

«Σχολική Εφημερίδα: Γράφω άρα Υπάρχω»

Πολιτιστικό Πρόγραμμα
Σχολικό έτος 2024 – 2025

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Μπακώλη Δήμητρα, Αβραμίδα Ειρήνη, Ρόμπολα Ελένη

Συντακτική ομάδα:

Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Ζουμή Αθανασία, Σαμπάνη Καλλιόπη, Σχοινά Εύα, Χάνου Ιφιγένεια, Παπαζαφείρη Ελεάννα, Ξενάκη Μελίνα, Κόικου Λάουρα, Κοντογιάννη Χριστίνα, Χατζηθεοδώρου Γεωργία, Πρασσάς Δημήτριος, Παπαγεωργοπούλου Αθηνά, Τσάκος Κων/νος, Πλεσιώτη Μυρσίνη, Μοναστηριώτης Μιχάλης, Μανετάκης Κωνσταντίνος, Παπαδημητρίου Λυδία, Γιαννούλη Λυδία, Στρομπολάκος Παναγιώτης, Καλαϊτζή Ελένη, Κοντακτσίου Μελίνα, Περιβόλας Γιώργος, Λιάπης Άγγελος, Κώτσης Χρήστος, Πλουμίδης Κωνσταντίνος, Πουλόπουλος Ιπποκράτης





BYRON BREAKING NEWS

ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5⁰



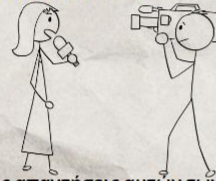
BBN⁵ews
BYRON BREAKING NEWS
ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5⁰





Καλωσορίζοντας την Α' Λυκείου

Όταν δημιουργήσαμε την ομάδα της σχολικής μας εφημερίδας η πρώτη ιδέα ήταν να παρουσιάσουμε το σχολείο μας, όμως, καθώς συζητούσαμε, συνειδητοποιήσαμε πως δεν γνωρίσαμε και δεν καλωσορίσαμε τους μαθητές της Α' Λυκείου. Έτσι, σκεφτήκαμε να προσεγγίσουμε κάποιους από τους καινούριους συμμαθητές μας και μετά από μερικές συνεντεύξεις σε μορφή ερωτηματολογίου να κάνουμε την έρευνά μας σχετικά με:



Συνοψίζοντας τις απαντήσεις αυτών των ερωτήσεων, καταλήξαμε σε κάποια πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Αρχικά, όπως όλοι περιμέναμε τα περισσότερα παιδιά δυσκολεύονται να ενταχθούν και να προσαρμοστούν. Παρόλα αυτά δεν συναντήσαμε κάποιο σημάδι «απελπισίας», αντιθέτως, είδαμε πως θέλουν να καταβάλουν προσπάθεια να γίνουν και αυτοί σημαντικό κομμάτι των επιτευγμάτων του σχολείου.



1. τη μετάβαση των μαθητών από το Γυμνάσιο στο Λύκειο,
2. την πίεση που μπορεί να νιώθουν λόγω των περισσότερων και πιο αυξημένων απαιτήσεων,
3. την ενημέρωση που είχαν όσον αφορά τα προγράμματα και τις λέσχες που λαμβάνουν χώρα στο 5ο Λύκειο,
4. και τέλος θελήσαμε να διερευνήσουμε την πρόθεσή τους να συνεχίσουν τα προγράμματα που υλοποιούνται τώρα από τις μεγαλύτερες, κυρίως, τάξεις.



Ακόμη, νιώθουν έντονα πως οι απαιτήσεις τους έχουν αυξηθεί ιδιαίτερα φέτος. Έχουν όμως περιοριστεί τόσο, ώστε να μην έχουν χρόνο να συμμετέχουν στα προγράμματα του σχολείου; Δυστυχώς, 3 στα 5 παιδιά δεν έδειξαν καθόλου ενδιαφέρον. Η ελπίδα, όμως, δεν χάνεται, αφού 2 στους 5 μαθητές όχι απλώς ανέφεραν πως θα συμμετέχουν, αλλά ελπίζουν να εξελίξουν τις ομάδες ακόμα περισσότερο. Επίσης, παρατηρήσαμε ότι πολλοί γνωρίζουν για τις επιτυχίες των προγραμμάτων του σχολείου μας αλλά η ελλιπής ενημέρωση δεν τους προσελκύει να συμμετάσχουν ενεργά. Συγκεκριμένα, αρκετοί από τους ερωτώμενους σχολίασαν: «δεν γίνονται παρουσιάσεις από τις ομάδες που να αναλύουν τη δουλειά και τους στόχους τους, οπότε δεν ελκύονται αρκετοί μαθητές».

Μέσα από τις συνεντεύξεις ήρθαμε πιο κοντά με τους μαθητές της Α' Λυκείου, καταλάβαμε τους προβληματισμούς τους, τις ανησυχίες και τις δυσκολίες τους αλλά αισθανθήκαμε και την ανάγκη να τους καλωσορίσουμε και να τους βοηθήσουμε να ενταχθούν στη σχολική μας κοινότητα. Στόχος μας είναι μέσω της εφημερίδας όχι μόνο να συμβάλουμε στην ενημέρωσή τους αλλά και να τους εμπνεύσουμε να συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις του σχολείου μας. Να τους παροτρύνουμε να δουν το σχολείο αλλιώς, να το δουν ως έναν χώρο δημιουργικό, ελκυστικό στον οποίο είναι σε θέση να ξετυλίξουν οποιοδήποτε ταλέντο τους και να καταπιαστούν με αυτά που τους ενδιαφέρουν πραγματικά. Η εφημερίδα μας θα είναι «εδώ» για αυτούς και για όλους όσους επιθυμούν να γνωρίσουν κάτι διαφορετικό, να εκφραστούν ή ακόμη και να ξεφύγουν από την πειστική καθημερινότητα.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

25η Οκτωβρίου: Ημέρα Κατά Του Καρκίνου Του Μαστού

Ο μήνας Οκτώβριος καθιερώθηκε από το 1985 ως ο μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης κατά του καρκίνου του μαστού με την 25η να έχει οριστεί ως η παγκόσμια ημέρα. Για το λόγο αυτό, επιλέξαμε να αφιερώσουμε ένα άρθρο της εφημερίδας μας με θέμα τη νόσο αυτή, καθώς θεωρούμε πως η ενημέρωση και η πρόληψη μπορεί να σώσουν ζωές. Ο καρκίνος αυτός είναι ο συχνότερος τύπος καρκίνου που εμφανίζεται στις γυναίκες και πρώτη αιτία θανάτου τους από καρκίνο. Περίπου 1 στις 8 θα νοσήσει σε κάποια φάση της ζωής της, πράγμα που κάνει την πρόληψη πάρα πολύ σημαντική. Η έγκαιρη διάγνωση είναι κρίσιμη, αφού, αν εντοπιστεί σε πρώιμο στάδιο μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία. Ο προληπτικός έλεγχος και η έγκαιρη διάγνωση καθιστούν τον καρκίνο του μαστού μια ιάσιμη νόσο.

