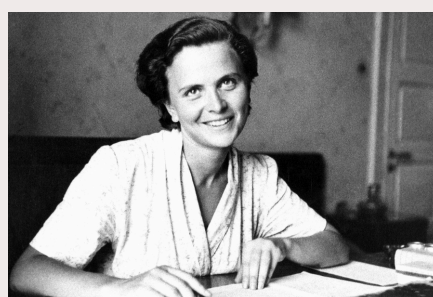




Στο παρά πέμπτο

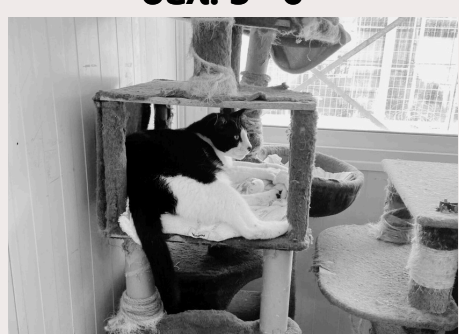
«Η Βυρωνιώτισσα του αιώνα»

σελ. 4



Επίσκεψη στον χώρο της φιλοζωικής ομάδας του Δήμου Βύρωνα

σελ. 5 - 6



Γνωρίζοντας τον Μάριο Παναγιώτου, ηθοποιό της παράστασης «Η Άνοδος του Αρτούρο Ούι»

σελ. 11 - 12



Η έρευνά μας για το σχολικό άγχος

σελ. 18



«Ο χορός δεν είναι δουλειά, μόνο χόμπι(!)»

σελ. 15

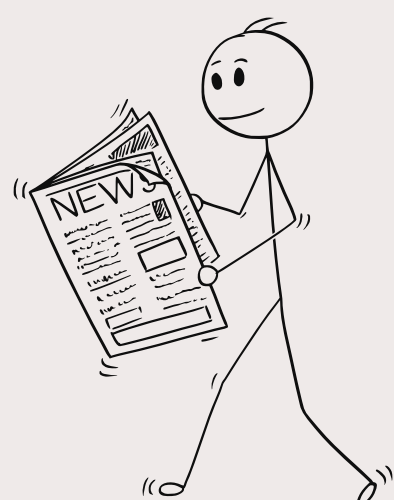


“Συνέντευξη με την Jade Loville: Παίκτρια του Αθηναϊκού με εμπειρία στο WNBA”

σελ. 22



ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ



ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

Ένα όνειρο γίνεται πραγματικότητα!



editorial

Έχοντας την πεποίθηση ότι το σχολείο αποτελεί χώρο πνευματικής καλλιέργειας και προσωπικής ανέλιξης, θελήσαμε μέσω της δημιουργίας της σχολικής μας εφημερίδας να δώσουμε την ευκαιρία στις μαθήτριες και τους μαθητές μας να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους, να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά τους. Θεωρήσαμε σημαντικό να γνωρίσουν τις αρχές της δημοσιογραφικής δεοντολογίας, να ασχοληθούν με θέματα που τους ενδιαφέρουν, να βρουν μια διέξοδο από την απαιτητική καθημερινότητά τους.

Ξεφυλλίζοντας τις σελίδες του συγκεκριμένου τεύχους θα βρείτε άρθρα ποικίλου περιεχομένου, συνεντεύξεις, έρευνες, λογοτεχνικά κείμενα, σκίτσα, όλα αποτέλεσμα της συλλογικής μας προσπάθειας. Καλή ανάγνωση!

Μπακώλη Δήμητρα,
Υπεύθυνη Καθηγήτρια

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΔΟΣΗΣ

Μπακώλη Δήμητρα,
Αβραμίδα Ειρήνη,
Ρόμπολα Ελένη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΕΣ:

Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή,
Σαμπάνη Καλλιόπη, Ζουμή Αθανασία

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή,
Σαμπάνη Καλλιόπη, Ζουμή Αθανασία,
Ξενάκη Μελίνα, Χατζηθεοδώρου
Γεωργία, Κοντογιάννη Χριστίνα, Κόικου
Λάουρα, Χάνου Ιφιγένεια, Σχοινά Εύα,
Τσάκος Κωνσταντίνος, Πλεσιώτη
Μυρσίνη, Παπαζαφείρη Ελεάννα,
Παπαγεωργίου Αθηνά, Καλαϊτζή Ελένη,
Κοντακτσίου Μελίνα, Μοναστηριώτης
Μιχάλης, Πρασσάς Δημήτρης, Γιανούλη
Λυδία, Μανετάκης Κωνσταντίνος,
Στρομπουλάκος Παναγιώτης,
Περιβόλας Γιώργος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ:

Ζουμή Αθανασία

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ:

Παπαζαφείρη Ελεάννα,
Πλεσιώτη Μυρσίνη, Ζουμή Αθανασία,
Χατζηθεοδώρου Γεωργία,
Κοντακτσίου Μελίνα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:

Μπακώλη Δήμητρα,
Αβραμίδα Ειρήνη

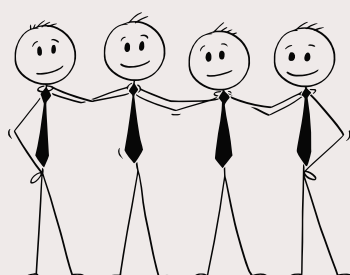


Από την έκτη τάξη του δημοτικού με θυμάμαι να λέω ότι θέλω να γίνω δημοσιογράφος. Μου άρεσε απίστευτα να γράφω κείμενα για τα πάντα. Ένιωθα την πένα μου με άπλετη ευκολία να κυλάει στο χαρτί. Σπάνια περιοριζόμουν στις λέξεις, άφηνα την φαντασία μου να καλπάζει και να δημιουργεί κόσμους μαγικούς μέσα από το γράψιμο.

Τις επόμενες χρονιές εξακολουθούσε το όνειρό μου αυτό να υπάρχει. Είχα επηρεαστεί πολύ, όμως, από τα άσχημα σχόλια που άκουγα για αυτόν τον επαγγελματικό χώρο και ίσως σιγά σιγά η θέλησή μου να έσβηνε. Χρειαζόμουν ένα κίνητρο, μια ακόμη επαφή με το αντικείμενο των ονείρων μου, τη δημοσιογραφία.

Την προηγούμενη χρονιά μου είχαν συμβεί διάφορα – όχι και τόσο ευχάριστα – και κάπως έτσι αυτός ο Σεπτέμβρης έμοιαζε με μια νέα αρχή. Μια «εξ αποστάσεως» συζήτηση με την μαμά μου, όταν εκείνη ήταν στην πόλη που πλέον σπουδάζει η μεγάλη μου αδερφή, και ΝΑ η ιδέα αυτή ξαναγεννήθηκε στο μυαλό μου. Η ιδέα μιας σχολικής εφημερίδας στην οποία θα μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας, θα αναφέρουμε και θα σχολιάζουμε τις δράσεις του σχολείου μας, ένα μέρος για να εκφράσει ο καθένας τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς του.

Στις αρχές της σχολικής χρονιάς ήρθα ξαφνικά σε επαφή με την Ανατολή, μια κοπέλα κοινωνική, με ένα χαμόγελο ζωγραφισμένο στο πρόσωπό της και έτοιμη να λύσει το οποιοδήποτε πρόβλημα με ηρεμία. Ήταν το καταλληλότερο άτομο για να του εμπιστευτείς την ιδέα σου και να την υλοποιήσετε παρέα. Μέσα σε μια βδομάδα περίπου συγκεντρώθηκαν οι μαθητές που ενδιαφέρονταν.



Στον ενθουσιασμό μας όμως ξεχάσαμε πως θα έπρεπε να βρούμε καθηγήτριες ή καθηγητές για να λειτουργήσει η ομάδα... και τότε δειλά μιλήσαμε με την κ. Δήμητρα Μπακώλη και στη συνέχεια με την κ. Ειρήνη Αβραμίδα. Δύο καθηγήτριες που θα μας στήριζαν όσο κουρασμένες και αν ήταν, όσες δουλειές και αν είχαν, όσες στοιβές εκθέσεων και αν έπρεπε να διορθώσουν. Πάντα βρίσκουν χρόνο να διαβάσουν τα άρθρα μας και πάντα το κάνουν με αγάπη και όρεξη. Η κ. Ελένη Ρόμπολα, καθηγήτρια πληροφορικής, είναι η υπεύθυνη να δημοσιεύει την εφημερίδα μας στο site του σχολείου, πράγμα που μόνοι μας δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε.

Έγινε η πρώτη μας συνάντηση, ακολούθησαν και οι επόμενες και σιγά σιγά μέσα στους τελευταίους μήνες καταφέραμε να εκδώσουμε τρία τεύχη. Τα θετικά σχόλια μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε την όμορφη δουλειά που κάνουμε. Πλέον έχει δημιουργηθεί η δημοσιογραφική ομάδα του 5ου ΓΕΛ Βύρωνα με 22 μαθητές- μαθήτριες και 3 καθηγήτριες.

Μια ομάδα που αποτελείται από πολλά ταλέντα, αρθρογράφους, σκισσογράφους, ποιητές και πεζογράφους, ερευνητές, άτομα για τις συνεντεύξεις, τη μορφοποίηση της εφημερίδας και αρχισυντάκτες. Έτσι, ο καθένας μπορεί να εκφραστεί με τον δικό του, μοναδικό τρόπο. Είμαστε μια πολύ δεμένη ομάδα που με τον καιρό αποκτά εμπειρίες, δημιουργεί όμορφες αναμνήσεις και πλάθει σχέδια για το μέλλον. Μια ομάδα που σε σύντομο χρονικό διάστημα, από τον φετινό Σεπτέμβρη που δημιουργήθηκε, έχει κιόλας καταφέρει να μαγέψει και να κατακτήσει τους αναγνώστες του σχολικού περιβάλλοντος και ευχόμαστε και τους αναγνώστες του Βήματος...



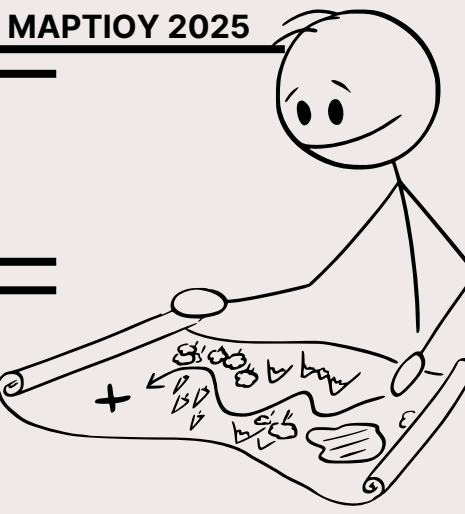
Σαμπάνη Ειριάννα
Ξενίδη Ανατολή



Παπαζαφείρη Ελεάννα

ΒΥΡΩΝΑΣ

Μια περιοχή γεμάτη εκπλήξεις!



Σχολή χορού Ντάνκαν

Θέλοντας να γνωρίσω τον τόπο μου...

Αναρωτιέσαι εσύ αναγνώστη ποιος είναι αυτός ο τόπος; Πού μπορεί να βρίσκεται; Είναι στο βουνό, σε πεδιάδα, κοντά στη θάλασσα, είναι πυκνοκατοικημένος, είναι έρημος, είναι ζούγκλα; Είναι λίγο απ' όλα, όπως και σχεδόν όλοι οι τόποι στην ελληνική επικράτεια ... Όταν ήμουν τριών χρονών, μου είπαν ότι μένω στην οδό τάδε νούμερο 1567 (έτσι μου ακούστηκε), στον ... Βύ ρ ω ν α.

Στα πρώτα λοιπόν 100 μέτρα από το σπίτι μου, βλέπω μια ωραία πέτρινη μονοκατοικία, μεγάλες πέτρες και κτήριο λιτό σαν μυκηναϊκό, που ίδιο του δεν έχω ξαναδεί. Καθώς πλησιάζω, ακούω μουσική, ζητάω να με σηκώσουν στο μικρό παράθυρο και τι να δω: κορίτσια, αγόρια χορεύουν. Αυτό είναι το σπίτι της Ισιδώρας Ντάνκαν, διάσημης χορεύτριας, που ήταν γνωστή και ως η «ξυπόλυτη χορεύτρια». Κάθε φορά που περνάω, σαν να την βλέπω να περπατάει και να χορεύει ντυμένη αρχαιοελληνικά – όπως συνήθιζε. Έχτισε το σπίτι της στον ψηλό λόφο στις αρχές τους προηγούμενου αιώνα, από όπου έβλεπε Ακρόπολη, θάλασσα, βουνό.

Περπατάω λοιπόν παρακάτω, βλέπω: οδός Αλατσάτων, Ερυθραίας, Βουτζά, Κυδωνιών, Καλλιπόλεως, Κερασούντος.

- «Καλέ μου κύριε, πού είναι οι οδοί Προποντίδος και Αδραμτίου;»

- «Θα σου πω κοπελιά, αλλά πες μου εσύ, είσαι από τον Πόντο ή από τη Μικρά Ασία;»

- «Γιατί με ρωτάτε;»

- «Γιατί όλοι οι δρόμοι στο μεγαλύτερο κομμάτι του Βύρωνα έχουν ονόματα απ' αυτά τα μέρη».

- «Πώς έγινε αυτό;»

- «Μεγάλο μέρος των προσφύγων του 1922 κατοίκησε εδώ μέχρι τον Καρέα.

Παρόλο που ήρθαν άμπωτοι, έδωσαν μια νέα πνοή και έφεραν τον δικό τους πολιτισμό».

- «Ωω νιώθω περήφανη. Κάτι μου έχουν πει οι γονείς μου, ότι κι αυτοί είναι από την Πόλη» .

- «Αα κορίτσι μου είσαι συμπατριώτισσα. Καλή σου μέρα».

Αφού μου έδειξε τους δρόμους και πήγα λίγο παραπάνω, βλέπω σε μάρμαρο ονόματα πεσόντων. Πάω πιο κοντά, τα διαβάζω. Βρίσκω ότι εδώ που περπατάμε έγιναν μάχες στην Αντίσταση. Γνωστό είναι το «μπλόκο του Βύρωνα» από τους Γερμανούς και μετά μάχες των ανταρτών, ο βομβαρδισμός των Άγγλων και άλλα που ανήκουν σε άλλες γενιές, ηρωικές.

Στενοχωριέμαι λίγο με όλα όσα μου διηγούνται οι παλιότεροι και θέλω να ξεφύγω από το αστικό κομμάτι. Αμέσως πέφτει το βλέμμα μου στον Τρελό. Μήπως δεν ξέρεις ποιος είναι ο Τρελός; Όλα τα προάστια της Αττικής τον βλέπουν, τον ζηλεύουν, αλλά εμένα είναι μπροστά μου και ήδη τον ανεβαίνω. Συναντώ κάποιους πεζοπόρους που μου λένε:

- «Έχεις πάει στους δύο πρωτοχριστιανικούς ναούς, στα αρχαία λατομεία, στο δρακόσπιτο;»

- «Πού είναι όλ' αυτά;»

- «Μα στον Υμηττό βέβαια!»

- «Α, αυτός είναι ο Τρελός! Πόσα λ έχει;»

- «Πολλλλά ... !»

Η μέρα τελειώνει, ο ήλιος πάει προς τη δύση, στην καρδιά του Σαρωνικού, νομίζω κάπου εκεί μεταξύ Σαλαμίνας και Γερανείων.

Την επόμενη ημέρα ενημερώνω φίλους, φίλες, συμμαθητές, γείτονες, για όλα αυτά που έμαθα και ξεκινάμε νωρίς το πρωί γι' αυτό που ονομάσαμε «περιήγηση» στα ορεινά του Βύρωνα. Κι όμως ήταν όλα εκεί: Το λατομείο με χαραγμένο το όνομα του ιδιοκτήτη (αρχαϊκή εποχή...), τα όμορφα ερείπια των ναών που σε μεταφέρουν στην εποχή των πρώτων χριστιανών. Μας κρυβόταν όμως το δρακόσπιτο. Μου είπαν ότι μπορεί να είναι το αρχαιότερο κτίσμα της Αττικής.

Μου εξάπτεται η φαντασία και στην πορεία μέσα στο δάσος σκέφτομαι: Λες να έχει κανένα δράκο ή τίποτα παρόμοιο; Όπως φαντάζεσαι ή και όχι, πρόβαλλε μπροστά μας ήσυχα, ταπεινά αλλά και σοφά. Κατασκευασμένο μόνο από μεγάλες πέτρες χωρίς καμία στήριξη, κυκλικό, με μικρό βωμό στη μέση, χτισμένο με πρωτόγονη, προϊστορική, λες, σοφία. Είμαστε μέσα, νιώθουμε μια παράξενη ενέργεια, ένα δέος μαζί με μια ασφάλεια. Από τη μικρή είσοδο βλέπουμε όλη τη δυτική Αττική σαν να είμαστε κάποιοι προνομιοῦχοι, κάποιοι που ο Υμηττός, ως συνέχεια του Βύρωνα, μας καλοδέχτηκε και μας είπε:

«Να ξανάρθετε παιδιά!»

Ξενίδη Ανατολή



Θέατρο Βράχων



Στην πορεία υπήρξε σημαντική αλλαγή στο υπαίθριο θέατρο και μετονομάστηκε σε «Θέατρο Βράχων Μελίνα Μερκούρη». Η ονομασία δόθηκε προς τιμήν της ομώνυμης σπουδαίας Ελληνίδας ηθοποιού και πολιτικού, Μελίνας Μερκούρη, της οποίας η δραστηριοποίηση είναι γνωστή τόσο για την προώθηση του ελληνικού πολιτισμού στο εξωτερικό όσο και - την περίοδο που διετέλεσε υπουργός Πολιτισμού - για την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας και την επιστροφή των Μαρμάρων του Παρθενώνα.

Δίπλα του, την ίδια δεκαετία προστέθηκε και ένα μικρότερο θέατρο, το «Θέατρο Βράχων Άννα Συνοδινού», με πρωτοβουλία του Θάνου Μικρούτσικου. Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με την ιστορία των δύο θεάτρων και του καλοκαιρινού φεστιβάλ της Αθήνας, μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να παρακολουθήσουν το ντοκιμαντέρ, που έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στο 21ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, «Στη Σκιά των Βράχων - Rocks - Shadow, 2019», το οποίο είναι διαθέσιμο στο YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=_NMm3vk5Rk).

Ως κάτοικοι του Βύρωνα γινόμαστε μάρτυρες του γεγονότος ότι το Θέατρο Βράχων, που λειτουργεί αδιαλείπτως εδώ και 35 χρόνια, αποτελεί σημείο συνάντησης του φιλοθεάμονος κοινού με ταλαντούχους καλλιτέχνες που μας ταξιδεύουν μέσα από μία σειρά ποιοτικών συναυλιών και παραστάσεων. Το θέατρο έχει αποκτήσει πλέον τη φήμη και την αναγνωρισιμότητα που του αξίζει, με το κοινό να το αγκαλιάζει ως καταξιωμένο χώρο πολιτισμού, με σπουδαία παρουσία στην αθηναϊκή καλλιτεχνική ζωή των καλοκαιριών μας.

Ξενάκη Μελίνα
Χατζηθεοδώρου Γεωργία



ΒΥΡΩΝΑΣ

Ο Λόρδος Βύρων

Ο Βύρωνας, ο δήμος μας, γιόρταζε το 2024 τα 100 χρόνια από την ίδρυσή του. Τότε, το 1924, μνημόνευαν τα 100 χρόνια από τον θάνατο ενός σπουδαίου Φιλέλληνα, του Λόρδου Βύρωνα. Κάπως έτσι έγινε η σύνδεση και δόθηκε αυτό το όνομα στον τότε μικρό προσφυγικό συνοικισμό. Σκέφτηκαν οι επικεφαλής: «εδώ είναι ένας τόπος τον οποίο θα κατοικούν άνθρωποι με μεγάλη ιστορία, οφείλουμε να ονομάσουμε την περιοχή από κάποιον εξίσου σημαντικό». Βύρωνας, λοιπόν, το όνομα του δήμου μας από τον Λόρδο Βύρωνα. Ποιος να είναι, όμως, αυτός ο πολυσυζητημένος Άγγλος και τι ξακουστό να έκανε για την Ελλάδα μας;

Ο George Gordon Byron, 6th Baron Byron, γεννήθηκε στις 22 Ιανουαρίου του 1788 στο Λονδίνο και ήταν μέλος αριστοκρατικής οικογένειας. Λάτρευε τα γράμματα και σπούδασε στο Πανεπιστήμιο Cambridge. Έμαθε Λατινικά και Ελληνικά, ενώ ταξίδεψε πολύ. Πρώτη φορά έφτασε στην χώρα μας το 1809 από την οποία εμπνεύστηκε πολλά ποιήματά του. Μαγεύτηκε από τα φυσικά τοπία και τα αρχαία μνημεία της. Ένα ενδιαφέρον γεγονός που έρχεται κόντρα στην αγγλική καταγωγή του είναι ότι στο έργο του «Η κατάρα της Αθήνας» καταδικάζει τον Έλγιν για τις πράξεις του, που έκλεψε τα μάρμαρα του Παρθενώνα, αφήνοντας το μνημείο μας μισό.

Το 1823 γίνεται μέλος του “Φιλελληνικού Κομιτάτου”, που ήταν ένας σύλλογος Άγγλων φιλελευθέρων και φιλελλήνων. Στις 3 Αυγούστου του 1823 φτάνει στο Αργοστόλι, στις 5 Ιανουαρίου 1824 βρίσκεται στο Μεσολόγγι, ενώ μετά από 20 μέρες κηρύσσεται αρχιστράτηγος. Προσέφερε στον Αγώνα προσωπικά του κεφάλαια, αποτέλεσε διαμεσολαβητής με τη Φιλελληνική Επιτροπή του Λονδίνου και εξασφάλισε την έκδοση του πρώτου επαναστατικού δανείου της χώρας. Γρήγορα, όμως, αρρώστησε και το έργο του έμεινε ημιτελές, καθώς στις 19 Απριλίου του 1824 άφησε την τελευταία του πνοή.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως η τελευταία του φράση ήταν αφιερωμένη στην χώρα που τόσο πολύ αγάπησε, την Ελλάδα: “Της έδωσα τον καιρό, την υγεία μου, την περιουσία μου και τώρα της δίνω την ψυχή μου. Τι μπορούσα να κάνω περισσότερο;”. Με τον χαμό του απλώθηκε ένα πέπλο πένθους σε όλους τους Έλληνες της εποχής. Ο Διονύσιος Σολωμός έγραψε ένα εκτενές ποίημα για τον θάνατο του, το οποίο ξεκινάει έτσι:

«Λευθεριά, για λίγο πάψε Νά χτυπάς με το σπαθί· Τώρα σίμωσε καί κλάψε Εις του Μπάιρον το κορμί.»



Φωτογραφία με το άγαλμα του Λόρδου Βύρωνα



Πολύ ενδιαφέροντα, βέβαια, όλα αυτά, αλλά μάλλον γνωστά για τους περισσότερους. Κάτι που πολλοί ίσως να μην ξέρουν είναι ότι μια από τις πιο πολυσυζητημένες, ενδιαφέρουσες θεατρικές παραστάσεις αυτής της σεζόν – την οποία πολύ θα ήθελα να παρακολουθήσω, αλλά δεν έχω προλάβει ακόμη – έχει βασιστεί σε έργο αυτού του ιστορικού ανθρώπου και ποιητή. Πρόκειται για το έργο «Δον Ζουάν». Ο Δον Ζουάν από τα μάτια του Λόρδου Μπάιρον είναι ένας αθώος νεαρός, συμπαθητικός και αφελής, έρμαιο των γεγονότων και των γυναικών. Η ιστορία λαμβάνει χώρα στην Ισπανία, στα τέλη του 18ου αιώνα, και έχει ως θέμα τις περιπέτειες αυτού το δραστήριου νέου. Έπειτα από έναν παράνομο έρωτα στον τόπο του και ένα ναυάγιο, φτάνει στην Ελλάδα, όπου ερωτεύεται, πωλείται σκλάβος, δραπετεύει και συμμετέχει σε μάχες. Η ιστορία τελειώνει σιγά σιγά με τον ήρωα να φτάνει στη Ρωσία, να γίνεται ο αγαπημένος της αυτοκράτειρας Αικατερίνης Β΄ και τέλος να καταλήγει στην Αγγλία.

