

B **BN** **ews**

BYRON BREAKING NEWS

ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ  5⁰





B V N News

Περιεχόμενα:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. Χριστουγεννιάτικες δράσεις | 18. Διαχείριση χρόνου |
| 2. Χορωδία του Βύρωνα | 19-20. Προτάσεις |
| 3. 17η Νοέμβρη | 21. Συνταγή |
| 4. Ποιήματα 17ης Νοεμβρίου | 22. Μια ενδιαφέρουσα πληροφορία |
| 5-6. e-twinning | |
| 7. v-space | |
| 8. Θεατρική ομάδα | |
| 9-11. Παγκόσμιες ημέρες | |
| 12. Αφιέρωμα στη Μαρί Κιουρί | |
| 13 - 14. Αθλητικά | |
| 15 - 17. Αφιέρωμα στο "Χορό" | |

Χριστουγεννιάτικες δράσεις του σχολείου

Καθώς η γιορτινή περίοδος ξεκίνησε και τα Χριστούγεννα πλησιάζουν, είναι αναμενόμενο να πραγματοποιηθούν διάφορες δράσεις στο σχολείο μας. Ο πρόεδρος, Κουμαρτζάκης Μιχάλης, και η αντιπρόεδρος, Δέσποινα Μαντζούκα, μας πληροφόρησαν σχετικά:

«Από τις **16 μέχρι και τις 23 Δεκεμβρίου** θα πραγματοποιηθεί ένα Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ, με στολίδια, χριστουγεννιάτικες λιχουδιές και μικρές εκπλήξεις που θα ετοιμάσει η σχολική κοινότητα, προκειμένου να συγκεντρώσουμε κάποια έσοδα για την πραγματοποίηση περισσότερων δράσεων. Για το λόγο αυτό, από **24/11** και κάθε **Κυριακή 11.00 με 13.00** θα τρέχει ένα **δημιουργικό εργαστήρι** στο χώρο του σχολείου, όπου θα παρευρίσκονται ο σύλλογος γονέων και κηδεμόνων και κάποια μέλη του Δεκαπενταμελούς.

Η συμμετοχή στο εργαστήρι είναι ανοιχτή σε όλους τους γονείς και τους μαθητές που θέλουν να βοηθήσουν. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι κυρίως θέληση, ενεργή συμμετοχή και τις ευφάνταστες ιδέες σας. Επιπλέον, μπορείτε να φέρετε βιβλία ή άλλα αντικείμενα για να διαθέσουμε προς πώληση. Για τα υπόλοιπα που μπορεί να προκύψουν θα ενημερώνεστε από αυτούς που θα παρευρίσκονται εκεί τις Κυριακές.

Επίσης, στις **18 Ιανουαρίου** θα γίνει ένα **πάρτι στον πολυχώρο «Άστρα»**. Αναζητάμε, όμως, μια μπάντα να παίζει έντεχνη μουσική και να θέλει να συνεισφέρει στη διεξαγωγή αυτής της βραδιάς. Θα μας ήταν πολύ ευχάριστο να συνεργαστούμε με παιδιά της ηλικίας μας και ταλέντα της περιοχής μας.»

Σαμπάνη Ειριάννα
Ξενίδη Ανατολή
Γιαννούλη Λυδία



ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ ΤΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΒΑΖΑΡ

ΚΥΡΙΑΚΕΣ 1/12, 8/12, 15/12
11.00 Π.Μ. - 13.00 Μ.Μ.

Το σχολείο θα παραμένει ανοιχτό αυτό το διάστημα, με σκοπό την προετοιμασία και κατασκευή διαφόρων πραγμάτων που θα πουληθούν στο Χριστουγεννιάτικο bazaar που θα διοργανώσει το σχολείο μας. Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή όλων, καθώς κάθε βοήθεια είναι πολύτιμη!

Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Γ.Ε.Λ Βύρωνα

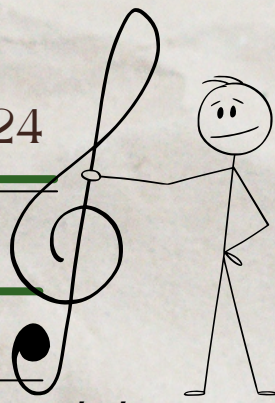


Παλαζαφείρη Ελεάννα

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ INSTAGRAM
@dekapentameles
(5o_gel_vyrwna)

ΧΟΡΩΔΙΑ ΒΥΡΩΝΑ

«Μελωδικοί Ταξιδιώτες»



Μέσα από τη ματιά ενός νέου μέλους που περιγράφει όχι μόνο την χορωδία αλλά και το πόσο σημαντικό είναι να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες ανεξαρτήτως ηλικίας, διότι αυτές μας γεμίζουν ψυχικά και μας δίνουν κουράγιο, ώστε να μην μας καταβάλλει η δύσκολη, πολλές φορές, καθημερινότητα.

Γνωρίζεις ότι ο Δήμος Βύρωνα έχει δική του χορωδία; Ω ναι και όμως! Μάλιστα γίνονται αρκετές παραστάσεις, όπως αυτές που θα λάβουν χώρα το Σάββατο, 21/12/24 στις 18:00, στην Αγία Τριάδα και την Κυριακή, 22/12/24 στις 18:00, στον Άγιο Γεώργιο στον Καρέα.

Βέβαια, πριν παρακολουθήσεις κάποια από τις παραστάσεις, καλό θα ήταν να μάθεις δύο πράγματα για τους Μελωδικούς Ταξιδιώτες. Ποιος θα ήταν καταλληλότερος να μας μιλήσει από το μαέστρο, τον κ. Θανάση Αρβανίτη!

-Πείτε μας κάποιες πληροφορίες για τη χορωδία.

Η χορωδία μας ιδρύθηκε το 1989 λειτούργησε έως το 2000 και επανιδρύθηκε το 2021 συνεχίζοντας δυναμικά έως και σήμερα. Το όνομα Μελωδικοί Ταξιδιώτες βγήκε από ένα δημιουργικό brainstorming (ιδεοκαταιγισμός) της ομάδας, που το συνδύασαν με τα ανέμελα ταξίδια τους ως χορωδία.

-Τι ηλικίες έχει η χορωδία;

Οι ηλικίες κυμαίνονται, από μαθητές λυκείου έως και ανθρώπους 65 χρονών.

-Για να μπει κάποιος πρέπει να έχει εμπειρία;

Ναι, καθώς όλη σχεδόν η χορωδία είναι έμπειρη και γνωρίζει ή μαθαίνει να διαβάζει παρτιτούρα, αλλά και κάποιος ο οποίος έχει πολύ καλό «αυτί» θα μπορούσε να μπει και ας μην έχει συμμετάσχει σε χορωδία ποτέ του.

-Μεγαλύτερο επίτευγμα της χορωδίας;

Θα έλεγα είναι κοινωνικό και παιδαγωγικό, διότι η χορωδία και οι πρόβες της είναι σαν ψυχοθεραπεία. Έρχεσαι κουρασμένος λόγω της καθημερινότητας και φεύγεις ευτυχισμένος.

-Μουσικό επίτευγμα;

Όταν συμμετείχαμε στη συναυλία «60 χρόνια Χρήστος Λεοντής» στο Ηρώδειο. Ήταν αξέχαστη ημέρα.

Από τη ματιά μιας μαθήτριας του Λυκείου μας...

Ως μαθήτρια της Β' Λυκείου πρέπει να ομολογήσω πως, παρόλο που το πρόγραμμά μου είναι βαρύ αυτή την χρονιά, θεωρώ απαραίτητη τη συμμετοχή μου στη χορωδία, γιατί βελτιώνει την απόδοσή μου! Πως είναι αυτό δυνατό; Ένας εξαντλημένος μαθητής/τρια δεν πρόκειται ποτέ να έχει καλές επιδόσεις, εάν δεν φροντίζει να κάνει παράλληλα πράγματα που τον/την ευχαριστούν ή τον ξεκουράζουν, γιατί απαιτείται, αρχικά, καλή ψυχολογία και έπειτα διάβασμα για μια καλή επίδοση!

Φαντάσου να γράφεις ένα διαγώνισμα και για μια ολόκληρη εβδομάδα να είσαι αφοσιωμένος σε αυτό, να ξενυχτάς για αυτό, να ακυρώνεις αυτά που σου προσφέρουν ένα διάλειμμα από την κούραση και τη μονοτονία. Ξέρεις ποιο θα είναι το αποτέλεσμα; Να αποτύχεις ... Καθώς, όταν θα έρθει εκείνη η μέρα και θα είσαι πια πτώμα, δεν θα σκέφτεσαι καθαρά από την κούραση.

Φαντάσου άλλη μια φορά Όλη την εβδομάδα αφιερώνεις ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κάθε μέρα να διαβάζεις για εκείνο το διαγώνισμα και μόλις τελειώνεις ασχολείσαι με τα χόμπι σου, που θα καθαρίσουν το μυαλό σου και θα σου δώσουν ενέργεια για να συνεχίσεις την προσπάθειά σου σε αυτό το διαγώνισμα. Διαφορετικά αποτελέσματα ε;

Έτσι λοιπόν βλέπω εγώ τη χορωδία αλλά και κάθε άλλο χόμπι. Σαν να κάνω ένα απαραίτητο διάλειμμα για να συνεχίσω έπειτα ακόμα πιο δυνατή με περισσότερη όρεξη.

Για λίγο σκέφτομαι μόνο πως πάει το επόμενο κουπλέ και αν είπα σωστά τις νότες, όχι αν τελείωσα όλα τα μαθήματά μου!

Ξενίδη Ανατολή



17 Νοέμβρη

«Η νύχτα που άνοιξε την πόρτα στη Δημοκρατία»



Η 17η Νοεμβρίου είναι μια ημερομηνία με ιδιαίτερη σημασία για την ελληνική κοινωνία, καθώς αποτελεί την επέτειο της εξέγερσης του Πολυτεχνείου το 1973. Το γεγονός αυτό δεν είναι απλώς μια ιστορική ανάμνηση, αλλά ένα ζωντανό παράδειγμα του αγώνα για ελευθερία, δημοκρατία και ανθρώπινα δικαιώματα. Η επταετής δικτατορία (1967-1974) που επιβλήθηκε στην Ελλάδα περιόρισε τις ελευθερίες, καταπάτησε τα ανθρώπινα δικαιώματα και φίμωσε κάθε φωνή αντίστασης. Μέσα σε αυτό το κλίμα, οι φοιτητές του Πολυτεχνείου αποφάσισαν να αντιδράσουν.

Στις 14 Νοεμβρίου 1973, ξεκίνησαν την κατάληψη του κτιρίου του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου στην Αθήνα, απαιτώντας "Ψωμί, Παιδεία, Ελευθερία". Στις 16 Νοέμβριου υπήρξαν οι πρώτοι τραυματίες, οι φοιτητές φωνάζουν: «Θέλουμε γιατρούς. Ακόμη και φοιτητές της Ιατρικής». «Είμαστε άοπλοι. Δεν έχουμε ούτε πέτρες. Δεν πιστεύουμε ότι τ' αδέρφια μας θα γυρίσουν τα όπλα τους επάνω μας. Θα μείνουμε όλη τη νύχτα ξάγρυπνοι να διαδηλώσουμε το φρόνημά μας. Ο σταθμός μας δεν θα σταματήσει να μεταδίδει όλο το πρωί».

Τα μεσάνυχτα της ίδιας μέρας πολλοί τραυματίες είχαν μεταφερθεί στο πεζοδρόμιο της οδού Πατησίων, μπροστά από την κεντρική πύλη του Πολυτεχνείου, ενώ μια σειρά από 6 ασθενοφόρα του Ερυθρού Σταυρού ανέμεναν να τους παραλάβουν και να τους μεταφέρουν σε νοσοκομεία. Ενώ συνέβαιναν αυτά, η αστυνομία έριξε βόμβες δακρυγόνων αερίων στον χώρο με τους τραυματίες.

Το βράδυ της 17ης Νοεμβρίου τα πρώτα τανκς κάνουν την εμφάνισή τους μπροστά στο Πολυτεχνείο. Οι φοιτητές γαντζωμένοι στα κάγκελα, επί μιάμιση ώρα με τις κάννες των τανκς στραμμένες πάνω τους, δεν σταμάτησαν να κραυγάζουν τα συνθήματα: «Ο Στρατός με τον Λαό», «Είσατε αδέρφια μας», «Στρατός και Λαός μαζί», ενώ έψελναν τον Εθνικό Ύμνο.

Όμως, τα αδέρφια επιτέθηκαν σε αδέρφια και ο στρατός αποσπάστηκε από το Λαό. Οι φωνές τους δεν στάθηκαν αρκετές να σταματήσουν τα τανκς και η νύχτα βάφτηκε κόκκινη. Η εξέγερση του Πολυτεχνείου είναι ένα διαχρονικό σύμβολο θάρρους και αντίστασης. Ας μην ξεχνάμε τη σημασία του αγώνα για την ελευθερία και τη δημοκρατία, και ας προσπαθήσουμε να είμαστε αντάξιοι αυτών που θυσιάστηκαν για τις αξίες που σήμερα θεωρούμε δεδομένες.

