

# σχολιά - ΖΗΝ

Εφημερίδα των μαθητών του Β1 του 2ου Γυμνασίου Φιλιππιάδας  
Τεύχος 2ο Δεκέμβριος 2018



1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Φιλιππιάδας: αισθητική παρέμβαση στο Γυμνάσιό μας.

## Γιατί πρέπει να πάω σχολείο;

Τι έχω να κερδίσω; Καλές πρακτικές για να μην αντιμετωπίσω πουθενά πρόβλημα...

## Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθησή μας

Συμβουλές για μικρούς και μεγάλους

## Ξέρεις τι ζώδιο είσαι;

Με ποια ζώδια ταιριάζω; Τι χαρακτηριστικά μου δίνει το ζώδιό μου;

## Επαγγελματικός Προσανατολισμός

«Η επιλογή κατεύθυνσης δεν είναι μία απλή υπόθεση. Τι πρέπει να προσέξω; »....

## Απόψεις

Είναι τα graffiti δείγμα πολιτισμού;

## Ρατσισμός

Είναι η κοινωνία μας έτοιμη για αλλαγές;

## Πανακότα με ζελέ φράουλας

Master Chef στο σπίτι μας...

## Υπάρχει ζωή μετά θάνατον;

Τι συμβαίνει όταν η καρδιά σταματά; Σοκαριστική έρευνα με αποδείξεις ενός ασθενή που είχε κηρυχθεί νεκρός...

Το δεύτερο τεύχος της σχολικής εφημερίδας περιλαμβάνει ακόμη πιο πολλές σκέψεις των μαθητών, ενδιαφέροντα άρθρα και τα δρώμενα του σχολείου πριν τη λήξη του σχολικού έτους. Επειδή θα βρίσκεται στα χέρια μας το φθινόπωρο, θα είναι μια ανασκόπηση της χρονιάς που πέρασε.

**Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Γιατί πρέπει να πάω σχολείο; .....	3
Διάλογος (?) ... στη σημερινή εποχή .....	4
Μερικές ακόμη σκέψεις για τον ρατσισμό .....	5
Τέλος τα social media για τα παιδιά κάτω των 13 ετών .....	5
Επαγγελματικός Προσανατολισμός .....	6
Τα likes στη ζωή των ανθρώπων .....	9
Μεγαλεία και αγάπη .....	9
Υπάρχει ζωή μετά θάνατον; Τι αποκαλύπτει έρευνα επιστημόνων. ....	10
Πώς να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού .....	12
Κάτι αλλάζει .....	13
Κι όμως, οι διακρίσεις μένουν ακόμη εδώ .....	14
Graffiti .... Ως δείγμα πολιτισμού .....	16
Ξέρεις το ζώδιό σου; .....	17
Πανακότα με ζελέ φράουλας .....	22
Σχολείο είναι ....	23

## **ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

Μαθητές του Β1 του 2ου Γυμνασίου Φιλιππιάδας, στο πλαίσιο του πολιτιστικού προγράμματος «Έκδοση σχολικής εφημερίδας»:

**Μόσχου Ειρήνη**

**Μουσιωτίτσα Δήμητρα**

**Μπουκουβάλα Άννα**

**Ντρίτσι Αρμέλα**

**Οικονόμου Χρυσαιγή**

**Πάνου Νικήτας**

**Παπαευθυμίου Νικόλας**

**Ράδου Αικατερίνη**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:**

**Αναγνώστου Βασιλική ΠΕ02**

Υπεύθυνη Πολιτιστικού Προγράμματος με θέμα «Έκδοση Σχολικής Εφημερίδας»

**Κάλλης Θεόδωρος ΠΕ86**

Σελιδοποίηση

## Γιατί πρέπει να πάω σχολείο;

Πόσα παιδιά δεν τρομοκρατούνται και μόνο στην ιδέα ότι πρέπει να πάνε σχολείο! Θεωρούν πως το μέρος αυτό, είναι το χειρότερο μέρος στο οποίο θα μπορούσαν να βρισκονται, ειδικά όταν αρχίζουν τα μαθήματα και οι εργασίες για το σπίτι!!!

Πόσες φορές δεν έχουμε προσποιηθεί ότι είμαστε άρρωστοι, μόνο και μόνο για να γλιτώσουμε από το βάρβαρο ζύπνημα και το ατελείωτο μάθημα; Αν σκεφτούμε όμως λιγάκι τι ακριβώς είναι το σχολείο και πόσα μας προσφέρει χωρίς εμείς να το καταλαβαίνουμε, ίσως να αλλάξουμε γνώμη!



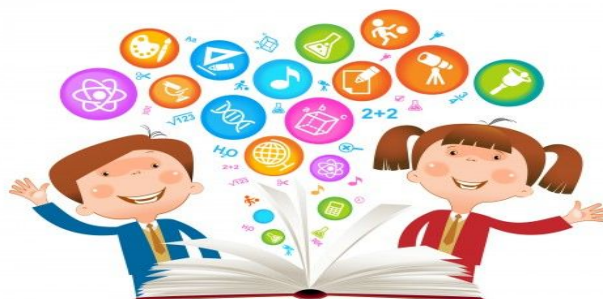
### Τι μας προσφέρει το σχολείο:

Στο σχολείο μπορείς ν' αποκτήσεις, την απαραίτητη μόρφωση, τις γνώσεις που, χωρίς αυτές, δεν θα μπορείς να κάνεις και πολλά πράγματα στη ζωή σου. Μαθαίνεις πράγματα για ό,τι μπορείς να φανταστείς! Για τους αριθμούς, τα γράμματα, την ιστορία του κόσμου, τη φύση, τη ζωγραφική και πολλά άλλα.

Δεν είναι όμως μόνο οι γνώσεις που παίρνουμε από το σχολείο. Στο χώρο αυτό δεν πηγαίνουμε μόνο εμείς. Υπάρχουν πολλά παιδιά, με τα οποία, αφού γνωριστούμε, μπορούμε να γίνουμε πολύ καλοί φίλοι. Με τους φίλους αυτούς παίζουμε παιχνίδια, κάνουμε παρέα και μερικές φορές διαβάζουμε μαζί. Έτσι το διάβασμα γίνεται πιο ευχάριστο.

### Κι αν αντιμετωπίζω κάποιο πρόβλημα στο σχολείο:

Αν στο σχολείο αντιμετωπίζεις κάποιες δυσκολίες τις οποίες δεν ξέρεις πώς να ξεπεράσεις, σκέψου πως αυτό μπορεί να συμβεί σε όλα τα παιδιά. Ίσως να σε ενοχλεί κάποιο παιδί, ίσως να έχεις μόνο λίγους ή καθόλου φίλους. Μπορεί να μην τα πηγαίνεις καλά με την δασκάλα ή τον δάσκαλο σου, ή να νιώθεις πως δεν είσαι τόσο καλός μαθητής ή τόσο έξυπνος όσο οι άλλοι συμμαθητές σου. Αυτοί είναι μερικοί λόγοι για τους οποίους κάποια παιδιά μπορεί να μην θέλουν να πάνε σχολείο.



### Όμως όλα τα προβλήματα έχουν μια λύση! Νιώθεις πως έχεις άγχος μέσα στην τάξη:

Δοκίμασε να μην "ξεχάσεις" να διαβάσεις ή να κάνεις την εργασία σου στο επόμενο μάθημα και θα δεις πως θα έχεις περισσότερη αυτοπεποίθηση όταν σε ρωτήσει κάτι η δασκάλα.