Ο πραγματικός ήρωας, όμως, δεν είναι ο Δον Ζουάν αλλά ο αφηγητής της ιστορίας. Ένας απογοητευμένος αριστοκράτης που θυμίζει αρκετά τον Μπάιρον. Οι αναγνώστες του ποιήματος και όσοι γνωρίζουν τη ζωή του ποιητή μιλάνε για το πιο αυτοβιογραφικό του έργο. Σχολιάζουν ότι εδώ του δίνεται η ευκαιρία να εκφράσει τις προσωπικές του ανησυχίες και σκέψεις με έναν πολύ επικριτικό και σατυρικό τρόπο. Συγκλονιστικό σωστά; Είναι αλήθεια πως ο λόρδος Βύρωνας είναι μια αμφιλεγόμενη προσωπικότητα, καθώς οι φήμες για το “αμαρτωλό” παρελθόν του είναι πολλές. Παρόλα αυτά δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει την αγάπη που έτρεφε για την χώρα μας και να υποτιμήσει το σπουδαίο φιλελληνικό αλλά και ποιητικό του έργο. Εμείς, ως Βυρωνιώτες, επικεντρωνόμαστε περισσότερο σε όλα όσα προσέφερε στον τόπο μας, αναγνωρίζουμε την αμέριστη βοήθειά του αλλά και το πηγαίο ταλέντο του. Επιλέγουμε να μείνει χαραγμένος στη μνήμη μας ως ένας Φιλέλληνας ποιητής και δεν ξεχνάμε πως: «Ποτέ δεν αποτυγχάνουν αυτοί που πολεμάνε για έναν μεγάλο σκοπό» (Λόρδος Βύρων).

Σαμπάνη Ειριάννα



ΒΥΡΩΝΑΣ

«Η Βυρωνιώτισσα του αιώνα»



Μια γυναίκα μύθος της οποίας το όνομα θα μείνει ανεξίτηλο στο πέρασμα των χρόνων, η **Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ**, η σπουδαία ιστορικός αλλά και ένας μοναδικός άνθρωπος, δίκαια ψηφίστηκε ως η Βυρωνιώτισσα του αιώνα. Δεν ήταν δυνατόν, λοιπόν, να μην αφιερώσουμε ένα άρθρο σχετικά με τη ζωή, το έργο αλλά και τις απόψεις αυτής της ξεχωριστής προσωπικότητας που τάραξε τα νερά της εποχής της και απέδειξε περίτρανα ότι καθένας μπορεί να επιτύχει όλα όσα επιθυμεί αρκεί να έχει πίστη στον εαυτό του, υπομονή και επιμονή.

Η Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ γεννήθηκε στις 29 Αυγούστου 1926 σε ένα προσφυγικό σπίτι επί της οδού Κολοκοτρώνη στον δήμο μας. Είχε άλλα πέντε αδέρφια και πήγε σχολείο στο 4ο Δημοτικό Βύρωνα και έπειτα στο Δ' Γυμνάσιο Θηλέων Παγκρατίου. Στα χρόνια της Γερμανικής κατοχής, μαθήτρια ακόμα, ανέπτυξε σημαντική δράση στην Εθνική Αντίσταση, πρώτα στην ανεξάρτητη ομάδα «Σπίθα» και στην συνέχεια στην ΕΠΟΝ.

Σπούδασε στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και μετά εργάστηκε ως ερευνήτρια στο Κέντρο Μικρασιατικών Σπουδών. Την περίοδο που ήταν φοιτήτρια, καθώς γνώριζε τη γαλλική γλώσσα, δούλεψε στον κύκλο της βασίλισσας Φρειδερίκης, γεγονός που σχολιάστηκε εξαιτίας των κομμουνιστικών της αντιλήψεων και του αντιστασιακού παρελθόντος της. Τη Βασίλισσα, όμως, την ένοιαζε η εξυπνάδα της νεαρής τότε Γλύκατζη και όχι τα πιστεύω της.

Το 1953 συνέχισε τις σπουδές της στο Παρίσι, το 1955 διορίστηκε στο Εθνικό Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών της Γαλλίας και μέχρι το 1964 κατάφερε να γίνει Διευθύντρια του Κέντρου. Το 1967 έγινε η πρώτη γυναίκα πρόεδρος του τμήματος Ιστορίας στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και το 1976 εκλέχτηκε Πρύτανης στο εν λόγω Πανεπιστήμιο, η πρώτη γυναίκα σε όλη την ιστορία του. Έχει λάβει πληθώρα αξιωματικών και βραβεύσεων, ενώ τα έργα της αφορούν κυρίως στην ιδιότητά της ως βυζαντινολόγου.

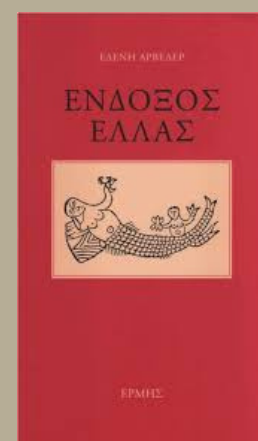
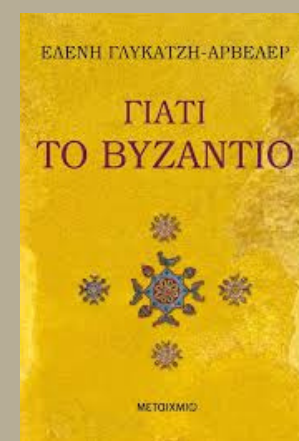
Στη ζωή της ήταν αποφασισμένη να κάνει αυτό που της άρεσε και επιθυμούσε. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι μια αστεία ιστορία που συνέβη στα φοιτητικά της χρόνια: Σ' ένα μάθημα, ο καθηγητής της Κλασικής Αρχαιολογίας Γ. Οικονόμου της λέει: «*Βρε, Γλύκατζη, όλοι εδώ δεν έχουν ανάγκη να δουλέψουν, εσύ έχεις. Γιατί ήρθες εδώ και δεν πήγες στο Φιλολογικό;*» – τότε τα κορίτσια δεν είχαν πρόσβαση στην Αρχαιολογική Υπηρεσία. Κι εκείνη του απαντάει: «*Ακούστε, κύριε καθηγητά. Εγώ στη ζωή θα κάνω αυτό που μου αρέσει και αυτό που θέλω. Τώρα, σχετικά με το πώς θα βγάλω τα χρήματα που χρειάζεται για να ζήσω, σας διαβεβαιώ ότι θα πουλώ λεμόνια στο κέντρο της Αθήνας*». Έγινε χαμός!

Είναι ολοφάνερη η αγάπη που έτρεφε για το αντικείμενό της και έτσι δικαιολογείται η επιτυχής εξέλιξη της πορείας της.

Σαμπάνη Ειριάννα



Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ: «Όταν πολεμάς για την ελευθερία δεν ζητάς πιστοποιητικό κοινωνικών φρονημάτων» - Το Βήμα



Κάποια από τα βιβλία της

ΒΥΡΩΝΑΣ

Καταφύγιο «ανθρωπιάς»

Μια επίσκεψη στο χώρο της φιλοζωικής ομάδας του Δήμου Βύρωνα

Για τους περισσότερους από εμάς η Κυριακή είναι μια ημέρα ξεκούρασης, χαλάρωσης, ένα διάλειμμα από την κουραστική καθημερινότητα. Για τα μέλη, όμως, της φιλοζωικής ομάδας του δήμου μας είναι μια μέρα προσωπικής προσφοράς και αμείωτης προσπάθειας να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες του τόσο σημαντικού έργου τους. Ποιο είναι αυτό το έργο, θα μπορούσε να αναρωτηθεί οποιοσδήποτε δεν γνωρίζει τη δράση του τμήματος «Αστική Πανίδα» του Δήμου Βύρωνα. Με αφορμή την αμέριστη αγάπη μας για τα ζώα, πήραμε την πρωτοβουλία να έρθουμε σε επαφή με την φιλοζωική ομάδα του τμήματος της Αστικής Πανίδας του Δήμου Βύρωνα. Επισκεφτήκαμε τον χώρο μια Κυριακή πρωί του Ιανουαρίου και για αρκετή ώρα μιλήσαμε πολύ ευχάριστα με την αναπληρώτρια προϊσταμένη του τμήματος, κ. Ταξιαρχούλα Παπαϊωάννου και τον εκπαιδευτή σκύλων και μέλος της πενταμελούς επιτροπής για τα αδέσποτα ζώα του δήμου μας, κ. Πέτρο Σιδερέα, οι οποίοι μας ενημέρωσαν για τις δράσεις του τμήματος, αλλά και για τις καταστάσεις τις οποίες αντιμετωπίζουν. Παρών κατά την ξενάγησή μας στους χώρους ήταν και ο εθελοντής της φιλοζωικής ένωσης «Αδέσποτες γάτες Βύρωνα», κ. Γεώργιος Κοντογιωργάκης.

«Το τμήμα μας ονομάζεται Αστική Πανίδα και είναι μια 24ωρη υπηρεσία που δημιούργησε ο Δήμος, καθώς υποχρεώνεται να υπάρχουν άτομα που να ενδιαφέρονται και να ασχολούνται με τα αδέσποτα. Στόχος της οργάνωσης είναι η προστασία και η υιοθεσία αυτών των ζώων, το οποίο δεν είναι πάντα εύκολο», μας ανέφερε χαρακτηριστικά η υπεύθυνη. Στη συνέχεια πρόσθεσε: «Όταν ενημερωνόμαστε για την τοποθεσία ενός ζώου και καταφέρουμε να το πιάσουμε, τότε εμείς και η ομάδα μας θα το πάμε στον κτηνίατρο για να δούμε την κατάσταση της υγείας του, θα του παρέχουμε τις απαραίτητες εξετάσεις, θα το εμβολιάσουμε άλλα και θα το στείρουμε».

Φυσικά, θελήσαμε να μάθουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη στείρωση τόσο των δεσποζόμενων ζώων συντροφιάς όσο και των αδέσποτων φίλων μας, η οποία είναι υποχρέωσή μας για την προστασία τους από ανεξέλεγκτες αναπαραγωγές - που θα αυξήσουν τα ήδη υπάρχοντα αδέσποτα ζώα - και κατ' επέκταση για τον έλεγχο της υγείας τους. Όπως πληροφορούμαστε από την ειδική ενότητα για τα αδέσποτα ζώα και τα ζώα συντροφιάς της ιστοσελίδας του Δήμου Βύρωνα (<https://www.dimosbyrona.gr/article.php?cat=668>), περισσότερο από το 70% των αδέσποτων ζώων στη χώρα μας προκύπτει από γέννες κατοικίδιων ζώων. Αν η υγεία, η ποιότητα και ο χρόνος ζωής ενός ζώου (ο μέσος όρος ζωής των αδέσποτων είναι 1,5 με 2 χρόνια) δεν συνιστούν κινητήριο δύναμη για να προβεί κάποιος σε στείρωση του ζώου του, θα πρέπει να γνωρίσει ότι στη χώρα μας ορίζεται από τον νόμο 4830/2021 (Άρθρο 9.1). Δεν συνιστά λοιπόν παρέμβαση και ανατροπή της φύσης, αλλά επέμβαση που χαρίζει στα όμορφα αυτά πλάσματα ευζωία και τον σεβασμό που τους αξίζει.

Ο Δήμος μας πήρε την πρωτοβουλία, αποσκοπώντας στον περιορισμό του αριθμού των αδέσποτων και στην διευκόλυνση κηδεμόνων ζώων ευαίσθητων και ευπαθών κοινωνικών ομάδων, να εφαρμόσει πρόγραμμα στείρωσης. Πιο συγκεκριμένα, σε συνεργασία με τον κτηνίατρο που έχει αναλάβει το εν λόγω πρόγραμμα, οι πολίτες που πληρούν κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια, προσκομίζοντας τα απαραίτητα δικαιολογητικά, μπορούν να εμβολιάσουν, να σημάνουν ηλεκτρονικά και φυσικά να στείρουν το ζώακι τους δωρεάν. Η πρωτοβουλία αυτή θα πρέπει να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση και για άλλους δήμους της χώρας μας.



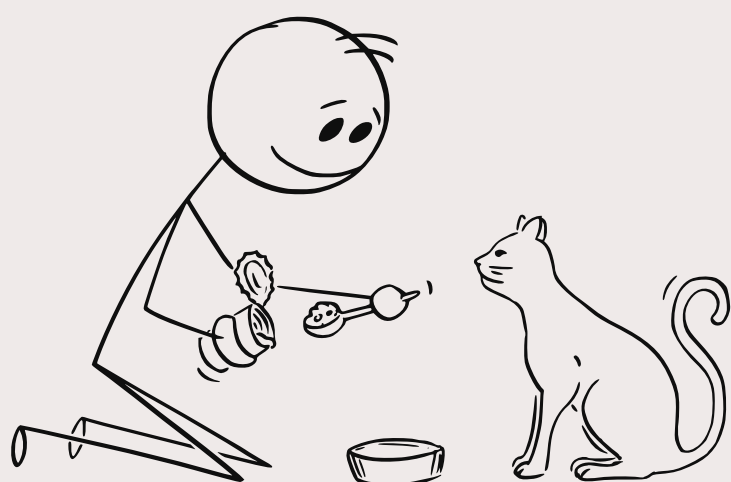
Μέσα από τη συζήτησή μας προκύπτουν διάφορα θέματα και μας δημιουργούνται πολλοί προβληματισμοί. Αλήθεια, εσείς έχετε σκεφτεί ποτέ να υιοθετήσετε ένα ζώακι; Η πρώτη σκέψη πολλών ανθρώπων που σκέφτονται να αποκτήσουν ένα κατοικίδιο είναι η ράτσα του, η αντίστοιχη ομορφιά και υπακοή του και άρα, η αγορά του. Μήπως, όμως, αυτή η σκέψη δεν είναι η πιο υπεύθυνη; Είτε ημίαιμα είτε καθαρόαιμα, όλα τα κατοικίδια δεν μπορούν να μας προσφέρουν την ίδια αγάπη και στοργή; **Οι φίλοι δεν είναι προς πώληση.** Τι θα λέγατε λοιπόν να υιοθετήσετε αντί να αγοράσετε ένα ζώο και να χαρίσετε σε αυτό, που είχε ίσως μια δύσκολη - μέχρι στιγμής - ζωή, τη συντροφιά και την αγάπη σας;.

«Φιλοξένησε ένα αδέσποτο!» είναι ένα από τα μηνύματα της Αστικής Πανίδας προς του δημότες και όχι μόνο! Μία κίνηση φιλοζωίας στην οποία μπορούμε να προβούμε είναι να γίνουμε ανάδοχοι ενός αδέσποτου σκύλου ή γάτας και να το φιλοξενήσουμε προσωρινά μέχρι να βρεθεί ο κηδεμόνας του ή κάποιος που επιθυμεί να γίνει κηδεμόνας του, ή μέχρι το ζώακι να αποθεραπευτεί.

Ο απώτερος, όμως, σκοπός της Αστικής Πανίδας είναι η υιοθέτηση των αδέσποτων ζώων από ανθρώπους υπεύθυνους και φιλόζωους. Αυτό όμως δεν είναι πάντα εύκολο. Όπως ανέφερε η κ. Παπαϊωάννου, «Σκοπός μας είναι να προωθήσουμε τα ζώα για την διαδικασία της υιοθεσίας. Παρόλα αυτά, μερικά αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς, γιατί μπορεί να έχουν ταλαιπωρηθεί, να έχουν κακοποιηθεί στην ζωή τους ή απλά είναι άγρια και φοβισμένα, γιατί είναι τραυματισμένα και υποφέρουν. Αυτά τα ζώα δεν είναι ακόμα έτοιμα για υιοθεσία».

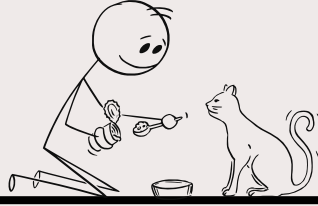
Παράλληλα, μας μίλησε και για τις συνθήκες υπό τις οποίες λαμβάνει χώρα μία υιοθεσία: «Ένα θέμα για το οποίο πρέπει να μιλήσουμε είναι η διαδικασία της υιοθεσίας, η οποία δεν ολοκληρώνεται πάντα, είτε γιατί το άτομο έχει μια συγκεκριμένη εικόνα στο μυαλό του για το πως θέλει να μοιάζει το κατοικίδιό του και εμείς δεν το έχουμε, οπότε αποφασίζει να σταματήσει είτε γιατί δεν πληροί τις προϋποθέσεις μας. Πολλές φορές τυχαίνει το άτομο με το ζώο να μην ταιριάζουν και να μην μπορούμε να προχωρήσουμε ή μπορεί οι συνθήκες ζωής του ατόμου ή του σπιτιού του να μην είναι ασφαλείς για το ζώο».

Τα καταφύγια πάντως σίγουρα δεν είναι μία μόνιμη λύση για τα αδέσποτα. «Πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε αυτά τα ζώα να μην ιδρυματοποιούνται και να μπαίνουν στα καταφύγια», τόνισε η ίδια και συνέχισε αναφορικά με την αναδοχή: «Επίσης, ο θεσμός της αναδοχής είναι ιερός και ο στόχος μας είναι η υιοθεσία. Θεωρώ ότι η κατάσταση μπορεί να αλλάξει με την βοήθεια των καινούργιων γενιών που αρχίζουν και βλέπουν τα πράγματα και τα ζώα διαφορετικά. Ήδη η κατάσταση βελτιώνεται, οι απλοί πολίτες και οι δημότες συνειδητοποιούν την αναγκαιότητα για αλλαγή και μέσα από την ενημέρωση των παιδιών υπάρχουν ελπίδες!».



(Οι ενδιαφερόμενοι ανάδοχοι ζώου μπορούν να στείλουν email με τα στοιχεία τους στο: papaioannou@dimosbyrona.gr).





Εκπαιδευτικό φιλοζωικό πρόγραμμα της Υπηρεσίας Αστικής Πανίδας του Δήμου Βύρωνα

Οι δράσεις του τμήματος όμως δεν σταματούν εδώ! Κατά την επίσκεψή μας στη φιλοζωική ομάδα του Δήμου μας, εκτός από την κ. Παπαϊωάννου γνωρίσαμε και τον έμπειρο εκπαιδευτή σκύλων, Πέτρο Σιδερέα. Όπως μας ενημέρωσε ο ίδιος, επισκέπτεται σχολεία του δήμου μας μαζί με την πιστοποιημένη σκυλίτσα θεραπείας Σίντρα και εφαρμόζει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο πλαίσιο της φιλοζωικής ευαισθητοποίησης μαθητών και μαθητριών.

Οι τελευταίοι μαθαίνουν βασικούς κανόνες ασφαλούς προσέγγισης και αλληλεπίδρασης με ζώα, όπως και να αναγνωρίζουν τη γλώσσα σώματος του σκύλου, εισάγονται στις σημαντικές έννοιες της υιοθεσίας (έναντι της αγοράς ζώου) και της στειρώσης, ενημερώνονται για τη διαδικασία της σωστής φροντίδας και τις παραμέτρους ευζωίας. Το πρόγραμμα προσφέρεται σε μαθητές παιδικών σταθμών, νηπιαγωγείων και δημοτικών σχολείων και αποσκοπεί στην φιλοζωική ευαισθητοποίησή τους, στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησής τους προς τα ζώα και στην υιοθέτηση της στάσης του ενεργού και υπεύθυνου πολίτη, καθώς και στην απευαισθητοποίηση παιδιών με φοβίες προς τους σκύλους, μέσα από ένα διαδραστικό και πάνω από όλα διασκεδαστικό παιχνίδι με την τετράποδη φίλη (Animal Assisted Play - παιχνίδι με τη διαμεσολάβηση του σκύλου).

Οι ωφέλειες από την ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης ανάμεσα στο παιδί και τον σκύλο είναι αναγνωρισμένες από τις περισσότερες επιστήμες που αφορούν την ανάπτυξη των παιδιών, όπως η παιδαγωγική, η ψυχολογία και η κοινωνιολογία μεταξύ άλλων. Είναι θεμιτό, λοιπόν, τα παιδιά να έρχονται σε σωστή και υγιή επαφή με τα ζώα από μικρή ηλικία, ώστε να αποκτήσουν και τετράποδους φίλους!

Δεν θα μπορούσε να μην γίνει αναφορά, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης που πήραμε από την κ. Παπαϊωάννου και τον κ. Σιδερέα, στη σημασία του εθελοντισμού. «Ο εθελοντισμός είναι ένα πολύ σοβαρό και σημαντικό κομμάτι. Με ένα μόνο άτομο η αστική πανίδα δεν μπορεί να διαχειριστεί όλα τα αδέσποτα του δήμου. Άρα οι εθελοντές μας είναι πολύτιμοι και τους αγαπάμε». Βέβαια ο Δήμος Βύρωνα συμμετέχει ενεργά σε αυτή την σπουδαία προσπάθεια: «Ο Δήμος μας μάς χρηματοδοτεί κάθε χρόνο με ένα μεγάλο ποσό. Όμως τα χρήματα είναι συγκεκριμένα και πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία, καθώς πρέπει να γίνουν και οι απαραίτητες στειρώσεις, αλλά και η χορήγηση φαρμάκων στα άρρωστα ζώα».

Ενδιαφερθήκαμε όμως και για όσα μπορούμε να κάνουμε εμείς, ως ενεργοί πολίτες με εθελοντική δράση. «Για να μας βοηθήσει κάποιος δεν χρειάζεται να μας χρηματοδοτήσει. Μπορεί να μας βοηθήσει φέρνοντας κουβέρτες, σπιτάκια για τα ζώα, με την αναδοχή ενός ζώου για την οποία εκείνος θα θέσει την χρονική διάρκεια. Θα είναι τεράστια ευκαιρία για αυτό το ζώο, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσει να αποϊδρυματοποιηθεί και θα αποκτήσει μια καλύτερη σχέση με τους ανθρώπους. Μας βοηθάει επίσης με την χορήγηση ενός φαρμάκου σε ένα άρρωστο ζώο, με κοινοποιήσεις στα ΜΜΕ ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ακόμα και με μια απλή βόλτα για κάποια από τα σκυλιά μας είναι τεράστια βοήθεια».

Η τελευταία συνιστά μία άκρως ενδιαφέρουσα πρόταση. Μας δίνεται η δυνατότητα για καθημερινή ή Κυριακάτικη βόλτα με τα σκυλάκια, ώστε και οι φίλοι μας να μην χάνουν τη βόλτα τους και ταυτόχρονα οι μαθητές και οι μαθήτριες που αγαπούν τα ζώα να έρχονται σε επαφή με αυτά. Με τον τρόπο αυτό τα ζωάκια λαμβάνουν την απαραίτητη φροντίδα, ενώ οι εθελοντές ικανοποιούν την ανάγκη τους να έχουν έναν πιστό, παιχνιδιάρικο και αφοσιωμένο φίλο!

Η επίσκεψή μας έκλεισε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο: μας επέτρεψαν να δούμε τις γατούλες που φιλοξενούνται στο καταφύγιο, να μάθουμε την «ιστορία» της κάθε μίας και φυσικά να απολαύσουμε τα χάδια τους σε ένα χώρο πεντακάθαρο και πάρα πολύ προσεγμένο!

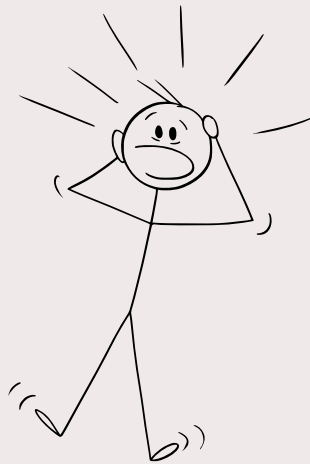
Ήταν μια Κυριακή πολύ διαφορετική, που σίγουρα μάς γέμισε χαρά, καθώς υπάρχουν άνθρωποι που δείχνουν έμπρακτα την αγάπη τους για τα αδέσποτα κυρίως ζώα, αλλά και μια μέρα για να αναλογιστούμε όλα όσα συμβαίνουν και τι μπορούμε να κάνουμε η τι θα έπρεπε να κάνουμε εμείς, ώστε αυτή η ελπίδα που ανέφερε η κ. Παπαϊωάννου να λάβει σάρκα και οστά.

Σαμπάνη Καλλιόπη

- Όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να ενημερωθεί από την ιστοσελίδα του Δήμου Βύρωνα (<https://www.dimosbyrona.gr/astiki-panida>), η οποία παρουσιάζει νέα για τα αδέσποτα, όπως και για τις σχετικές δράσεις του Δήμου, καθώς και πολλές χρήσιμες πληροφορίες για φιλόζωους. Επιπλέον, έχει δημιουργηθεί και σχετική σελίδα στο facebook (Αδέσποτα Δήμου Βύρωνα).
- Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να καλέσετε το Τμήμα Αστικής Πανίδας, στο 210-7608375 ή να αποστείλετε e-mail στο «paraioannou@dimosbyrona.gr».