Αντιθέτως, αν η ασθένεια εντοπισθεί σε προχωρημένα στάδια, τότε οι πιθανότητες πλήρους θεραπείας μειώνονται αισθητά. Η αυξανόμενη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού στις δυτικές κοινωνίες, σχετίζεται με τις αλλαγές που συντελούνται στο τρόπο ζωής τις τελευταίες δεκαετίες, όπως παχυσαρκία, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής άσκησης, η κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα, το άγχος κ.ά. Βιβλιογραφικά δεδομένα αναφέρουν, επίσης, ότι ο σχετικός κίνδυνος αυξάνεται σε γυναίκες με ιστορικό καρκίνου μαστού στην οικογένεια, στη μακροχρόνια έκθεση σε ορμόνες, στην περιορισμένη διάρκεια γαλουχίας, στην ατεκνία. Ο προληπτικός έλεγχος βασίζεται: στην αυτοεξέταση, στη ψηφιακή μαστογραφία που ξεκινάει μετά τα 35, στο υπερηχογράφημα που προτείνεται σε νεότερες ηλικίες, στη μαγνητική τομογραφία που αφορά γυναίκες υψηλού κινδύνου και τέλος, στην κλινική εξέταση που γίνεται από ειδικό γιατρό μετά τον απεικονιστικό έλεγχο. Στόχος μας με αυτό το άρθρο είναι να τονίσουμε τη σπουδαιότητα της σωστής ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης σχετικά με τον καρκίνο του μαστού, αφού η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να φανεί σωτήρια. Εξάλλου, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η πρόληψη αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης.

Σμαρίνη Ειρίαννα

Η Παγκόσμια Ημέρα Τεχνών του Δρόμου και Ελευθερίας Έκφρασης στον Δημόσιο Χώρο

Η Παγκόσμια Ημέρα Τεχνών του Δρόμου και Ελευθερίας Έκφρασης στο Δημόσιο Χώρο, που γιορτάζεται κάθε τελευταίο Σάββατο του Οκτωβρίου, είναι αφιερωμένη στην καλλιτεχνική έκφραση που αναδεικνύεται στις πόλεις, τους δρόμους και τα δημόσια σημεία, ενισχύοντας την ομορφιά και την ποικιλομορφία τους. Οι τέχνες του δρόμου – όπως το γκράφιτι, οι τοιχογραφίες, οι μουσικές και χορευτικές παραστάσεις, το θέατρο δρόμου – όχι μόνο ζωντανεύουν το δημόσιο χώρο, αλλά δίνουν φωνή σε ανθρώπους που ίσως δεν έχουν άλλα μέσα να εκφραστούν. Η ημέρα αυτή τονίζει τη σημασία της ελευθερίας έκφρασης στον δημόσιο χώρο, αναγνωρίζοντας ότι οι τέχνες του δρόμου είναι ένα ισχυρό εργαλείο κοινωνικού σχολιασμού, πολιτικής κριτικής και πολιτιστικής δημιουργίας. Ενθαρρύνει την αποδοχή της τέχνης του δρόμου ως μέσο σύνδεσης, προβληματισμού και συλλογικής ταυτότητας, καθώς και την ανάγκη προστασίας των καλλιτεχνών που επιδιώκουν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς περιορισμούς. Μέσα από την τέχνη, η πόλη γίνεται ζωντανή ανατακτώντας τις ανησυχίες, τα όνειρα και τις προοπτικές της κοινωνίας

Μοναστηριώτης Μιχάλης





B⁵BN⁵ews

BYRON BREAKING NEWS

ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ **5⁰**





Περιεχόμενα:

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



Χριστουγεννιάτικες δράσεις του σχολείου

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

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

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

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

Σαμπάνη Ειριάννα
Ξενίδη Ανατολή
Γιαννούλη Λυδία



Παπαζαφειρή Ελεάννα

ΑΝ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ INSTAGRAM

@dekapentameles

(5o_gel_vyrwna)



Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

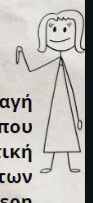
Η 25η Νοεμβρίου, καθιερωμένη ως Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, αποτελεί μια κρίσιμη υπενθύμιση της ανάγκης για συνεχή δράση ενάντια σε μια παγκόσμια μάστιγα που επηρεάζει εκατομμύρια γυναίκες. Η ημέρα αυτή θεσμοθετήθηκε το 1991 από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών με σκοπό την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

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

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



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



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

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

Σαρπάνη Καλλιόπη
Παπαγεωργοπούλου Αθηνά

Θυγατέρες

από Σχοινιά Εύα



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

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

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

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



Πλεσιώτη Μυρσίνη



ΑΘΛΗΤΙΚΑ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ΑΘΛΗΤΙΚΑ

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

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

Έχετε αντιμετωπίσει διακρίσεις ως γυναίκα μπασκετμπολίστρια ή δυσκολίες στο επάγγελμα;

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

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

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

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

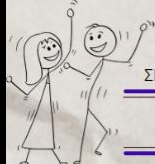
Θα τους έλεγα να έχουν πίστη στον εαυτό τους και να ακολουθούν τον δικό τους δρόμο, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες. Η ζωή μπορεί να φέρει εμπόδια, αλλά αν πιστεύεις στον εαυτό σου, μπορείς να πετύχεις τα πάντα.

Πραγματικά, καθένas 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



Κοντακτίου Μελίνα



ΧΟΡΟΣ

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

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

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

Αφού άρχισα να συζητώ με τους γύρω μου για αυτή μου τη δραστηριότητα, συνειδητοποίησα πως αρκετά άτομα παρακολουθούν μαθήματα χορού και μεγαλώνοντας θα ήθελαν να γίνουν επαγγελματίες χορευτές. Όμως ... Πως γίνεται αυτό; Πως 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 χοροδιδάσκου και μπορείς να το πάρεις με δύο τρόπους. Υπάρχουν οι κρατικές σχολές, η Λυρική και η Κρατική, στις οποίες μπαίνεις με audition και οι εισακτέοι είναι λίγοι, και οι ιδιωτικές σχολές, όπου εκεί δίνεις εξετάσεις στο υπουργείο Πολιτισμού και μετά διαλέγεις την ιδιωτική σχολή που θα πας. Εγώ τελείωσα τη Λυρική.

