

LOS AMPELES TIMES



Editorial

Κάποτε άκουσα πως ο πολιτισμός θα μας σώσει. Σε μια εποχή που οι πόλεις, οι χώρες, οι κοινωνίες παρακαμάζουν, η μουσική, οι καλές τέχνες και οι δημιουργοί τους ανθίζουν. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο πολιτισμός αποτελεί κομμάτι της ταυτότητάς μας. Μας καθρεπτίζει στους ξένους λαούς. Όταν ο πολιτισμός θα αρχίσει να χάνεται, ένα μαύρο πέπλο θα μας σκεπάσει. Η πόλη μας θα σκοτεινιάσει. Τι λέτε; Θέλετε να δείξουμε τον καλύτερό μας εαυτό; Δείξτε την θετική σας ενέργεια.

Δώστε χρώμα στην πόλη και στην ζωή σας. Γελάστε, χορέψτε, τραγουδήστε.

Έτσι είμαστε.

Ας το κρατήσουμε!

Ζεκερίδης Κωνσταντίνος

Ευχαριστούμε θερμά για τη βοήθειά τους την καθηγήτρια κ. Τσαλίκη Ανδρονίκη και τους συμμαθητές μας Αντωνάκη Στάθη (B1) και Γιώργο Νιθαυριανάκη (A3)

LOS AMPELES TIMES

zlyk-ampel.thess.sch.gr

Απρίλιος 2014

Συντακτική Ομάδα:

- Παπαδοπούλου Αλίκη - B₃
- Τσιάγκα Μαρία - B₃
- Σπανομίχου Μαρία - B₃
- Καρά Αλμπίνα - B₁
- Ζεκερίδης Κωνσταντίνος B₁
- Πομπιέρη Αγγελική - A₄
- Λαζαρίδου Μαρία - A₂
- Παπαδοπούλου Ανθή - A₃



Επιμέλεια έκδοσης:

Στούπα Ελένη

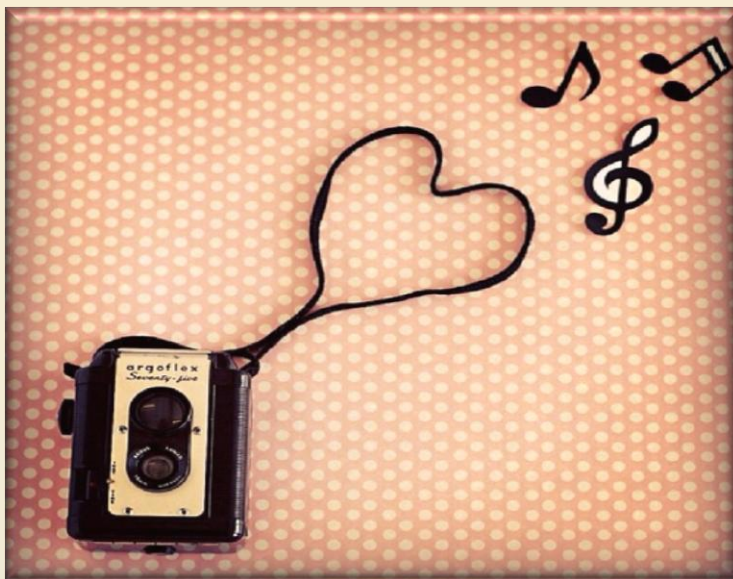
Περιεχόμενα

| | |
|--|---------|
| Editorial | σελ. 1 |
| <u>ΤΕΧΝΗ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ – ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ</u> | |
| Η ΜΟΥΣΙΚΗ..... | σελ. 3 |
| Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ..... | σελ. 4 |
| ΒΙΒΛΙΟ Vs ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ..... | σελ. 5 |
| Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ..... | σελ.7 |
| ΝΕΟΙ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ..... | σελ. 9 |
| <u>ΥΓΕΙΑ</u> | |
| ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟΙ | σελ. 10 |
| ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ - ΒΟΥΛΙΜΙΑ | σελ. 13 |
| ΕΦΗΒΟΙ Vs ΓΟΝΕΙΣ..... | σελ. 15 |
| <u>ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ/ ΚΟΙΝΩΝΙΑ</u> | |
| ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ | σελ. 16 |
| Ο ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΤΟ ...»FACEBOOK“ | σελ. 17 |
| <u>ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ</u> | |
| BULLING στο σχολείο | σελ.18 |
| ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ..... | σελ. 20 |
| <u>ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</u> | |
| ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ..... | σελ. 22 |
| <u>ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ</u> | |
| ΑΓΑΠΗ | σελ. 24 |
| ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΗ ΓΩΝΙΑ | σελ. 25 |
| Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΣΕΛΙΔΑ_ | σελ.26 |
| ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ..... | σελ. 27 |

Η μουσική

Του Ζεκερίδη Κωνσταντίνου

Η μουσική παίζει σημαντικό ρόλο στις ζωές των ανθρώπων, καθώς είναι μέσο ψυχαγωγίας, έκφρασης συναισθημάτων, ιδεολογιών και προβληματισμών. Ειδικότερα για τους νέους, αφού έρευνες έδειξαν πως νέοι οι οποίοι είχαν μουσικά ερεθίσματα ήταν πιο δημιουργικοί, πιο αποδοτικοί στις εργασίες τους και η μάθηση αποτελούσε πιο εύκολη διαδικασία για αυτούς. Επίσης, η μουσική αποφέρει εσωτερική γαλήνη, ηρεμία και ψυχική ανάταση δίνοντας στον ακροατή ένα αίσθημα ευχαρίστησης.



Μελέτες έδειξαν πως οι κυρίαρχες προτιμήσεις των νέων στην μουσική είναι:

- Η ροκ (37,65 %)
- Η rap (34,12%)
- Η pop (31,76%)
- Τα λαϊκά (21,18%)
- Και έπειτα η Metal και η R&B

Συμπερασματικά οι νέοι τείνουν να επιλέξουν την μουσική που τους προκαλεί ευχαρίστηση, που τους εκφράζει, που προβάλλει τα πιστεύω τους. Η μουσική μπορεί να προσφέρει πολλά. Μπείτε και εσείς στον κόσμο της. Νιώστε την μέσα σας!



Όμως, όπως σε όλα τα πράγματα υπάρχει και η άλλη όψη έτσι και στην μουσική υπάρχουν πολλά συγκροτήματα, που αναφέρονται σε ακραία φαινόμενα, μεταδίδοντας λάθος μηνύματα στους ανθρώπους που την ακούν, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι αυτοί να απομακρύνονται από την κοινωνία και από τους ίδιους τους συγγενείς αυτή είναι η λεγόμενη «μαύρη» μουσική (darkmusic) .Η μαύρη μουσική κατατάσσεται, λόγω των θεμάτων που θίγει, στην blackmetal ή αλλιώς σκοτεινή metal .

Αρχικά τα θέματα αφορούσαν τον σατανισμό και τον Αντιχριστιανισμό. Έπειτα , η μαύρη μουσική άρχισε αναφέρεται σε πιο σκοτεινά θέματα όπως ο θάνατος ,τα ναρκωτικά, τον αλκοολισμό, την σωματεμπορία και την κατάθλιψη Σήμερα, τα τραγούδια τους παρουσιάζουν ποικίλες ποικιλομορφίες. Τα βίντεο τους διαδραματίζονται σε σκοτεινά μέρη που συμβολίζουν την

μοναξιά που νιώθουν και είναι όλοι τους μακιγιαρισμένοι με μια άσπρη πούδρα η οποία δείχνει το χρώμα που έχουν οι άνθρωποι μετά τον θάνατό τους και είναι αναμειγμένη με αληθινό ή ψεύτικο αίμα. Ακόμα, είναι μεταμφιεσμένοι γιατί δεν θέλουν να δείχνουν ποιοι πραγματικά είναι, αφού θεωρούν ότι η μουσική τους αρκεί για να τους αγαπήσουν πραγματικά μη γνωρίζοντας τους στην πραγματικότητα χωρίς τις μάσκες και τα φανταχτερά κουστούμια τους. Δεν ανακοινώνουν ποτέ τα αληθινά τους ονόματα όλοι τους γνωρίζουν με τα ψευδώνυμα τους.

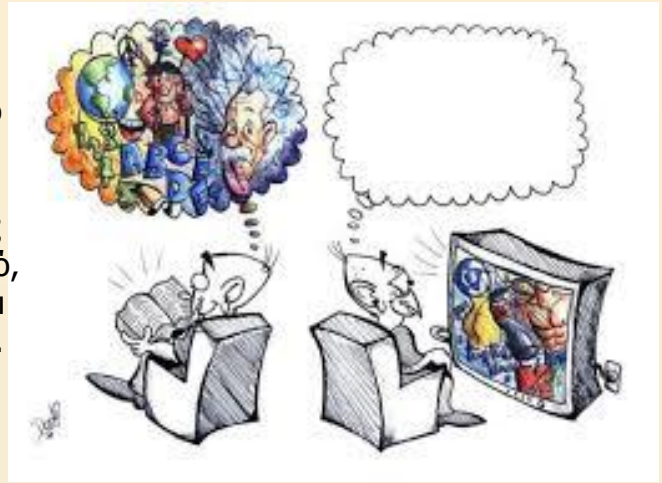
Όσον αφορά τα τραγούδια τους χαρακτηρίζονται από τις λεγόμενες κραυγές «οργής», οι οποίες χαρακτηρίζονται από πολύ υψηλές νότες. Το κλίμα στα τραγούδια τους είναι συναισθηματικά φορτισμένο καθώς οι στίχοι είναι κυριολεκτικά βγαλμένοι από την ψυχή τους.