Το ήξερες ότι:

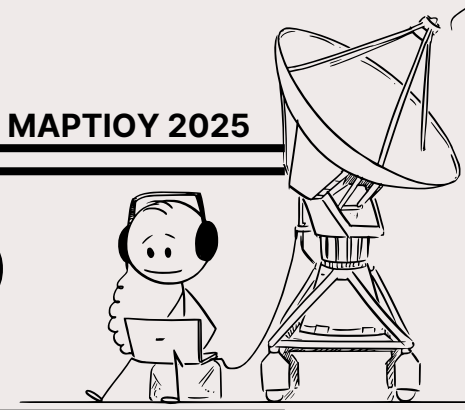
Τα αδέσποτα της Ελλάδας είναι περίπου 4.000.000 και στον Βύρωνα εντοπίζονται περίπου 3.500 από αυτά. Τα περισσότερα σκυλιά βρίσκονται στον Κουταλά και στο Θέατρο Βράχων, όπως και στο Αισθητικό Δάσος της Καισαριανής, όπου πολλοί ασυνείδητοι τα εγκαταλείπουν. Οι γάτες (ας είμαστε ειλικρινείς) βρίσκονται παντού και, αν δεν σταματήσουν οι εκτροφές τους, ο αριθμός των αδέσποτων της Ελλάδας δεν θα μειωθεί.



Ένα βίντεο από την ημέρα της φιλοζωικής

<https://www.canva.com/design/DAGeh-plNr4/X7wROYIIOVHw8zxfTQfVOA/watch?>



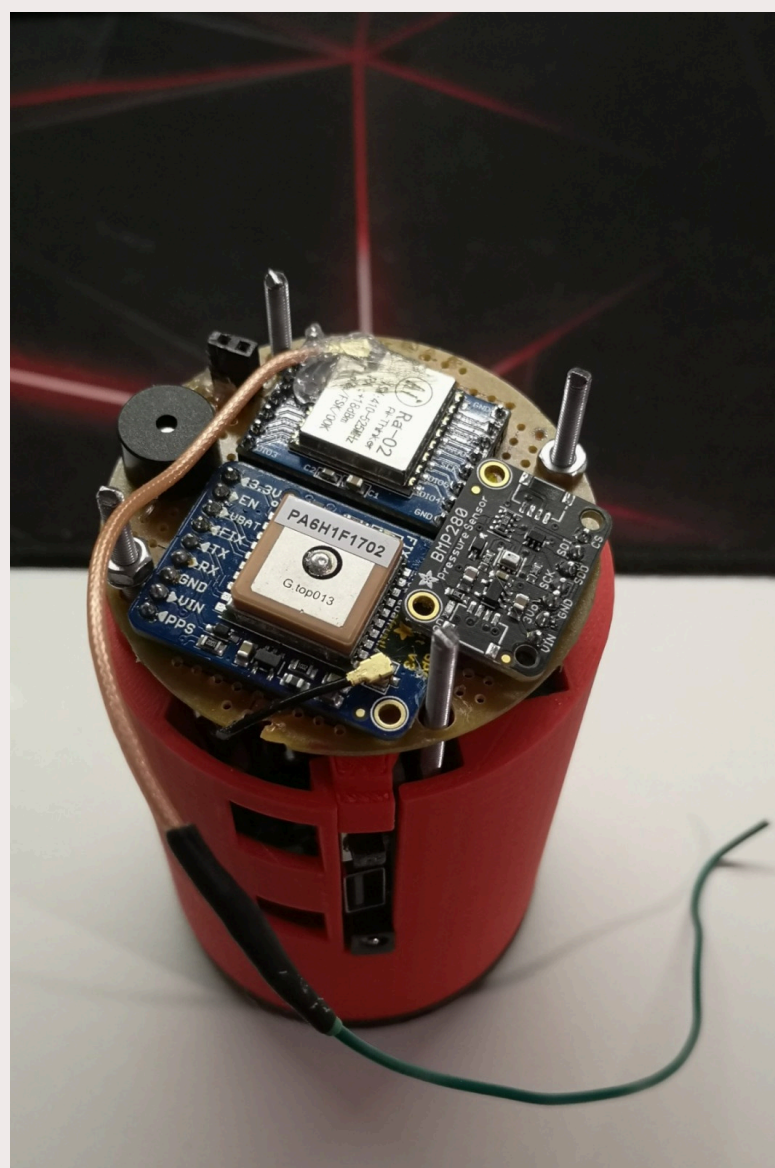


ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

v-space



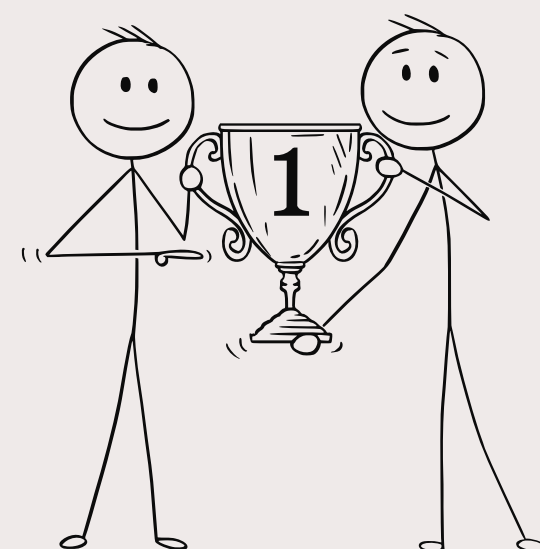
Το V-Space, δεν είναι παρά μια όψη του σχολικού μας Hackerspace, δημιούργημα και πρωτοβουλία της κυρίας Ελένης Ρόμπολα, καθηγήτριας Πληροφορικής του σχολείου μας. Το όνομα είναι πολύ ευφάνταστο (V από το λατινικό 5, και το Vyronas) και αποτελεί ένα μόνο δείγμα της δημιουργικότητας που ρέει μέσα στο εργαστήριο. «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.



CanSat in Greece 2024 - 1ο βραβείο

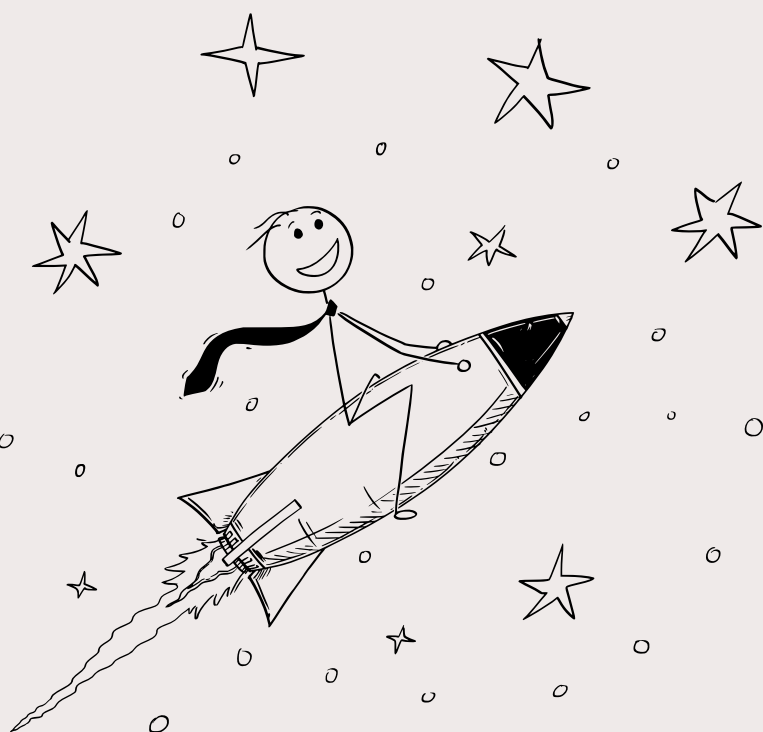
Όπως για παράδειγμα, να πάρεις μέρος σε έναν δύσκολο διαγωνισμό, όπως το CanSat, και να δημιουργήσεις κάτι καινούργιο, έναν δορυφόρο διαστάσεων ενός κουτιού αναψυκτικού, κατ' ακρίβεια, από το μηδέν», αναφέρει η κυρία Ρόμπολα. Ο διαγωνισμός του CanSat έφτασε στην Ελλάδα ως CanSat in Greece το 2017, από μία ομάδα εθελοντών φοιτητών, την SPIN – Space Innovation, μέλη της οποίας είχαν πάρει μέρος στον μέχρι τότε ευρωπαϊκό διαγωνισμό CanSat in Europe το 2012. Ο διαγωνισμός προϋπήρχε από το 2010, και οργανωνόταν από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Διαστήματος (ESA). Κάθε ομάδα που λαμβάνει μέρος στον διαγωνισμό καλείται να κατασκευάσει έναν δορυφόρο με διαστάσεις κουτιού αναψυκτικού, ο οποίος πέρα από την πρωτεύουσα αποστολή (λήψη δεδομένων GPS, υψομέτρου, ατμοσφαιρικής πίεσης και θερμοκρασίας), η οποία είναι κοινή σε όλους, καλείται να εκτελέσει και μία δευτερεύουσα, που επιλέγεται ελεύθερα από την εκάστοτε ομάδα, η οποία όμως πρέπει να έχει κάποιο επιστημονικό ενδιαφέρον και να είναι άξια μελέτης και υλοποίησης.

Αν και ο διαγωνισμός αρχίζει τον Σεπτέμβριο, με την υποβολή των σχετικών αιτήσεων και την κατασκευή του δορυφόρου, η παρουσίαση του project γίνεται συνήθως τον Απρίλιο στο «The Launch Event», το οποίο διαρκεί τέσσερις ημέρες και κατά τη διάρκεια αυτού γίνεται η εκτόξευση του CanSat στο ένα χιλιόμετρο από ομάδα πυραυλικής, ενώ δεν λείπουν παρουσιάσεις των εργασιών και των ευρημάτων. Όσο βρίσκεται στον αέρα, το CanSat πρέπει να στέλνει τα δεδομένα που συλλέγει και να φέρει εις πέρας την δευτερεύουσα αποστολή του. Το «The Launch Event» κλείνει με μία τελετή απονομής βραβείων, εκ της οποίας αναδεικνύεται η νικήτρια ομάδα του εθνικού διαγωνισμού, που βραβεύεται με τον τίτλο του Best CanSat Project- έναν τίτλο που έχουμε κερδίσει ήδη δύο φορές!



ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

Μέχρι το 2023, η ομάδα που κέρδιζε αυτόν τον τίτλο στον εθνικό της διαγωνισμό προηγαγόταν στον αντίστοιχο πανευρωπαϊκό. Το 2024 όμως δεν διοργανώθηκε κάτι τέτοιο, αλλά οι νικήτριες ομάδες του εθνικού διαγωνισμού της κάθε χώρας είχαν την τιμή να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Space Engineer for a Day, που διοργανώθηκε από την ESA, στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Διαστημικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ESTEC), στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας. Εκεί πήγαμε και εμείς!

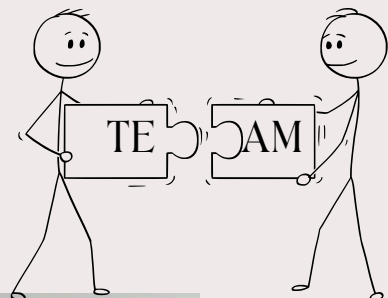


Σαν V-Space λάβαμε πρώτη φορά μέρος στον διαγωνισμό το 2017, αλλά δυστυχώς αυτό δεν πήγε και πολύ καλά. Δεν μπορέσαμε να βρούμε το CanSat μας μετά την εκτόξευση, όμως το 2023 ανακάψαμε! Μετά από πολλή δουλειά και κόπο, καταφέρνουμε να κερδίσουμε τον διαγωνισμό CanSat in Greece 2023, γεγονός που μας έδωσε το εισιτήριο για τον αντίστοιχο πανευρωπαϊκό, που θα λάμβανε χώρα στη Γρανάδα της Ισπανίας. Ανάμεσα σε 26 ομάδες, καταφέραμε να λάβουμε το βραβείο του Υψηλότερου Τεχνικού Επιτεύγματος! Ποιος να μας το 'λεγε! Προκειμένου όμως να καταφέρουμε να φτάσουμε εκεί, έπρεπε πρώτα να αναλογιστούμε την πιθανότητα το ταξίδι μας αυτό να μην είναι εφικτό. Το κόστος αποτέλεσε - όπως θα φανταζόταν κανείς- το μεγαλύτερο πρόβλημα για ένα ελληνικό, δημόσιο σχολείο, αλλά με τη συνεισφορά του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας, που κάλυψε εξ ολοκλήρου τα έξοδα, ήμασταν έτοιμοι για τη Γρανάδα! Όσο ο διαγωνισμός διαδιδόταν μέσα στη σχολική κοινότητα, όλο και περισσότεροι μαθητές άρχισαν να συμμετέχουν. Η νέα Α' Λυκείου του σχολείου, με όλους εμάς τους προηγούμενους ως μέντορες, ξαναφέρει τη νίκη στον ελληνικό διαγωνισμό του CanSat το 2024! Η νίκη μας αυτή μας έδωσε το εισιτήριο για το ESTEC της Ολλανδίας, όπου αποκτήσαμε μοναδικές εμπειρίες δημιουργώντας νέες αναμνήσεις. Μας δόθηκε πραγματικά μία ανεπανάληπτη ευκαιρία και ζήσαμε πράγματα που άλλοι μπορούν απλά να ονειρευτούν, και γι' αυτό δηλώνουμε περήφανοι και ευγνώμονες.

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! Και... μια συμβουλή- ό,τι κάνετε, να το κάνετε με την καρδιά σας. Πάμε για τρίτη χρονιά!

Χάνου Ιφιγένεια

E-Twinning



Οι δε εταίροι μας μαγεύτηκαν από την ομορφιά και τη μεγαλοπρέπεια των αρχαίων μνημείων μας, και οι περισσότεροι εξέφρασαν την επιθυμία να επισκεφθούν την Ελλάδα.

Γενικότερα, μέσα από το πρόγραμμα, εκτός από τις εμπειρίες που αποκτάμε, βελτιώνουμε τις κοινωνικές μας δεξιότητες, ενώ κατανοούμε καλύτερα τι σημαίνει συμπερίληψη και άρση των διακρίσεων. Λειτουργούμε ως ομάδα, συνεργαζόμαστε αποτελεσματικά, αναπτύσσουμε ισχυρούς δεσμούς φιλίας μεταξύ μας, ενώ κάνουμε καινούργιες γνωριμίες με τα παιδιά από τις συμμετέχουσες χώρες, καθώς διατηρούμε άμεση και συχνή επικοινωνία μαζί τους. Μαθαίνουμε συνεχώς νέες πληροφορίες για κουλτούρες και πολιτισμούς που δεν ξέραμε και βρίσκουμε κοινά σημεία με τις ζωές των συνομηλίκων μας στο εξωτερικό. Τέλος, είναι αρκετά σημαντικό που εξασκούμε και βελτιώνουμε τα αγγλικά μας, με τρόπο διασκεδαστικό και δημιουργικό.

Νιώθουμε πραγματικά πολύ τυχεροί που μας δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχουμε σε ένα τέτοιο πρόγραμμα και θα ήθελα στο σημείο αυτό να παραθέσω τα λόγια της συντονίστριας του προγράμματος, κ. Μαριλένα. Καλπακίδου, που θέλησε να μοιραστεί μαζί μας μια συμβουλή προς όλους τους μαθητές:

"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 ενασχόλησή μας με τέτοιου είδους δράσεις συμβάλλει στην ουσιαστική μας μόρφωση, την καλλιέργεια του νου και την ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων, απαραίτητων για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας. Μέσα από αυτή την εμπειρία είμαι πλέον σίγουρη πως η συνεργασία, η αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές αλλά και τους καθηγητές μας, προωθούν τη μάθηση και ενισχύουν το ρόλο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Σαμπάνη Ειριάννα

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 καθιστά τη μαθητική μας ζωή ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και ευχάριστη. Ένα τέτοιο πρόγραμμα που υλοποιείται για δεύτερη χρονιά, και μάλιστα βραβεύτηκε με εθνική αλλά και πανευρωπαϊκή ετικέτα, είναι το E-twinning.

Το E-twinning είναι μια διαδικτυακή κοινότητα στην οποία συνεργάζονται ευρωπαϊκά σχολεία και έχει κάποιο κοινωνικό στόχο. Πέρσι το πρόγραμμα λεγόταν «One of us» και είχε ως στόχο την 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 ο τίτλος του προγράμματος είναι «Free time activities» και στοχεύει στην ανάπτυξη της πολιτιστικής μας συνείδησης, αλλά και στη γνωριμία με τα ήθη και έθιμα των άλλων χωρών που συμμετέχουν, ώστε να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν υπάρχουν πράγματα που μας χωρίζουν αλλά πράγματα που μας ενώνουν. Η ομάδα μας, αυτή τη χρονιά, αποτελείται από 13 μαθητές της Β' Λυκείου, τις δύο καθηγήτριες της Αγγλικής Γλώσσας, κ. Μ. Καλπακίδου και κ. Β. Τσερπέλη, και τον Διευθυντή, κ. Β. Γιαννάκο, ενώ συνεργαζόμαστε με την Ιταλία, την Πολωνία, την Τσεχία και την Κροατία.

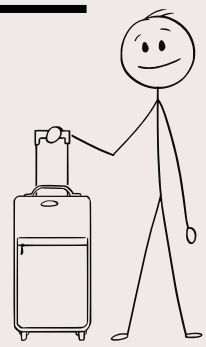
Μέσα από τη συμμετοχή μας στις διάφορες δράσεις αποκομίζουμε σημαντικά οφέλη, ενώ παράλληλα διασκεδάσουμε και απολαμβάνουμε την κάθε στιγμή. Για παράδειγμα, γνωρίζουμε καλύτερα τον τόπο μας, καθώς, βλέπετε, πρέπει να παρουσιάσουμε στα άλλα μέλη του προγράμματος τον Βύρωνα, την Αθήνα, και την Ελλάδα γενικότερα. Με αυτή την ευκαιρία μπορέσαμε να γίνουμε «περιηγητές» στην πόλη μας. Οι διάφορες εκδρομές στον Δήμο μας, η επίσκεψη στην Ακρόπολη και η ξενάγησή μας στον Παρθενώνα, ήταν κάποιες από τις δράσεις που θα μας μείνουν αξέχαστες.



ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

Δεν ήταν απλώς ένα ταξίδι...

Εκπαιδευτική εκδρομή στο Στρασβούργο - Επίσκεψη στο Ευρωκοινοβούλιο



Η εκδρομή πραγματοποιήθηκε στο Στρασβούργο, 13-16 Νοεμβρίου 2024. Συμμετείχαν 33 μαθητές και μαθήτριες και 3 συνοδοί εκπαιδευτικοί.

Τέσσερις μέρες για να ανακαλύψουμε τρεις διαφορετικές χώρες: Ελβετία, Γερμανία, Γαλλία. Ένα ταξίδι «ευκαιρία», θα έλεγε κανείς. Μα, τι να ξεκινήσω να περιγράψω! Τις διαφορετικές κουλτούρες, την αρχιτεκτονική, την καθαριότητα, τους πολιτισμούς, τα έθιμα, τη γλώσσα κάθε χώρας ... Αν και όλα αυτά αποτελούν ένα ξεχωριστό μέρος της εμπειρίας μου, (μια παντοτινή σελίδα αποτυπωμένη στο μυαλό μου), θα ήθελα να σας διηγηθώ (φυσικά μέσα από τα εφηβικά μου μάτια) τι σήμαινε για εμένα, αλλά και για τους καθηγητές που μας συνόδευσαν, αυτό το ταξίδι...

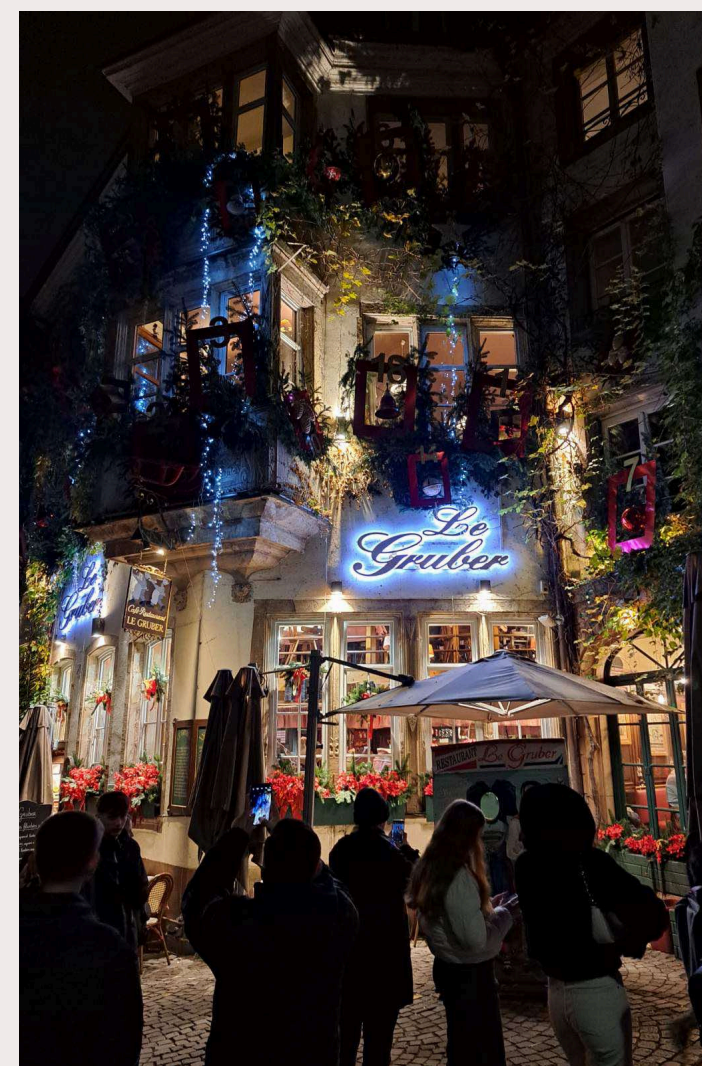
Η εβδομάδα πριν φύγουμε ήταν αρκετά δύσκολη για εμένα. Ήμουν κουρασμένη, είχα διαγωνίσματα, εξωσχολικές υποχρεώσεις, εργασίες, όμως κάθε φορά που το άγχος με κυρίευε θύμιζα στον εαυτό μου το ταξίδι που ερχόταν. Πόσο όμορφο είναι να περιμένεις ένα ταξίδι, όπως η γη που περιμένει την άνοιξη για να ανθίσει ξανά. Ελπίζεις σε κάτι που σου δίνει κουράγιο την στιγμή που το χρειάζεσαι, και, πριν ακόμη ταξιδέψεις, αρχίζεις να γεμίζεις ψυχικά. Και που να ήξερα τι αισθήματα επρόκειτο να μου γεννήσει αυτή η εκδρομή...

Τώρα προσγειωνόμαστε και δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι πόσο όμορφος είναι ο κόσμος από ψηλά. Είχα την ευκαιρία να δω από «απόσταση» τόσο τις Άλπεις όσο και το βουνό προβλημάτων που με επιβάρυνε εκείνες τις μέρες, καθώς, όπως έχει πει και ο Ευριπίδης: «Τα πράγματα δεν φαίνονται τα ίδια όταν τα κοιτάμε από μακριά ή από κοντά». Θα σας μεταφέρω στο μουσείο τέχνης της Ζυρίχης που επισκεφτήκαμε και με την βοήθεια της καθηγήτριά μας, κ. Ευγενία Ζαφείρη, θα σας περιγράψουμε μια πολύτιμη στιγμή: «Τα παιδιά έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την τέχνη, ήταν προσηλωμένα στον ξεναγό, στα μάτια τους φαινόταν η δίψα να μάθουν και ο ενθουσιασμός που είδαν από κοντά τόσο σημαντικά δημιουργήματα». Πράγματι, θαυμάσαμε πίνακες των Πικάσο, Μονέ και Σαγκάλ, καθώς και των σπουδαιότερων Ελβετών ζωγράφων. Μια εμπειρία μοναδική που τα λόγια δεν αρκούν για να την περιγράψουν!

Μετά περπατάμε στα σοκάκια και τραγουδάμε, δίχως ντροπή. Για τους κατοίκους είμαστε απλά ένα μάτσο χαρούμενοι ταξιδιώτες, για εμάς, όμως, αυτοί είναι κάτι παραπάνω. Κάθε άνθρωπος που γνωρίζουμε είναι μια εμπειρία, κάθε λέξη που ακούμε αφήνει το δικό της αποτύπωμα, μετά από κάθε ταξίδι δεν είμαστε πια οι ίδιοι, κάτι αλλάζει μέσα μας. Όπως αναφέρει και η καθηγήτριά μας, κ. Χριστίνα Γαβαλά: «Τέτοιου είδους εκδρομές προωθούν το μοντέλο του ταξιδευτή στους μαθητές και την αξία του να μαθαίνεις ξένες γλώσσες για να επικοινωνείς με ξένους πολιτισμούς». Αν και οι μέρες δεν ήταν πάρα πολλές, παρόλα αυτά γνωρίσαμε κάποιες από τις συνήθειες των κατοίκων αυτών των χωρών, γευθήκαμε τα φαγητά τους, μάθαμε την ιστορία τους, συναναστραφήκαμε μαζί τους και καταλάβαμε τον τρόπο σκέψης τους. Βρήκαμε αρκετές διαφορές αλλά και ομοιότητες και τελικά καταλάβαμε ότι το μόνο που μας χωρίζει είναι τα σύνορα και τίποτα άλλο.