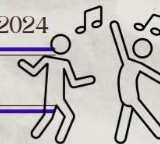


*Όταν χορεύεις, γράφεις
στη γη αυτό που θέλεις να
πει η ψυχή σου.*

Κ. Τ. Καβάφης



ΧΟΡΟΣ



Στην Ελλάδα υπάρχει επαγγελματική αποκατάσταση;

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

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

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

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

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

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



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

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

Γιατί πρέπει όλοι να χορεύουμε περισσότερο;

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

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

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

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

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



Ζουμή Αθανασία



Ζουμή Αθανασία



B^{BN} 5 news

BYRON BREAKING NEWS

ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5⁴⁰
3ο τεύχος



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Μπαζάρ | 17. Προτάσεις |
| 2. Το παράδοξο των Χριστουγέννων | 18. Συνταγή |
| 3. Ιωάννα Καρυστιάνη | 19. Ενδιαφέρουσες πληροφορίες |
| 4. 100 χρόνια Βύρνας | |
| 5. Η "Βερνιούτιστα" του αιώνα | |
| 6. Παγκόσμια ημέρα σφειραμένη στην ελληνική γλώσσα | |
| 7. "Πανελλήνια" | |
| 8. "Επαγγελματική πορεία" | |
| 9. Το Μέλλον μας "εμπνέει" | |
| 10. Ποίηση | |
| 11-12. Υγιεινή διατροφή | |
| 13-14-15. Αθλητικά | |
| 16. Λοιμώματα στο Μανούσο Μανουσόκη | |

Το Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ ξεπέρασε τις προσδοκίες μας!



Την τελευταία εβδομάδα, πριν κλείσουν τα σχολεία για τις γιορτές, πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου μας το Χριστουγεννιάτικο μπαζάρ, που οργάνωσαν το Δεκαπενταμελές και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων. Δεν φαντάζομαι να μην το αντιληφθήκατε; Γι' αυτήν την επιτυχή προσπάθεια μάς μίλησαν οι: Δέσποινα Ματζούκα, αντιπρόεδρος, και Σταύρος Μουσαδάκος, μέλος του δεκαπενταμελούς.

Το μπαζάρ είχε στόχο να δώσει στο σχολείο μας ένα χριστουγεννιάτικο κλίμα και αυτό έγινε πραγματικότητα με τη βοήθεια των γονέων και των συμμαθητών μας. Ερχόμασταν στο σχολείο κάθε Κυριακή και φτιάχναμε τις κατασκευές μας. Πολύ βοήθησαν και οι λιχουδιές με τις οποίες τροφοδότησαν κάποιοι συμμαθητές μας αλλά και καθηγητές το μπαζάρ και τους ευχαριστούμε πάρα πολύ! Πρέπει, επίσης, να ευχαριστήσουμε τα παιδιά που στα διαλείμματά τους παρέμεναν μέσα, ήταν πίσω από τους πάγκους, πουλούσαν και συντηρούσαν καθαρό τον χώρο. Μας έκαναν την τιμή να επισκεφθούν το μπαζάρ μας και παιδιά από το 3ο Λύκειο, στηρίζοντας με τον τρόπο τους το εγχείρημά μας αυτό. Πήγε πολύ καλύτερα από ό,τι περιμέναμε!

Το κλίμα ανάμεσά μας ήταν φοβερό. Αυτή η εβδομάδα ήταν μια πολύ καλή ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα, να αλληλεπιδράσουμε με τους συμμαθητές μας και να περάσουμε τις τελευταίες μέρες πριν τα Χριστούγεννα με έναν τόσο ωραίο τρόπο. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας στήριξαν, τους συμμαθητές μας, τους καθηγητές, τους γονείς και εκείνους που μας επισκέφθηκαν ενισχύοντας αυτή μας την προσπάθεια.

Μείνετε «συντονισμένοι», γιατί ακολουθούν και άλλες ευφάνταστες δράσεις γι' αυτή τη χρονιά! Και μην ξεχνάτε: η συμμετοχή και η καλή θέληση όλων είναι για εμάς κινητήριοις δυνάμεις.



Σαμπάνη Ειριάννα



ΒΥΡΩΝΑΣ



100 Χρόνια Βύρωνα: Ένας Αιώνας Ιστορίας και Πολιτισμού

Το 2024 σηματοδοτεί τα 100 χρόνια από την ίδρυση του Βύρωνα, μίας από τις πιο ιστορικές και ζωντανές περιοχές της Αττικής. Με την ονομασία του να τιμά τον Άγγλο φιλέλληνα ποιητή Λόρδο Βύρωνα, η πόλη έχει ρίζες που συνδέονται στενά με την ιστορία, τον πολιτισμό και την παράδοση της Ελλάδας.

Ο Βύρωνας ιδρύθηκε το 1924, όταν πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία εγκαταστάθηκαν στην περιοχή μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή. Ήταν ένα από τα μέρη όπου οι άνθρωποι αυτοί βρήκαν καταφύγιο, φέρνοντας μαζί τους τις μνήμες, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους. Οι πρώτες γειτονιές χτίστηκαν με κόπο και αγάπη, και σταδιακά ο Βύρωνας εξελίχθηκε σε έναν ζωντανό αστικό ιστό. Κατά τη διάρκεια του περασμένου αιώνα, αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε. Από μια περιοχή γεμάτη χαμόσπιτα, έγινε ένας σύγχρονος δήμος που συνδυάζει το παρελθόν με το παρόν. Παράλληλα, η γεωγραφική του θέση, κοντά στον Υμηττό, προσφέρει έναν μοναδικό συνδυασμό αστικού και φυσικού περιβάλλοντος.

Οι κάτοικοι του Βύρωνα ανέκαθεν συμμετείχαν ενεργά στα πολιτικά και πολιτιστικά δρώμενα της χώρας, διατηρώντας τη ξεχωριστή τους ταυτότητα. Έτσι, η περιοχή εξελίχθηκε σε κέντρο παιδείας, πολιτισμού και κοινωνικής δραστηριότητας. Εξάλλου ο Βύρωνας είναι γνωστός για τις πολιτιστικές του δράσεις, με σημαντικότερη τη διοργάνωση του Φεστιβάλ Βύρωνα στον Δημοτικό Θέατρο «Μελίνα Μερκούρη», το οποίο κάθε χρόνο φιλοξενεί κορυφαίους καλλιτέχνες και μοναδικές παραστάσεις. Η πολιτιστική κληρονομιά των Μικρασιατών προσφύγων παραμένει ζωντανή μέσω εκδηλώσεων που τιμούν τις ρίζες και τις παραδόσεις τους.

Σήμερα, ο Βύρωνας είναι μια περιοχή που, ενώ διατηρεί την ιστορική της ταυτότητα, κοιτάζει μπροστά. Τα σχολεία, τα αθλητικά κέντρα και οι χώροι πρασίνου συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων. Η κοινότητα συνεχίζει να στηρίζεται στην αλληλεγγύη, την καινοτομία και τη συνεργασία. Τα 100 χρόνια του Βύρωνα δεν είναι απλώς μια ιστορική επέτειος. Είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε τη σημασία της παράδοσης, της προσφοράς και της ενότητας. Αυτός ο αιώνας πορείας είναι μια υπενθύμιση ότι, παρά τις δυσκολίες, μια κοινότητα που σέβεται την ιστορία της μπορεί να προοδεύσει και να ανθίσει.