ΒΙΒΛΙΟ VS ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Της Τσιάγκα Μαρίας

Είναι αδιαμφισβήτητο και ευρέως αποδεκτό πως η πλειονότητα των σύγχρονων ανθρώπων έχει στραμμένο το βλέμμα και το ενδιαφέρον στα νέα οπτικοακουστικά μέσα, όπως ο υπολογιστής και η τηλεόραση, και στις δυνατότητες που αυτά παρέχουν. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα να παραγκωνίζεται το βιβλίο και να υποτιμάται η αξία του. Οι περισσότεροι παραμερίζουν και απορρίπτουν το βιβλίο, γιατί διακατέχονται από την πεποίθηση πως είναι περιττό και σχεδόν άχρηστο καθώς η ραγδαία τεχνολογική ανάπτυξη και τα θαυμαστά τεχνολογικά επιτεύγματα είναι ικανά να καλύψουν τις ανάγκες τους σε γνώση και πληροφόρηση με εκπληκτική ταχύτητα και εξαιρετική επιτυχία. Αγνοούν, όμως, πως το βιβλίο είναι αυτό που έθεσε τα θεμέλια και τις βάσεις για την πρόοδο της σύγχρονης αυτής τεχνολογίας, την εξέλιξη της ιστορίας, την ανάπτυξη της επιστήμης και της τέχνης, την εδραίωση των κοινωνικών θεσμών και των αξιών και την διάπλαση της πολιτικής οργάνωσης, καθώς είναι άρρηκτα συνυφασμένο με τον πολιτισμό και τα στοιχεία του.

Η αξία λοιπόν του βιβλίου είναι τεράστια και τα οφέλη τα οποία μπορούν να αποκομίσουν από αυτό οι νέοι είναι αναρίθμητα. Εκτός του ότι αποτελεί αστείρευτη και ανεξάντλητη πηγή γνώσης με αποτέλεσμα να διευρύνει το γνωστικό επίπεδο των αναγνωστών του, οξύνει παράλληλα το νου τους, διεγείρει τη φαντασία τους,

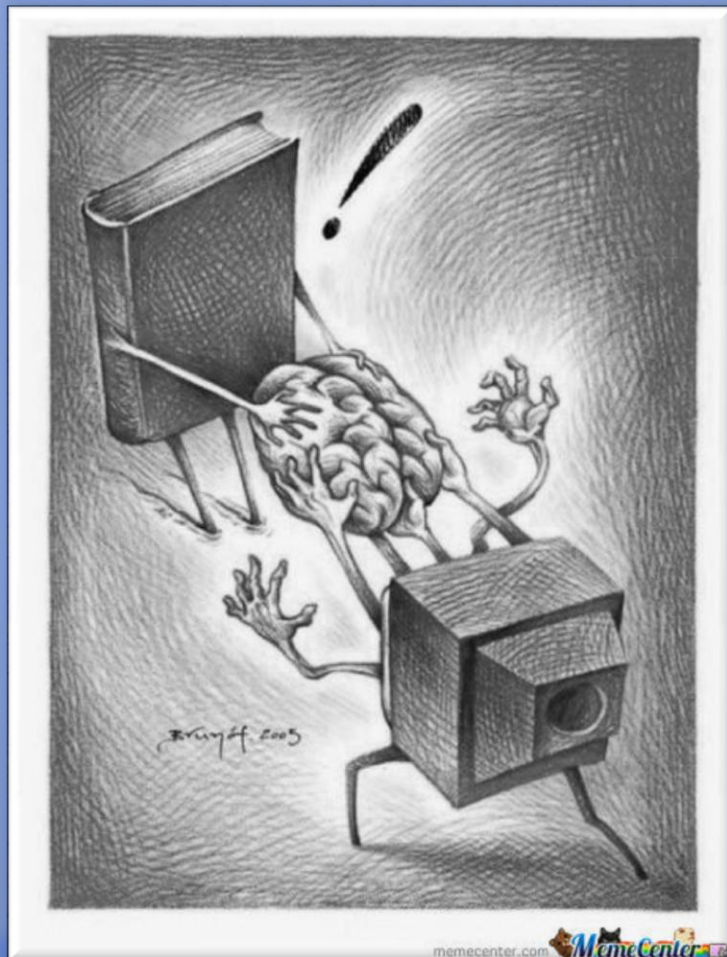


καλλιεργεί την προσωπικότητά τους, διαπλάθει το ήθος τους και διευρύνει τους ορίζοντές τους. Ακόμη, το βιβλίο οδηγεί στην αναστολή του φαινομένου του αναλφαριθμισμού και της λεξιπενίας καθώς πλουτίζει συνεχώς το λεξιλόγιο των αναγνωστών του με λέξεις πρωτόγνωρες και ασυνήθιστες γι' αυτούς, αφού ο γραπτός λόγος είναι πάντοτε πιο προσεγμένος και επίσημος από τον προφορικό. Φυσικά είναι εύκολο να διαπιστώσει κανείς πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει με την τηλεόραση. Ο λόγος της είναι προφορικός και επομένως επιγραμματικός, απλοϊκός, λιτός, ανιαρός και πρόσκαιρος. Η εικόνα τυποποιείται και εισβάλλει βάνουσα στο μυαλό των θεατών εκτοπίζοντας τις λέξεις και άρα υποβαθμίζοντας το γλωσσικό τους επίπεδο και νεκρώνοντας κάθε προοπτική σκέψης και δημιουργικής φαντασίας.

Επιπλέον το καλό βιβλίο, που θεωρείται το ιστορικό, το φιλοσοφικό, το επιστημονικό, το λογοτεχνικό εκφράζει μία ποιοτική στάση ζωής, προωθεί αξίες και αρχές και προβάλλει ευγενικά ιδεώδη και άρτιες ιδεολογίες διαμορφώνοντας ολοκληρωμένους πολίτες με ελεύθερη σκέψη.

Αντίθετα, η τηλεόραση προάγει τη δική της μαζική κουλτούρα, κύρια χαρακτηριστικά της οποίας είναι η υποταγή της πολιτιστικής δημιουργίας στην υπηρεσία της κατανάλωσης και στο βωμό του κέρδους.

Προωθεί το καταναλωτικό πρότυπο μέσω της διαφήμισης που καταλήγει σε προπαγάνδα μετατρέποντας τον θεατή σε άβουλο και παθητικό δέκτη και αιχμαλωτίζοντας το πνεύμα και την ψυχή του. Για αυτό είναι αναγκαίο να υποστηριχτεί το βιβλίο, ώστε να συνεχίσει την πολιτιστική αποστολή του. Είναι φανερό και αναμενόμενο πως η επικράτηση της τηλεόρασης σε βάρος του βιβλίου θα οδηγήσει αν μη τι άλλο στην υποβάθμιση της πολιτιστικής μας ζωής και θα μας φέρει αντιμέτωπους με έναν μελλοντικό ολοκληρωτισμό της τηλεόρασης και γενικότερα των ηλεκτρονικών μέσων από τον οποίο θα είναι δύσκολο έως και ακατόρθωτο να ξεφύγουμε, σύμφωνα με την εκτίμησή μου.



Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η ΔΕΧΘΗΝΤΑΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Της Τσιάνγκα Μαρίας

Είναι αδιαμφισβήτητο πως είναι αδύνατο να καταφέρουμε να ορίσουμε και να αναλύσουμε διεξοδικά την έννοια του πολιτισμού χωρίς να αναφερθούμε στην τέχνη και τα επιτεύγματά της. Γιατί η τέχνη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού μίας κοινωνίας και καθρέφτη του πολιτιστικού επιπέδου της. Το ενδιαφέρον, λοιπόν, του ανθρώπου για την ενασχόληση με τις διάφορες μορφές τέχνης είναι τόσο παλιό σχεδόν όσο και η ύπαρξή του. Η ευφυΐα και η εφευρετικότητά του γρήγορα τον οδήγησαν στο να αντιληφθεί πως μόνο ασχολούμενος με την τέχνη θα καταφέρει να εξευγενίσει το ήθος του, να εξημερώσει την προσωπικότητά του, να καλλιεργήσει το πνεύμα του και να οξύνει την φαντασία του. Και πράγματι αυτή η διαπίστωσή του δεν ήταν λανθασμένη, όπως αποδείχθηκε από την ιστορία. Παρ' όλα αυτά η τέχνη δεν κατέχει την θέση που της αρμόζει στο σύγχρονο σχολείο και η αξία της φανερώς υποτιμάται και υποβαθμίζεται συνεχώς.

