβίες, να υιοθετήσουν επιθετική συμπεριφορά, να αποκτήσουν κατάθλιψη. Αν δεν καταφέρνουμε να αναγνωρίσουμε και να σταματήσουμε αυτή τη συμπεριφορά όταν συμβαίνει, στην ουσία προωθούμε την βία. Είναι σαν να λέμε στον θύτη ότι έχει το δικαίωμα να πληγώνει ανθρώπους και στο θύμα ότι δεν αξίζει της προστασίας μας. Εκφοβισμό υφίστανται περίπου 1 στα 5 παιδιά, ιδιαίτερα στην εφηβεία. Τις περισσότερες φορές τα παιδιά, που

που το παρενοχλούν μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα και το «θύμα» να υποστεί μετά επιπλέον δυσάρεστες συνέπειες. Ένα παιδί που δεν ταράζεται και αδιαφορεί για το bullying παύει να είναι ενδίαφέρων στόχος.

Σε κάθε περίπτωση....

- χτίστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας
- εξηγήστε του ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να του φέρεται άσχημα
- αποενοχοποιήστε το παιδί σας
- μην το βάλετε σε διαδικασίες αντεκδίκησης
- στόχος σας είναι να βοηθήσετε το παιδί σας και όχι να τιμωρήσετε το άλλο παιδί
- επικοινωνήστε με το σχολείο
- βοηθήστε το να νιώθει σιγουριά ανάμεσα σε φίλους
- αφήστε το παιδί να δώσει τις δικές του μάχες, παρακολουθώντας την κατάσταση διακριτικά.

Αβράμπου Αθηνά
Α'1

ΌΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΑΜΑΤΑ...

Οικονομική κρίση και παιδιά - ποιες είναι οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στη ζωή των παιδιών – ποια πρέπει να είναι η προσέγγιση από τους γονείς.

Η οικονομική κρίση είναι ένα από τα χειρότερα-ίσως το δυσμενέστερο-προβλήματα που μαστίζουν τη σύγχρονη κοινωνία. Η επίδρασή της στη ζωή των ανθρώπων και ιδιαίτερα των παιδιών είναι καταστροφική. Εκείνα είτε πλήττονται ψυχολογικά επηρεαζόμενα από το γενικότερο κλίμα αβεβαιότητας και

ανασφάλειας που επικρατεί είτε επειδή η οικογένειά τους αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα πλήττονται άμεσα, πρακτικά, στερούνται πολλές φορές ακόμα και τα απαραίτητα. Οι επιδράσεις αυτές καθώς και βαθμός στον οποίο αυδιαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Για παράδειγμα, άλλες



δυσκολίες θα αντιμετωπίσει ένα παιδί βρεφικής ηλικίας και άλλες ένας έφηβος. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι διαφορετικές οι ανάγκες και οι επιθυμίες ενός μικρού παιδιού από ένα μεγαλύτερο. Στα βρέφη και στα παιδιά μικρής ηλικίας, επειδή η οικογένεια είναι το βασικό περιβάλλον στο οποίο ζουν, τα αποτελέσματα της κρίσης μπορεί να επηρεάσουν δύο παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, το παιδί θα επηρεαστεί στο βαθμό που οι παράγοντες επηρεάζουν τη διατροφή και την υγεία, την ικανότητά του να αναπτύξει ασφαλείς σχέσεις με τους γονείς του και τα ερεθίσματα για ανάπτυξη που λαμβάνει. Η έλλειψη



σωστής διατροφής είναι πιθανό να έχει σοβαρές ακόμα και καταστροφικές συνέπειες σε βάθος χρόνου, με βάση το ότι σε αυτά τα στάδια της ανάπτυξης επηρεάζεται και η νευρολογική ανάπτυξη. Ακόμη και σε περιόδους οικονομικής σταθερότητας, όπου δεν υπάρχει δηλαδή σοβαρό οικονομικό πρόβλημα, το έμβρυο και το βρέφος επηρεάζονται από τη λειτουργία της οικογένειας, ιδιαίτερα από το άγχος και την ανησυχία της μητέρας. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνονται κατά τη διάρκεια μιας οικονομικής κρίσης. Μια μητέρα μπορεί να έχει λιγότερο χρόνο για να αλληλεπιδράσει με το παιδί της και επίσης να είναι λιγότερο υπομονετική. Επιπλέον, τα θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να την καταστήσουν συναισθηματικά μη διαθέσιμη και να εμποδιστεί έτσι η υγιής και ασφαλής σύνδεση με το παιδί της. Ένα έμβρυο από την άλλη, είναι επίσης πιθανό να επηρεαστεί εάν εκτεθεί σε υψηλά επίπεδα κορτιζόλης και άλλων ορμονών στη μήτρα που συνδέονται με το στρες της μητέρας σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που εξετάζει τους μηχανισμούς μέσω των οποίων απειλείται η υγιής ανάπτυξη των παιδιών. Στα παιδιά μέσης ηλικίας, η ηλικία αυτή είναι μια κρίσιμη περίο-

δος για την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των παιδιών και οποιοδήποτε σοκ μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και να οδηγήσει σε δυσκολίες αργότερα. Λόγω της συμμετοχής τους στη σχολική ζωή σε αυτή την ηλικία, η ανάπτυξη του παιδιού μπορεί να επηρεαστεί πρώτον, από το γονικό άγχος και τη λειτουργικότητα της οικογένειας, δεύτερον από τις επενδύσεις στην εκπαίδευση και τα ερεθίσματα για ανάπτυξη στο σπίτι και τρίτον από τους καθηγητές, τους συμμαθητές, και γενικότερα από το μαθησιακό περιβάλλον στα σχολεία. Έχει διαπιστωθεί ότι οι οικονομική κρίση είναι πιθανό να οδηγήσει σε αύξηση του γονικού άγχους, το οποίο έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ανατροφή των παιδιών και οδηγεί σε αδύναμη εφαρμογή των κανόνων και της απαραίτητης «ρουτίνας» στην καθημερινή ζωή των παιδιών στο σπίτι. Αυτά τα αποτελέσματα με τη σειρά τους αυξάνουν την πιθανότητα τα παιδιά να εσωτερικεύουν τα προβλήματα τους και μειώνουν τις κοινωνικές τους ικανότητες. Η οικονομική κρίση μπορεί επίσης να μειώσει τη δυνατότητα των νοικοκυριών να επενδύσουν σε πόρους για τη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών με κατάλληλες δραστηριότητες. Επίσης, συ-

νήθως, οι οικονομικές κρίσεις οδηγούν σε μείωση της δημοσίας δαπάνης για τα σχολεία. Η μείωση αυτή μπορεί να επηρεάσει τα παιδιά μέσω της επίδρασής της στο περιβάλλον διδασκαλίας και στη σχέση δασκάλου-μαθητή. Για παράδειγμα, οι δάσκαλοι μπορούν επίσης να αντιμετωπίζουν άγχος, που μπορεί να επηρεάσει και τη διαδικασία της διδασκαλίας και τη συναισθηματική και κοινωνική τους σχέση με τους μαθητές. Ωστόσο, η οικογένεια και τα σχολεία δεν είναι τα μόνα περιβάλλοντα που μπορεί να επηρεάσουν τα παιδιά. Κατά την διάρκεια της κρίσης οι κοινότητες μπορεί να μην έχουν τους πόρους να διατηρήσουν τις τοπικές υποδομές παιδικής φροντίδας ή την ποιότητα ή και τις υπηρεσίες για παιδικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να επηρεαστεί το πώς περνάνε τα παιδιά το χρόνο τους. Τέλος, η κρίση μπορεί να επηρεάσει και τους νέους και τους έφηβους μέσω της διαθεσιμότητας των ευκαιριών για εργασία, αλλά και μέσω της εργασιακής απασχόλησης της οικογένειας και της λειτουργίας της οικογένειας. Πιο συγκεκριμένα, η κρίση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του νέου ατόμου να διαπραγματεύεται τις σχέσεις του και να επιτύχει την αυτονομία του μέσα από τις ευθύνες που αναλαμβάνει στην εργασία, και τη διαδικασία για την επίτευξη οικονομικής ανεξαρτησίας. Η κρίση είναι επίσης πιθανό να αλλάξει το πλαίσιο των αντιλήψεων και των προσδοκιών των νέων και έτσι να επηρεάσει τους σημερινούς τους στόχους, να τους καταστήσει άνευ σημασίας ή ανέφικτους, ή να αλλάξει σημαντικά τις παραμέτρους για την επίτευξή τους. Έχει αποδειχτεί ότι οι νέοι πλήττονται περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, η οποία μπορεί να έχει μακροπρόθε-

σμες επιπτώσεις (χαμηλότερο εισόδημα, αύξηση της ανεργίας, και χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία). Το σοκ της κρίσης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από το κοινωνικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, οι πιο φτωχοί νέοι είναι αυτοί που κατά μέσο όρο δέχονται τα πιο 'δύσκολα χτυπήματα' σε περίοδο οικονομικής κρίσης.

Λόγω της σοβαρότητας του φαινομένου αυτού, οι γονείς θα πρέπει να δείξουν μεγάλη λεπτότητα και να εξηγήσουν στα παιδιά με απλό και κατανοητό τρόπο τι σημαίνει οικονομική κρίση και για ποιο λόγο έχει επηρεάσει τόσο τις ζωές μας. Η συζήτηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να λυθούν οι απορίες τους. Επίσης καλό θα ήταν να περιοριστεί η ανεξέλεγκτη έκθεση των παιδιών σε πηγές όπως τηλεόραση και διαδίκτυο που μπορεί να εντείνουν τα συναισθήματα φόβου και ανησυχίας. Τέλος, η απομυθοποίηση της αποφυγής του κόσμου και της επιδίωξη του εύκολου σαν τρόπου και στάσης ζωής και ο διαχωρισμός του «δυσκολευόμαστε οικονομικά» από το «χρεοκοπήσαμε- πτωχεύσαμε» θα μεταφέρει αξίες ζωής που θα προετοιμάσουν τα παιδιά, για να ανταποκριθούν στην ενήλικη ζωή τους και θα τα προστατέψουν από τη κινδυνολογία που μεταδίδουν τα ΜΜΕ.

Σοφία Δραγανούδη
Α'1

ΠΟΣΟ ΗΠΙΕΣ ΠΑΛΙ;

Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 13% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μιας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί εχθρικότητα και επιθετικότητα.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχή-



ματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος ανάμεσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μην μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πει, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δεν θα το έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί. Επιπλέον αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν

στον πειρασμό να πιουν αλκοόλ με την παρέα τους, επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δεν γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Παρ' όλα αυτά, υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος. Κάθε νέος δεν πρέπει να διστάζει να αρνηθεί κάτι που δεν εγκρίνει. Να λέει όχι κατηγορηματικά (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Αντί για αλκοόλ να επιλέγει μη αλκοολούχα ποτά. Εναλλακτικά, μπορεί να βρει ενδιαφέρουσες δραστηριότητες με άλλες παρέες (παιχνίδια, σπορ, ψυχαγωγία).

