

S A

SCHOOL@PIKI

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ 1^{ου} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΕΥΚΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ • ΤΕΥΧΟΣ 2

Σχολικός εκφοβισμός
Πως αντιμετωπίζεται

Σχολεία του
παρελθόντος

Κοινωνικός ρατσισμός
στο σχολείο

Συνέντευξη με έναν κολυμβητή της
Παραολυμπιάδας του Πεκίνου



ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ

σελ. 2-5
Σχολική ζωή
Σχολική βία
Του Γιοφουριού της Άρτας
Ιδανικό σχολείο
Πώς θέλω τον καθηγητή μου
Σχολείο του παρελθόντος
Βαθμολογία ή βαθμοθηρία

σελ. 6-7
Πολιτική - Κοινωνική ζωή
Επιστολή στο Δήμαρχο
Ενωμένη Ευρώπη
Κοινωνικός ρατσισμός
...η Ελλάδα με πληγώνει
Είναι όντως Κινέζικα;

σελ. 8-9
Υγεία
Νευρική ανορεξία
Άγχος και νέοι
Κάπνισμα και νέοι
Παιδικά τραύματα
Αθλοσπορία και εφηβεία

σελ. 10-11
Αθλητικά
Μπάσκετ
Σκάκι
Γυναικείο ποδόσφαιρο
Ανοικτό το «Κλειστό»
Κολύμβηση
Συνέντευξη αθλητή παρα-Ολυμπιάδας

σελ. 12
Περιβάλλον
Ποιος φταίει;
Εξοικονόμηση ενέργειας
Επίσκεψη στο ΚΠΕ Βεργίου

Μέχρι να γυρίσουν τα Μάρμαρα πίσω,...!!!»



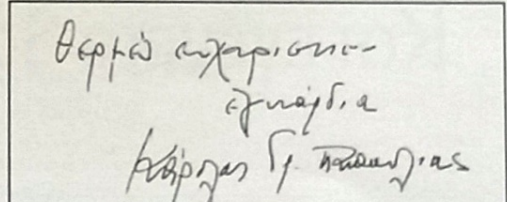
Η δημιουργία ενός DVD (*) με θέμα τον Παρθενώνα και την τύχη των «Μαρμάρων» του, είναι ένα τρανταχτό παράδειγμα, για το πώς ο ενθουσιασμός για την ανακάλυψη της νέας γνώσης μπορεί να οδηγήσει στην ευτυχία της συμμετοχής από κοινού στη μύηση της. Έτσι, ο κόπος δύο ετών από 60 μαθητές της σημερινής Γ' Γυμνασίου Πεύκων Θεσσαλονίκης, γνωστοποιήθηκε σε φορείς στην Ελλάδα και σε όλα τα 17 κράτη του κόσμου που διαθέτουν Ενώσεις για την επιστροφή των Μαρμάρων του σημαντικότερου αρχαίου μνημείου μας.

Η εργασία δέχθηκε πολλή συγκαταστήρια, συγκίνησε και στάθηκε η αιτία να γίνουν προτάσεις στο σχολείο ώστε να ταξιδέψουμε και να φιλοξενηθούμε σε διάφορες χώρες, όπως στην Αγγλία και την Αίγυπτο, ως ανταμοιβή για την προσφορά μας στην ελληνική παιδεία και τον πολιτισμό.

Συγκινητική υπήρξε η ανταπόκριση του Προέδρου της Δημοκρατίας κ. Κάρολου Παπούλια, ο οποίος έστειλε ευχαριστήρια και συγκαταστήρια επιστολή στο σχολείο, γεγονός που μας γέμισε με υπερηφάνεια.

Είμαστε σίγουροι πως το προϊόν της συγκεκριμένης προσπάθειας θα έχει και συνέχεια στην προβολή και τη γνωστοποίησή του. Γιατί είναι ένα δημιουργήμα ουσιαστικό που αφορά σε ένα θέμα που συγκινεί και πρέπει να συγκινεί τους Έλληνες απανταχού της Γης. Και επειδή δεν έχει βρει τη λύση του ακόμη. Είναι χρέος όλων μας να ενημερωθούμε και να μην αδιαφορήσουμε.

Εμείς οι μαθητές του Προγράμματος ευαισθητοποιήσαμε σε τέτοιο βαθμό, που όταν ήρθε η ώρα του τέλους και της ολοκλήρωσης, μην μπορώντας να πιστέψουμε πως πια δε θα γεμίζουμε το χρόνο μας ενασχολούμενοι με αυτό και δε θα μοιραζόμαστε τη χαρά που οι εβδομαδιαίες συναντήσεις μας



πρόσφεραν, στην ερώτηση της υπεύθυνης καθηγήτριάς μας κ. Γκέκα:

"Ως τότε, παιδιά, θα ασχολούμαστε μ' αυτό", απαντήσαμε:
"Μέχρι να γυρίσουν τα Μάρμαρα πίσω, κυρία!"

(*) Δείτε το DVD (σε 3 μέρη) στο www.YouTube.com, επιλέγοντας "RETZIKI", "PARTHENON".

συνέχεια σελ.02

«ΕΓΚΑΙΝΙΑ» ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

Στις 13 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του 1ου Γυμνασίου Πεύκων παρουσία του υπουργού παιδείας κυρίου Πανάρετου, των εκπροσώπων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και της Δημοτικής αρχής.

Το διδακτήριο αυτό που αναμφισβήτητα είναι ένα όμορφο και σύγχρονο κτήριο λειτουργεί από το 2006. Τα εγκαίνια του έγιναν ασφαλώς με μεγάλη καθυστέρηση και ανέδειξαν για άλλη μια φορά το έντονο πρόβλημα της σχολικής στέγης στο Δήμο μας. Το πρόβλημα αυτό και όσο δε λύνεται θα αποτελεί το κύριο μέλημά μας και θα μας απασχολεί σε κάθε μας εφημερίδα. Είναι άδικο και άδικο για μας να διεκδικούμε το αυτο-



νόμο δικαίωμα να έχουμε σχολικά κτίρια και αυτό να έχει γίνει η αιχμή του δόρατος των εκπαιδευτικών μας διεκδικήσεων, ενώ θα έπρεπε να μας απασχολεί η ποιότητα της παρεχόμενης γνώσης η σύνδεσή της με τις ανάγκες της κοινωνίας του αύριο και η διαμόρφωση του σχολείου του μέλλοντος.

Είναι γεγονός ότι το 1ο Γυμνάσιο δεν επαρκεί για να στεγάσει τα 19 τμήματα που το αποτελούν. Ήδη όλες οι βοηθητικές αίθουσες (φυσικής-χημείας, καλλιτεχνικών, βιβλιοθήκες) έχουν μετατραπεί σε αίθουσες διδασκαλίας, ενώ δύο αίθουσες προκάτ-βαρέως τύπου και δύο αίθουσες ΚΙΒΟ έχουν στηθεί στην αυλή του για τον παραπάνω λόγο. Επίσης από φέτος δεν μπορεί να

Συνέχεια σελ.04

Συνέχεια από την 1η σελίδα

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΑΡΜΑΡΩΝ

Τα επαθήλ μας

«Θερμές ευχαριστίες, εγκάρδια, Κάρολος Παπούλιας»
κ. Κάρολος Παπούλιας, Πρόεδρος της Δημοκρατίας

«... Συχαίρουμε τους μαθητές σας για την προσπάθεια αλλά κυρίως για τον ενθουσιασμό που έδειξαν στο πλαίσιο αυτής της εργασίας που εμφανίστηκε απόλυτα. Πολλά συγχαρητήρια και σε εσάς για την καθοδήγηση και την έμπνευση... Καλή συνέχεια στην προσπάθειά σας...»

Κορνηλία Χατζησαββάνη, Προϊσταμένη Τμήματος Ενημέρωσης και Εκπαιδεύσεως της Υπηρεσίας Συντήρησης Μνημείων Ακρόπολης (ΥΣΜΑ)

«Thank you ever so much for sending me and the Swedish Parthenon Committee the DVD produced as a result of the work of the project group! We really enjoyed it and admired the quality of the work done.»

Congratulations on an excellent idea on a highly important subject, an excellent example for other schools to copy....»

Krister Kumlin, Chairman, Swedish Parthenon Committee

«Dear Pupils of the 1st Junior High School of Pefka, Thessaloniki: CONGRATULATIONS!!

... What a magnificent accomplishment! You must have worked hundreds of hours researching the subject, gathering photos, and deciding on the best way to present your findings. And what a great job you did.

You did it all, because of your belief in the justice of our cause. I am so very proud of you! Really, I am!...»

Dennis Menos, VP American Committee, Sec International Association.

«The Cyprus Committee for the Restitution of the Parthenon Marbles thanks the 1st Junior High school of Pefka and their great teachers for a wonderful DVD about the Parthenon. We will try

and send it out to our schools, and hopefully we will receive an interesting collection of impressions that we will forward back to you a.s.a.p. It's a great job, that's the way to teach children to appreciate and respect cultural heritage...»

Anna Marangou, Chairman of the Cyprus Committee

«... οι μαθητές του Σχολείου μας, ο Σύλλογος Διδασκόντων και εγώ προσωπικά σας ευχαριστούμε θερμά για την ευγενική σας προσφορά. Να είστε σίγουροι ότι, ένα δώρο σαν το δικό σας – νόημα των μαθητών σας, χαίρει ιδιαίτερης εκτίμησης από το Σχολείο μας...»

Ελένη Δαληγκασι, Διευθύντρια Αβερύφειου Γυμνασίου-Λυκείου Αλεξανδρείας Αιγύπτου

Οι μαθητές του προγράμματος και οι
Φανί Γκέκα (φιλόλογος),
Γκαρώ Μπισδικιάν (Φυσικός)

edit

Και εγένετο School@ρίκι τεύχος "βου"!

Το Σχ. Έτος 2007-08, στο τεύχος "α", τα θεμέλια της εφημερίδας είχαν βάσει οι εκπαιδευτικοί κ. Ελένη Μίτσανα και Νίκος Βουδριογιάν μαζί με τους μαθητές. Το πρώτο εκείνο τεύχος ήταν μια συγκροτημένη έκδοση με ποικίλα θέματα και έτυχε της πλήρους αποδοχής των αναγνωστών της. Κυρίως, γιατί νομίζουμε ότι «έπιασε» τον σφυγμό της χρονιάς και κατάφερε το στόχο του ως μέσο έκφρασης και προβληματισμού των μαθητών.

Φέτος, λοιπόν, ξεκίνησαμε εμείς, η νέα ομάδα σύνταξης με τη φιλοδοξία να ξεπεράσουμε τον υψηλό αυτόν πήχη. Σκεφτήκαμε, ότι για να γίνει μια εφημερίδα πρέπει να υπάρχουν οι μαχητικοί δημοσιογράφοι, τα ενδιαφέροντα θέματα που θα καλυφθούν και οι υποψιασμένοι αναγνώστες.

Δημοσιογράφους το σχολείο μας έχει πολλούς. Και μάλιστα, σε σχολείο 500 (!!) μαθητών, ε! δεν θα βρεθούν 5-10 νομολογία;

Με το πρώτο κλικ όμως, να 20 επίδοξοι... Πούλιτσερ! Αν η έκδοση αυτή δεν γινόταν ετήσια αλλά μηνιαία, πάλι θα υπήρχε έμψυχο υλικό να την υποστηρίξει, είπαμε.

Αναγνώστες επίσης η εφημερίδα έχει εν δυνάμει (500X3/(ημψ+εφz)2dx... ε, θα βγάλουμε τα έξοδά μας!

Σχετικά με τη θεματολογία όμως, προβληματιστήκαμε πολύ. Όχι ότι στερηθήκαμε πλήθους κειμένων, απεναντίας! Το περιεχόμενο τους ήταν αυτό που μας έβαλε, πρώτα - πρώτα, σε σκέψεις, πριν τις μεταφέρουμε στους αναγνώστες μας. Κατ' αρχήν, για να υπάρχουν άρθρα, σημαίνει ότι υπάρχουν και σημαντικά γεγονότα και καταστάσεις που αξίζει να αναλυθούν και να παρουσιαστούν. Και έτσι έγινε. Κάνοντας όμως αναδρομή στα άρθρα της προηγούμενης εφημερίδας, φάνηκε ότι πολλά θέματα επαναλαμβάνονται! Ήταν τα άρθρα που βγάζουν μαθητική κραυγή κρούσης του κώδωνα προσοχής, θυμού,

απαίτησης για μια ποιοτική κοινωνία, για ένα πιο ανθρώπινο σχολείο και περιβάλλον. Τα άρθρα αυτά τα ξαναβάλαμε λοιπόν, σε νέα έκδοση. Ελπίζουμε στο τεύχος "γ", την επόμενη σχολική χρονιά, να μην υπάρχουν άρθρα κραυγής για έργα αυτονόητα. Όχι γιατί οι μαθητές θα πρέπει να σωπάσουν αλλά γιατί η πολιτεία (και εμείς όλοι) θα πρέπει να φροντίσουμε να μη υπάρχει λόγος να γραφούν πάλι κάποια ίδια - ίσως και μάταια άρθρα.

Ευτυχώς όμως που επαναλαμβάνονται και τα καλά, τα αισιόδοξα άρθρα, όπως αυτά με τις νίκες των μαθητών μας σε αθλητικούς τομείς, εδραίωνοντας την υπεροχή του Γυμνασίου Πεύκων στο σκάκι κλπ.

Ευτυχώς επίσης που υπάρχουν και τα άρθρα που αναφέρονται σε δημιουργικές δράσεις, όπως αυτό της έκδοσης του DVD σχετικά με την επιστροφή των Μαρμάρων

του Παρθενώνα και για το οποίο δεχθήκαμε συγχαρητήρια από πολλούς φορείς και κυρίως από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας κ. Κάρολο Παπούλια!

Υπάρχουν όμως και άρθρα που μας ανασούχσαν, άρθρα προβληματισμού για κοινωνικά θέματα που είναι δίπλα μας, στο σχολείο, στο σπίτι και μας αγγίζουν, όπως η βία, ο εκφοβισμός, ο ρατσισμός, το ενεργειακό κλπ. Μήνυμα να μην κωφεύουμε!

Απορήσαμε που δεν γράφτηκαν άρθρα με χιούμορ. Λείπει από τους μαθητές φέτος;

Συντάκτες του τεύχους "γ", σας βάλαμε δυσκολότερο έργο!!

Γκαρώ Μπισδικιάν, Φυσικός
Έλσα Τσαούση, Γυμνάστρια

ΩΔΗ ΣΤΗ ΒΙΑ

Δέρνω συνεχώς
Μου αρέσει εμένα η βία
Τι ναι η ηρεμία
Πράγμα ασίμμαντο.

Νομίζεις ότι είσαι
Καλύτερος απ' όλους
Εγώ νομίζω είσαι
μόνος από όλους

Ανθρώπους σταματήστε
Που δέρνουν συνεχώς
Γιατί η βία πλέον
Δεν είναι σύμμαχος
Κι εσύ ο θεατής
Μίας βίαιης σκηνής
Σπάσε τώρα τη σιωπή
Τέχμα στη συνενοχή.

(REFRAIN X2)

Καθίστε προσοχή
Περνάει ο νταής
Μοιράζω σ' όλους ξύλο
Και σ' όποιον μου την μπει.

Χτυπάς, κλωτσάς, βαράς παιδιά
Θελήματα των άλλων
Μα σαν τελειώνεις όμως
Νιώθεις και πάλι μόνος

(REFRAIN X2)

Καβγάδες μου αναθέτουν
Γιατί είμαι δυνατός
Και με τι βία δείχνω
ότι είμαι γω τρανός.

Εμένα δεν με πειθείς
Ότι είσαι ό,τι δείχνεις
Η βία φέρνει βία
Και δείχνει αδυναμία.