Στο ταξίδι αυτό, σίγουρα θα μου μείνει αξέχαστη η επίσκεψή μας στα κτίρια του Ευρωκοινοβουλίου. Ενημερωθήκαμε αναλυτικά από τον αρμόδιο υπάλληλο για τον τρόπο λειτουργίας του, τις αρμοδιότητες των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και την αρχιτεκτονική του κτιρίου. Επισκεφθήκαμε την αίθουσα συνεδριάσεων και φωτογραφηθήκαμε.



ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

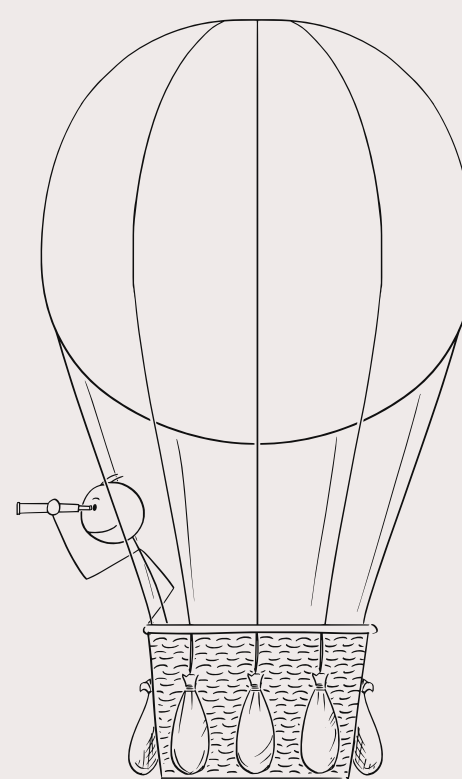
Δεν ήταν απλώς ένα ταξίδι...

Εκπαιδευτική εκδρομή στο Στρασβούργο - Επίσκεψη στο Ευρωκοινοβούλιο



Στη συνέχεια θα αφεθώ ελεύθερη και θα σας περιγράψω μια στιγμή που ίσως θα σας θυμίσει πόσο πολύ θέλετε και εσείς να ταξιδέψετε (ξανά). Είναι η προτελευταία μας μέρα, βρισκόμαστε πάνω σε ένα μεσαιωνικό παλάτι και περπατάμε δίχως να ξέρουμε τι πρόκειται να αντικρίσουμε. Τα μάτια μας λάμπουν, τα χέρια μας κρυώνουν, αλλά η καρδιά μας είναι πιο ζεστή από ποτέ. Τότε φτάνουμε στην κορυφή και όλες οι συζητήσεις σταματούν. Υπάρχει ησυχία. Όλοι στέκονται να θαυμάσουν τη θέα μια πόλης, που είναι λες και συνοψίζει όλα όσα είδαμε και ζήσαμε. Με μια ματιά που ανταλλάσσω με την φίλη μου, αντιλαμβάνομαι πως και εκείνη νιώθει όση ευγνωμοσύνη, ελευθερία και ευτυχία νιώθω και εγώ! Γιατί για εμάς το ταξίδι αυτό στην πραγματικότητα δεν ήταν μόνο μια μετάβαση από τόπο σε τόπο, αλλά μια βαθιά μεταμόρφωση που επηρέασε το πώς βλέπουμε τον κόσμο και τον εαυτό μας.

Ξενίδη Ανατολή



Το ταξίδι από τη ματιά μιας άλλης μαθήτριας που, επίσης, συμμετείχε:

Η ευκαιρία που μας δόθηκε φέτος να ταξιδέψουμε και να γνωρίσουμε έξι διαφορετικές πόλεις ήταν από τις πιο αξέχαστες εμπειρίες που έχω ζήσει. Η αλήθεια είναι πως δεν έχω κάνει πολλά ταξίδια και όσα έχω κάνει είναι εντός Ελλάδας, οπότε για εμένα ήταν κάτι τελείως καινούργιο. Ποτέ δεν θα μπορούσα να φανταστώ (όσα σενάρια και όνειρα κι αν έκανα), πόσα πολλά θα μπορούσε να μου προσφέρει μια τέτοια εκδρομή. Μέσα από το ταξίδι ανακάλυψα διάφορες πτυχές του εαυτού μου, πήρα μια ανάσα ανακούφισης από τη ρουτίνα και έκανα πράγματα που δεν θα τολμούσα να δοκιμάσω στην καθημερινότητά μου. Κοινωνικοποιήθηκα αρκετά και έβαλα στην άκρη ό,τι φοβίες και αμφιβολίες είχα, απολαμβάνοντας κάθε στιγμή. Όπως για παράδειγμα εκείνη την ημέρα που γνώρισα έναν από τους πιο έξυπνους πωλητές, ο οποίος μίλαγε 7 γλώσσες μαζί με τα ελληνικά, γιατί όπως μας είπε: «Οι γλώσσες και οι πολιτισμοί είναι το πάθος μου, ταξιδεύω μέσω των γλωσσών, αφού δεν έχω λεφτά να ταξιδέψω κανονικά». Η αίσθηση του κρύου αέρα που άγγιζε το πρόσωπό μου και τα γκρίζα σύννεφα που έδιναν μια ηρεμία στην ατμόσφαιρα μου έμοιαζαν σαν έναν πίνακα ζωγραφικής που κινείται. Τι να πρωτοθυμηθώ! Τα φαγητά που γευόμασταν στο πιο «τρελό» εστιατόριο με τον πιο συμπαθητικό και αστείο σερβιτόρο που με δυσκολία επικοινωνούσαμε, αχ και το γέλιο που ρίχναμε μέσα στο πούλμαν, καθώς τραγουδούσαμε και χορεύαμε παραδοσιακά τραγούδια που μας μάθαινε ο ξεναγός μας, ο κ. Γιώργος. Και εκείνες τις στιγμές που απλά απολαμβάναμε και παρατηρούσαμε τα πάντα γύρω μας, με αποτέλεσμα να ξεχνιόμαστε και στο τέλος πάντα να τρέχουμε μέσα στην πόλη στα σοκάκια της Γαλλίας για να μην χαθούμε. Και τόσες άλλες στιγμές που θα μείνουν χαραγμένες για πάντα στο μυαλό μου.

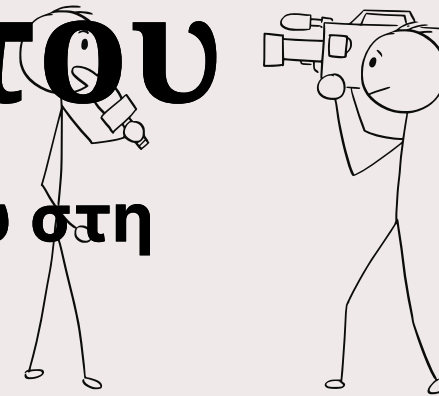
Συνειδητοποίησα πως θέλω να ταξιδέψω όσο το δυνατόν περισσότερο, αφού μέσα από τα ταξίδια ανακαλύπτουμε νέες προοπτικές, βιώνουμε συναισθήματα που μας ξυπνούν και μας δίνουν δύναμη να επανεκτιμήσουμε τη ζωή είτε μέσα από τις εικόνες ενός καινούριου τόπου είτε από τις τυχαίες συζητήσεις με ανθρώπους που μας διδάσκουν και μας εμπνέουν. Γι' αυτό, τα ταξίδια για εμένα δεν είναι απλώς προορισμοί. Είναι τα βήματα που κάνουμε για να ξαναβρούμε την εσωτερική μας ισορροπία και να γεμίσουμε τη ζωή μας με νέα όνειρα και προοπτικές.

Ζουμή Αθανασία



Γνωρίζοντας τον Μάριο Παναγιώτου

Ο ηθοποιός, Μάριος Παναγιώτου, μας μιλά με αφορμή τη συμμετοχή του στη θεατρική παράσταση «Η Άνοδος του Αρτούρο Ούι».



Λίγο αγχωμένες αλλά πολύ ενθουσιασμένες, ετοιμαζόμαστε να συναντήσουμε έναν ηθοποιό με 17χρονη πορεία στο χώρο του θεάτρου, που έχει λάβει μέρος σε σημαντικές παραστάσεις, μερικές από τις οποίες είναι: «Ορνίθες», «Με νύχια και με δόντια», «Η χρονιά με τα 13 Φεγγάρια», «Η φαλακρή τραγουδίστρια», «Ηλέκτρα», «Το Γελοίο σκότος», «Το Γήρας». Πρόκειται για τον Μάριο Παναγιώτου, ο οποίος αυτή τη χρονιά πρωταγωνιστεί σε μια από τις πιο πολυσυζητημένες παραστάσεις, «Η Άνοδος του Αρτούρο Ούι». Φθάνουμε και μας υποδέχεται ένας άνθρωπος μειλίχιος, με ένα γλυκό χαμόγελο και μια ευγένεια που σπανίζει στις μέρες μας, πρόθυμος να απαντήσει σε όλες μας τις ερωτήσεις. Και πιστέψτε μας, ήταν πολλές!



Πορταίτο του Μάριου Παναγιώτου από Ελίνα Γιουνανλή

1. Θα ήθελες να μας πεις λίγα λόγια για εσένα; Από που κατάγεσαι;

Ονομάζομαι Μάριος Παναγιώτου, γεννημένος τη δεκαετία του 1980 στην Αθήνα. Από τη μεριά της μητέρας μου έχω ρίζες από την Σάμο κι από τη μεριά του πατέρα μου από Μικρά Ασία.

• **Τι έχεις σπουδάσει;**

Είμαι απόφοιτος της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης στο Ρέθυμνο και έχω σπουδάσει υποκριτική σε ιδιωτική δραματική σχολή της Αθήνας.

• **Τι είναι αυτό που σε ξεκουράζει/ ηρεμεί και τι είναι αυτό που σε θυμώνει;**

Μου αρέσουν πολύ τα λουλούδια, τα lego και να συλλέγω συγκεκριμένα vintage αντικείμενα και παιχνίδια. Θα έλεγα πως η πρακτικότητα που έχουν κάποιες δραστηριότητες είναι αυτή που με ηρεμεί και με αποφορτίζει, όπως το να κατασκευάσω ένα lego ή ακόμα και το πλύσιμο των πιάτων. Προσωπικά, η αγένεια είναι ένα διακριτικό στοιχείο που πάντα με εκπλήσσει αρνητικά, με θυμώνει ενίοτε και με απωθεί.

• **Ποιο είναι το χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σου που αγαπάς και ποιο θα ήθελες να αλλάξεις;**

Ποιο είναι το χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς μου που αγαπώ και ποιο θα ήθελα να αλλάξω...Πιστεύω πως είμαι καλός φίλος και σίγουρα θα ήθελα να μην ήμουν τόσο δειλός.

2. Όταν ήσουν μαθητής ποια ήταν η σχέση σου με το θέατρο;

Δυστυχώς, όσο ήμουν εγώ μαθητής και μεγάλωνα στη δεκαετία του 1990, το θέατρο δεν είχε θέση στις σχολικές τάξεις. Ενδεικτικό, πως ένα μάθημα, τα «Στοιχεία Θεατρολογίας» στην Α΄ Λυκείου, ήταν επιλεγόμενο και θυμάμαι πως, αν και επιθυμούσα πολύ να το παρακολουθήσω, λόγω του ότι δεν είχαμε συμπληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό παιδιών που θέλαμε να διδαχθούμε το συγκεκριμένο μάθημα, καταλήξαμε να κάνουμε άλλο ένα ακόμα μάθημα Ιστορίας. Ευτυχώς, όμως, υπήρξα τυχερός, γιατί, ειδικά στο γυμνάσιο, είχα φωτισμένες καθηγήτριες και καθηγητές που με δική τους πρωτοβουλία και κόπο, δημιούργησαν και οργάνωσαν σχολικές ερασιτεχνικές ομάδες και μου έδωσαν τη δυνατότητα να συμμετάσχω είτε στη χορωδία του σχολείου είτε, στην τελευταία τάξη του Γυμνασίου, σε ανέβασμα της αριστοφανικής κωμωδίας «Αχαρνείς».

3. Θυμάσαι πότε βρέθηκες πρώτη φορά σε θέατρο ως θεατής; Τι ένιωσες;

Για να είμαι ειλικρινής, την πρώτη μου φορά στο θέατρο, όχι, δεν την θυμάμαι. Θυμάμαι, όμως, την πρώτη φορά που συνειδητά είπα πως θέλω να πάω στο θέατρο και να δω μια συγκεκριμένη παράσταση. Ήμουν 14 ετών, μαθητής της Γ΄ Γυμνασίου και πήγαμε να δούμε τον «Ρινόκερο» του Ιονέσκο στο Εθνικό Θέατρο. Ήταν η πρώτη μου επαφή με ένα έργο και μια γραφή, που μετά από χρόνια, και όντας φοιτητής στον Τομέα Θεατρολογίας - Μουσικολογίας, θα μάθαινα πως ανήκει στο «Θέατρο του Παραλόγου». Το ότι ακόμη έχω στη βιβλιοθήκη μου το πρόγραμμα από εκείνο το ανέβασμα, νομίζω πως είναι ενδεικτικό του πόσο με είχε συνεπάρει.

4. Πότε συνειδητοποίησες ότι ήθελες να ασχοληθείς με την υποκριτική;

Κομβικής σημασίας στην απόφασή μου να δώσω εξετάσεις για να μπω σε δραματική σχολή ήταν η ενασχόλησή μου με το ερασιτεχνικό φοιτητικό θέατρο. Υπήρξα για τέσσερα χρόνια ενεργό μέλος της φοιτητικής θεατρικής ομάδας «Σκηνή και Σαπούνι» του Πανεπιστημίου Κρήτης.

5. Ποια ήταν η στάση των γονιών σου σ' αυτή σου την απόφαση;

Η μητέρα μου ήταν άκρως υποστηρικτική και - στην ουσία - βασικός αρωγός σε αυτή μου την απόφαση και την μετέπειτα προσπάθεια. Ο πατέρας μου περισσότερο στα μετόπισθεν να αγωνιά.

6. Υπήρξε κάποιος που αποτέλεσε για εσένα πηγή έμπνευσης;

Πηγή έμπνευσης, ειδικά για την Τέχνη μας, μπορεί να σταθεί το οτιδήποτε...από ένα μουσικό κομμάτι του Max Richter, ένα βιντεοκλίπ της Lady Gaga, ένα επεισόδιο του Severance, ένα βιβλίο του Λάσλο Κρασναχορκάι μέχρι κάτι που θα μου πει ή θα κάνει η τετράχρονη ανιψιά μου.

7. Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισες ή εξακολουθείς να αντιμετωπίζεις;

Φαντάζομαι αναφέρεστε στις δυσκολίες του επαγγέλματος... Δεδομένου ότι πρόκειται για μια δουλειά κατά την οποία καλείσαι να την πραγματώσεις θέτοντας σε λειτουργία το σώμα σου, τη φωνή σου, το νευρικό σου σύστημα, το θυμικό σου...δεδομένου ότι πρόκειται για ένα επάγγελμα που προϋποθέτει τη συνύπαρξη και τη συνεργασία με άλλους ανθρώπους...δεδομένου ότι πρόκειται για μια Τέχνη φύσει εφήμερη...φυσικά και υπάρχουν δυσκολίες, μέχρι στιγμής, όμως, όχι ανυπέρβλητες, εξού και μετά από δεκαεπτά χρόνια συνεχίζω να την εξασκώ.

8. Τι είναι αυτό που σε αγχώνει; Πως αντιμετωπίζεις το άγχος σου;

Πολλά πράγματα είναι αυτά που με αγχώνουν σε καθημερινή βάση. Ο Λ. Φρανκ Μπάουμ, ο συγγραφέας του έξοχου παραμυθιού «Ο μάγος του Οζ» είχε πει κάποτε: «Όποτε έχω τις μαύρες μου, αρχίζω να αναπνέω ξανά»...κι αυτό προσπαθώ να κάνω κι εγώ.

9. Τι νιώθεις κάθε φορά που ετοιμάζεσαι να ανέβεις στη σκηνή; Άγχος.

10. Πόσο εύκολο είναι να μαθαίνεις τους ρόλους σου; Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που κάνεις;

Εξαρτάται πάντα από το κείμενο και τη γραφή του. Όπως επίσης και από τον/την σκηνοθέτη/σκηνοθέτιδα. Υπάρχουν δουλειές κατά τις οποίες σου ζητάνε να γνωρίζεις εκ προοιμίου τα λόγια του ρόλου σου, πριν καλά καλά την έναρξη των προβών κι άλλες που σου επιτρέπεται να τα μάθεις κατά τη διαδικασία της πρόβας. Όπως και να 'χει, μέχρι τώρα δεν νομίζω πως έχω δυσκολευτεί. Κι άλλωστε...επανάληψις μήτηρ πάσης μαθήσεως.

11. Έχεις επιτύχει πάρα πολλά, όπως το να βρεθείς δύο φορές στο θέατρο της Επιδαύρου. Πόσο σημαντικό ήταν για εσένα αυτό;

Νομίζω πως η έννοια της επιτυχίας είναι αρκετά σχετική και υποκειμενική. Όντως, έχω βρεθεί δύο φορές στην Επίδαυρο, την πρώτη φορά, το 2018, με την «Ηλέκτρα» του Σοφοκλή από το Εθνικό Θέατρο, τη δεύτερη, το περασμένο καλοκαίρι με τους «Ορνίθες» του Αριστοφάνη σε σκηνοθεσία Άρη Μπινιάρη. Πρόκειται για δύο συνεργασίες για τις οποίες είμαι πολύ υπερήφανος και νιώθω ευτυχής που υπήρξα μέρος αυτών.

12. Ποιες είναι οι αγαπημένες σου δουλειές – συνεργασίες;

Μου είναι πραγματικά δύσκολο να ξεχωρίσω. Ξέρετε, τα τελευταία χρόνια προσπαθώ να μετριάσω την απολυτότητά μου και να είμαι περισσότερο ανοιχτός, λιγότερο επιφυλακτικός, αλλά το ίδιο γενναιοδωρός και εμπνευσμένος. Επομένως, σίγουρα αγαπημένες δουλειές είναι όσες μου επιτρέπουν να είμαι πλήρης.

13. Αν μπορούσες να γυρίσεις το χρόνο πίσω, υπάρχει κάτι που θα άλλαζες;

Με τρομάζουν οι αλλαγές. Επομένως, ίσως αυτό να άλλαζα' να μη με τρομάζουν τόσο.

14. Από την έρευνα που κάναμε, είδαμε ότι δεν ασχολείσαι μόνο με την υποκριτική αλλά και με τη σκηνοθεσία. Ποιο από τα δύο προτιμάς;

Είναι αλήθεια πως μέχρι στιγμής έχω σκηνοθετήσει δύο παραστάσεις με επαγγελματίες ηθοποιούς και πέντε παραστάσεις στο πλαίσιο του ερασιτεχνικού φοιτητικού θεάτρου. Η αγάπη μου και για τις δύο αυτές ιδιότητες, του ηθοποιού και του σκηνοθέτη, είναι αδύνατον να διαχωριστεί και να τεθεί στο ζύγι.



Ντόγκσμπορου - Η Άνοδος του Αρτούρο Ούι - σκηνοθεσία Άρης Μπινιάρης



Όρνιθες (σκην. Άρης Μπινιάρης) - Φωτογραφία από Μαρίζα Καφαμπέλη

15. Φέτος συμμετέχεις σε μια από τις πιο πολυσυζητημένες και επιτυχημένες παραστάσεις, «Η Άνοδος του Αρτούρο Ούι» που παίζεται στο θέατρο ARK, σε σκηνοθεσία Άρη Μπινιάρη. Ποιο θεωρείς ότι είναι το μυστικό της επιτυχίας σας;

Είχα τη μεγάλη χαρά να παρακολουθήσω ως θεατής την παράσταση τον πρώτο χρόνο της επιτυχίας της και τώρα, στον τρίτο χρόνο της επανάληψης, έχω τη μεγάλη τύχη να συμμετέχω ως ηθοποιός αναλαμβάνοντας το ρόλο του Ντόγκσμπορου. Ξέρετε, είναι εξαιρετικά παρήγορο, με την έννοια του ενθαρρυντικού και ελπιδοφόρου, και νιώθεις ευδαιμονία, όταν αναγνωρίζεται, ειδικά στο θέατρο, η δουλειά σου. Στο εδώ και το τώρα της σκηνής, τίποτα δεν μπορεί να κρυφτεί! μπορείς να δεις τα πρόσωπα των θεατών, να τους αφουγκραστείς και να τους συναισθανθείς. Και όταν η εκτίμηση είναι ειλικρινής και πηγαία, τι πιο όμορφο.

16. Για ποιο λόγο αξίζει να έρθει κάποιος να παρακολουθήσει τη συγκεκριμένη παράσταση; Κατ’ αρχάς για το ίδιο το έργο! «Η άνοδος του Αρτούρο Ούι» είναι ένα τρομακτικά επίκαιρο έργο του Μπέρτλοτ Μπρεχτ. Όπως γράφει στο πρόγραμμα η δραματουργός της παράστασης Έλενα Τριανταφυλλοπούλου: «[...] είναι μια προσπάθεια να εξηγηθεί η άνοδος του Χίτλερ και η εφιαλτική εξάπλωση του φασισμού σε ολόκληρη την Ευρώπη, καθώς και η στενή σχέση του φασιστικού μορφώματος με το περιβάλλον του καπιταλιστικού κόσμου». Αυτή την πολιτική αλληγορία, έχει την ευκαιρία να την παρακολουθήσει ο θεατής σε όλο της το μεγαλείο υπό τη σκηνοθετική μπαγκέτα του Άρη Μπινιάρη και με τον Γιώργο Χρυσοστόμου στον ομώνυμο ρόλο. Και επειδή για μένα, το θέατρο είναι, πρωτίστως, οι άνθρωποί του, θα ήταν άδικο από μέρους μου να μην αναφέρω και τους υπόλοιπους ηθοποιούς -συναδέλφους με τους οποίους μοιράστηκα και μοιράζομαι τη σκηνή: ο Μιχάλης Βαλάσσογλου, ο Θανάσης Ισιδώρου, ο Άρης Κασαπίδης, ο Τάσος Κορκός, ο Κώστας Κορωνάιος, ο Κίμων Κουρής, ο Δαυίδ Μαλτέζε, ο Ερρίκος Μηλιάρης, η Μαρία Παρασύρη, η Αλεξία Σαπρανίδου, ο Φοίβος Συμεωνίδης και ο Σωτήρης Τσακομίδης. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι, λοιπόν, είναι οι λόγοι που αξίζει να έρθει κάποιος να παρακολουθήσει τη συγκεκριμένη παράσταση.

17. Υποδύεσαι έναν χαρακτήρα που, ενώ ήταν δίκαιος και άμεμπτος, τελικά υπέκυψε στη δύναμη του πλούτου. Τι ήταν αυτό που σε γοήτευσε στο συγκεκριμένο ρόλο; Ο ρόλος του Ντόγκσμπορου είναι ένας από τους πληρέστερους ρόλους που μου έχουν δοθεί. Είναι αριστοτεχνικά γραμμένος! έχοντας μια συγκεκριμένη διαδρομή κι εξέλιξη ως χαρακτήρας, αλλιώς εμφανίζεται στην αρχή του έργου κι αλλιώς καταλήγει. Αυτό για έναν ηθοποιό, το να του δίνεται η δυνατότητα ερμηνευτικά να αναλύσει, να ανακαλύψει και στην τελική να παίξει, είναι μέγα δώρο και δεν μπορώ να νιώθω παρά ευγνωμοσύνη.