### Δυσκολεύεσαι να βρεις φίλους:

Δοκίμασε να μπεις σε κάποιον όμιλο του σχολείου σου. Εκεί θα βρεις παιδιά από διάφορες τάξεις που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα με εσένα. Αν έχεις κάποια ιδιαίτερα ταλέντα, προσπάθησε να τα χρησιμοποιείς στο σχολείο και θα δεις πως σύντομα θα αρχίσεις να διασκεδάζεις κιόλας!

### Αν έχεις προβλήματα με δασκάλους, μη φοβηθείς.

Μίλησε ξεκάθαρα μαζί τους γι' αυτό που σε προβληματίζει ή μίλα με τους γονείς σου για το θέμα. Μπορεί να πρόκειται απλά για μια παρεξήγηση!

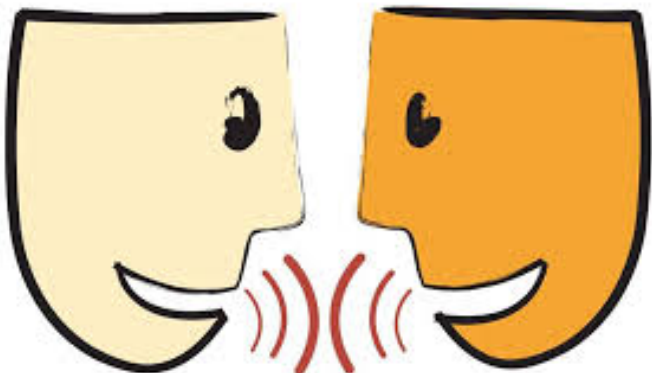
**Επιμέλεια: Μπουκουβάλα Άννα**

## Διάλογος (?) ...στη σημερινή εποχή;

Ο διάλογος αποτελεί τον πιο σημαντικό τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης των συναισθημάτων των ανθρώπων. Χάρη σ' αυτήν τη δυνατότητα, οι άνθρωποι ξεχωρίζουν από τα υπόλοιπα πλάσματα, καθώς χαρακτηρίζονται ως έλλογα όντα. Ωστόσο, στη σημερινή εποχή, παρατηρείται εκφυλισμός και έλλειψη διαλόγου. Το φαινόμενο αυτό, επιφέρει συνέπειες τόσο στην ιδιωτική όσο και στην κοινωνική ζωή των ανθρώπων, και γι' αυτό πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Αρχικά, οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής των ανθρώπων και οι αυξημένες υποχρεώσεις τους δεν τους αφήνουν περιθώριο για ελεύθερο χρόνο και ψυχαγωγία. Έτσι οι άνθρωποι χάνουν το ενδιαφέρον τους καθώς και την όρεξή τους για διεξαγωγή διαλόγου, και κυρίως δεν ασχολούνται με δημόσιες υποθέσεις, οπότε δεν υπάρχει δημόσιος διάλογος.

Επιπλέον, στη σημερινή εποχή, υπάρχει εκφυλισμός διαλόγου, εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η ανώνυμη επικοινωνία μεταξύ αγνώστων δε συμβάλλει στην πραγματοποίηση γόνιμου και εποικοδομητικού διαλόγου. Ακόμη, οι άνθρωποι χάνουν την ευκαιρία συνομιλίας με δικούς τους ανθρώπους και φίλους.



Επιπροσθέτως, τις τελευταίες δεκαετίες, με τη συγκέντρωση των ανθρώπων στις μεγαλουπό-

λεις, οι άνθρωποι βρίσκονται συνεχώς ανάμεσα σε αγνώστους. Επομένως, τους είναι δύσκολο να εμπιστευτούν κάποιον και να έχουν γόνιμο διάλογο, καθώς στις μεγαλουπόλεις οι άνθρωποι συχνά αντιμετωπίζουν φόβους όπως η τρομοκρατία και η εγκληματικότητα.



Αυτή η έλλειψη γόνιμου διαλόγου έχει συνέπειες και στο άτομο και στην κοινωνία. Οι άνθρωποι απομονώνονται και αισθάνονται αδυναμία έκφρασης και συναισθημάτων.

Γι' αυτό τα οφείλουν να μην απομονώνονται τόσο από τους ανθρώπους γύρω τους όσο και από τις δημόσιες υποθέσεις. Οφείλουν να βρίσκουν χρόνο να πραγματοποιούν γόνιμους διαλόγους, ώστε να νιώθουν οι ίδιοι ότι μπορούν να εκφράσουν τις απόψεις τους αλλά και να μην απέχουν από τα κοινά.

Τέλος, στην οικογένεια και στο σχολείο πρέπει να προβάλλονται τα προτερήματα του διαλόγου, ως μέσου επίλυσης όλων των προβλημάτων. Οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν από μικρή ηλικία τη σημασία του διαλόγου, ώστε να μπορούν να αιτιολογούν τις απόψεις τους, αλλά και να μη μένουν αμέτοχοι σε σημαντικά ζητήματα.

**Πλατσούκα Σωτηρία Γ2**



## Μερικές ακόμη σκέψεις για τον ρατσισμό...

Ο ρατσισμός είναι η αντίληψη που υποστηρίζει την ανωτερότητα μιας φυλής και αποβλέπει στην κυριαρχία της έναντι των υπολοίπων. Με τον όρο αυτό δεν εννοούμε μόνο τον φυλετικό διαχωρισμό των ανθρώπων αλλά και την μεροληπτική συμπεριφορά σε βάρος ατόμων, ομάδων ή λαών, που προκαλείται από την υιοθέτηση στερεοτύπων.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη ρατσισμού. Εκτός από τον φυλετικό ρατσισμό, υπάρχει ο κοινωνικός ρατσισμός, δηλαδή η αντίληψη του χωρισμού των ανθρώπων σε ανώτερους και κατώτερους, ανάλογα με την κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκουν.

Ο εθνικός ρατσισμός, που είναι η αντίληψη ότι ένα έθνος είναι ανώτερο από τα άλλα. Ο θρησκευτικός ρατσισμός, είναι η αντίληψη ότι μια θρησκεία είναι η μόνη αληθινή και ο ρατσισμός κατά του γυναικείου φύλου.

Ο ρατσισμός δεν είναι κάτι έμφυτο αλλά το αποκτάμε συνήθως όταν είμαστε παιδιά. Η παιδική αφέλεια είναι παράγοντας που βοηθάει

για να ριζώσει ο ρατσισμός μέσα μας και να μας κρατάει δέσμιους εφ'όρου ζωής.

Καλλιεργείται στην οικογένεια με την ανατροφή που δίνουν οι γονείς στα παιδιά τους, στο σχολείο και στις συναναστροφές μας με άλλα παιδιά.