Πολλά, λοιπόν, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ώστε να αποδείξουμε πως το εκπαιδευτικό σύστημα παραγκωνίζει, παραμελεί και θέτει σε δεύτερη μοίρα την αξία της τέχνης. Αρχικά, δεν θα μπορούσε κανείς να αρνηθεί πως η διδασκαλία των σχετικών με την τέχνη μαθημάτων είναι συρρικνωμένη και σε ορισμένες περιπτώσεις ανύπαρκτη.



Αρχικά, δεν θα μπορούσε κανείς να αρνηθεί πως η διδασκαλία των σχετικών με την τέχνη μαθημάτων είναι συρρικνωμένη και σε ορισμένες περιπτώσεις ανύπαρκτη.

Ακόμα και όταν πραγματοποιείται είναι εξαιρετικά ελλιπής και προβληματική με αποτέλεσμα να γίνεται ανούσια. Για παράδειγμα, η διδασκαλία της λογοτεχνίας προάγει τη στείρα αποστήθιση συγγνής γνώσης καλλιεργώντας την βαθμοθηρική αντίληψη, αντί να προωθεί την όξυνση της φαντασίας, την σφαιρική γνώση της ολοκληρωμένης βιβλιογραφίας και την ελεύθερη δημιουργία και έκφραση των μαθητών. Δυστυχώς, κριτήριο επιλογής της γνώσης αποτελεί η χρησιμότητά της και όχι η ικανότητά της για καλλιέργεια του νου και εξύψωση του ήθους. Και είναι γεγονός πως τα αποτελέσματα δεν είναι απτά και άμεσα, όπως τα εφόδια

για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και την εξασφάλιση πλήρους επαγγελματικής κατάρτισης. Ο αμείλικτος ανταγωνισμός και η αυστηρή εξειδίκευση έθεσαν τους δικούς τους όρους και στην μάθηση εκτοπίζοντας βάναυσα κάθε προοπτική βλάστησης κάθε μορφής τέχνης στο σχολείο.

Για την βελτίωση λοιπόν του εκπαιδευτικού συστήματος όσον αφορά την θέση στην οποία έχει τοποθετήσει την τέχνη και τον σεβασμό που της δείχνει είναι απαραίτητος και αναγκαίος ο επαναπροσδιορισμός του αναλυτικού προγράμματος των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων κάθε βαθμίδας από το υπουργείο παιδείας. Η αύξηση των ωρών διδασκαλίας των καλλιτεχνικών, της θεατρικής αγωγής και της μουσικής είναι ένα από τα μέτρα που είναι σκόπιμο να υλοποιηθεί άμεσα, αν θέλουμε να έχουμε προοπτικές ανάπτυξης της τέχνης και συνεπώς του πολιτισμού. Επιπλέον φαίνεται να είναι επιτακτική η ανάγκη για εισαγωγή νέων ελκυστικών και ευχάριστων μαθημάτων με κατανοητό και εύκολο στην προσέγγισή του από τους μαθητές γνωστικό αντικείμενο, όπως για παράδειγμα ιστορία της τέχνης. Έτσι, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν σε βάθος την τέχνη και τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από αυτήν, να διαμορφώσουν τις αισθητικές τους αντιλήψεις και να εκτιμήσουν την αξία και την αναγκαιότητά της.

Από την άλλη πλευρά, η διδασκαλία των ήδη υπάρχοντων μαθημάτων θα ήταν εποικοδομητικό και ωφέλιμο να συνοδεύεται από εκπαιδευτικές επισκέψεις μουσείων ή εκθέσεων ποικίλων θεμάτων. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να παροτρύνουν και να ενθαρρύνουν τους μαθητές να λαμβάνουν συμμετοχή

σε διαγωνισμούς καλλιτεχνικού περιεχομένου αποδεσμεύοντάς τους από τον μεγάλο φόρτο εργασίας και τις υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις τους. Η διοργάνωση ημερίδων σχετικά με την τέχνη θα πρέπει να είναι δεδομένη για κάθε σχολικό συγκρότημα, καθώς και η παρακολούθηση διάφορων εκπαιδευτικών σεμιναρίων με στόχο την μύηση των παιδιών και των εφήβων στην τέχνη. Παράλληλα, ο ρόλος της πολιτείας στην ένταξη και εδραίωση της τέχνης στην εκπαίδευση φαίνεται να είναι καθοριστικός. Η παροχή κονδυλίων για τον πλήρη εξοπλισμό των σχολείων, αλλά και η παροχή οικονομικών κίνητρων στους εκπαιδευτικούς είναι ικανή να συμβάλλει αδιαμφισβήτητα στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται θέματα σχετικά με την τέχνη. Είναι αναμενόμενο πως με τα παραπάνω μέτρα θα διευκολυνθεί η σύσταση θεατρικής ομάδας, καθώς επίσης και η διεκπεραίωση μουσικοχορευτικών εκδηλώσεων ή εκθέσεων ζωγραφικής με περισσότερη όρεξη και μεράκι τόσο από τους εκπαιδευτικούς, όσο και από τους μαθητές.

Συνοψίζοντας, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παραμεληθεί ή να εκτοπιστεί εντελώς η τέχνη από το σύγχρονο σχολείο καθώς αποτελεί πηγή έμπνευσης και τρόπο έκφρασης σκέψεων και ιδεολογιών. Ιδιαίτερα σε μία εποχή όπως η δική μας, στην οποία καταρρίπτονται και υποβαθμίζονται οι αξίες και τα ιδανικά είναι απαραίτητη η προώθησή της. Γιατί έτσι θα απαλλαγούμε από την διαφθορά και την αυθαιρεσία και θα ξαναβρούμε τα εξευγενισμένα ήθη μας και τον χαμένο πολιτισμό μας.

Νέοι της Θεσσαλονίκης

Της Καρά Αλμπίνας

Οι θλιβερές ειδήσεις από την εσωτερική αλλά και από την εξωτερική επικαιρότητα είναι λογικό να έχουν επηρεάσει την ψυχολογία των σημερινών νέων, η οποία τους περιορίζει και δεν τους αφήνει να είναι χαρούμενοι όπως τα παιδιά, δημιουργικοί, με όρεξη για ζωή και μάθηση. Ειδικά σε μια πόλη όπως στη Θεσσαλονίκη η οποία καλεί τους νέους στα φεστιβάλ, στις εκθέσεις τέχνης, στις συναυλίες, στους κινηματογράφους, στα θέατρα, στις βιβλιοθήκες, στα μουσεία, στα κέντρα ψυχαγωγίας, είναι αδιανόητο να μην υπάρχει θέληση από μέρους τους.



Κλείστε την οθόνη του υπολογιστή και σταματήστε να οραματίζεστε έναν ουτοπικό κόσμο, αλλά βγείτε έξω και ζήστε τον πραγματικό κόσμο. Ανοίξτε τα μάτια σας και δείτε με αισιόδοξο βλέμμα το παρόν και το μέλλον. Η Θεσσαλονίκη φωνάζει τα ονόματα χιλιάδων νέων και τους προσκαλεί σε ένα μονοπάτι γνώσεων, εμπειριών, δημιουργίας και αναζήτησης. Μην απορρίπτετε την πρόσκληση αυτή με δικαιολογίες και κάντε το πρώτο βήμα με μία βόλτα στην παραλία. Η Θεσσαλονίκη σας περιμένει!



ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

Οι Ιάπωνες λένε το εξής εύστοχο

ρητό: πρώτα το άτομο παίρνει ένα ποτό, μετά το ποτό παίρνει ένα ποτό, και στο τέλος το ποτό παίρνει το άτομο».

ΟΡΙΣΜΟΣ: Αλκοολισμός λέγεται η οξεία ή χρόνια δηλητηρίαση που προκαλείται από την αιθυλική αλκοόλη, δηλαδή το οινόπνευμα. Οφείλεται στην υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

ΓΙΑΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ; Το πρόβλημα είναι τόσο σύνθετο όσο και ο χαρακτήρας των νέων ή το περιβάλλον μέσα στο οποίο κινούνται. Οι συνήθειες, οι Ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι πίνουν υπερβολικά είναι ένα πρόβλημα· παραδόσεις, η διάθεση και το σχετικό κόστος παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατάχρηση αλκοόλ και την ευαισθησία - γενετική και όχι μόνο - των αλκοολικών. Συν τοις άλλοις άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη βρίσκουν καταφύγιο στο μεθυστικό συναίσθημα του αλκοόλ που τους προσφέρει γαλήνη, συντροφικότητα και αισθήματα ευφορίας. Πολλοί ειδικοί φοβούνται ότι με την προσκόλληση στα αυστηρά όρια της ασθένειας, οι άνθρωποι που πίνουν δεν προβληματίζονται παρά μόνο όταν αποκτήσουν σοβαρή εξάρτηση. Ο αλκοολισμός δεν οφείλεται μόνο σε κληρονομικούς παράγοντες. Ωστόσο οι επιστήμονες προσπαθούν να αποδείξουν ότι τα γονίδια μπορεί να ευθύνονται για τον αλκοολισμό. Αυτό βέβαια που κληρονομείται στον αλκοολισμό δεν είναι η ασθένεια αλλά κάποια προδιάθεση. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι αλκοολικών. Για να αποκτήσει κανείς εξάρτηση από το αλκοόλ, χρειάζεται συνδυασμός συμπτωμάτων. Το πιο καθοριστικό είναι η λαχτάρα να πιει.