Βαγγέλης Μπεθάνης

ΚΑΠΝΙΣΜΑ: ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΜΑΓΚΙΑ

Το 70-90% των ενήλικων καπνιστών - όπως δείχνουν οι στατιστικές - έχουν αρχίσει το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρόνων. Έξι στα δέκα αγόρια στην Ελλάδα - σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα - αρχίζουν να καπνίζουν στα 15-18 χρόνια τους και ένα στα τέσσερα πριν από τα 15.

Η κρίσιμη ηλικία που τα παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα είναι τα 12-13 χρόνια, όπως προκύπτει από ελληνικές και ξένες έρευνες. «Το τραγικό είναι ότι οι δοκιμές αυτές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τον εθισμό στη νικοτίνη, γιατί είναι πια αποδεδειγμένο ότι η νικοτίνη είναι έντονα εθιστική και εξαρτησιογόνος ουσία.

«Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι στην ηλικία των 12-13 χρόνων λίγα μόνο τσιγάρα μπορούν να προκαλέσουν εθισμό. Παλιότερα οι επιστήμονες πίστευαν ότι χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να δημιουργηθεί εθισμός. «Η νικοτίνη, εισπνεόμενη περνά από τους πνεύμονες στο αίμα και φτάνει σχεδόν αμέσως στον εγκέφαλο, όπου ενεργοποιεί την ίδια ακριβώς νευρολογική διεργασία που διεγείρουν και τα αλκαλοειδή (μορφίνη, ηρωίνη) και η κοκαΐνη».

Γιατί αρχίζουν

Το κάπνισμα των γονέων είναι πολύ σημαντικό, όπως σημαντικός είναι και ο ρόλος των χώρων διασκέδασης. Η καφετέρια, το Ιντερνέτ καφέ, οι χώροι νυκτερινής διασκέδασης των εφήβων, αλλά και οι τουαλέτες των σχολείων αποτελούν χώρους παραγωγής νέων καπνιστών.

Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η διαφήμιση, δηλαδή η ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα. «Σε πρόσφατη ανακοίνωση του Πανεπιστημίου Κρήτης (Κ. Βαρδαβάς και συνεργάτες) αποδεικνύεται ότι κάθε μαθητής της πόλης του Ηρακλείου εκτίθεται κατά μέσον όρο σε 108 γιγαντοαφίσες που διαφημίζουν τσιγάρο και κάπνισμα κατά την καθημερινή μετάβασή του από το σπίτι στο σχολείο και αντίστροφα»

Οι κίνδυνοι του καπνίσματος

---_Διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να υποστούν εξασθένηση των νοητικών τους λειτουργιών.

_Οι καπνιστές παρουσίαζαν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

_ Συμβάλλει στην ανάπτυξη λοιμώξεων και στοματικών παθήσεων.

_ Καταστρέφει την καρδιά



Αρχίζουμε στο Λύκειο

Στο Λύκειο αρχίζουν οι περισσότεροι Έλληνες και Ελληνίδες να καπνίζουν. Πρόσφατη μελέτη (Δεκέμβριος 2008) δείγματος 1.000 ανθρώπων, που μελετήθηκαν στην περιοχή Αττικής από τον καθηγητή Ε. Πανά και συνεργάτες του στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Πειραιά, καταλήγει στα εξής συμπεράσματα:

_ Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%.

_ Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους.

_ 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 15 έως 18 ετών.

_ 80% των καπνιστών είναι ηλικίας κάτω των 56 ετών, με αιχμή τα 36 έως 45 χρόνια.

_ Η μεγαλύτερη ημερήσια κατανάλωση φτάνει τα 27,5 τσιγάρα ημερησίως στις ηλικίες μεταξύ 46 και 65 ετών.

_ Οι απόφοιτοι Λυκείου εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιζόντων, ενώ οι απόφοιτοι Δημοτικού είναι πρώτοι στην ημερήσια κατανάλωση.

_ Οι αγρότες και οι άνεργοι της Αττικής καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσο-

Διεθνής πρω-

τιά για τις Ελληνίδες καπνίστριες

Τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας δείχνουν ότι Έλληνες είναι οι πρώτοι καπνιστές σε παγκόσμιο επίπεδο, με 38,4% καπνίσματος στο συνολικό πληθυσμό μας άνω των 15 ετών.

«Εντυπωσιακό είναι επίσης ότι κατά τη δεκαετία 1990-2005 παρατηρείται μια αξιόλογη μείωση του ποσοστού των καπνιστών στους άνδρες, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στις γυναίκες εμφανίζει τεράστια αύξηση. Και όλα αυτά συμβαίνουν στη χώρα μας το ίδιο χρονικό διάστημα κατά το οποίο οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες εμφανίζουν σημαντική μείωση του καπνίσματος και στα δύο φύλα».

Τέσσερα βήματα βοήθειας

για εφήβους καπνιστές

1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος
2. Σωματική άσκηση
3. Υγιεινή διατροφή
4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια



«Μαθαίνω να ΜΗΝ καπνίζω»



Συμβουλές κατά του Καπνίσματος από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας στο 6ο Πανελλήνιο Μαθητικό Συνέδριο

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, κ. Προκόπης Παυλόπουλος, παρέδωσε βραβεία σε μαθητές δίπλα στον πνευμονολόγο καθηγητή κ. Παναγιώτη Μπεχράκη, κατά τη διάρκεια του 6ου Πανελληνίου Μαθητικού Συνεδρίου για τον Έλεγχο του Καπνίσματος, με θέμα «Μαθαίνω να μην καπνίζω» 9-15/12/2015, στο υπουργείο Παιδείας.

Όπως σημείωσε ο Πρόεδρος του Συνεδρίου, Καθηγητής κύριος Παναγιώτης Κ. Μπεχράκης «Το κάπνισμα στην Ελλάδα μειώνεται. Τα νέα παιδιά όλο και περισσότερο απομακρύνονται από τη σκληρή εξάρτηση. Το πρόγραμμα HEART και το φετινό 6ο Μαθητικό Συνέδριο στέλνουν μήνυμα “Παιδεία για έναν κόσμο χωρίς κάπνισμα” σε όλη την Ελλάδα. Είναι υποχρέωση όλων μας να αντισταχθούμε σε αυτή την ανεξέλεγκτη διαδικασία «στρατολόγησης» νέων καπνιστών και με μια οργανωμένη παρέμβαση στα σχολεία, να στοχεύσουμε κατευθείαν στην πρόληψη και στην ανάπτυξη μιας συνειδητοποιημένης κουλτούρας, που αυτή θα οδηγήσει την κοινωνία στην αποφασιστική μείωση του καπνίσματος».

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ: Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ: Η ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Είναι γνωστό το πρόβλημα της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Με τα χρόνια παρουσιάζεται ραγδαία αύξηση των θυμάτων που εθίζονται σε εξαρτησιογόνες ουσίες. Πιο συγκεκριμένα, τα ναρκωτικά χρησιμοποιούνταν σαν φάρμακα ανακούφισης πόνου αλλά πέρα από την θεραπεία του προκαλεί εθισμό. Επίσης όταν χρησιμοποιούνται για μη ιατρικούς σκοπούς, άλλα για την πρόκληση μεταβολών στην ψυχική διάθεση δημιουργούν:

ψυχολογικά, σωματικά προβλήματα και προκαλούν φθορά της υγείας. Όταν σταματάει η χρήση των ουσιών το άτομο γίνεται ψυχαναγκαστικό. Ακόμα όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα ο χρήστης να έχει πολύ διαφορετικό τρόπο σκέψης και νοοτροπίας από άλλους ανθρώπους. Οπότε το άτομο αποξενώνεται από την ευρύτερη κοινωνία και απομονώνεται σε μια υποκοουλτούρα αφού μπορεί να συνεννοηθεί και να συμφωνεί μόνο με τους υπόλοιπους χρήστες. Όλα αυτά μετατρέπουν το άτομο να υποφέρει από μια πανίσχυρη ψυχολογική εξάρτηση χωρίς να μπορεί να αποδράσει.

ΠΩΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ;

Η εφηβεία είναι η φάση που ο άτομο ξεφεύγει από την παιδική ηλικία και προετοιμάζεται για την ενήλικη ζωή, απομακρύνεται από τα δεσμά της οικογένειας και αποζητά την παρέα. Έτσι, ο έφηβος διαμορφώνει στάσεις, συμπεριφορές και αξίες οι οποίες εκδηλώνονται μέσα από το ντύσιμο, τη γλώσσα, τη μουσική. Πολλές φορές ο έφηβος όμως παρσύρεται σε αρνητικές ενέργειες από την πίεση μελών μιας ομάδας που ανήκει χωρίς να συμφωνεί πάντα εξαιτίας του φόβου απόρριψης του από αυτή. Αντίθετα όμως ο έφηβος που έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του που μπορεί να επιλέγει υπεύθυνα.



Χαράλαμπος Μπεκρής

ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Πολλές φορές ο έφηβος παρσύρεται σε τέτοιες αρνητικές ενέργειες όταν:

1. Από την πίεση μελών μίας ομάδας στην οποία ανήκει με τον φόβο απόρριψης του από αυτή.
2. Απλά από περιέργεια/δοκιμή
3. Ψυχολογικά άρρωστα άτομα/με προβλήματα κυρίως οικογενειακά (μέλη της οικογένειας με χρόνια χρήση). Θα ξεχάσουν τα προβλήματα και θα αισθανθούν καλά
4. Για ευχαρίστηση
5. Να απαλύνουν τον ψυχικό πόνο
6. Να αισθανθούν ότι μεγάλωσαν
7. Να αισθανθούν ανεξαρτησία



ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ?

Ο τοξικομανής μπορεί να θεραπευτεί αλλά όχι μόνος του και αυτό γιατί η σωματική εξάρτηση ξεπερνιέται σε λίγες μέρες ενώ η ψυχική εξάρτηση αποτελεί το μεγάλο πρόβλημα στην χρήση ουσιών. Πιο συγκεκριμένα, ψυχικά απεξάρτηση σημαίνει αλλαγή τρόπου ζωής και νοοτροπίας όπου ο χρήστης μαθαίνει να σέβεται και να αγαπά τον εαυτό του, να επιλέγει υπεύθυνα, μπαίνει σε μια διαδικασία μάθησης νέων δεξιοτήτων. Η θεραπευτική διαδικασία είναι δύσκολη και επίπονη, διαρκεί πολλούς μήνες (15-18) και προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση του προβλήματος από τον χρήστη και την θέληση του να θεραπευτεί. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η επαφή της οικογένειας του χρήστη με ειδικό σύμβουλο για να βοηθηθούν η να βοηθήσουν στην διαδικασία της απεξάρτησης.