Στο σχολείο μας, η γιορτή του Πολυτεχνείου δεν είναι απλώς μια τυπική εκδήλωση. Είναι μια ευκαιρία να αναστοχαστούμε τις αξίες και τα διδάγματα του παρελθόντος και να τα συνδέσουμε με το σήμερα. Είναι μια υπενθύμιση ότι κάθε φωνή μετράει, κάθε προσπάθεια έχει σημασία, και κάθε γενιά μπορεί να γράψει τη δική της ιστορία.

Είναι σημαντικό, επομένως, να ευχαριστήσουμε τις καθηγήτριες, κ. Π. Μοίρα και κ. Β. Ταμπακοπούλου που επιμελήθηκαν τη γιορτή, αλλά και τους μαθητές Λαμπροπούλου Κατερίνα, Χάνου Ιφιγένεια, Ντούβα Βανέσα, Μαρμαρινό Παναγιώτη, Γιωτοπούλου Δήμητρα, Λεβέντη Εβελίνα, Μαράτου Κωσταντίνα και τα παιδιά της χορωδίας, που συμμετείχαν, καθώς μας μετέφεραν στο κλίμα της 17ης Νοεμβρίου και μας βοήθησαν να κατανοήσουμε πως η διατήρηση της Δημοκρατίας χρειάζεται διαρκή προσπάθεια, ενώ ο εφησυχασμός μπορεί να αποβεί μοιραίος.

Σαμπάνη Καλλιόπη
Μοναστηριώτης Μιχάλης

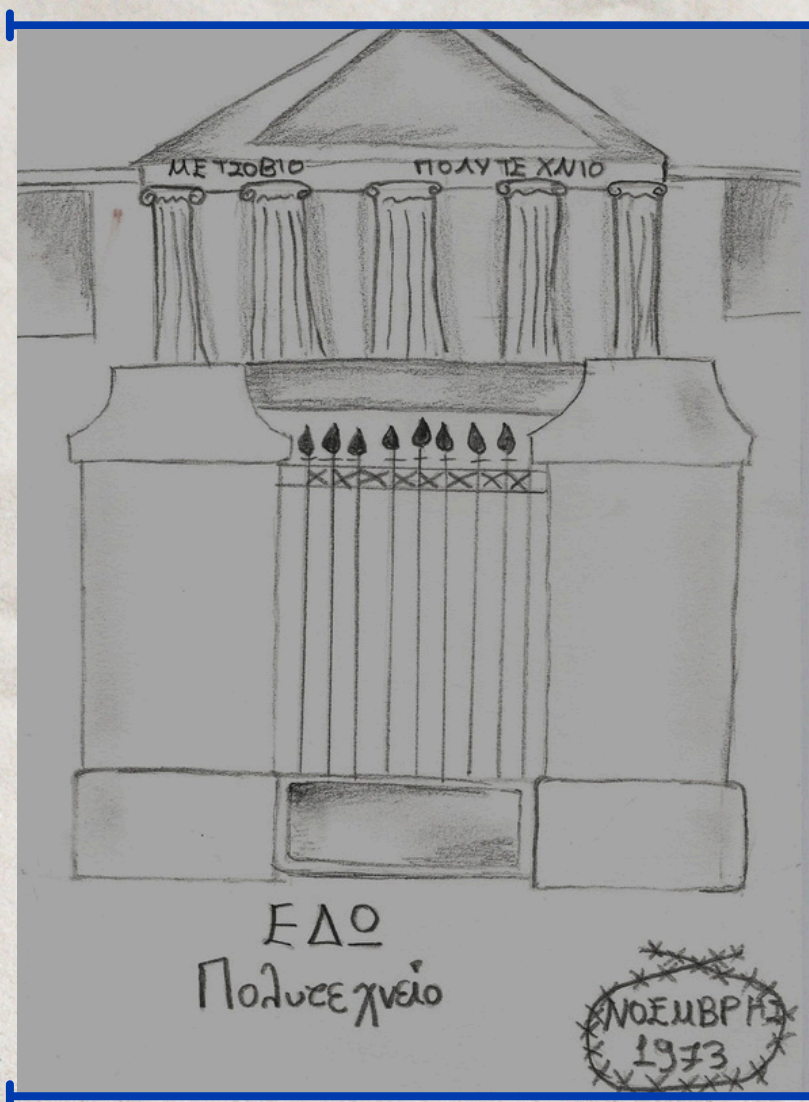


Ο αγώνας του Πολυτεχνείου μας εμπνέει ...

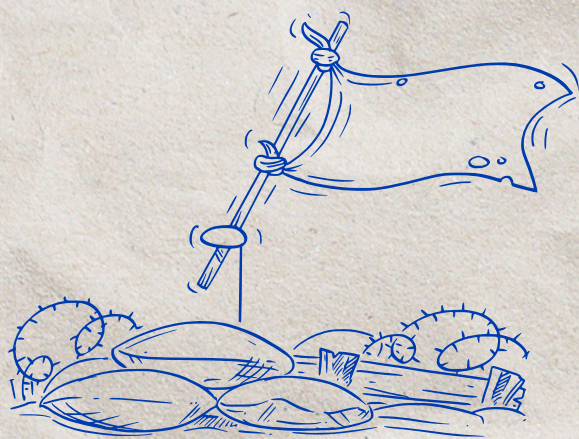
«Φλόγα και ψυχή»

Στου Νοέμβρη την καρδιά, νύχτα
βαριά
Φωνές για λευτεριά, μια ελπίδα
στην καρδιά
ψωμί, Παιδεία και τα όνειρα αργά
στους δρόμους μια κραυγή,
γενιά που σήκωσε το χέρι στη
βροχή.
Θάρρος και φως, κόντρα στον
καιρό,
στο φόβο, στο ψέμα, στο θεριό
με βλέμμα καθαρό και φλόγα
στην καρδιά,
με δίκιο για χαρά,
σαν άστρα πέσανε στη σκοτεινή
βραδιά,
σαν τείχος αλήθειας σε μια
αγκαλιά,
το Πολυτεχνείο ψιθυρίζει ξανά
πως η λευτεριά δε σβήνει
στη φωτιά.
Αιώνια φλόγα στέκει εκεί,
Μοναδική, αθάνατη, βαθιά,
Πολυτεχνείο, ανίκητη γενιά.

Μοναστηριώτης Μιχάλης



Χατζηθεοδώρου Γεωργία



«Αθάνατη Επανάσταση»

Και όταν οι μηχανές επάνω σας ορμήσαν,
εσείς ως ήρωες σταθήκατε μπροστά τους,
νόμιζαν πως με το να σας τσακίσουν
θα μπορούσαν οι τύραννοι για πάντα να
βασιλέψουν, αλλά εσείς το ξέρατε πως η
επανάστασή σας αθάνατη ήταν.

Στρομπολάκος Παναγιώτης

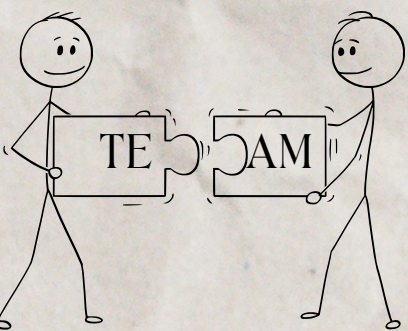
«Μα ήταν πολύ αργά πια»

Και να που σήμερα είσαι 30 χρονών,
και 'μεις γιορτάζουμε την ημέρα κείνη που
εικοσάχρονα παιδιά, κλεισμένα με τις σημαίες
και τον παράνομο ραδιοφωνικό σταθμό στο
Πολυτεχνείο των Αθηνών ζητούσαν λευτεριά.
Και 'συ θυμάσαι πως τότε έμενες τρία στενά πιο κάτω
και μ'ανοιχτό το ραδιόφωνο άκουγες τα παιδιά,
τους συνομήλικούς σου να κραυγάζουν βοήθεια!
Και τότε το πήρες απόφαση, έβαλες το ξεσκισμένο σου τζάκετ και
πήρες το γνώριμο δρόμο, σε λίγο έφτασες ... μα ήταν πολύ αργά πια.
Το τανκς εκείνη τη στιγμή πατούσε την πόρτα και η αυλή βαφόταν κόκκινη.

Από τη ματιά ενός 15χρονου της εποχής

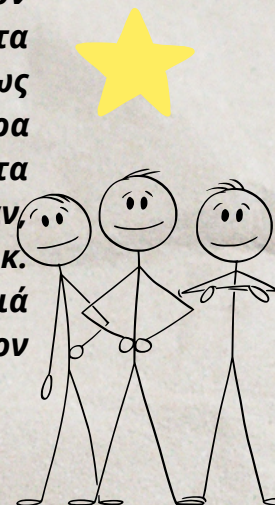


e -Twinning, ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα στο 5ο ΓΕΛ Βύρωνα!



Το σχολείο μας αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από πολύ ενεργά μέλη, καθώς υπάρχουν καθηγητές με πολύ ωραίες ιδέες και μαθητές έτοιμοι να τις υλοποιήσουν. Έτσι, τα τελευταία χρόνια έχουν δημιουργηθεί ποικίλες ομάδες, η δράση των οποίων, όπως αντιληφθήκαμε από την έρευνά μας, δεν είναι και τόσο γνωστή. Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πρόγραμμα που υλοποιείται από την περσινή χρονιά, και μάλιστα βραβεύτηκε με εθνική αλλά και πανευρωπαϊκή ετικέτα, είναι το e - twinning. Δεν ήταν, λοιπόν, δυνατόν να μην πάρουμε συνέντευξη από τη συντονίστρια καθηγήτρια, την κ. Μ. Καλπακίδου, αλλά και από τρία παιδιά συμμετέχοντες για δεύτερη συνεχή χρονιά στο πρόγραμμα, την Ελένη Γκιουρκτσιάν, τον Παναγιώτη Τσαγκαρόπουλο και τον Άγγελο Λιάπη.

Η συζήτηση μας με την καθηγήτρια και τους μαθητές πήγε κάπως έτσι:



Τί είναι το e-twinning;

Γενικά το e-twinning είναι μια διαδικτυακή κοινότητα, όπου συνεργάζονται χώρες και σχολεία πάνω σε κάποιες συγκεκριμένες δράσεις και πάντα έχει ένα κοινωνικό στόχο.

Ποιος είναι ο στόχος του δικού σας προγράμματος;

Πέρσι ο στόχος του προγράμματος ήταν η προώθηση της συμπερίληψης, να γνωρίσουμε ήθη και έθιμα των συμμαθητών μας από άλλες χώρες και να τους κάνουμε να αισθανθούν ευπρόσδεκτοι στο σχολείο μας. Φέτος είναι η ανάπτυξη της πολιτιστικής συνείδησης, να γνωρίσουμε ήθη και έθιμα από τις άλλες χώρες που συμμετέχουν, να δούμε ότι δεν υπάρχουν πράγματα που μας χωρίζουν αλλά πράγματα που μας ενώνουν.

Ποια είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε;

Η περσινή μας εμπειρία μας έκανε να γνωρίζουμε πολύ καλύτερα τα ζητούμενα του προγράμματος και έτσι τα φετινά προβλήματα είναι πολύ λιγότερα. Αυτά που παραμένουν κάπως δύσκολα, αλλά μπορούν να λυθούν, είναι κυρίως τεχνικά. Αντιμετωπίζουμε υλικοτεχνικές δυσκολίες. Λόγω του κακού δικτύου δεν μπορούμε να στηρίξουμε της διαδικτυακές συνδέσεις. Όταν, δηλαδή, μιλάμε με τα αλλά σχολεία έχουμε προβλήματα ήχου ή εικόνας και η επικοινωνία γίνεται δύσκολα.

Πέρσι καταφέρατε την απόκτηση δυο βραβείων, ποιος είναι ο στόχος φέτος;

Πέρσι ήταν η πρώτη χρονιά που συμμετείχαμε και καταφέραμε να βραβευτούμε με εθνική ετικέτα, ενώ πριν λίγες μέρες μας στάλθηκε και πανευρωπαϊκή ετικέτα. Αυτά τα βραβεία είναι η αναγνώριση του ποιοτικού μας έργου. Πάντα θέλουμε να βελτιώνουμε την ποιότητα του προγράμματος. Θα κάνουμε και φέτος αίτηση για την εθνική ετικέτα και θα περιμένουμε τα καλύτερα. Επίσης, θέλουμε να μπορέσουμε να πάρουμε μέρος στον Ευρωπαϊκό διαγωνισμό.