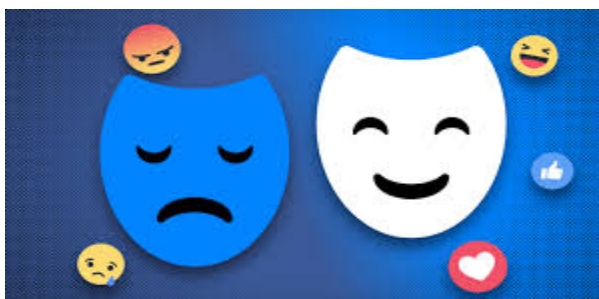
Με την επικράτηση του ρατσισμού, άτομα και ομάδες περιθωριοποιούνται και απομονώνονται, καταργούνται θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα, όπως το δικαίωμα της διαφορετικότητας και η ισότιμη αντιμετώπιση των ανθρώπων. Εκδηλώνονται φαινόμενα βίας και εγκληματικότητας που διαταράσσουν την κοινωνική ισορροπία.

Είναι ανάγκη, επομένως, να μάθει ο άνθρωπος να σέβεται το διαφορετικό. Η αμοιβαία κατανόηση και η υιοθέτηση των ανθρωπιστικών αξιών, όπως της αγάπης και της συνεργασίας, είναι παράγοντες που μπορούν να επιφέρουν την αρμονική συνύπαρξη των ανθρώπων και να δώσουν ίσες ευκαιρίες για να αναπτυχθούν και να ζήσουν ευτυχισμένοι.

**Σταμάτη Χρύσα Γ2**

## Τέλος τα social media για παιδιά κάτω των 13 ετών

Εν μέρει δίκιο, διότι προστατεύει τα παιδιά κάτω των 13 ετών που δεν έχουν αναπτύ-



ξει ολοκληρωτική αντίληψη στο θέμα ασφαλεί-

ας. Από την άλλη παρατραβηγμένο, αφού θα μπορούσαν να προβούν στη συνεχή ενημέρωση των παιδιών για τους κινδύνους αλλά και για τους τρόπους προφύλαξης, καθώς και στη σωστή διαπαιδαγώγηση πάνω στο θέμα αυτό. Έτσι, δε θα φτάναμε στην υπερβολή. Επίσης πιστεύω πως τα παιδιά θα δημιουργούν ψεύτικα προφίλ με την απαιτούμενη ημερομηνία από 2004 και πάνω. Αυξάνονται δηλαδή οι ψεύτικοι λογαριασμοί.

(Πηγή news.gr) **Επιμέλεια: Παπαευθυμίου Νικόλας**

## Επαγγελματικός Προσανατολισμός

Η επιλογή επαγγελματικής κατεύθυνσης είναι μία σύνθετη διαδικασία. Ζούμε σε μια κοινωνία με μεγάλη κινητικότητα και χρειάζεται να βρισκόμαστε σε διαρκή εγρήγορση σε πολλά επίπεδα προκειμένου να συμβαδίσουμε με τις απαιτήσεις της. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ορισμένοι τομείς επαγγελμάτων (όπως τα οικονομικά, η νομική, η πληροφορική και η ιατρική) είναι στην πρώτη κατηγορία ζήτησης όμως δε μπορούμε να γνωρίζουμε τι ακριβώς θα συμβαίνει μετά από μια δεκαετία όταν οι σημερινοί μαθητές θα βγουν στην αγορά εργασίας. Η ανάπτυξη της τεχνολογίας, η εξέλιξη της επιστήμης και η τάση παγκοσμιοποίησης των επιχειρήσεων αυξάνουν τόσο τον αριθμό και την ποικιλία των επαγγελμάτων (στην Αμερική αριθμούνται γύρω στις 40.000 διαφορετικές ειδικότητες) όσο και τις απαιτήσεις του κάθε επαγγέλματος. Η γνώση δύο τουλάχιστον ξένων γλωσσών και ηλεκτρονικού υπολογιστή σε συνδυασμό με την κατοχή μεταπτυχιακού διπλώματος θεωρούνται σήμερα *sine qua non* στοιχεία μίας επιτυχημένης σταδιοδρομίας. Είναι θετικό ότι οι ίδιοι οι ενδιαφερόμενοι βρίσκονται κοντά στις εξελίξεις της εποχής τους και ότι οι γονείς είναι πλέον πολύ ευαισθητοποιημένοι και δεν αφήνουν στην τύχη τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές των παιδιών τους.



Το εκπαιδευτικό σύστημα ασκεί μία πρόωρη πίεση για επιλογή σπουδών. Στην η-

λικία των 15 -16 χρόνων που θα πρέπει να πάρουν καθοριστική απόφαση για το μέλλον τους, πολλά παιδιά δεν διαθέτουν ανάλογη ωριμότητα, γνώση του εαυτού τους και των δυνατοτήτων τους, γνώση των ευρύτερων κοινωνικών συνθηκών και της αγοράς εργασίας και συχνά δεν γνωρίζουν τα διάφορα επαγγέλματα και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις τους. Γίνεται έτσι



φανερή η ανάγκη έγκαιρης προετοιμασίας και σχεδιασμού της σταδιοδρομίας. Οι γονείς ανησυχούν ιδιαίτερα για την πιθανότητα να επιλέξει το παιδί τους λάθος επάγγελμα. Δυστυχώς η επιλογή κατεύθυνσης που γίνεται στην Β' Λυκείου είναι σχετικά καθοριστική- για τις πρώτες σπουδές τουλάχιστον. Το γεγονός αυτό αυξάνει τη σημασία του έγκαιρου και προγραμματισμένου προσανατολισμού από τα χρόνια του Γυμνασίου και ιδιαίτερα στη Γ' Γυμνασίου. Η τάση για "δια βίου εκπαίδευση" προσφέρει τη δυνατότητα να ξεκινήσει κανείς με σπουδές σε ένα αντικείμενο πιο γενικό και να προσδιορίσει το αντικείμενο εξειδίκευσής του αργότερα. Εκείνο που πρέπει να αποφευχθεί με κάθε τρόπο είναι να επενδύσει ο νέος (και μαζί με εκείνον και η οικογένειά του) χρόνο, χρήμα και ενέργεια για να σπουδάσει κάτι που θα αποδειχθεί τελικά ότι δεν του άρεσε ή δεν είχε ανταπόκριση στην αγορά εργασίας.

Όσον αφορά στους μαθητές της Γ' Γυμνασίου, τα κριτήρια επιλογής που διαθέτουν

είναι ποικίλα και το ζήτημα της επιλογής ιδιαίτερα περίπλοκο. Εδώ υπεισέρχεται και το θέμα της ιδιαιτερότητας των κριτηρίων ανά άτομο (έχουμε δηλαδή κριτήρια οικονομικής φύσεως, οικογενειακής παράδοσης, προσωπικών ενδιαφερόντων και ικανοτήτων πληροφόρησης για επαγγέλματα κ.λπ.). Σε κάθε περίπτωση υπάρχει ανάγκη συστηματικής υποστήριξης κατά τη διαδικασία επιλογής. Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η τελική επιλογή είναι υπόθεση και ευθύνη ατομική και να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να υιοθετήσουν μία ενεργή και υπεύθυνη στάση απέναντι στο ζήτημα. Είναι βασικό να θυμόμαστε ότι μαζί με το επάγγελμα επιλέγουμε και συγκεκριμένο τρόπο ζωής.