18. Πόσο δύσκολο είναι να υποδύεσαι έναν παραδόξιστο; Σε επηρεάζουν οι ρόλοι που παίζεις; Καθόλου δύσκολο. Αντιθέτως το βρίσκω αρκετά γοητευτικό και προκλητικό συνάμα. Πώς αλλιώς θα μπορούσα να υποδυθώ έναν ήρωα του Τσέχωφ, του Σαίξπηρ και του Ιονέσκο, να μεταμορφωθώ στον Διάβολο, στον Γερμανό σκηνοθέτη, σεναριογράφο και ηθοποιό Ράινερ Βέρνερ Φασμπίντερ ή στον Σλοβένο φιλόσοφο και κριτικό θεωρητικό Σλάβοϊ Ζίζεκ, να ερμηνεύσω έναν γάιδαρο ή έναν παραδόξιστο πρώην καντινιέρη και νυν Δήμαρχο, ένα βουβό πρόσωπο αρχαίας τραγωδίας μέχρι και τον θεό Ποσειδώνα, εάν όχι μέσω της υποκριτικής τέχνης; Αυτή είναι η μαγεία του θεάτρου. Κι όπως λέει η Μέριλ Στριπ, η τέχνη της υποκριτικής δεν έγκειται στο να γίνεις κάποιος άλλος. Αλλά να βρεις την ομοιότητα σε κάτι που είναι φαινομενικά διαφορετικό και μετά να ανακαλύψεις τον εαυτό σου μέσα σε αυτό.

19. Μπορείς εύκολα να ξεχωρίσεις την επαγγελματική σου ζωή από την προσωπική; Τα τελευταία χρόνια το προσπαθώ. Δεν είναι εύκολο, ειδικά τις ημέρες που έχεις το βράδυ μια τόσο απαιτητική παράσταση να φέρεις εις πέρας, να μην προετοιμάζεσαι σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά για αυτό.

20. Είσαι ένας άνθρωπος «δοσμένος» στο θέατρο ή θα ήθελες να κάνεις και τηλεόραση; Είμαι ένας άνθρωπος διαθέσιμος να υπηρετήσω πρόθυμα, με βαθιά πίστη και αφοσίωση ό,τι μου προτείνεται και νιώθω ότι με αφορά κι ότι θα μου επιτρέψει να αναπτυχθώ και να εξελιχθώ καλλιτεχνικά.



Όρνιθες (σκην. Άρης Μπινιάρης) - Φωτογραφία από Μαρίζα Καψαμπέλη



Πορταίτο Μάριου Παναγιώτου από Μαρίζα Καψαμπέλη

21. Θα ήθελες να συνεχίσεις την καριέρα σου στο εξωτερικό;

Θα ήθελα να έχω την οικονομική δυνατότητα και τον χρόνο να πηγαίνω στο εξωτερικό για αναψυχή και διασκέδαση! υπάρχουν τόσο προορισμοί τους οποίους θα ήθελα να επισκεφθώ.

22. Ποιος είναι ο επόμενος στόχος σου; Τι είναι αυτό που θες ολόψυχα να πραγματοποιήσεις; Θέλω να ξανασκηνοθετήσω.

23. Ποιο στοίχημα έχεις βάλει με τον Μάριο Παναγιώτου;

Αποφεύγω να βάζω στοιχήματα με τον οποιονδήποτε, πόσο μάλλον με τον εαυτό μου. Είναι βέβαιο ότι θα χάσω.



24. Ποια είναι η γνώμη σου για το θέατρο στην Ελλάδα;

Ως φοιτητής έβλεπα πολύ θέατρο. Τα διαστήματα δηλαδή που επέστρεφα για ολιγοήμερες διακοπές στην Αθήνα ήταν γεμάτα παραστάσεις. Καθημερινά, προσπαθούσα να γεμίσω τις ώρες με όσο το δυνατόν περισσότερα έργα, ανεβάσματα, ερμηνείες...υπήρχε περίπτωση σε μια μέρα να έβλεπα και τρεις παραστάσεις! μια απογευματινή, μια βραδινή και μια μεταμεσονύχτια στο Αμόρε ... άλλες εποχές. Όσο ήμουν στη δραματική σχολή και στα πρώτα μου χρόνια στο επάγγελμα ως ηθοποιός, το ίδιο συνέβαινε συνήθως τα καλοκαίρια, στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου επί Λούκου. Θυμάμαι ακόμα τη συγκίνηση βλέποντας το «Café Müller» της Πίνα Μπάους ή την «Νόρα» του Ίψεν σε σκηνοθεσία του Τόμας Οστερμάγερ από Schaubühne.

Πολλά χρόνια έχουν περάσει από τότε ... κοντά μια εικοσαετία. Φυσικά, υπάρχουν ακόμη, εμπνευσμένοι και ικανότατοι άνθρωποι που, μέσω της υποκριτικής τους, των σκηνοθεσιών τους, των μεταφράσεων και των διασκευών τους, της δραματουργίας τους, των σκηνικών και των κοστούμιών, των φωτισμών τους, της μουσικής τους, της κινησιολογίας και των χορογραφιών τους, προσπαθούν να υπηρετήσουν την Τέχνη, να δημιουργήσουν και να παράγουν έργα με όρους καλλιτεχνικούς σε μια χώρα και, λυπάμαι που το λέω, σε ένα χώρο -ο ίδιος του θεάτρου- που τους αντιμετωπίζουν, δυστυχώς, απαξιωτικά πολλές φορές.

25. Ένας ηθοποιός μπορεί να αποκατασταθεί επαγγελματικά και να εξασφαλίσει ένα ικανοποιητικό εισόδημα;

Χωρίς να θέλω να χαρακτηριστώ μεμψίμοιρος, δύσκολα.

26. Στο σχολείο μας, καταφέραμε μετά από μεγάλη προσπάθεια να δημιουργήσουμε μια θεατρική ομάδα. Όμως δεν έχουν όλα τα σχολεία αυτό το προνόμιο. Ποια πιστεύεις ότι είναι ή θα έπρεπε να είναι η θέση του θεάτρου στην Εκπαίδευση αλλά και γενικότερα στη ζωή μας;

Αναρωτιέμαι πόσα χρόνια ακόμα χρειάζεται να περάσουν, για να υποστηριχθεί έμπρακτα από την Πολιτεία το θέατρο στην Εκπαίδευση, ώστε να πάψει να θεωρείται μια πολυτέλεια ή μια ασχολία που γίνεται παρεμπιπτόντως. Έχοντας παρακολουθήσει π.χ. το σημαντικό έργο που κάνει το “Πανελλήνιο ΔΙΚΤΥΟ για το ΘΕΑΤΡΟ στην ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ”, η επιστημονική ένωση για την προώθηση της έρευνας και της πράξης του θεάτρου, του εκπαιδευτικού δράματος, του θεατρικού παιχνιδιού και των άλλων παραστατικών τεχνών στην εκπαίδευση, ή μαθαίνοντας για μεμονωμένες πρωτοβουλίες και δράσεις εκπαιδευτικών που επιθυμούν μέσω της δημιουργίας θεατρικών ομάδων και ανεβάσματος παραστάσεων να γνωρίσουν στα παιδιά το θαυμαστό κόσμο του θεάτρου, θεωρώ πως είναι μεγίστης σημασίας και ανάγκης να αναγνωριστεί και να κατοχυρωθεί ως δικαίωμα η πρόσβαση κάθε παιδιού και εφήβου στην τέχνη του θεάτρου.

27. Ποια συμβουλή θα έδινες στα νέα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με το θέατρο;

Αχ, πρόσφατα πέτυχα ένα βίντεο στο οποίο σταματάνε στο δρόμο έναν διάσημο ηθοποιό του Χόλυγουντ, τον Γουίλεμ Νταφόε και τον ρωτάνε τι συμβουλή θα έδινε σε κάποιον που θέλει να ακολουθήσει το επάγγελμα του ηθοποιού. Κι εκείνος απαντά: “Εμχ, δεν δίνω συμβουλές. Ο καθένας πρέπει να βρει το δρόμο του. Απόλαυσέ το”.

«Απόλαυσέ το!» Αυτό θα κρατήσουμε και εμείς που πραγματικά απολαύσαμε την τόσο ενδιαφέρουσα συζήτησή μας σε ένα ευχάριστο και ζεστό κλίμα. Τον ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο που μας αφιέρωσε, την καλή του διάθεση αλλά και για την προθυμία του να μας απαντήσει με ειλικρίνεια σε όλα όσα τον ρωτήσαμε.

ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

Μια συζήτηση με την Ιωάννα Καρυστιάνη



Παραπάνω ανέφερα το «γράψιμο επαγγελματικά», καθώς η ίδια μας εκμυστηρεύτηκε ότι από την εφηβική της ηλικία το γράψιμο ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής της. Συγκεκριμένα, σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής της, όταν αναγκάστηκε να παραμείνει στο νοσοκομείο για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, η καθημερινή της ενασχόληση ήταν η παρατήρηση και στη συνέχεια η συγγραφή. Μπορούσε, λέει, να γράψει το παραμικρό, μέχρι και για το ετοιμόρροπο φυλλαράκι στην άκρη του δέντρου. Σημαντικό για την Ιωάννα Καρυστιάνη - καθ' όλη την διάρκεια της ζωής της - ήταν η καταγραφή - συγγραφή των συναισθημάτων και των σκέψεών της. Μόνο έτσι μπορούσε να τα βάλει σε μια σειρά και να τα διαλευκάνει. Εκεί εγώ έπαθα ένα μικρό σοκ, καθώς είμαι ένα άτομο που μου αρέσει πολύ να γράφω, δυσκολεύομαι, όμως, εξίσου πολύ να εκφράσω με σωστές λέξεις το χάος που επικρατεί μέσα στο μυαλό μου.

Εκείνη την ημέρα, κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, δόθηκε η ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να της κάνουν ερωτήσεις πάνω στις διηγήσεις της. Μετανιώνω που δεν την ρώτησα πώς σιγά-σιγά θα μπορούσαμε να γράψουμε κάτι όμορφο, ολοκληρωμένο και κατανοητό. Αλλά εκείνη μας έδωσε μια συμβουλή την οποία θα μπορούσα και να θεωρήσω ως απάντηση σε αυτή μου την απορία.

Μας συμβούλεψε να μην τοποθετούμε ποτέ όρια στον εαυτό μας. Μπορούμε να γράψουμε και κάτι που να μην είναι ωραίο, να είναι όμως αυτό που νιώθουμε εκείνη τη στιγμή και ας μπει στο συρτάρι με τα άχρηστα. «Ποτέ, όμως, στον κάδο, γιατί κάποια στιγμή αυτό που κάποτε σου φάνηκε άχρηστο με την κατάλληλη ωριμότητα και το πέρασμα του χρόνου μπορεί να γίνει το πάτημα για κάτι φοβερό».

Σαμπάνη Ειριάννα



Στις 11 Δεκεμβρίου 2024 οι μαθητές των Ανθρωπιστικών Σπουδών του σχολείου μας επισκέφθηκαν το Ίδρυμα Λασκαρίδη, ώστε να συνομιλήσουν με τη σπουδαία συγγραφέα, λογοτέχνη και σεναριογράφο Ιωάννα Καρυστιάνη. Μια γυναίκα που με συγκλόνισε. Λίγα λόγια για εκείνη...

Η Ιωάννα Καρυστιάνη γεννήθηκε στις 8 Σεπτεμβρίου του 1952 στα Χανιά της Κρήτης από γονείς Μικρασιάτες. Έζησε στην Κρήτη μέχρι τα δεκαοχτώ της και έπειτα έφυγε στην Αθήνα για να σπουδάσει στη Νομική Σχολή Αθηνών. Μετά τη δικτατορία δούλεψε ως σκιτσογράφος και εικονογράφος σε διάφορες εφημερίδες και περιοδικά. Το γράψιμο επαγγελματικά άργησε να έρθει στην ζωή της. Βραβεύτηκε όμως με το Κρατικό Βραβείο Μυθιστορήματος δύο φορές, το 1998 και το 2007, και με το βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών το 2000.



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. Χατζηχαλαράμπους, 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 γκριζα 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 στον μυστηριώδη κόσμο της υποκριτικής.

Θεατρική Ομάδα
το Θέατρο στην
Εκπαίδευση



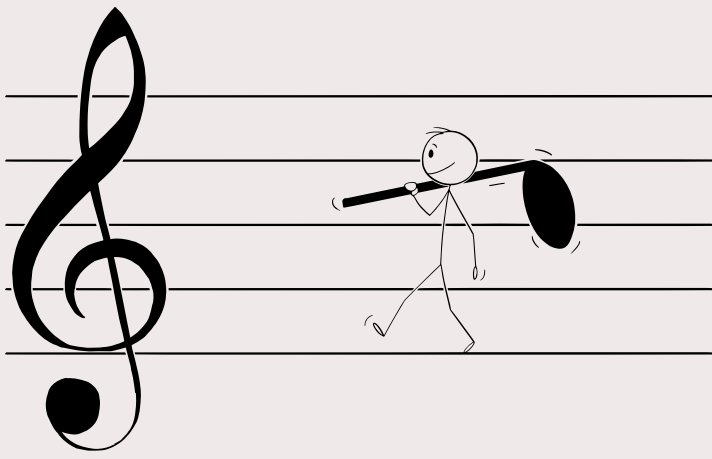
Σχοινά Εύα
Χάνου Ιφιγένεια

Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Μέσα από το φως της μουσικής...

Η μουσική είναι σίγουρα ένας τρόπος έκφρασης. Πολλοί, μάλιστα, την θεωρούν έναν εύκολο τρόπο για να ξεφεύγει κανείς από την καθημερινότητα. Είναι κάτι σαν ναρκωτικό, που σε λύνει από τα δεσμά της πραγματικότητας, απλά χωρίς να σε καταστρέφει. Είτε την δημιουργείς, είτε την ακούς, σου χαρίζει ένα αίσθημα ευφορίας, σαν να γεμίζεις μέσα σου με οξυγόνο και η ανάσα αυτή σε βοηθάει να απελευθερώσεις κάθε σκέψη που σε πνίγει. Η μουσική είναι σαν ένας κόσμος που όταν βρεις το κλειδί δεν μπορείς να τον ξανακλειδώσεις.

Το βασικό της γνώρισμα είναι τα συναισθήματα. Αυτές οι μεταβολές που σου προκαλεί μέσα σου κάνουντάς σε να θέλεις να πάλλεσαι στον ρυθμό της, σαν μια γραμμή που δεν μπορεί να πάει ίσια ή για την ακρίβεια πέντε γραμμές που σε πλημμυρίζουν με αθωότητα. Αυτές οι πέντε γραμμές είναι η βάση, η πύλη γι' αυτόν τον κόσμο. Τη μουσική μπορείς να την μεταφράσεις σε σκέψεις, σε παλμό, άλλοτε πιο δυναμικό που σε γεμίζει ενέργεια και άλλοτε πιο νοσταλγικό, πιο γλυκό σαν αεράκι που σε απελευθερώνει από ό,τι σε περιορίζει. Η μουσική έχει την ιδιότητα να σε κάνει να νιώθεις τα πάντα πιο έντονα, σε βοηθάει να χαμογελάς, να ονειρεύεσαι, να δακρύζεις, να αλλάζεις, να ζεις μαζί της. Είναι ένας κώδικας κοινός σε όλους που, χωρίς λόγια, έχει τη δύναμη να φέρνει πιο κοντά τους ανθρώπους. Η μουσική είναι μία γλώσσα γεμάτη συμβολισμούς, βασισμένη σε σύμβολα που ο καθένας διαβάζει διαφορετικά τις νότες. Κάθε νότα μπορεί να εκφραστεί είτε ως μία κραυγή απόγνωσης, είτε ως ένα γέλιο γεμάτο αναμνήσεις, ή ακόμη και ως ένας σφυγγμός αγάπης. Για πολλούς η μουσική είναι το στήριγμά τους στις πιο επίπονες στιγμές, σαν ένα χέρι που εμφανίζεται όταν πέφτουν στα πιο χαμηλά, γεμίζοντας το σώμα τους με φως απομακρύνοντάς τους από το σκοτάδι της πικρής, ασπρόμαυρης πραγματικότητας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τη μουσική ως ένα από τα λίγα όμορφα πράγματα γύρω μας και ως τον μοναδικό τρόπο που μπορεί η φωνή τους να βγάλει τις λέξεις.



Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Σε έναν κόσμο που έχει μάθει μόνο να πληγώνει, ο μόνος τρόπος ορισμένων να ξεσπάσουν είναι μέσω μιας τέχνης, τόσο έντονης που να ενεργοποιεί κάθε τους αίσθηση, κάθε ζωντανό κύτταρό τους. Η μουσική είναι μια τέτοια τέχνη, είναι κάτι το αθάνατο. Γεννιέται στις ψυχές των ανθρώπων και εκφράζεται μέσω διαφόρων οργάνων που το κάθε ένα από αυτά προσφέρει τη δικιά του μοναδικότητα. Είναι ανίκητη στον χρόνο, κυλά μες τους αιώνες αφήνοντας πίσω της ιστορίες αγάπης, ελπίδας, πόνου, μανίας, μέσα από τις μαγικές της μελωδίες. Οι μελωδίες της, που παίρνουν σάρκα και οστά μέσα από τα μουσικά όργανα, δημιουργούν έναν κόσμο μαγικό, φανταστικό που γαληνεύει τις ψυχές και ομορφαίνει κάθε ανθρώπινη πτυχή.

Το δικό μου μουσικό όργανο που ομορφαίνει τον κόσμο μου και δίνει νόημα στην Ύπαρξή μου είναι το φλάουτο. Ο ήχος του που θυμίζει τον ψίθυρο στα καλάμια δίπλα σε μια λίμνη ή το κελάηδισμα από τα πιο μαγευτικά πουλιά είναι αυτός που ανατριχιάζει τους ακροατές. Η ικανότητά του να ακούγεται ως το πιο αγνό και τρυφερό χάδι τη μία στιγμή και την άλλη να δημιουργεί έναν διαπεραστικό ήχο, σαν κραυγή του ανέμου, είναι αυτό που με μάγεψε πάνω του. Η πραγματική ευχαρίστηση είναι ότι εγώ ελέγχω και δημιουργώ αυτούς τους ήχους. Ο ήχος του με διαπερνά και ρέει σε όλο μου το σώμα με τρόπο μοναδικό, ανακουφιστικό, με κατακλύζει η δύναμη της μουσικής του χαρίζοντάς μου την πιο αθώα αλλά και πιο αναζωογονητική ανάσα μιας μαγικής πηγής.

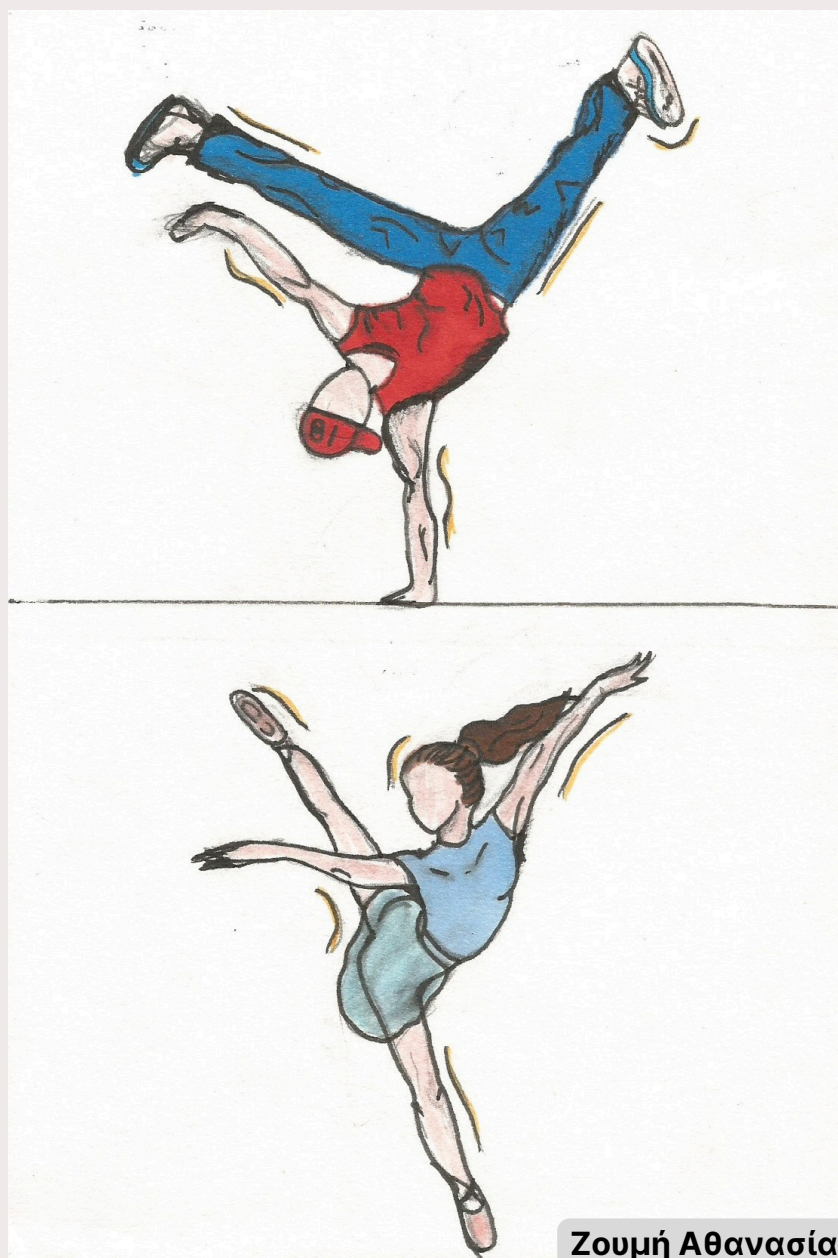
Πρασσάς Δημήτρης



Η Τέχνη του Χορού



Εκεί που οι περισσότεροι έφηβοι πίνουν τα προβλήματά τους και κάνουν πάρτι, κάποιιοι τα αντιμετωπίζουν χορεύοντας. Λικνίζουν το σώμα τους στον 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 κατά την οποία 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.



Ζουμή Αθανασία

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 απλώς 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 ένα επάγγελμα με περιορισμένες δυνατότητες και χαμηλές απολαβές. Γι' αυτό, πολλοί νέοι επιλέγουν μια «σταθερή» δουλειά, ξεχνώντας την αγάπη τους για τον χορό.

Ζουμή Αθανασία

Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

«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 ως 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 μπουλινγκ 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 χοροδιδάσκालου 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.

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.



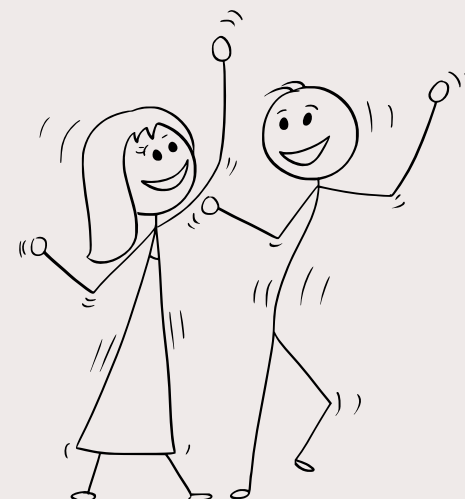
Τι συμβουλεύεις τα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με αυτό τον χώρο ή γενικότερα με τον χώρο οποιασδήποτε τέχνης;

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.



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

Κ. Τ. Καβάφης



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 βοηθήσα 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 ΤΕΧΝΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Ρωγμές στο τείχος

Στερεότυπα, κάστρα υψωμένα,
σαν σίδερα βαριά, βαθιά ριζωμένα.
Μα είναι φτιαγμένα από άμμο που σκορπά,
και η αλλαγή γεννιέται όπου η τόλμη ξυπνά.

Το πλήθος κρίνει, το σύνολο απαιτεί
να σβήσει το ιδιαίτερο, να σωπάσει η φωνή.
Μα η ψυχή, φωτιά που δεν σβήνει, διψά
για ουρανό ανοιχτό και δική της μιλιά.

Ας γίνει η αγάπη η νέα μας πυξίδα,
να σπάσει ο κύκλος, να τελειώσει η καταιγίδα.
Ας γίνει η αγάπη το άστρο που μας οδηγεί,
ο κύκλος να σπάσει, η θύελλα να χαθεί.
Γιατί ο κόσμος ανθίζει, όταν το “εγώ” λυγίζει,
όταν το “μαζί” τους τοίχους ρωγμές γεμίζει.

Κάθε ψυχή, μοναδική, αστράφτει,
σε έναν κόσμο που τις πληγές του κομμάτι-κομμάτι
γιατρεύει, γελώντας, αγαπά και ενώνει,
έναν κόσμο που την ομορφιά της διαφοράς σηκώνει.