Τα παιδιά, ενώ μας τροφοδοτούσαν με επιπλέον πληροφορίες καθ' όλη την συνέντευξη, στο τέλος έκαναν μια σύντομη αναφορά για όλα όσα έχουν αποκομίσει από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα:

Θεωρείτε ότι έχετε επωφεληθεί από τη συμμετοχή σας στο συγκεκριμένο πρόγραμμα;

Γενικότερα, μέσα από το πρόγραμμα βελτιώνονται οι κοινωνικές μας δεξιότητες και κατανοούμε καλύτερα τι σημαίνει συμπερίληψη και άρση των διακρίσεων. Κάνουμε καινούργιες γνωριμίες τόσο με παιδιά από το σχολείο μας όσο και με τα παιδιά από το εξωτερικό. Μαθαίνουμε συνεχώς νέα πράγματα για κουλτούρες και πολιτισμούς που δεν ξέραμε και βρίσκουμε κοινά σημεία με τις ζωές των συνομηλίκων μας στο εξωτερικό. Τέλος, είναι αρκετά σημαντικό ότι εξασκούμε και βελτιώνουμε τα αγγλικά μας, με τρόπο διασκεδαστικό και δημιουργικό.

Πώς θα σχολιάζατε την εμπειρία σας;

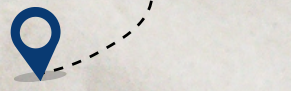
Το περσινό πρόγραμμα διαφέρει πολύ από το φετινό. Λεγόταν One of Us. Η αγαπημένη μας δράση ήταν ένα διαδικτυακό meeting. Εκεί μιλήσαμε για Γυναίκες ακτιβίστριες του εξωτερικού και τη δράση τους. Φέτος λέγεται Free time activities και συνεργαζόμαστε με την Ιταλία, την Πολωνία, την Τσεχία και την Κροατία. Το πρόγραμμα τώρα είναι πιο εξελιγμένο και μας αρέσει περισσότερο.

Κάτι καινούριο που κάνουμε και είναι, επίσης, πολύ ενδιαφέρον είναι η άμεση και η συχνή επικοινωνία που διατηρούμε με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες του εξωτερικού σε προσωπικό επίπεδο. Πολύ ενδιαφέρουσα είναι η ευκαιρία που μας δίνει το πρόγραμμα να «βλέπουμε» τα σχολεία του εξωτερικού και τις συνήθειες των παιδιών εκεί.

Υπάρχουν σχολεία πολύ διαφορετικά από το δικό μας, μας θυμίζουν κολέγια, ιδιωτικά ακόμη και πανεπιστήμια. Αξιοπερίεργο είναι και το γεγονός ότι μέσα στα σχολεία τους έχουν ζώα, όπως για παράδειγμα χελώνες και τσιντσιλά. Πολύ περίεργα είναι και τα χόμπι τους. Έχουμε επικοινωνήσει με πολλά παιδιά που αγαπούν την ιππασία και την αναρρίχηση σε κλειστούς χώρους.



e - Twinning



Η συζήτησή μας ολοκληρώθηκε με τη συμβουλή της καθηγήτριας προς όλα τα παιδιά.

“Να λαμβάνετε μέρος σε προγράμματα όσο το δυνατόν περισσότερο. Τα προγράμματα είναι μάθηση με διαφορετικό τρόπο. Πολλές φορές θεωρούμε ότι η μάθηση είναι μονάχα τα βιβλία, ενώ μάθηση είναι και οι δεξιότητες, τις οποίες αποκτάς και μέσα από τα προγράμματα. Επιπλέον, έτσι αναπτύσσεις καλύτερες σχέσεις τόσο με τους συμμαθητές σου όσο και με τους καθηγητές”.

Είναι αλήθεια ότι η ενασχόληση με τέτοιου είδους δράσεις συμβάλλει στην ουσιαστική μόρφωση, την καλλιέργεια του νου και την ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων, απαραίτητων για τη διαμόρφωση ολοκληρωμένων και ανεξάρτητων προσωπικοτήτων. Η συνεργασία, η αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές αλλά και τους καθηγητές μας προωθούν τη μάθηση και ενισχύουν το ρόλο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Σαμπάνη Ειριάννα
Ξενίδη Ανατολή



“Μια εκδρομή στον Βύρωνα”

Με αφορμή το αφιέρωμα στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα e - twinning, ακολούθησα τη συγκεκριμένη ομάδα σε μια πολύ ενδιαφέρουσα δράση τους. Η δραστηριότητά τους ήταν να παρουσιάσουν την πόλη τους στα υπόλοιπα μέλη του προγράμματος. Θα επισκέπτονταν σημεία πολιτιστικού, ιστορικού και οικολογικού ενδιαφέροντος στον Βύρωνα.

Εγώ είχα την χαρά να “συμμετέχω” σε αυτή την ομάδα για λίγες μόνο ώρες και να δω από κοντά πώς λειτουργούν. Με απόλυτη ασφάλεια και ακολουθώντας προσεκτικά τους κανόνες της ομάδας μεταφερθήκαμε στο άγαλμα του Λόρδου Βύρωνα, στο παλιό Δημαρχείο, στο Ταπητουργείο και όχι μόνο. Γενικότερα, παρατήρησα ότι υπήρχε άψογη συνεννόηση και επικοινωνία τόσο ανάμεσα στα ίδια τα παιδιά όσο και με την καθηγήτριά τους.

Να άλλο ένα πρόγραμμα που μας αποδεικνύει την ομορφιά του να είσαι μέλος σε μια δράση. Γεφυρώνεις τις σχέσεις σου με τους καθηγητές και τους συμμαθητές σου, γίνεσαι μέλος μιας ομάδας, μαθαίνεις να συνεργάζεσαι, ενώ αποκτάς εφόδια για το μέλλον σου. Αν δεν σε έχουν πείσει ακόμα όλα αυτά, σκέψου πόσο μπορεί να αλλάξει η καθημερινότητά σου. Και να θυμάσαι: οι ενεργοί μαθητές είναι φορείς αλλαγών για κάθε σχολείο!

Σαμπάνη Ειριάννα



V-space



Το περιβόητο V-Space, για το οποίο λογικά έχετε ακούσει (δεν είμαστε και πολύ διακριτικοί), δεν είναι παρά μια όψη του σχολικού μας Hackerspace, δημιούργημα και πρωτοβουλία της κυρίας Ελένης Ρόμπολα, καθηγήτριας Πληροφορικής. Το όνομα είναι πολύ ευφάνταστο (V από το λατινικό 5, και το Vyronas) και αποτελεί ένα μόνο δείγμα της ευρηματικότητας που ρέει μέσα στο εργαστήριο.

Το Hackerspace μας είναι ένας ανοιχτός χώρος ανταλλαγής γνώσεων. Έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές του κινήματος των hackerspaces και συντελεί στη διάδοση των ιδεών και της ισότιμης συνεργασίας. Δεν έχει σημασία αν είσαι καλός ή κακός μαθητής. Δεν υπάρχουν ταμπέλες. Υπάρχει μία παρέα ισότιμων ανθρώπων, που κάνουν πλάκα μεταξύ τους και που ψάχνουν να βρουν το δρόμο τους μέσα στις νέες τεχνολογίες. Ένας τρόπος για να βγάλεις άκρη με τις νέες τεχνολογίες είναι να βουτήξεις στα βαθιά. Όπως για παράδειγμα, να πάρεις μέρος σε έναν δύσκολο διαγωνισμό όπως το CanSat και να δημιουργήσεις κάτι καινούργιο, έναν δορυφόρο διαστάσεων ενός κουτιού αναψυκτικού κατ' ακρίβεια, από το μηδέν.

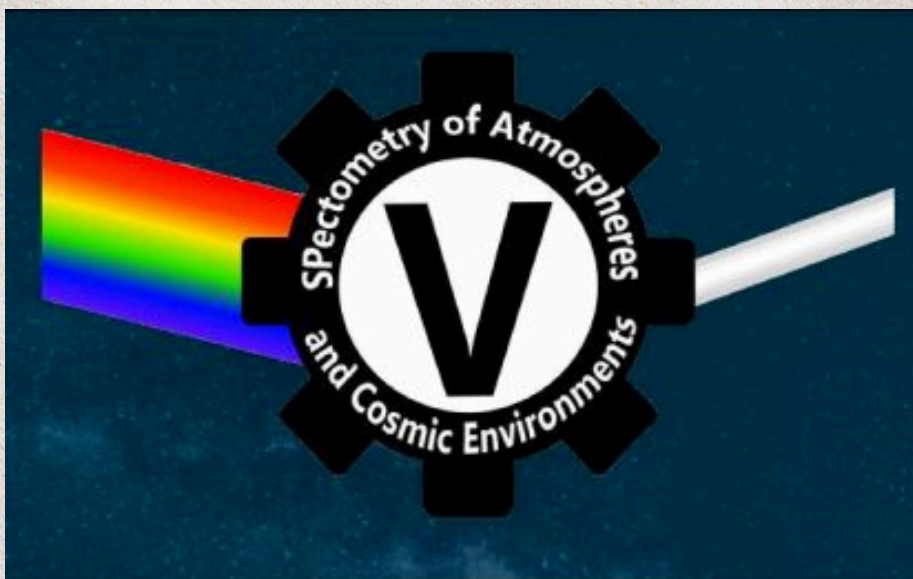
Το 2017 λάβαμε πρώτη φορά σαν σχολείο μέρος στον διαγωνισμό, αλλά δυστυχώς αυτό δεν πήγε και πολύ καλά. Το 2023 όμως ανακάμπτουμε! Μετά από πολλή δουλειά και κόπο, καταφέρνουμε να κερδίσουμε τον διαγωνισμό CanSat in Greece 2023, γεγονός που μας έδωσε το εισιτήριο για τον αντίστοιχο πανευρωπαϊκό, που θα λάμβανε χώρα στη Γρανάδα της Ισπανίας. Με τα έξοδα καλυμμένα από το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας, και μία μικρή περίπτωση το ταξίδι αυτό να μην ήταν εφικτό για ολόκληρη την ομάδα, καταφέρνουμε να πάμε, φέρνοντας μαζί μας στην επιστροφή το βραβείο του Υψηλότερου Τεχνολογικού Επιτεύγματος!

Δεν σταματάμε ούτε εκεί όμως. Όσο ο διαγωνισμός μαθαίνεται από περισσότερο κόσμο, η περσινή Α' Λυκείου, με όλους εμάς τους προηγούμενους ως μέντορες, ξαναφέρνουν την νίκη στον ελληνικό διαγωνισμό, αλλά πάλι δεν έχουμε τελειώσει. Η νίκη μας αυτή, αν και δεν οδήγησε σε έναν πανευρωπαϊκό διαγωνισμό, καθώς δεν διοργανώθηκε, μας έδωσε την ευκαιρία να ταξιδέψουμε στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Διαστημικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ESTEC), στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας, όπου η βασική ομάδα είχε την τιμή να παρακολουθήσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Space Engineer for a Day, που διοργανώθηκε από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος (ESA).

Στο V-Space, όμως, δεν μπήκαμε με όλα αυτά κατά νου. Ούτε ξέραμε τι θα γινόταν. Μπήκαμε να μάθουμε, να διευρύνουμε τους γνωστικούς μας ορίζοντες, να περάσουμε καλά, και το CanSat απλά προέκυψε. Μέσα από τη δημιουργική αυτή διαδικασία, διδαχτήκαμε, πέρα από τα αυτονόητα, την έννοια της ομάδας και τι σημαίνει να υπάρχουν και να δουλεύεις μέσα σε αυτή. Μάθαμε να κάνουμε λάθη, να τα αποδεχόμαστε, να μην τα παρατάμε, και αυτό πραγματικά είναι πολυτιμότερο από κάθε βραβείο που κερδίσαμε (και ήταν και πολλά!). Εύχομαι ολόψυχα την ίδια τύχη και στην φετινή ομάδα!

Μια συμβουλή· ό,τι κάνετε, να το κάνετε με την καρδιά σας. Πάμε για τρίτη χρονιά!

Χάνου Ιφιγένεια



Θεατρική Ομάδα - το Θέατρο στην Εκπαίδευση

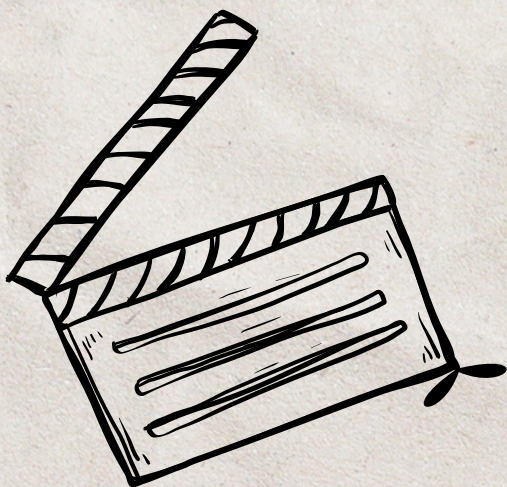


Μετά από πολλή προσπάθεια και έναν χρόνο επιδίωξης δημιουργίας μιας θεατρικής ομάδας στο σχολείο μας, επιτέλους τα καταφέραμε. Με την άδεια του διευθυντή, Β. Γιαννάκου, τη βοήθεια και την υποστήριξη της καθηγήτριάς μας, Δ. Μπακώλη, η οποία άκουσε και προθυμοποιήθηκε να κινητοποιηθεί αναλόγως, αλλά και την αμέριστη συμπαράσταση των καθηγητριών μας, Ελ. Ρόμπολα, Ν. Κώτσιου, Γ. Σαρρή και Χ. Χατζηχαραλάμπους, έχουμε πλέον την δική μας θεατρική ομάδα, που διευθύνεται από επαγγελματία θεατρολόγο του δήμου μας, την κ. Βενετία Χατζηνικολάου.