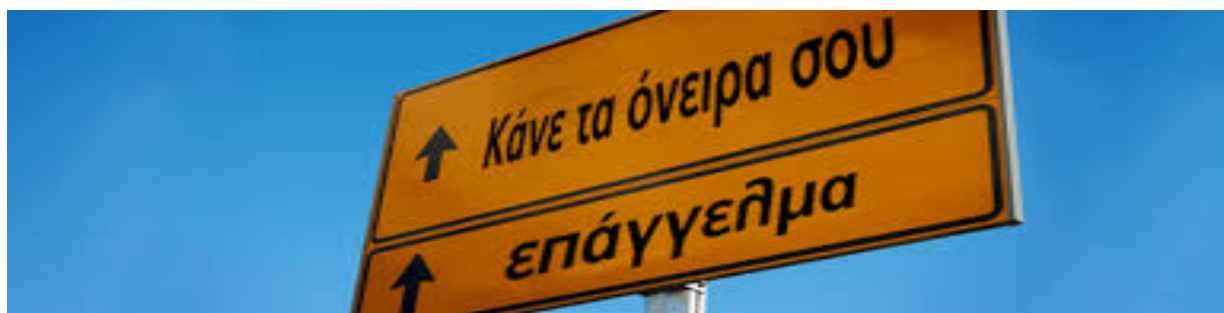
Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός δεν εξαντλείται στην ώρα του μαθήματος. Ο ρόλος των γονέων είναι κι εδώ σημαντικός καθώς μπορούν να συζητούν επαγγελματικά θέματα με το παιδί τους δηλαδή να μοιράζονται εμπειρίες από τη δική τους δουλειά, να συζητούν για τα επαγγέλματα των ατόμων του περιβάλλοντός τους και να σχολιάζουν πληροφορίες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Οι γονείς θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τους μαθητές να απασχοληθούν για μερικές εβδομάδες το καλοκαίρι σε ένα ταιριαστό επαγγελματικό χώρο και γενικά να αναπτύξουν ενδιαφέροντα και να εμπλακούν σε ομάδες δραστηριοτήτων στο σχολείο ή σε εθελοντικές οργανώσεις. Η κινητικότητα των εφήβων και η συμμετοχή

τους σε διακρατικά προγράμματα για τη νεολαία όπως είναι οι Ανταλλαγές Νέων και τα Σεμινάρια Κατάρτισης στο εξωτερικό ή με φιλοξενούμενους από το εξωτερικό εξοπλίζουν τους νέους με πολύτιμες διαπροσωπικές, ακαδημαϊκές και επαγγελματικές δεξιότητες.

Ο Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού είναι ο κατάλληλος ειδικός για να υποστηρίξει όλα τα θέματα που αφορούν τη σταδιοδρομία του ατόμου. Ο ρόλος του αφορά στον καλύτερο δυνατό συνδυασμό των χαρακτηριστικών του ατόμου με τις συνθήκες του κοινωνικού περιβάλλοντος, με στόχο την επιλογή του κατάλληλου επαγγέλματος. Ο συνδυασμός αυτός προϋποθέτει αυτογνωσία (στοιχεία προσωπικότητας, ικανότητες, ενδιαφέροντα, αξίες,



δεξιότητες κ.λπ.), γνώση του περιβάλλοντος (εκπαιδευτικού και εργασιακού) και κατάλληλη συμβουλευτική υποστήριξη προκειμένου να καταλήξει ο μαθητής στη λήψη εκπαιδευτικής (και περαιτέρω επαγγελματικής) απόφασης



## Ο Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού προετοιμάζει το άτομο να αναζητήσει εργασία.

Στις μέρες μας η αναζήτηση εργασίας είναι μία πολύπλοκη διαδικασία που απαιτεί ειδικές γνώσεις των μεθόδων αναζήτησης και των τρόπων αποτελεσματικής παρουσίασης του εαυτού μας. Ο Σύμβουλος εκπαιδεύει τα άτομα στη σύνταξη του Βιογραφικού Σημειώματος και της Συνοδευτικής Επιστολής καθώς και στο χειρισμό τη Συνέντευξης είτε αυτή γίνεται για εισαγωγή σε πανεπιστήμιο, είτε για επιλογή προσωπικού.

## Η αναζήτηση εργασίας είναι η πρώτη μας απαιτητική εργασία πλήρους ωραρίου.

Η αγορά εργασίας είναι τόσο απαιτητική σήμερα που η αποστολή ενός βιογραφικού σημειώματος δεν αρκεί για να μας εξασφαλίσει εργασία. Η εξεύρεση επαγγέλματος απαιτεί μία σειρά από δεξιότητες- κλειδιά οι οποίες είναι ακριβώς εκείνες που αξιολογούνται κατά την επιλογή προσωπικού. Απαιτεί συνέπεια, ακρίβεια, μεθοδικότητα, μελέτη και διαπρσωπικές ικανότητες.



Επιπλέον, ο Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού υποστηρίζει άτομα που ήδη εργάζονται να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην εργασία τους και τα άτομα που έχουν χάσει τη δουλειά τους να προσανατολισθούν ξανά προκειμένου να βρουν καινούρια δουλειά. Ο Σύμβουλος ενημερώνει για ευκαιρίες εκπαίδευσης και δια βίου κατάρτισης ώστε να μπορεί το άτομο να έχει πάντοτε τα προσόντα που ζητούνται από την αγορά εργασίας και να εξασφαλίσει τη θέση που ήδη κατέχει ή να βρει μία καινούρια

Από τη συντακτική ομάδα



## Τα likes στη ζωή των ανθρώπων.

Στη σύγχρονη εποχή, αναμφίβολα, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων, με πιο συνηθισμένες τις ιστοσελίδες της κοινωνικής δικτύωσης. Συχνά ανεβάζουν φωτογραφίες – κατάλληλα επεξεργασμένες – επιδιώκοντας την απόκτηση όσο και περισσότερων «like». Αυτός, όμως, ο αδιάκοπος μόχθος των ανθρώπων, παρόλο που μερικές φορές δεν είναι εμφανής, παρουσιάζει επιπτώσεις στη ζωή τους.

Οι χρήστες πασχίζουν να βγάλουν εντυπωσιακές φωτογραφίες, προκειμένου να γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους, ακόμα κι αν μέσα απ' αυτές δεν εκφράζουν τον διαφορετικό και μοναδικό χαρακτήρα τους και την προσωπικότητά τους. Γι' αυτόν το λόγο, όλοι προσπαθούν να ακολουθούν την τάση της εποχής, χωρίς να προβληματίζονται αν ταιριάζει στο χαρακτήρα τους. Προτεραιότητά τους είναι να μη θεωρούνται οπισθοδρομικοί ή εκκεντρικοί, αλλά μοντέρνοι και πρωτοπόροι. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν κι άλλα αρνητικά αποτελέσματα

σ' αυτόν τον εικονικό κόσμο των ιστοσελίδων κοινής δικτύωσης.



Ο αριθμός των «like» μιας φωτογραφίας αρκετές φορές – και μάλιστα ασυνείδητα – επηρεάζει τη συμπεριφορά των ανθρώπων, τον τρόπο ντυσίματός τους, ακόμα και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούν. Επίσης, άτομα χαμηλής αυτοεκτίμησης είναι εύκολο να επηρεαστούν, καθώς είναι πιο ευάλωτα. Συνεπώς, διευκολύνεται ο αποπροσανατολισμός τους και αλλάζει ριζικά ο τρόπος ζωής τους.

Εύκολα, λοιπόν, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως, ακόμα κι αυτή η μικρή καινοτομία, εμπεριέχει κινδύνους, οι οποίοι δεν πρέπει να αγνοηθούν. Αν και παρουσιάζεται ως κάτι αθώο και ασφαλές, η λανθασμένη χρήση μπορεί να αποδείξει ακριβώς το αντίθετο.