Ξενάκη Μελίνα



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ



Φωτογραφία από το πανηγύρι του Αγίου Λαζάρου το έτος 1960.

ΒΥΡΩΝΑΣ



«Η Βυρωνιώτισσα του αιώνα»

Ως άτομο που αγαπάει πολύ την ιστορία και συνεχώς του αρέσει να ασχολείται με τέτοια θέματα, η κ. Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ δεν μου ήταν καθόλου άγνωστη. Με την επέτειο των 100 χρόνων Βύρωνα και την αναγνώρισή της σαν «Βυρωνιώτισσα του αιώνα» αποφασίσαμε και εμείς, σαν δημοσιογραφική ομάδα, αρχικά να μάθουμε για τη ζωή της και στη συνέχεια να παραθέσουμε ένα αφιέρωμα για αυτή την σπουδαία ιστορικό.

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

Σπούδασε στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου της Αθήνας και μετά εργάστηκε ως ερευνήτρια στο Κέντρο Μικρασιατικών Σπουδών. Το 1953 συνέχισε τις σπουδές της στο Παρίσι, το 1955 διορίστηκε στο Εθνικό Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών της Γαλλίας, ενώ το 1964 έγινε Διευθύντρια του Κέντρου. Το 1967 έγινε η πρώτη γυναίκα πρόεδρος του τμήματος Ιστορίας στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης και το 1976 εκλέχτηκε Πρύτανης στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης.

Αξίζει να σημειωθεί 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 απαντά: «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!

Η κ. Γλύκατζη Αρβελέρ αποτελεί μια περίπτωση γυναίκας με ένα πολύ δύσκολο παρελθόν, που κάποιος θα μπορούσε να της πει - στα νιάτα της - ότι δεν θα τα καταφέρει. Ένα κορίτσι όχι της αστικής τάξης, ένα φτωχό κορίτσι με πλούσιο, όμως, πνεύμα και αστείρευτη θέληση, που έμενε στον Βύρωνα και κατάφερε να γίνει ο καλύτερος πρεσβευτής της Ελλάδας αλλά και του ελληνικού πνεύματος. Ένας άνθρωπος με τσαγανό, πίστη στον εαυτό του, αγάπη για το επάγγελμά του και αυτογνωσία. Ένα παράδειγμα Ανθρώπου και ένα πρότυπο Επιστήμονα για όλους μας.

Σαμπάνη Ειριάννα



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, που ξεχνάμε να σκεφτούμε όλα τα υπόλοιπα. Παρόλα αυτά όμως, 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.

Για αυτό τον λόγο προετοιμαζόμασταν ψυχολογικά και πρακτικά, με το να συζητάμε για μαθήματα και καθηγητές - ιδιαιτέρων ή φροντιστηριακών - 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, πολλοί διαβάζουν λιγότερο και πολλοί 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 ομορφιές 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;



Χατζηθεοδώρου Γεωργία



Παπαζαφείρη Ελεάννα

ΣΥΝΤΑΓΗ

Χιονούδες με καρύδα

(αφού χιόνι δεν έφερε ο χειμώνας φέτος, είπαμε να το φέρουμε μόνοι μας)



Υλικά για την ολόθευκη και πανεύκολη συνταγή
1 συσκευασία 400 γραμμάρια ζαχαρούχο γάλα
450 γραμμάρια ινδική καρύδα
2 βανίλιες



- Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ - όπως η φετινή ύλη και αδειάζουμε το ζαχαρούχο με τη βανίλια.
- Τα ανακατεύουμε να ζαλιστούν, όπως ζαλιζόμαστε εμείς την τελευταία ώρα.
- Στη συνέχεια βάζουμε την καρύδα πιστεύοντας ότι είμαστε κάπου εξωτικά και αρχίζουμε να πλάθουμε τις μπαλίτσες.
- Έπειτα γυρίζουμε από τον εξωτικό μας προορισμό και βάζουμε στο ψυγείο τις μπαλίτσες για μια ώρα.
- Τέλος, πασπαλίζουμε με λίγη ακόμα καρύδα και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Γιαννούλη Λυδία



Όσο φτιάχνεις την συνταγή...
Έξερές πως το μέλι δεν χαλάει; Μπορείς να φας μέλι 3.000 χρόνων ;)



Ένα τραγούδι που θα σε βοηθήσει να ταξιδέψεις σε εξωτικούς προορισμούς
<https://www.youtube.com/watch?v=WPIEbYsf9kE>

ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι μέλισσες επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ενός "χορού"! Ο λεγόμενος χορός του κύκλου ή χορός της κοιλιάς τους επιτρέπει να δώσουν πληροφορίες στις άλλες μέλισσες για το πού βρίσκονται τα καλύτερα λουλούδια με νέκταρ και γύρη. Ο τρόπος που κινούνται δείχνει την απόσταση και την κατεύθυνση της πηγής τροφής!

Έξερές ότι τα σαλιγκάρια μπορούν να κοιμηθούν συνεχόμενα για έως και τρία χρόνια; Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος δεν είναι ευνοϊκές, όπως κατά την ξηρασία. Είναι ο τρόπος τους να επιβιώνουν σε δύσκολες καταστάσεις!

Έξερές ότι τα δελφίνια έχουν ονόματα; Κάθε δελφίνι χρησιμοποιεί μοναδικούς σφυριχτούς ήχους που λειτουργούν σαν "όνομα" και τα βοηθούν να αναγνωρίζουν το ένα το άλλο, ακόμα και από μεγάλες αποστάσεις. Είναι ένα από τα λίγα ζώα με αυτή τη δυνατότητα!



Αίνιγμα

Φύλλα κρατάει μα δέντρο δεν είναι, τη σκέψη μετράει κεφάλι δεν είναι, και αν άψυχο είναι συνήθως μιλάει γιατί στο κορμί του τα λόγια κρατάει. Τι είναι;

στο επόμενο τεύχος η απάντηση

Απάντηση του προηγούμενου αινίγματος:
το γράμμα ε

Δημοσιογραφική Ομάδα:

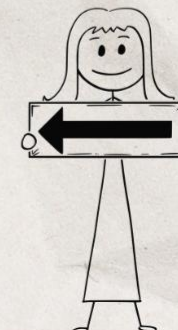
Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Γιαννούλη Λυδία, Σαμπάνη Καλλιόπη, Μοναστηριώτης Μιχάλης, Ζουμή Αθανασία, Στρομπολάκος Παναγιώτης, Χάνου Ιφιγένεια, Σχοινιά Εύα, Τσάκος Κων/νος, Παπαγεωργίου Αθηνά, Πρασάς Δημήτρης, Χατζηθεοδώρου Γεωργία, Ξενάκη Μελίνα, Κοντακτσίου Μελίνα, Πλεσιώτη Μυρσίνη,

Παπαζαφείρη Ελεάννα, Καλαϊτζή Ελένη, Περιβόλας Γιώργος
Αρχισυντάκτριες: Σαμπάνη Ειριάννα, Ξενίδη Ανατολή, Σαμπάνη Καλλιόπη, Ζουμή Αθανασία