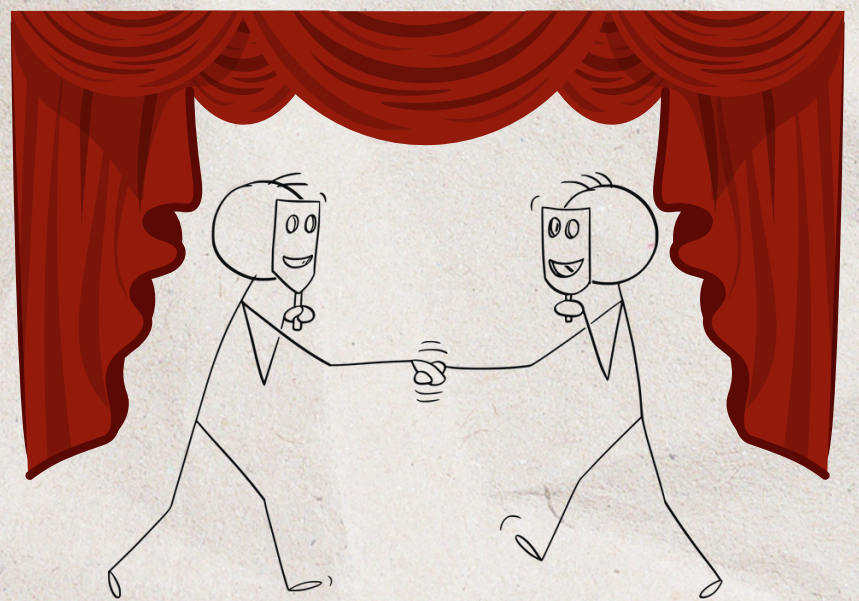
Συναντιόμαστε κάθε Τετάρτη, εκτός σχολικών ωρών, και δουλεύουμε διάφορες τεχνικές που εφαρμόζονται στο θέατρο. Κάποιες από τις πιο αστείες στιγμές αποτελούν αυτές του αυτοσχεδιασμού, που επειδή είναι τόσο απρόσμενες και απρόβλεπτες, συχνά μας φέρνουν δάκρυα (από τα γέλια).

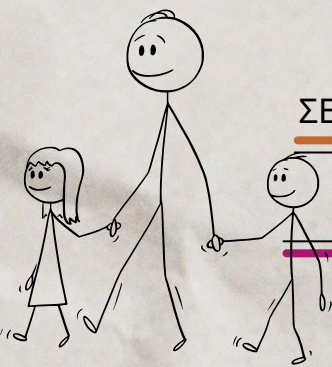
Ως μαθητές ενός μη καλλιτεχνικού σχολείου, χωρίς καμία διέξοδο από το βαρύ και πιεστικό πρόγραμμά μας, είναι αρκετά σημαντικό να βάζουμε λίγο χρώμα στην γκρίζα καθημερινότητά μας. Αυτό ακριβώς προσφέρουν και οι τέχνες, πόσο μάλλον το θέατρο, το οποίο μας δίνει τη δυνατότητα να ενσαρκώνουμε διάφορους χαρακτήρες με διαφορετικές ζωές από τις δικές μας. Εκτός αυτού, δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές που θέλουν να ακολουθήσουν κάποιο καλλιτεχνικό επάγγελμα να εμβαθύνουν στο αντικείμενο του ενδιαφέροντός τους.

Προκειμένου να σταματήσουν να υποτιμώνται οι τέχνες, είναι αναγκαίο να ενσωματωθούν στο εκπαιδευτικό σύστημα. Εξάλλου, μέσω της Τέχνης ο άνθρωπος διευρύνει τους πνευματικούς του ορίζοντες, ενώ καλλιεργούνται αρετές, όπως η ενσυναίσθηση και η συναισθηματική ωριμότητα. Θα λέγαμε πως σταθήκαμε τυχεροί, καθώς οι φωνές μας ακούστηκαν - φαινόμενο σπάνιο στις μέρες μας -, οι καθηγήτριες του σχολείου αφουγκράστηκαν τις ανάγκες μας, και έτσι αποκτήσαμε τη δική μας θεατρική ομάδα, τη δική μας διέξοδο, το δικό μας ταξίδι στο μυστηριώδη κόσμο της υποκριτικής.



Σχοινά Εύα
Χάνου Ιφιγένεια





Αφιέρωμα σε δύο σημαντικές Παγκόσμιες Ημέρες

20 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Δικαιωμάτων του Παιδιού

Η Παγκόσμια Ημέρα Δικαιωμάτων του Παιδιού αποτελεί μια σημαντική υπενθύμιση για τα δικαιώματα και τις προστασίες που δικαιούται κάθε παιδί, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής του. Αυτή η ημέρα γιορτάζεται σε πολλές χώρες και είναι αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ευημερία των παιδιών και την εξασφάλιση ότι οι φωνές τους ακούγονται στη διεθνή συζήτηση για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Η ημέρα αυτή τονίζει την ανάγκη να προστατεύονται τα παιδιά από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση, ενώ προάγει το δικαίωμά τους στην εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη και σε ένα ασφαλές περιβάλλον για να μεγαλώσουν και να ευημερήσουν. Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού του ΟΗΕ (ΔΣΔΠ) εγκρίθηκε το 1989 και διατυπώνει τις αρχές διασφάλισης των αστικών, πολιτικών, οικονομικών, κοινωνικών και πολιτιστικών δικαιωμάτων του παιδιού. Με απλά λόγια, στόχος είναι να εξασφαλιστεί ένα υγιές περιβάλλον, όπου θα μεγαλώνουν τα παιδιά με αξιοπρέπεια χωρίς να καταπατώνται τα βασικά δικαιώματά τους.

Είναι, όμως, θλιβερό το γεγονός πως παρά τις διεθνείς συμβάσεις και την καθιέρωση παγκόσμιας ημέρας για τα δικαιώματα του παιδιού υπάρχουν πολλά που ζουν σε καταστάσεις απάνθρωπες, ενώ στερούνται ακόμη και τα βασικά. Λέξεις όπως αξιοπρέπεια, ευημερία, ασφάλεια δεν υπάρχουν στο λεξιλόγιο όλων εκείνων που μανιωδώς επιδιώκουν να ικανοποιήσουν τα συμφέροντά τους αδιαφορώντας για το Παιδί. Για κάθε παιδί που περπατά ξυπόλυτο στα συντρίμια ενός βομβαρδισμένου χωριού να βρει τους δικούς του, στα μολυσμένα νερά ενός ποταμού που αναζητά λίγο νερό να ξεδιψάσει, στα φανάρια που προσπαθεί να πείσει τους βιαστικούς οδηγούς να τους καθαρίσει τα τζάμια.

Οι εκδηλώσεις και οι εορτασμοί αφιερωμένοι στην παγκόσμια αυτή ημέρα, παρόλο που μας υπενθυμίζουν την αναγκαιότητα θεμελίωσης των δικαιωμάτων του παιδιού, εντούτοις δεν αρκούν. Απαιτείται πιο ενεργή και έμπρακτη συμμετοχή όλων των φορέων αλλά και των πολιτών προκειμένου να διασφαλιστούν τα δικαιώματα των παιδιών σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τσάκος Κωνσταντίνος
Παπαγεωργοπούλου Αθηνά



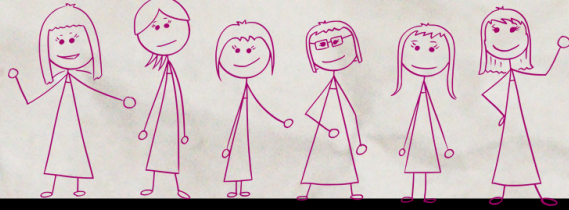
Ζουμή Αθνασία

Άσε με να ονειρευτώ τα ίδια δικαιώματα έχω και εγώ!

από Ξενίδη Ανατολή

Τρέχω στα χορτάρια, παίζω κυνηγητό,
τρέχω για μια ζωή με λιγότερο κακό.
Επιτραπέζια παίζω και ρίσκα παίρνω πολλά,
μακάρι αυτά τα ρίσκα στη ζωή μου να μην ήταν αληθινά.
Ζωγραφίζω σπιτάκια με ήλιους φωτεινούς,
στη δική μου χώρα βλέπουμε μόνο σκοτεινούς.
Πιστεύω στην ομορφιά των ονείρων μου
των ανοιχτών παραθύρων μου, που κοιτούν ένα κόσμο εκεί που
τα παιδιά δεν είναι ιδιοκτησία,
είναι οι άνθρωποι με δικαιώματα πάση θυσία.

Με το ποίημα μου αυτό θέλω να καταδείξω την αντίθεση μεταξύ της αθωότητας του παιδικού παιχνιδιού και της σκληρής πραγματικότητας που βιώνουν κάποια παιδιά. Δημιουργείται μια έντονη αντίφαση που αναδεικνύει την ανάγκη για αλλαγή. Το ποίημα αποκαλύπτει την επιθυμία για ένα μέλλον, όπου τα παιδιά θα είναι ελεύθερα να ονειρεύονται και να ζουν με αξιοπρέπεια, χωρίς να καταπατώνται τα δικαιώματά τους.

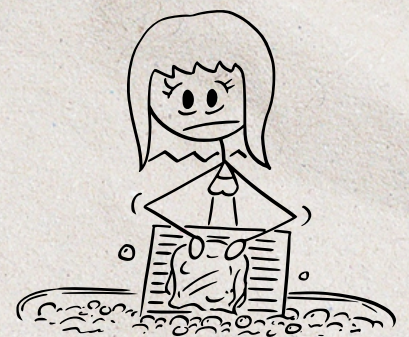


Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

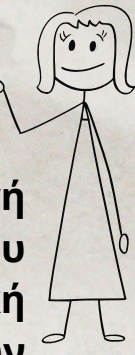
Η 25η Νοεμβρίου, καθιερωμένη ως Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, αποτελεί μια κρίσιμη υπενθύμιση της ανάγκης για συνεχή δράση ενάντια σε μια παγκόσμια μάστιγα που επηρεάζει εκατομμύρια γυναίκες. Η ημέρα αυτή θεσμοθετήθηκε το 1991 από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών με σκοπό την ευαισθητοποίηση της διεθνούς κοινότητας για το ζήτημα της βίας κατά των γυναικών, ενώ οι στατιστικές παραμένουν σοκαριστικές: περίπου μία στις τρεις γυναίκες έχει υποστεί σωματική ή και σεξουαλική κακοποίηση στη διάρκεια της ζωής της. Η βία κατά των γυναικών, που μπορεί να λάβει πολλές μορφές - από σωματικές επιθέσεις ως την εμπορία γυναικών και κοριτσιών, από τη σεξουαλική βία σε εμπόλεμες ζώνες μέχρι τον γάμο μικρών κοριτσιών, από ακρωτηριασμό γεννητικών οργάνων μέχρι και γυναικοκτονία -, εκδηλώνεται σε κάθε γωνιά της γης, ανεξαρτήτως εθνικότητας, εκπαιδευτικής, οικονομικής, οικογενειακής ή άλλης κοινωνικής θέσης της γυναίκας. Είναι φαινόμενο καθολικό και, αν δεν συμβαίνει σε μας, συμβαίνει δίπλα μας.

Απόδειξη η **Ahou Daryaei**, μια νεαρή Ιρανή φοιτήτρια που έχει γίνει σύμβολο αντίστασης ενάντια στην Ισλαμική Δημοκρατία του Ιράν. Γεμάτη θάρρος και τόλμη, αφού παρενοχλήθηκε από φρουρούς ασφαλείας, επειδή είχε παραβιάσει τους κανονισμούς για τη χρήση του χιτζάμπ (ισλαμική μαντίλα), έβγαλε τα ρούχα της και έμεινε με τα εσώρουχα έξω από το ισλαμικό πανεπιστήμιο Αζάντ της Τεχεράνης, σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τους αυστηρούς κανόνες που έχει επιβάλει η αστυνομία ηθών και που καταπατούν τα δικαιώματα των γυναικών στη χώρα της. Η Ahou Daryaei ήξερε τι θα της συμβεί, στάθμισε τον κίνδυνο και ανέλαβε το κόστος. Η ιστορία της μας συγκλόνισε και το ψυχικό της σθένος μας έδειξε πώς είναι να μάχεσαι για τα πιστεύω σου, για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων σου με αυταπάρνηση και ηρωισμό. Αποτέλεσε, όμως, και τροφή για σκέψη, για περισυλλογή. Μας έκανε να αναρωτηθούμε πώς είναι δυνατόν να μιλάμε για πρόοδο, για θεμελίωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων όταν γύρω μας παρατηρούνται καθημερινά φαινόμενα βίας κατά των γυναικών.