Κανένας δεν αντέχει
Την βία άλλο πα
Κι αν δεν την σταματίσουμε
Θα υπάρξουν τραύματα.

Στίχοι: **Νίκος Τζουβάνης**
Παναγιώτα Ισαάκ
Ελισάβετ Τσαούση
Μουσική: **Νίκος Τζουβάνης**

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Γονείς και εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον την εκδήλωση που διοργανώθηκε στο Γυμνάσιο μας, από τις υπεύθυνες του προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα:

«Επιθετική συμπεριφορά και σχολική βία: κατανόηση, πρόληψη, αντιμετώπιση».

Οι ομιλήτριες ήταν οι Τερζοπούλου Γαβριέλα, κοινωνική, κλινική ψυχολόγος και Φυλακτού Κική, κοινωνική ανθρωπολόγος του Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ καθώς και οι ψυχολόγοι Ιωαννίδη Μαρία και Κερανοπούλου Γλυκερία του Ιατροπαιδαγωγικού Κέντρου του Νοσοκομείου Παπανικολάου.

Τα σημαντικότερα σημεία από τις παρουσιάσεις που έγιναν είναι τα παρακάτω:

Τι είναι ο εκφοβισμός;

- Είναι επαναλαμβανόμενες επιθετικές συμπεριφορές εναντίον κάποιου που δεν μπορεί να προστατέψει τον εαυτό του.
- Είναι κατάχρηση εξουσίας μεταξύ συνομηλίκων

Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός (bullying);

Λέμε ότι ένας μαθητής ή μια μαθήτρια είναι θύμα εκφοβισμού όταν ένας άλλος μαθητής ή μια άλλη μαθήτρια ή και μια ομάδα μαθητών ή μαθητριών:

- Λένε άσχημα και δυσάρεστα πράγματα γι' αυτόν/αυτήν ή τον/την κοροϊδεύουν ή τον/την αποκαλούν με άσχημα ονόματα που τον/την πονάνε
- Τον/Την αγνοούν εντελώς ή τον/την αποκλείουν επίτηδες από την παρέα τους ή από διάφορες δραστηριότητες
- Τον/Την χτυπούν, κλωτσούν, σκουντούν και σπρώχνουν ή τον/την απειλούν
- Λένε ψέματα ή διαδίδουν φήμες εναντίον του/της ή στέλνουν κακόβουλα σημειώματα και προσπαθούν να κάνουν και τους άλλους να τον/την αντιπαθήσουν ή να τον/την πονέσουν

Πώς να αναγνωρίσουν οι γονείς το «παιδί-θύτη»;

- Έχει ανάγκη να κυριαρχεί
- Είναι ευερέθιστος & δυσκολεύεται να συμμορφωθεί με τα όρια
- Είναι αντιδραστικός
- Παρουσιάζει πρώιμη αντικοινωνική συμπεριφορά
- Έχει χαμηλή επίδοση στα μαθήματα

Πώς να αναγνωρίσουν οι γονείς το «παιδί-θύμα»;

- Φαίνεται αγχωμένο ή θλιμμένο
- Φέρει σημάδια πάλης (π.χ., κοψίματα και μελανιές)
- Καταστρέφει τα ρούχα, τα βιβλία ή το σχολικό εξοπλισμό
- Παρουσιάζει αλλοίωση στη διάθεση & τη συμπεριφορά
- Απαιτεί περισσότερα χρήματα
- Αρνείται να πάει σχολείο
- Παρουσιάζει σωματικές ενοχλήσεις (πονοκέφαλοι, κοιλόπονος) & προβλήματα στον ύπνο
- Έχει μειωμένες κοινωνικές συναναστροφές

Ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης;

- Απαιτείται εξατομικευμένη παρέμβαση
- Η σχολική επιθετικότητα δεν επιλύεται μεταξύ του θύτη και του θύματος
- Πρέπει να προγραμματιστούν συνεδρίες με το παιδί
- Είναι απαραίτητη η συμβουλευτική γονέων
- Πρέπει να υπάρχει συνεργασία σχολείου - οικογένειας - κέντρου

Εκπαιδευτική ομάδα Αγωγής Υγείας

Η ΒΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Στο πλαίσιο του προγράμματος Αγωγής Υγείας και με την βοήθεια των καθηγητριών μας, της κας Τσαούση και της κας Τσαλίκη, εμείς οι μαθητές του Α2 τμήματος Γυμνασίου Πεύκων, ασχοληθήκαμε με τη βία, η οποία κυριαρχεί είτε μέσα στο σχολείο είτε έξω από αυτό με διάφορες μορφές (φλεκτική, σωματική, σεξουαλική). Ανάμεσα στις πολλές δραστηριότητες που κάναμε, εκείνη που προκάλεσε το ενδιαφέρον όλης της σχολικής κοινότητας ήταν η κατασκευή μιας κλήνης που την ονομά-

με «Πες Το Στην Κλήνη», στην οποία όλοι οι μαθητές του σχολείου μας έριξαν τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο που τους δώσαμε. Το ερωτηματολόγιο αποσκοπούσε στην ευαισθητοποίηση και στην ενθάρρυνση των παιδιών ώστε να αποκαλύψουν περιστατικά βίας που συμβαίνουν μέσα και έξω από το χώρο του σχολείου. Έπειτα οργανώσαμε όλες τις απαντήσεις και μερικές από αυτές τις καθαγογράψαμε και τις κολλήσαμε στον τοίχο του σχολείου, για να μπορούν να τις δουν μαθητές, γονείς και καθηγητές. Να μερικά αποσπάσματα που «γέννησε» η κλήνη.

• «Ήταν μαζεμένα κάποια παιδιά και χωρίς λόγο, επειδή δεν τους έδωσα τα λε-

φτά μου, άρχισαν να με βαράνε»

• «Όλα ξεκίνησαν με μια λογομαχία και έπειτα πιάστηκαν στα χέρια, κανείς δεν τους χώρισε, γιατί σε όλους άρεσε αυτή η βίαιη σκηνή»

• «Μια συμμορία στρίμωξε και άρχισε να χτυπάει ένα παιδί»

Ελπίζουμε όχι μόνο εμείς αλλά και οι καθηγητές μας, αυτό το φαινόμενο της σχολικής βίας να εξαφανιστεί από την καθημερινή ζωή των παιδιών.

Δημητριάδης Ηλίας - Ζασιάνης Στέφανος

ΤΟΥ ΠΙΟΦΥΡΙΟΥ ΤΗΣ ΑΡΤΑΣ

Σαράντα πέντε μάστοροι κ' εξήντα μαθητάδες,
γιοφύρι-ν-εθεμέλιωναν στην Άρτας το ποτάμι.

Ολομερές το χτίζανε το βράδυ γκρεμίζοντας.

Μοιρολογούν οι μάστοροι και κλαίν οι μαθητάδες:

«Βρε τί θα γίνει μάστορα των πρώτων το καμάρι;

Θα το στεριώσουμε ποτέ, ή τζάμπα πολεμάμε;

Γιοφύρι στίζουμε εμείς στην Άρτας το ποτάμι;

ή κανά τελεφερίζ στην Ύδρας το λιμάνι»

Ξάφνου μπροστά εφάνηκε της πόλης το καμάρι.

Ο βάτραχος ο μερακλής, ντυμένος καρναβάλι!

«Να κάνετε την γέφυρα περίπου εννέα μέτρα

Να κάνω badge jumping και να περνάω ωραία»

Τον είδαν και εγέλασαν οι μάστοροι και πάλλ.

«Μήτε ψηλό θα κάνουμε και όμορφο γιοφύρι,

μήτε κανά τελεφερίζ, κοντά σε ένα λιμάνι,

αλλά ένα φράγμα πέτρινο, να κάμει πεδιάδα.

Θα φύγει το μισό νερό, μισό θα 'ναι ποτάμι,

και πεδιάδα εύφορη θα γίνει από την άλλη,

να παίζουν όλα τα παιδιά, με κέφι στο ποτάμι,

μέχρι να καταρρεύσει αυτό και να γιομίσει πάλλ!

Κρίμα στα παιδάκια σας, κρίμα και στα ζωάκια,
Δεν θα παίζουν άλλο πια, στην Άρτας την πεδιάδα»...

Τους κοίταξε ο βάτραχος και χάριξε λιγάκι

Θα έρχεται να κάνει βρε, βόλτες με μηχανάκι,

να τον κοιτάζουν τα παιδιά και κανά κοριτσάκι.

Η Άρτα η πρωτάκουστη δεν θα 'χει πια γιοφύρι

Ούτε τραγούδια θα γραφτούν και άλλοι τέτοιοι μύθοι.

Νομίζετε όλοι εσείς παιδιά, πως χάθηκε γυναίκα;

οόχι φυσικά παιδιά, αυτό είναι ένα ψέμα

γυναίκα δεν έχθηκε στο γαλανό ποτάμι.

Μήτε κατάρα δόθηκε ποτέ από κανέναν.

Δεν τα καταφέρανε, εκείνοι οι εργάτες,

Το έργο να τελειώσουν, να το εγκαινιάσουν,

ποτέ να μην ξεχάσουν, τον κόπο τους αυτόν.

Μα τώρα ο νέος πρωθυπουργός, το έργο θα τελειώσει

Είναι ικανός ηγέτης και θα το χαμαρώσει!

Εργάτες έμπειρους θαρρώ, θα βάλει να δουλέψουν,

να το θεμελιώσουν, και να στεριώσουν...

Ο Γιώργος το ετόνισε, θα 'ναι σπουδαίο έργο!

Σαν από μηχανής θεός, έδωσε λύση ο Γιώργος,

την Άρτα απ' τα βάσανα, την έβγαλε με κόπο,

και το όνομα του έδωσε, στην γέφυρα τον δρόμο.

Μια φωτεινή επιγραφή, που γράφει 'Παπανδρέου',

δεσπόζει τώρα πια εκεί, με φώτα και λαμπρόνια!

Ηλίας Θεοδωρίδης

(Το τραγούδι γράφτηκε στο ηλαιο

εργασίας που ανέθεσε

η φιλόλογος κ. Χρ. Γουτακόλη,

για να δώσουν μαθητές το δικό τους

τέλος στο γνωστό δημοτικό τραγούδι.

Βλέπε: <http://www.psfkagymc.blogspot.com/>)

«ΕΓΚΑΙΝΙΑ» ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

συνέχεια από την 1η σελίδα

λειτουργήσει το μάθημα των Ιταλικών ως δεύτερης ξένης γλώσσας λόγω έλλειψης αιθουσών. Την επόμενη σχολική χρονιά αναμένεται να αυξηθεί ο αριθμός των μαθητών του κατά ένα τμήμα τουλάχιστον με συνέπεια να μην υπάρχουν πλέον άλλοι χώροι για αιθουσές διδασκαλίας.

Επιπλέον οι 500 περίπου μαθητές συνωστίζονται στους κοινόχρηστους χώρους (χαρακτηριστικό παράδειγμα το γυμνάσιό μας υπήρξε το πρώτο διδακτήριο που έκλεισε λόγω του ισού της γρίπης), δεν μπορούν να παρακολουθήσουν τις γιορτές και τις κοινές εκδηλώσεις του σχολείου, να μετακινηθούν για εκπαιδευτικούς λόγους, ακόμη και να κάνουν εκδρομές. Δύσκολος είναι ακόμη ο έλεγχος και η ασφάλεια αυτού του μεγάλου ανθρώπινου δυναμικού, η επικοινωνία και η εύρυθμη λειτουργία. Είναι απαραίτητο ένα επιπλέον βοηθητικό προσωπικό, όπως φύλακες, γραμματείς κ.α.

Το 2ο Γυμνάσιο Πεύκων που έχει ενταχθεί στο Νομαρχιακό Πρόγραμμα 2008-2012 βρίσκεται εδώ και χρόνια σε στασιμότητα. Αθηναϊκές διεκδικήσεις, συναντήσεις των εκπαιδευτικών των Συλλόγων Γονέων αλλή και του 15μελούς μας με τους αρμόδιους φορείς και παράγοντες, συγκεντρώσεις, πορείες στους δρόμους του Δήμου, φυλλάδια, ανακοινώσεις στις εφημερίδες απαρτίζουν το ιστορικό της διεκδίκησης του κυρίου. Ωστόσο μέχρι σήμερα ακόμα και η μελέτη του παραμένει ανοηκλήρωτη στα συρτάρια της τεχνικής υπηρεσίας της Νομαρχίας.

Σήμερα, η ανάγκη κατασκευής του 2ου Γυμνασίου είναι πιο επιτακτική από ποτέ για να αποσυμφορηθεί το 1ο Γυμνάσιο, να αναβαθμιστεί η παρεχόμενη γνώση και να καλυτερέψει η παιδεία στο Δήμο μας.

Το δικαιοῦμαστε, το απαιτούμε.

Βλαχοπούλου Δήμητρα

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το σχολείο είναι το δεύτερο σπίτι των παιδιών, αφού εκεί οι μαθητές περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους. Γι' αυτόν τον λόγο είναι αναγκαίο το σχολικό περιβάλλον να είναι ευχάριστο και άνετο, έτσι ώστε οι μαθητές να περνούν ευχάριστα το χρόνο τους εκεί.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους ένα σχολείο μπορεί να γίνει πιο ενδιαφέρον και ελκυστικό για τους μαθητές. Πρώτον, αν υπάρχουν σ' αυτό ειδικές αιθουσές για το κάθε μάθημα (αίθουσα Χημείας, Φυσικής, Γεωγραφίας, Ιστορίας κ.τ.λ.) οι μαθητές θα το κατανοούν καλύτερα και θα ενδιαφέρονται γι' αυτό, χωρίς να βαριούνται, αφού έτσι θα ενισχύεται η ενεργή συμμετοχή τους. Στην κατεύθυνση αυτή θα βοηθούσε εάν υπήρχαν και διάφορα μέσα τα οποία κάνουν το μάθημα πιο ευχάριστο, όπως προτζέκτορες, διαδραστικοί πίνακες και υπολογιστές.

Όμως δεν θα πρέπει να αδιαφορήσουμε και για το χρόνο που περνούν οι μαθητές έξω από τις αιθουσές. Κάτι που θα έκανε πιο ευχάριστο το σχολείο είναι η δημιουργία χώρων στους οποίους οι μαθητές θα περνούν τα διαλείμματά τους κάνοντας κάτι που τους ενδιαφέρει, όπως μία βιβλιοθήκη, στην οποία θα έχουν τη δυνατότητα να διαβάζουν, ή τους ευχαρίσει ή ένα γήπεδο, στο οποίο θα μπορούν να παίζουν ακόμη και στα διαλείμματα. Απαραίτητο επίσης είναι να υπάρχουν αρκετά παγκάκια και μέσα στο κτήριο και έξω στην αυλή, έτσι ώστε να έχουν τη δυνατότητα σκεδόν όλοι οι μαθητές να κάθονται και να συζητούν.

Με όλα τα παραπάνω η εκπαιδευτική διαδικασία θα γίνει πιο ευχάριστη, το σχολείο θα μετατραπεί σε χώρο δημιουργικής ενασχόλησης των παιδιών και ανάπτυξης της κοινωνικότητάς τους.

Εβελίνα Τουρούνογλου

ΠΩΣ ΘΕΛΩ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΜΟΥ!

Η εκπαίδευση συνεχώς εξελίσσεται και οι τρόποι διδασκαλίας και διαπαιδαγώγησης αλλιάζουν. Παράλληλα αλλιάζουν και οι καθηγητές την νοοτροπία τους αλλιά και την ποιότητα του μαθήματος.

Πριν πενήντα χρόνια ήταν τελείως διαφορετικοί, αυστηροί, αυταρχικοί και «άγριοι». Οι σύγχρονοι καθηγητές δεν φοβίζονται τα παιδιά, είναι πιο χαλαροί και αφοσιώνονται αποκλειστικά στο μάθημα τους. Παρ' όλα αυτά δεν είναι τελείως και το μάθημα τους δεν κεντρίζει πάντα το ενδιαφέρον του μαθητή.