απο Μοναστηριώτη Μιχάλη



Ο χορός των ξεχασμένων παιδιών

Αν κλείσεις τα μάτια σου σφιχτά
τόσο που πολύχρωμες σκιές λικνίζονται ανάμεσα στα βλέφαρά
σου θα ακούσεις μια μελωδία
σχεδόν σιωπηλή
και ένα τραγούδι φτιαγμένο από ανάσες.
Ανάμεσα σε άδειες αλάνες και σκουριασμένους παιδότοπους
ζουν τα αόρατα παιδιά,
αυτά που δεν πρόλαβαν την ενηλικίωσή τους
και ακόμα περιμένουν να σβήσουν τα κεριά που πια έχουν γίνει
στάχτη.
Ο χρόνος τα έχει μαγέψει να ξεχνούν, να μην θυμούνται ότι
υπάρχουν
πως σε κάποια τσέπη παντελονιού εγκαταλείφθηκαν πριν την
ώρα τους
και πλέον στον κόσμο των θνητών εμφανίζονται μόνο μέσα από
σπασμένες κορνίζες.
Γι’ αυτό χορεύουν στα βουβά
ανέμελα και υπνωτισμένα
ντυμένα στα λευκά, μουρμουρίζουν σιγανά σε έναν ανύπαρκτο
ρυθμό
και νανουρίζουν όποιον edw κάτω τα λησμονεί.
από Σχοινά Εύα

Το Μέλλον μάς “εμπνέει”

Όλοι φτάνουμε σε μια φάση της ζωής μας που βιώνουμε δύσκολες στιγμές και τότε αναρωτιόμαστε για ποιο σκοπό παλεύουμε κάθε μέρα. Ποιο είναι το νόημα της ζωής μας; Τι είναι αυτό που μας κινεί, και ποιος είναι ο αληθινός σκοπός αυτής της πορείας μας στον κόσμο;

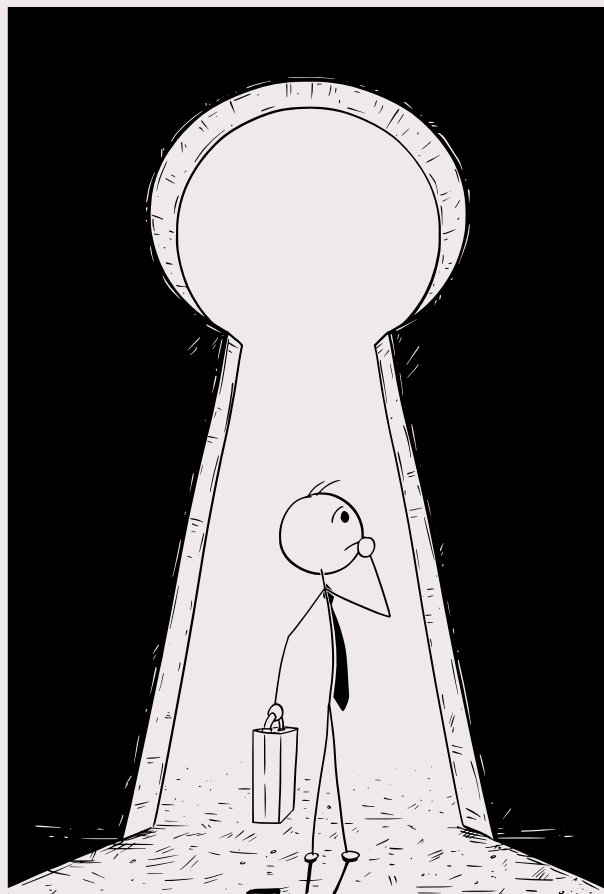
Ε, λοιπόν το εφηβικό μου μυαλό με απλά λόγια, δίχως κάποια φιλοσοφία, κατάφερε και έδωσε μια πιθανή - ίσως και παρηγορητική - απάντηση μέσω ενός διηγήματος.

«Ένα μπουκέτο γεμάτο ζωή»

Μέλλον παλεύω για εσένα, όποιο και αν είσαι. Δεν υπάρχει τρόπος να σε αντιμετωπίσω, όμως ένα μπορώ να κάνω, να σε δημιουργήσω. Θα σε πλάσω και θα σε κάνω βάζο, βάζο από πηλό και σιγά σιγά θα σου βάζω ένα λουλούδι. Κάθε λουλούδι θα είναι ένα μάθημα, μια εμπειρία. Όταν επιτέλους γίνεις μπουκέτο, θα σε φροντίζω, ώστε να μην ξεραθείς. Θα σε ποτίζω και θα σου τραγουδώ τη μελωδία της δυσκολίας, «του θέλω να τα παρατήσω». Όμως, τότε εσύ θα ανθίζεις και θα βγάζεις ένα όμορφο μπουμπούκι, δείχνοντάς μου ότι αξίζει ο πόνος, ο πόνος που φέρνει και ομορφιές. Πολλές φορές θα ξεχνάω να σε ποτίσω, όμως εσύ θα μένεις το ίδιο δυνατό, για να μου δείχνεις πως τα φύλλα σου δεν πέφτουν έτσι απλά. Και κάποτε θα ξεραθείς. Όλοι ξεραινόμαστε, όταν όμως θα σε ρίξω στο χώμα, θα ξέρω πως δεν είσαι απλά ένα μπουκέτο ξεραμένο μέλλον αλλά ένα μπουκέτο γεμάτο όνειρα, επιτυχίες, αποτυχίες, γέλια, πόνο, χορό, φίλους, ταξίδια, αγάπη, έρωτα και χρώματα, πολλά χρώματα ...

Ας παλεύουμε, λοιπόν, για μια ζωή που θα έχει όσο περισσότερους σπόρους λουλουδιών μπορεί, για να αφήσει πίσω έναν όμορφο, πολύχρωμο κάμπο για τους επόμενους που θα θυμούνται τι όμορφο μπουκέτο υπήρξαμε για αυτούς και για την κοινωνία!

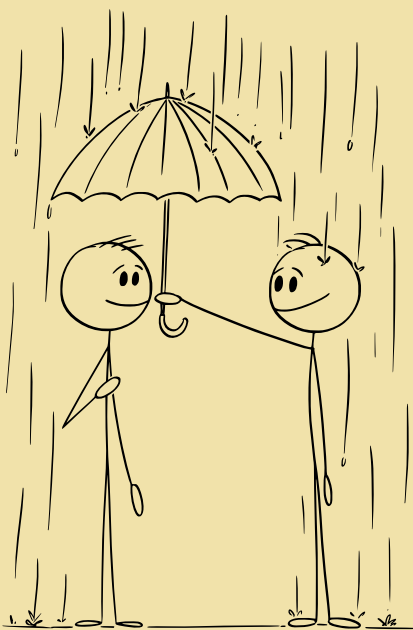
από Ξενίδη Ανατολή



Το αφιερώνω σε εκείνη

Σαν ήμουν παιδί, λάτρευα να διαβάζω εικονογραφημένα βιβλία γεμάτα χαρούμενο τέλος και χρωματιστούς χαρακτήρες. Πάντα προτιμούσα εκείνα με τις τρισδιάστατες ζωγραφιές και αν κάποιο βάραινε τα μικρά μου δάχτυλα, κατευθείαν το άφηνα στην άκρη της βιβλιοθήκης και απέφευγα να το κοιτάω. Αν όμως έχανα την ευκαιρία μιας ζωής και αν τελικά, αν του έριχνα έστω μια ματιά, να γινόταν το αγαπημένο μου βιβλίο;

Για το παιδικό μου ανέμελο μυαλό, τέτοιες υποθέσεις δεν είχαν καμία αξία και το μόνο που με ενδιέφερε ήταν εκείνη η συγκεκριμένη στιγμή. Να περάσω εκείνες τις λίγες ώρες ευχάριστα και να βουτήξω με τα ρούχα στον κόσμο που κρυβόταν μέσα στις πλατιές, χάρτινες σελίδες. Το παρελθόν δεν το θυμόμουν και ότι υπήρχε στην φρέσκια, μικροσκοπική μου μνήμη δεν ήταν άξιο να μοιράζεται τον χώρο των σκέψεών μου με την τόσο σπουδαία και αινιγματική μου φαντασία. Το μέλλον ήταν απλά ένα μυστήριο που ανυπομονούσα να λύσω. Ήμουν ο χειρότερος ντεντέκτιβ που γνώριζα. Φόραγα τα ρούχα της μεγάλης μου αδελφής και έπαιζα παιχνίδια με τις μορφές μου, η κάθε μια γέμιζε και από μια σκοτεινή, μοναχική γωνιά του δωματίου. Κοιτούσα τον εαυτό μου στον καθρέφτη και έκανα γκριμάτσες, προσπαθώντας να κατανοήσω τι είχα μπροστά μου. Εγώ ήμουν αυτή. Σωστά; Προτού έρθω σε κάποιο συμπέρασμα η σκέψη μου αναποδογύριζε και επισκιαζόταν από μια άλλη. Μία που σχετιζόταν με το παρόν. Μόνο εκείνο πραγματικά υπήρχε για μένα. Ανυπομονούσα να απολαύσω το κάθε λεπτό που ένιωθα ζωντανή. Κανένα βαθύτερο νόημα δεν κρυβόταν πίσω από τα ορθάνοιχτά μου μάτια και τα δάκρυά μου εμφανίζονταν μονάχα όταν είχα ανάγκη να ελευθερωθώ από εκείνη την αποπνικτική γλύκα που με περιέλουζε.



Φαίνεται όμως πως έκλεισα τα μάτια μου και αποκοιμήθηκα κάτω από την παλιά κουκέτα που μοιραζόμουν με την αδελφή μου. Πριν χασμουρηθώ, θυμάμαι να της φωνάζω και να μου φωνάζει. Μα, ποια θα κατακτούσε το φοβερό έπαθλο του επάνω κρεβατιού; Αφέθηκα στις υποσχέσεις του τρυφερού και ονειρικού ύπνου, καθώς απομακρυνόμουν όλο και περισσότερο από τη φασαρία. Όταν ξύπνησα η αδερφή μου δεν ήταν πια εκεί. Σηκώθηκα και κοιτάχτηκα ξανά στον καθρέφτη. Μόνο που αυτή την φορά δεν έκανα καμία γκριμάτσα. Απλά απόρησα και το βλέμμα μου στράφηκε στα μάτια μου.

Άραγε είμαι το ίδιο κορίτσι που έφτιαχνε δικές της φανταστικές γλώσσες που μόνο εκείνη και τα παιχνίδια της μπορούσαν να μιλήσουν; Αν μου συστηνόταν, τι άποψη θα είχε για εμένα; Θα με αναγνώριζε; Κι αν με αναγνώριζε θα ήταν ευχαριστημένη με το μυστήριο που μόλις έλυσε; Αν όχι; Μα εκείνης δε της άρεσαν ποτέ τα άστοχα «αν» κι εγώ δεν θα μάθω ποτέ τις απαντήσεις σε αυτές τις τόσο ψυχικά συντριπτικές ερωτήσεις. Και οι δυο μας αποφεύγουμε να μιλάμε για μελαγχολία στη μητρική μας γλώσσα. Τελικά, πιστεύω πως δεν χρειάζεται να γνωριστούμε. Μονάχα να μοιραζόμαστε, η μία δίπλα στην άλλη, μία θέση στην αιωνιότητα.

από Σχοινά Εύα

Γράφω για...

Τα παιδιά αξίζουν έναν κόσμο καλύτερο.

«Πώς να κρυφτείς απ' τα παιδιά; Έτσι κι αλλιώς τα ξέρουν όλα...» Τα παιδιά μάλλον ξέρουν καλύτερα, νιώθουν, αγαπούν, νοιάζονται. Η αθωότητα και η αγνότητά τους θα μπορούσαν να αλλάξουν τον κόσμο. Έναν κόσμο που από τη μία καταπατά κατάφωρα τα δικαιώματά τους, από την άλλη καθιερώνει ως Παγκόσμια Ημέρα Δικαιωμάτων του Παιδιού την 20η Νοεμβρίου. Αλήθεια γιατί να υπάρχει αυτή η ημέρα; Γιατί να χρειάζεται υπενθύμιση για τα δικαιώματα και τις προκλήσεις που δικαιούται κάθε παιδί, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής του; Παρ' όλα αυτά η συγκεκριμένη 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.

Είναι πράγματι επιτακτική η ανάγκη να προστατεύονται τα παιδιά από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση, ενώ θα έπρεπε να είναι απαραίτητα τα δικαιώματά τους στην εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη, στο να ζουν και να μεγαλώνουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον. 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 καταστρατηγούνται τα βασικά δικαιώματά τους.



Ζουμή Αθανασία

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.

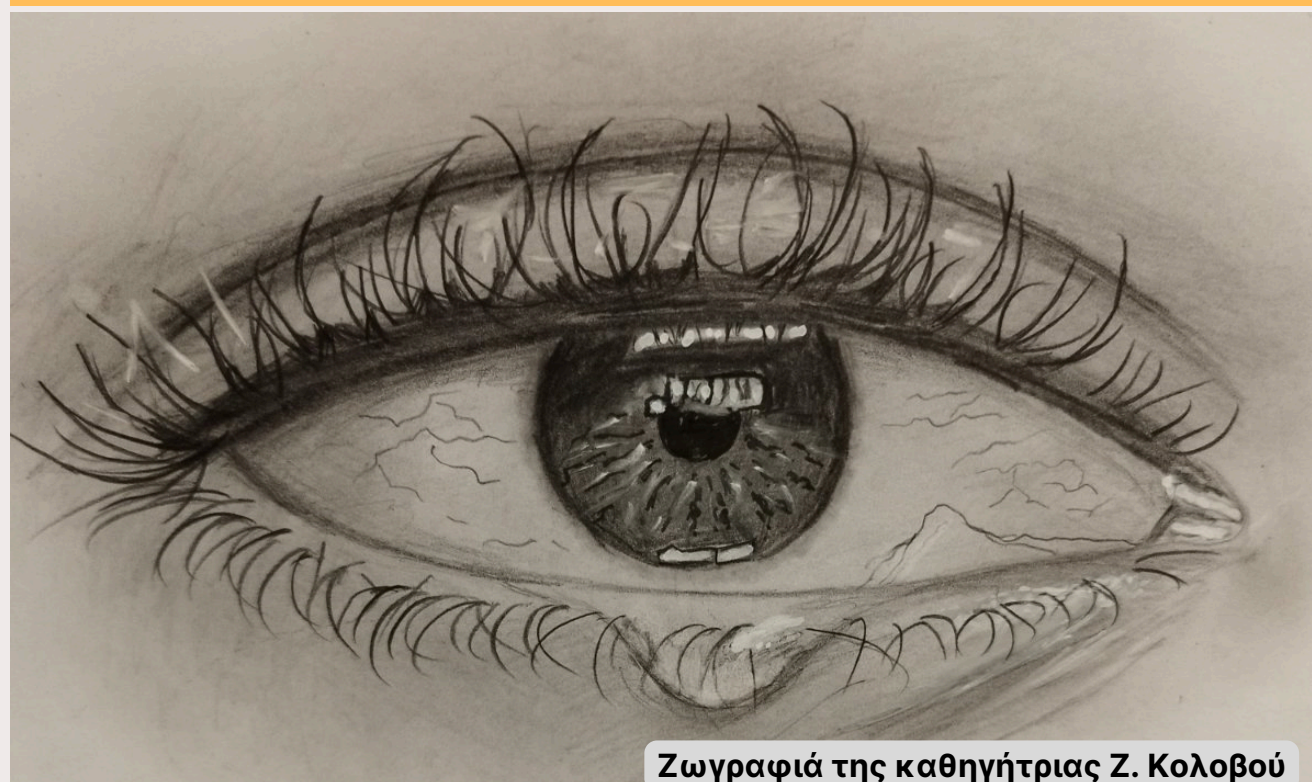
Οι εκδηλώσεις και οι εορτασμοί αφιερωμένοι στην παγκόσμια αυτή ημέρα παρόλο που μας υπενθυμίζουν την αναγκαιότητα θεμελίωσης των δικαιωμάτων του παιδιού, εντούτοις δεν αρκούν. Απαιτείται πιο ενεργή και έμπρακτη συμμετοχή όλων των φορέων αλλά και των πολιτών προκειμένου να διασφαλιστούν τα δικαιώματα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

Τσάκος Κωνσταντίνος
Παπαγεωργοπούλου Αθηνά

Άσε με να ονειρευτώ τα ίδια δικαιώματα έχω και εγώ!

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.

από Ξενίδη Ανατολή



Ζωγραφιά της καθηγήτριας Ζ. Κολοβού



Η βία κατά των γυναικών: μάστιγα της σύγχρονης κοινωνίας!

Πηγαίνοντας μια Δευτέρα πρωί στο σχολείο άκουσα τυχαία στο ραδιόφωνο πως εκείνη η ημέρα, η 25η Νοεμβρίου, ήταν καθιερωμένη ως Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών. Διάφορες σκέψεις πέρασαν από το μυαλό μου και με την πρώτη ευκαιρία άρχισα να αναζητώ πληροφορίες για το συγκεκριμένο ζήτημα. Όσα ανακάλυψα με συγκλόνισαν. 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 Αhou Daryaei, μια νεαρή Ιρανή φοιτήτρια που έχει γίνει σύμβολο αντίστασης ενάντια στην Ισλαμική Δημοκρατία του Ιράν. Γεμάτη θάρρος και τόλη, 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 Αhou 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. 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.

Φαίνεται πως οι προσπάθειες που γίνονται δεν αρκούν. 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 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.

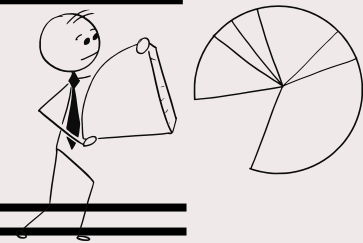
Σαμπάνη Καλλιόπη
Παπαγεωργοπούλου Αθηνά

Θυγατέρες

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 άγγιγμα 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, κάποιοι 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.

από Σχοινά Εύα

Ερευνώ...προβληματίζομαι



Μια μαθητική έρευνα που μας αφορά όλους!



Ψυχολόγος Πλακίδα Κατερίνα

Μια έρευνα, αρκετά ενδιαφέρουσα, που μας αφορά όλους, τόσο εμάς τους μαθητές Λυκείου όσο και τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν, πραγματοποιήσαμε ως μικροί «δημοσιογράφοι» με θέμα το σχολικό άγχος. Είμαστε μαθήτριες της Β' Λυκείου και έχουμε καθημερινά να αντιμετωπίσουμε πολλές ενδοσχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να φτάνουμε στο σημείο να μην έχουμε καθόλου ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό μας. Έτσι, δυσκολευόμαστε να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας και αυτό μας δημιουργεί έντονο άγχος. Παρατηρήσαμε και τους υπόλοιπους συμμαθητές μας και αντιληφθήκαμε ότι οι περισσότεροι βρίσκονται στην ίδια θέση με εμάς.

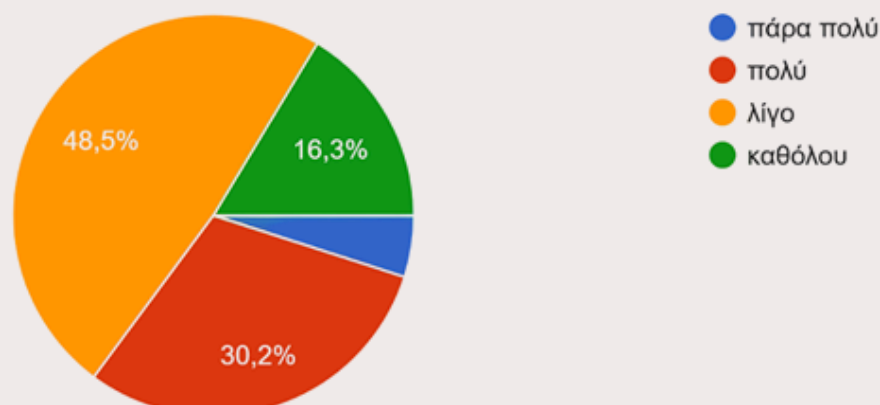
Πήραμε, λοιπόν, την απόφαση να πραγματοποιήσουμε μια έρευνα σχετικά με το σχολικό άγχος. Σε συνεργασία με την ψυχολόγο του σχολείου μας, κ. Κατερίνα Πλακίδα, δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο, στόχος του οποίου ήταν να ερευνηθεί κατά πόσο οι μαθητές/τριες Λυκείου είναι ικανοποιημένοι/νες από την καθημερινότητά τους, ποια συναισθήματα βιώνουν αλλά και τη στάση τους κατά τη διεξαγωγή ενός διαγωνίσματος. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε μέσω του διαδικτύου σε μαθητές/τριες Λυκείου και λάβαμε 202 απαντήσεις, από τις οποίες το 77,7% δόθηκαν από κορίτσια. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας συζητήθηκαν και αναλύθηκαν με την ψυχολόγο, η συμβολή της οποίας ήταν πολύτιμη.

Αρχικά, παρατηρήσαμε ότι το άγχος δεν επηρεάζει μόνο την ψυχολογία μας αλλά μπορεί να εμποδίσει και τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τον χρόνο μελέτης μας. Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών (64,8%) είναι ελάχιστα ή καθόλου ικανοποιημένοι με τον χρόνο που αφιερώνουν στα μαθήματά τους. Παρόλα αυτά φαίνεται να είναι ευχαριστημένοι από το πως περνάνε τον ελεύθερό τους χρόνο, καθώς στη σχετική ερώτηση το 38,1% απάντησε ότι είναι πολύ ικανοποιημένοι και το 19,3% πάρα πολύ. Σίγουρα είναι θετικό το ότι νιώθουν πως περνούν καλά, όμως καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει μια ανισορροπία μεταξύ των υποχρεώσεων και της χαλάρωσης. Φαίνεται να υπάρχει μια δυσκολία στη διαχείριση του χρόνου, η οποία μπορεί να πηγάζει από το μη παραγωγικό άγχος και έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος. Όσο περισσότερο αγχώνονται τόσο περισσότερο αδυνατούν να διαχειριστούν σωστά το χρόνο τους, και όσο δεν διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο τους τόσο αγχώνονται.

Το γεγονός πως το άγχος επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τους μαθητές και τις μαθήτριες Λυκείου φαίνεται και από τα αποτελέσματα των απαντήσεων που αφορούσαν στη φυσική δραστηριότητα, την ποιότητα ύπνου και τη διατροφή. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων δηλώνουν ελάχιστα έως και καθόλου ικανοποιημένοι από τη φυσική τους κατάσταση, το 48,5% ισχυρίστηκε ότι είναι λίγο ικανοποιημένο από την ποιότητα ύπνου του, ενώ το 18,3% καθόλου. Περίπου τα ίδια ποσοστά αφορούν και στη διατροφή (46,5% λίγο και το 17,8% καθόλου). Αυτό που είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον να σχολιάσουμε είναι ότι, ενώ πολλοί/πολλές αισθάνονται πως έχουν μια αρκετά καλή κοινωνική ζωή (45% πολύ ικανοποιημένοι και 26,7% πάρα πολύ), εντούτοις τους είναι πολύ δύσκολο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, καθώς το 43,1% απάντησε ότι του είναι λίγο εύκολο να μιλάει για τα συναισθήματά του ενώ το 28,2% καθόλου. Αυτή η αντίθεση μας έκανε να προβληματιστούμε σχετικά με το πόσο ουσιαστικές είναι οι σχέσεις και αν υπάρχει υγιής επικοινωνία.