Ακόμα και στην «πολιτισμένη» Ευρώπη, **1 στις 3 γυναίκες κάποια στιγμή στη ζωή της θα αντιμετωπίσει σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική βία**, κυρίως από τον σύντροφό της, 1 στις 5 γυναίκες θα πέσει θύμα βιασμού ή απόπειρας βιασμού, ενώ το 40% με 50% των γυναικών έχει βιώσει κάποια μορφή σεξουαλικής παρενόχλησης στο χώρο εργασίας. Αλλά και στην ελληνική κοινωνία, η βία κατά των γυναικών εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα και να συνιστά πλήγμα, παρά τις προσπάθειες της πολιτείας, τις δράσεις ευαισθητοποίησης και τις καμπάνιες που οργανώνουν διάφοροι φορείς, όπως το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) και η Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων. Παρόλο που έχουν δημιουργηθεί τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, δομές υποστήριξης κακοποιημένων γυναικών και προγράμματα ενημέρωσης, η πραγματικότητα παραμένει σκληρή, με συνεχιζόμενες γυναικοκτονίες που συγκλονίζουν την κοινωνία σχεδόν καθημερινά.



<https://www.youtube.com/watch?v=kQ1RXp8xNMw>



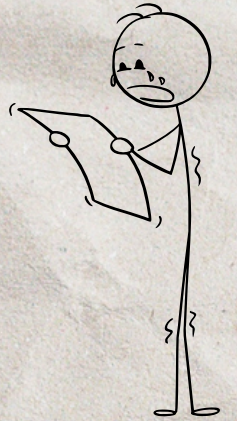
Φαίνεται πως οι προσπάθειες που γίνονται δεν είναι αρκετές. Η εκπαίδευση, η αλλαγή νοοτροπίας, η καλλιέργεια ηθικών αρχών και η διαμόρφωση προσωπικοτήτων που σέβονται το συνάνθρωπό τους αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την ουσιαστική αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών. Χρειάζεται άμεση δράση, ενημέρωση των μαθητών και των μαθητριών στα σχολεία, ευαισθητοποίηση της νεολαίας και αυστηρότερη νομοθεσία.

Η κουλτούρα της ανοχής στη βία και στις έμφυλες διακρίσεις πρέπει να αντικατασταθεί από μια κουλτούρα σεβασμού, ισότητας και δικαιοσύνης. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η προσπάθεια είναι συλλογική και δεν αφορά μόνο στις γυναίκες αλλά ολόκληρη την κοινωνία. Καθένας μας μπορεί να συμβάλει ώστε να δημιουργήσουμε έναν κόσμο στον οποίο καμία γυναίκα δεν θα φοβάται για την ασφάλειά της ή για την ίδια της τη ζωή. Η 25η Νοεμβρίου δεν είναι μόνο μια ημέρα περισυλλογής αλλά και ένα κάλεσμα για δράση. Μια υπενθύμιση ότι η εξάλειψη της βίας είναι εφικτή μόνο μέσω της διαρκούς δέσμευσης για ισότητα, δικαιοσύνη και σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Όσο συνεχίζεται, δεν μπορούμε να μιλάμε για πρόοδο, για ισότητα, για δικαιοσύνη, για ειρήνη.

Σαμπάνη Καλλιόπη
Παπαγεωργοπούλου Αθηνά

Θυγατέρες

από Σχοινά Εύα



Λευκά κρίνα με τα πέταλά τους βαμμένα κόκκινα
αγκάθια περιλούζουν τη μορφή τους
τα ματωμένα τους χείλη ταιριάζουν με τα δαντελένια τους νυφικά
που αυτός λερώνει με κάθε πικρό άγγιγμά του.

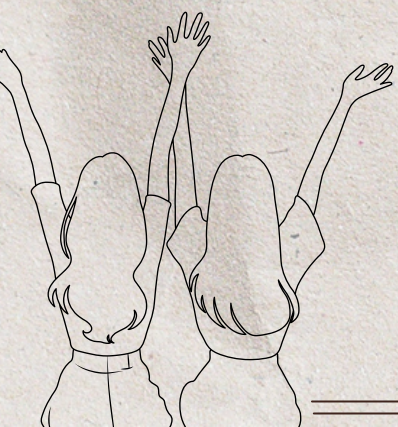
Στις διηγήσεις τους, οι μελανιές μεταμφιέζονται ως πολύχρωμα κλαδιά
και κάθε χτύπημα, γίνεται βήμα ενός μυστικού χορού που τις ταξιδεύει
ένα βουβό τραγούδι που μόνο αυτές κάθε πανσέληνο ξέρουν να τραγουδούν
θρηνώντας όλες μαζί, εκείνες που με πληγές στο σώμα τους ήταν γραφτό να έρθουν στον
κόσμο.

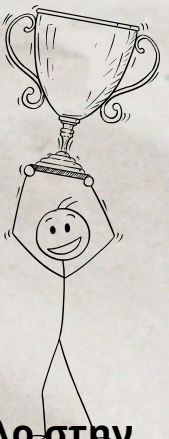
Μέσα στις φλέβες μου ρέει ο πόνος των τόσων ταλαιπωρημένων σκιών
οι ψίθυροί τους προσπαθούν να με προειδοποιήσουν όταν κοιμάμαι
μου χαϊδεύουν το πρόσωπο απαλά με τα αιχμηρά τους δάχτυλα
και με αγκαλιάζουν σφιχτά καθώς νιώθω τα γλυκά τους δάκρυα να ποτίζουν το δέρμα μου.

Η ταυτότητά μας, κάποιου πατέρα οι θυγατέρες
λεγόμαστε οι γιοί που η μητέρα μας απέτυχε να φέρει εν ζωή
γεννηθήκαμε όμως με ψυχές που αιωνιότητες θα στοιχειώνουν τον ουρανό, την μορφή των
αστεριών θα πάρουμε
γιατί είμαστε κορίτσια και τα κορίτσια δεν είναι ποτέ τους παιδιά
οπότε ας γίνουμε αστέρια.



Πλεσιώτη Μυρσίνη





Μαρί Κιουρί ή αλλιώς Μαρία Σαλώμη Σκουοντόβσκα: Μια γυναίκα φαινόμενο!



Μια γυναίκα που ανέτρεψε το κατεστημένο και κατάφερε να μείνει το όνομά της ανεξίτηλο στην ιστορία της επιστήμης, και να κερδίσει μια θέση στο Πάνθεον των σπουδαίων επιστημόνων.

Γεννημένη στην Πολωνία τον Νοέμβριο του 1867, από πολύ νωρίς είχε μεγάλη έφεση στις θετικές επιστήμες και παρά τις αντιξοότητες που προέκυψαν στη ζωή της, εκείνη κατάφερε να τελειώσει το λύκειο με εξαιρετική, μάλιστα, επίδοση. Δεν σταμάτησε να σπουδάζει, ακόμη και όταν της απαγορεύτηκε να φοιτήσει στο Πανεπιστήμιο της Βαρσοβίας, με τη δικαιολογία ότι ήταν μόνο για άντρες. Παρακολούθησε μαθήματα στο «Ίπτάμενο Πανεπιστήμιο», ένα πανεπιστήμιο που λειτουργούσε κρυφά, από το οποίο και αποφοίτησε.

Όμως αυτό δεν ήταν αρκετό για να γεμίσει τη ψυχή της. Με πολλές προσπάθειες και στερήσεις, η οξυδερκής αυτή γυναίκα κατάφερε να τελειώσει τις σπουδές της στο Παρίσι και ξεκινώντας την έρευνά της σε ένα εργαστήριο στην πόλη του φωτός γνώρισε τον έρωτα στο πρόσωπο του Γάλλου Πιερ Κιουρί, του οποίου το όνομα και υιοθέτησε. Μαζί με το σύζυγό της ανακάλυψαν το πολώνιο που πήρε το όνομα από την γενέτειρά της και λίγους μήνες αργότερα το ράδιο.

Το 1903 οι δυο τους κέρδισαν το Νόμπελ Φυσικής πάνω στη ραδιενέργεια, γεγονός που προκάλεσε ποικίλες αντιδράσεις, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία υπήρξε γυναίκα νομπελίστας. Το 1906 χάνει το σύζυγό της αλλά δεν αφήνει την επιστήμη της. Το 1908 γίνεται η πρώτη καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και τρία χρόνια αργότερα κερδίζει το δεύτερό της Νόμπελ, στη Χημεία αυτή τη φορά. Μετά από αυτήν την επιτυχία της γνωρίζει την επιθετική πλευρά του κόσμου, που αδυνατεί να δεχτεί πως μια γυναίκα από την Πολωνία με εβραϊκές καταβολές μπορεί να κατακτήσει μια θέση στην ιστορία των Επιστημών. Το 1914 βρίσκεται στον Α' Παγκόσμιο πόλεμο και ως μεγαλόψυχη δωρίζει όλα της τα χρήματα από τα Νόμπελ και ενισχύει τον γαλλικό στρατό με 20 κινητές και 200 σταθερές μονάδες, δείχνοντας για μία ακόμη φορά το ψυχικό της σθένος και το ακλόνητο ηθικό της. Το 1921 ιδρύει το δικό της ίδρυμα δίνοντάς του το όνομά της.

Η μεγαλύτερή της αγάπη, όμως, προκάλεσε και το θάνατό της. Το 1934 πεθαίνει από απλαστική αναιμία που της προκλήθηκε από τη συνεχή επαφή με ραδιενέργεια. Ακόμη και στον θάνατο της δεν σταμάτησε να πηγαίνει αντίθετα στο κατεστημένο. Το 1995 η σορός η δική της όπως και του άντρα της μεταφέρονται στο μαυσωλείο "Πάνθεον" ένα κοιμητήριο για εξαιρετους άντρες, μέχρι εκείνη την ημέρα. Για μια ακόμη φορά αφήνει το στίγμα της, καθώς είναι η πρώτη γυναίκα που θάβεται σε καθαρά ανδρικό κοιμητήριο.

Οι καινοτομίες της, οι πρωτοποριακές της ιδέες, το πείσμα, η μόρφωση αλλά και το μεγαλείο της ψυχής της, δίκαια της έδωσαν μια θέση ανάμεσα στους πιο καταξιωμένους επιστήμονες. Το όνομά της, το οποίο δόθηκε σε ένα στοιχείο στον περιοδικό πίνακα (κιούριο*), θα μείνει ανεξίτηλο στο χώρο των επιστημών αλλά και της ιστορίας γενικότερα. Εξάλλου, ήταν μια γυναίκα φαινόμενο που τάραξε τα νερά της εποχής της.

Πρασσάς Δημήτριος

*Το χημικό στοιχείο κιούριο είναι μέταλλο με ατομικό αριθμό 96 και ατομικό βάρος (247). Έχει θερμοκρασία τήξης 1340 C°.





ΑΘΛΗΤΙΚΑ

“Συνέντευξη με την **Jade Loville**: Μια παίκτρια του Αθηναϊκού με εμπειρία στο **WNBA**”

Ο αθλητισμός δεν είναι απλώς μια σωματική δραστηριότητα – είναι κι ένα μέσο διεκδίκησης, ισότητας και έμπνευσης. Στο γυναικείο μπάσκετ, γυναίκες, όπως η Jade Loville, αποδεικνύουν καθημερινά τη δύναμη και το πάθος τους, ξεπερνώντας στερεότυπα και εμπόδια.

Μέσα από τη συνέντευξή μας, η Jade μοιράζεται την πορεία της, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον αθλητισμό και τη σημασία του να παραμένεις αφοσιωμένος στα όνειρά σου. Μια αθλήτρια που εμπνέει τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου.

Τι σας παρακίνησε να ασχοληθείτε με το μπάσκετ; Υπήρχε κάποιο πρόσωπο ή γεγονός που σας ενέπνευσε να ξεκινήσετε;

Παίζω μπάσκετ από τότε που μπορούσα να περπατήσω, οπότε σίγουρα ανέπτυξα την αγάπη μου για αυτό το άθλημα από πολύ μικρή ηλικία. Προέρχομαι από μια οικογένεια με αθλητική παράδοση – ο αδερφός μου έπαιζε ποδόσφαιρο και μπάσκετ, ενώ ο πατέρας μου έπαιζε επαγγελματικό ποδόσφαιρο για δέκα χρόνια. Μεγάλωσα λοιπόν μέσα στα αθλήματα. Όταν έπιασα την μπάλα του μπάσκετ για πρώτη φορά, ήταν κάτι φυσικό και διασκεδαστικό. Καθώς μεγάλωνα, αυτό εξελίχθηκε σε πιο σοβαρή ενασχόληση, κυρίως χάρη στην επιρροή του πατέρα μου και του αδερφού μου, που με παρακίνησαν να βελτιώνομαι συνεχώς.