Θα επιθυμούσαμε λοιπόν έναν καθηγητή, ο οποίος πρώτα - πρώτα θα ενδιαφέρεται για το πώς θα κάνει το μάθημα του, έτσι ώστε τα παιδιά να καταλαβαίνουν την ύλη, να την εμπεδώνουν και να μην τρέχουν στα φροντιστήρια αργότερα. Επίσης να είναι υπομονετικός ώστε, αν κάποιος από μας δεν καταλαβαίνει κάτι, να του το εξηγή με ωραίο τρόπο, χωρίς να νευριάζει και να κάνει το παιδί να αισθάνεται άσχημα. Ακόμη να κάνει το μάθημα ευχάριστο και ενδιαφέρον, προσιτό στους μαθητές με τρόπους σύγχρονους και εξελιγμένους, έτσι που τα παιδιά να μη βαριούνται και κουράζονται από τα πολλή γνωστικά αντικείμενα. Παράλληλα να μην βάσει πολλές εργασίες για το σπίτι ώστε να έχουμε και λίγο ελεύθερο χρόνο. Τέλος, θα θέλαμε ο καθηγητής να είναι δίκαιος, να επικοινωνεί και να έχει καλή σχέση μαζί μας. Όταν χρειάζεται να είναι αυστηρός και σοβαρός κι όταν είμαστε φρόνιμοι ήρεμοι και γλυκοί. Τότε, θα αγαπάμε περισσότερο και το σχολείο και τους καθηγητές. Συμπερασματικά λοιπόν, εμείς, τα παιδιά του 21ου αιώνα θαχαρούμε έναν αληθινό καθηγητή.

Οι μαθητές του Β5

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ...ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ

(Είμαι μαθήτρια της Α γυμνασίου. Τη συνέντευξη την πήρα από τον παππού μου Ιωάννη Βάτο, για μια διαθεματική εργασία που μας ανέθεσε η καθηγήτριά μου κα Ελένη Κατσιούλη σχετικά με σχολικές εμπειρίες ατόμων του οικείου περιβάλλοντός μας.)



-Ερώτ.: Παππού, ποιες είναι οι εμπειρίες σου από τα σχολικά σου χρόνια;

-Απάντ.: Οι εμπειρίες μου, κορίτσι μου, από τα σχολικά μου χρόνια δεν είναι και τόσο καλές. Όταν ξεκίνησα να πηγαίνω στο σχολείο, το Φθινόπωρο του 1943, τίποτα δεν ήταν ευχάριστο. Καταρχήν, υπήρχε ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος και οι Γερμανοί είχαν καταλάβει την Ελλάδα. Πολύ συχνά πηγαίναμε συναγερμούς και τρέχαμε φοβισμένοι μόνοι μας οι μαθητές στο δρόμο να πάρουμε καταφύγιο. Έτσι, κάναμε το μάθημα, γιατί μετά από εκεί, φύγαμε και πηγαίναμε στο σπίτι. Όταν υπήρχε ησυχία κάναμε τα μαθήματα. Κάθε πρωί που πηγαίναμε στο σχολείο κάναμε την προσευχή, ανέβαινε η σημαία και μας δίδον υποχρεωτικά να πούμε για ηρωικό ήλιο γάλα, που ήταν φτιαγμένο από σκόνη γάλακτος. Υποχρεωτικό ήταν να μας δίνουν και κάποια φάρμακα ή πιο συχνά μπουρνούτσιο που μύριζε πάρα πολύ άσχημα.

-Ερώτ.: Παππού, πόσοι μαθητές ήσανταν σε κάθε τάξη; Έχω ακούσει ότι ήσανταν πολλοί. Είναι αλήθεια;

-Απάντ.: Όπως θυμάμαι, και το θυμάμαι πολύ καλά, στο δημοτικό και στο γυμνάσιο ήσανταν πολλοί μαθητές μέσα σε κάθε τάξη, περισσότεροι και από 60 - 65 μαθητές.

-Ερώτ.: Και πώς οι δάσκαλοι ή οι καθηγητές εξέταζαν ή έλεγχαν τόσοους μαθητές; Προλάβαιναν;

-Απάντ.: Οι δάσκαλοι δεν μπορούσαν να μας εξετάσουν όλους. Ήταν πολύ αυστηροί και εκτός από τις φωνές και τις κακές κουβέντες, το ξύλο έπεφτε συχνά και άγριο. Το τράβηγμα του αυτιού ήταν πολύ συχνό, όπως και των ήλιων μαλλιών, που είχαμε εμείς τα αγόρια, γιατί το κούρεμα στα αγόρια ήταν υποχρεωτικό. Όπως υποχρεωτικό ήταν να φοράμε ένα μπλε καπέλο με το μαθητικό σήμα. Οι περισσότεροι δάσκαλοι κρατούσαν ένα μεγάλο χάρακα ή ξύλινες βέργες και μας χτυπούσαν στα χέρια που κοκκινίζαν από το ξύλο, που έπεφτε όταν ήσανταν οδιδάσκοντες, όταν μιλούσαμε μέσα στην τάξη ή έκαινε σταβίες, ακόμη και στα διαλείμματα. Επειδή ήσανταν πολλοί μαθητές, όπως σου είπα σε κάθε τάξη, οι δάσκαλοι δεν προλάβαιναν να μας εξετάσουν για να μας βαθμολογήσουν όλους προφορικά, γι' αυτό πολύ συχνά γράφαμε πρόχειρα διαγωνίσματα για να μας βαθμολογήσει στον κάθε μαθητή. Όμως όταν οι βαθμοί στον έλεγχο ή στο ενδεικτικό δεν ήταν καλοί, τότε η τιμωρία και το ξύλο έπεφτε και στο

σπίτι πολύ συχνά.

-Ερώτ.: Είναι αλήθεια ότι πηγαίνατε πρωί και απόγευμα σχολείο;

-Απάντ.: Πολλές φορές το σχολείο γινόταν μερικές ώρες το πρωί μέχρι το μεσημέρι και μερικές ώρες το απόγευμα για να συμπληρωθούν οι χαμένες ώρες από το συναγερμό που χτυπούσε και φύγαμε.

-Ερώτ.: Είχατε βιβλία και τετράδια;

-Απάντ.: Τα βιβλία δεν τα παίρναμε δωρεάν όπως γίνεται τώρα που σας τα δίνουν στο σχολείο. Μας έλεγαν οι δάσκαλοι τι βιβλία θα αγοράσουμε και πηγαίναμε στο βιβλιοπωλείο και αγοράζαμε τα βιβλία, τα τετράδια, τα μολύβια και όταν μεγαλώσαμε ήλιο και πήγαμε στην Τρίτη τάξη, που μας είχαν ότι ήρθε να γράφουμε με μελάνι, τότε δεν είχαμε τέτοια στυλό που υπάρχουν τώρα. Παίρναμε κάτι γυάλινα μπουκαλάκια που τα ήγαμε μελανοδοχεία, είχαν μέσα μελάνι μπλε ή μαύρη και υπήρχε και ένας κομπολόφος που στην άκρη του βάχαμε νέβες και με αυτές τις νέβες γράφαμε. Και αν κάναμε κάποιο λάθος όταν γράφαμε δεν μπορούσαμε να το σβήσουμε. Γιατί δεν υπήρχαν οι οδοντόπινες που έχετε τώρα και τα τετράδια δεν ήταν καλής ποιότητας την εποχή εκείνη. Γι' αυτό έπρεπε να ήμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί όταν γράφαμε στα τετράδια μας με μελάνι.

-Ερώτ.: Παππού, άκουσα ότι ο εκκλησιασμός των μαθητών ήταν συχνός και υποχρεωτικός.

-Απάντ.: Σ' όλες τις γιορτές, τις εκδηλώσεις, τις παρελάσεις που έκανε το σχολείο η παρουσία μας ήταν υποχρεωτική. Όποιος δεν πήγαινε εκτός από την απουσία, άκουγε και πολλούς χαρακτηρισμούς από τους καθηγητές. Επίσης, υποχρεωτικός ήταν ο εκκλησιασμός, ο οποίος γινόταν κάθε δυο βδομάδες. Δεν μπορούσαμε να πούμε ότι δεν πήμα, μόνο αν υπήρχε κάποιο χαρτί από το γιορτάδι. Υποχρεωτική επίσης, ήταν η φοίτηση στο κατηχητικό σχολείο και όλοι όσοι πηγαίναμε έπρεπε να φορούμε στο πέτο του σακακιού μας το σήμα του κατηχητικού. Εγώ μια φορά αυτό το σήμα το είχα βάλει πίσω από το πέτο του σακακιού και μπροστά είχα βάλει το σήμα του Ηρακλή, γιατί ήμουν Ηρακλειδής και αθλητής στίβου στον αθλητικό όμιλο του Ηρακλή και τυχαία με συνάντησε στο δρόμο ο γυμναστής. Την επόμενη μέρα εκτός του ότι μετά την προσευχή με έβγαλε έξω και άρχισε να μου ήλει διάφορα λόγια, υπήρχε

και μια τιμωρία 2ήμερης αποβολής. Και να φανταστείς ότι ήμουν να μην πω ο καλύτερος, από τους καλύτερους μαθητές της τάξης. Εάν, επίσης, έκαινες μια βότσα χωρίς καπέλο και ήταν ήλιο αργά, είχαν περάσει 2 ώρες μετά τη δόση του ήλιου και ήσαν χωρίς κάποιον από τους γονείς σου κι αυτό απαγορευόταν. Όπως και κάθε περίπτωση έξω και μακριά από τη γειτονιά ελεγχόταν πολλή φορές και μας ρωτούσαν γιατί το έκαινες αυτό.

-Ερώτ.: Κάνατε πολλή μαθητή;

-Απάντ.: Ναι, τα μαθήματα ήταν πολλά, τα πρόχειρα διαγωνίσματα, όπως είπαμε και προηγουμένως, ήταν πάρα πολλά και υπήρχαν τόσες πολλές υποχρεώσεις που καμιά φορά αναρωτιόσουν αν πιο πολλά είναι τα μαθήματα ή οι υποχρεώσεις τις οποίες μας επέβαλλαν οι καθηγητές. Δεν ήταν τα χρόνια έτσι εύκολα όπως τα σημερινά.

-Ερώτ.: Παππού, υπάρχουν στιγμές που αναπολείς τα μαθητικά σου χρόνια;

-Απάντ.: Κάποιες φορές, ακόμα και τώρα συναντώ παλιούς συμπαθητές μου και συζητάμε μαζί διάφορα θέματα και θυμόμαστε τα προβλήματα που αντιμετωπίζαμε στο σχολείο. Θυμόμαστε τον καθηγητή τον Κωνσταντίνου που είχε διηλιές βέργες για να μας χτυπάει, θυμόμαστε το δάσκαλο τον Παπαδόπουλο που μας ξερίζωνε τα αυτιά μαζί με τα μαλλιά. Θυμόμαστε τις δυσκολίες που είχαμε γιατί δεν υπήρχε τότε στα σπίτια ηλεκτρικό ρεύμα και ανάβαμε γκαζόλαμπες, λάμπες με φυτίλι και με πετρέλαιο που δεν φέγγανε και πολύ. Οι αρρώστιες ήταν πιο συχνές. Δεν υπήρχαν τότε ούτε τόσα εμβόλια που υπάρχουν τώρα ούτε και τόσοι παλιόι γιατροί. Το φαγητό δεν ήταν και πολύ της προκοπής, περισσότερο τρώγαμε ζυμαρικά, τραχανά ή κριθαράκι ή και μακαρόνια που τα φτιάχνανε στο χέρι. Τα ρούχα ήταν χλιοραμμένα και χλιοραμμένα. Γενικά, η κατάσταση δεν ήταν πολύ ευχάριστη. Αργότερα, όταν πέρασαν τα χρόνια και πήγαμε στο γυμνάσιο τα πράγματα άλλαξαν. Τότε δεν υπήρχε γυμνάσιο και λύκειο. Υπήρχε 6 χρόνια γυμνάσιο. Δηλαδή, 6 χρόνια στο δημοτικό και 6 χρόνια στο γυμνάσιο, για να τελειώσεις το σχολείο. Πολλές οι δυσκολίες. Τι να πρωτοθυμηθείς; Να θυμηθείς ότι μέσα στις τάξεις δεν είχαμε θέρμανση και κάθε μαθητής κουβαλούσε από ένα-δυο ξύλα για να τα βάλουμε στη θερμάστρα, να ζεσταθούμε ήλιγάκι. Γιατί το κρύο ήταν ανυπόφορο. Κατά καλή τύχη, την εποχή εκείνη εκτός από τον πόλεμο και την φτώχεια δεν βοηθούσε και ο καιρός. Ήταν πολύ χειρότερος και το χιόνι έπεφτε πολύ συχνά. Επίσης, δεν υπήρχαν τόσο ζεστά και χοντρά ρούχα, όπως υπάρχουν τώρα ή οδιδάσκαλα. Ταλαιπωρηθήκαμε, πέρασα πάρα πολλά που τώρα έχουν φτιάξει όλα και εσείς περνάτε καλύτερα. Είστε λιγότεροι μαθητές μέσα στην τάξη, οι δάσκαλοι και οι καθηγητές είναι ήλιο πιο μορφωμένοι και έτσι τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα και σωστά. Πρέπει να τους ακούτε και να τους προσέχετε.

-Ερώτ.: Σε ευχαριστώ πολύ παππού και με συγχωρείς που σε έκανα να θυμηθείς τα παλιά και να στενοχωρηθείς.

-Απάντ.: Να είσαι καλά κορίτσι μου. Σου εύχομαι καλή επιτυχία στο σχολείο και στη ζωή σου.

Αριάδνη Βαρβοβασιλείου

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ή ΒΑΘΜΟΘΗΡΙΑ;



Βαθμοθήρη σύμφωνα με την ετυμολογική της έννοια, είναι η επιδίωξη κάθε μαθητή, σπουδαστή, φοιτητή να πάρει όσο το δυνατόν υψηλότερους βαθμούς στα μαθήματά του, δηλαδή το κυνήγι του βαθμού ως αυτοσκοπός. Είναι όμως αυτός ο κύριος στόχος της εκπαίδευσης;

Είς μέρες μας το κυνήγι του καλού βαθμού συζητείται την προσπάθεια των μαθητών. Από το Δημοτικό έως και το Λύκειο οι μαθητές έχουν συνδέσει την πρόδοό τους με τον καλό βαθμό και αυτό καταλήγει να αποτελεί αυτοσκοπό, στερούντας τους τη διάθεση να μάθουν, να χαρούν την εκπαιδευτική διαδικασία και να διεκδικούν τους ορίζοντές τους. Αποτέλεσμα της στάσης αυτής είναι η παραγωγή, το άγχος, «οι ξερές γνώσεις», η ήτση αλήθ και τα έξοδα των γονιών που ήλιοις φορές επιθυμούν μέσα από την πρόδο των παιδιών τους να ... δικαιώσουν τα δικά τους όνειρα. Τα παιδιά ήλιοις δεν ανυμνηνίζονται το βαθμό ως ένα μέσο που θα τους βοηθήσει να εντοπίσουν τις αδυναμίες και να ανακαλύψουν τις δυνατότητες τους, αλλήως έναν αριθμό ο οποίος καθρεφτίζει την προσωπικότητά τους.