ΠΗΓΗ: <http://www.ygeia.tanea.gr>

ΠΗΓΗ: /Narkotika-kai-efivia

Οι ατομικοί παράγοντες στην εφηβική παραβατικότητα

Ο όρος «παραβατικότητα» με τις ποικίλες συνιστώσες του και βαθμούς εκδήλωσης εκφράζει την απόκλιση και έκτροπη συμπεριφορά παιδιών και ανήλικων εφήβων, η οποία εμφανίστηκε και διογκώθηκε κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Η αποκλίνουσα αυτή συμπεριφορά δεν λαμβάνει πάντοτε την μορφή αξιόποινης εγκληματικής πράξης, ενώ σε μεγάλη έκταση δεν αποκρύπτεται και δεν «καταγγέλεται» από τα θύματά της, από τις οικογένειες των δραστών και το κοινωνικό περιβάλλον (διδασκικό προσωπικό, τοπική κοινωνία). Οι ατομικοί παράγοντες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: την κληρονομικότητα και τις ψυχικές διαταραχές. Στο κληρονομικό στίγμα αυξάνεται η πιθανότητα της παραβατικής συμπεριφοράς, χωρίς να γνωρίζουμε τον ακριβή μηχανισμό μεταβίβασης. Για παράδειγμα τα υιοθετημένα

παιδιά που είχαν φυσικούς πατέρες με βεβαρημένο παρελθόν, χωρίς καν να τους είχαν γνωρίσει, είχαν περισσότερες πιθανότητες να δια-



πράξουν κάποιο αδίκημα σε σχέση με τα παιδιά των οποίων οι θετοί γονείς είχαν ποινικό μητρώο, χωρίς να έχουν οι φυσικοί τους γονείς. Αυτή όμως η παρατήρηση, που έχει δεχθεί σοβαρές μεθοδολογικές κριτικές απέχει έτη φωτός από τις ευφάνταστες ανακοινώσεις των Μ.Μ.Ε., που συχνά για εντυπωσιασμό, αναφέρονται στον πιθανό εντοπισμό γονιδίων, τάχα υπεύθυνων για

την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά. Μια τέτοια άποψη, που στερείται επιστημονικής βάσης, καλλιεργεί την θεωρία του βιολο-

γικού ντετερμινισμού και προσφέρει άλλοθι σε κάθε είδους απολυταρχικές - ρατσιστικές ιδεολογίες και πρακτικές.

Τέλος οι ψυχικές διαταραχές διασπαστικής συμπεριφοράς (διαταραχή ελαττωματικής προσοχής-υπερκινητικότητα, διαταραχή διαγωγής, εναντιωτική προκλητική διαταραχή) είναι άγνωστο σε τι βαθμό η νοη-

τική ανεπάρκεια καθεαυτή και οι αναπτυξιακές διαταραχές προδιαθέτουν προς την παραβατικότητα. Έχει διατυπωθεί π.χ. η υπόθεση, ότι η χαμηλή σχολική επίδοση και η σχολική αποτυχία μειώνουν την αυτοεκτίμηση και δημιουργούν πολλές δυσκολίες στις σχέσεις του νεαρού ατόμου με το περιβάλλον του, ευνοώντας την σύνδεση των νέων με τον κόσμο της παρανομίας. Οι αγχώδεις διαταραχές της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερο εγκληματικό ενδιαφέρον, γιατί προκαλούν συχνά αναδίπλωση του ατόμου στον εαυτό του, υπεραπασχόληση με τα προβλήματά του και έτσι μειώνουν την πιθανότητα εκδήλωσης παραβατικών αντιδράσεων. Αντίθετα, η κατάθλιψη, ιδίως στην εφηβική ηλικία, συνδυάζεται με παρορμητικές επιθετικές αντιδράσεις, οι οποίες μπορεί να εμπλέξουν τον έφηβο σε παραβατικές δραστηριότητες.

Οι κοινωνικοί παράγοντες στην νεανική παραβατικότητα

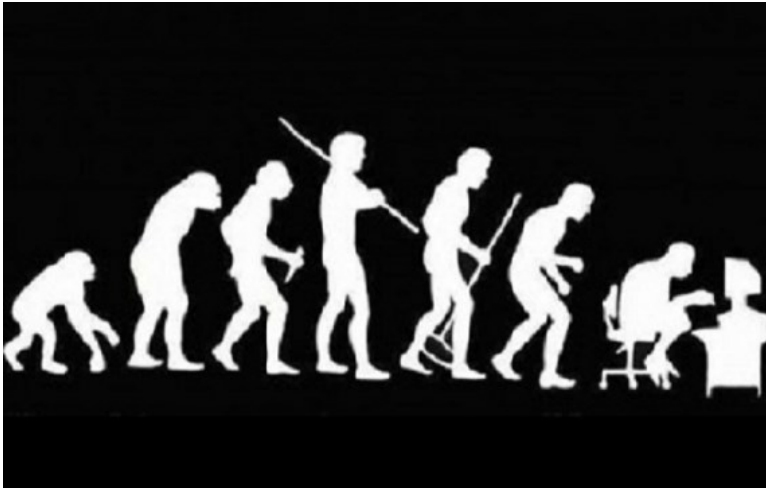
Οι παράγοντες εγκληματογένεσης στην οικογένεια χωρίζονται σε δύο μεγάλους θεματικούς τομείς. Στον πρώτο δίνεται έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις γονιού-παιδιού. Στον δεύτερο θεωρούνται σημαντικοί αντικειμενικοί παράγοντες όπως το μέγεθος της οικογένειας, η θέση μέσα στην οικογένεια, η οικονομική κατάσταση και η σχέση μεταξύ των γονέων, χωρίς όμως να παραλείπεται η αναφορά στο ίδιο το παιδί. Παράλληλα εκτός από τα προβλήματα στην οικογένεια, υπάρχουν και στην σχολική φοίτηση. Ζούμε σε μια εποχή στην οποία οι αναλφά-

βητοι μειώνονται, αλλά η εγκληματικότητα αυξάνει! Το σχολείο σήμερα δεν βρίσκεται συχνά στο ύψος της αποστολής του. Δεν θα πρέπει να μεταδίδει μόνο γραμματικές γνώσεις, αλλά να παρέχει και ήθος και να σφυρηλατεί το χαρακτήρα και να εθίζει τα παιδιά στην εκμάθηση και των κοινωνικών κανόνων συμπεριφοράς. Η παιδική εργασία, η ανεργία των νέων, αλλά και οι δυσμενείς όροι και συνθήκες παροχής της νεανικής εργασίας οπωσδήποτε ενοχοποιούνται για την εκδήλωση αντικοινωνικής

συμπεριφοράς στους ανήλικους και γενικότερα στις νεανικές ηλικίες. Στο πολιτιστικό-οικογενειακό περιβάλλον έχουν γίνει πολλές μελέτες που προσπαθούν να συνδέσουν τον κίνδυνο παραβατικότητας με τη διαμονή σε αποδιοργανωμένες, ως προς την αλληλεγγύη των κατοίκων, φτωχογειτονιές. Η ύπαρξη μιας τέτοιας υποκοινοτομίας, αποτελεί πιθανότατα ιδιαίτερο παράγοντα εγκληματογένεσης. Τέλος τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας και πρότυπα συμπεριφοράς επηρεάζουν τον τρόπο που ζούμε σήμερα στο σύμπαν της

πληροφορίας. Νέα μέσα επικοινωνίας, που απευθύνονται σε μαζικό και μαζικοποιημένο πληθυσμό, έχουν αντικαταστήσει τη μέχρι τώρα ισχύουσα επικοινωνία. Τα Μ.Μ.Ε. έχουν κατηγορηθεί ότι προβάλλουν υπερβολικά μηνύματα ενός γενικότερου κοινωνικού ξεπεσμού, συμβάλλοντας στον κυνισμό και στην ανομική στάση των νέων. Τελικά οι κοινωνικοί παράγοντες της νεανικής παραβατικότητας επηρεάζονται αισθητά από διάφορους τομείς.

Φαίη Κουράντου, Μαίρη Πλατή
Όλγα Χατζηλάμπρου



Η ενασχόληση και το παιχνίδι των παιδιών με την τεχνολογία μπορεί από την μια να προσφέρει στους γονείς ηρεμία, αλλά από την άλλη ξυπνά και ανησυχίες για το κατά πόσο η οθόνη και τα gadgets μπορούν να βλάψουν το παιδί.



Χωρίς αντίρρηση ζούμε στην εποχή της τεχνολογίας. Τα τηλέφωνα, οι υπολογιστές, τα tablets και οι κονσόλες παιχνιδιών κατακλύζουν τις περισσότερες φορές τα σπίτια μας. Τα παιδιά και οι μεγάλοι είναι δέκτες αυτής της τεχνολογικής επανάστασης και δεν μένουν ανεπηρέαστοι από αυτήν. Μια φοβερή ικανότητα γνώσης της χρήσης της τεχνολογίας παρατηρείται στα παιδιά ακόμα και κάτω των πέντε ετών. Τα μικρά παιδιά πλέον χειρίζονται με μαεστρία και αυτοπεποίθηση τα τηλέφωνα, τους υπολογιστές και τα tablets.

Έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Ονισκόνσιν έδειξε ότι **οι οθόνες μπορεί να είναι επωφελείς για την μάθηση και όσο πιο διαδραστική εμπειρία προσφέρουν, τόσο καλύτερο αποτέλεσμα δίνουν.**

Σε ένα άλλο τεστ εκμάθησης λέξεων που έγινε από το ίδιο Πανεπιστήμιο, βρέθηκε ότι **τα παιδιά που αλληλεπιδρούσαν με την οθόνη τα πήγαιναν πολύ καλύτερα, ανταποκρίνονταν πολύ πιο γρήγορα, έκαναν λιγότερα λάθη και μάθαιναν πιο εύκολα** σε σχέση με τα παιδιά που δεν είχαν αυτήν την διαδραστική εμπειρία.

Άλλη έρευνα είχε δείξει ότι η τεχνολογία βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Για παράδειγμα η καλή ποιότητα προγραμμάτων και λογισμικών, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες να αναπτύξουν ελλειπείς δεξιότητες όπως αυτές που έχουν να κάνουν με την συγκέντρωση, την μνήμη και την παρατηρητικότητα.