Πώς ήταν η εμπειρία σας στο WNBA; Ποιες είναι οι βασικές διαφορές σε σχέση με το μπάσκετ στην Ευρώπη;

Το WNBA είναι αναμφισβήτητα ένα από τα καλύτερα πρωταθλήματα στον κόσμο, αν όχι το καλύτερο. Ήταν απίστευτο να βρίσκομαι ανάμεσα σε γυναίκες που θαύμαζα μεγαλώνοντας. Είχα την ευκαιρία να δουλέψω δίπλα στη Jewell Loyd, που είναι μία από τις κορυφαίες σκόρερ. Παρατηρώντας την τεχνική της και αναλύοντας τα βασικά στοιχεία μαζί της, έμαθα πολλά. Όσον αφορά τις διαφορές, ξεχωρίζει σίγουρα η ταχύτητα και η ένταση του παιχνιδιού. Έρχεσαι από το κολλεγιακό επίπεδο και πρέπει να προσαρμοστείς γρήγορα. Όμως, αυτή η εμπειρία με έκανε καλύτερη παίκτρια.

Πώς πήρατε την απόφαση να έρθετε στην Ελλάδα για να παίξετε μπάσκετ;

Αυτή είναι η δεύτερη χρονιά μου στην Ευρώπη. Πέρυσι έπαιξα στην Ισπανία, σε ένα εξαιρετικό πρωτάθλημα, και μου άρεσε πολύ. Παίξαμε, μάλιστα, και σε ένα τουρνουά με τη Βαλένθια, που είναι από τις κορυφαίες ομάδες εκεί. Μετά από αυτή την εμπειρία, ήθελα να δοκιμάσω κάτι νέο. Ο Αθηναϊκός προσέφερε το περιβάλλον που έψαχνα και έτσι αποφάσισα να έρθω στην Αθήνα.

Ποια είναι η σχέση σας με τις συμπαίκτριές σας και πώς σας υποδέχτηκε η ομάδα;

Αυτό που αγαπώ περισσότερο στο μπάσκετ είναι οι σχέσεις που χτίζεις. Συναντάς ανθρώπους με τους οποίους περνάς μεγάλο μέρος της ημέρας σου, και αυτό δημιουργεί δεσμούς ζωής. Από την πρώτη μέρα που ήρθα, όλοι ήταν θετικοί και υποστηρικτικοί. Περνάμε υπέροχα μαζί, μαθαίνουμε, γελάμε, και αντιμετωπίζουμε κάθε πρόκληση ως ομάδα.



ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Ποια είναι η γνώμη σας για το επίπεδο του γυναικείου μπάσκετ στην Ελλάδα;

Το γυναικείο μπάσκετ κάνει μεγάλα βήματα προόδου. Γίνεται όλο και πιο ανταγωνιστικό και αποκτά περισσότερη προβολή. Είναι σημαντικό να υπάρχουν πρότυπα γυναικών στον αθλητισμό, και είναι ενθαρρυντικό που όλο και περισσότεροι άνθρωποι ενδιαφέρονται για το άθλημα.

Έχετε αντιμετωπίσει διακρίσεις ως γυναίκα μπασκετμπολίστρια ή δυσκολίες στο επάγγελμα;

Ναι, δυστυχώς συμβαίνει. Συχνά δεν υπάρχει ο ίδιος σεβασμός προς τις γυναίκες αθλήτριες, και οι διαφορές στις οικονομικές απολαβές είναι σημαντικές. Πολλοί δεν εκτιμούν την προσπάθεια που καταβάλλουμε, παρόλο που δουλεύουμε το ίδιο σκληρά με τους άνδρες. Παρ' όλα αυτά, έχουμε διανύσει μεγάλη απόσταση και συνεχίζουμε να παλεύουμε για περισσότερη ισότητα.

Πώς διαχειρίζεστε την πίεση και το άγχος που προκύπτει από το υψηλό επίπεδο στο οποίο αγωνίζεστε;

Με τα χρόνια, έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα την πίεση. Το μυστικό είναι η προετοιμασία. Όταν προετοιμάζεσαι σωστά, αποκτάς αυτοπεποίθηση. Επίσης, χρησιμοποιώ τεχνικές όπως ασκήσεις αναπνοής και θετική σκέψη για να αντιμετωπίζω το άγχος.

Τι συμβουλή θα δίνετε σε νεαρούς που ονειρεύονται καριέρα στον αθλητισμό;

Θα τους έλεγα να έχουν πίστη στον εαυτό τους και να ακολουθούν τον δικό τους δρόμο, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες. Η ζωή μπορεί να φέρει εμπόδια, αλλά αν πιστεύεις στον εαυτό σου, μπορείς να πετύχεις τα πάντα.

Πραγματικά, καθένας από εμάς μπορεί να καταφέρει τα πάντα αρκεί να έχει εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του και να ασχολείται με αυτό που αγαπά. Ευχαριστούμε πολύ την αθλήτρια Jade Loville για το χρόνο που μας αφιέρωσε και για τις ειλικρινείς απαντήσεις της.

Χατζηθεοδώρου Γεωργία



Κοντακτιού Μελίνα



ΧΟΡΟΣ

«Ο χορός δεν είναι δουλειά μόνο χόμπι(!)»: Μια συνέντευξη που ανατρέπει τα στερεότυπα.

Ο χορός μπήκε στην ζωή μου πέρσι τον Σεπτέμβρη, πολύ πρόσφατα θα μπορούσε να πει κάποιος. Από μικρή, βέβαια, σε κάποιες περιόδους της ζωής μου είχα ασχοληθεί περιστασιακά. Γενικότερα σαν άνθρωπος λατρεύω την τέχνη σε κάθε της μορφή, ο χορός, όμως, συνδυάζει την κίνηση, τη μουσική και την έκφραση των συναισθημάτων.

Συμμετέχοντας σε μια ομάδα χορού γνωρίζεις έναν άλλον κόσμο. Εκεί οι άνθρωποι έχουν άλλες σχέσεις μεταξύ τους. Πολλοί μπορεί να γνωρίζονται αρκετά χρόνια και άλλοι να ξεκίνησαν μια απλή Πέμπτη, έτσι, γιατί ήθελαν απλά να ασχοληθούν με ένα καινούργιο χόμπι. Όλοι μαζί, όμως, δημιουργούν μια ζεστή ομάδα με ένα κοινό σημείο. Όλοι είναι εκεί, γιατί τους αρέσει ο χορός.

Αφού άρχισα να συζητώ με τους γύρω μου για αυτή μου τη δραστηριότητα, συνειδητοποίησα πως αρκετά άτομα παρακολουθούν μαθήματα χορού και μεγαλώνοντας θα ήθελαν να γίνουν επαγγελματίες χορευτές. Όμως ... Πως γίνεται αυτό; Πώς μπορείς να ασχοληθείς με τον χορό ως κύριο επάγγελμα; Υπάρχει επαγγελματική αποκατάσταση στην Ελλάδα; Αυτά μπορεί να είναι μερικά από τα ερωτήματα ενός παιδιού που θέλει να ασχοληθεί επαγγελματικά, αλλά φοβάται για το μέλλον του.

Με αφορμή αυτές μου τις ανησυχίες, σκέφτηκα να πάρω συνέντευξη από τον δάσκαλο χορού μου, τον κ. Νίκο Σαλβάρα, ώστε να μας λύσει κάποιες από τις απορίες μας και να μας μιλήσει για τη δική του εμπειρία. Τον ευχαριστούμε θερμά για την προθυμία του και τον χρόνο που μας αφιέρωσε! Σας παραθέτω αυτούσια τη συνέντευξή μας:

«Πότε ξεκίνησε η αγάπη σου για τον χορό;

Από 7 χρονών χορεύω. Η ιστορία του πώς ξεκίνησα είναι λίγο περίεργη. Η μητέρα μου, τότε στη Μυτιλήνη, έκανε χορό και δεν είχε που να με αφήσει. Πήγαινα, λοιπόν, εκεί και έβλεπα τους άλλους να χορεύουν. Μου άρεσαν πάρα πολύ και μια μέρα ρώτησα αν μπορώ να κάνω και εγώ. Τυχαία τελείως ξεκίνησα το μπαλέτο.

Πώς αποφάσισες ότι αυτό θες να είναι το επάγγελμά σου;

Πίστεψα ότι θα καταφέρω να το κάνω επάγγελμα, όταν κατάλαβα πόσο πολύ μου άρεσε. Σκέφτηκα: γιατί όχι; Γιατί να μην κάνω το χόμπι μου δουλειά μου; Επιπλέον, μέσα στη σχολή γνώρισα ένα χώρο που λάτρεψα.

Συνάντησες κάποια εμπόδια; Αν ναι, ποια ήταν αυτά;

Εγώ μεγάλωσα στη Μυτιλήνη, σε μια κλειστή κοινωνία, οπότε το μπούλινγκ ήταν έντονο. Γενικότερα, όσο πιο μικρή είναι η κοινωνία τόσο πιο πολλά είναι τα σχόλια. Το στερεότυπο απέναντι στα αγόρια που χορεύουν - ειδικά τότε - υπήρχε σε πολύ μεγάλο βαθμό. Στην Αθήνα πλέον νομίζω αυτά έχουν εξαλειφθεί.

Στην πράξη πώς έγινες δάσκαλος χορού;

Στην Ελλάδα υπάρχει το πτυχίο του χοροδιδάσκου και μπορείς να το πάρεις με δύο τρόπους. Υπάρχουν οι κρατικές σχολές, η Λυρική και η Κρατική, στις οποίες μπαίνεις με audition και οι εισακτέοι είναι λίγοι, και οι ιδιωτικές σχολές, όπου εκεί δίνεις εξετάσεις στο υπουργείο Πολιτισμού και μετά διαλέγεις την ιδιωτική σχολή που θα πας. Εγώ τελείωσα τη Λυρική.

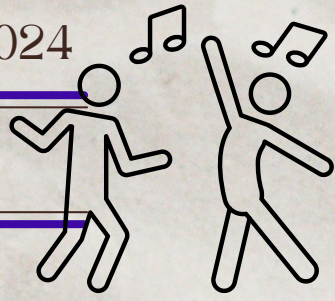


Όταν χορεύεις, γράφεις
στη γη αυτό που θέλει να
πει η ψυχή σου.

Κ. Π. Καβάφης



ΧΟΡΟΣ



Στην Ελλάδα υπάρχει επαγγελματική αποκατάσταση;

Στην Ελλάδα γενικότερα ο καλλιτεχνικός χώρος είναι κάπως υποτιμημένος. Πιστεύω, βέβαια, με θέληση και δουλειά μπορείς να τα καταφέρεις, απλά ίσως να μην είναι τόσο εύκολο όσο στο εξωτερικό. Εδώ μπορείς να δουλέψεις ως χορευτής σε παραστάσεις, να γίνεις δάσκαλος και ένας σύγχρονος τρόπος είναι να χορεύεις σε βραδινά μαγαζιά, σε show χορού.

Σου αρέσει να διδάσκεις; Τι σχέσεις διατηρείς με τους μαθητές σου;

Νομίζω ότι η διδασκαλία μου αρέσει περισσότερο από το να χορεύω. Μου αρέσει η βελτίωση και η εξέλιξη που μπορείς σαν δάσκαλος να παρατηρείς στον μαθητή σου μέρα με την μέρα. Ως δάσκαλο αυτό με γεμίζει.

Η σχέση που προσπαθώ να δημιουργώ με τους μαθητές μου σίγουρα διαφέρει πολύ με αυτήν που είχε η δικιά μου δασκάλα με εμένα. Θέλω να είμαι κοντά, να του δείχνω ότι η σχολή μου είναι ένα μέρος που θα μπορέσει να ξεχαστεί από τα προβλήματά του. Αντίστοιχα, βέβαια, στα άτομα που θέλουν το κάτι παραπάνω είμαι εκεί σαν πιο αυστηρή μορφή, για να μπορέσω να τους βοηθήσω.

Τι συμβουλεύεις τα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με αυτό τον χώρο ή γενικότερα με τον χώρο οποιασδήποτε τέχνης;

Αν είναι κάτι που σου αρέσει και σε γεμίζει να μην σε νοιάζει τι λένε οι γύρω σου. Αν καλύπτει εσένα μην τα παρατήσεις, επειδή θα υπάρχουν σχόλια. Ένα επάγγελμα πρέπει να το ακολουθήσουμε, γιατί το αγαπάμε. Είναι ο μόνος τρόπος να μην κάνεις κάτι εξαναγκαστικά. Επίσης, αν έχουν τη δυνατότητα να φύγουν στο εξωτερικό να το κάνουν και όσο το δυνατό γρηγορότερα. Εκεί οι υποδομές είναι καλύτερες και οι ευκαιρίες περισσότερες.