Μορφοποίηση: Ζουμή Αθανασία

Σκιτσογράφοι: Καλαϊτζή Ελένη, Πλεσιώτη Μυρσίνη, Ζουμή Αθανασία, Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Υπεύθυνες Καθηγήτριες: Μπακώλη Δήμητρα, Ρόμπολα Ελένη, Αβραμίδη Ειρήνη





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



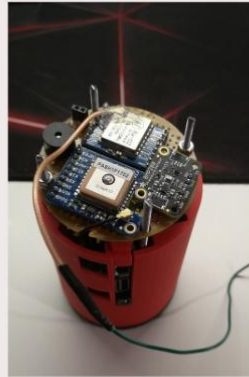


ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

v-space



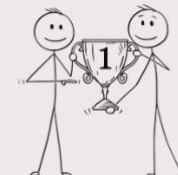
Το V-Space, δεν είναι παρά μια άφη του σχολικού μας Hackerspace, δημιουργήμα και πρωτοβουλία της κυρίας Ελένης Ρόμπολα, καθηγήτριας Πληροφορικής του σχολείου μας. Το όνομα είναι πολύ ευφάνταστο (V από το λατινικό 5, και το Vyonas) και αποτελεί ένα μόνο δείγμα της δημιουργικότητας που ρέει μέσα στο εργαστήριο. «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 ιαότης συνεργασίας. Δεν έχει σημασία αν είσαι καλός ή κακός μαθητής. Δεν υπάρχουν ταμπέλες. Υπάρχει μία παρέα ιαότων ανθρώπων, που κάνουν πλάκα μεταξύ τους και που ψάχνουν να βρουν το δρόμο τους μέσα στις νέες τεχνολογίες. Ένας τρόπος για να βγάσεις 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 προήλθε 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 άμεσα μελέτης και υλοποίησης.

Αν και ο διαγωνισμός αρχίζει τον Σεπτέμβριο, με την υποβολή των σχετικών αιτήσεων και την κατασκευή του δορυφόρου, η παραίτηση του προέχει γίνεται συνήθως τον Απρίλιο στο «The Launch Event», το οποίο διαρκεί έξι συνεδρίες 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. Στο βράδι 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

Δεν ήταν απλώς ένα ταξίδι...

Εκπαιδευτική εκδρομή στο Στρασβούργο - Επίσκεψη στο Ευρωκοινοβούλιο



Η εκδρομή πραγματοποιήθηκε στο Στρασβούργο, 13-16 Νοεμβρίου 2024. Συμτείχαν 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, (για ποσοτική αξία διατυπωμένη στο μυαλό μου), θα ήθελα να σας θυμηθώ (για να είμαι μέρα από τα σφηκτά μου μάτια) τι σήμανε για εμένα, αλλά και για τους «καθηγέτες» που μας συνόδευαν, αυτό το ταξίδι...

Η εβδομάδα πριν φύγουμε ήταν αρκετά δύσκολη για εμένα. Ήμουν κουρασμένη, είχα διαγνώσει, εξωσχολικές υποχρεώσεις, εργασίες, όμως κάθε φορά που το άγχος με κυρίεψε θυμίζα 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 κοράκι στην στιγμή που το χρειάζεσαι, και, πριν ακόμη ταξιδέψεις, αρχίζεις να νιώζεις ψυχικά. Και που να ήθερα τι αισθήματα επρόκειτο να μου γεννήσει αυτή η εκδρομή ...

Τώρα προσαυγνώνομαι και δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι πόσο όμορφο είναι ο κόσμος από ψηλά. Είχα την ευκαιρία να δω από «απόσταση» τόσο τις Άλπεις όσο και το βουδίσ προβλημάτων που με επιβόρνε 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 μετοφέρω στο μουσείο τέχνης της Ζυρίχης που επισκευτήκαμε και με την βοήθεια της καθηγήτριά μας, κ. Ευγενία Ζαφειρά, θα σας περιγράψουμε μια πολύτιμη στιγμή: «Τα παιδιά έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την τέχνη, ήταν προσηλωμένα στον ξεναγό, όταν μάτια τους φάνοταν η όψη να μάθουν και ο ενδοσυστομής 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 μάστο χοροδιδάσκοντα ταξιδιώτη, ενώ για εμάς, 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, παρόλο αυτό γνωρίσαμε κάποιες από τις συνθήκες των κατοίκων αυτών των χωρών, γευτήκαμε 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 κτίριου. Επισκεφθήκαμε την αίθουσα συνεδριάσεων και φωτογραφηθήκαμε.



Με κατέκλυσε δέος, όταν συνειδητοποίησα ότι βρισκόμουν σε ένα μέρος όπου συνεδριάζουν πραγματικοί πολιτικοί και λαμβάνονται αποφάσεις σε Ευρωπαϊκό και Διεθνές επίπεδο. Κάθε περιήγηση που κάνω είχε κάτι ξεχωριστό και πολλές φορές έκρυβε μια αστεία ιστορία, ενώ χωρίς να το συνειδητοποιούμε, όπως αναφέρει ο διευθυντής μας, κ. Βασίλειος Γιαννάκος: «Ερχόμασταν κάθε μέρα πιο κοντά. Αυτό, ωστόσο, δεν θα συνέβαινε χωρίς την άφογη συμπεριφορά και συνεργασία των παιδιών». Η κ. Χριστίνα Γαβαλά μάλατα πρόσθεσε: «Η συμπεριφορά των παιδιών επιβεβαιώνει πως τέτοιες εκδρομές προωθούν την καλή επικοινωνία καθηγητών και μαθητών, δημιουργώντας στενές σχέσεις μεταξύ τους με αξέχαστες εμπειρίες». Ήμασταν μια ομάδα που συνεργαστήκαμε, ανταλλάξαμε απόψεις, διαφωνήσαμε, γελώσαμε, περάσαμε όμορφα και με μερικούς δημιουργήσαμε ισχυρούς δεσμούς φιλίας.



ΚΑΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ 5^ο

Δεν ήταν απλώς ένα ταξίδι...