Της Παπαδοπούλου Αλίκης



Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνθετο στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα. Υπάρχουν άτομα που πίνουν επειδή έχουν κατάθλιψη και το ποτό τους κάνει να αισθάνονται καλύτερα όπως προαναφέραμε. Οι τολμηροί πίνουν για να νιώσουν "ανεβασμένοι". Κάποιοι υποστηρίζουν την άποψη ότι το πιοτό τους κάνει να συμπεριφέρονται πιο φυσιολογικά, και πράγματι μπορεί να αντιδρούν καλύτερα όταν είναι μεθυσμένοι. Τέλος άλλοι πίνουν για να νιώσουν διαφορετικά.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ: Η αιθανόλη είναι μια απλή χημική ένωση, χάρη της χημικής της συγγένειας με το νερό μπορεί να πάει μέσα στο σώμα όπου πηγαίνει και το νερό. Οι γυναίκες επειδή έχουν διαφορετικό μεταβολισμό και περισσότερο λίπος στο σώμα τους από ότι οι άντρες, μεθούν πιο εύκολα - το λίπος απορροφά το νερό και τις υδατοδιαλυτές ουσίες με αποτέλεσμα το οινόπνευμα να συγκεντρώνεται στο αίμα.

Στον εγκέφαλο το οινόπνευμα κινείται με ευκολία ανάμεσα στα νευρικά κύτταρα και αλλάζει τη λειτουργία των νευρώνων προκαλώντας την κατάσταση της μέθης. Το οινόπνευμα επηρεάζει άμεσα και τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Καταστέλλοντας τόσο τους ανασταλτικούς όσο και τους διεγερτικούς νευρώνες, μπορεί να μεταμορφώσει ένα άνθρωπο σε γλεντζέ, μισάνθρωπο, ήρωα ή σάτυρο ανάλογα πώς εκδηλώνεται η μέθη - με έκφραση χαράς, λύπης, παραληρήματος, επιθετικότητας, απομόνωσης κ.λ.π. Ο Σαίξπηρ έγραφε ότι "ξυπνά την επιθυμία αλλά του στερεί την ικανότητα να την πραγματοποιήσει". Άλλες σωματικές βλάβες που προκαλούνται από το οινόπνευμα είναι η γαστρίτιδα, παγκρεατίτιδα, υποσιτισμός ή νευρική κατάσταση, καρκίνος του λάρυγγα. Παρόλα αυτά το οινόπνευμα μπορεί να καταπολεμήσει την αρτηριοσκλήρωση, όταν όμως κάνουμε κατάχρηση οι βλάβες είναι σοβαρότατες για το μυοκάρδιο και τον εγκέφαλο γιατί είναι τοξικό εκ φύσεως. Μια πολύ συχνή θανατηφόρα ασθένεια που προκαλείται από χρόνια χρήση αλκοόλ είναι η κίρρωση του ήπατος, όπου το οινόπνευμα σκοτώνει τα κύτταρα του συκωτιού και εμποδίζει τη λειτουργία του. Εκτός από σωματικές βλάβες προκαλεί και ψυχικές διαταραχές όπως ελάττωση αυτοκριτικής, οξυθυμία, τάση για ζήλια, επιθετικότητα, τάση για ψέματα και τέλος προκαλεί διαταραχές του ύπνου...

Ποιες είναι οι επιπτώσεις

Η κατανάλωση ποτού οδηγεί το αγόρι ή το κορίτσι σε πιο επιθετική συμπεριφορά ή απεναντίας μπορεί να το κάνει να δεχτεί αδιαμαρτύρητα την βιαιότητα ή τη σεξουαλική παρενόχληση των άλλων. Επίσης μπορεί να το κάνει πιο ευάλωτο στη δοκιμή ή και συστηματική χρήση ναρκωτικών ουσιών. Θα υποσκάψει

σταδιακά την απόδοσή του στο σχολείο και θα το αποκόψει από τις θετικές συντροφικές με συγκεκριμένα οράματα και στόχους, ώστε να είναι διαρκώς με τη χαλαρή παρέα που διασκεδάζει πίνοντας. **Πίνει;**

Οι περισσότεροι γονείς δεν γνωρίζουν καν ότι το παιδί τους πίνει ή ότι έχει τύχει να έχει μεθύσει. Τα παιδιά που πίνουν συνήθως πηγαίνουν μετά την έξοδό τους κατ' ευθείαν για ύπνο, ώστε οι γονείς να μη μυρίσουν την αναπνοή τους. Άλλα παιδιά καμουφλάρουν την αναπνοή με άρωμα που υπερκαλύπτει την μυρωδιά του ποτού. Αν μυρίζουν αλκοόλ, λένε ότι ήπιαν μόνον ένα ποτήρι.

Το παιδί που πίνει :

- κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα
- συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του
- συχνά καπνίζει
- είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό
- μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης
- έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπίδιο παθητικότητας και αδιαφορίας
- έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά

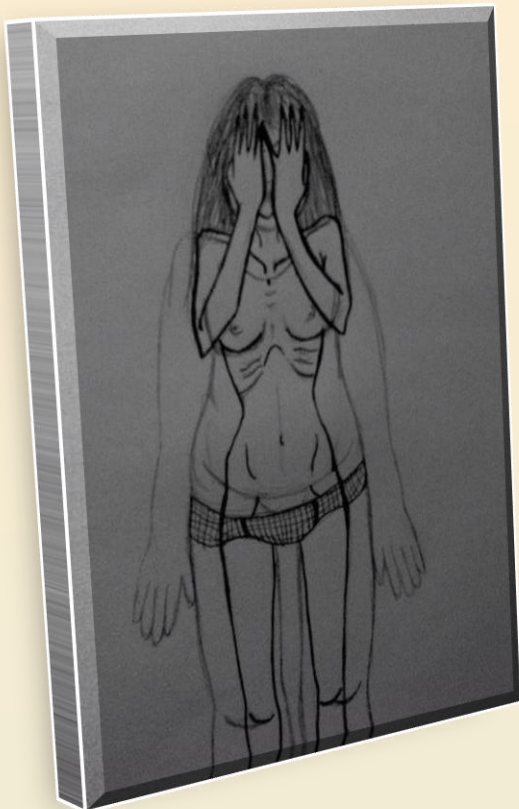


Τι προτείνουν οι ψυχολόγοι να κάνετε

- Αν έχετε αντιληφθεί ότι το παιδί σας πίνει, πρέπει κατ' αρχάς να αξιολογήσετε τη συχνότητα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πίνει.
- Συζητήστε μαζί του, ρωτήστε το τι το ωθεί να πίνει, τι προβλήματα μπορεί να έχει ή ποιες δυσκολίες περνά.
- Ρωτήστε το τι στάση έχει η παρέα του στο θέμα του αλκοόλ και μήπως νιώθει ένοχο αν πει «όχι» στους φίλους του - Σε περίπτωση που το παιδί έχει αρχίσει να διασκεδάζει πίνοντας, δεν πρέπει να λειτουργήσετε «αστυνομικά» και να απαγορεύσετε τις εξόδους. Αυτό κατά πάσα πιθανότητα δεν θα λύσει το πρόβλημα.
- Μπορείτε να αυξήσετε την επίβλεψή σας με διακριτικότητα και να προσπαθήσετε να μειώσετε τις «ευκαιρίες» για τέτοιες συμπεριφορές.
- Βοηθήστε το παιδί να μετριάσει το άγχος που αισθάνεται για διάφορους λόγους και καθοδηγήστε το σε πιο θετικούς τρόπους χαλάρωσης, όπως ο αθλητισμός, η καλή συντροφιά, η θετική ψυχαγωγία κ.λπ.
- Αν παρά τις προσπάθειές σας το παιδί συνεχίζει να πίνει ή να δείχνει προβληματική συμπεριφορά, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ειδικού.
- Στην οικογένεια είναι προτιμότερο να μη γίνεται χρήση αλκοόλ εκτός από εξαιρετικές περιπτώσεις.