Είγυρα ο βαθμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης, μιας και απεικονίζει αριθμητικά την ακαδημαϊκή επίδοσή του εκάστου μαθητή. Συνεπώς, βοηθάει στο να επιβραβεύονται οι προσπάθειες των παιδιών. Παρ' όλα αυτά το κάθε παιδί είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα και υπάρχουν στο υπόβαθρο διάφοροι ήλιοι που επηρεάζουν τη χαμηλή ή υψηλή βαθμολογία του. Η βαθμοθήρη στα ελληνικά σχολεία αρχίζει από το Γυμνάσιο. Είναι, εν μέρει, απόρροια της μαζικής παραγωγής ορίστων στο Δημοτικό που ήλιοις θέλουν να συνεχίσουν με καλές επιδόσεις στο Γυμνάσιο από την ήλητη, μεγάλο ποσοστό των μαθητών των Δημοτικών σχολείων είναι πεπεισμένοι ότι «οι γονείς τους θέλουν να έχουν καλούς βαθμούς». Οι μαθητές του Γυμνασίου ανέφεραν ότι οι γονείς τους τούς ελέγχουν προκειμένου να είναι οίγυροι ότι διάβασαν τα μαθήματά τους, ενώ οι μαθητές του Λυκείου ήλιοις ανό ότι οι γονείς τους τούς «πιέζουν» για να έχουν υψηλούς βαθμούς. Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα «καθητηρείει την ψύχωση του καλού βαθμού». Αυτό οδηγεί εν μέρει και στην παραγωγή ορίστων και πολύ καλών μαθητών, που όμως δεν επιβεβαιώνουν τις επιδόσεις τους κατά τις κρίσιμες εισαγωγικές εξετάσεις στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Τα παιδιά κυνηγώντας το όριστα από τις γυμνασιακές τάξεις χάνουν το παιχνίδι της πραγματικής μάθησης.

Βουδριση Νταλίζα, Γούναρη Μαρκελλίνα



Επιστολή προς τον Δήμαρχο των Πεύκων

Πεύκα, 22 Φεβρουαρίου 2010

Αξιότιμε κύριε Δήμαρχε,

Εμείς, οι μαθητές της τρίτης τάξης του Γυμνασίου Πεύκων, σας στέλνουμε αυτές τις επιστολές για να σας επισημάνουμε κάποια καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε εμείς οι νέοι στο Δήμο μας, καθώς και να σας προτείνουμε λύσεις για την άμεση αντιμετώπισή τους.

Μέσα από τις επιστολές αυτές, πέρα από το μακροχρόνιο πρόβλημα της σχολικής στέγης, αναδείχθηκε το αίτημα της δημιουργίας ενός κέντρου νεότητας, ενός χώρου συγκέντρωσης των νέων και σύγχρονης δημιουργικής απασχόλησής τους. Φανταζόμαστε πως το κέντρο αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει αίθουσα βιβλιοθήκης, αίθουσα ψυχαγωγίας με ηλεκτρονικούς υπολογιστές αλλά και επιτραπέζια παιχνίδια, αίθουσα προβολής ταινιών, αίθουσα μουσικής και δημιουργικής έκφρασης, αμφιθέατρο καθώς και αναψυκτήριο. Στο χώρο αυτό θα μπορούσαμε να συναντήσουμε παιδιά της ηλικίας μας να ανταλλάξουμε απόψεις και να περάσουμε δημιουργικά το χρόνο μας.

Άλλα προβλήματα που αναδείχθηκαν μέσα από τις επιστολές αυτές και αφορούν τη νεολαία της περιοχής είναι η έλλειψη χώρων άθλησης, αλλά και η ελλιπής αξιοποίηση των υπαρχόντων (νέο κλειστό γυμναστήριο), η απουσία ενός ικανοποιητικού δικτύου τοπικής συγκοινωνίας, η έλλειψη διαβάσεων, πεζοδρομίων, πεζογεφυρών και φωτεινών σηματοδότην που δυσχεραίνει την πρόσβαση των μαθητών στο σχολείο, η έλλειψη κεντρικής πλατείας, καθώς και η ελλιπής αστυνόμευση στο Δήμο μας, που έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της διακίνησης ναρκωτικών και των κρουσμάτων διαρρήξεων.

Γενικότερα προβλήματα που θίχτηκαν είναι η κακή κατάσταση των δρόμων (λακκούβες και ημιτελή έργα), ο ελλιπής φωτισμός τους, η δυσκολία στην πρόσβαση για τα άτομα με ειδικές ανάγκες, η κυκλοφοριακή συμφόρηση, η μόλυνση των ρεμάτων από λύματα, η καταστροφή του φυσικού πλούτου (κοπή δέντρων) και η παντελής αδιαφορία για την αξιοποίηση του πλούτου αυτού (Δελασάη, Σείχ-Σου και ρέματα), η ανεπάρκεια στο σύστημα αποκομιδής των σκουπιδιών και των ανακυκλώσιμων υλικών, η αποχέτευση, η έλλειψη χώρων παρκινγκ, η εγκατάλειψη των πάρκων, η μετατροπή των εγκαταλειμμένων οικοπέδων σε σκουπιδότοπους και τα αδέσποτα σκυλιά.

Για όλα τα παραπάνω, εμείς οι μαθητές, κάνουμε τις δικές μας προτάσεις και δίνουμε λύσεις, τις οποίες θεωρούμε εφικτές. Μένει σε σας, που ως εκπρόσωπος της τοπικής αυτοδιοίκησης αφουγκράζεστε τους προβληματισμούς των πολιτών και συλλέγετε τις ανησυχίες τους, να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα αυτά, με τρόπο που θα ικανοποιεί τις προσδοκίες όλων των συμπολιτών σας.

Με εκτίμηση,

Οι μαθητές του Γ1 και Γ2 Γυμνασίου Πεύκων

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ & ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΕΝΩΜΕΝΗ ΕΥΡΩΠΗ

Η Ευρώπη είναι μια ομάδα κρατών που ενώθηκαν αποβλέποντας σε μια ευρύτερη συνεργασία σε πολιτικό, οικονομικό, εθνικό και πολιτιστικό επίπεδο. Σε αυτήν επιτρέπεται η ελεύθερη διακίνηση ιδρών, ανθρώπων και προϊόντων. Η Ελλάδα επεδίωξε και πέτυχε την ένταξή της στην Ε.Ε. με ελπίδες για ένα καλύτερο μέλλον για τους πολίτες της.

Ως πολίτες της Ευρώπης και μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης ευελπιστούμε στη δημιουργία μιας Ευρώπης που θα σέβεται τη διαφορετικότητα και θα έχει ως στόχο την πρόοδο όλων των κρατών μελών της σε όλα τα επίπεδα και όχι την ικανοποίηση των ισχυρών οικονομικών συμφερόντων των κρατών. Πιο συγκεκριμένα σε οικονομικό και πολιτικό επίπεδο ελπίζουμε σε μια ισότιμη συμμετοχή όλων των κρατών μελών στη λήψη αποφάσεων. Η γνώμη των οικονομικά ανεπτυγμένων κρατών δε θα πρέπει να έχει μεγαλύτερη βαρύτητα και να υπερτερεί σε σχέση με αυτή των λιγότερο οικονομικά ανεπτυγμένων.

Επίσης πρέπει οι οικονομίες των ισχυρών κρατών να συγκρίνονται με τις υπολοίπες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την αξιοποίηση του Ευρωπαϊκού ταμείου και με διάφορα προγράμματα που αυτό προτείνει. Εδώ πρέπει να επισημανθεί ότι στην αναδιανομή του παγκόσμιου πλούτου οι ευρωπαϊκές χώρες του Βορρά πήραν σταθερά πολύ περισσότερα από τις χώρες του Νότου οι οποίες και ξεχάστηκαν με αποτέλεσμα να έχουν λιγότερους πόρους αλλά και ευκαιρίες για οικονομική ανάπτυξη.

Ακόμη οι μη οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες περιορίστηκαν στο ρόλο του «πελάτη» των οικονομικά ανεπτυγμένων χωρών κατά βάση σε δευτερογενείς τομείς παραγωγής επιδιόμενες στη γεωργία, κλωστοϋφαντουργία κλπ. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα τα πρώτα κράτη να μην αναπτύξουν τη βιομηχανία τους, σε αντίθεση με τα βιομηχανικά ισχυρά κράτη της Ευρώπης που κατάφεραν να αναπτύξουν τη βιομηχανία τους, βασισμένα σε ανθρώπινο δυναμικό προερχόμενο από άλλες χώρες μη οικονομικά ανεπτυγμένες (μετανάστευση). Για όλους τους παραπάνω λόγους ελπίζουμε και αποβλέπουμε σε μια οικονομική ενίσχυση από τα ισχυρά κράτη.

Επιπρόσθετα, σε επίπεδο κοινωνίας επιζητούμε μια κοινωνική εξίσωση η οποία μπορεί να επιτευχθεί με αλληλεγγύη, μεταρρυθμίσεις στον τομέα της εκπαίδευσης, την συνταξιοδότηση, της ασφάλισης, των επιδομάτων ανεργίας ακόμη και της μισθοδοσίας. Γιατί η Ευρωπαϊκή Ένωση ουσιαστικά παίζει το ρόλο ενός δεύτερου, ευρύτερου κράτους στο οποίο πρέπει να υπάρχουν ευκαιρίες για όλους και κοινωνική αλληλεγγύη.

Σε εθνικό επίπεδο, η Ευρωπαϊκή Ένωση οφείλει να προστατεύει τα όρια των κρατών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με προσπάθειες αποφυγής εμπλοκής των μελών της σε πολεμικές συγκρούσεις. Ακόμη η ακεραιότητα των συνόρων είναι ιδιαίτερα σημαντική, ιδίως για τις

χώρες που αποτελούν σύνορα του «Ευρωπαϊκού κράτους», όπως η Ελλάδα. Δεν πρέπει λοιπόν να τίθενται ζητήματα «γκρίζων ζωνών» καθώς και να υπάρχουν «αμφισβητούμενες βραχονησίδες». Επίσης όταν παραβιάζονται τα σύνορα μιας χώρας-μέλους η Ευρωπαϊκή Ένωση δε θα πρέπει να μένει αδρανής αλλά να αναλαμβάνει ενεργό ρόλο. Ακόμη θεωρούμε ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να αναπτύξει μια συγκεκριμένη πολιτική στην αντιμετώπιση των μεταναστών καθώς αυτό δεν αποτελεί θέμα μόνο των χωρών που βρίσκονται στις «εσχαιές» του «ευρωπαϊκού κράτους».

Επιπλέον σε πολιτικό επίπεδο, η Ευρώπη είναι μια ήπειρος με συνοχή στην ιστορία και τον πολιτισμό. Έτσι οι λαοί της άσκησαν επιρροές ο ένας στον άλλο ανά τους αιώνες διαμορφώνοντας ο καθένας το δικό του πολιτισμό με αποτέλεσμα η Ευρώπη να έχει φτάσει σε ένα ανώτατο επίπεδο. Πρέπει η Ευρωπαϊκή Ένωση, σεβόμενη όλα αυτά τα στοιχεία, μην ξεχνώντας τις ιδιαιτερότητες της κάθε χώρας και επιδιώκοντας τη συμμετοχή της, να τα αφομοιώσει γόνιμα δημιουργώντας έναν ενιαίο ευρωπαϊκό πολιτισμό που θα απαντά στις ανάγκες του σήμερα.

Παρόλα αυτά, εμείς οι πολίτες της Ευρώπης ανησυχούμε μήπως η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν μπορέσει να πραγματοποιήσει όσα ελπίζουμε και να αποτελέσει συνεκτικό στοιχείο που θα δημιουργήσει μια δυνατή συμμαχία. Τα ισχυρά οικονομικά συμφέροντα ίσως καταφέρουν να υπερασπίσουν της κοινωνικής αλληλεγγύης και της πολιτιστικής διαφορετικότητας. Αυτό φοβόμαστε... Τώρα και αυτό να οφείλεται στο ότι υπάρχει ένα διεθνές κεφάλαιο που θέλει την Ευρώπη ανίσχυρη και διαβόλητη. Έτσι συχνά δεν υπάρχει κοινή πολιτική στις αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (π.χ. πόλεμος στο Ιράκ και θέση που πήραν οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης).

Τέλος φοβόμαστε ότι η ενότητα της Ευρωπαϊκής Ένωσης κλονίζεται από τα εθνικά συμφέροντα. Τα σοβινιστικά χαρακτηριστικά υπερτερούν και ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης, όπως τώρα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση εμφανίζεται διαμελισμένη και αδύναμη να στηρίξει τα μέλη της. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση της Ελλάδας με τα μέτρα απόσυρσης των αυτοκινήτων στήριξε την οικονομία της Γερμανίας, ενώ η δεύτερη τώρα αρνείται να μας παρέχει οικονομική στήριξη.

Βέβαια η Ευρώπη έχει τη δύναμη, έχει θέσει τις βάσεις και μπορεί να μας οδηγήσει στην ανάπτυξη, να επηρεάσει θετικά την πορεία των κρατών μελών της και να οδηγήσει τον κόσμο σε ένα καλύτερο αύριο. Εμείς, οι νέοι της Ελλάδας πιστεύουμε σε αυτήν την προοπτική.

Βλαχονοπούλου Δήμητρα

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Ο κοινωνικός ρατσισμός είναι ένα φαινόμενο πολύ συχνό στο στενό κύκλο ενός σχολείου. Καθημερινά βιώνουμε καταστάσεις, οι οποίες έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό τους το ρατσισμό και συνήθως περνάνε απαρατήρητες. Αφορούν παιδιά με ειδικές ανάγκες, αλλοδαπούς, μαθητές με μαθησιακά προβλήματα, αλλά και κάθε είδους διαφορετικότητας, η οποία αποτελεί συνήθως η αιτία για μια ρατσιστική συμπεριφορά. Τον τελευταίο καιρό αυτά τα φαινόμενα νομίζω πως έχουν αυξηθεί στον χώρο του σχολείου μου, γι' αυτό και σας γράφω μερικά παραδείγματα, για να μοιραστώ δηλαδή μαζί σας όλα

όσα βίωσα τις τελευταίες μέρες.

Αρχικά θα ήθελα να αναφέρω ένα συμβάν το οποίο μου έκανε αρκετή εντύπωση και συνήθως δεν παρατηρείται σε μία τάξη. Αυτό είναι ο ρατσισμός των καθηγητών απέναντι σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες. Τις περισσότερες φορές οι καθηγητές προσπαθούν να βοηθήσουν με διάφορους τρόπους, τους καταλληλότερους κατ' αυτούς, αυτά τα παιδιά, αλλά παράλληλα αυτά υπάρχουν πάντα εξαιρέσεις. Μερικές φορές ένας καθηγητής δίνει περισσότερη βαρύτητα στους «καλούς» μαθητές και όχι όσα θα έπρεπε στους λιγότερο «καλούς». Αυτό γίνεται κυρίως για προσωπικούς λόγους προβολής, όχι επίτηδες, αλλά ασυνείδητα. Ως άνθρωπος επιθυμεί να αποκτήσουν αξία τα όσα κάνει, γρήγορα και εύκολα, και κατά ένα τρόπο ο ίδιος να δικαιωθεί. Έτσι αποφεύγει να σχοληθεί αρκετή ώρα με τους μαθητές, οι οποίοι χρειάζονται παραπάνω υπομονή και χρόνο. Με αυτό τον τρόπο το μάθημα προχωράει και ο ίδιος καθηγητής «δικαιώνεται».

Αυτό το φαινόμενο, αν και όχι τόσο συχνό, θα πρέπει να μην υπάρχει καθό-

λου μέσα σε μία τάξη, στην οποία όλοι πηγαίνουν για να διδαχθούν. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να βρει έναν τρόπο διδασκαλίας, με τον οποίο ο μαθητής με τις μαθησιακές δυσκολίες δεν θα έχει πρόβλημα να παρακολουθήσει το μάθημα, αλλά και ο λίγο καλύτερος μαθητής να προχωράει κανονικά.