Ήταν πραγματικά μια πολύ ενδιαφέρουσα συνάντηση με έναν άνθρωπο που αγαπά πολύ τη δουλειά του και έχει καταξιωθεί επαγγελματικά παρά το νεαρό της ηλικίας του. Για μένα είναι πολύ σημαντικό που κατάφερα να πάρω αυτή τη συνέντευξη και να τη δημοσιεύσω στη σχολική μας εφημερίδα, καθώς με έχει εκπλήξει θετικά η ομορφιά μιας τέτοιας ομάδας. Ο χορός είναι μαγικός. Μπορεί να σε ταξιδέψει σε άλλες ηπείρους και σε συνδυασμό με τη μουσική να σε κάνει να γνωρίσεις πτυχές του εαυτού σου που δεν είχες φανταστεί ποτέ ότι υπήρχαν. Εμένα προσωπικά με έκανε να αλλάξω προς το καλύτερο. Ελπίζω με αυτή μου την προσπάθεια να βοήθησα όλους εκείνους που έχουν τις ίδιες ανησυχίες με εμένα να βρουν κάποιες από τις απαντήσεις τους και να τολμήσουν να κάνουν αυτό που πραγματικά αγαπούν.

Σαμπάνη Ειριάννα

Η Τέχνη του Χορού

Εκεί που οι περισσότεροι έφηβοι πίνουν τα προβλήματά τους και κάνουν πάρτι, κάποιιο αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους χορεύοντας, λικνίζουν το σώμα τους στο ρυθμό της μουσικής μέσα σε μια μεγάλη, ίσως και άδεια, αίθουσα. Προσπαθούν να εκφράσουν μια ιδέα ή κάποιο συναίσθημα απελευθερώνοντας ενέργεια ή απλά να λαμβάνουν απόλαυση στην ίδια την κίνηση. Ο χορός, για έναν χορευτή, δεν είναι απλώς μια σειρά από κινήσεις και βήματα. Είναι μια έκφραση ψυχής, ένας τρόπος να επικοινωνήσει με το σώμα του και με τον κόσμο γύρω του. Μέσα από τα μάτια ενός χορευτή, ο χορός αποκτά μια νέα διάσταση. Είναι η στιγμή όπου η μουσική, η κίνηση και η συγκίνηση συγχωνεύονται, και το σώμα γίνεται μέσο μετάδοσης ενός βαθύτερου συναισθήματος. Για τον χορευτή, ο χορός είναι μια αναζήτηση της αρμονίας, της ισορροπίας και της ελευθερίας. Κάθε κίνηση, κάθε στροφή, κάθε άλμα έχει μια ιστορία να διηγηθεί. Τα μάτια του χορευτή, γεμάτα από συγκέντρωση και πάθος, παρακολουθούν τον ρυθμό και τις αλλαγές στον χώρο, προσπαθώντας να αφομοιώσουν και να αναδείξουν τη μουσική, την ατμόσφαιρα και την ενέργεια της παράστασης.

Γιατί πρέπει όλοι να χορεύουμε περισσότερο;

Σύμφωνα με νευρολόγους, ο χορός είναι μία ολοκληρωμένη προπόνηση εγκεφάλου και σώματος. Εμπλέκει μία μεγάλη ποικιλία εγκεφαλικών λειτουργιών: λήψη αποφάσεων, κίνηση του σώματος, συγχρονισμός, μουσική επίγνωση και πολλά άλλα. Επιπλέον, ενισχύει τη μνήμη μας, καθώς έρευνες δείχνουν ότι ο τακτικός Χορός μπορεί να «επανασυνδέσει» τον εγκέφαλο και να βοηθήσει μέχρι και στην καταπολέμηση της άνοιας.

Αν κάποιος με ρωτούσε τι σημαίνει για μένα ο χορός...

Ο χορός για μένα είναι κάτι πολύ ιδιαίτερο. Είναι ένας τρόπος να αναπτυχθώ ως ολοκληρωμένο άτομο και όχι ως κάτι που απλά κινείται. Ως ένας άνθρωπος που έχει όνειρα, συναισθήματα και φαντασία και μέσα από οποιοδήποτε είδος χορού βγαίνει ένα πανέμορφο αποτέλεσμα. Εκτός από μια αθλητική δραστηριότητα, ο χορός μας βοηθά να μιλήσουμε εκεί που δεν μπορούμε, εκφράζοντας μέσα από τη μουσική αυτά που μας απασχολούν και αγαπάμε. Οπότε, οτιδήποτε κάνω στο χορό είναι μια πρόκληση να γίνω πιο έξυπνη και πιο ευγενική αγαπώντας τον εαυτό μου.

Από πολύ μικρή βάζοντας συνέχεια το ραδιόφωνο στο σπίτι μου, χορεύοντας ασταμάτητα σε ό,τι τραγούδι έπαιζε, είχα συνειδητοποιήσει ότι είναι κάτι που με γεμίζει και θέλω να το συνεχίσω σε όλη μου τη ζωή, να γίνει το επάγγελμά μου. Δυστυχώς, όμως, μεγαλώνοντας κατάλαβα πως είναι αρκετά δύσκολο να ασχοληθώ επαγγελματικά με το χορό σε αυτή τη χώρα. Γενικότερα, οποιοδήποτε επάγγελμα αφορά στις τέχνες περιέχει πολλές δυσκολίες, καθώς εδώ υπάρχουν ελάχιστες σχολές για ανθρώπους που θέλουν να ασχοληθούν με τον συγκεκριμένο κλάδο.

Φανταστείτε ότι από τα 100 παιδιά μόνο τα 10 έχουν την ευκαιρία να περάσουν σε κάποια σχολή, και έτσι δημιουργούνται ελάχιστες πιθανότητες σε παιδιά να σπουδάσουν αυτό που πραγματικά επιθυμούν. Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάμε το γεγονός ότι οικονομικά είναι μια δουλειά με περιορισμένες δυνατότητες και χαμηλές απολαβές. Γι' αυτό, πολλοί νέοι επιλέγουν μια «σταθερή» δουλειά, ξεχνώντας την αγάπη τους για τον χορό.

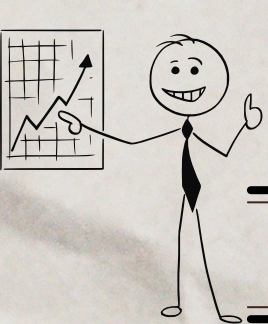


Ζουμή Αθανασία



Ζουμή Αθανασία





Ο χρόνος μπορεί να γίνει δύναμη σου!

Συχνό φαινόμενο είναι οι μαθητές κατά τη σχολική τους πορεία να δυσκολεύονται με τη διαχείριση του χρόνου τους με αποτέλεσμα να έρχονται αντιμέτωποι με το άγχος. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι μαθητές που έχουν υιοθετήσει σωστή τεχνική ως προς τον τρόπο διαχείρισης του χρόνου τους έχουν καλύτερη ακαδημαϊκή προσαρμογή και ψυχική υγεία. Ποιες στρατηγικές μπορούν να μας βοηθήσουν να οργανώνουμε καλύτερα τον χρόνο μας και να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας;

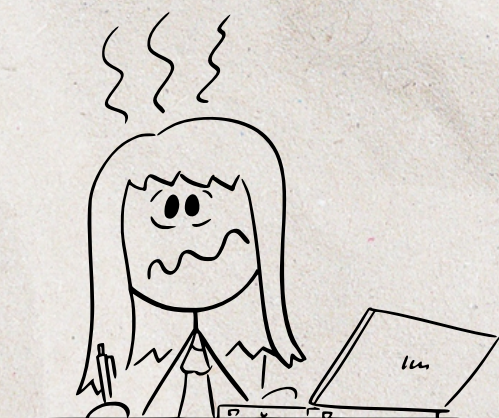
Σύμφωνα με έρευνες από ειδικούς η νοητική αντίθεση, δηλαδή η σύγκριση του επιθυμητού μέλλοντος με την παρούσα πραγματικότητα, βοηθά στη δημιουργία στόχων που βασίζονται στις προσδοκίες επιτυχίας. Αυτή η στρατηγική έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου και τη λήψη αποφάσεων. Επιπλέον, με την ταξινόμηση των υποχρεώσεών μας φέρνουμε σε ισορροπία τη προσωπική μας ζωή εξοικονομώντας χρόνο. Αυτό μας επιτρέπει να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας και στις δραστηριότητες που μας χαρίζουν ευεξία και ψυχική διαύγεια. Έτσι, η οργάνωση του χρόνου δεν μας βοηθά μόνο να αντεπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις μας, αλλά συνεισφέρει και στην προσωπική μας ανάπτυξη, εξασφαλίζοντας μια πιο υγιή και ισχυρή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Είναι γνωστό πως η αναβλητικότητα αποτελεί θεμελιωτή της κακής διαχείρισης του χρόνου καταστρέφοντας τους στόχους και τα κίνητρά μας. Γι' αυτό, λοιπόν, θα ήταν ωφέλιμο, όταν προγραμματίζουμε την οποιαδήποτε δραστηριότητα, να μην την αναβάλουμε για μετά, ακόμα και αν δεν έχουμε τη διάθεση να την υλοποιήσουμε. Η έννοια της διαχείρισης χρόνου συνδέεται με την καθιέρωση ρουτίνας, δηλαδή τη δημιουργία σταθερών συνηθειών. Για να πετύχουμε κάτι τέτοιο, ξεκινάμε με μικρά, σταδιακά βήματα, εστιάζοντας σε έναν στόχο τη φορά. Θυμίζουμε στον εαυτό μας τους λόγους για τους οποίους το κάνουμε και ενισχύουμε την προσπάθειά μας με ενθαρρυντικές σκέψεις και θετικά μηνύματα προς τον εαυτό μας.

Η αποτελεσματική, επομένως, διαχείριση του χρόνου είναι το κλειδί για μια πιο ισορροπημένη και παραγωγική ζωή. Με απλές, σταθερές συνήθειες και αποφασιστικότητα, μπορούμε να πετύχουμε περισσότερα και να νιώθουμε πιο ολοκληρωμένοι.



Ξενάκη Μελίνα
Χατζηθεοδώρου Γεωργία



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κινηματογράφος

Η Μοδίστρα (2015)

Ένα καταπληκτικό αυστραλιανό δράμα το οποίο έχει συλλέξει πάνω από 4 βραβεία, βασισμένο στο μυθιστόρημα της Ρόσαλι Χαμμ και σε σκηνοθεσία της Τζόσελιν Μουρχάους. Τη δεκαετία των 50s, η Τίλι Ντάνατζ, την οποία αναπαριστά η βραβευμένη με Όσκαρ Κέιτ Γουίνσλετ, μια όμορφη, χαρισματική και ιδιαίτερη γυναίκα, επιστρέφει στην γενέτειρά της για να φροντίσει την μητέρα της που πάσχει από άνοια. Έχοντας διωχτεί από την επαρχιακή αυτή πόλη, γεμάτη αμόρφωτους και παγωμένους στο παρελθόν κατοίκους, η πρωταγωνίστρια που ταυτόχρονα είναι μια επιτυχημένη μοδίστρα, έρχεται σε επαφή με τις σκληρές υπενθυμίσεις της παλιάς της ζωής. Σκοπός της είναι να γεμίσει τα κενά της ταυτότητάς της, αναζητώντας την πραγματική αλήθεια και να πάρει εκδίκηση από αυτούς που την είχαν αδικήσει. Μια ταινία που αξίζει να την δουν όλοι, γεμάτη αγωνία, μοναδικές ερμηνείες αλλά και σημαντικά κοινωνικά μηνύματα.

Αγάπη είναι ... (2003)

Μία από τις πιο ρομαντικές και αστείες χριστουγεννιάτικες κωμωδίες σε σκηνοθεσία Ρίτσαρντ Κέρτις. Η ιστορία ξετυλίγεται με βασικό θέμα την αγάπη. Είτε είναι ρομαντική, φιλική, ανεκπλήρωτη, η αγάπη που τρέφει ένας πατέρας για έναν γιο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή της, είναι σημαντική. 10 ξεχωριστές ιστορίες, όπου η κάθε μία ενώνεται με την άλλη, καθώς προχωρά η πλοκή και όλες καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα: Η αγάπη είναι πραγματικά παντού. Αρχίζει πέντε εβδομάδες πριν τα Χριστούγεννα και κορυφώνεται τις γιορτινές μέρες κυρίως στη Βρετανία. Παίζουν πασίγνωστοι ηθοποιοί από Έμα Τόμσον σε Λίαμ Νίσον και από Κόλιν Φερθ σε Κίρα Νάιτλι. Αυτή την ταινία όσες φορές και αν την έχω δει, κάθε φορά είναι σαν την πρώτη. Δεν παύει ποτέ να με συγκινεί και πλέον έχει καθιερωθεί ως η ταινία των Χριστουγέννων μου. Σαν μια ζεστή αγκαλιά και λίγα γλυκά λόγια, μας υπενθυμίζει πως τίποτα δεν είναι απίστευτο και αν ποτέ νιώσουμε μοναξιά το μόνο που χρειάζεται είναι να κοιτάξουμε γύρω μας.