Νευρική Ανορεξία – Βουλιμία Δύο Σύγχρονες Ασθένειες

Της Λαζαρίδου Μαρίας



Τα τελευταία χρόνια η νευρική ανορεξία είναι ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό φαινόμενο. Αυτή η τάση επηρεάζει κυρίως τα κορίτσια στην εφηβική ηλικία μεταξύ 14-25 ετών. Σπάνια εμφανίζεται σε αγόρια ή σε παιδιά μικρότερης ηλικίας. Έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας στην εποχή μας. Η νευρική ανορεξία είναι μία από τις συχνότερες ψυχιατρικές διαγνώσεις στις νέες γυναίκες. Μία στις τέσσερις από αυτές θα οδηγηθούν στο θάνατο από τη διατροφική διαταραχή! Η νευρική ανορεξία είναι πλέον της μόδας, όλες οι νεαρές τη φοβούνται, μα οι περισσόστερες ανησυχούν για το βάρος τους, το σώμα τους, προσέχουν τι τρώνε, πως το τρώνε, πότε το τρώνε. Αναζητούν να είναι τέλειες μέσα σε ένα τέλειο σώμα, με ένα τέλειο μυαλό, με υψηλές επιδόσεις στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στην επαγγελ-ματική ζωή.

Είναι τα τέλεια παιδιά που δεν δημιούργησαν ποτέ πρόβλημα, ήταν πάντα συνεπείς, τακτικές, προσεκτικές και ποτέ αντιδραστικές και αυθάδεις προς τους γονείς τους. Τώρα όμως απειλούνται από τις τραγικές και καταστροφικές συνέπειες της νευρικής ανορεξίας. Νομίζουν ότι είναι υπέρβαρες, ότι δεν είναι αρκετά τέλειες και εμφανίζουν τα συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας για να αντισταθούν και οι ίδιες στη τελειομανία τους. Η τροφή και το βάρος γίνονται η μανία τους. Στην κοινωνία μας, το να είναι κανείς αδύνατος ισούται κατά κάποιον τρόπο με την ομορφιά.

Ιστορική αναφορά

Η ασθένεια περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1689 με την ονομασία «νευρική φθίση». Μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα ο όρος αλλά και η έννοια της νευρικής ανορεξίας ήταν σχεδόν άγνωστη. Το 1873 στη Γαλλία πρωτοακούγεται ο όρος 'υστερική ανορεξία' και την ίδια χρονιά ο William Gull στη Μ. Βρετανία την ονομάζει 'ανορεξία νερβόζα' (όπως λέγεται και σήμερα) επηρεάζει τις επόμενες γενιές των νέων κοριτσιών.

Είναι τελικά απλά θέμα επιρροής ή συγκεκριμένη πάθηση! Υπάρχουν και σημάδια που εκδηλώνει η νευρική ανορεξία, όπως:

-Δερματίτιδα

-Φλεγμονή (ιδιαίτερα στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών)

-Effluvium Telogen (ένα είδος σταδιακής λέπτυνσης της τρίχας που οδηγεί σε τριχόπτωση)

-Παρονοχία

-Ερύθημα (ερυθρότητα του δέρματος)

-Ραβδώσεις στο δέρμα. Και πολλά ακόμη..

Αντιμετώπιση

Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας προσπαθεί να αντιμετωπίσει τρεις βασικούς τομείς:

1) Να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ατόμου.

2) Να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διαταραχές που σχετίζονται με την ασθένεια.

3) Να μειώσει ή να εξαφανίσει συμπεριφορές ή σκέψεις που αρχικά οδήγησαν στην διαταραγμένη διατροφή του ατόμου.

Η νευρική ανορεξία είναι ασθένεια η οποία μπορεί να θεραπευτεί..αρκεί να το θέλει πάρα πολύ και ο ίδιος ο 'ασθενής' .

Η εντελώς αντίθετη ασθένεια είναι η **νευρική βουλιμία** .Η νευρική βουλιμία χαρακτηρίζεται ως κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα, η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες συνήθως μέσω εμετού, καθαρτικών, διουρητικών και υπερβολικής άσκησης. Οι γυναίκες έχουν εννέα φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν νευρική βουλιμία από τους άντρες. Υπάρχουν διάφορες θεωρίες για την εμφάνιση της βουλιμίας, όπως η κληρονο-μικότητα και ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα που δεν μπορούν να εκφράσουν θυμό και συναισθηματικά τραύματα ενώ συχνά έχουν να κάνουν με την οικογένεια. Μπορεί για παράδειγμα, μία μητέρα που είναι υπερβολικά ανήσυχη με το βάρος και τη διαίτα να «περνάει» τη διατροφική της διαταραχή στις κόρες της. Δυστυχώς, υπάρχουν οικογένειες που κάνουν επικριτικά σχόλια για το βάρος του παιδιού. Τα άτομα με αυτή τη διατροφική διαταραχή συνήθως βιώνουν το αίσθημα κατάθλιψης, χαμηλής αυτοεκτίμησης και κακής εικόνας του σώματος τους.

Συμπτώματα νευρικής βουλιμίας:

-Έντονη επιθυμία για απώλεια βάρους.

-Κατανάλωση τεράστιας ποσότητας φαγητού σε χρονικό διάστημα 2-3 ωρών.

-Προσπαθούν να καλύψουν τις επιθυμίες τους μέσα από το φαγητό.

-Αίσθηση ότι διαφέρουν από τους άλλους, κουβαλώντας ένα ένοχο μυστικό μαζί τους.

-Ακραίες συμπεριφορές ελέγχου βάρους π.χ. εμετό, χρήση καθαρτικών, χρήση χαπιών διαίτης, υπερ-γυμναστική ή νηστεία για να ξεφορτωθεί τις θερμίδες .

Αντιμετώπιση

Η θεραπεία της βουλιμίας περιλαμβάνει τη χορήγηση αντικαταθλιπτικών ή ηρεμιστικών φαρμάκων.



ΕΦΗΒΟΙ VS ΓΟΝΕΙΣ

Της Πομπιέρη Αγγελικής

Στις μέρες μας οι σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών δεν είναι έτσι όπως ήταν παλιά. Έχουν αλλάξει. Έχει αλλάξει η ψυχολογία παιδιών και μεγάλων και έχουν δημιουργηθεί νέα δεδομένα με τις υπάρχουσες συνθήκες.

Τα παιδιά δεν μένουν με το στόμα κλειστό πλέον όταν διαφωνούν με τους γονείς και απαιτούν να εισακουστούν τα δικαιώματά τους. Από την άλλη οι γονείς είναι δύσκολο πλέον να κερδίσουν το σεβασμό των παιδιών και οι σχέσεις με τα παιδιά τους γίνεται πιο δύσκολη και θα πρέπει να προσπαθήσουν περισσότερο για να δημιουργήσουν αυτό το μοναδικό δέσιμο αμοιβαίας αγάπης και σεβασμού. Δεν θα πρέπει οι γονείς να νευριάζουν με τα παιδιά, αλλά να προσπαθούν σε κάθε περίπτωση να τα καταλάβουν, όσο κι αν αυτό μοιάζει αδύνατον. Γενικότερα θα πρέπει να μάθουν οι γονείς να περιορίζουν τον εκνευρισμό τους και να δείχνουν την αγάπη τους στα παιδιά ακόμα και όταν έχουν δοκιμάσει την υπομονή τους.

Αντίθετα, τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να έχουν υπομονή, να δίνουν πίσω κάποια πράγματα προκειμένου να έχουν αυτό που θέλουν ή να μάθουν πως δεν μπορούν πάντα να έχουν αυτό που θέλουν και να δέχονται αυτή την κατάσταση όπως είναι. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν πως κάποιες φορές με σκληρή δουλειά κερδίζουν, και κάποιες φορές ακόμα και με σκληρή δουλειά μπορεί να χάσουν. Ωστόσο, και οι δυο πλευρές θα πρέπει να κάνουν υποχωρήσεις για να επιτύχουν ισορροπημένες σχέσεις μεταξύ των μελών μιας οικογένειας. Πολλές είναι ,ακόμη ,οι γραμμές ψυχολογικής στήριξης για τα παιδιά .Παρακάτω υπάρχουν ορισμένα τηλέφωνα από τμήματα ,τα οποία μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί δίνοντας του τις κατάλληλες συμβουλές για μια αρμονική σχέση με τους γονείς του:

■ **Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων**

Τηλ:166111

■ **“Μαζί για το παιδί”**

Τηλ:11525



■ **“Χαμόγελο του παιδιού”**

Τηλ:2310 250160

■ **“Συνήγορος του παιδιού”**

Τηλ:800 1132000

ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

Της Παπαδοπούλου Ανθής

Στα ύψη η ανεργία σήμερα και, κυρίως, για τους νέους, είναι κάτι που ακούμε πολύ συχνά πλέον.