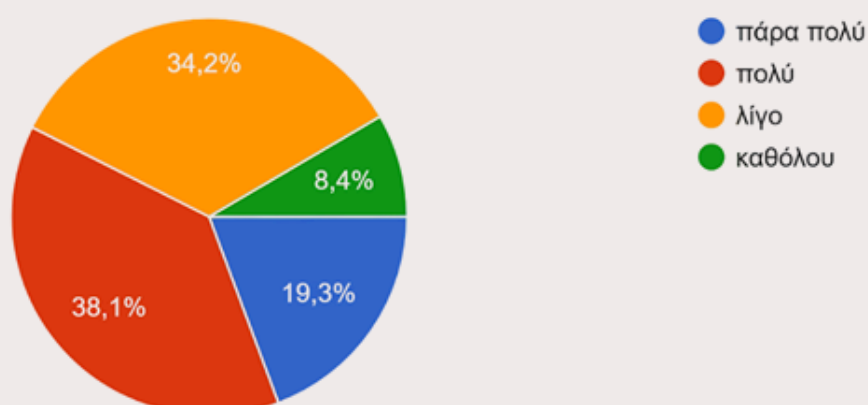
Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι από τον τρόπο που διαχειρίζομαι τον χρόνο μελέτης των μαθημάτων μου;

202 απαντήσεις



Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι από τον τρόπο που περνώ τον ελεύθερο χρόνο μου;

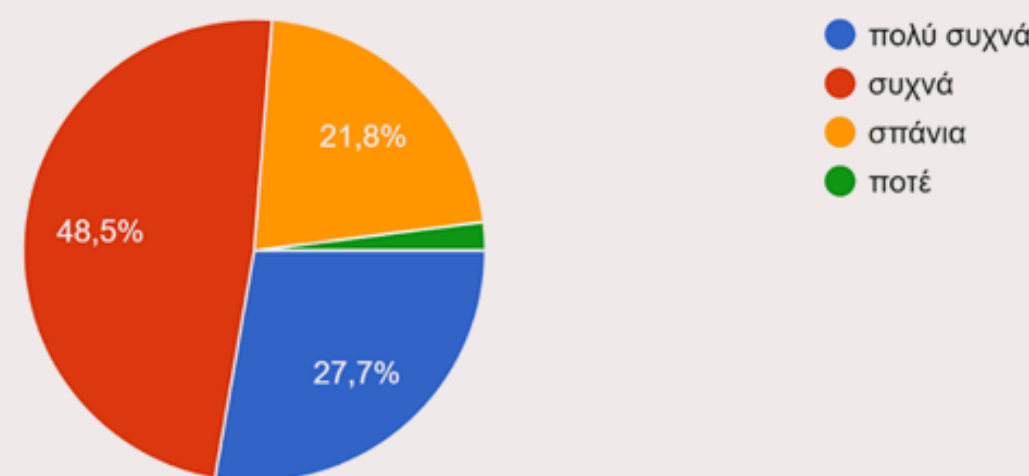
202 απαντήσεις



Η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας θα μπορούσε να σχετιστεί με το στρες, εφόσον η αναγνώριση και η έκφραση συναισθημάτων αποτελεί μέρος της αυτοφροντίδας και της διαχείρισης του άγχους. Η αδυναμία των μαθητών να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και να τα ελέγξουν διακρίνεται και από τα αποτελέσματα της επόμενης ερώτησης: «Πόσο συχνά αισθάνομαι θλίψη ή απογοήτευση;», στην οποία το 48,5% απάντησε συχνά και το 27,7% πολύ συχνά, ενώ στο ερώτημα: «Πόσο εύκολο μου είναι να ελέγξω τον θυμό και τα νεύρα μου;» το 38,6% απάντησε λίγο και το 20,8% καθόλου. Είναι πολύ πιθανό οι μαθητές/τριες να νιώθουν θλίψη ή απογοήτευση εξαιτίας του άγχους που βιώνουν ή ακόμη περισσότερο να μην είναι σε θέση να ελέγξουν τον θυμό τους, ο οποίος πυροδοτείται από την κακή διαχείριση του στρες.

Πόσο συχνά αισθάνομαι θλίψη ή απογοήτευση;

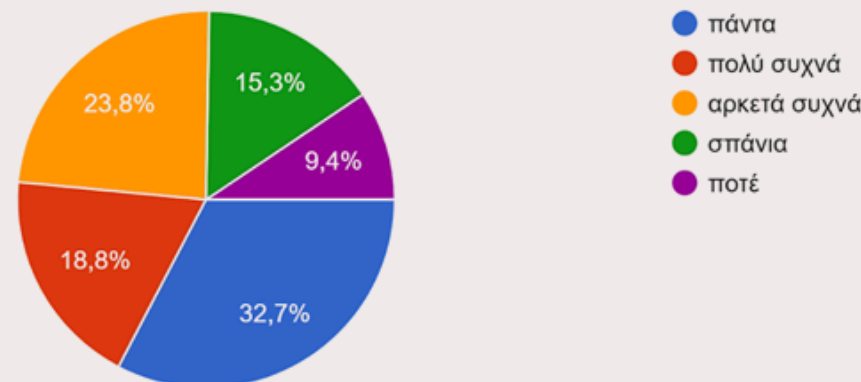
202 απαντήσεις



Το άγχος, δυστυχώς, σε αρκετούς νέους φαίνεται να σωματοποιείται με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα με πόνο στο στομάχι και έντονη ταχυκαρδία, καθώς το 28,2% απάντησαν πως σωματοποιούν το άγχος τους πάρα πολύ, ενώ το 28,2% πολύ. Επίσης, μπορεί να επηρεάζει και το βαθμό συγκέντρωσής τους κατά την ώρα του διαβάσματος, αφού μεγάλος αριθμός μαθητών απάντησε πως δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί (31,2% = πολύ, 28,7% = πάρα πολύ). Άλλο ένα στοιχείο που δεν μπορούμε να παραλείψουμε είναι τα συναισθήματα που βιώνουν οι μαθητές κατά την ώρα ενός διαγωνίσματος. Είναι εντυπωσιακό ότι ένα μεγάλο ποσοστό (33,2% =αρκετά συχνά, 18,8% = πολύ συχνά) τυχαίνει να ξεχνάει ό,τι έχει διαβάσει, όταν γράφει ένα διαγώνισμα με αποτέλεσμα να τους δημιουργούνται άσχημες σκέψεις και να αγχώνονται για μια πιθανή αποτυχία. Πολλοί, μάλιστα, δήλωσαν ότι την ώρα της εξέτασης σκέφτονται τις αρνητικές συνέπειες σε περίπτωση που δεν τα πάνε καλά (32,7% = πάντα, 18,8% = πολύ συχνά και 23,8% = αρκετά συχνά).

Πόσο συχνά, κατά τη διάρκεια ενός διαγωνίσματος, σκέφτομαι τις συνέπειες σε περίπτωση που δεν τα πάω καλά;

202 απαντήσεις



Με βάση την ανάλυση των αποτελεσμάτων, αντιληφθήκαμε ότι το άγχος είναι πιθανό να επηρεάζει συνολικά την καθημερινότητα των μαθητών και αποτελεί γι' αυτούς τροχοπέδη τόσο για τη σχολική τους επίδοση όσο και για την ψυχική τους υγεία. Μέσα από την έρευνα και τη συζήτηση με την ψυχολόγο, συνειδητοποιήσαμε ότι, για να μπορούμε να διαχειριστούμε οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα, είναι απαραίτητο να επιδιώξουμε την πολύπλευρη ανάπτυξή μας. Να φροντίζουμε τη φυσική μας δραστηριότητα, το σώμα μας, να ασχολούμαστε με δραστηριότητες που μας ευχαριστούν, να θέτουμε στόχους και φυσικά να μάθουμε να εκφράζουμε όλα μας τα συναισθήματα. Όσο περισσότερο αναγνωρίζουμε κάθε συναίσθημα - στην προκειμένη περίπτωση το άγχος - και το εκφράζουμε, τόσο πιο ικανοί γινόμαστε να αντιμετωπίσουμε και οτιδήποτε αρνητικό. Είναι σημαντικό, επομένως, να μάθουμε όλοι μας να διαχειριζόμαστε το στρες και όχι να το πολεμάμε. Το άγχος δεν ωφελεί να το πολεμάμε, γιατί σίγουρα θα βγούμε χαμένοι.

Ξενάκη Μελίνα
Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Η ηλεκτρονική διεύθυνση του ερωτηματολογίου είναι:

<https://docs.google.com/forms/d/1-trZYBvZYFPHMboLu2WH9IhbAR0kvcSCsanGrXmZ6t4/edit>



Καλαϊτζή Ελένη

Ερευνώ...προβληματίζομαι

Πανελλήνιες και ... προκαταλήψεις

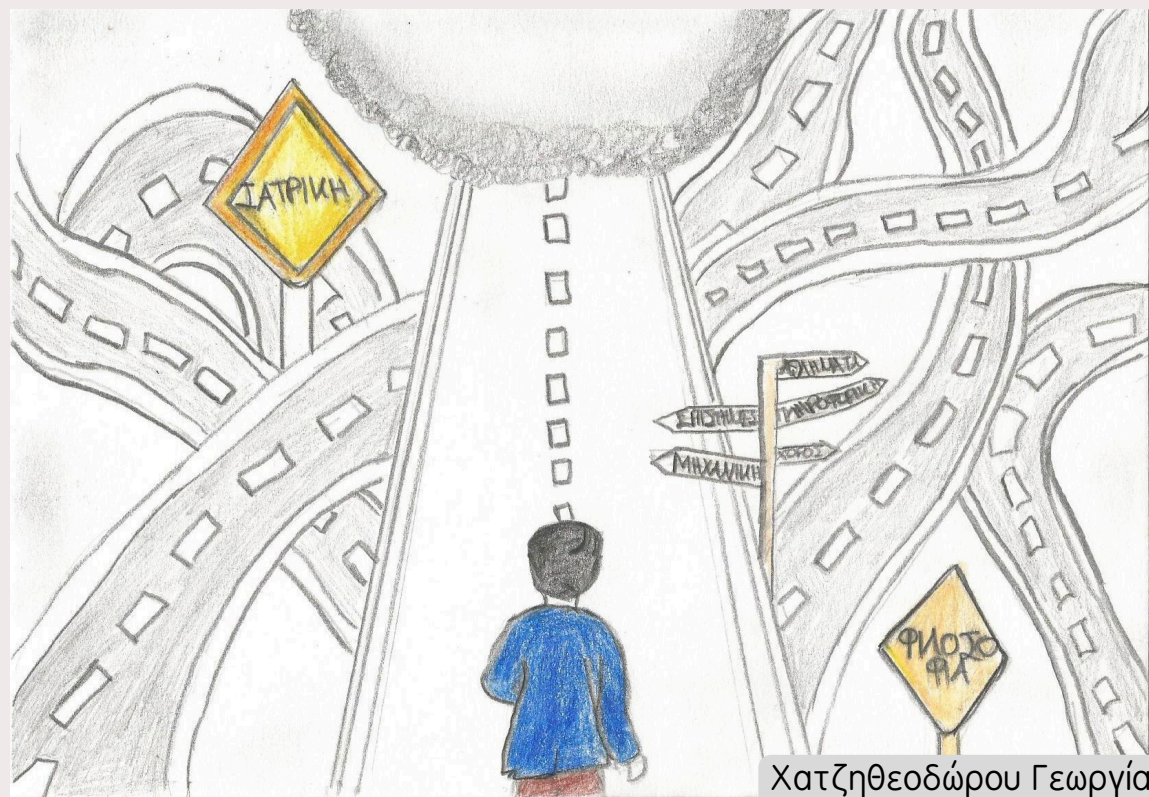
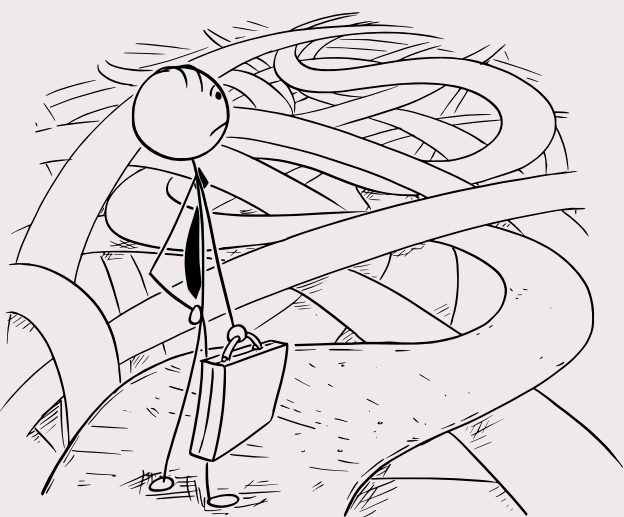
Πανελλήνιες...

Η δυσκολότερη, ίσως, περίοδος των περισσότερων μαθητών Λυκείου, χαρακτηριζόμενη από το συνεχές άκουσμα της φράσης «ένας χρόνος είναι, θα περάσει». Μια αρκετά αστεία - κατ' εμένα - φράση, καθώς με το πέρασμα του χρόνου κάποιος μπορεί να εντοπίσει κοντινές παραλλαγές της, όπως: «δύο μήνες είναι θα περάσουν» ή όπως το κλασικό: «είναι η τελική ευθεία».

Η τρίτη λυκείου είναι, επίσης, η τελευταία τάξη του σχολείου, ενώ μάλιστα σηματοδοτεί την τελευταία χρονιά των μαθητών ως ανήλικα άτομα. Αυτό σημαίνει πως εμείς, οι έφηβοι, κατά τη διάρκεια αυτής της χρονιάς έχουμε όχι μόνο να αντιμετωπίσουμε σωρούς ασκήσεων και την επιλογή σχολής στο τέλος της χρονιάς (ή επιλογή ως προς την επαγγελματική αποκατάσταση/ τον στρατό/ την περιοχή κατοικίας μας) αλλά και μια έντονη συναισθηματική φόρτιση (για όσους την νιώθουν τουλάχιστον).

Ευτυχώς ή δυστυχώς βέβαια, οι σωροί ασκήσεων, τα φροντιστήρια και το σχολείο -το άγχος- απασχολεί τόσο πολύ εμάς που δίνουμε εξετάσεις, που ξεχνάμε να σκεφτούμε όλα τα υπόλοιπα. Παρόλα αυτά δεν παύουν να υπάρχουν.

Μία ίσως συνωμοσιολογική θεωρία αναφέρει πως το άγχος αυτής της περιόδου βασίζεται εν μέρει σε προκαταλήψεις. Συγκεκριμένα, πέρα από τους πραγματικούς - μηχανικούς παράγοντες του άγχους μας, ήμασταν ήδη προκατειλημμένοι και είχαμε σχηματίσει μια αρνητική εικόνα για τα άτομα που πέρναγαν τη φάση της τρίτης λυκείου, από το γυμνάσιο, ίσως και από το δημοτικό. Έτσι, πριν καν ξεκινήσει αυτή η χρονιά, την θεωρούσαμε στρεσογόνο. Η χρονιά κατά την οποία ένα άτομο γίνεται 18 από 17, είναι για εμάς κάτι κουραστικό. Αν δεν διαβάζουμε όλη την ημέρα, δεν θα πετύχουμε τους στόχους μας.



Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Για αυτό τον λόγο προετοιμαζόμασταν ψυχολογικά και πρακτικά, με το να συζητάμε για μαθήματα και καθηγητές, με το να περιμένουμε να φτάσει αυτή η χρονιά, για να τελειώσει, ώστε μετά να κάνουμε τα πράγματα που μας αρέσουν και να "περάσουμε" εκεί που θέλουμε. Κατά έναν τρόπο - σύμφωνα με τη θεωρία - αν όχι όλοι, οι περισσότεροι από εμάς, είχαμε ήδη χτίσει την τακτική μας για τις Πανελλήνιες. Και ύστερα, όταν ήρθε η ώρα, ήμασταν προετοιμασμένοι.

Το μυστικό σίγουρα βρίσκεται στο πώς το σχεδίασε ο καθένας ξεχωριστά. Τώρα, πολλοί από εμάς διαβάζουν ασυστόλως, άλλοι διαβάζουν λιγότερο και αρκετοί σκέφτονται μόνο τις εναλλακτικές. Όλα αυτά, οδηγούν στο συμπέρασμα πως καθένας καθορίζει τη ζωή του, ενώ το άγχος επηρεάζει κάποιον μόνο όσο αυτός του το επιτρέπει. Προφανώς η ζωή είναι πολύχρωμη, περιπετειώδης, γεμάτη ομορφίες και δεν μπορεί να περιοριστεί σε έναν μόνο τομέα, ονόματι πανελλήνιες.

Είναι αλήθεια ότι οι πανελλήνιες συνδέονται κατά κύριο λόγο με έναν στόχο. Θα μπορούσε, όμως, άραγε η διαδικασία των πανελληνίων να συνδυάζεται με την επανάληψη και όχι με την πίεση και η διαδικασία διαβάσματος με την απόκτηση γνώσεων και όχι με την υποχρέωση;

Παπαζαφειρή Ελεάννα

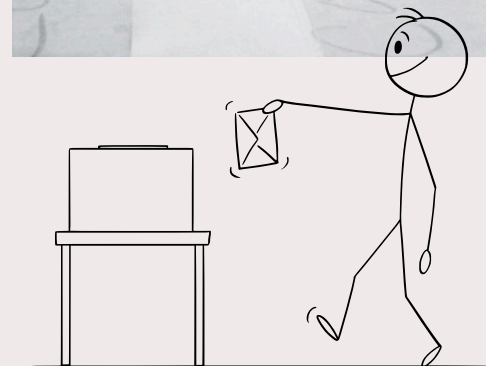
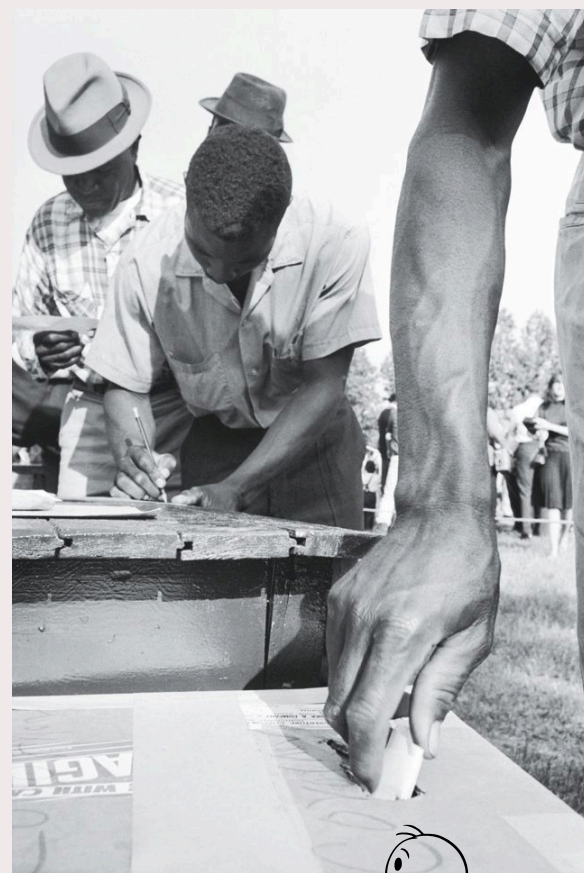
Δικαίωμα Ψήφου: Μια διαφορετική τοποθέτηση



Σε όλα τα δημοκρατικά καθεστώτα, το δικαίωμα της ψήφου, το δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι, είναι κατοχυρωμένο για όλους τους ενήλικες πολίτες μιας χώρας. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν ίσχυε ανέκαθεν. Ορισμένες ομάδες ανθρώπων, δεν είχαν αυτό το δικαίωμα. Ένας γνωστός τέτοιος αποκλεισμός ήταν αυτός των γυναικών. Κατά τη διάρκεια του 19ου και 20ου αιώνα, το φεμινιστικό κίνημα με πορείες και άλλες δράσεις, επιχείρησε να καταργήσει αυτήν την αδικία αντιμετωπίζοντας επιθέσεις, συλλήψεις, ακόμα και βασανιστήρια ή θανάτους.

Όμως κάτι τέτοιο είναι η μισή αλήθεια. Στα πρώτα δημοκρατικά καθεστώτα δικαίωμα ψήφου είχαν μόνο όσοι άντρες κατείχαν πλούτο και γη. Υπήρχαν βέβαια και άλλοι περιορισμοί, όπως η μόρφωση, το εισόδημα, που ήταν και οι κυριότεροι. Με άλλα λόγια, η πλειοψηφία των αντρών στερούνταν και αυτοί την ψήφο. Να σημειωθεί ότι ορισμένες περιοχές και κράτη είχαν παραχωρήσει δικαίωμα ψήφου στις γυναίκες, με κάποιους περιορισμούς πάλι. Για παράδειγμα η πολιτεία του Φρίσλαντ στην Ολλανδία το 1689 επέτρεψε στις γυναίκες κατόχους γης των αγροτικών περιοχών να ψηφίζουν στις τοπικές εκλογές. Στη Σουηδία το 1718 οι φορολογούμενες γυναίκες, μπορούσαν να ψηφίσουν στις τοπικές (έως το 1758) και στις κρατικές εκλογές (έως το 1772). Τέλος, η Κορσική διασφάλισε την ψήφο των γυναικών από το 1755 έως το 1769 που ενώθηκε με τη Γαλλία.

Πίσω στην ψήφο των αντρών όμως. Για να καταλάβουμε την κατάσταση εκείνης της εποχής, ας δούμε τι συνέβαινε στο Ηνωμένο Βασίλειο. Τον 19ο αιώνα, μόνο πλούσιοι και γαιοκτήμονες άντρες μπορούν να ψηφίσουν. Μετά από τις μεταρρυθμίσεις του 1832, ένας στους επτά Βρετανούς άντρες μπορεί να ψηφίσει. Αργότερα, το 1867, δίνεται η ψήφος στη μεσαία τάξη αντρών που κατοικούσαν στις πόλεις, και το 1884 στην αντίστοιχη κατηγορία αντρών των αγροτικών περιοχών. Και πάλι όμως, το 40% του Βρετανικού αντρικού πληθυσμού στερούταν αυτό το δικαίωμα. Εν τέλει οι άντρες της Βρετανίας απέκτησαν πλήρως το δικαίωμα ψήφου το 1918. Η πρώτη χώρα η οποία κατοχύρωσε την καθολική συμμετοχή των αντρών ήταν η Γαλλία με το Σύνταγμα των Ιακωβίνων το 1792. Δεν τέθηκε ποτέ σε εφαρμογή και μέχρι το 1848 μόλις το 1% των Γάλλων αντρών μπορούσε να ψηφίσει. Την περίοδο εκείνη, υπήρχαν κινήματα στον Δυτικό κόσμο, τα οποία ζητούσαν την καθολική ψηφοφορία για τους άντρες. Με το Σύνταγμα του 1844, η Ελλάδα γίνεται από τις πρώτες χώρες στον κόσμο που κατοχυρώνει την καθολική ψηφοφορία του αντρικού πληθυσμού. Ακολούθησαν η Γαλλία και η Ελβετία (1848), η Ισπανία (1869), οι Ηνωμένες Πολιτείες (1870, βέβαια από το 1877 έως το 1965 αποκλείστηκαν οι Αφροαμερικανοί), η Φινλανδία (1906 και για τις γυναίκες) και η Ιταλία (1912).



Καταλήγοντας, θα ήθελα να επισημάνω ότι το εν λόγω άρθρο δεν έχει ως σκοπό να αρνηθεί το γεγονός ότι οι γυναίκες δεν είχαν ψήφο ή ότι δεν έπρεπε να παλέψουν για να κερδίσουν αυτό το δικαίωμα. Σκοπός του άρθρου είναι να δείξει ότι και η πλειονότητα των αντρών στερούταν αυτό το δικαίωμα και έπρεπε να παλέψει για αυτό. Η κατάκτηση και η εδραίωση των πολιτικών μας δικαιωμάτων έγιναν μέσα από αγώνες και συνεχείς προσπάθειες, δεν μας χαρίστηκαν. Γι' αυτό, ως άνθρωποι αλλά και ως πολίτες, οφείλουμε να εκτιμάμε τα δικαιώματά μας και τις ελευθερίες μας και να μην θεωρούμε τίποτα δεδομένο.

Μανετάκης Κωνσταντίνος

Πηγές:

Καθολική Ψηφοφορία, el.m.wikipedia.org

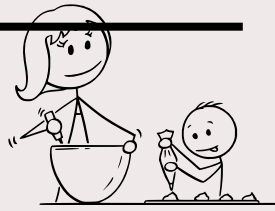
Timeline of women's suffrage, en.m.wikipedia.org

Political Changes, www.historylearningssite.com.uk

25 Μαρτίου 1844: Η ημέρα που η Ελλάδα έγινε η πιο δημοκρατική χώρα του κόσμου, www.liberal.gr

Σχέσεις...

Μια σχέση διαφορετική...



Πώς γίνεται κάποιος νονός ή νονά;

Σύμφωνα με το έθιμο, όταν θέλει κάποιος να γίνει νονός ή νονά κάνει ο ίδιος την πρόταση στους γονείς του μωρού ασημώνοντας το νεογέννητο με κάποιο δώρο (συνήθως χρυσαφικό), το οποίο βέβαια θα έχει ως αναμνηστικό μεγαλώνοντας. Στη δικιά μου, όμως, περίπτωση τα πράγματα έγιναν λίγο διαφορετικά. Η κουμπάρα μου συχνά μας έλεγε πως θα ήθελε το παιδί της να το βαπτίσουν δύο νέα σε ηλικία άτομα, υπονοώντας εμένα και την αδερφή μου. Έτσι ουσιαστικά με τον τρόπο της μας «ζήτησε» να βαπτίσουμε το παιδί της και όταν τελικά το αποφασίσαμε, ακολουθήσαμε όλο το εθιμοτυπικό προτείνοντας στους μελλοντικούς μας κουμπάρος να βαπτίσουμε το παιδάκι τους και προσφέροντάς τους ένα δώρο. Το πώς, όμως, γνωρίστηκα με την κουμπάρα μου και πώς εξελίχθηκε αυτή η σχέση είναι πραγματικά αξιοσημείωτο!