**Πάνου Βασίλης Β1**

## Μεγαλεία και αγάπη

Με αφορμή τη γιορτή των τριών Ιεραρχών και την ταινία που παρακολουθήσαμε θα ήθελα να μιλήσω για ένα δυνατό συναίσθημα που κατέχουμε αλλά και βιώνουμε όλοι μας: την "ΑΓΑΠΗ".

Όποιος έχει αγάπη κρύβει τα μεγαλεία και τα χαρίσματα του. Όποιος προβάλλει τον εαυτό του, θέλοντας να κάνει στον άλλο τον κάμποσο-τον μάγκα, κρύβει ανασφάλεια και εγωισμό. Οι άνθρωποι σήμερα, μικροί και μεγάλοι, ψάχνουν κάτι που να γεμίσει την ζωή τους, την κάρδια τους και δεν καταλαβαίνουν τι είναι αυτό που τους λείπει. Πρέπει να βάλουμε

κάτω τη λογική, τη συνείδηση και να κοιτάξουμε την αλήθεια κατάματα. Πρέπει με όλη τη δύναμη της ψυχής μας και με τη θέληση μας, να



βρούμε τα πιο απλά και πιο δύσκολα πράγματα στη ζωή. Την πραγματική χαρά, την ευτυχία, την γαλήνη και το χαμένο φιλότιμο μας.

**Πάνου Νικήτας**

## Υπάρχει ζωή μετά θάνατον; Τι αποκαλύπτει έρευνα επιστημόνων.

Σε μία έρευνα μεγάλης κλίμακας, στην οποία έλαβαν μέρος περισσότεροι από 2.000 άνθρωποι, Βρετανοί επιστήμονες επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις που πρότειναν διάφορες εκδοχές για το τι συμβαίνει όταν η καρδιά σταματά να χτυπά.



Η σοκαριστική έρευνα αποκάλυψε επίσης τις πιο πειστικές αποδείξεις εξωσωματικής εμπειρίας ενός ασθενή που είχε κηρυχθεί νεκρός.

Μέχρι πρότινος, αυτό που ήταν ευρέως γνωστό, ήταν πως ο εγκέφαλος σταματά κάθε του δραστηριότητα 30 δευτερόλεπτα αφότου η καρδιά έχει σταματήσει να αντλεί αίμα σε όλο το σώμα. Ωστόσο, η μελέτη στο πανεπιστήμιο του Σαουθάμπτον δείχνει ότι οι άνθρωποι έχουν συναίσθηση ακόμη και τρία λεπτά μετά την ανακήρυξή τους ως νεκροί.

Ο επικεφαλής της έρευνας, Δρ. Σαμ Πάρνια, είπε: «Σε αντίθεση με την αντιληπτική ικανότητα, ο θάνατος δεν έγκειται σε μία συγκεκριμένη στιγμή, αλλά αποτελεί μία δυνητικά αναστρέψιμη διαδικασία που συμβαίνει μετά από μία σοβαρή ασθένεια ή ένα δυστύχημα που οδηγεί στην διακοπή της λειτουργίας της καρδιάς, των πνευμόνων και του εγκεφάλου».

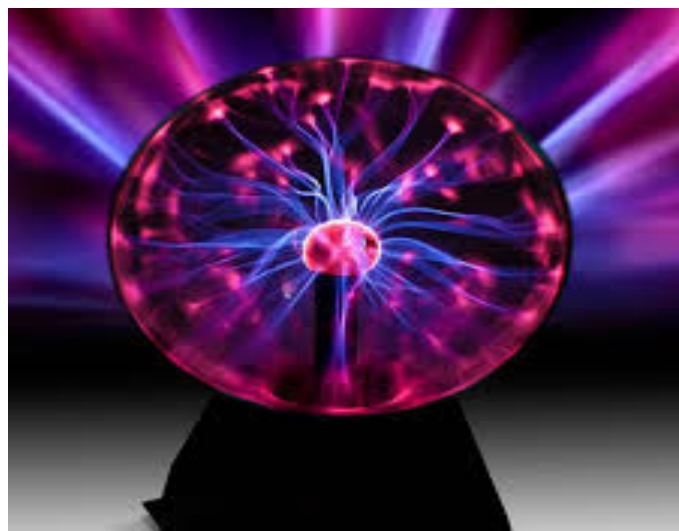
«Αν γίνουν προσπάθειες για να αντιστραφεί αυτή η διαδικασία, τότε το αποτέλεσμα ορίζεται ως "καρδιακή ανακοπή". Ωστόσο, εάν

αυτές οι προσπάθειες δεν πετύχουν τότε το αποτέλεσμα ορίζεται ως "θάνατος"».

Από τους 2.060 ασθενείς από την Αυστρία, τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις ως επιζώντες καρδιακής ανακοπής, σχεδόν το 40% είπαν ότι θυμόνταν πως είχαν κάποια μορφή συναίσθησης όσο ήταν ακόμα κλινικά νεκροί.

Ο Δρ. Πάρνια συνέχισε: «Αυτό καταδεικνύει ότι αρχικά οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πνευματική δραστηριότητα, αλλά στη συνέχεια, όταν επανέρχονται, χάνουν τις αναμνήσεις τους, είτε λόγω των επιπτώσεων της εγκεφαλικής βλάβης είτε λόγω της καταστολής που προκαλούν τα φάρμακα για την ανάκληση μνήμης».

Από εκείνους που δήλωσαν ότι είχαν συναίσθηση ακόμη και όταν ήταν κλινικά νεκροί, μόλις το 2% περιέγραψε πως βίωσε μία εξωσωματική εμπειρία- κατά την οποία κανείς έχει πλήρη επίγνωση και μπορεί να ακούσει και να δει τι συμβαίνει γύρω του, μετά θάνατον.



Εντούτοις, το πιο σημαντικό εύρημα της εν λόγω μελέτης προέκυψε από έναν 57χρονο ο οποίος ίσως είναι ο πρώτος ασθενής με επιβεβαιωμένη εξωσωματική εμπειρία. Ο συγκεκρι-

ριμένος άνδρας ήταν σε θέση να ανακαλέσει στη μνήμη του οτιδήποτε απόκοσμο συνέβαινε γύρω του, μετά τον προσωρινό του θάνατο.

Ο Δρ Πάρνια συνέχισε: «Αυτό είναι σημαντικό, δεδομένου ότι η εμπειρία σε σχέση με το θάνατο, πολλές φορές συνδέεται με παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις που σημειώνονται είτε λίγο πριν σταματήσει η καρδιά ή μετά την επιτυχή επανεκκίνηση της καρδιάς, η οποία είχε σταματήσει να λειτουργεί προσωρινά, αλλά όταν η καρδιά σταματά να χτυπάει η εμπειρία αυτή δεν αντιστοιχεί με την πραγματικότητα».

«Σε αυτή την περίπτωση, η συνείδηση και η συναίσθηση φαίνεται να συνεχίζουν να υπάρχουν για 3 λεπτά ακόμα, μετά τον τελευταίο χτύπο της καρδιάς. Αυτό είναι παράδοξο

δεδομένου ότι ο εγκέφαλος συνήθως παύει να λειτουργεί μέσα σε 20-30 δευτερόλεπτα μετά τη διακοπή της λειτουργίας της καρδιάς και δεν μπορεί να επανέλθει έως ότου επαναλειτουργήσει η καρδιά».