Πέρα όμως από τον ρατσισμό στην τάξη, βιώνουμε καθημερινά ρατσιστικές συμπεριφορές και στην διάρκεια των διαλλείψεων, της λίγης ώρας την οποία οι μαθητές έχουν να μιλήσουν, να παίξουν και να κάνουν καινούργιες παρέες και φίλους. Τις περισσότερες όμως φορές διατάζουμε να ενταχθούμε σε νέες παρέες και να γνωρίσουμε άτομα διαφορετικά από εμάς. Συχνό φαινόμενο ρατσισμού είναι η απαράδεκτη στάση των μαθητών απέναντι σε αλλοδαπούς, οι οποίοι υπάρχουν σε κάθε σχολείο. Τα παιδιά αυτά, οι «οι ξένοι» όπως τους αποκαλούν πολλοί μαθητές, αντιμετωπίζουν καθημερινά μια γενική άρνηση από συμμαθητές τους και έτσι πολλούς φορές παρατηρούμε να στέκονται μόνοι τους, κλεισμένοι στον εαυτό τους.

Αυτή είναι μια πολύ άσχημη εικόνα του

σχολείου, ενός τόπου εκπαίδευσης, ο οποίος πρωταρχικό ρόλο θα έπρεπε να έχει η προβολή της ισότητας και η διαγραφή όλων ιδεών υπάρχουν στο μυαλό κάθε μικρού παιδιού για ανωτερότητα του δικού του λαού, έναντι των άλλων. Θα έπρεπε να γίνονται συχνά συζητήσεις πάνω σε αυτό το θέμα, οι μαθητές να εκφράζουν τις απόψεις τους και ο εκπαιδευτικός με διακριτικό τρόπο να ωθείται τους μαθητές στο σωστό συμπέρασμα.

Βλέπουμε λοιπόν, από δυο μικρά παραδείγματα ότι ο ρατσισμός είναι ένα φαινόμενο, το οποίο δυστυχώς περνά απαρατήρητο τις περισσότερες φορές και πρέπει να κάνουμε ότι είναι δυνατό για να αποβληθεί εντελώς από τον χαρακτήρα του κάθε μαθητή. Είναι σχεδόν σίγουρο πως και εσείς παρατηρείτε παρόμοια φαινόμενα στο σχολείο σας. Μπορείτε να μου γράψετε αυτά τα οποία σας έκαναν μεγαλύτερη εντύπωση και αυτά για τα οποία θα θέλατε να μοιραστείτε την άποψη σας μαζί μου.

Έλλη Λαχλούρα

“ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΩ Η ΕΛΛΑΔΑ ΜΕ ΠΛΗΓΩΝΕΙ...”

Όπως η Ελλάδα πληγώνει τότε τον ποιητή Γιώργο Σεφέρη, έτσι και τώρα εξακολουθεί να πληγώνει καθημερινά τους σύγχρονους Έλληνες όλο και περισσότερο.

Η παρακμή της χώρας μας έχει ξεκινήσει πριν από αρκετές δεκαετίες, όμως το τελευταίο χρονικό διάστημα γίνεται συνεχώς και πιο φανερό, δίχως καμία ένδειξη για πιθανότητα επανάκαμψης αλλά διαρκή πτώση. Όλοι οι τομείς έχουν επηρεαστεί, άλλος σε μεγαλύτερο και άλλος σε μικρότερο βαθμό.

Αρχικά, η οικονομία της χώρας μας βρίσκεται σε εξαιρετική κατάσταση. Η Ελλάδα αδυνατεί να ξεπληρώσει τα δάνεια του παρελθόντος και καθιστάτε ανίκανη ακόμα και να συντηρήσει τους ίδιους της τους πολίτες. Άνθρωποι που έχουν ανέβει στην πολιτική και έχουν

αποκτήσει εξουσία κοιτούν το ατομικό και μόνο συμφέρον, αδιαφορώντας για το συνολικό. Το επαναλαμβανόμενο αυτό φαινόμενο έχει χειροτερεύσει την οικονομική μας κατάσταση και συνεχίζει να μας βυθίζει όλο και βαθύτερα στον βούρκο που ονομάζεται παγκόσμια οικονομική κρίση.

Ένας άλλος τομέας που έχει επηρεαστεί και παρακμάσει στην Ελλάδα είναι η τεχνολογική εξέλιξη και οι τέχνες. Οι Έλληνες του σήμερα έχουν επαναπαυθεί στις επιτυχίες και τα αξιοσημείωτα επιτεύγματα του παρελθόντος που έκαναν παγκοσμίως γνωστή τη χώρα μας και τον αξιοζήλευτο και υπέροχο πολιτισμό της. Τώρα πλέον η αδράνεια και η στασιμότητα που επικρατεί και στους δύο αυτούς τομείς είναι φανερό. Συχνά έχει παρατηρηθεί η δράση κάποιων

αυτοαποκαλούμενων καλλιτεχνών και εφευρετών, οι οποίοι υποκρίνονται και παρουσιάζουν υλικό ξένων δημιουργών ως δικό τους. Με τις πράξεις τους αυτές δεν μπορούν να καταλάβουν ότι αντί να συντελούν στην εξέλιξη της χώρας μας και του πολιτισμού μας το μόνο που κατορθώνουν είναι να ντροπιάζουν την χώρα και το έθνος μας.

Η παιδεία με τη σειρά της, όπου στο παρελθόν είχε γνωρίσει μεγάλη ακμή, τώρα παραμένει στάσιμη και ακοιμώδης μια καθολική πορεία. Το ανεπαρκές εκπαιδευτικό σύστημα και η υποχρεωτική παρακολούθηση φροντιστηριακών μαθημάτων για την επίτευξη του στόχου που ονομάζεται <Πανεπιστήμιο>, έχει μετατρέψει το σχολείο σε πάρκο και τα εξωσχολικά μαθήματα σε έργο. Σαφώς η ύπαρξη αξιόλογων εκπαιδευτι-

κών οι οποίοι επιτελούν έργο δεν είναι ανύπαρκτη, αλλά δυστυχώς η πλειονότητα τους είναι αδιαφορεί. Αν αρχικά δεν αλλάξει η κατάσταση της σημερινής παιδείας ώστε να μπορέσει να προσφέρει στην κοινωνία σκεπτόμενους και ικανούς ανθρώπους που θα μπορέσουν να κυβερνήσουν και να ανακάμψουν την χώρα μας επιτέλους, η Ελλάδα θα συνεχίσει να παραμένει σε αυτή την οικονομική και κοινωνική κρίση στην οποία βρίσκεται για πολύ καιρό ακόμα και θα συνεχίσει να παρακμάζει όλο και περισσότερο.

Στεφάνια Λαγογερίδου

(Το κείμενο γράφτηκε στο πλαίσιο εργασίας που ανέθεσε ο φιλόλογος κ. Δ. Παπαδημητρίου, πάνω στη γνωστή φράση του Γ. Σεφέρη. Βλ. <http://dimopapa.blogspot.com/>)

Ein@i_ontws... Kinezik@?

Dn einai Oote agglia oute germanika...! Einai mia apo tis polles glwsses poy exoyn eisxwrixei t teleftaia xronia stn epikoinwnia tn efivwn. H neolaia simeira exei katorθwsei n dimiourgisei enan diko tis kwdika epikoinwnias, opws i glwsa "greeklish", ts sintomefseis kai ta "podana". Einai idiaitera diadomenes k xrisimopoiuntai stn emmesi epafi tn newn, did mesw sms, msn k fb (facebook), ako kai stin omilia!

Tn prokeimeni stigma omws tiBeti t ertwima kiriws apo megaliterous «Prepei na anisixoume g aftes ts glwsses? Einai ikanes n prokalesun alloiws st plousio

elliniko le3ilogio»? t gegonos oti ka8e sigkekrimeni glwssa apotelei enan neo tropo epikoinwnias p epikratei kiriws stn kosmo tis neolaia, dn apotelei kindino. Anti8etws i efereisi mias neas glwssas apaitei idiaiteri fantasia k aneptigmeni antilipsi tn antikeimenwn p mas perivalloyn. Einai polu simantiko, oti aftes i glwsses einai kataskewasma tis neas genias & sinewps oi latres tis ellinikis glwssas, i opoia parado8ike apo tous progounous mas, 8 prepei n diatiroyn mia stasi, i opoia 8 apopneei sevasmo k perifania apenanti st paidia, t opoia apodiknioun m t sigkekrimeni epinoisi, tn kalliergimeni noimosini p krivoun stn eswteriko tous kosmo.

Paradigmata ws pros tn morfí tis

8 mporouse n pei kaneis oti apotelei mia pio sintomi k e3eligmeni ekdosi tis neas ellinikis. Perilamvanei ite ellinikous ite latinikous xaraktrikes k sini8ws t fwntia paraleipontai. Sini8ws anti g 8 k th xrisimopoiitai oi ari8moi 8 & 9, enw t 8esi tou grammatos ξ exei parei o ari8mos 3.

"8es n pame st cinema i g fagito? "

"Dn 8 mporesv n er8w..."

"Prepei n 3anadwsw e3etaseis..."

Telos orismenes le3eis exon morfopolí8ei arketa. Paradigma:

Telos pantwnnn = tespa

telika = tlk

simera = smr

diladi = did

Malista apo ereuna, p egine profata st lo Gymnasio Pefkon, t pososto tn ma8itwn p xrisimopoioun ts glwsses aftes ftanei st 90% .

Μαρκέλλα Γούναρη



Ανορεξία να μην έχει τονακούσει για την ανορεξία. Μπορεί να μην ήξερε τι είναι αλλά την ήλπιε αυτή την ακριβή συνείδηση να συνδέεται με αστέρια του κινηματογράφου, τα πιο γνωστά μοντέλα ανά τον κόσμο, τραγουδιστές και άλλους διάσημους. Στην πραγματικότητα όμως η ανορεξία δεν βρίσκεται μόνο στον κόσμο των «αστέρων» αλλά υπάρχει παντού και είναι τόσο κοινή που μπορεί να την συναντήσουμε και στα ίδια μας τα όπλα.

Τι είναι η νευρική ανορεξία;
Η ανορεξία είναι μια ασθένεια που δεν προκαλείται από κανένα ή μικρότερο αλλά από τα ίδια το ανθρώπινο μυαλό! Η ολοκληρωμένη αναστάση της είναι νευρική ανορεξία.

Συνδέεται συνήθως με γυναίκες και κυρίως νεαρές ηλικίες, τα οποία θεωρούν τον εαυτό τους κοινό, είτε είναι στην πραγματικότητα είτε όχι. Αναπτύσσονται μια απιστική προς τα φαγητά και γυμνάζονται ασταμάτητα με την προσδοκία να φτάσουν το «ιδανικό βάρος».

Αυτά όμως να φαίνονται στα βάρος που είναι ιδανικά για τις ίδιες, σκέφτονται με τα σώμα τους, συντηρούν τις δίαιτες μέχρι που φτάνουν στο σημείο να τρώνε π.χ. μόνο ένα μήλο την ημέρα ή και καθόλου έτσι ώστε να βέβαιον σε κίνδυνο την ίδια τους τη ζωή!

Αυτά που επιπλέον παραδοξά τα καθιστά αυτά είναι ο συνεχής αυτοκαταστροφισμός τους «ήρωες» με το «μυαλό». Τα μοντέλα που υπολείπονται απειλούν το πρόσωπο αγοράς, γίνονται όλο και πιο λεπτά έτσι ώστε να χαρακτηρίζονται καλές διαγραφές μόνο όταν είναι ήρωες.

Αν όμως όμως τα μοντέλα αυτά με μέσα ορθάνοιχτα θα καταλάβαμε πως δεν είναι τίποτα άλλο παρά «κινούμενα κούκλα»!

Από ποια ασθένειες κινδυνεύουν τα άτομα που πάσχουν από νευρική ανορεξία;

- Τρεξιμωσία
- Αιμιγία
- Αρρυθμία των δοντιών
- Αμνησία
- Υπόταση

• Σοβαρές μεταβολικές διαταραχές

Τι κάνουν αν πιστεύουμε πως είμαστε σε επικίνδυνη κατάσταση;

Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να αναγνωρίσουμε πως κάτι δεν πάει καλά. Το επόμενο είναι να μιλήσουμε με τους γονείς μας και να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια.

Το να επανέλθω κάποιος από κατάσταση ανορεξίας είναι σε μια φυσιολογική ζωή είναι αρκετά δύσκολο αλλά όχι και «mission impossible» (αποσπαστική δύναμη)!

Τι γίνεται όταν κάποιος έχει ανορεξία;

Τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ψυχική ασθένεια αρχίζουν να μισούν το φαγητό, αρνούνται την πέψη, αποφεύγουν τα γεύματα βρίσκοντας διάφορες δικαιολογίες και εξασκούνται συνεχώς με πολύ έντονους ρυθμούς προσπαθώντας να καταναλώσουν ακόμη και εκείνα τα λίγα που έφαγαν.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να μην παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται για να λειτουργεί κανονικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να μην παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται για να λειτουργεί κανονικά.

Γι' αυτό και τα άτομα που πάσχουν από ανορεξία έχουν συχνά πονοκεφάλους, κρυώνουν ενώ η θερμοκρασία είναι κανονική, η πίεση του αίματος χαμηλάνει, τα νύχια αδυνατούν και παγίζουν εύκολα, τα μαλλιά αρχίζουν να πέφτουν και σε κάποια στάδια αρχίζουν να παθαίνουν βλάβες οι νεφροί, το σκελετό και η καρδιά!

Επειδή τα άτομα αυτά έλθουν πως ο χρόνος περνάει και η συμπεριφορά τους δεν είναι κανονική, νιώθουν τύψεις με αποτέλεσμα όχι μόνο να μην επανέρχονται πίσω σε φυσιολογική κατάσταση, αλλά να παθαίνουν κατάθλιψη και να απομακρύνονται από την οικογένειά τους φίλους τους.

Το πιο σημαντικό είναι ότι 20% των ατόμων που πάσχουν από ανορεξία οδηγούνται στην θάνατο επειδή φτάνουν στο σημείο να έχουν αδυναμία τόσο πολύ το σώμα τους ώστε να μην μπορεί να λειτουργήσει.

Πως αντιμετωπίζεται;

Το καλύτερο είναι να αποδεχτείτε τον εαυτό σας ακριβώς όπως είναι. Δεν μπορείτε όλοι να είμαστε οι ίδιοι... φανταστείτε πόσο αναρωτάτε θα ήταν ο κόσμος εάν είχαμε όλοι το ιδανικό σώμα και τα ίδια εντελώς συμμετρικά πρόσωπα...

Είναι αλήθεια πως τα άτομα που έχουν τη φυσιολογική βάρους για το σώμα τους βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση υγείας παρά τα άτομα που είναι παχύσαρκα (και εδώ δεν μιλάμε για 1-2 κιλάκια παραπάνω)! Αλλά όχι και να θυροκονιστούμε για να είμαστε... υγιείς!

Ας οι φίλοι σας έχουν ως θέμα συζήτησης το πως θα κάνουν βάρους ή αν ακόμη σας κοροϊεύουν για τα επιπλέον κιλά που τους έχει η φύση τους, προσπαθήστε πολύ απλά να απορρίψετε το θέμα ή να βρείτε κανονικούς φίλους που να έχουν πιο... ενδιαφέροντα θέματα συζήτησης!

Αν υπερίσχυσε κάποιος που έχει ανορεξία, δεν υπάρχει λόγος να τον απορρίψετε διότι η ανορεξία δεν είναι μεταδοτική, δεν υπάρχει περίπτωση να «καθίστε». Αντίθετα, αυτό που χρειάζεται περισσότερο απ' όλα τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια, είναι η υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας. Προσπαθήστε να μιλήσετε με το άτομο αυτό, ή ακόμη καλύτερα να το αφήσετε να μιλήσει σε εσάς για αυτό που νιώθει και να του δώσετε έμφυτες συμβουλές.