Επίσης έχει βρεθεί ότι η εικονική πραγματικότητα της οθόνης με την χρήση των κατάλληλων προγραμμάτων, μπορεί να τονώσει την αυτοπεποίθηση των παιδιών και να τα βοηθήσει να αναπτύξουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους με ένα τρόπο που μπορεί να μην είναι σε θέση το παιδί να βιώσει με την ίδια άνεση όπως στην τάξη. Η αυτοπεποίθηση και η εμπιστοσύνη που αποκτά το παιδί για τον εαυτό του, μπορεί να μεταφερθεί στο σχολείο βελτιώνοντας τις επιδόσεις του.



Θα μπορούσε κάποιος να πει καλά όλα αυτά, τι γίνεται όμως όταν η τεχνολογία από απλή χρήση καταλήγει στη κατάχρηση.

Πολλοί ειδικοί κρατούν θετική στάση απέναντι στη τεχνολογία, ενώ αρκετοί εμπειρογνώμονες έχουν μία πιο επιφυλακτική στάση. Η ψυχολόγος Dr. Sigman, υποστηρίζει, ότι τα παιδιά σήμερα παρακολουθούν και δέχονται πληροφορίες μέσα από οθόνες πιο πολύ από ποτέ, και αυτή η συνήθεια μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε εθισμό. Η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας επηρεάζει αρνητικά την κοινωνικοποίηση των παιδιών, την λεκτική επικοινωνία με το περιβάλλον, το αυθόρμητο παιχνίδι, την φυσική δραστηριότητα, το βάρος και συνολικά την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Πολλοί ειδικοί συμφωνούν ότι το πρόβλημα δεν είναι ότι το παιδί κάνει χρήση της τεχνολογίας, αλλά ο τρόπος που αντιλαμβάνεται την χρήση της.

Έρευνα που έγινε πρόσφατα έδειξε ότι η στάση που κρατά η οικογένεια απέναντι στην τεχνολογία στο σπίτι, είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζει την σχέση του παιδιού με την τεχνολογία. Ο τρόπος που χειρίζονται τα μέλη της οικογένειας και κυρίως οι γονείς την τεχνολογία οδηγεί το παιδί στην αλόγιστη χρήση.

ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Ειδικοί προσχολικής αγωγής, τονίζουν ότι η τεχνολογία μπορεί να αποδειχθεί ένα πραγματικά χρήσιμο και ενδιαφέρον εργαλείο μάθησης εάν χρησιμοποιείτε σωστά, όχι για πολύ ώρα και όταν δεν αντικαθιστά άλλες δραστηριότητες του παιδιού. Επομένως είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να ελέγχουν τόσο το χρόνο όσο και την ποιότητα της δραστηριότητας του παιδιού με την τεχνολογία. Ο χρόνος που περνούν τα παιδιά με την τεχνολογία και με ότι συνεπάγεται αυτή, πρέπει να λειτουργεί προς όφελος του και όχι να στερεί και άλλες πολύτιμες εμπειρίες όπως για παράδειγμα το χρόνο για τους γονείς, και το παιχνίδι με φίλους.

Πέπη Βενιζέλου, Νίκος Ζώζουλας
ΠΗΓΗ :<http://www.parentshelp.gr/>

Από το FACE TO FACE στο FACEBOOK

Στην εποχή που ζούμε το περίεργο δεν είναι (όπως θα ήταν φυσιολογικό) αν κάποιος έχει Facebook αλλά αν κάποιος δεν έχει! Η γνώμη των 'έμπειρων' του Facebook είναι ότι αν δεν έχεις Facebook είσαι μια τελεία στο χάρτη . Και δυστυχώς ναι ! Αυτή είναι η πραγματικότητα !

Το ερώτημα βέβαια είναι να έχεις Facebook ; Και η πλειοψηφία δεν έχει κάτι συγκεκριμένο να απαντήσει. ' απλά μας αρέσει ' λένε !

Το Facebook που είχε ξεκινήσει ως μέσο επικοινωνίας για ανθρώπους που βρίσκονταν μακριά , σήμερα έχει καταλήξει στον ναό της καψούρας ! Ρίχνοντας μια γρήγορη ματιά στην αρχική σελίδα του ιστότοπου αυτού , οι 8 στις 10 δημοσιεύσεις αφορούν ανεκπλήρωτους έρωτες και οι υπόλοιπες από αυτές είναι φωτογραφίες από 13χρονα κορίτσια και αγόρια που έχουν μεγαλώσει απότομα και θέλουν να ζήσουν στα όρια τη ζωή τους .

Και σαν να μην έφταναν αυτά , όσο ο πρωτογενής τομέας τείνει να εξαφανιστεί στο Facebook έχει κυρίαρχο ρόλο . Παππούδες , γιαγιάδες, θείες , θείοι , μαμάδες , μπαμπάδες , ξυπνάνε για να σπείρουν , να οργώσουν , να μαζέψουν ντομάτες (και ας είναι Δεκέμβρης μήνας) . Και αν δεν προλαβαίνουν αυτοί γιατί μπορεί να τους έτυχε δουλεία , πρέπει τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να κάνουν αυτές τις βαρετές αγροτικές δουλειές !

Το πιο σπαστικό όμως είναι όταν τους τελειώνουν τα λεφτά για σπόρους και βομβαρδίζουν τους υπόλοιπους λογαριασμούς με ειδοποιήσεις , για να τους δώσεις λεφτά . Και εγώ σκέπτομαι < που φτάσαμε , να ζητάει η μάνα μου λεφτά από εμένα > .

Το καλύτερο όμως που έχει περισσότερο πλακά από όλα είναι οι άσχετοι που σου κάνουν αίτημα φιλίας , και με βιαστικές κινήσεις χωρίς να το καταλάβεις τους δέχεσαι. Από εκεί και πέρα παίζουν μπάλα αυτοί . Σου στέλνουν και συνήθως οι συζητήσεις είναι :

Γεια σου

Γεια

Τι κάνεις ;

Καλά εσύ ;

Καλά! τι νέα ;

Και εκεί είναι η στιγμή που τόσο θες να απαντήσεις <σε ξέρω λιγότερο από 10 λεπτά και θες να σου πω και τα νέα μου ; >

Ωρες , ώρες απορώ με κάτι τέτοιους ανθρώπους ή με τους γονείς τους που τους έχουν αφήσει να φτιάξουν Facebook . Γιατί γονείς ; Σκεφτείτε το καλύτερα , και στο τέλος αποφασίστε ξανά .

Αρκετά είπα για σήμερα όμως . ΓΕΙΑ .



SELFIE

Η ΤΡΕΛΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Selfie η καινούρια μόδα του ιντερνέτ. Δεν υπάρχει άνθρωπος σήμερα σε ό, τι ηλικία και αν είναι που να έχει κάποιο διαδικτυακό λογαριασμό και να μην έχει ανεβάσει έστω και μια selfie. Αυτή η καινούρια μόδα έχει κατακλύσει τα πάντα: όλοι βγάζουν selfie για τα πάντα από το τι έφαγαν το μεσημέρι μέχρι το που θα πάνε ταξίδι ή ακόμα και για το τι γράφουν αύριο στις εξετάσεις (αν πρόκειται για άτομα της ηλικίας μας). Η selfie σύμφωνα με τους ψυχολόγους δείχνει ναρκισσισμό, εγωπάθεια και η κόμπλεξ κατωτερότητας και επιθυμία αυτοπροβολής. Όλη αυτή η τρέλα εξαρτάται από τα ποσά like πηρέ η selfie σου. Με κάθε like αυξάνετε η ανάγκη να βγάλεις άλλη μια για να αναδειχτείς στους γύρω σου. Τώρα πια όπου και να κοιτάξεις θα δεις φωτογραφίες διασήμων μέχρι των απλών ανθρώπων. Καθημερινά βλέπεις παρέες νέων να βγάζουν φωτογραφίες τον εαυτό τους με τα λεγόμενα selfie stick ή και τον καθένα ξεχωριστά για να την ανεβάσει σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο ώστε να γίνει πιο famous στους άλλους μέσα από την ποσότητα των like. Αυτή η τρέλα όσο περνάει ο καιρός όλο και γίνεται πιο αναγκαία στους ανθρώπους όλο και περισσότεροι την υιοθετούν και την εκτελούν και γίνονται και αυτοί υποχείρια των selfie και θυσιάζονται στον βωμό της δημοσιότητας και των like!

**Παναγιώτης Κώνστας
Σοφία Νίκα**

Επικοινωνήσαμε με τον υπεύθυνο του ΚΕΣΥΠ Θήβας κύριο Κονιόρδο και μας απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1) Σε ποιους απευθύνεται ;

1. Το ΚΕΣΥΠ απευθύνεται σε μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς και νέους έως 25 χρόνων (που ζητούν επαγγελματική συμβουλευτική).

2) Γιατί δημιουργήθηκε και ποιος είναι ο σκοπός του ;

2. Ο σκοπός των ΚΕΣΥΠ είναι να παρέχουν Πληροφόρηση και Συμβουλευτική για θέματα Επαγγελματικού Προσανατολισμού σε όλους τους παραπάνω. Δημιουργήθηκε από την Πολιτεία διότι η κατάσταση στον ραγδαία μεταβαλλόμενο κόσμο μας απαιτεί από τους ανθρώπους να μπορούν ανά πάσα στιγμή να παρακολουθούν τις αλλαγές και να κάνουν επιλογές που θα διακρίνονται από ευελιξία, προσαρμοστικότητα, έγκαιρη λήψη απόφασης και γενικά να αναπτύσσουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

3) Τι πληροφορίες μπορούμε να αντλήσουμε από το ΚΕΣΥΠ;

3. Πληροφορίες για το εκπαιδευτικό σύστημα, για επιλογές σπουδών στην Ελλάδα και το εξωτερικό (Παν/μια, ΤΕΙ, κ.λ.π), για μεταπτυχιακά, για άλλες ευκαιρίες κατάρτισης



(π.χ. ΙΕΚ), για επαγγέλματα. Ακόμα, παρέχεται βοήθεια (μέσω της Συμβουλευτικής διαδικασίας) σε άτομα που δυσκολεύονται να επιλέξουν σπουδές και επάγγελμα ή αναζητούν τρόπους εξεύρεσης εργασίας (συμπλήρωση βιογραφικού κ.α).