«Επιπλέον, στην περίπτωση του συγκεκριμένου ασθενούς, οι λεπτομερείς αναμνήσεις της οπτικής του συναίσθησης ήταν σύμφωνες με επαληθευμένα και αληθινά γεγονότα».

Πηγή: [express.co.uk](http://express.co.uk)

**Από τη συντακτική ομάδα**

## Διασκέδαση

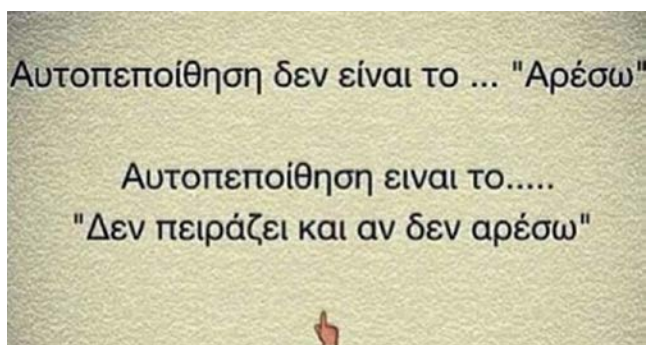
Το Sudoku αποτελείται από 9 γραμμές, 9 στήλες και 9 κουτιά. Κάθε γραμμή, στήλη και κουτί αποτελείται από 9 τετραγωνάκια και το ζητούμενο είναι να τοποθετήσεις τους αριθμούς από το 1 ως το 9 στα τετραγωνάκια αυτά, έτσι ώστε κάθε αριθμός να εμφανίζεται μία μόνο φορά σε κάθε γραμμή, στήλη και κουτί.

**(Από τον Παπαευθυμίου Νικόλα)**

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## Πώς να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού

Το παιδί που έχει υψηλή αυτοπεποίθηση είναι ικανό να αναλαμβάνει ευθύνες και υποχρεώσεις, να πηγαίνει στους άλλους χωρίς φόβο και δεν διστάζει να σηκώνει το χέρι του στο σχολείο. Επιπλέον, έχει δημιουργήσει θετική εικόνα για το μέλλον του και έχει καταφέρει να κυριαρχήσει τους φόβους του. Δεν αφήνει τον εαυτό του να καταρρεύσει μετά από μία αποτυχία και αποφασίζει να ξαναπροσπαθήσει. Πώς γίνεται ένα μικρό παιδί να έχει χτίσει μία τόσο καλή εικόνα για τον εαυτό του; Η απάντηση είναι πως οι γονείς έχουν παίξει έναν σημαντικό ρόλο, ήδη, από τη στιγμή που γεννιέται το παιδί.

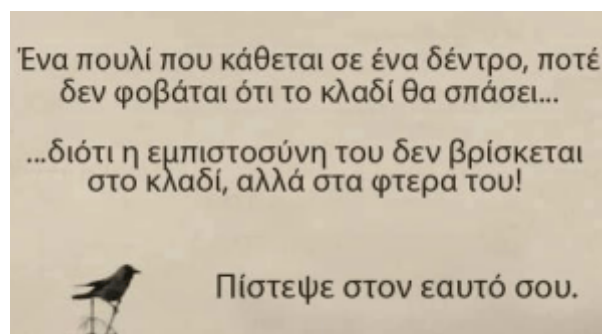


Το «χτίσιμο» της αυτοπεποίθησης ξεκινάει από τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού, όταν το παιδί είναι απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς του. Φωνάζει και κλαίει, με το να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά του, με το να του δώσουμε ζεστασιά και τρυφερότητα, το πείθουμε ότι μπορεί να έχει εμπιστοσύνη σ' αυτόν τον κόσμο, αλλά και στις δικές του ικανότητες.

Το δεύτερο σημαντικό στάδιο για την απόκτηση αυτοπεποίθησης, τοποθετείται μεταξύ ενός και τριών ετών. Το παιδί ανακαλύπτει την απογοήτευση, τον φόβο και την απομάκ-

ρυνση. Αυτή η περίοδος είναι δύσκολη, καθώς οι γονείς δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν. Κάποιες συμβουλές είναι οι ακόλουθες: Πρώτον, μην κοροϊδεύετε ποτέ, είτε επειδή δεν προφέρει σωστά τις λέξεις είτε επειδή φοβάται τα τέρατα. Επίσης, μην το αφήσετε ποτέ να πιστέψει ότι μπορεί να σταματήσετε να το αγαπάτε επειδή είναι κακό παιδί. Τρίτον, δώστε του καλύτερα τον τρόπο να «επανορθώσει» για ό, τι κακό έχει κάνει με ένα σφουγγάρι. Τότε, ειδικά όταν αντιμετωπίζει μία δυσκολία ή τη δυσφορία μας, είναι που μπορούμε να εγγράψουμε μέσα του ότι είναι άξιο να αγαπιέται σε κάθε περίπτωση για πάντα.

Σε αυτή την κρίσιμη περίοδο, το παιδί επιχειρεί να ανακαλύψει το περιβάλλον του και αυτό δεν μπορεί να γίνει χωρίς εμπόδια και αποτυχίες. Αισθάνεται μικρό και ευάλωτο και έχει ανάγκη από υποστήριξη. Το παιδί για παράδειγμα προσπαθεί να ντυθεί ή να σκαρφλώσει κάπου και μερικές φορές στεναχωριέται και εκνευρίζεται που δεν μπορεί να τα καταφέρει. Οι γονείς του πρέπει να το ενθαρρύνουν, ώστε να μην τα παρατάει. Η ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και της επιμονής, χωρίς την δική σας συμμετοχή, επιτρέπει στο παιδί να θριαμβεύει μόνο του νικώντας τις δυσκολίες. Το





κάνει να αισθάνεται πιο δυνατό.

Στην ηλικία των πέντε χρονών το παιδί αναπτύσσει τα συναισθήματα ζήλιας και αντιζήλιας. Το παιδί έρχεται σε αντιπαράθεση με τους άλλους και δεν μπορεί να δεχτεί ότι η μαμά και ο μπαμπάς ενδιαφέρονται και αγαπούν και τα άλλα μέλη της οικογενείας (π.χ. την αδερφή του ή τον αδερφό του). Ως γονείς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας με δύο τρόπους: α) Να ενθαρρύνεται τη συνεργασία περισσότερο από τον ανταγωνισμό, β) Να του δείξετε ότι είναι μοναδικό, όπως και η αγάπη που αισθάνεστε γι' αυτό.