Με το να βοηθήσετε κάποιον άλλο με υποστήριξη να ξεπεράσει το πρόβλημά του, ενδυναμώνεται και τον εαυτό σας!

Αναστασία Κάβουρα, Αγγελοπούλου Ελένη, Βασιλοπούλου Ιωάννα, Βουδαλάκη Ναταλία, Γαβριηλίδου Κατερίνα

ΑΓΧΟΣ & ΝΕΟΙ

Σήμερα οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με μια πληθώρα προβλημάτων που τους προκαλεί άγχος. Εκτός από μαθήματα και εξωσχολικές δραστηριότητες, ένα επιπλέον πρόβλημα που αντιμετωπίζουν είναι ο παράγοντας «εφηβεία», όπου τα παιδιά αναζητούν το διαφορετικό και προσπαθούν να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να βρουν το στίγμα τους στην κοινωνία.

Μετά από κάθε εξαντλητική μέρα στο σχολείο, γυρνώντας στο σπίτι, τα παιδιά έχουν να τελειώσουν ένα φορτίο μαθημάτων και στη συνέχεια να παρακολουθήσουν μαθήματα ξένων γλωσσών και λοιπών ασχολιών. Πρέπει σαφώς να τονιστεί, πως πολλές φορές, με σκοπό να μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των καθητητών, ο μαθητής αναγκάζεται να αφιερώσει περαιτέρω ώρες το βράδυ για τα άπειρα διαγωνίσματα.

Οι καθηγητές βλέπουν τεχνokratικά το επάγγελμά τους και δεν ασχολούνται με την ψυχοσύνθεση των παιδιών. Το σχολείο αποτελεί μια μικρή πραγματικότητα και αυτά που συμβαίνουν μέσα σε αυτό επηρεάζουν ιδιαίτερα τη διαμόρφωση και τη διάπλαση του παιδιού. Πέρα από τις στεγνές γνώσεις, θα έπρεπε να δίνονται και ευκαιρίες για επιπλέον καλλιέργεια του ατόμου που θα του προσφέρει μια

ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Κάτι τέτοιο όμως δε συμβαίνει. Όλα είναι επικεντρωμένα γύρω από το μάθημα κι έτσι οι μαθητές με διαφορετικές ικανότητες δε μπορούν να βρουν τον εαυτό τους στη σχολική κοινότητα. Πολλοί από τους μαθητές αυτούς προσπαθούν να αντεπεξέλθουν έτσι σε πράγματα που δεν είναι ηθασιμένοι να κάνουν, και αυτό τους γεμίζει με επιπλέον άγχος.

Αυτό όμως μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες για την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Ιδιαίτερα για τους νέους τα συμπτώματα είναι κυρίως επεισόδια μανίας και κατάθλιψης αντίστοιχα, τα οποία έχουν την τάση να επαναλαμβανόμαστε διαδοχικά, συχνά με μεσοδιαστήματα φυσιολογικής διάθεσης. Παράλληλα παρατηρούνται σημαντικές μεταβολές στην ενεργητικότητα και τη συμπεριφορά. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, οι οποίοι εκδηλώνουν

σαφώς ξεκάθαρα επεισόδια μανίας και κατάθλιψης, τα παιδιά και οι νεαροί έφηβοι παρουσιάζουν συνήθως ταχείες εναλλαγές της διάθεσης, πολλές φορές την ημέρα. Τα παιδιά σε φάση μανίας εκδηλώνουν περισσότερο στοιχεία ευερεθιστότητας με αρκετά ξεσπάσματα παρά ευφορική διάθεση. Άλλα συχνά συμπτώματα, τα οποία μπορεί να παρουσιάσει κάποιος είναι τα εξής: διαρκής κόπωση, πονοκεφάλους, στομαχι-

εμφανίζεται έντονα και στους εφήβους που έχουν ιδιαίτερα φορτωμένο πρόγραμμα είναι παράληψη γευμάτων, η συναισθηματική υπερφαγία και η χαμηλή κατανάλωση νερού. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες που οφείλονται στο άγχος έχουν αρνητική επίδραση για τον οργανισμό μας, αφού αρχικά προκαλούν ανισορροπία στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος. Συνήθως οι νέοι υποφέρουν πολύ περισσότερο από άγχος απ' ό,τι οι ενήλικες. Όσο περνάει το χρόνο, κυρίως μετά την ηλικία των 30 ετών, οι άνθρωποι πρεμούν, αποκτούν περισσότερες εμπειρίες, ωριμάζουν και αυτό τους βοηθά να χειρίζονται καλύτερα τις καταστάσεις.

Βέβαια, να απομακρύνει ένας άνθρωπος και ιδιαίτερα ένας νέος το στρες από τη ζωή του δεν είναι καθόλου εύκολο, αλλά υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό, όπως:

Να υιοθετήσουμε μια υγιεινή ζωή, με ένα σταθερό πρόγραμμα κανονικού ύπνου, φαγητού, σωματική άσκηση και αρκετό χρόνο αφιερωμένο στην ξεκούραση και τη διασκέδαση (την επαφή με την οικογένεια, τους φίλους κλπ.).

Να μειώσουμε τις πηγές του στρες στην καθημερινότητά μας. Μπορούμε π.χ. να μην αναλαμβάνουμε περισσότερες υποχρεώσεις από όσες μπορούμε να φέρουμε σε πέρας.

Να καταφεύγουμε σε μεθόδους χαλάρωσης (π.χ. γιόγκα, σωστές αναπνοές, μουσική, τσί-τσι, μασάζ, εκδρομές κ.ά.).

Να εξωτερικεύουμε το άγχος μας, καθώς έχει παρατηρηθεί ότι όσοι μιλούν για τα προβλήματά τους βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση από όσους «κλείνονται» στον εαυτό τους χωρίς να μοιράζονται τις ανησυχίες τους με τους άλλους.

Πηγές: <http://www.ygeiaonline.gr>
<http://www.sportactive.biz>
<http://www.vita.gr/html>

Ζησάκου Αναστασία



ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Πρόσφατες μελέτες στην Ελλάδα έδειξαν ότι ένα υψηλό ποσοστό μαθητών του Γυμνασίου και του Λυκείου καπνίζουν συστηματικά. Σήμερα οι μαθητές αισθάνονται ότι δεν έχουν χώρο να εκφραστούν ή να «αιτιολογηθούν». Νιώθουν ότι κανένας δεν τους ακούει. Θέλουν να μεγαλώσουν γρήγορα, να ανεξαρτητοποιηθούν από την οικογένεια τους και να πάνε κόντρα στο κατεστημένο. Έχουν

το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κίτρινη στα δάχτυλα, νύχια και δόντια. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 - 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Αλλιώς, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης.



Οι πνεύμονες του καπνιστού και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

την ανάγκη να διαφοροποιηθούν από τους υπόλοιπους και να ενταχθούν σε μία ομάδα, την ομάδα των καπνιστών. Αυτό βέβαια έχει επιπτώσεις και στην υγεία τους.

Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει, διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιαγγειακά νοσήματα, μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας, πεπτικό έλκος, βρογχίτιδα, πρόωπη ρυτίωση του δέρματος, άσθμα, πνευμονία και μυϊκές βλάβες. Το κάθε τσιγάρο μειώνει 5,5 λεπτά ζωής από τον άνθρωπο, ενώ επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα, αλλά και την εξωτερική εμφάνιση του καπνιστή, αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει

Οι καπνιστές φαίνεται να συκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστος και καρκίνο της μήτρας. Επιπλέον, θα πρέπει να αναφερθεί ότι το κάπνισμα, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθυστερεί την ανάπτυξη του εμβρύου και του προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα μετά τη γέννησή του. Οι σκληροί έφηβοι και άνδρες πρέπει να διδαχθούν να σκέπτονται, ότι η σκληρότητα και η αυταρχικότητα δεν επιβεβαιώνεται με το κάπνισμα. Ο πραγματικός λόγος που ένα παιδί καπνίζει είναι η πίεση που εξασκούν οι φίλοι αλλά και η επιδείξη και ο εθισμός. Επίσης, και το παράδειγμα των γονέων, των δασκάλων, ιατρών και γενικά των μεγαλύτερων επιδρά θετικά στην έναρξη του καπνίσματος.

Πηγές: <http://7gym-kater.pie.sch.gr/kapnisma.htm>

Ζησάκου Αναστασία
& Δημητριάδου Αντωνία

ΠΩΣ ΕΝΑ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ

Τακτικά επισκέπτομαι τις πιο γνωστές εφημερίδες του κόσμου μέσω του διαδικτύου. Πρόσφατα, λοιπόν, καθώς έκανα την καθιερωμένη περιήγησή μου στον κόσμο της ενημέρωσης, ήρθα αντιμέτωπη με ένα άρθρο το οποίο αναφέρεται σε ένα πρόβλημα που μαστίζει τις σύγχρονες κοινωνίες, την παχυσαρκία. Σύμφωνα με το εξαιρετικού ενδιαφέροντος αυτό άρθρο, τα παιδικά τραύματα αυξάνουν κατά πολύ την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και άλλων σοβαρών νόσων, στην ενήλικη ζωή μας. Πιο συγκεκριμένα, αυτές τις νόσους εμφανίζουν οι άνθρωποι που κατά την παιδική τους ηλικία βίωσαν την απόρριψη ή ζούσαν με τον ένα, ή με κανέναν από τους βιολογικούς τους γονείς. Ακόμα, τα παιδιά που οι γονείς τους είχαν ψυχικά προβλήματα, ήταν εξαρτημένοι από τα ναρκωτικά ή φυλακισμένοι, που είχαν βιώσει την οικογενειακή βία, κακοποιηθεί σεξουαλικά ή ψυχικά, εμφάνιζαν αυξημένες πιθανότητες για συγκεκριμένες ασθένειες. Το άρθρο αναφέρει ότι σε περίπτωση που κάποιος έχει μια παρόμοια εμπειρία, οι ασθένειες που μπορεί να εμφανίσει είναι ποικίλες. Εκτός από την παχυσαρκία ή άλλες διατροφικές διαταραχές, νοσήματα όπως τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού και εμφυσήματος. Φυσικά θα αναρωτιέστε για ποιο λόγο δεν αναφέρομαι στην περίπτωση της κατάθλιψης. Μα γιατί με μαθηματική ακρίβεια είναι η συνέπεια των παραπάνω. Ένας άνθρωπος που έχει αντιμετωπίσει μια τέτοια κατάσταση στην πιο τρυφερή του ηλικία, σίγουρα θα εμφανίσει κατάθλιψη (οι πιθανότητες είναι περισσότερες από τετραπλάσιες σε σχέση με τους υπόλοιπους ανθρώπους).

Αλλά πώς αυτοί οι ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να μας επηρεάσουν στην μετέπειτα ζωή μας ως ενήλικες,

προκαλώντας μας καθαρά σωματικές ασθένειες; Η απάντηση είναι απλή και κατανοητή. Υπάρχουν τουλάχιστον δύο διασυνδεδεμένα μονοπάτια που μας οδηγούν εκεί. Το 'φυσιολογικό' και το 'ψυχολογικό'. Μ' αυτόν τον τρόπο τα ψυχολογικά και σωματικά τραυματισμένα παιδιά, όντας αλλοίως, βρίσκουν διέξοδο στο φαγητό. Όμως ακόμα κι αν δεν εμφανίσουν παχυσαρκία, μπορεί να θελήσουν να αυτοθεραπευθούν με κάποιον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, υπάρχει περίπτωση να εθιστούν στα ναρκωτικά ή στον καπνό - προκαλεί εμφύσημα. Αλλιώς, 'το να είσαι παχύς [ή να έχεις άλλες μη υγιείς συμπεριφορές] δεν είναι το πρόβλημα. Αυτό είναι η λύση'. Διατύπωσε ο Dr. Vincent Felitti.

Στις μέρες μας η οικονομική κρίση που κυριαρχεί σ' ολόκληρο τον κόσμο δημιουργεί στους ανθρώπους ακατάπαυστο άγχος. Δάνεια, πιστωτικές κάρτες, έξοδα.... Υποχρεώσεις εικονικές ή πραγματικές. Το ατελείωτο κυνήγι της επιτυχίας αλλά όχι και της ευτυχίας, η ματαιοδοξία μας δημιουργούν απίστευτη πίεση. Ίσως, λοιπόν, να είναι και αυτός ένας πρόσθετος παράγοντας που σε μεγάλο βαθμό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. Από τις ακατάπαυστες επισκέψεις στο ψυχολόγο (που προκαλούν την παχυσαρκία) μέχρι τα σοβαρότερα προβλήματα που θα μας οδηγήσουν σε... ακατάπαυστες επισκέψεις στο νοσοκομείο. Ο Θεός να μας φυλάει!

Η συμβουλή μου : ΧΑΛΑΡΑ!!!

Βασισμένο στο άρθρο
<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1951240,00.html>

Σιδηροπούλου Στεφανία-Δέσποινα

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η χρήση και η κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβεία, εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα, τόσο στην Ευρώπη, όσο και σε άλλες χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα, σε μεγάλο ποσοστό εφήβων αναφέρεται η χρήση και η κατάχρηση του αλκοόλ, με μεγαλύτερη επίπτωση στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Οι παράγοντες κινδύνου για την έναρξη χρήσης αλκοόλ είναι πολλοί και αφορούν κυρίως την οικογένεια, τους συνομηλίκους, τη μη φυσιολογική συμπεριφορά, τη διαφήμιση και γενικότερους παράγοντες. Ενώ οι λόγοι που οι νέοι πίνουν μπορεί να είναι αρχικά μία παρότρυνση και απλή ευχαρίστηση μιας νύχτας σε ένα κλαμπ που τελικά μπορεί να καταλήξει στην πεποίθηση ότι έτσι ξεπερνούν τα καθημερινά και προσωπικά τους προβλήματα. Ένα μινιό ποσοστό των εφήβων συν-

ούν τα ανώτερα επιτρεπτά όρια, καθώς συχνά και τις συνέπειες της οξείας μέθης, που συχνά μπορεί να είναι απειλητικές για την ζωή τους. Μετά από κάποιες έρευνες που έγιναν, αποδείχθηκε ότι ο χρόνιος αλκοολισμός, πολλές φορές ξεκινά από την κατάχρηση του αλκοόλ σε εφηβική ηλικία. Το αλκοόλ συνδέεται άμεσα με τον βίαιο θάνατο ή είναι σημαντικός παράγοντας που τον προκαλεί. Η αντιμετώπιση του αλκοολισμού είναι εφικτή, με την συνεργασία της οικογένειας, του ίδιου του εφήβου, της αποφυγής διαφήμισης και της σωστής ενημέρωσης με την βοήθεια των παιδίατρων.

Πηγές: www.iatrikionline.gr/Deltio_53a/2_triandafyllidou.pdf

Κατερίνα Οδοντοπούλου



ΜΠΑΣΚΕΤ: Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΛΑ ΚΡΑΤΕΙ



Γεγονός είναι η κατάκτηση του κυπέλλου στο πρωτάθλημα μπάσκετ δυτικής Θεσσαλονίκης η οποία συνεχίζεται για τρίτη συνεχόμενη φορά και η παράδοση καλώς κρατεί. Η ομάδα μας, έπειτα από ένα σερί τεσσάρων νικών πέρασε από το 11ο Γυμνάσιο Ευόσμου νικώντας με 17 πόντους διαφορά, στον τελικό των ομίλων. Η συνέχεια επιφύλασσε ακόμη περισσότερα. Φτάνοντας στους ημιτελικούς το 1ο γυμνάσιο πύκων αντιμετώπιζε στην ομάδα της Σταυρούπολης και πέρασε νικηφόρα με 19 πόντους διαφορά. Τα πανηγύρια είχαν ήδη αρχίσει! Την Πέμπτη 17/12/2009 ήταν η μέρα του Μεγάλου Τελικού μεταξύ του 1ου γυμνασίου Πύκων και του Αθλητικού Γυμνασίου Αμπελοκήπων. Το παιχνίδι άρχισε ιδανικά για την ομάδα μας με το σκορ στο τέλος της πρώτης περιόδου να βρίσκεται στο 14-11. Μέχρι και την τρίτη περίοδο όλα έδειχναν ότι η νίκη μας ήταν σίγουρη καθώς η διαφορά είχε φτάσει μέχρι και στους 13 πόντους. Η αντίπαλη ομάδα ανέδρασε όμως γρήγορα και με 4 συνεχόμενα τρίποντα πήρε διαφορά η οποία στα τελευταία 5 λεπτά έφτασε τους 9 πόντους (42-51). Η παροιμία «γελεί καλύτερα όποιος γελάει τελευταίος» επικράτησε και τελικά με μεγάλη προσπάθεια στα τελευταία λεπτά (2.30) διαμορφώθηκε το τελικό σκορ (56-51).