Η οικονομική κρίση που μαστίζει όλη την οικουμένη δεν έχει αφήσει ανέγγιχτη καμία χώρα. Ένα από τα θύματά της, λοιπόν, είναι και η Ελλάδα. Το ποσοστό ανεργίας στη χώρα μας ανέρχεται το 27,6% και για τους νέους αγγίζει το 64,9%. Ωστόσο, η κρίση μπορεί σε πολλούς να προσφέρει ευκαιρίες να αναδειχτούν και να καταξιωθούν αρκεί να είναι γνώστες της κατάστασης.



Το 2013 έφερε την ανατροπή για τα καλοπληρωμένα επαγγέλματα. Για παράδειγμα ο τομέας της εκπαίδευσης δέχεται απαντωτά χτυπήματα λόγω της υπογεννητικότητας, η οποία είναι αποτέλεσμα του χαμηλού εισοδήματος. Ταυτόχρονα, οι λογιστές, οι πληροφορικοί αλλά και οι οικονομολόγοι είναι αυτοί που γνωρίζουν ανάπτυξη. Οι απόφοιτοι της Νομικής σχολής οι οποίοι ειδικεύονται στις νέες τεχνολογίες ή στην οικονομία, πιθανόν να αντιμετωπίσουν ευκολότερα την κρίση. Για όσους όμως δε συμβιβάζονται με τα απαραίτητα, έρευνες δείχνουν πως η ανάκαμψη πρόκειται να έρθει από τη γη και τη θάλασσα.



Συγκεκριμένα, η κτηνοτροφία, οι ιχθυοκαλλιέργειες και η γεωργία θα έχουν θετικά αποτελέσματα για όσους ακολουθήσουν σύγχρονες και εναλλακτικές καλλιέργειες. Η αποαστικοποίηση φαίνεται πως είναι η καλύτερη λύση πλέον. Μέχρι στιγμής, οι στρατιωτικές και οι αστυνομικές σχολές είναι μια καλή λύση· όμως το μέλλον τους είναι αβέβαιο.

Το μέλλον ανήκει σε εκείνους που θα παλέψουν και θα τολμήσουν. Μην έχετε στο μυαλό σας λοιπόν, μόνο τις καθιερωμένες σχολές, όπως την ιατρική αλλά και τις εναλλακτικές λύσεις. Άλλωστε μια κοινωνία δε μπορεί να λειτουργήσει σωστά μόνο με γιατρούς, δικηγόρους, χημικούς και μαθηματικούς. Χρειάζεται κάθε είδος επαγγέλματος για να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες της εποχής.

Ο Φίλος μου το....facebook!

Της Παπαδοπούλου Ανθής

Στην ουσία, η ιστοσελίδα στην οποία εθιζόμαστε καθημερινά δεν είναι τίποτα άλλο από μια έξυπνη εργασία για ένα πανεπιστήμιο η οποία έκανε τον ιδρυτή της πλούσιο.

Τι είναι όμως αυτό που μας καθηλώνει μπροστά σε μια οθόνη, ένα πληκτρολόγιο κι ένα ποντίκι; Ίσως η εύκολη και σχεδόν δωρεάν επαφή με διάφορους ανθρώπους αλλά και η γνωριμία με νέους, ευχάριστους ανθρώπους. Δυστυχώς, οι άνθρωποι που συναντάμε μέσα στον ψηφιακό αυτόν κόσμο δεν είναι και τόσο φιλικοί και άκακοι με αποτέλεσμα πολλές φορές ανυποψίαστοι άνθρωποι να πέσουν θύματα εκβιασμού ή απάτης.

Επίσης, μέσω του facebook αποκτούμε αυτοπεποίθηση μιας και

είναι ευκολότερο να αντιμετωπίσουμε κάποιον χωρίς να τον κοιτάμε στα μάτια και χωρίς να ακούμε ή να ακούει τη φωνή μας. Επιπλέον, η τεχνολογία μας βοηθά να βελτιώνουμε τις φωτογραφίες μας κι έτσι νιώθουμε πιο άνετα με τον εαυτό μας, χωρίς να σκεφτόμαστε πως κατά κάποιο τρόπο κοροϊδεύουμε τους "φίλους" μας.

Συνεπώς, η ιστοσελίδα αυτή μπορεί να είναι είτε χρήσιμη είτε καταστρεπτική. Αυτό εξαρτάται από τον τρόπο χρήσης της.

Καλό θα ήταν λοιπόν, να μην ξεχνάμε την κανονική ζωή που περιμένει να πατήσουμε το κουμπί "απενεργοποίηση«, για να μας δώσει όμορφες και άσχημες στιγμές οι οποίες αργότερα θα μεταμορφωθούν σε αναμνήσεις!



BULLING στο σχολείο

Παιδικό «Πείραγμα» ή Βίαη Συμπεριφορά;

Της Λαζαρίδου Μαρία

Το «bullying» ή αλλιώς «σχολικός εκφοβισμός» είναι ένα σύγχρονο πρόβλημα της χώρας μας αλλά και όλων των αναπτυγμένων χωρών, το οποίο έχει πάρει ανησυχητικές πια διαστάσεις. Το λεγόμενο bullying στην ελληνική γλώσσα δε μπορεί να αποδοθεί 100% για αυτό και το λέμε εκφοβισμό, νταηλικί που έχουν ειπωθεί κατά καιρούς. Η χώρα μας καταλαμβάνει την 4η θέση ανάμεσα σε 41 χώρες σε περιστατικά ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού, ενώ όσον αφορά τη νέα μορφή εκφοβισμού που αναπτύσσεται μέσω των κινητών τηλεφώνων αλλά κυρίως μέσω του διαδικτύου, το cyber bullying, η Ελλάδα είναι στη δεύτερη θέση μετά από την Ρουμανία. Σε ποιες μορφές εμφανίζεται; Γενικά, ο σχολικός εκφοβισμός εμφανίζεται με τη μορφή του λεκτικού εκφοβισμού, του κοινωνικού εκφοβισμού, του σωματικού εκφοβισμού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Η βία στα σχολεία μας είναι ένα φαινόμενο διαχρονικό, επικίνδυνο και κυρίως δύσκολο να αντιμετωπιστεί, λόγω του ότι θύματα, θύτες και παρατηρητές κρατούν μια στάση σιωπής και ενοχής! Πρόκειται για ακραία περιστατικά που είτε έχουν ως αποτέλεσμα το θάνατο μαθητών ή και καθηγητών/δασκάλων ή την αυτοκτονία από την πλευρά του θύματος. Συχνά, όμως, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς, αντιμετωπίζουν αυτές τις συμπεριφορές ως ένα αναπτυξιακό φαινόμενο.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι συνέπειες του σχολικού εκφοβισμού είναι σοβαρές τόσο από την πλευρά του θύματος όσο και από την πλευρά του δράστη. Όσον αφορά τα θύματα, αντιμετωπίζουν μία σειρά από ψυχολογικές δυσκολίες όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθήματα μοναξιάς, ψυχοσωματικά συμπτώματα, τάσεις αυτοκτονίας, κατάθλιψη, προβλήματα υγείας κ.α. Όσον αφορά τους δράστες ... οι μαρτυρίες είναι συγκλονιστικές και καταδεικνύουν την ανάγκη αφύπνισης της ελληνικής κοινωνίας, ιδιαίτερα τώρα, που η βία ευνοείται από την ανέχεια και τη διάλυση της κοινωνικής συνοχής.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μαρτυρία του μαθητή της Γ' Γυμνασίου που περιγράφει πως ο ίδιος έπεσε θύμα σχολικής βίας, αλλά και πώς αργότερα έγινε ο ίδιος θύτης. Αιτία το ατύχημα που είχε στα 6 του χρόνια στο οποίο έχασε το μάτι του, κάτι που τον έκανε "εύκολο στόχο" στο σχολείο.

-Έχεις πέσει ποτέ θύμα λεκτικής ή σωματικής βίας στο σχολείο;

Πάρα πολλές φορές. Με κοροΐδευαν για το μάτι μου παιδιά από άλλα τμήματα.

-Πες μου ένα περιστατικό που θυμάσαι έντονα.

Στο δημοτικό με κοροΐδευαν την πρώτη χρονιά όταν είχα πάει στο σχολείο, επειδή δεν με ήξεραν. Στην Πέμπτη δημοτικού, ήταν ένα παιδί από το άλλο τμήμα που με έλεγε τυφλοπόντικα όλη την ώρα και με στενοχωρούσε πολύ που με φώναζε έτσι κάθε μέρα και μπροστά

στα κορίτσια και τους φίλους μου.

-Εσύ πώς αντέδρασες;

Τον έβρισα και καταλήξαμε να παίξουμε ξύλο. Μετά αυτός σταμάτησε, αφού μας πήγανε στο γραφείο. Τον μάλωσαν γιατί δεν ήμουν μόνο εγώ. Κοροΐδευε και άλλα παιδιά. Ένα παιδί από την 6η δημοτικού το έλεγε χοντρό όλη την ώρα.