**Αν είμαστε ο εαυτός μας  
το μπράβο έρχεται από μέσα μας.  
Αν δεν είμαστε ο εαυτός μας  
το αναζητάμε στους άλλους.**

[www.aytepignosi.com](http://www.aytepignosi.com)

Τέλος, μεταξύ έξι και δώδεκα χρονών, το παιδί αντιπαράκειται με τους όμοιούς του και με τα μαθήματα του σχολείου. Έχει ανάγκη, για να αισθάνεται ικανό, να το βοηθούν οι ενήλικες και να το ενθαρρύνουν. Να του επιτρέπουν όμως και να επιβεβαιώνεται. Είναι στην ηλικία που μπορεί να εκφράσει τη γνώμη του για τον τρόπο που κάνει τα μαθήματά του, για το πώς εκμεταλλεύεται τον ελεύθερο χρόνο του, για την επιλογή των φίλων του. Σεβόμενοι τις ιδέες του και τις προτιμήσεις του –διατροφικές, ενδυματολογικές κ.λ.π.–, ή ακόμη βοηθώντας το να υλοποιήσει τα σχέδια που θα έχει το ίδιο επεξεργαστεί –π.χ. κατασκευή μίας καλύβας, συλλογή από καρτ ποστάλ – συνεισφέρετε στο να γίνει περισσότερο υπεύθυνο. Πρέπει, από τώρα, να το αφήσετε να ανταποκριθεί λίγο. Η αυτοπεποίθησή του βασίζεται στην ικανότητά του να δρα μέσα στον κόσμο...

**Από τον Ψυχολόγο Γιάννη Ξηντάρα**

<http://www.schooltime.gr/2018/02/09/pos-na-enisxisete-tin-autopepoithisi-enos-paidiou/>

**Από τη συντακτική ομάδα**

## Κάτι Αλλάζει

Παρακολουθώντας τον φετινό διαγωνισμό τραγουδιού της Eurovision, που μεταξύ μας, δεν φέρει κάποια ιδιαίτερη βαρύτητα όσον αφορά την τέχνη της μουσικής, και τη νίκη της τραγουδίστριας από το Ισραήλ, είναι ευχάριστο να βλέπουμε ότι η διαφορετικότητα κερδίζει έδαφος.

Ζώντας σε μια κοινωνία που προσπαθεί να μας επιβάλει συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς, επιτυχίας και συμπεριφοράς, στερεότυπα που αφήνουν ελάχιστο χώρο για διαφοροποίηση, είναι φανερό ότι τα άτομα που απέχουν

από αυτά τα πρότυπα θα βρίσκονται πάντα στο περιθώριο.

Φαίνεται όμως σιγά, σιγά κάτι να αλλάζει. Τα αυστηρά πρότυπα αργά αλλά σταθερά σπάνε και καταρρίπτονται από ανθρώπους με ισχυρή προσωπικότητα που τολμούν όχι μόνο να είναι διαφορετικοί, τολμούν να είναι ο εαυτός τους. Το ταλέντο και η ομορφιά δεν έχουν πλέον συγκεκριμένο μέγεθος, μορφή ή διαστάσεις, αλλά πηγάζουν από την ψυχή μας, παίρνοντας κάθε φορά διαφορετικό σχήμα.

Σίγουρα η εικόνα μετρά, αλλά όχι πια η εικόνα της τελειότητας αλλά η εικόνα του δια-

φορετικού και της μοναδικότητας που όλοι κρύβουμε μέσα μας.

## Κι όμως, οι διακρίσεις μένουν ακόμη εδώ

Σε μια εποχή που η τεχνολογία και η επιστήμη έχουν φτάσει σε ακραίο βαθμό γνώσεων και εφαρμογών, η κατοχύρωση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελεί εδώ και χρόνια σημαντικό επίτευγμα του πνευματικού πολιτισμού, θα περίμενε κανείς η σκέψη των ανθρώπων να είναι πιο ξεκάθαρη και αντικειμενική. Ωστόσο, οι διακρίσεις σε βάρος φυλών, ομάδων, προσώπων, εθνών, η μεροληπτική και δυσμενής αντιμετώπισή τους, η καθοδήγηση από στερεότυπα και προκαταλήψεις, είναι φαινόμενα που – δυστυχώς- σήμερα παρατηρούνται ακόμη.



Η καθημερινότητά μας και η συνεχής ροή πληροφοριών από τα μέσα ενημέρωσης πιστοποιούν την ύπαρξη ρατσιστικών συμπεριφορών και εκδηλώσεων. Οι φυλετικές προκαταλήψεις και η δυσμενής θέση ανθρώπων που θεωρούνται φυλετικά κατώτεροι, οι εθνικιστικές εξάρσεις από μεμονωμένες ομάδες και η διάκριση των εθνών σε ανώτερα και κατώτερα, οι διακρίσεις σε βάρος ομάδων που διαφέρουν από το σύνολο σε εμφάνιση, πεπτοιθήσεις, θρησκευτικά πιστεύω, προτιμήσεις, τρόπο ζωής, η απαξιοτική συμπεριφορά απέναντι σε άτομα με ειδικές ικανότητες, η επίσης απαξιοτική και ενίοτε υβριστική συμπεριφορά απέναν-

τι στο γυναικείο φύλο, είναι μερικές εκφάνσεις του ρατσισμού.

Το εύλογο ερώτημα «Γιατί έχουμε ρατσισμό;», συμπληρώνεται με το ερώτημα: «Γιατί έχουμε ακόμη ρατσισμό;». Η απάντηση είναι: «Γιατί πάντα υπάρχουν άνθρωποι που θέλουν να εκμεταλλεύονται τους άλλους. Η επινόηση της πνευματικής κατωτερότητας των διαφορετικών από μας ανθρώπων, προσφέρει δυνατότητα εκμετάλλευσης, κυρίως οικονομικής. Επιπλέον, το αίσθημα ανωτερότητας που νιώθουν μερικοί, ακόμα κι αν δεν εδράζεται σε πραγματική βάση, τους τονώνει το ηθικό και τους καλύπτει τις αδυναμίες τους.

Οι παραπάνω αντιλήψεις βρίσκουν πρόσφορο έδαφος σε ανθρώπους που δεν έχουν ολοκληρωμένη ανθρωπιστική παιδεία, είναι ενδεείς πνευματικά, μια και η εποχή μας δίνει σημασία στην εξειδίκευση και τις αποσπασματικές γνώσεις. Με ελλειπίες γνώσεις και αδυναμία κρίσης και επεξεργασίας μηνυμάτων, δέχονται εύκολα στερεοτυπικές αντιλήψεις και υιοθετούν ρατσιστικές συμπεριφορές.

Όσον αφορά, μάλιστα, άτομα και λαούς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, εκεί εύκολα



μπορεί να καταλάβει κανείς πως πέφτουν θύ-

ματα προπαγάνδας, η οποία απενεργοποιεί τη λογική και αφήνει να ενεργήσει το συναίσθημα, το οποίο καθοδηγεί ο κάθε επιτήδειος ηγέτης. Και όπως φαίνεται, ακόμα και σήμερα υπάρχουν και τέτοιοι ηγέτες και τέτοιοι λαοί.

Έχετε σκεφτεί ποτέ πως πολλά από τα θέματα των ειδήσεων που ακούμε καθημερινά, είναι απλώς τα αποτελέσματα ρατσιστικών συμπεριφορών και εκδηλώσεων; Τα αποτελέσματα των ρατσιστικών συμπεριφορών και εκδηλώσεων γίνονται καθημερινά γνωστά από τα δελτία των ειδήσεων. Η έξαρση των φαινομένων βίας και εγκληματικότητας κατά ομάδων που εμφανίζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά, οι βίαιες πολεμικές συγκρούσεις που υπονομεύονται από εθνικισμούς, οι θρησκευτικές συγκρούσεις, είναι θέματα που απασχολούν σε μόνιμη βάση το δελτίο ειδήσεων.