4) Πως μπορεί ένας μαθητής να διαλέξει σχολή ;

4. Για να διαλέξει κάποιος σχολή πρέπει να σκεφτεί: α) Τι ακριβώς θα σπουδάσει (μαθήματα, αντικείμενο σπουδών) β) Τι πιθανά επαγγέλματα θα μπορεί να κάνει όταν τελειώσει. Αφού ξέρει αυτά θα πρέπει να σκεφτεί παράλληλα α) αν το αντικείμενο σπουδών τον ενδιαφέρει (αν θα του αρέσουν τα μαθήματα) β) αν το πιθανό ή πιθανά επαγγέλματα του ταιριάζουν. Με λίγα λόγια πρέπει να γνωρίζει καλά τον εαυτό του με

τα χαρακτηριστικά του, τα δυνατά και αδύνατα σημεία του, τις αξίες του αλλά και τους περιορισμούς του, ειδικά στη δύσκολη οικονομικά εποχή που ζούμε.

5) Εκτός από συλλογική ενημέρωση μπορεί να γίνει και ατομική ενημέρωση ;

5. Το ΚΕΣΥΠ δέχεται τον καθένα για ενημέρωση ή Συμβουλευτική κατόπιν ραντεβού.

6) μπορεί ένας μαθητής να επικοινωνήσει μέσω διαδικτύου;

6. Μπορεί να επικοινωνήσει με mail mail@2kesyp.voi.sch.gr ή μέσω της σελίδας στο facebook [kesypthivas](https://www.facebook.com/kesypthivas)

Παναγιώτης Κώνστας κ' Σοφία Νίκα Α'1



ΠΕΡΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Όταν ακόμη δεν πήγαινα σχολείο δεν έμενα ποτέ στο σπίτι. Πάντα η γιαγιά μου περνούσε και με έπαιρνε για να πάμε βόλτα. Δεν θυμάμαι που με πήγαινε. Ο κόσμος φάνταζε τελειώς διαφορετικός από ό,τι φαίνεται τώρα. Νομίζω με πήγαινε σε κάποιον άλλο πλανήτη. Δεν εξηγείται αλλιώς η αλλαγή! Οι άνθρωποι τότε περπατούσαν στο πεζοδρόμιο πλάι μου ξέγνοιαστοι, τα μεγαλύτερα παιδιά κυκλοφορούσαν και αστειεύονταν μεταξύ τους ενώ όταν κάπου κάπου εμφανιζόταν κάποιος με ρούχα καθωσπρέπει έτρεχαν να κρυφτούν. Τα δικά τους ρούχα ήταν κουρελιασμένα αλλά δεν τους πείραζε ιδιαίτερα. Θυμάμαι αναρωτιόμουν γιατί δεν ήταν στο σχολείο όμως η παιδική μου αφέλεια υπερτερούσε και δεν καταλάβαινα. Η γιαγιά μου καταλάβαινε την περιέργειά μου για τα μεγάλα παιδιά και έσπευδε να μου πει πως δεν έπρεπε να βρίσκονται έξω. Μου έλεγε ακόμη να χαίρομαι τη στιγμή γιατί αύριο μεθαύριο θα αποκτήσω έγνοιες και δεν θα έχω ελεύθερο χρόνο να εκτιμώ το κάθε λεπτό που περνά. Δεν την καταλάβαινα τότε και δεν χαιρόμουν όσο θα έπρεπε. Βαριόμουν!

Το καλό με τη γιαγιά μου ήταν πως στις συζητήσεις μας με αντιμετώπιζε σαν ισάξια. Έπαιρνα λοιπόν και εγώ το μεγαλύτερο ύψος μου και έκανα πως την άκουγα με μεγάλη προσοχή. Δυστυχώς τις περισσότερες φορές ο νους μου ταξίδευε στο υπερπέραν και δεν άκουγα. Κρίμα γιατί μου έδινε τότε συμβουλές που προβλεπόταν να είναι πολύ σημαντικές. Θυμάμαι μια μέρα περάσαμε έξω από ένα μεγάλο κτήριο. Μάλλον σχολείο ήταν γιατί στάθηκε η αφορμή να ξεκινήσει ένα μονόλογο τόσο εκτενή που μου φάνηκε πως μιλούσε αιώνες. Το ευτύχημα είναι πως κατάφερα να συγκρατήσω ορισμένες



κουβέντες της. Μου έλεγε λοιπόν, πως όταν τα παιδιά μεγαλώσουν έρχονται σε αυτό το κτήριο και εδώ έχουν δάσκαλους και καθηγητές να τους μάθουν γράμματα. Με συμβούλευε να τους ακούω με προσοχή και ποτέ μα ποτέ να μην τους παρακούσω και επίσης πάντα να κάνω τις εργασίες μου, να μην τις ξεχνώ ονειροπολώντας, να μην απελπίζομαι όταν αυτές είναι πολλές και οι ώρες φαντάζουν λίγες για να τις κάνω. Μου τόνιζε να είμαι υπομονετική και να αξιοποιώ το χρόνο. Μα τι προσπαθούσε να μου πει επιτέλους με αυτόν το χρόνο; Έκανε λόγο συνέχεια για το ότι πολύ σύντομα ξαφνικά για εμένα η ημέρα θα μίκραινε. Δεν της έδινα σημασία και δεν την πίστευα όταν μου έλεγε τέτοια πράγματα.

Αχ πόσο δίκαιο είχε όμως! Όταν— μόλις πρόσφατα— κατανόησα τη βαρύτητα των συμβουλών ήταν λίγο αργά. Ξαφνικά βρέθηκα πνιγμένη στις εργασίες, τα διαγώνισματα, τα φροντιστήρια, το διάβασμα... Ο χρόνος όχι απλώς είχε γίνει λίγος αλλά η ανεπάρκεια με γέμισε απελπισία. Ανακάλεσα στη μνήμη μου τα λόγια της γιαγιάς και ηρέμησα. Η ηρεμία ήταν στιγ-

μιαία αφού τα λεπτά κυλούσαν και όσο ονειροπολούσα ήταν σε βάρος μου. Τώρα θέλω να χαρώ την ώρα όμως δεν μπορώ. Πλέον οι μέρες φεύγουν και έρχονται και ξανά από την αρχή. Είναι σαν υπήρχε κάποτε κάποιος που έπαιζε με τους ανθρώπους για παιχνίδια και τώρα έχει βαρεθεί και τους αυτοματοποίησε. Κι όμως έχω ακόμη υπομονή—όπως και όλοι γύρω μου άλλωστε— και έτσι συνεχίζω ασταμάτητα να λύνω ασκήσεις μαθηματικών, να διαβάζω για τις φρικαλεότητες των τριάκοντα, να μαθαίνω τι είναι ο διάλογος και πως διεξάγεται γόνιμα. Ναι δεν έχω σταματημό γιατί κατά βάθος τότε δεν ζήλευα μόνο τα παιδιά του δρόμου αλλά και αυτούς με τα κοστούμια που τα κυνηγούσαν για να τους τις βρέξουν. Με εντυπωσίαζε η αβρότητα, η ευγένεια η ξεγνοιασιά τους.

Τώρα δεν έχω χρόνο για βόλτες με τη γιαγιά. Όμως ίσως μέσα μου να φοβάμαι να αντικρίσω τους άλλοτε ήρεμους κυρίους και κυρίες. Τρέμω στην ιδέα να τους δω να τρέχουν πανικόβλητοι και να παραμερίζουν νευρικά τον κόσμο στο πέρασμά τους. Θέλω να τους θυμάμαι με τα μάτια της φαντασίας μου και έτσι να τους έχω πρότυπο. Δεν θέλω να τους δω όπως είδα τα παιδιά των δρόμων και έτρεξα να κρυφτώ έτσι όπως ήταν μέσα στη μιζέρια να τρέχουν να κρυφτούν χωρίς αστεία και πλάκες. Όχι όχι. Θέλω μόνο να θυμάμαι τον κόσμο αυτό που όπως είχε πει η γιαγιά θα άλλαζε για εμένα απότομα. Θέλω να θυμάμαι τις συζητήσεις περί ελεύθερου χρόνου που άνοιγε για να με κάνει να καταλάβω πόσο πολύτιμο είναι το κάθε δευτερόλεπτο, για να με προειδοποιήσει πως μια μέρα ο χρόνος θα πάψει να κυλά αργά και για να με παροτρύνει να παλέψω για αποκτήσω ελευθερία και να εν τέλει να μην με ενδιαφέρει η ώρα.

ΜΑΚΡΙΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ-ΜΑΡΙΑ

ΕΛΕΟΣ ΠΙΑ!!!

Τα διαγωνίσματα ξεκίνησαν κι άλλη μια περίοδος πίεσης εγκαινιάστηκε για όλα εμάς τα λυκειόπαιδα. Πηγαίνω στο σχολείο και βλέπω τους φίλους μου με ένα βιβλίο στο χέρι. Μα καλά δεν το καταλαβαίνουν ότι έχουμε διάλειμμα και ότι πρέπει να αποφορτιστούμε από όλο το διάβασμα; Πλησιάζω τον καλύτερο μου φίλο και του τραβώ το βιβλίο από τα χεριά. Τι έγινε Δημήτρη; Δεν διάβασες χθες; Τι έχουν πάθει όλοι και τρέχουν πανικόβλητοι πάνω-κάτω με το κεφάλι χωμένο σε ένα τετράδιο; Εκείνος με αγριοκοιτάζει και απορεί. Κάλε δεν το ξέρεις ότι γραφούμε διαγώνισμα; Φυσικά και έχω διαβάσει αλλά με 3 ώρες φροντιστήριο και με συνολικά 800 ασκήσεις στα αλλά μαθήματα πώς να είμαι σίγουρος το αν έχω διαβάσει σωστά. Κάθε μέρα με τόσα που μας βάζουν αναρωτιέμαι αν βρίσκομαι στο λύκειο η στο πανεπιστήμιο. Να φανταστείς χθες δεν πρόλαβα ούτε καν να φάω. Έχω τις τελευταίες μέρες που κοιμάμαι 4 ώρες το βράδυ. Η μητέρα μου με βλέπει και δεν με αναγνωρίζει. Για να κάνω μπάνιο ξυπνώ 6 ώρα το πρωί. Δεν αντέχω άλλο. ΕΛΕΟΣ!!! για αυτό και εσύ άσε με ήσυχο και δώσε μου πίσω το βιβλίο!!!

Τον κοίταξα σαστισμένη και κατάλαβα πως έχει δίκιο. Πράγματι τις τελευταίες μέρες και εγώ νιώθω όλη πιεσμένη. Ούτε και εγώ αντέχω άλλο του έδωσα το βιβλίο και συμφώνησα μια του ΕΛΕΟΣ ΠΙΑ!!!

ΓΟΥΛΑ ΔΗΜΗΤΡΑ

Διατροφή για την επιτυχία!

Το ακόλουθο άρθρο αναφέρεται στην διατροφή των μαθητών στη περίοδο των πανελληνίων εξετάσεων. Με αφορμή αυτό το θέμα, πήραμε συνέντευξη από την Μαρία Παπαχαλαράμπους, πτυχιούχο διαιτολόγο.