Εκπαιδευτική εκδρομή στο Στρασβούργο - Επίσκεψη στο Ευρωκοινοβούλιο



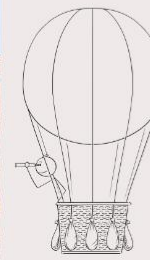
Το ταξίδι από τη ματιά μιας άλλης μαθήτριάς που, επίσης, συμμετείχε:

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 καινούριο. Ποτέ δεν θα μπορούσα να φανταστώ (όσα σενάρια και όνειρα κι αν έκανα), πόσα πολλά θα μπορούσα 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 έβγαλα στην όκρη ότι φοβίες και αμφιβολίες είχα, απολαμβάνοντας κάθε στιγμή. Όπως για παράδειγμα εκείνη την ημέρα που γνωρίσαμε έναν από τους πιο έξπνους πωλητές, ο οποίος μιλάγε 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 αίσθησή που κρούω αέρα που άγγιξε το πρόσωπό μου και τα γερμάκια σύννεφα που έβλυναν να περμαίνω στην ατμόσφαιρα μου έμειναν σαν έναν πίνακα ζωγραφικής που κινείται. Τι να πρωτοθυμηθώ! Τα φαγητά που γευθήκαμε στο πιο «τρέλαν» κατσατόριο με τον πιο συμπαιθητικό και ασταίε σεφίτ που με δυσκολία επικοινωνούσαμε, αχ και το γέλιο που ρίχνουμε μέσα στο πούλμαν, καθώς τραγουδούσαμε και χορεύαμε παραδοσιακά τραγούδια που μας μάθαινε ο ξεναγός μας, ο κ. Γιώργος. Και εκείνες τις στιγμές που απλά απολαμβάνουμε και παρατηρούσαμε τα πάντα γύρω μας, με αποτέλεσμα να ξεχνάμε και στα τέλη πάντα να τρέχαμε 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 ξεπνούν και μας δίνουν δύναμη να επανεκτιμήσουμε τη ζωή είτε μέσα από τις εικόνες ενός καινούριου τόπου είτε από τις τυχαίες συνθήκες με ανθρώπους που μας διδάσκουν και μας εμπνέουν. Γι' αυτό, τα ταξίδια για εμένα δεν είναι απλώς προπονοί. Είναι τα βήματα που κάνουμε για να ξεναθούμε την εσωτερική μας ισορροπία και να γεμίσουμε τη ζωή μας με νέα όνειρα και προοπτικές.

Ζουμή Αθανασία



Ξενίδια Ανατολή



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 αδυσώπητη και οι αγωνίες του 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 δικαιούνται κάθε παιδί, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής του; Παρ' όλα αυτά η συγκεκριμένη ημέρα νοσταλγείται σε πολλές χώρες και είναι αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ευμερία των παιδιών και την εξασφάλιση ότι οι φωνές τους ακούγονται στη διεθνή συζήτηση για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Είναι πράγματι επείγουσα 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 (ΔΣΠ) εγκρίθηκε το 1989 και διατυπώνει τις αρχές διασφάλισης των πολιτικών, 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.



Η βία κατά των γυναικών: μάστιγα της σύγχρονης κοινωνίας!

Πηγαίνοντας μια Δευτέρα πρωί στο σχολείο έκομα 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 εμπλοκές ζώων μέχρι τον γάμο μερών κοριτσιών, από ακρωτηριασμό γεννητικών οργάνων μέχρι και γυναικοκτονία - εκδηλώνεται σε κάθε γωνιά της γης, ανεξαρτήτως εθνικότητας, εκπαίδευσης, οικονομικής, οικογενειακής ή άλλης κοινωνικής θέσης της γυναίκας. Είναι φαινόμενο καθολικό και, αν δεν συμβαίνει σε μας, συμβαίνει άλλο που.

Αντίθετη η Ahou Daryael, μια νεαρή Ιρανή φοιτήτρια που έχει γίνει σύμβολο αντίστασης ενάντια στην Ισλαμική Δημοκρατία του Ιράν. Γεμάτη θάρρος και τόλμη, αφού παρενοχλήθηκε από φρουρούς ασφαλείας, επειδή είχε παραβιάσει τους κανονισμούς για τη χρήση του χιτζάμ (ισλαμική μαντίλα), έγραψε τα ρούχα της και έβρισε με τα εσώρουχα έξω από το ισλαμικό πανεπιστήμιο ζήτην της Τεχεράνης, σε ένδειξη διαμαρτυρίας για τους αυστηρούς κανόνες που έχει επιβάλει η αστυνομία γρήγορα και που καταπατούν τα δικαιώματα των γυναικών στη χώρα της. Η Ahou Daryael ήξερε τι θα της συμβεί, στάθμισε τον κίνδυνο και αναλαβε το κόστος. Η ιστορία της μας συγκλόνισε και το ψυχικό της σθένος μας έδειξε πως είναι να μάχεσαι για τα πιστεύω σου, για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων σου με αυτοπρόσωπο και ηρωισμό. Αποτέλεσε, όμως, και τροφή για σκέψη, για περαιωμένη. Μεσάει είναι να ανθρωπινόμαστε πως είναι δυνατόν να μιλάμε για πρόοδο, για θεμελίωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων όταν γύρω μας παρατηρούμεται καθημερινά φαινόμενο βίας κατά των γυναικών.

Ακόμα και στην «κατακλιμένη» 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 οργανώνονται διάφοροι φορείς, όπως το Κέντρο Ερευνών για Δέματα Ισότητας (ΚΕΔΙ) 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.



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, ευμερία, ασφάλεια δεν υπάρχουν στο λεξιλόγιο όλων εκείνων που μονιμώς 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 μαλυσμένα νερά ενός ποταμού που αναζητά λίγο νερό να ξεδιψάσει, στα φανάρια που προσπαθεί να πείσει τους βιαστικούς οδηγούς να τους καθορίσει τα τζάμια.

Οι εκδηλώσεις και οι εκδηλώσεις αφιερωμένες 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.

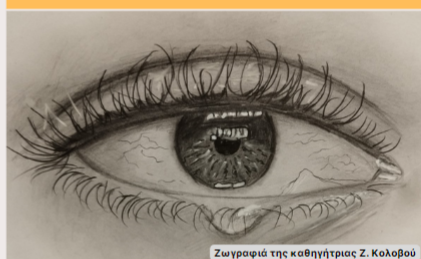
Τάσκος Κωνσταντίνος
Παπαγεωργακόπουλου Αθηνά

Άσε με να ονειρευτώ τα ίδια δικαιώματα έχω και εγώ!

Τρέχω στα χορτάρια, παίζω κουνιητό, τρέχω για μια ζωή 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 ιδιοκτήτρια, είναι οι άνθρωποι με δικαιώματα πάση θυσία.

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

από Ξενόδη Ανατολή



Ζωγραφιά της καθηγήτριας Ζ. Κολοβού

Φαίνεται πως οι προσπάθειες που γίνονται δεν αρκούν. Η εκπαίδευση, η αλλαγή νοοτροπίας, η καλλιέργεια ηθικών αρχών και η διαμόρφωση προσωπικότητας που σέβονται το σύνθημα των 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 σωτηριώδης νομοθεσία. Η κοινότητα της ανοχής στη βία και στις έμφυλες διακρίσεις πρέπει να αντικατασταθεί από μια κοινότητα σεβασμού, ισότητας και δικαιοσύνης. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η προσπάθεια είναι συλλογική και δεν αφορά μόνο στα υναικεία αλλά ολόκληρη την κοινωνία. Κάθενας μας μπορεί να συμβάλει, ώστε να δημιουργηθούν έναν κόσμο στον οποίο καμία γυναίκα δεν θα φοβάται για την ασφάλειά της ή για την ίδια της ζωή, ή εξέλιξη της βίας είναι ερμητικό μόνο μέσω της διαρκούς δέσμευσής για ισότητα, δικαιοσύνη και σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Όσο συνεχίζεται, δεν μπορούμε να μιλάμε για πρόοδο, για ισότητα, για δικαιοσύνη, για ειρήνη.