Αξίζει πραγματικά ένα μεγάλο «συχαρητήρια» στους περίπου 150 συμμελητές μας που στήριξαν την ομάδα μας!!

Δημήτρης Γεωργιάδης

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ



Στις 20/10 του 2009 στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, τα τμήματα του σχολείου μας Γ'4 και Β'6 επισκέφθηκαν το Αθλητικό Μουσείο του νομού Θεσσαλονίκης. Χάρη στην επίσκεψη μας στο μουσείο αυτό καταφέραμε να αποκομίσουμε σημαντικές πληροφορίες για την ιστορία και την πορεία στο χρόνο του αθλητισμού και ιδιαίτερα των Ολυμπιακών Αγώνων. Στο χώρο αυτό κυριαρχεί η έκθεση ξεχωριστών αθλημάτων. Λειτουργούν εκθέσεις για τα θαλάσσια σπορ, το ποδόσφαιρο και η τρίτη έκθεση είναι σχετική με τα αγωνίσματα του στίβου. Επιπλέον, υπάρχουν ποικίλα εκθέματα με προσωπικά αντικείμενα γνωστών Ελλήνων αθλητών που διακρίθηκαν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, καθώς επίσης και διάφορες μασκότ των Ολυμπιάδων που προηγήθηκαν. Ήταν συνοδικά μια ενδιαφέρουσα εμπειρία και πραγματικά αξίζει να το επισκεφτείτε και εσείς.

Έπειτα, πήγαμε στο Εθνικό Καυτατζόγλειο Στάδιο Θεσσαλονίκης το οποίο χτίστηκε το 1960 και παρ' όλα αυτά παραμένει καλοδιατηρημένο μέχρι και σήμερα. Χτίστηκε με δωρεά του ιδρύματος Λυσίμαχου Καυτατζόγλου, από τον οποίο πήρε και το όνομά του. Είναι ένα μεγάλο στάδιο που διαθέτει γήπεδο ποδοσφαίρου, χώρους στους οποίους τελούνται τα διάφορα αθλήματα του στίβου όπως για παράδειγμα το τρέξιμο (στα 100 μέτρα, 400 μέτρα, κτλ), το άλμα εις τριπλούν, το άλμα εις ύψος και το άλμα επί κοντώ.

Οδοντοπούλου Κατερίνα
Μέτων Μελίνα

ΠΑΙΞΤΕ ΣΚΑΚΙ!!



«Το σκάκι είναι στην ουσία του ένα παιχνίδι, στη μορφή του μία τέχνη, και στην εκτέλεσή του... μία επιστήμη» Baron Tassilo (Γερμανός Μαιτρ, ιστορικός και θεωρητικός του σκακιστικού)

Κατά τη γνώμη μου αν το σκάκι γύμναζε και το σώμα, τότε θα γινόταν αμέσως πολύ δημοφιλές. Δεν θα χρειαζόταν καθόλου διαφήμιση. Το πρότυπο του ιδανικού άνδρα και της ιδανικής γυναίκας, όπως το προβάλλουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, περιλαμβάνει σχεδόν αποκλειστικά καλλιγύρα και σφιχτοδεμένα σώματα και όχι ανευτυγμένα πνεύματα.

Το σκάκι όμως, σε αντίθεση με όλα τα άλλα δημοφιλή αθλήματα που ασκούν το σώμα, εξασκεί κυρίως σε πολύ υψηλό βαθμό τη σκέψη, τη μνήμη, τη συγκέντρωση, την υπευθυνότητα, την υπομονή, κτλ.

Πιο συγκεκριμένα το σκάκι βοηθά στη λήψη σωστών αποφάσεων, βασισμένων στη λογική σκέψη, καθώς ο σκακιστής ερευνά συνεχώς νέες θέσεις στη σκακιέρα, αναζητώντας τη σωστή κίνηση και κατανοώντας σωστά το χρόνο που έχει στη διάθεσή του. Ο παίκτης απονημονεύει τη σκακιστική θεωρία και ανακαλεί διαρκώς στη μνήμη του τις τυπικές θέσεις των κομματιών στις παρτίδες με αποτέλεσμα την καλλιέργεια της μνήμης. Ταυτόχρονα όμως με την καλλιέργεια της λογικής σκέψης και της μνήμης, το σκάκι συντελεί στην ανάπτυξη της φαντασίας. Στο μυαλό του παιδιού οι φανταστικές μάχες με πύργους, αξιωματικούς, βασιλιάδες και βασίλισσες δημιουργούν ένα παραμυθένιο σκηνικό όπου πρωταγωνιστεί το ίδιο κινώντας τα νήματα.

Μέσα από το σκάκι τα παιδιά μαθαίνουν επίσης να αναλαμβάνουν τις προσωπικές τους ευθύνες. Σε αντίθεση με άλλα ομαδικά αθλήματα που η ευθύνη για το κακό αποτέλεσμα μπορεί να αποδοθεί σε άλλους με ευκολία, στο σκάκι, όπου ο παράγοντας τύχη σχεδόν εκμηδενίζεται, την απόλυτη ευθύνη για την αποτυχία αλλά φυσικά και για την επιτυχία την έχει αποκλειστικά ο σκακιστής.

Το σκάκι τέλος δείχνει ότι η επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής έρχεται μόνο μέσα από σκληρή δουλειά, υπομονή και προσπάθεια. Ο σκακιστής που κερδίζει τυχαία, πολύ γρήγορα θα καταλάβει ότι

μια τέτοια προσέγγιση δεν του δίνει ειρήδες απέναντι σε καλούς παίκτες. Οι ήττες και τα λάθη είναι πάντα αναπόφευκτα. Σημασία έχει όμως η σωστή διαχείρισή τους σε μια προσπάθεια για βελτίωση. Ο προβληματισμός για τα αίτια τους καθώς και η προσπάθεια για βελτίωση είναι χαρακτηριστικά που βοηθούν στη γενικότερη ωρίμανση του παιδιού.

Όμως γιατί Σκάκι στα σχολεία

Επιστημονικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια, επιβεβαίωσαν τις ευεργετικές συνέπειες του σκακιστικού στα παιδιά. Ενδεικτικά αναφέρω τις ακόλουθες:

1) Στη Βενεζουέλα 4000 μαθητές μετά από 4,5 μήνες ασχολίας με το σκάκι σημείωσαν σημαντική αύξηση του δείκτη IQ ανεξάρτητα από το φύλο ή την οικονομική και κοινωνική τους θέση. Το αποτέλεσμα ήταν το σκάκι να εισαχθεί ως μάθημα σε όλα τα σχολεία τη χρονιά 1988-89.

2) Μια σειρά από έρευνες σε χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Ρωσία, η Αγγλία και το Βέλγιο έδειξαν ότι μαθητές που ασχολούνταν με το σκάκι παρουσίασαν βελτίωση έως 60% στην σχολική τους επίδοση, με καλύτερη απόδοση στα μαθηματικά και στα γλωσσικά μαθήματα, καθώς επίσης και στην ευρύτερη ακαδημαϊκή τους εξέλιξη.

Το Σκάκι στον κόσμο

Όλα αυτά τα στοιχεία έχουν οδηγήσει κυβερνήσεις περισσότερων παραπάνω από 30 χωρών όπως η Ρωσία, η Γερμανία, η Αγγλία, ο Καναδάς, η Ισπανία, η Βενεζουέλα, η Βραζιλία, η Αργεντινή, ακόμη και η Τουρκία έχουν εντάξει το σκάκι στο επίσημο πρόγραμμα των σχολείων με καταπληκτικά αποτελέσματα. Σήμερα στην Ελλάδα λειτουργούν περίπου 300 σκακιστικοί σύλλογοι σε όλη τη χώρα με 35.000 εγγεγραμμένους σκακιστές με αθλητικό δελτίο.

Σχολική Ομάδα και Σκακιστικός Σύλλογος Πεύκων

Στα Πεύκα η σχολική ομάδα του Γυμνασίου Πεύκων για μια ακόμη φορά φέτος κατέκτησε την πρώτη θέση στο διανομαρχιακό σχολικό πρωτάθλημα ερχόμενη πρώτη ανάμεσα σε 12 σχολεία του νομού Θεσ/νίκης. Στην ομάδα αυτή συμμετείχαν οι: Δημητριάδου Αντωνία, Δρακάκη Άννα Μαρία (δεν παρευρέθη λόγω συμμετοχής της στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στη Βουλγαρία), Κομνιτζίτης Αργύρης, Λαμπριδής Αλέξανδρος και Μήτρου Ανδρέας. Αυτή ήταν η 6η φορά που το σχολείο μας κατακτά την πρώτη θέση συνεχίζοντας τη μακρά παράδοσή του από το 2003. Όλοι όσοι συμμετέχουν στην ομάδα είναι μέλη του Σκακιστικού Συλλόγου Πεύκων ο οποίος στα 10 χρόνια λειτουργίας του, με την βοήθεια επαγγελματιών, διαθέτει μερικούς από τους καλύτερους παίκτες πανευρωπαϊκά.

Αλέξανδρος Λαμπριδής

Το γυναικείο ποδόσφαιρο είναι γεγονός!!

Επιτέλους αρχίζει το γυναικείο ποδόσφαιρο να αποκτά φίλους και στην Ελλάδα. Παρόλο που κάποιες προκαταλήψεις απέναντι στις αθλήτριες του ποδοσφαίρου συνεχίζουν να υπάρχουν, κορίτσια όλων των ηλικιών που ενδιαφέρονται για το άθλημα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε μια ομάδα, να παίξουν αγώνες και να εκπροσωπούν τη χώρα μας σε διεθνείς ορ-

γανώσεις, όπως στο γυναικείο champions league. Ήδη στη Θεσσαλονίκη υπάρχουν κάποιες γυναικείες ομάδες, δύο από αυτές στην Α' εθνική κατηγορία (Άρης, ΠΑΟΚ). Σύμφωνα με έγκυρες πηγές, ο αθλητικός σύλλογος των ΜΑΧΗΤΩΝ πολύ πιθανόν να ιδρύσει γυναικεία ομάδα στα Πεύκα!!

Δημητριάδου Αντωνία

ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟΣ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΨΕΥΤΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΟΣΜΟ



(Απόσπασμα συνέντευξης με τον Ν. Τσάτρα, κορυφή της εθνικής μας ομάδας στη παρα-Ολυμπιάδα Πεκίνου-2008)

-Ερώτ.: Ποια είναι η γνώμη σου για τον αθλητισμό;

-Απάντ.: Πρώτα απ' όλα, ο αθλητισμός προσφέρει μια μορφή σιγουριάς για τους γονείς. Είναι προτιμότερο να έχουν τα παιδιά τους στον αθλητισμό, παρά να τα αφήνουν με τις ώρες στους υπολογιστές και στις διάφορες ηλεκτρονικές συσκευές. Νιώθουν ικανοποιημένοι και σίγουροι ότι είναι ασφαλείς να είναι μπροστά σε μία οθόνη. Δεν είναι όμως έτσι. Αυτά τα παιδιά είναι λιγότερο κοινωνικά από τα παιδιά που ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Αυτά τα παιδιά είναι κλεισμένα στον εαυτό και δεν έχουν την ίδια αντίληψη των πραγμάτων στον έξω κόσμο, όπως τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό.

-Ερώτ.: Ποιος είναι ο κύριος παράγοντας, που σε ώθησε προς την κορύμβηση και πώς κατάφερες να φτάσεις σε

ένα τόσο υψηλό επίπεδο;

-Απάντ.: Ο λόγος που ξεκίνησα την κορύμβηση ήταν μετά από παράτρηση του γιατρού, για φυσιοθεραπείες (λόγω της αναπηρίας μου). Σιγά - σιγά αγάπησα το άθλημα και άρχισα να το βλέπω πιο σοβαρά. Είμαι πολύ ανταγωνιστικός τύπος! Δεν ανέχομαι να με περνάει ο μικρότερος αδερφός μου. Αν και ο αδερφός μου ο Άγγελος είναι αρτιμελής δεν το έβαζα κάτω και έκανα τα πάντα για να τον περάσω. Αν δεν ήταν αυτός δεν θα είχα φτάσει ποτέ εδώ που βρίσκομαι.

-Ερώτ.: Το οικογενειακό σου περιβάλλον σε στήριξε στην προσπάθειά σου;

-Απάντ.: Η οικογένειά μου με στήριξε απόλυτα. Κάποιο χρονικό διάστημα μάλιστα, που ήθελα να σταματήσω, ο πατέρας μου, με πίεσε να συνεχίσω. Ομολογώ, ότι αυτή ήταν η πιο σωστή απόφαση που είχε πάρει ο πατέρας μου για εμένα.

-Ερώτ.: Η υπάρχουσα υποδομή σε εξυπηρετεί σε αυτό που κάνεις;

-Απάντ.: Δυστυχώς υπάρχουν μόνο τρία προσβάσιμα κορύμβητριά στην Θεσσαλονίκη τα οποία δεν είναι ακόμα επαρκώς εξοπλισμένα. Αυτό κάνει ακόμα δυσκολότερη την προσπάθειά μας.

-Ερώτ.: Για να καταφέρεις να φτάσεις στο επίπεδο που είσαι, έχεις κάνει θυσιές;

-Απάντ.: Έχω κάνει πάρα πολλές θυσιές και έχω στερηθεί αρκετά πράγματα από την καθημερινή μου ζωή, για να φτάσω εδώ που βρίσκομαι. Τις περισσότερες φορές που μου τηλεφωνούν οι φίλοι μου για καμιά βόλτα, απαντάω αρνητικά, επειδή έχω προπόνηση ή είμαι κουρασμένος από προπόνηση. Αυτό δεν είναι και το ότι καλύτερο. Πιστέψτε με!

-Ερώτ.: Ποια είναι τα σχέδια σου για το μέλλον;

-Απάντ.: Όταν αποσυρθώ από την ενεργό δράση, θέλω να ασχοληθώ με την προπονητική! Θεωρώ πολύ σημαντική την υγεία και τον αθλητισμό και είμαι διατεθειμένος να βοηθήσω και άλλα παιδιά να πετύχουν κάτι καλό. Μπορώ να φτάσω νέους αθλητές, σε υψηλότερο επίπεδο απ' ότι έχω φτάσει εγώ με την εμπειρία μου και μόνο!

-Ερώτ.: Ποια είναι η άποψή σου για το ντόπινγκ; Υπάρχουν κρούσματα στην χώρα μας;

-Απάντ.: Δεν έχουν εμφανιστεί ακόμα κρούσματα ντόπινγκ, στην Ελλάδα, στο συγκεκριμένο άθλημα (κορύμβηση σε παρα-Ολυμπιάδα). Είναι ανοσία να πάρει κάποιος αναβολικά, ξέροντας τις σοβαρές συνέπειες και να καταστρέψει την ζωή του.