Όλοι όσοι σχετίζονται με αυτή την αγχώδη και στρεσογόνα διαδικασία ψάχνουν για τροφές – ελιξίρια, που να βελτιώνουν τη μνήμη, να παρατείνουν τις ώρες διαβάσματος και να αυξάνουν τα επίπεδα συγκέντρωσης, αποσκοπώντας στην καλύτερη δυνατή απόδοση στις εξετάσεις. Παρακάτω, σας παραθέτω κάποιες κάποιες απαντήσεις στα συχνότερα ερωτήματα που λαμβάνω από γονείς αλλά και από τους άμεσα ενδιαφερόμενους, τους μαθητές:

-Το πρωινό γεύμα πόσο σχετίζεται με την καλύτερη μαθητική απόδοση;

Δώστε έμφαση στην κατανάλωση ενός πλήρους πρωινού. Η λήψη του πρωινού σε τακτική βάση έχει συσχετιστεί τόσο με καλύτερους δείκτες υγείας (μικρότερη κακή χοληστερίνη), καλύτερη απορρόφηση και χρησιμοποίηση των θρεπτικών συστατικών, χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος, ειδικότερα στα κορίτσια και καλύτερη πνευματική λειτουργία και αντίληψη ειδικά για τα άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση εξετάσεων.

-Πόσα γεύματα πρέπει να καταναλώνει ένας μαθητής καθημερινά ώστε να συμβάλουν στην καλύτερη μαθητική του απόδοση;

Τα γεύματα πρέπει να είναι τα 3 βασικά (πρωινό-μεσημέρι-βραδινό) αλλά και 2-3 μικρά σνακ, κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα να μην αναγκάζουμε τον οργανισμό μας να υπολειμθεί για πολλές ώρες και έτσι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας να μην αυξομειώνονται απότομα. Ως αποτέλεσμα έχουμε τη μη ώθηση του οργανισμού μας στην υπερκατανάλωση τροφής στο μεσημεριανό γεύμα

-Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια δόση καφεΐνης για έναν μαθητή;

Καλό είναι ένας μαθητής να μην καταναλώνει περισσότερους από 1-2 καφέδες την ημέρα. Πάντα όμως να συνοδεύεται το ρόφημα του με κάποιο σνακ. Να μη ξεχνάμε ότι η κατανάλωση καφέ τις βραδινές ώρες πρέπει να αποφεύγεται, διότι μπορεί να προκαλέσει αϋπνία και εκνευρισμό.

-Είναι μύθος ότι η σοκολάτα βοηθά στην καλή πνευματική λειτουργία του μαθητή;

Η κατανάλωση, με μέτρο, σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών ουσιών δηλαδή που μας φτιάχνουν τη διάθεση και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Για αυτό και χαρακτηρίζεται ως απαραίτητο τρόφιμο σε περίοδο εξετάσεων και έντονου διαβάσματος. Χρειάζεται προσοχή, όμως, γιατί η αλόγιστη κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Ένα μικρό γλύκισμα σοκολάτας ή λίγη μαύρη σοκολάτα αποτελούν την ιδανικότερη λύση



Οι υποψήφιοι για να αφομοιώσουν καλύτερα την ύλη θα πρέπει αφενός να κοιμούνται καλά και αφετέρου να ακολουθούν μια πλήρη, ισορροπημένη και σωστή διατροφή που θα τους βοηθήσει να είναι πιο υγιείς και πιο ισχυροί για την καλύτερη δυνατή απόδοση στο διάβασμα τους .

Έτσι κατά την διάρκεια του διαβάσματος :

Πρέπει

1. Να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο πρωινό
2. Να μην ξεχνάμε τα ενδιάμεσα σνακ στο δεκατιανό και στο απογευματινό
3. Το μεσημεριανό να περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και σαλάτες
4. Το βραδινό να είναι ελαφρύ (όχι τηγανητά, λιπαρά όπως τα fast food και καρυκεύματα)
5. Να καταναλώνονται φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων με έμφαση στα ψάρια, θαλασσινά, γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά
6. Κατανάλωση μικρών κι συχνών γευμάτων
7. Κατανάλωση πολλών υγρών (8-10 ποτήρια νερό)
8. Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά ώστε να μην χρειαστεί κάποιο πολυβιταμινούχο σκεύασμα το οποίο σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή
9. Αυξημένη όμως κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ω-3 (λιπαρά ψάρια και ξηροί καρποί) και ω-6 (ελαιόλαδο) λιπαρά οξέα
10. Λίγο πριν μπει ο μαθητής στην αίθουσα, καλό θα είναι να καταναλωθεί κάτι υδατανθρακούχο (φρούτο, φυσικός χυμός μαύρη σοκολάτα 30gr, 2 μπισκότα)



Αποφύγετε

1. Υγρά που περιέχουν ζάχαρη καθώς μονό κενές θερμίδες προσφέρουν. Τέτοια είναι τα σοκολατούχα ροφήματα, τα αναψυκτικά και κάποιοι χυμοί του εμπορίου
2. Την κατανάλωση καφέ ή αλλού καφεϊνούχου ροφήματος (red bull) και ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες
3. Λιπαρές τροφές όπως τα τηγανιτά ή τα διάφορα σνακ όπως πατατάκια, γαριδάκια κρουασάν και άλλα
4. Να αποφεύγεται η δίαιτα για χάσιμο κιλών κατά την προετοιμασία και κατά την διάρκεια των εξετάσεων, καθώς προκαλούν ευκολότερα εκνευρισμό, ευερεθιστότητα και κόπωση και παρατηρούνται μειωμένη συγκέντρωση, μνήμη και γενικότερα περιορισμένη απόδοση στο διάβασμα.

Στο τέλος θα ήθελα να παραθέσω μια συμβουλή η οποία δεν είναι διατροφική. Να ξέρετε ότι σ' αυτές τις περιπτώσεις, όπως συνιστάται και από τους καθηγητές και τους γονείς, χρειάζεται ψυχραιμία και μεθοδικό διάβασμα στην προετοιμασία . Καλή επιτυχία !

Μαρία Παπαχαράλαμπος.

Στάθης Κακάβας, Σπύρος Καλαϊτζόπουλος, Κωστής Καντίκας Α'1

ΜΟΔΑ ΚΑΙ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

ΚΑΘΩΣ... PREPPIE ΚΟΡΙΤΣΙΑ



Tip: Επιλέξτε κομμάτια, τα οποία ταιριάζουν με τον τόνο της επιδερμίδας σας



Συμβουλή: Το μακιγιάζ θα πρέπει να αναδεικνύει το πρόσωπό σας και όχι να το συγκαλύπτει

Πως ξεκίνησε:

Οι απόγονοι των bourgeois αμερικάνικων οικογενειών φοιτούσαν στα πανεπιστήμια της Ivy League και είχαν το συγκεκριμένο καθαρό, σοφιστικέ στυλ. Οι κανόνες του «preppie» styling εξακολουθεί να έχει αντιπροσώπους όπως την Emma Watson, την Gwyneth Paltrow και άλλες διασημότητες οι οποίες αντιγράφουν τον Ivy ενδυματολογικό κώδικα, που περιελάμβανε κολεγιακά πουλόβερ και σακάκια, περιποιημένα πουκάμισα, κασμιρένιες μπλούζες, tweed ζακέτες, παπούτσια loafers ή μπαλαρίνες «καθώς πρέπει φούστες» έως το γόνατο και υφασμάτινα παντελόνια. Το look εξακολουθεί να εμπνέει τους σχεδιαστές αλλά και τους λάτρεις της μόδας γιατί, ας το παραδεχτούμε, υπάρχουν μέρες που θέλεις να βγεις έξω με ένα απλό και ταυτόχρονα κομψό look. Επειδή η μόδα αλλάζει σχεδόν κάθε χρόνο και μας παρουσιάζει διαφορετικές τάσεις, είναι δύσκολο πολλές φορές για κάποιους ανθρώπους να υιοθετήσουν όλα αυτά τα στυλ λόγω οικονομικής στενότητας. Το θέμα είναι ότι αυτή η preppy αισθητική έχει τους δικούς της κανόνες.

Τί είναι το preppie style;;; Το στυλ αυτό, αναδεικνύει την θηλυκότητα, μέσα από vintage ρούχα. Το preppie style αντιπροσωπεύει ένα αριστοκρατικό κορίτσι, που φοράει polo και oxford μπλουζάκια, chino παντελόνια και γενικά έχει πιο εκλεπτυσμένο στυλ. Άψογα περιποιημένη αλλά με φυσικό μακιγιάζ και με καλούς τρόπους. Τα μαλλιά είναι ίσια, καθαρά και στο φυσικό τους χρώμα - ίσως με κάποιες ανταίγιες ανοιχτές το καλοκαίρι και σκούρες τον χειμώνα. Τα preppie girls δεν υποκύπτουν στις τάσεις της εποχής.

Πως να ντυθείτε Preppie:

Για να υιοθετήσετε το preppie look και να βγάλετε στην επιφάνεια την δεσποινίδα που κρύβετε μέσα σας, μπορείτε να συνδυάσετε:

α) Κομμάτια που είναι καλοφτιαγμένα και διαχρονικά. Το preppie αποτελείται από καθαρές γραμμές και υφάσματα υψηλής ποιότητας.

β) Ένα παντελόνι για ένα πρωινό look και μια φούστα ή ένα φόρεμα για μια πιο επίσημη περίπτωση. Ακόμα και το πρωινό preppie style προσθέτει κύρος, κομψότητα αλλά και απλότητα.

γ) Ένα πουκάμισο και ένα πουλόβερ είναι τα πιο χαρακτηριστικά κομμάτια του συγκεκριμένου ντυσίματος. Κατά τη διάρκεια της μέρας μια γυναίκα μπορεί να συνδυάσει τα παραπάνω με μια midi φούστα ή ένα στενής γραμμής παντελόνι ανάλογα με την περίπτωση.

δ) Σακάκια ή καμπαρτίνες

ε) Μπαλαρίνες ή ψηλοτάκουνα παπούτσια με στρογγυλή μύτη ή μπαρέτα



Σχετικά με τα αξεσουάρ να θυμάστε ότι πρέπει να είναι απλά και αριστοκρατικά. Οτιδήποτε τραβάει προσοχή θα πρέπει να απορρίπτεται. Τα μαλλιά σας θα πρέπει να αναδεικνύουν την φυσική τους ομορφιά και καθαρότητα. Ναι μεν θα πρέπει να είναι περιποιημένα αλλά θα πρέπει να δείχνουν “συντηρητικά”. Επίσης για να γίνει το ντύσιμο πιο κοριτσίστικο μπορείτε να ταιριάξετε το σύνολό σας με μια στέκα, με μια κορδέλα στα μαλλιά ή μπορείτε να δημιουργήσετε κοτσίδες. Όσον αφορά το μακιγιάζ, θα πρέπει να είναι ελαφρύ και απλό χωρίς να κρύβει την εσωτερική ομορφιά.