Σοφία Παναγιωτοπούλου Αθηνά

Θυγατέρες

Λευκά κρίνει με το πέταλό τους βαμμένα κόκκινα σγκάθα περιλούζουν τη μορφή τους τα ματωμένα τους χείλη ταιριάζουν με το δοντελίκι τους νυφικά που αυτός λερώνει με κάθε μικρό άγγιγμά του. Στις διηγήσεις τους, οι μελανιές μεταμφιέζονται ως πολύχρωμα κλαδιά και κάθε χτύπημα, γίνεται βήμα ενός μυστικού χορού που τις ταξιδεύει ένα βουβό τραγούδι, που μόνο αυτές κάθε παναέλιον ξέρουν να τραγουδούν θρηγνύντας όλες μαζί, εκείνες που με πληγές στο σώμα τους ήταν γραφιστά να έρθουν στον κόσμο.

Μέσα στις φλέβες μου ρέει ο πόνος των τσάνων ταλαιπωρημένων σκιών οι ψιθυροί τους προσπαθούν να με προειδοποιήσουν όταν κοιμάμαι μου χαϊδεύουν το πρόσωπό απλά με το αχηρικό τους δάχτυλο και με σγκαλιάζουν σφιχτά καθώς νιώθω τα γλυκά τους δάκρυα να ποτίζουν το δέρμα μου. Η ταυτότητά μας, κάποιου πατέρα οι θυγατέρες λεγόμενες οι γιοι που η μητέρα μας απέχτει να φέρει εν ζωή γεννηθήκαμε όμως με ψυχές που ανωλύτως δε στοχεύουν τον ορατό, την μορφή των αστεριών θα πάρουμε γιατί είμαστε κορίτσια και τα κορίτσια δεν είναι ποτέ τους παιδιά οπότε ως γίνουμε αστερία.

από Σχαινά Εύα

Ερευνώ...προβληματίζομαι

Μια μαθητική έρευνα που μας αφορά όλους!



Ψυχολόγος Πλακίδα Κατερίνα

Μια έρευνα, αρκετά ενδιαφέροντα, 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 συμμηθητές μας και αντιληφθήκαμε ότι οι περισσότεροι βρίσκονται στην ίδια θέση με εμάς.

Πρώτα, 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 οποία βολή της οποίας ήταν πολύτιμη.

Αρχικά, παρατηρήσαμε ότι το άγχος δεν εκφράζεται μόνο την ψυχολογία μας αλλά μπορεί να εμποδίζει και τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τον χρόνο μελέτης μας. Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών (64,8%) είναι ελάχιστοι η καθόλου ικανοποιημένοι με τον χρόνο που αφιερώνουν στο μαθητικό τους. Παρόλο αυτό φαίνεται να είναι ευχάριστη από το πως περνάνε τον ελεύθερο τους χρόνο, καθώς στη σχετική ερώτηση το 38,1% απάντησε ότι είναι πολύ ικανοποιημένοι και το 19,3% παρ. Ίσως είναι δικαίω το ότι νιώθουν πως περνούν καλά, όμως καταλάβαμε 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 αγχώονται τόσο περισσότερο αδυνατούν να διαχειριστούν σωστά το χρόνο τους, και όσο δεν διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο τους τόσο αγχώονται.

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% χειρότερα από ότι είναι λίγο ικανοποιημένοι από την ποιότητα ύπνου του, ενώ το 18,3% καθόλου. Περίπου τα ίδια ποσοστά αφορούν και στη διατροφή (48,5% λίγο και το 17,8% καθόλου). Αυτό που είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα να σχολιάσουμε είναι ότι, ενώ πολλοί/πολλές αισθάνονται πως έχουν μια αρκετά καλή κοινωνική ζωή (45% πολύ ικανοποιημένοι και 26,7% παρ. πολύ), εντούτοις τους είναι πολύ δύσκολο να εκφραστούν τα συναισθήματά τους, καθώς το 43,1% απάντησε ότι τον 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 έμφυση επικοινωνία.

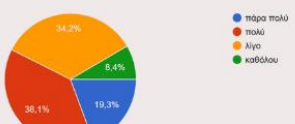
Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι από τον τρόπο που διαχειρίζομαι τον χρόνο μελέτης μου; μαθητών/ων μου;

202 απαντήσεις



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

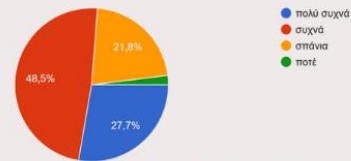
202 απαντήσεις



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% απάντησε πως σωματοποιούν το άγχος τους πάρα πολύ, ενώ το 28,2% πολύ. Επίσης, μπορεί να επηρεάζει και το βαθμό συνέπληρωσής τους κατά την ώρα του διαβήματος, αφού μεγάλο αριθμός μαθητών απάντησε πως δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί (31,2% = πολύ, 28,7% = πάρα πολύ). Άλλα ένα στοιχεία 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 να να αγχώνεται 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, να να μπορούμε να διαχειριστούμε οποιοδήποτε αρνητικό συναισθήμα, είναι απαραίτητο να επιδιώξουμε την πολύπλευρη ανάπτυξη μας. Να φροντίζουμε τη φυσική μας δραστηριότητα, το σώμα μας, να σχολάζουμε με δραστηριότητες που μας ευχαριστούν, να θέτουμε στόχους και φυσικά να μάθουμε να εκφράζουμε όλα μας τα συναισθήματα. Όσο περισσότερο αναγνωρίζουμε κάθε συναισθήμα - στην προκειμένη περίπτωση το άγχος - και το εκφράζουμε, τόσο πιο υγιεινά γινόμαστε να αντιμετωπίσουμε με ορθότητα αρνητικά. Είναι σημαντικό, επομένως, να μάθουμε όλα μας να διαχειριζόμαστε το στρες και όχι να το πολεμάμε. Το άγχος δεν ωφελεί να το πολεμάμε, γιατί είμαστε θα βγαίνει χαμένοι.

Εξανάη Μαλίνα
Χατζηθεοδώρου Γεωργία

Η ηλεκτρονική διεύθυνση του ερωτηματολογίου είναι:

<https://docs.google.com/forms/d/1-tZYBVZYFMB0Lu2WHS0hbAR0KvcSCsnGrXmZ614/edit>



ΒΥΡΩΝΑΣ

Καταφύγιο «ανθρωπιές»

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 αντιμετωπίσουν στις ανάγκες του τόσο σημαντικού έργου τους. Ποιο είναι αυτό το έργο, θα μπορούσε να αναρωτηθεί οποιαδήποτε 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 ανασπληρώτρια προϊστάμενη του τμήματος, κ. Ταξιάρχου 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 Κοντογιωργάνης.