-Ερώτ.: Τι σημαίνει φίλος για εσένα;

-Απάντ.: Φίλος για εμένα είναι αυτός που είναι δίπλα σου στις καλές σου στιγμές και στις χαρές σου και όχι αυτός που είναι δίπλα σου μόνο στις λύπες και τις στε-

νοχώριες. Το λέω αυτό γιατί δίπλα σου, στις λύπες και τις στεναχώριες, μπορεί να σταθεί οποιοσδήποτε, ίσως γιατί σε θυπούνται που περνάς δύσκολες στιγμές. Αλλά στις χαρές σου θα φανεί ο πραγματικός φίλος. Και αυτό γιατί θα χαρεί με την χαρά σου σαν να ήταν δικιά του.

-Ερώτ.: Λόγω των προπονήσεων σου είχες πρόβλημα με τους φίλους σου;

-Απάντ.: Σαφώς. Οι προπονήσεις καθόριζαν σχεδόν όλη μου την ζωή. Όταν οι φίλοι μου ήλεγαν να βγω μαζί τους είτε για καφέ είτε για μια βόλτα εγώ έπρεπε να αρνηθώ γιατί είχα προπόνηση. Αυτό με έκανε να κάνω περισσότερο παρέα με τα παιδιά από το κορύμβητριά. Οπότε θα έλεγα ότι στο σχολείο είχα περισσότερο γνωστούς παρά φίλους...

-Ερώτ.: Στις μέρες μας πολλή παιδιά προτιμούν να μένουν μέσα και να κάνουν φίλους από το Facebook, το MySpace και το Twitter. Ποια είναι η γνώμη σου; Και θα έδινες κάποια συμβουλή στα παιδιά της ηλικίας σου;

-Απάντ.: Το να βλέπεις και να σχολιάζεις τις φωτογραφίες κάποιου δεν σημαίνει ότι τον γνωρίζεις κιόλας. Ούτε με το να μιλάς με ένα παιδί από μια άλλη πόλη ή χώρα και να ρέτε τα νέα σας τον/την κάνει φίλο σου. Αυτές οι σελίδες πιστεύω είναι περισσότερο για να κρατάς επαφές παρά για να κάνεις καινούργιες... Η συμβουλή που θα έδινα είναι να μην κλίνεστε σ' ένα δωμάτιο με παρέα έναν υπολογιστή ή ένα play station. Αλλά να βγείτε έξω να γνωρίσετε καινούργια άτομα και να κάνετε καινούργιες παρέες. Γιατί όσο καλός και να φαίνεται ο ψηφιακός κόσμος, δεν είναι αληθινός! Θα παρότρυνα τα παιδιά να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να γυμνάζονται για να αποκτήσουν υγεία.

Ηλίας Θεοδωρίδης - Κατερίνα Κοκκινολιήν

ΟΛΟΙ ΤΟΥΣ ΗΤΑΝ ΥΠΕΡΟΧΟΙ...



Και ενώ όλα τα παιδιά ανυπομονούσαν να γυρίσουν στο σπίτι τους, γνωρίζοντας πως θα ακλουθούσε μια μέρα χωρίς σχολείο, οι 13 πρωταγωνιστές της ιστορίας μας ανυπομονούσαν να φτάσουν στο Ποσειδώνιο κορύμβητριο Θεσσαλονίκης για την διεξαγωγή του καθιερωμένου σχολικού πρωταθλήματος κορύμβησης... Παρά τις δύσκολες καιρικές συνθήκες, τα παιδιά έφτασαν στο κορύμβητριο έγκαιρα, γεμάτα ζήλο και πείσμα και με στόχο την υπέρβαση των ορίων.

13 λοιπόν άτομα συμμετείχαν και η πλειοψηφία αυτών διακρίθηκαν.

- Συγκεκριμένα
- Ζόγκα Τίνα (1^η στα 200μ ελεύθερο)
 - Θεοδωρίδης Ηλίας (1^η στα 200μ ΜΑ)

- Μυλωνάς Φώτης (1^η στα 200μ ύπτιο)
 - Σιλίμπα Ιωάννα (1^η στα 200μ ύπτιο)
 - Αϊθανού Μαρία (2^η στα 50μ ελεύθερο)
 - Πασίνη Ελισάβετ (2^η στα 200μ πεταλούδα)
 - Σαϊμάνης Άγγελος (2^η στα 200μ ελεύθερο)
 - Σαϊμάνης Χρήστος (2^η στα 200μ ύπτιο)
 - Ζόγκα Ελένη (2^η στα 200μ ύπτιο)
 - Κοπαίτσα Βίκυ (3^η στα 100μ πεταλούδα)
- Αξίζει να σημειωθεί πως στους αγώνες έλαβαν μέρος και οι:
- Μάλλιου Ιωάννα, Μόνας Σίμος και Κόκαλη Θεοδώρα, οι οποίοι αν και προσπάθησαν πολύ, περιορίστηκαν τελικά και κατέλαβαν τις 4οις θέσεις στα 200μ ΜΑ, 200μ ελεύθερο και 100μ πρόσθιο αντίστοιχα.

εγχομαστέ στα παιδιά αυτά πάντα επιτυχίες και να επαναλάβουν τον φετινό θρίαμβο και τον χρονον!

Ακόμη σημαντική παρατήρηση είναι το γεγονός ότι το σχολείο μας κατέλαβε την 1η θέση στην γενική βαθμολογία των σχολείων Δυτικής Θεσσαλονίκης!

και πάλι συγχαρητήρια στα παιδιά, τους γονείς τους και φυσικά στην γυμναστήρια κ. Τσάτση η οποία τα συνοδεύσε

Ζόγκα Τίνα

ΤΟ «ΚΛΕΙΣΤΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ...ΑΝΟΙΚΤΟ!!



Στις 23/09/2009 ο Δήμος μας προσκάλεσε στα εγκαίνια του Κλειστού Γυμναστηρίου Πεύκων, τα οποία πραγματοποιήθηκαν παρουσία του τότε υφυπουργού αθλητισμού κ. Γ. Ιωαννίδη. Εκεί διαβάστηκε λόγος από τον δήμαρχο Σ. Συμεωνίδη!

Από εκείνη τη μέρα βέβαια το Κλειστό αυτό πολυτελές γυμναστήριο του Δήμου μας δε λειτούργησε για αρκετό καιρό και όλοι μας αναρωτηθήκαμε γιατί; Μας είχαν πως ο λόγος που δεν λειτούργησε είναι τα προβλήματα ηλεκτρικού ρεύματος και άλλα παρόμοια,

τεχνικά προβλήματα! Εμείς όμως είχαμε μάθει ότι ο πραγματικός λόγος της μη λειτουργίας του γυμναστηρίου είναι πως δεν έχουν οριστεί οι ώρες λειτουργίας των αθλητικών τμημάτων (Οκτώβριος Μήνας)!

Τελικά το γυμναστήριο λειτούργησε από αρχές Νοεμβρίου. Σήμερα φιλοξενεί αθλητικές ακαδημίες του Δήμου Πεύκων καθώς και αθλητές άλλων σωματείων της περιοχής μας.

Άντε καλή αρχή!! (:

Τζούνης Δημήτρης - Πετρίδου Ιωάννα

ΠΟΙΟΣ ΦΤΑΙΕΙ;

Σε μια περίοδο που όλοι γνωρίζουν το μέγεθος του περιβαλλοντικού προβλήματος, κανένας δε φαίνεται να παίρνει μέτρα. Είναι απαράδεκτο το γεγονός ότι ενώ υποστηρίζουμε πως νοιαζόμαστε για το καλό της ανθρωπότητας, δεν κάνουμε τίποτα για να το αποδείξουμε.

Ανεχόμαστε την εξευτελιστική κατάσταση με τους παρατημένους σκουπίδοτενεκές στο μεταίχμιο των οικισμών πηγών και Ακρόπολης. Οι σκουπίδοτενεκές αυτοί είναι παρατημένοι σε ένα οικόπεδο με διαστάσεις γηπέδου ποδοσφαίρου και υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής των κατοίκων της γύρω περιοχής. Μάλιστα μαζί με τους άδεις σκουπίδοτενεκές είναι αφηνία απομεινάρια παιχνιδιών παιδικών χαρών. Από αυτό το σκουπίδοτενο δεν λείπουν σωροί αλυσίδας και ταιμεντίνο στυλίο. Πρέπει να τονίσουμε το ότι όποτε βρέχει, το αλάτι εισχωρεί και καταστρέφει τον υδροφόρο ορίζοντα.

Το πρόβλημα είναι συλλογικό και μας αφορά όλους. Φυσικά δεν είναι μόνο ο δήμος υπεύθυνος για αυτή την κατάσταση. Υπεύθυνοι είναι και όσοι προσπερνούν με αδιαφορία το θλιβερό αυτό θέαμα. Επομένως η απάντηση στην ερώτηση ποιος φταίει είναι απλή: «Όλοι μας...»

Πηνελόπη Χριστοδούλου



11 τρόποι εξοικονόμησης ενέργειας

1. Αλλάζουμε τις λάμπες πυρακτώσεως στο χώρο μας με λάμπες εξοικονόμησης.
2. Κλείνουμε την τηλεόραση, το στερεοφωνικό, και γενικά όλες τις ηλεκτρικές συσκευές από τον κεντρικό διακόπτη (δεν τις αφήνουμε σε κατάσταση stand by). Ετήσια εξοικονόμηση περίπου 30 € από τους λογαριασμούς του ρεύματος και μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 300 κιλά.
3. Η σωστή μόνωση του σπιτιού εξασφαλίζει δροσιά το καλοκαίρι και ζέση το χειμώνα. Αποφεύγουμε έτσι τη χρήση ηλεκτρικού καλοριφέρ ή σόμπας. Αν τοποθετήσουμε διπλά τζάμια εξοικονομούμε 10% στο λογαριασμό της θέρμανσης. Αν επιπλέον τα σπιτικά έχουν θερμοδιακοπή χαμηλής εκπομπής, η εξοικονόμηση φτάνει το 20 - 30%.

4. Το καλοκαίρι βάζουμε ανεμιστήρα για να δροσιστούμε και αποφεύγουμε τη χρήση κλιματιστικού. Μέσα σε 30 μόνο μέρες εξοικονομούμε περίπου 60 € και μειώνουμε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 600-700 κιλά.
5. Δεν "εξανέμει" τους φορτιστές στην πρίζα όταν δεν τους χρησιμοποιούμε. Κάθε φορτιστής που χρησιμοποιούμε (κινητού ή ασύρματου τηλεφώνου, διάφορων ηλεκτρικών συσκευών), ειδικά αν είναι παλιού τύπου, μπορεί να μας κοστίζει 2-3 € το χρόνο και η χρήση του να συνεπάγεται την έκλυση 20-30 κιλών διοξειδίου του άνθρακα. Καλύτερα να τους βγάσουμε από την πρίζα.
6. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία πλύσης στο πλυντήριο ρούχων και πλένουμε μόνο όταν ο κάδος είναι γεμάτος. Εξοικονόμηση ενέργειας

30-50% ανά πλύση.

7. Προτιμάμε φορτιστή υπολογιστή και επένεση οθόνη, σβήνουμε την οθόνη και κλείνουμε από τον κεντρικό διακόπτη τα περιφερειακά συστήματα όταν δεν τα χρησιμοποιούμε. Ετήσια εξοικονόμηση περίπου 15 - 20 € από τα περιφερειακά και μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 150 - 200 κιλά περίπου. Οι φορτιστές υπολογιστή καταναλώνουν έως και 93% λιγότερη ενέργεια από τους σταθερούς.
8. Μαγειρεύουμε έξυπνα, σε σκεύη που εφαρμόζουν στις εστίες με το καπάκι κλειστό. Δέκα λεπτά πριν ετοιμαστεί το φαγητό κλείνουμε το μάτι. Δεν ανοίγουμε άσκοπα την πόρτα του φούρνου. Αν η βάση του σκεύους είναι 1-2 εκατοστά μικρότερη από την εστία, αποταλάμε 20 - 30% περισσότερη ενέργεια. Κάθε φορά που

ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου, χάνεται το 20% της θερμότητας.

9. Όταν αγοράζουμε νέες ηλεκτρικές συσκευές, επιλέγουμε υψηλή ενεργειακή κλάση (A++, A+, A). Ψυγείο: ετήσια εξοικονόμηση 25 € και μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 250 κιλά. Πλυντήριο: ετήσια εξοικονόμηση 3 € και μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 30 κιλά.
10. Τοποθετούμε πηκτικό θερμοσίφωνα. Εξοικονόμηση τουλάχιστον 150 € το χρόνο και 1,5 τόννων διοξειδίου του άνθρακα.
11. Τοποθετούμε στην τάρταρα μας ένα φωτοβολταϊκό σύστημα παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας (1kW, δηλαδή περίπου 10-15 τετραγωνικά μέτρα).

Εφη Κωνσταντινίδου

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΒΕΡΤΙΣΚΟΥ

Την Τετάρτη 25/11/2009, η ομάδα Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης του σχολείου μας, με τη συνοδεία των υπεύθυνων καθηγητριών του προγράμματος κα Α. Μπαρμπάκη και Ε. Τσαλίκη, πραγματοποιήσε επίσκεψη στο Κ.Π.Ε. Βερτίσκου, στο νομό Θεσσαλονίκης. Μετά από μια πιλοσία σε φθινοπωρινές εικόνες εκδρομής, οι μαθητές δέχθηκαν το θερμό καλωσόρισμα των υπευθύνων-εκπαιδευτικών του Κέντρου και μια εισαγωγική ενημέρωση για τη χλωρίδα του δάσους. Η πρώτη δραστηριότητα που τους ανατέθηκε ήταν η δημιουργία ομαδικών ζωγραφιών στις οποίες θα αποτυπώνονταν οι εικόνες του δάσους που τους περίμενε για εξερεύνηση, ακολουθώντας τη φαντασία τους. Στη συνέχεια ακολούθησε η είσοδος των μαθητών

στο δάσος κατά την οποία γνώρισαν διαφορετικά είδη φυτών που ζουν σ' αυτό, ενώ παράλληλα άφησαν ελεύθερες τις αισθήσεις τους απομακρύνθηκαν από τον υπόλοιπο κόσμο και ένοιωσαν- έγιναν ένα με τους ρυθμούς, ήχους, μυρωδιές του δάσους. Αποτύπωσαν στο χαρτί διαφορετικούς ήχους, συνέληξαν διαφορετικά είδη φύλλων και μέτρησαν την ηλικία δέντρων του δάσους, κάποια εκ των οποίων ξεπερνούν και τα εκατό έτη. Τη περιήγηση στο δάσος ακολούθησε σύντομο διήγημα και συζήτηση των όσων είδαν, άκουσαν και αισθάνθηκαν οι μαθητές- επισκέπτες, αλλά και τη σημασία της ύπαρξης του δάσους για την ισορροπία της φύσης, το όφελός του στον άνθρωπο και τους

κινδύνους που αντιμετωπίζει σήμερα (ανεξέλεγκτη υλοτομία και φωτιές). Κυρίως όμως οι μαθητές επικεντρώθηκαν στις συνέπειες εξαφάνισής του (έλλειψη οξυγόνου, ενδεχομένως μείωση του αριθμού διαφόρων πληθυσμών, αδυναμία συγκράτησης των νερών βροχής-πλημμύρες), οι οποίες τους έβαλαν σε σκέψεις και προβληματισμούς.

Μια δεύτερη εικόνα-ζωγραφία αποτύπωσε τις εντυπώσεις-διώματα από την περιήγηση στον πνεύμα που πνέει. Τέλος η εκπαιδευτική εκδρομή ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση των δημιουργιών της κάθε ομάδας και με τη θερμή ευχαρίστηση των μαθητών και εκπαιδευτικών στους υπεύθυνους του κέντρου.

Βίλαχοπούλου Δήμητρα