Ηλιάννα Λεχρή Α' 1
Κέλλυ Μάμαλη Α' 1

Τα δημοφιλή preppie χρώματα είναι το άσπρο, το μαύρο, το μπλε και το μπεζ. Μοτίβα όπως το ναυτικό ριγέ, το καρτό, το φλοράλ είναι επίσης δημοφιλή. Αγοράστε ρούχα τα οποία "στρώνουν" επάνω σας. Αγνωστή τις ετικέτες μεγέθους και πάρτε αυτά που στα πηγαίνουν περισσότερο. Επενδύστε σε κλασικά κομμάτια. Ένα preppie girl αποφεύγει να φοράει κάτι πολύ φανταχτερό ή αποκapulπικό. Οι μπλούζες και φούστες θα πρέπει να είναι σε λογικό μήκος και τίποτα πολύ φαρδύ

“Υπάρχει μια άστατη γεμάτη πειρασμούς θεά, φανταστική στα γούστα της, παιχνιδιάρικη στο στολισμό της, κάθε εποχή φαίνεται να φεύγει, επιστρέφει όμως ανατέλλοντας πάλι. Πρωτεύας είναι ο πατέρας της, το όνομα της είναι Μόδα”. Έτσι ο Βολταίρος έδωσε ανθρώπινη μορφή στην μόδα. Η μόδα, γενικά, δραστηριοποιεί άνδρες και γυναίκες, ώστε να επιτύχουν τη διάκριση τους στο κοινωνικό σύνολο. Παράλληλα τους βοηθάει σημαντικά στην ψυχική τους κατάσταση, ώστε να αισθάνονται ωραίοι, ασφαλείς, αισιόδοξοι, νέοι και δραστήριοι. Η μόδα προσφέρει δυνατότητες να αναπτυχθεί ο προσωπικός τύπος του καθενός, την προσωπικότητά του, την κρίση του να διαλέγει ό, τι του ταιριάζει. Και το σημαντικό. Είναι ότι “στη μόδα βρίσκουμε έναν τρόπο έκφρασης και ίσως ακόμα ένα μοντέλο συμπεριφοράς”.

ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΜΟΔΑ

Άντρες όπως... preppie!

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, η μόδα επιτάσσει, ως ιδανικό ντύσιμο για έναν άντρα το κουστουμί. Το κλασικό αυτό στυλ δίνει κύρος και γοητεία στον άντρα. Μπορούμε να δώσουμε αμέτρητες συμβουλές για ένα επίσημο και σοβαρό τρόπο ενδυμασίας και άλλες τόσες για ένα λίγο πιο απλό. Το βασικό στυλ που συναντάμε είναι: σακάκι, παντελόνι στο ίδιο χρώμα πουκάμισο, γραβάτα ή παπιγιόν, και ζώνη στο ίδιο χρώμα με το παντελόνι ή την γραβάτα. Εκτός από αυτό το επίσημο και κλασικό στυλ οι άντρες μπορούν να εφαρμόσουν πολλές παραλλαγές ενδιαφέρουσες, πρωτότυπες και μοναδικές. Στο καθημερινό ντύσιμο αλλά και σε τόνους σοβαρούς οι άντρες προτιμούν ένα παντελόνι υφασμάτινο με έντονα χρώματα, πουκάμισο μονόχρωμο ή καρό και ζώνη. Για να συμπληρωθεί όλη η εμφάνιση θα ήταν απαραίτητο ένα καλό ζευγάρι παπούτσια μαύρο ή σκούρο μπλε ανάλογα με τα χρώματα του παντελονιού. Φυσικά δεν ξεχνάμε και το μαλλί! Ένας άντρας παρόλο που δεν γνωρίζει και δεν ασχολείται με την μόδα, πάντα φροντίζει την εμφάνιση του. Συνοψίζοντας ένας σωστός κύριος ξέρει να

φέρεται και να ντύνεται ανάλογα. Παράλληλα κύριος δεν είσαι μόνο άμα φοράς κουστουμί και γραβάτα, αλλά και όταν στην καθημερινή σου ζωή φροντίζεις ακόμα και το πιο απλό ντύσιμο να σε κάνει κομψό και να αναδεικνύεται η ομορφιά σου.



Σε αυτή την περίπτωση ένα τζιν μαύρο δίνει ένα σοβαρό αέρα σε όποιον αποφασίζει να το φορέσει. Έτσι ώστε γίνεται εύκολος ο συνδυασμός με ένα πουκάμισο ή ένα απλό μπλουζάκι χωρίς να παύει να αναδεικνύεται το κύρος του άντρα. Παρόλα αυτά πάντα χρειάζεται να υπάρχει χρώμα στην ζωή για αυτό και ένα παντελόνι με χρώμα δεν θα

άλλαζε την εικόνα ενός “πρέπει” στυλ. Είναι αξιόλογο να σημειωθεί ότι οι “Άντρες όπως... preppie” δεν είναι μόνο εκείνοι που αντιγράφουν ένα στυλ, αλλά εκείνοι που έχουν αυτοπεποίθηση και ντύνονται με τον τρόπο που τους εξασφαλίζει μια ευπρεπή εμφάνιση. Όπως είναι γνωστό το ρούχο δεν σε “φοράει” αλλά το “φοράς”.



Κουράντου Φωτεινή A1
Πλατή Μαρία A2
Χατζηγλάμπρου Όλγα A2

Γιατί όχι;

Περπατάμε στο δρόμο. Γύρω μας δεν παρατηρούμε τίποτα παρά κοιτάζουμε μόνο ευθεία μπροστά. Ξαφνικά κάτι μας πλησιάζει. Τι να είναι άραγε; Γυρίζουμε και βλέπουμε ένα αδέσποτο ζώο. Η αλήθεια είναι μπορούμε το βρούμε σε διάφορες καταστάσεις. Μπορεί να αιμορραγεί επειδή κάποιος ασυνείδητος δεν το είδε στη μέση του δρόμου και του πάτησε την ουρά ή το πόδι, μπορεί να κλαίει τυλιγμένο μέσα σε μία σακούλα σκουπιδιών, μπορεί να το χτύπησε κάποιος άλλος περαστικός επειδή τον ακολουθούσε, μπορεί ακόμη και να είναι ακρωτηριασμένο κάποιο άκρο του. Μα καλά θα πει κάποιος, όλα τα υπόλοιπα εντάξει μα ακρωτηριασμένο άκρο; Κι όμως πολλοί είναι- από ό τι φαίνεται- αυτοί οι οποίοι ευχαριστιούνται με το να κάνουν φρικαλεότητες σαν και αυτές σε αθώα πλάσματα. Αποφασίζουμε πως δεν μπορούμε να βοηθήσουμε και προσπερνάμε ατάραχοι. Όχι, όχι, δεν αξίζει να βοηθήσουμε.

Τώρα βρισκόμαστε σε έναν άλλο δρόμο. Στο βάθος βρίσκεται ένα ορφανοτροφείο αλλιώτικο από τα άλλα. Ένα ορφανοτροφείο εγκαταλελειμμένων ψυχών. Στην πόρτα διακρίνουμε μία κυρία με ένα σκυλάκι στην αγκαλιά. Ναι λοιπόν είναι ένα καταφύγιο ζώων αυτό που βλέπουμε. Συνεχίζουμε να προχωρούμε. Δίπλα μας περνά ένα αυτοκίνητο με μεγάλη ταχύτητα που όμως ελαττώνει και εν τέλει σταματά τελείως, μπροστά από την κυρία. Ο οδηγός βγαίνει έξω και παίρνει στην αγκαλιά του το σκυλάκι. Υπόσχεται στην κυρία πως θα το προσέξει και πως θα το αγαπήσει όσο μπορεί. Ύστερα μπαίνει και πάλι στο αυτοκίνητο και φεύγει αδιαφορώντας για τις συμβουλές που προσπαθούσε να διατυπώσει η κυρία.



Συνεχίζουμε το δρόμο μας και περιπλανιόμαστε άσκοπα για μέρες στους δρόμους της πόλης. Όσο πιο πολύ περπατάμε τόσο περισσότερα αδέσποτα βλέπουμε. Μα καλά τι γίνεται εδώ; Πώς τόσα ζώα βρίσκονται στους δρόμους; Κάποια στιγμή βλέπουμε ένα γνώριμο αυτοκίνητο. Ανήκει στον ίδιο φιλόζωο κύριο που υιοθέτησε το σκυλάκι. Κατευθυνόμαστε προς το μέρος του αλλά ένα άγνωστο χέρι μας σταματά. Αποδεικνύεται τελικά πως το χέρι ανήκει σε μία ευγενέστατη κυρία. Η κυρία μας πληροφορεί πως ο κύριος τον οποίο πλησιάζαμε ήταν ένα κτήνος. Είχε λείπει πάρε ένα αξιαγάπητο σκυλάκι και το περιποιόταν για μία εβδομάδα. Όμως αφότου γύρισε η κόρη του από το εξωτερικό σταμάτησε να ασχολείται. Τη δέκατη μέρα λείπει και τη γκρίνια του ζώου και άρχισε να χτυπά το σκυλί ανελέητα

ώσπου πληγές εμφανίστηκαν σε όλο το σώμα του δύσμοιρου πλάσματος. Μόλις ο κύριος είδε πως το ζώο ήταν άσχημα άφησε λείπει την πόρτα ανοιχτή σαν να το έδιωχνε το καμένο. Η κυρία ισχυρίζεται πως είδε τα γεγονότα με τα μάτια της και πως πρέπει να την πιστέψουμε και να μην πλησιάζουμε τον κύριο για το καλό μας. Εμείς μετριάζοντας τα πράγματα στο μυαλό μας αποφασίζουμε να την ακούσουμε και απομακρυνόμαστε και τρέχουμε όσο πιο γρήγορα και μακριά από αυτή τη γειτονιά μπορούμε.