-Το είπες στους γονείς σου αυτό που συνέβαινε τότε;

Όχι. Δεν είχα πει τίποτα ούτε στη μάνα μου ούτε στον πατέρα μου. Δεν ήθελα να το μάθουν. Δεν ήθελα να γίνει ιστορία αυτό το πράγμα. Καμιά φορά δεν είναι καλό να καθαρίζεις μόνος σου και να φτάνεις στο ξύλο, αλλά εντάξει.

-Οι δάσκαλοί σου τι είχαν κάνει;

Ούτε σε αυτούς είχα πει τίποτα και όταν καταλήξαμε στο γραφείο μου έβαλαν τις φωνές γιατί δεν το είπα και φτάσαμε στο ξύλο. Τελικά το έδιωξαν το παιδί γιατί είχε πλακωθεί και με άλλα παιδιά εκείνη τη χρονιά.

-Παρέες, φίλους είχες κανονικά, δεν είχες ποτέ πρόβλημα;

Όχι. Κανένα πρόβλημα.

-Εσύ έχεις κάνει κάτι αντίστοιχο με αυτό που σου έκανε εκείνο το παιδί;

Έχεις πειράξει κάποιον;

Πέρσι στη Β' Γυμνασίου, ένα παιδί από την άλλη τάξη, ήταν χοντρούλης και κοντούλης και με τους φίλους μου τον κοροΐδεύαμε. Τον λέγαμε χοντρό.

-Αυτός πώς αντιδρούσε;

Αυτός στενοχωριότανε και το είπε στο γυμνασιάρχη

-Ο γυμνασιάρχης τι έκανε;

Ο διευθυντής την πρώτη φορά, μας φώναξε στο γραφείο και μας είπε να μη του το ξανακάνουμε, αλλά εμείς συνεχίσαμε και τις επόμενες φορές που τον πειράξαμε δεν ξαναπήγε στον διευθυντή.

-Αφού εσένα σε είχαν πειράξει και ξέρεις πώς είναι, γιατί μετά έκανες το ίδιο σε άλλα παιδιά;

Δεν είναι πολύ δύσκολο. Δεν το σκέφτεσαι εκείνη την ώρα που το κάνεις. Μπορεί μετά να το σκεφτείς, αλλά την ώρα που το κάνεις όχι. Είναι σαν το ξύλο. Δεν το σκέφτεσαι, αντιδράς με τα νεύρα σου.

-Το παιδί που πειράζετε κάνει παρέες στο σχολείο ή είναι μοναχικός;

Κάνει παρέες. Είχε μείνει πέρσι και κάνει παρέα με παιδιά εξίσου σαν και αυτόν

-Δηλαδή; Τι εννοείς εξίσου;

Είναι και αυτά χοντρά και τους κοροΐδεύουν τα άλλα παιδιά από την τάξη τους και κάνουν παρέα όλοι μαζί.

-Μου λες ότι υπάρχουν παιδιά που κάνουν παρέα μεταξύ τους και όχι με εσάς, λόγω του βάρους τους;

Ναι. Και οι ξένοι είναι απομονωμένοι. Έχουμε στο σχολείο μερικά παιδιά που είναι από την Αλβανία και τη Ρουμανία και κανένας δεν τα κάνει παρέα γιατί είναι ξένα.

-Δεν τα κάνουν παρέα επειδή δεν μιλάνε καλά τη γλώσσα;

Όχι μια χαρά μιλάνε, αλλά επειδή είναι ξένα δεν τα κάνει κανείς παρέα και κάνουν μόνο μεταξύ τους.



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

Της Τσιάγκα Μαρίας

Ένας από τους παράγοντες που αδιαμφισβήτητα συμβάλλουν στην διαμόρφωση ρατσιστικών αντιλήψεων και συμπεριφορών καθώς και στην συνεχή τροφοδότηση του φανατισμού και των μισαλλοδοξιών είναι τα στερεότυπα. Πρόκειται για προκαθορισμένες αντιλήψεις, δογματικές και αναπόδεικτες ιδέες που εξυψώνουν ή υποβαθμίζουν τα μέλη μιας κοινωνικής ομάδας. Χαρακτηριστικά των στερεοτύπων είναι η εδραίωση και η διαιώνισή τους, καθώς τα μέλη κάθε κοινωνίας εκτίθενται σε τέτοιου είδους απόψεις από την παιδική τους ηλικία, γαλουχούνται και ανατρέφονται μ' αυτές, με αποτέλεσμα να τις υιοθετούν, να τις προωθούν και να τις μεταβιβάζουν με μεγάλη επιτυχία στις επόμενες γενιές. Ωστόσο, η ανάπτυξη των στερεοτύπων οδηγεί αποδεδειγμένα στην αναστολή της πολιτιστικής και πολιτισμικής προόδου. Για τον λόγο αυτό, είναι αναγκαία η εύρεση και η εφαρμογή τρόπων αντιμετώπισης και -αν είναι δυνατό- εξάλειψής τους.

Φαίνεται λοιπόν πως ο καταλληλότερος τρόπος καταπολέμησης των στερεοτυπικών αντιλήψεων είναι η σωστή παιδεία. Και σωστή παιδεία χαρακτηρίζεται αυτή που όχι μόνο μπορεί να καλύψει πλήρως τα γνωστικά αντικείμενα των επιμέρους επιστημονικών τομέων, αλλά μπορεί να συμβάλει στην διαμόρφωση σκεπτόμενων πολιτών. Εάν πάψει το εκπαιδευτικό σύστημα να προωθεί την στείρα αποστήθιση στυγνής και πολλές φορές ανώφελης γνώσης, αλλά προάγει μεθόδους μάθησης που οξύνουν το νου και βελτιώνουν και καλλιεργούν την κριτική ικανότητα των εφήβων σίγουρα τα στερεότυπα θα πάψουν να γίνονται αποδεκτά από την πλειονότητα των πολιτών. Κάθε άνθρωπος πια, κατέχοντας τις απαραίτητες γνώσεις αλλά και την δυνατότητα κριτικής αξιολόγησης θα προσπαθεί να ερμηνεύσει λογικά και να αποδείξει επιστημονικά κάθε άποψη που προσπαθούν να του επιβάλουν. Αν καταλήξει λοιπόν, πως είναι αβάσιμη και ανυπόστατη θα την απορρίψει και δεν θα την αποδεχτεί με παθητικότητα και απεισκευσία.



Ένας επιπλέον και εξίσου σημαντικός και ουσιαστικός τρόπος καταπολέμησης των στερεοτύπων είναι η εφαρμογή μιας σωστής και υγιούς δημοκρατίας. Αυτό δεν είναι μέλημα μόνο της πολιτικής ηγεσίας, αλλά και του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος, καθώς αυτά αποτελούν μικρογραφίες της κοινωνίας μας. Είναι σκόπιμο λοιπόν να έχουμε σωστή εφαρμογή της δημοκρατίας, ώστε να προωθούνται και να αποκτούν κύρος οι θεμελιώδεις αξίες της ισότητας, της ισονομίας, της ελευθερίας και του αλληλοσεβασμού, οι οποίες αποτελούν όρο και προϋπόθεση της ύπαρξης της δημοκρατίας. Εάν λοιπόν κάθε πολίτης υιοθετήσει αυτές τις αξίες και τους θεσμούς και τους ενσωματώσει στην προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του, είναι σχεδόν βέβαιο πως θα του φαίνεται ανώφελο και ανόητο να

αποδεχθεί στερεότυπα που υποτιμούν και εκθέτουν τις διάφορες κοινωνικές ομάδες, γιατί θα έχει μάθει να σέβεται και να εκτιμά την διαφορετικότητα. Κλείνοντας, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως τα στερεότυπα είναι ανορθολογικές κρίσεις και κανένας δεν πρέπει να αρνηθεί πως είναι αναγκαίο να απαλλαγούμε από αυτά. Για να φτάσουμε όμως στην επίτευξη του παραπάνω στόχου, πρέπει να έχουμε τη διάθεση να μελετήσουμε και να ερευνήσουμε απροκατάληπτα τα διάφορα θέματα και κυρίως να εγκολπωθούμε την αρχή της ισότητας του ανθρώπου και να κατανοήσουμε πως κάθε λαός ή άνθρωπος έχει την ιδιαιτερότητά του, την οποία αν δεν την αποδεχόμαστε, πρέπει τουλάχιστον να τη σεβόμαστε.



Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στο πέρασμα των χρόνων

Της Σπανομίχου Μαρίας

Κάθε εποχή είναι φυσικό να δημιουργεί το δικό της πολιτισμό, το δικό της οικονομικό και κοινωνικό μοντέλο, αλλά και να γεννά δικά της ξεχωριστά προβλήματα. Ανάλογα και η σημερινή εποχή έχει διαμορφώσει μια ιδιαίτερη ταυτότητα με χαρακτηριστικό στοιχείο την αλλίωση ιδανικών και θεσμών όπως αυτή του αθλητισμού.