Σε ηλικία περίπου 4 ετών θέλησα να ασχοληθώ με το πιάνο αλλά η μητέρα μου με συμβούλεψε να περιμένω λίγα χρόνια, καθώς ήμουν πολύ μικρή για ένα τόσο απαιτητικό όργανο. Όταν, όμως, έγινα 7 χρονών, η επιθυμία μου πραγματοποιήθηκε και άρχισα μαθήματα στο Ωδείο. Τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν όπως ακριβώς τα περίμενα και για ένα χρόνο η μητέρα μου προσπαθούσε να μου βρει μια δασκάλα με την οποία θα απολάμβανα την ενασχόλησή μου με το πιάνο και θα την εμπιστευόμουν. Έτσι και έγινε. Μιλώντας τυχαία με μια φίλη της, βρήκε μια εξαιρετική κοπέλα η οποία όχι μόνο με έκανε να αγαπήσω τη μουσική αλλά επρόκειτο να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη ζωή μου. Δεθήκαμε πολύ και, ενώ εγώ αναγκάστηκα να σταματήσω το πιάνο, η φίλιά που είχαμε αναπτύξει με τη δασκάλα μου οικογενειακώς δεν σταμάτησε ποτέ. Ιδιαίτερα με την εγκυμοσύνη της ήρθαμε ακόμη πιο κοντά και από την ημέρα που γέννησε εγώ και η αδελφή μου ήμασταν συνέχεια δίπλα της. Πλέον η σχέση που μας ένωνε δεν ήταν αυτή της δασκάλας και της μαθήτριας, αλλά αυτή των οικογενειακών φίλων. Αυτός ήταν και ένας από τους λόγους που αποφασίσαμε με την αδερφή μου ότι θα θέλαμε πολύ να βαπτίσουμε το μωρό της.

Τελικά, τον Ιούνιο του 2024, βαπτίσαμε αυτό το πανέμορφο κοριτσάκι και από τότε είμαστε και θα παραμείνουμε για πάντα δίπλα της. Η σχέση μου με αυτό το μωρό με έκανε να αισθανθώ όπως δεν φανταζόμουν ποτέ, γι' αυτό και θέλησα να μιλήσω για το πώς μπορεί να νιώθει ένας νονός.



Πώς νιώθει άραγε ένας ανάδοχος γονιός;

Όταν βαπτίζεις ένα παιδί, και αυτό το κάνεις πραγματικά, με την καρδιά σου, νιώθεις ταυτόχρονα πολλά συναισθήματα... ευτυχία, ευγνωμοσύνη, συγκίνηση, χαρά, ολοκλήρωση και την αίσθηση ότι έχεις συμβάλει σε πολύ σημαντικό βαθμό στη ζωή αυτού του μωρού. Σχέσεις που δεν θα το περίμενες ποτέ ότι μπορούν να εξελιχθούν τόσο πολύ, είναι ικανές να σου προκαλέσουν κάποια από τα ωραιότερα συναισθήματα. Ο ρόλος που αναλαμβάνεις πλέον απέναντι σε αυτό το παιδί είναι αυτός της ανάδοχης μητέρας ή του ανάδοχου πατέρα. Το φροντίζεις, το αγαπάς, το συμβουλεύεις συμπληρώνοντας έτσι το δύσκολο έργο των γονιών και το στηρίζεις καθημερινά, σε όλες τις φάσεις της ζωής του, στις δυσκολίες και στις χαρές· αλλά αυτό δεν το κάνεις επειδή σε υποχρεώνει ο ρόλος σου απέναντι σε αυτό το παιδί, το κάνεις επειδή το νιώθεις και αυτό το παιδί το αγαπάς πραγματικά. Θέλεις να είσαι δίπλα του, σε κάθε βήμα, ακόμα και σε αυτό που θα κάνει περπατώντας για πρώτη φορά.

«Και αυτό μπορώ να το εγγυηθώ!»

Έτσι, δημιουργείται μια σχέση ανιδιοτελής και στοργική με αυτό το παιδάκι και πάντα θα λαμβάνεις από αυτό μόνο αγάπη. Το μόνο που θα ζητάει από εσένα είναι να σε έχει κοντά του. Γι' αυτό και εσύ οφείλεις να είσαι σωστός απέναντί του, να δείχνεις έμπρακτα την αγάπη σου, να μην το παραμελείς και φυσικά να μην του δώσεις ποτέ αφορμή να σκεφτεί ότι το έχεις ξεχάσει. Είναι σημαντικό να νιώθει ασφάλεια κοντά σου και να σε εμπιστεύεται.

Νονός/νονά σε μικρή ηλικία

Κάποιοι ίσως να κατακρίνουν το γεγονός ότι μερικοί βαπτίζουν σε νεαρή ηλικία, όμως εγώ πιστεύω ότι είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να αποφασίσει κανείς. Ειδικότερα όταν βαπτίζεις ένα παιδάκι και βρίσκεσαι σε νεαρή ηλικία, τότε μπορείς να έχεις ακόμη καλύτερες σχέσεις μαζί του. Όταν και αυτό μεγαλώσει θα μπορείτε να κάνετε διάφορες δραστηριότητες μαζί και αυτό θα νιώθει το ίδιο άνετα που θα ένιωθε δίπλα στους φίλους του. Όταν δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ηλικίας, τότε ο νονός/ η νονά μπορεί να καταλάβει το βαπτιστήρι του και να του σταθεί στα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει ή ακόμη καλύτερα να συμμετέχει στη χαρά του.

Μια σχέση ουσιαστική και στοργική...

Εκτός από τους νονούς, είναι και οι γονείς που νιώθουν έντονα συναισθήματα. Όταν ο ανάδοχος γονιός αποκτά μια σχέση εμπιστοσύνης και αγάπης με το πνευματικό του παιδί, τότε και ο βιολογικός γονέας έχει απόλυτη εμπιστοσύνη στους νονούς και είναι ήρεμος, γιατί βλέπει ότι αυτός ο άνθρωπος ενδιαφέρεται πραγματικά για το παιδί του και θα το στηρίζει όταν αυτό τον χρειάζεται. Εξάλλου, τους ανάδοχους με τους οποίους θα δημιουργηθεί μια πνευματική συγγένεια με το παιδί τους, τους επιλέγουν οι ίδιοι οι γονείς. Έτσι θα είναι σίγουροι πως αυτή η σχέση θα είναι ουσιαστική και στοργική.

Κοντογιάννη Χριστίνα

Η (κατά)χρηση του κινητού εις βάρος των οικογενειακών σχέσεων

Κινητό... είναι κάτι που όλοι μας χρησιμοποιούμε καθημερινά για να επικοινωνήσουμε, να στείλουμε ένα μήνυμα, να βρούμε μια πληροφορία, ίσως να βγάλουμε κάποια φωτογραφία, να περιηγηθούμε στο διαδίκτυο. Μας έχει γίνει τόσο απαραίτητο που είμαι σίγουρη ότι σε αρκετούς από εμάς έχει συμβεί να χρησιμοποιούμε το κινητό ακόμη και στο τραπέζι, την ώρα που καθόμαστε με την οικογένειά μας να φάμε όλοι μαζί.

Αυτό, λοιπόν, είναι ένα φαινόμενο που συναντάμε πολύ συχνά λόγω της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας, η οποία έχει καταλάβει ένα σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς μας. Είναι πραγματικά αρκετές οι φορές που θα βρεθώ έξω και θα δω οικογένειες σε εστιατόρια ή σε καφετέριες όπου τα παιδιά μετά από λίγο καταλήγουν να ασχολούνται με το κινητό τους παρά να συνομιλούν και να περνούν λίγο χρόνο με την οικογένειά τους. Αυτό κατά τη γνώμη μου επηρεάζει αρνητικά τις μεταξύ τους σχέσεις, καθώς το παιδί χάνει την ευκαιρία να αλληλεπιδράσει με τους γονείς του αλλά και τη δυνατότητα να αναπτύξει έναν ισχυρό συναισθηματικό δεσμό μαζί τους. Επίσης, το να περνάει τόσο χρόνο μπροστά σε μια οθόνη ενδέχεται να επηρεάσει και το ίδιο συναισθηματικά αλλά και ψυχολογικά, καθώς μπορεί να νιώθει μόνο του παρόλο που περιτριγυρίζεται από τους δικούς του ανθρώπους. Γενικά, ο χρόνος που διαθέτουμε για να περάσουμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα δεν είναι ποτέ αρκετός, γι' αυτό πρέπει να είναι δημιουργικός αλλά και ποιοτικός. Ένα παιδί έχει ανάγκη να περνά ουσιαστικό χρόνο με την οικογένειά του, όπως και με άλλα συγγενικά ή φιλικά του πρόσωπα, προκειμένου να αναπτυχθεί ψυχικά και συναισθηματικά. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουν ο ένας στον άλλον τόσο πιο πολύ δένονται και έτσι τα παιδιά νιώθουν πως μπορούν να εκφραστούν, να επικοινωνήσουν, να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους. Όταν, όμως, η ψυχρή και γεμάτη γρήγορες εικόνες οθόνη αντικαθιστά το γλυκό και αυθόρμητο χαμόγελο, όταν ο διάλογος είναι ανύπαρκτος και τα παιδιά απορροφημένα στον κόσμο της τεχνολογίας δεν έχουν καμία «επαφή» με τους υπόλοιπους, τότε δημιουργούνται πολλά περισσότερα προβλήματα από όσα θα μπορούσε κανείς να φανταστεί. Και ενώ οι γονείς απολαμβάνουν ένα «ήσυχο» γεύμα, τα παιδιά αφενός εθίζονται ακόμη πιο πολύ στη χρήση του κινητού – με ό,τι αυτό συνεπάγεται –, αφετέρου δεν αποκτούν τις δεξιότητες εκείνες που απαιτούνται τόσο για τη ψυχική τους ανάπτυξη όσο και για την κοινωνικοποίησή τους.



Ζουμή Αθανασία

Η ουσιαστική επαφή μεταξύ των μελών μιας οικογένειας συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης του νεαρού ατόμου, καθώς του δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας και αποδοχής. Εξάλλου, το να περνούν όμορφες στιγμές οι γονείς με τα παιδιά τους δημιουργεί ένα ζεστό και στοργικό κλίμα, απαραίτητο για τη διαμόρφωση υγιών προσωπικοτήτων. Όλα όσα θα θυμούνται οι νέοι, οι εμπειρίες που θα βιώσουν με τους γονείς τους, οι αναμνήσεις τους θα αποτελέσουν εφελκυστήριο για να εξελιχθούν, να προοδεύσουν, αφού θα έχουν μάθει μέσα από τη σωστή επικοινωνία να στηρίζονται στις δυνάμεις τους και να έχουν συγκροτημένη σκέψη. Είναι δεδομένο ότι σε κάθε οικογένεια δεν υπάρχουν μόνο ευχάριστες στιγμές, όμως το παιδί μέσω της ουσιαστικής επαφής μαθαίνει να επιλύει μόνο του τα προβλήματα που τυχόν θα προκύψουν στην ενήλικη ζωή του.

Σίγουρα δεν θα ήταν σωστό να καταδικάσουμε τη χρήση των κινητών, ιδίως σε μια εποχή που η τεχνολογία κάνει άλματα. Αποδοκιμάζουμε, όμως, την αλόγιστη χρήση της που γίνεται από παιδιά διαφόρων ηλικιών, ακόμη και νηπίων. Αποδοκιμάζουμε την αντικατάσταση του ανθρώπινου βλέμματος με τα ψυχρά μάτια μιας οθόνης, τη ζεστή φωνή ενός γνώριμου προσώπου με τους ήχους που θυμίζουν ρομπότ και προπαντός αποδοκιμάζουμε την αποξένωση μεταξύ των μελών μιας οικογένειας και την ελλιπή έως και ανύπαρκτη επικοινωνία.

Κόικου Λάουρα

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

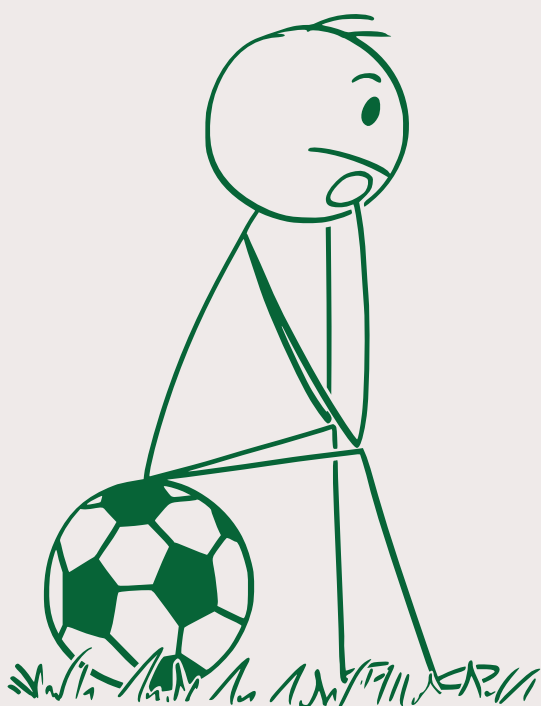
Κάθε πτώση, ένα βήμα μπροστά! Οι τραυματισμοί ως μάθημα ζωής

Ο τραυματισμός στον χώρο του αθλητισμού συνιστά ένα σύνηθες φαινόμενο, το οποίο απασχολεί τους περισσότερους αθλητές τόσο σε επίπεδο επαγγελματικό όσο και ερασιτεχνικό. Δυστυχώς είναι ένας κίνδυνος που ενδέχεται να οδηγήσει σε παραγκωνισμό τον τραυματισμένο αθλητή και να τον επηρεάσει όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά. Η σοβαρότητα λοιπόν και η συχνότητα ορισμένων τραυματισμών αποτέλεσαν την αφορμή για το εν λόγω άρθρο, ώστε να παρουσιαστεί ο αντίκτυπός τους.

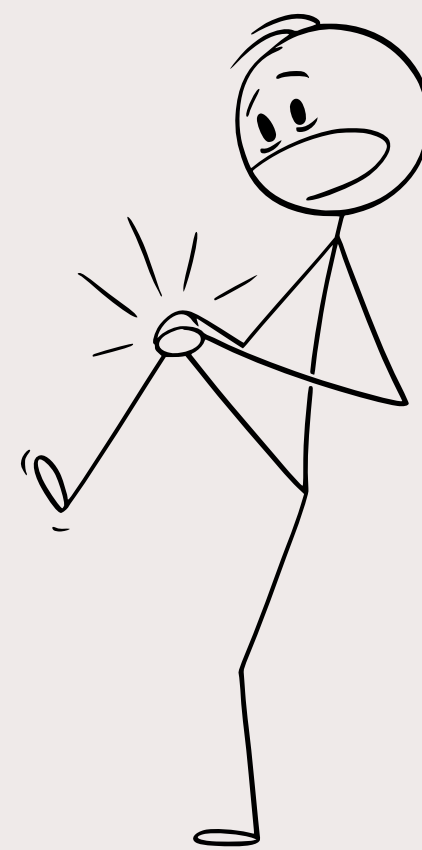
Ένας αθλητής πρώτα από όλα δεν καταπιάνεται απλώς με το άθλημά του, αλλά με την πάροδο του χρόνου το αγαπά και δένεται συναισθηματικά με αυτό. Αυτό συμβαίνει, είτε γιατί ανακάλυψε μια δεξιότητά του και έναν κλάδο στον οποίο έχει καλές επιδόσεις είτε γιατί με πολλή προσπάθεια κατάφερε να φτάσει σε ένα αξιόλογο επίπεδο.

Όμως, είναι πιθανό την στιγμή που νιώθει πιο δυνατός από ποτέ να συμβεί ένας τραυματισμός και ό,τι έχτιζε τόσο καιρό να γίνει ξαφνικά μια μακρινή ανάμνηση... Ο αθλητής νιώθει χαμένος και το σώμα του τώρα δεν το αναγνωρίζει... Είναι εύλογο να πανικοβάλλεται, να βιώνει έντονο άγχος, ανασφάλεια και απογοήτευση. Ο πόνος του λοιπόν, πέρα από σωματικός, είναι και ψυχικός. Ποιος θα μπορούσε να είναι επομένως ένας ενδεδειγμένος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της δυσάρεστης κατάστασης;

Είναι πραγματικά δύσκολο και ψυχοφθόρο αυτό που περνά, αλλά πρέπει να αναλογιστεί ότι του δίνεται μια ευκαιρία. Μια ευκαιρία για ανάπαυση, για αυτοβελτίωση και αυτοκριτική, για αναγνώριση πιθανόν λαθών (όπως η απροσεξία, η υπερβολική έμφαση στον ανταγωνισμό ή ακόμα και ο εθισμός σε ένα άθλημα), καθώς και για προσωπική εξέλιξη. Επιπλέον, μπορεί η επιστροφή να τον βασανίζει, αφού ουσιαστικά μαθαίνει ξανά να «περπατά», όμως είναι θεμιτό να υπενθυμίσει στον εαυτό του ότι έτσι ξεκίνησε και την πρώτη μέρα και να κάνει τον απολογισμό του, σκεπτόμενος που έφτασε τελικά! Με καθαρό μυαλό, επιμονή και υπομονή μπορεί να γίνει ακόμα καλύτερος: απλά πρέπει να εμπιστευτεί τις δυνατότητές του, μαθαίνοντας από τα λάθη του.



Γιώργος Λεμπέσης



Αυτό έκαναν και οι μαθητές της Γ' Λυκείου του σχολείου μας **Κλάιντι Σπάχι** και **Λεμπέσης Γιώργος**, οι οποίοι μοιράστηκαν τη σχετική εμπειρία τους:

«Με λένε Κλάιντι Σπάχι, ασχολούμαι με το ποδόσφαιρο και, εδώ και τέσσερα χρόνια, είμαι στο Α.Ο. Γλυφάδας. Πέρσι αντιμετώπισα έναν δύσκολο τραυματισμό στο γόνατό μου για δεύτερη φορά: ενώ συμμετείχα σε έναν αγώνα, έπαθα ρήξη χιαστού. Από την εμπειρία της πρώτης φοράς γνώριζα ότι τα πράγματά ήταν σοβαρά. Έπρεπε να μείνω εκτός έναν ολόκληρο χρόνο και να κάνω φυσικοθεραπείες μέχρι να μπορέσω να προπονηθώ ξανά. Υπήρχαν στιγμές που παρατηρούσα τους συμπαίκτες μου να αγωνίζονται, ήθελα να ήμουν μαζί τους και ταυτόχρονα ένιωθα περήφανος για αυτούς. Όταν επέστρεψα, ένιωθα φόβο μαζί με χαρά και ανυπομονησία που επέστρεψα. Θεωρώ ότι είναι πολύ δύσκολο να είσαι μακριά από το άθλημα που αγαπάς, όμως με την αποστασιοποίησή μου από αυτό απέκτησα μεγαλύτερη εκτίμηση για το άθλημά μου και συνειδητοποίησα πόση ευγνωμοσύνη νιώθω για τον προπονητή και τους συμπαίκτες μου, που με υποστήριξαν και με βοήθησαν!»

«Είμαι ο Γιώργος Λεμπέσης και πριν από περίπου 2,5 μήνες τραυματίστηκα στο χώρο του σχολείου. Έπαθα ένα άσχημο διάστρεμμα και λόγω αυτού αναγκάστηκα να σταματήσω τις προπονήσεις ποδοσφαίρου στην ομάδα που παίζω, Νίκη Αλίμου. Θα μείνω εκτός για κάποιο χρονικό διάστημα και μετά θα έχω την ευκαιρία να επιστρέψω δυναμικά και να συνεχίσω. Σίγουρα ένας τραυματισμός δεν είναι εύκολος, πρέπει να καταφέρεις να προσαρμοστείς στην καθημερινότητα και ακόμα και τα πιο απλά είναι δύσκολο να τα πραγματοποιήσεις. Δεν συζητώ πόσο επίπονο είναι να βλέπεις την ομάδα σου να αγωνίζεται και εσύ ... Μόνο όταν κάποιος τραυματίζεται κατανοεί την κρισιμότητα της κατάστασης. Πόσο ψυχοφθόρο είναι αλλά και πόση προσπάθεια χρειάζεται να επανέλθεις και να μην το αφήσεις να σε πάρει από κάτω».

Ξενίδη Ανατολή
Σαμπάνη Καλλιόπη



Κλάιντι Σπάχι



Ζουμή Αθανασία

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

“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.

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;

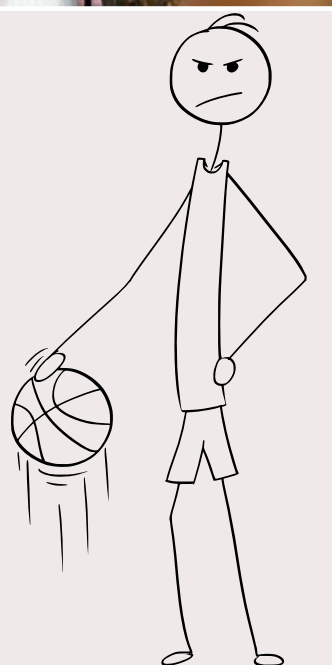
Με τα χρόνια, έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα την πίεση. Το μυστικό είναι η προετοιμασία. Όταν προετοιμάζεσαι σωστά, αποκτάς αυτοπεποίθηση. Επίσης, χρησιμοποιώ τεχνικές, όπως ασκήσεις αναπνοής και θετική σκέψη, για να αντιμετωπίζω το άγχος.

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



Στο παρά πέμπτο

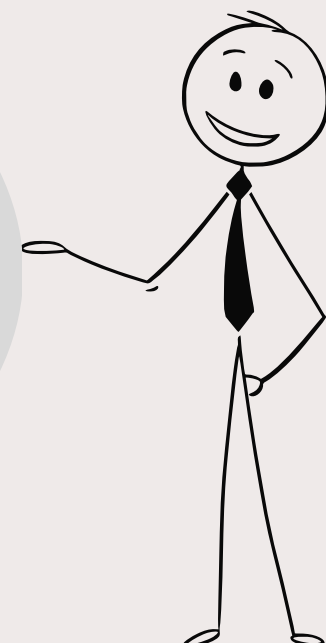


Το σχολείο μας:

Το 5ο Γενικό Λύκειο Βύρωνα βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από το "Θέατρο Βράχων".

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Ταταούλων και Μηδείας, Βύρωνας, τ.κ. 16232
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 7643187
Email: mail@5lyk-vyron.att.sch.gr
Ιστοσελίδα: <https://5lykeiovyrona.gr>



Μην ξεχάσετε να επισκεφθείτε:

- «Στη Σκιά των Βράχων - Rocks - Shadow, 2019», το οποίο είναι διαθέσιμο στο YouTube https://www.youtube.com/watch?v=__NMm3vk5Rk
- Την ιστοσελίδα του Δήμου Βύρωνα (<https://www.dimosbyrona.gr/astiki-panida>), η οποία παρουσιάζει νέα για τα αδέσποτα, όπως και για τις σχετικές δράσεις του Δήμου, καθώς και πολλές χρήσιμες πληροφορίες για φιλόζωους.
- Το βίντεο που δημιουργήσαμε από την επίσκεψή μας στη φιλοζωική ομάδα του Βύρωνα: <https://www.canva.com/design/DAGeh-pINr4/X7wROYII0VHw8zxfTQfVOA/watch?>
- Την ηλεκτρονική διεύθυνση του ερωτηματολογίου της έρευνάς μας για το σχολικό άγχος: <https://docs.google.com/forms/d/1trZYBvZYFPHMboLu2WH9IhbAR0kvcSCsanGrXmZ6t4/edit>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε

Όλα τα μέλη της σχολικής μας μονάδας:

- τον Διευθυντή, Βασίλειο Γιαννάκο
- τον Σύλλογο Διδασκόντων, με ειδική μνεία στις καθηγήτριες: Ζέτα Κολοβού (για την ζωγραφιά που μας παραχώρησε), Χριστίνα Γαβαλά, Ευγενία Ζαφείρη, Μαριλένα Καλπακίδου (για τις συνεντεύξεις)
- την ψυχολόγο του σχολείου μας, Κατερίνα Πλακίδα
- τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μας και κυρίως τον Κλάιντι Σπάχι και τον Γιώργο Λεμπέση

Όσους συμμετείχαν στα ρεπορτάζ και τις συνεντεύξεις:

- τους εκπροσώπους της φιλοζωικής ομάδας του δήμου Βύρωνα, την κ. Ταξιαρχούλα Παπαϊωάννου (αναπληρώτρια Προϊσταμένη αστικής πανίδας του δήμου Βύρωνα), τον κ. Πέτρο Σιδερέα (Εκπαιδευτή σκύλων και μέλος της πενταμελούς επιτροπής για τα αδέσποτα ζώα συντροφιάς) και τον κ. Γεώργιο Κοντογιωργάκη (εθελοντή της φιλοζωικής ένωσης αδέσποτες γάτες Βύρωνα)
- τον ηθοποιό, Μάριο Παναγιώτου
- τον δάσκαλο χορού, Νίκο Σαλβάρα
- την παίκτρια καλαθοσφαίρισης, Jade Loville