Η περιπλάνησή μας συνεχίζεται στα στενά σοκάκια της πόλης εκεί όπου στριμωγμένες η μία δίπλα στην άλλη είναι χτισμένες εκατοντάδες πολυκατοικίες. Σε ένα στενό αποφασίζουμε να σταματήσουμε και να ξεκουραστούμε για λίγο. Καθόμαστε κάτω δίπλα στο ανοιχτό παράθυρο ενός υπογείου. Κατοικείται από μία οικογένεια. Η οικογένεια έχει κατοικίδιο ζώο και μάλιστα τυχαίνει να βρισκόμαστε σε στιγμή που το ζώο αυτό είναι το θέμα συζήτησης των μελών. Ένας άνδρας- ο πατέρας μάλλον- φωνάζει και κλωτσά με μανία το πάτωμα. Λέει πως το αχάριστο ζώο πάλι έφαγε τις παντόφλες του. Η μητέρα παραπονιέται πως δεν αντέχει άλλο να σκουπίζει και να σφουγγαρίζει όλη τη μέρα την ακαταστασία που δημιουργεί το σκυλί. Τα παιδιά δεν αντιδρούν σε τίποτα. Το μεγαλύτερο λείπει στους γονείς πως αγαπά το ζώάκι τους αλλά συμφωνεί πως η συμβίωση μαζί του είναι ακατόρθωτη. Το παιδί συμπληρώνει λέγοντας πως την επομένη θα πάρει το σκυλί και θα το πάει σε μία ερημική περιοχή εκεί κοντά να το αφήσει. Οι γονείς συμφωνούν. Εμείς μάλλον σοκαρισμένοι παρά στενοχωρημένοι σηκωνόμαστε ζαλισμένοι και φεύγουμε. Πάλι δεν αντιδρούμε αλλά μέσα μας έχουμε ήδη αρχίσει να σκεφτόμαστε τι μπορεί να γινόταν η ψυχή αυτή μετά την εγκατάλειψη.

Οι ώρες και οι μέρες περνάνε και εμείς συνεχίζουμε τον περιπάτο μας. Βρισκόμαστε πλέον σε μία γειτονιά που είναι χτισμένα πολλά ιατρεία ζώων. Πάμε και κολλάμε το πρόσωπό μας στο τζάμι του ενός και προσπαθούμε να δούμε τι γίνεται μέσα. Σκεφτόμαστε ότι εδώ σίγουρα τα ζώα θα τα αγαπούν πολύ. Φαίνεται όμως πως βιαζόμαστε να βγάλουμε συμπεράσματα. Το ιατρείο μέσα δεν έχει πολύ κόσμο. Στη μέση του δωματίου πάνω σε έναν πάγκο βρίσκεται ακίνητο ένα μικρό ζώάκι. Μοιάζει με κουνέλι όμως δε φαίνεται καλά γιατί μπορεί να είναι και σκυλί.. Ο γιατρός παραδίπλα μιλά με ένα μικρό κορίτσι που κλαίει. Ακούμε να της λέει πως δεν αξίζει να κάνει έτσι για ένα ζώο. Στο κάτω κάτω τα ζώα αυτά, της εξηγεί, είναι από τη φύση τους αδύναμα ενώ συμπληρώνει πως δεν αξίζει να το βοηθήσουν αφού μοιάζει ετοιμοθάνατο. Το κορίτσι μοιάζει να απορεί. Όταν τελικά ηρεμεί απευ-

θύνεται στο γιατρό λέγοντάς του πόσο λυπάται που άνθρωποι σαν και αυτόν- άκαρδοι- παίρνουν πτυχία γιατρών. Έπειτα παίρνει το ζώάκι και φεύγει. Εμείς γυρνάμε από την άλλη και προσπαθούμε να εμπεδώσουμε τα σκληρά λόγια του γιατρού. Όμως τα λόγια του κοριτσιού είναι αυτά που μας προβληματίζουν περισσότερο. Αποφασίζουμε για πρώτη φορά πως είχε δίκιο κάποιος, πως είχε δίκιο το κορίτσι.

Μετά από καιρό φτάνουμε στον προορισμό μας, το σπίτι μας. Οι δικοί μας έχουν ανησυχήσει για την απουσία μας και την περιπλάνηση στους άγνωστους δρόμους. Αρχίζουμε να παραξενευόμαστε. Πώς γίνεται να ανησυχούν για εμάς που για τόσο λίγο χρόνο μείναμε έξω ενώ για τα ζώα που περνούν ολόκληρη τη ζωή τους έξω δεν ανησυχεί κανείς; Δηηγούμε όσα είδαμε και κατά τη διάρκεια που τα περιγράψαμε κάνουμε μία γενική αποτίμηση των γεγονότων. Συνειδητοποιούμε πως κάναμε λάθος που δε βοηθήσαμε το χτυπημένο σκυλάκι, μετανιώνουμε που δε καταγγείλαμε τον διεφθαρμένο κύριο και που δεν αποτρέψαμε την οικογένεια να αφήσει το σκυλάκι της στο δρόμο. Χαιρόμαστε που το κορίτσι απάντησε στον γιατρό. Κρίνουμε πλέον και κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα λάθη των υπολοίπων και ντρεπόμαστε που υπήρξαμε μέρη αυτών.

Γιατί όμως από τη στιγμή που αναγνωρίσαμε το λάθος δεν κάναμε τίποτα; Γιατί είδαμε να υιοθετείται και μετά από λίγο καιρό να εγκαταλείπεται μία ψυχή και συναινέσαμε σε αυτό; Γιατί βρισκόμαστε εμείς στη θέση του κύριου; Γιατί θα μας άγγιζε άραγε περισσότερο η ιστορία αν νομίζαμε πως επρόκειτο για κάποιον άνθρωπο, ένα παιδί; Ένα γιατί που μπορεί να συνεχίζεται στο άπειρο παρουσιάζεται ανεπαρκές να καλύψει την ντροπή και μετάνοια για τα σφάλματά μας. Σφάλματα που είναι ασυγχώρητο να κάνουμε και όμως εμείς εξακολουθούμε να πράττουμε. Γιατί να μην βάλουμε ένα τέλος; Γιατί όχι;



ΜΑΚΡΙΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ- ΜΑΡΙΑ

Τα μαθητικά χρόνια τελειώνουν για τους μαθητές της 3^{ης} λυκείου. Γι' αυτό ζητήσαμε να μοιραστούν μαζί μας τις σχολικές τους εμπειρίες.

T I

ΣΧΟΛΕΙΟ αυτή η λέξη σε μερικούς ακούγεται όμορφα, σε άλλους άσχημα και σε άλλους περνά εντελώς απαρατήρητη. Για εμένα είναι πολύ σημαντική. Τι να πρωτο-αναφέρω τους φίλους, τις πλάκες, τις συζητήσεις με τους καθηγητές, τις εκδρομές; Όλα είναι πολύ όμορφα. Από το σχολείο θέλω να θυμάμαι τα πάντα, ακόμα και τις κακές στιγμές γιατί μέσα από αυτές έμαθα αρκετά πράγματα. Δεν θέλω να ξεχάσω τίποτα από τα σχολικά μου χρόνια, όλα ήταν πολύ όμορφα και ειλικρινά θα μου λείψουν πολύ!!!
Βαγγέλης Βλάχος

Θ

E

Λ

Ω

Κάθε μέρα στο σχολείο ήταν και μια διαφορετική εμπειρία. Κάθε στιγμή που περ-νάς με τους συμμαθητές σου είναι μοναδική. Αυτά που μου έχουν μείνει είναι πά-ρα πολλά όμως πιστεύω πως η καλύτερη μου σχολική εμπειρία ήταν όταν ασχολή-θηκα με ένα project που με βοήθησε και με δίδαξε τι σημαίνει ομαδική δουλειά. Σίγουρα όμως δεν θα ήθελα να θυμάμαι έναν καυγά που είχε δημιουργηθεί από μία παρεξήγηση με μια συμμαθήτρια μου!
Εύα Καραγιάννη

N

A

Από το σχολείο θα έχω να θυμάμαι τις φιλίες, την πενταήμερη, τους περίπατους, κάποιες απρόοπτες όμορφες, όμορφες στιγμές. Τις άσχημες μέρες που δεν θα ήθελα να θυμάμαι είναι εκείνες που ίσως είχαν δημιουργηθεί παρεξηγήσεις και άγριοι τσα-κωμοί.
Αρετή Καραγιώργου

Θ

Y

M

A

M

A

I

!

!

Δεν θέλω να θυμάμαι το πρωινό ξύπνημα για να πάω σχολείο και τις πρώτες ώρες που είχαμε μαθηματικά. . Ακόμα όταν έφτανε η στιγμή να πάρουμε βαθμούς μπορώ να πω ήταν η χειρότερη στιγμή. Εκτός όμως από κακές στιγμές που είχαμε στο σχο-λείο, είχαμε και καλές. Όπως οι πλάκες που κάναμε με τους φίλους μου, οι εκπαιδευ-τικές εκδρομές, η πενταήμερη που χαράχτηκε στο μυαλό μου ως η πιο ωραία στιγμή που έχω σχολείο.
Βασίλης Βλάχος

Τελειώνοντας το σχολείο, σκέφτομαι ότι υπάρχουν αρκετά πράγματα που θέλω να θυ-μάμαι από όλα αυτά τα χρόνια, αλλά και κάποια πράγματα που θα προτιμούσα να ξε-χάσω. Θα ήθελα να θυμάμαι τις στιγμές που περνούσα χρόνο με τους φίλους μου στα διαλείμματα, αλλά και τις εκδρομές, που μας έδιναν τη δυνατότητα να επισκεπτόμαστε μουσεία και μέρη που δεν έχουμε ξαναδεί. Ακόμη, θα ήθελα να θυμάμαι στο μέλλον την τριήμερη εκδρομή της δευτέρας Λυκείου, καθώς ήταν η πρώτη πολυήμερη εκδρο-μή που πήγα με το σχολείο μου. Από την άλλη, κάτι που θα ήθελα να ξεχάσω είναι οι εξετάσεις στο τέλος της χρονιάς, γιατί ήταν μια διαδικασία που προκαλούσε πολύ άγχος και κόπωση.
Βασίλης Δραγανούδης

Φτάνοντας λοιπόν, σιγά-σιγά, προς το τέλος της σχολικής μου ζωής, μου έρχονται στο μυαλό αρκετές αναμνήσεις, τόσο οι ευχάριστες όσο και οι δυσάρεστες. Όσα χρόνια και αν περάσουν, δεν θα ξεχάσω φυσικά τις εκδρομές τις οποίες πραγματο-ποιήσαμε και κυρίως τις πολυήμερες. Αντίθετα, ένα από τα <αρνητικά> που θα θυ-μάμαι θα είναι τα διαγωνίσματα αλλά επίσης και τα απροειδοποίητα τεστ.
Ανώνυμο

Οι καλύτερες στιγμές στο Λύκειο ήταν οι ώρες των διαλλειμάτων γιατί καθόμασταν όλα τα παιδιά μαζί και λέγαμε διάφορα πράγματα. Οι χειρότερες στιγμές ήταν όταν γράφαμε διαγώνισμα γιατί βαριόμουν να διαβάσω.

Ανώνυμο