«Το τμήμα μας ονομάζεται Αστική Πανίδα και είναι μια 24ωρη υπηρεσία που δημιουργήσε 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 καταφερόμαστε 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 στεριώσουμε».

Φυσικά, θέλησαμε να μάθουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη στέρηση 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 ανέλθουν τα ήδη υπάρχοντα αδέσποτα ζώα - και κατ' επέκταση για τον έλεγχο της υγείας τους. Όπως πληροφορηθήκαμε από την ειδική ενότητα για τα αδέσποτα ζώα και τα ζώα συντροφιάς της ιστοσελίδας του Δήμου Βύρωνα (<https://www.dimosbyrona.gr/article.php?cat=888>), περισσότερο από το 70% των αδέσποτων ζώων στη χώρα μας προκύπτει από ζώντες κατοικίσιων ζώων. Αν η υγεία, η ποιότητα και ο χρόνος γέννης ενός ζώου (ο μέσος όρος ζωής των αδέσποτων είναι 1,5 με 2 χρόνια) δεν συνιστούν κινητήριο δύναμη για να προβεί κάποιος σε στέρηση ζώου του, θα πρέπει να γνωρίζεις 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 εφορμήσει πρόγραμμα στέρησης. 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 σπαστούν ηλεκτρονικά και φυσικά να στεριώσουν το ζώα τους δωρεάν. Η πρωτοβουλία αυτή θα πρέπει να αποτελεί 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 ζώο; 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. Μάλιστα, 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, την συντροφιά και την αγάπη σας.

«Φιλιάμε ένα αδέσποτο» είναι ένα από τα μηνύματα της Αστικής Πανίδας προς του δημότες και όχι μόνο! Μία κίνηση φιλοζωίας στην οποία μπορούμε να προσβάλουμε είναι να γίνουμε αναδοχοί ενός αδέσποτου σκύλου ή γάτας και να το φιλοεξυμίσουμε προσωρινά μέχρι να βρεθεί ο κηδεμόνας του ή κάποιος που επιθυμεί να γίνει κηδεμόνας του, ή μέχρι το ζώο 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, «Έκποδες μας είναι να προωθήσουμε το 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».

Παρόλα αυτά, μας μιλήσε 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 κατοικίδιο 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 μπορούν να προχωρήσουμε ή μπορεί οι συνθήκες ζωής του στόμου 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 μπεινουν 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. Ηδη η κατάσταση βελτιώνεται, οι απλοί πολίτες και οι δημότες συνειδητοποιούν την αναγκαιότητα για αλλαγή και μέσα από την ενημέρωση των παιδιών υπάρχουν ειδικές».



(Οι ενδιαφερόμενοι αναδοχοί ζώων μπορούν να στείλουν email με τα στοιχεία τους στο: papaloannou@dimosbyrona.gr).

www.5lykeiobyrona.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, επισκεπτάται σχολεία του δήμου μας μαζί με την πιστοποιημένη σκυλίτσα θεραπείας Σίντρα και εφορμάει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο πλαίσιο της φιλοζωικής ευαισθητοποίησης μαθητών και μαθητριών.

Οι τελευταίοι μαθησύν 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 στέρησης, 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 πόνω από όλα διδακτορικά παιχνίδια 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 θετικό, λοιπόν, τα παιδιά να έρχονται σε σωστή και υγιή επαφή με τα ζώα από μικρή ηλικία, ώστε να αποκτήσουν και τετράποδους φίλους!

Δεν μπορούσε να μην γίνει αναφορά, κατά τη διάρκεια της συνέντευξής 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 χειριστεί όλα τα αδέσποτα του δήμου. Άρα οι εθελοντές μας είναι πολύτιμοι και τους αγαπάμε». Βέβαια ο Δήμος Βύρωνα ουσμεντέχει 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 είναι για συγκεκριμένη χρήση, καθώς πρέπει να γίνουν και οι απαραίτητες στεριώσεις, αλλά και η χορήγηση φαρμάκων στα άρρωστα ζώα». Ενδιαφερόμαστε όμως και για μια 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 κομμάτια, σπινιάκια για τα ζώα, με την αναδοχή ενός ζώου για την οποία εκείνος θα θέλει την χρονική διάρκεια. Θα είναι τεράστια ευκαιρία για αυτό το ζώο, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να αποιδρυματοποιηθεί και θα αποκτήσει μια καλύτερη σχέση με τους ανθρώπους. Μας βοηθάει επίσης με την χορήγηση ενός φαρμάκου σε ένα άρρωστο ζώο, με κοινοποιήσεις στο 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 Κυριακή 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 ζωώκια 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 γατοσκες που φιλοξενούνται στο καταφύγιο, να μάθουμε την «ιστορία» της κάθε μίας και φυσικά να απολαύσουμε τα γαβιά τους σε ένα χώρο πεντακάθαρο και άρρα πολύ προσηνέμο!

Ήταν μια Κυριακή πολύ διαφορετική, που σίγουρα μας γέμισε χαρά, καθώς υπάρχουν άνθρωποι που δίνουν εμπράκτα την αγάπη τους για τα αδέσποτα κυρίως ζώα, αλλά και μια μέρα για να αναλογιστούμε όλα όσα συμβαίνουν και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, ώστε αυτή η ελπίδα που ανέφερα 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 δημοσιογραφηθεί και σχετική σελίδα στο facebook (Αδέσποτα Δήμου Βύρωνα).
- Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να καλέσετε το Τμήμα Αστικής Πανίδας, στο 210-7808375 ή να αποστείλετε e-mail στο «papaloannou@dimosbyrona.gr».

Το ήμερες ότυ

Τα αδέσποτα της Ελλάδας είναι περίπου 4.000.000 και στον Βύρωνα εντοπίζονται περίπου 3.500 από αυτά. Τα περισσότερα σκυλιά βρίσκονται στον Κουταλό και στο Θέατρο Βρύχων, όπως και στο Αισθητικό Δάος της Καισαριανής, όπου πολλοί συνειδητοποιούν ότι εγκαταλείπονται. Οι γάτες (ας είμαστε ευκρινείς) 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/DAC6h-pIRN4/X7wR0YI0HwBxTtQVQA/watch?>



www.5lykeiobyrona.gr

Φιλοζωική: Καταφύγιο ανθρωπιάς

Επίσκεψη στο «αρχείο του Κ. Π. Καβάφη»



Επίσκεψη στο «αρχείο του Κ. Π. Καβάφη»



Εκπαιδευτική εκδρομή στην Καλαμάτα

4 – 7 Απριλίου 2025



Εκπαιδευτική εκδρομή στην Καλαμάτα

4 – 7 Απριλίου 2025

Συνάντηση με τη Λιλή Ελευθερίου!

καταξιωμένη ζωγράφο και αδελφή του Μάνου Ελευθερίου