Κάνοντας ένα ταξίδι στο χρόνο φτάνουμε εκεί που όλα ξεκίνησαν. Σύμφωνα με ιστορικές μαρτυρίες ο αθλητισμός είναι ένας θεσμός που αναπτύσσεται ιδιαίτερα στην Αρχαία Ελλάδα και ήταν ένας από τους παράγοντες της ανάπτυξης της ελληνικής κοινωνίας. Ήταν ένα ιδανικό που είχε ως στόχο την καταξίωση του ανθρώπου. Κυριαρχούσε η πίστη για ελευθερία, καθώς υπήρχε το αίσθημα αποδέσμευσης από κάθε είδους δεσποτίας και καταπίεσης.



Πιο συγκεκριμένα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Επόμενη στάση είναι οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες, οι οποίοι διεξάγονται για πρώτη φορά το 776 π.χ. Οι κύριοι λόγοι για την δημιουργία των Αγώνων ήταν για να κατευνάσουν την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους. Ο φόβος των Ελλήνων μπροστά στον παντοδύναμο δωδεκάθεο τους παρακινούσε στην ευγενή άμιλλα και ολυμπιακό πνεύμα που έφερνε πιο κοντά όλους τους Έλληνες. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι από τον 4ο αιώνα π.χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου.

Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια.. Στη συνέχεια ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8^ο αιώνα μ.χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου.

Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα. Τον 12^ο αιώνα, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν μεγάλες σφαίρες, όπως ρίχνουν σήμερα βάρη. Πέρασαν αρκετά χρόνια από τότε που οι ολυμπιακοί αγώνες είχαν σημαντικό ρόλο στην ζωή των ανθρώπων και ήταν μόνο μια μακρινή ανάμνηση της Κλασικής Αρχαιότητας . Ενώ όλα έμοιαζαν να είναι ένα σημαντικό κατόρθωμα των αρχαίων χρόνων, η εμφάνιση του βαρόνου Πιερ ντε Κουμπερτέν και άλλων οραματιστών που προηγήθηκαν (π.χ. Ε. Ζάππα, Δ. Βικέλα κ.ά.) ήταν να ζωντανέψουν και πάλι τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έτσι το 1894 διοργανώθηκε Διεθνές Αθλητικό Συνέδριο στο Παρίσι γι' αυτό το θέμα με

συμμετοχή 13 χωρών. Στο Συνέδριο αυτό πάρθηκε η απόφαση να ξεκινήσουν και πάλι οι Ολυμπιακοί Αγώνες και μάλιστα στη χώρα που γεννήθηκαν, στην Ελλάδα. Τελειώνοντας το ταξίδι μας, θα μπορούσε κανείς να διαπιστώσει ότι ακόμα και οι σημαντικές προσπάθειες που έγιναν, τίποτα από όλα αυτά δεν μπόρεσε να συμβάλλει στην ολική επαναφορά των ιδανικών εκείνων αγώνων του Αρχαίου κόσμου . Από τον 20^ο αιώνα ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα ΜΜΕ είναι σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Με την σύσφιξη των διεθνών σχέσεων, αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί, ενώ βελτιώνονται και οι αθλητικοί αγώνες.



ΑΓΑΠΗ

Της Αλμπίνας Καρά

Τι κάνει τον άνθρωπο ευτυχισμένο;
Ευτυχώς, έρευνες 75 ετών έδωσαν την απάντηση :
Ίσως η απάντηση είναι αναμενόμενη αλλά είναι αληθινή. Η ΑΓΑΠΗ! Η έρευνα παρακολούθησε 268 φοιτητές του Χάρβαρντ μέχρι τα βαθιά τους γεράματα. Χρειάστηκαν 75 χρόνια έρευνας και 20 εκατομμύρια δολάρια για να διαπιστωθεί πως αυτό που κάνει τον άνθρωπο χαρούμενο, ισορροπημένο, ήρεμο, ευτυχισμένο και ψυχολογικά υγιή είναι η αγάπη.



Αγάπη..αγάπη και τίποτα παραπάνω ή λιγότερο. Αγάπη από τους γονείς και τους φίλους μέχρι και από τον σύντροφό σου. Γι' αυτό αν στόχος της ζωής σου είναι η ευτυχία, φρόντισε να έχεις γύρω σου μόνο ανθρώπους που σε αγαπάνε και αγαπάς. Βούτηξε στην αγάπη και αν πουν πως σήμερα η έννοια αγάπη δεν υπάρχει, αγνόησέ τους. Βούλιαξε στην αγάπη όσο πιο βαθιά γίνεται.

Και τώρα, ας διασκεδάσουμε λιγάκι...

ΑΝΕΚΔΟΤΑ

•Ένας πατέρας πηγαίνει στο σχολείο για να ρωτήσει για την επίδοση του γιου της.
Όλοι οι καθηγητές του λένε τα χειρότερα λόγια για το παιδί του κι έτσι απογοητευμένος καθώς ήταν πήγε σπίτι και περίμενε το παιδί. Μόλις γύρισε ο γιος στο σπίτι, άρχισε να το ρωτάει:
- "Ποια είναι η πρωτεύουσα της Ελλάδας;"
- "Η Τρίπολη, μπαμπά!" λέει ο γιος.
- "Πόσο κάνει δύο και τρία;"
- "23, μπαμπά", απαντά ο γιος.
Έτσι ο πατέρας νευριασμένος του λέει:
- "Αφού τα ξέρεις, γιατί δεν τους τα λες στο σχολείο;"

•Ένα πρωί μια μαμά πάει να ξυπνήσει το γιο της.
"Ξύπνα, αγόρι μου. Είναι ώρα να πας σχολείο"
"Γιατί μωρέ μαμά; Δε θέλω να πάω"
"Πες μου δυο λόγους γιατί δε θέλεις να πας"
"Τα παιδιά δε με χωνεύουν και οι δάσκαλοι με μισούν. Να γιατί!"
"Αυτός δεν είναι λόγος να μη θες να πας σχολείο."
"Έλα, σήκω να ετοιμαστείς"
"Πες μου δυο λόγους γιατί πρέπει να πάω στο σχολείο"
"Λοιπόν... Ένας λόγος: Είσαι 52 ετών. Κι ένας δεύτερος: Είσαι ο Διευθυντής!"

•Ρωτάει κάποιος τον μικρό Τοτό:

- Πού πας μικρέ μου; Στο σχολείο;
- Δεν πηγαίνω... με στέλνουν!!

Σε κάθε
εξεταστική να ζεις
με το ίδιο άγχος,
μήπως δεν έχει
διαβάσει καλά ο
μπροστινός σου...



ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ

Του Γιώργου Νιθαυριανάκη (Α3)

Θα'θελα να'μouνα μουγκός
και να σε συναντήσω
για να' ναι το "σ'αγαπώ" ο λόγος
να μιλήσω.

Όλα τα αστέρια του ουρανού
θα στείλω στα όνειρα σου,
για να σου λενε "σ'αγαπώ"
μεχρι να'ρθω κοντα σου

Μέτρησα τ'άστρα του'ρανού
κι έλειπε μόνο ένα
τότε έψαξα στη γη
και βρήκα αγάπη μου εσένα.

Δεν διαβάζω άλλα μαθηματικά.
Χθες έπεσε ένα αστέρι και
έκανα μια $f(x)$...



We ♥ Minions

Σκέψεις και Συναισθήματα...

Ήταν μια πολύ ευχάριστη εμπειρία. Ελπίζω να γίνει και του χρόνου μια παρόμοια ενέργεια.
Ανθή Π.

Ήταν μια καλή ευκαιρία για συνεργασία και έκφραση των απόψεων και προβληματισμών μας.

Μαρία Τ.

Μου άρεσε πολύ η όλη εμπειρία, αφού ασχολήθηκα με θέματα που μου ήταν οικεία και ευχάριστα...
Αλίκη Π.

Ήταν μια καλή ευκαιρία να εργαστούμε ομαδικά και να κάνουμε μια δημιουργική εργασία.
Αγγελική Π.

Από γνώσεις χορτασμένοι! Μακάρι να υπήρχαν κι άλλα τέτοια προγράμματα.
Κωνσταντίνος Ζ.

Δεν θα ξεχάσω την ομαδική έρευνα, το πνεύμα συνεργασίας και την όρεξη για μάθηση. Ελπίζω να συνεχίσουν να υπάρχουν τέτοια προγράμματα.

Αλμπίνα Κ.

Ήταν μια ευχάριστη ασχολία, επειδή μας δόθηκε η ευκαιρία να ασχοληθούμε με διάφορα και περίεργα θέματα.

Μαρία Σ.

Ήταν μια αρκετά ευχάριστη και δημιουργική συνεργασία με τα άλλα παιδιά. Θα ήθελα να ασχοληθώ ξανά με μια παρόμοια διαδικασία!

Μαρία Λ.