Λογοτεχνία

Οι Νικητές από Ζωρζ Σαρή

Σε αυτό το κοινωνικό μυθιστόρημα της αξιοθαύμαστης Ζωρζ Σαρή πρωταγωνιστεί η Ζωή, μια δεκαπεντάχρονη κοπέλα που ξεχειλίζει από ζωή, όμως, και πείσμα. Είμαστε αμέσως μετά την απελευθέρωση της Ελλάδας από τους Γερμανούς, όπου η ηρωίδα μας συνεχίζει να αγωνίζεται στην πρώτη γραμμή της μάχης που συνεχίζεται. Ξαφνικά σε μια συγκέντρωση, ένας όλμος την τραυματίζει σοβαρά με αποτέλεσμα να μεταφερθεί στο νοσοκομείο «Αγία Όλγα» στη Νέα Ιωνία. Από εκεί θα παρακολουθήσει τον αιματηρό εμφύλιο πόλεμο που είναι τόσο στενά συνυφασμένος με τη ζωή της. Είναι ένα βιβλίο που απεικονίζει τη σκληρότητα και τη βιαιότητα του πολέμου με εξαιρετική λεπτομέρεια. Οι αναγνώστες θα πρέπει να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την βάρβαρη πραγματικότητα που κάποτε ζούσαν άτομα τόσο απλά και καθημερινά, όσο ένα έφηβο κορίτσι. Ίσως και να μπουν σε σκέψεις όπως: Άραγε είμαστε τόσο μακριά όσο νομίζουμε από το να αντικρίσουμε και εμείς αυτή την ανατριχιαστική πλευρά της ανθρωπότητας; Όχι μέσα από τις αφηγήσεις της Ζωής, αλλά με τα ίδια μας τα μάτια;

Σχοινά Εύα

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ποίηση



Έμιλι Ντίκινσον

«Αν ερχόσουν το φθινόπωρο»

Αν ερχόσουν το φθινόπωρο

Θα έδιωχνα μακριά το καλοκαίρι
με μισό χαμόγελο και μισή αποστροφή
όπως οι νοικοκυρές διώχνουνε τις μύγες

Εάν περνούσε ένας χρόνος πριν σε δω
θα τύλιγα τους μήνες σε κουβάρια
και θα τους έβαζα σε ξεχωριστά συρτάρια
μέχρι να περάσει ο καιρός τους
Κι αν ακόμα αιώνες αργούσες
στα χέρια θα τους μετρούσα
συνέχεια θ' αφαιρούσα ίσαμε
τα δάχτυλα να έπεφταν στην γη του Van Diemen

Εάν, όπως είναι σίγουρο
η ζωή αυτή τελειώσει
για σένα και για μένα
θα πέταγα τον θάνατο σαν κρούστα
και αιωνιότητα θα γεύομουν
Αλλά τώρα, ανίδη από το μήκος
του χρόνου το αβέβαιο φτερό,
με κεντρίζει, σαν δαιμόνια μέλισσα,
ότι ποτέ δεν θα μου φανερώσει το τσίμπημά του.

Η Έμιλι Ντίκινσον αποτελεί πυλώνα της αμερικανικής ποίησης του 19 ου αιώνα. Γεννήθηκε στις 10 Δεκεμβρίου του 1830 στη Μασαχουσέτη των Η.Π.Α. Κατά τη διάρκεια των εφηβικών της χρόνων εγκαταλείπει το σχολείο, παρά τις άριστες επιδόσεις της, επιλέγοντας να ζήσει μια μοναχική ζωή με την οικογένεια της. Το πάθος της για την ποίηση παρέμενε κρυφό μέχρι και το θάνατό της. Μέχρι και το 35ο έτος της ηλικίας της είχε συγγράψει περισσότερα από 1.100 ποιήματα που πραγματεύονται τον πόνο, τη χαρά, τη φύση αλλά και την ίδια την τέχνη. Το τέλος γι' αυτήν ήταν στις 15 Μαΐου του 1866 σε ηλικία 55 ετών. Αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο η ιδιαίτερη τεχνοτροπία της, η πυκνότητα του λόγου, η ελλειπτική σύνταξη, η πρωτοτυπία της και η ελαφρά ειρωνεία της. Είναι κυρίως το τολμηρό της βλέμμα και η εντυπωσιακή της αμφισβήτηση των συντηρητικών κοινωνικών και θρησκευτικών αντιλήψεων της εποχής της. Η Ντίκινσον χάραξε το δικό της αλλά ρομαντικό μονοπάτι που αποδείχθηκε το πιο ρηξικέλευθο και ανθεκτικό. Επίσης, φανερά σχεδόν σε κάθε της δημιουργία είναι τα συναισθήματα που έτρεφε για την αργότερα σύζυγο του αδερφού της, Σούζαν Γκίλμπερτ.

Θεατρικές Παραστάσεις



Τριαντάφυλλο στο στήθος

Αυτό το μοναδικό κωμικό αριστούργημα του Τενεσί Ουίλιαμς ζωντανεύει στη σκηνή του Πτι Παλαί από 21 Νοεμβρίου 2024 έως 2 Μαρτίου 2025. Με πρωταγωνιστές τη διάσημη Μαρία Καβογιάννη και τον Μάκη Παπαδημητρίου σε σκηνοθεσία Γιώργου Τσουρή. Σκοπός του σκηνοθέτη είναι να αναδείξει την κωμική πλευρά του έργου και τις ανθρώπινες εντάσεις, τρυφερότητες και σκληρότητες της ζωής. Η ηρωίδα ονομαζόμενη Σεραφίνα παλεύει ενάντια της κοινωνικής ανισότητας, η οποία την περιτριγυρίζει και παίζει έναν τόσο σημαντικό ρόλο σε οποιοσδήποτε αποφάσεις τολμήσει να πάρει. Μία γυναίκα που περνά πέρα και πάνω από την εποχή της, θέτοντας ερωτήματα που αρμόζουν και στο σήμερα.

Τα 39 Σκαλοπάτια

Ένα κωμικό θρίλερ κατασκοπείας το οποίο έρχεται για 2η χρονιά στο Θέατρο Τζένη Καρέζη. Σκηνοθετεί και πρωταγωνιστεί ο Μάκης Παπαδημητρίου στο έργο του Πάτρικ Μπάρλοου. Η ιστορία αρχίζει με τον Ρίτσαρντ Χάνι, έναν άντρα με μια απλή, βαρετή ζωή όπου ξαφνικά γνωρίζει μια μυστηριώδη γυναίκα και χωρίς να το συνειδητοποιήσει, παίρνει μέρος σε ένα περίπλοκο σχέδιο κατασκοπείας. Μια πραγματικά διασκεδαστική παράσταση γεμάτη χιούμορ, περιπέτεια και απρόσμενες εξελίξεις. Θα είναι διαθέσιμο από τις 18 Νοεμβρίου έως τις 30 Δεκεμβρίου 2024.

Σχοινά Εύα

ΣΥΝΤΑΓΗ

Cheesecake με μελομακάρονα



Για τη βάση:

250gr μελομακάρονα (που περίσσεψαν)

80gr βούτυρο λιωμένο

Για την κρέμα:

250gr κρέμα γάλακτος (35% λιπαρά πολύ κρύα)

50gr ζάχαρη άχνη

450gr τυρί κρέμα (σε θερμοκρασία δωματίου)

1 μικρό λεμόνι (ξύσμα μόνο)

1 βανίλια σκόνη

Για το σιρόπι:

1 συσκευασία κομπόστα βύσσινο 400gr

10gr κορν φλάουερ

Φυσικά δεν ξεχνάμε το τραγουδάκι
μας

<https://www.youtube.com/watch?v=aAkMkVFwAoo>



▣ Ακούγοντας το All I Want For Christmas Is You της Mariah Carey θρυμμάτισε τα 250gr μελομακάρονα και πρόσθεσε τα 80gr βούτυρο.

▣ Με τη βοήθεια του ρυθμού στρώσε τα θρύμματα σε ένα ταψί και βάλτο στην κατάψυξη.

▣ Αφού γλέον έχεις μπει σε χριστουγεννιάτικη διάθεση χτύπα για περίπου 2 λεπτά τα 250gr κρύα κρέμα γάλακτος.

▣ Για να φτιάξεις γέμιση δυνατή, βάλε 450gr κρέμα τυρί, μια βανίλια γευστική, 50gr ζάχαρη α(γ)νή και μην ξεχάσεις το λεμόνι!

▣ Ένωσε τις δύο σου κρέμες και θα απογειώσεις το γλυκό σου.

▣ Στραγγίζεις 400 gr βύσσινα (μην τα φας όλα πριν φτιάξεις τη σάλτσα), ανακατεύεις 100 gr κορν φλάουερ με λίγο χυμό από την κομπόστα και το βάζεις να πήξει. Όταν κρυώσει, προσθέτεις μέσα τα βύσσινα και ... έτοιμος ο γλυκός πειρασμός!

▣ Τοποθέτησε τη σάλτσα από πάνω και απόλαυσε αυτή τη χριστουγεννιάτικη λιχουδιά.

1 Tip που θα σε σώσει: Πριν σερβίρεις το γλυκό στους υπόλοιπους κράτησε κρυφά ένα κομμάτι δικό σου, γιατί είναι τόσο νόστιμο που θα πρέπει να παλέψεις έστω και μια δαγκωνιά.

Γιαννούλη Λυδία





ΜΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ



Σου αρέσει να τυλίγεις και να ξετυλίγεις **δώρα**, ιδίως την περίοδο των Χριστουγέννων; Το **χαρτί περιτυλίγματος** χρησιμοποιήθηκε αρχικά στην Κίνα το 2ο αιώνα π.Χ.

Γύρω στον 2ο αι. π.Χ. στην αρχαία Κίνα γεννιέται το χαρτί, το οποίο εκτός από γραφική ύλη αρχίζει να χρησιμοποιείται και ως μέσο περιτυλίγματος. Κατά τη διάρκεια της βασιλείας της δυναστείας των Σονγκ (960-1279) δημιουργήθηκε ο χάρτινος φάκελος, γνωστός και ως τσι πάο, ο οποίος στο εσωτερικό του φιλοξενούσε χρηματικά «δωράκια» τα οποία προορίζονταν για αξιωματούχους. Το χαρτί με σκοπό το τύλιγμα δώρων και άλλων προϊόντων κατασκευαζόταν από ρυζοκάλαμο και ίνες μπαμπού. Σύμφωνα με την κινεζική παράδοση, το κόκκινο χαρτί περιτυλίγματος σχετίζεται με την καλοτυχία.

Αίνιγμα

Τι υπάρχει μια φορά στο λεπτό, τρεις φορές στο
δευτερόλεπτο αλλά ούτε
μια φορά στα χίλια χρόνια!

στο επόμενο τεύχος η απάντηση

Απάντηση του προηγούμενου αινίγματος : Το όνειρο!

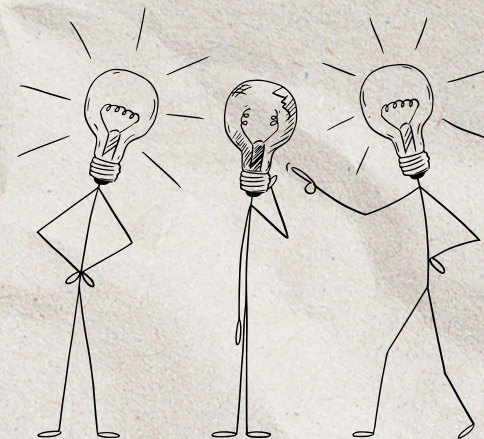
Δημοσιογραφική Ομάδα:

Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Γιαννούλη Λυδία,
Σαμπάνη Καλλιόπη, Μοναστηριώτης Μιχάλης, Ζουμή
Αθανασία, Στρομπολάκος Παναγιώτης, Χάνου Ιφιγένεια,
Σχοινά Εύα, Τσάκος Κων/νος, Παπαγεωργοπούλου Αθηνά,
Πρασσάς Δημήτρης, Χατζηθεοδώρου Γεωργία, Ξενάκη Μελίνα,
Κοντακτίου Μελίνα, Πλεσιώτη Μυρσίνη,
Παπαζαφείρη Ελεάννα, Καλαϊτζή Ελένη, Περιβόλας Γιώργος

Αρχισυντάκτριες: Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή,
Σαμπάνη Καλλιόπη, Ζουμή Αθανασία

Μορφοποίηση: Ζουμή Αθανασία

Σκιτσογράφοι: Παπαζαφείρη Ελεάννα, Πλεσιώτη Μυρσίνη,
Ζουμή Αθανασία, Χατζηθεοδώρου Γεωργία,
Κοντακτίου Μελίνα



Υπεύθυνες Καθηγήτριες:

Μπακώλη Δήμητρα
Ρόμπολα Ελένη
Αβραμίδα Ειρήνη