Μια ειδικότερη συνέπεια είναι ότι τα άτομα που υφίστανται τις ρατσιστικές διακρίσεις περιθωριοποιούνται και απομονώνονται. Νιώθουν κατώτερα, αφομοιώνοντας το στερεότυπο που τους έχει αποδοθεί, δεν μπορούν να δημιουργήσουν, αφού ζουν συνεχώς κάτω από το φόβο.

Η σημαντικότερη συνέπεια, ωστόσο, είναι ότι μέσα σε μια κοινωνία όπου υπάρχουν ακόμη ρατσιστικοί πυρήνες, κλονίζονται οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι άνθρωποι φοβούνται, διστάζουν να εκφραστούν ελεύθερα, η προσωπικότητά τους καταρρακώνεται και, ενώ ζούμε σε μια δημοκρατική και πολιτισμένη κοινωνία, αυτό που ζούμε, δεν είναι πολιτισμός.

Για να βιώσουμε, λοιπόν, τον πολιτισμό στην ουσία του, πρέπει να δώσουμε βάση στην

κατάλληλη ανθρωπιστική παιδεία και την καλλιέργεια των ανθρωπιστικών αξιών, που θα βοηθήσουν το άτομο, κυρίως τον νέο, να καταλάβει τη σημασία της ανθρώπινης αξίας, του σεβασμού στην προσωπικότητα του άλλου και της αποδοχής της ετερότητας.



Η πολιτεία, από τη μεριά της, οφείλει να προστατεύει τα άτομα που γίνονται στόχος ρατσιστικών επιθέσεων με ειδικά προγράμματα, όπως ομαλή κοινωνική ένταξη ατόμων απεξαρτημένων, εύρεση εργασίας σε άτομα με ειδικές ικανότητες, κέντρα υποδοχής προσφύγων, προστασία δικαιωμάτων γυναικών, επέμβαση του νόμου όπου διαπιστώνονται παραβιάσεις θεσμών ισότητας και δημοκρατίας.

Η ευθύνη των πνευματικών ανθρώπων είναι μεγάλη, καθώς με το πνευματικό και καλλιτεχνικό τους έργο, περνούν αντιρατσιστικά μηνύματα και προβάλλουν σωστή στάση ζωής, με γνώμονα τον σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους.

Αν, λοιπόν, το «ξεχωριστό και τ' αλλότριο το φοβάται ο κόσμος», όπως έγραψε ο Ελύτης, εμείς, ως νέος κόσμος, ας μάθουμε να μην το φοβόμαστε.

**Από τη συντακτική ομάδα**

**Graffiti (Γκράφτι)... ως δείγμα πολιτισμού**

Το graffiti εμφανίστηκε την περίοδο 1971-1974, η οποία ονομάστηκε “πρωτοποριακή εποχή” . Δηλαδή πρωτοεμφανίστηκε την ίδια περίοδο και στα ίδια μέρη που αναπτύχθηκε το κίνημα του Χιπ χοπ, από τον ίδιο καταπιεσμένο κόσμο. Γι' αυτό πολλοί θεωρούν ότι αποτελεί μέρος της Χιπ χοπ κουλτούρας.

Το graffiti ως όρος είναι η αναγραφή κειμένου που απεικονίζουν συναισθήματα ή σκέψεις, ζωγραφισμένες, κυρίως, σε επιφάνειες που συνήθως βρίσκονται σε δημόσιους χώρους (για παράδειγμα σε τοίχους).

Το graffiti θεωρείται από πολλούς ως ενέργεια βανδαλισμού, αφού εμφανίζεται σε δημόσιους χώρους ή “ξένες” ιδιοκτησίες και «κατακρεουργεί» κτίρια με πνευματικό και πολιτιστικό περιεχόμενο, φυσικά χωρίς έγκριση. Επίσης πολλές φορές θεωρούν ότι η ύπαρξή του εξυπηρετεί διαφημιστικούς στόχους, ή εξασφαλίζει αναγνωρισιμότητα στον καλλιτέχνη. Αυτή η άποψη ανταποκρίνεται στο χαρακτήρα της σύγχρονης κοινωνίας που διακρίνεται για την εμπορευματοποίηση των πάντων και την επιδίωξη του ατομικού συμφέροντος.

Ποιος είναι όμως ο λόγος της ύπαρξής του ;

Σύμφωνα με διάφορα γκάλοπ, δεν είναι λίγοι αυτοί οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το graffiti είναι κόσμημα μιας πόλης. Όμως η πραγματική

ύπαρξή του είναι η έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων με βάση την ελευθερία. Όπως προαναφέρθηκε, αναπτύχθηκε από την λεγόμενη πρωτοποριακή εποχή, που βασικό της αίτημά της ήταν η ελευθερία και η κατοχύρωση των ανθρώπινων δικαιωμάτων. Ήταν επίσης κίνητρο για την έκφραση παραπόνων, ανησυχιών και ελπίδων του απλού λαού, αφού ήταν ο μόνος τρόπος να “απαιτήσουν” καθημερινά πράγματα, χωρίς πολλά λόγια, με μία απλή ζωγραφιά, , κρατώντας ταυτόχρονα ασφαλή τον εμπνευστή και δημιουργό του.

Το graffiti θεωρείται ένας από τους πιο παλαιούς και ταυτόχρονα σύγχρονους τρόπους έκφρασης σκέψεων απεικονιζόμενων σε μια περιληπτική ζωγραφιά, περνώντας τεράστια μηνύματα χωρίς να γίνεται κουραστικό ή προσβλητικό (εάν δεν απεικονίζει κάποιο υβριστικό σχόλιο). Τέλος, κοιτώντας τα graffiti σε μια πόλη ή χώρα, μπορείς να καταλάβεις τα ιστορικά γεγονότα, τις τάσεις της γενιάς/εποχής, τα πιστεύω και τις πεποιθήσεις, αλλά και το πόσο πραγματικά “ελεύθερη” είναι.

**Παπαευθυμίου Νικόλας**



**Ξέρεις το Ζώδιό σου;**



**Ο Κριός** είναι το 1ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το πρώτο από τα ζώδια της άνοιξης και σηματοδοτεί της έναρξή της. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Κριού από τις 21 Μαρτίου ως τις 20 Απριλίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Παρορμητική. Στοιχείο του είναι η Φωτιά. Κυβερνήτης του Κριού είναι ο Άρης. Εδώ, ο Ήλιος βρίσκεται σε έξαρση, ο Άρης σε κυριαρχία (όπως και στον Σκορπιό), η Αφροδίτη σε αδυναμία (όπως και στον Σκορπιό) και ο Κρόνος σε πτώση.

Στοιχείο: Φωτιά

Προτερήματα: Δυναμικός, ενθουσιώδης, εύστροφος, ενεργητικός

Μειονεκτήματα: Εγωιστής, ευέξαπτος, παρορμητικός, ριψοκίνδυνος

Κυρίαρχος Πλανήτης: Άρης

Σύμβολο: Κριάρι

Απόφθεγμα: Είμαι

Λίθοι: Διαμάντι, ρουμπίνι, αμέθυστος, σμαράγδι

Φυτά: Παπαρούνα, γαϊδουράγκαθο, φτέρη

Χρώματα: Όλες οι αποχρώσεις του κόκκινου

Ταιριάζει με: Λέοντα, Ζυγό, Σκορπιό, Διδύμους



**Ο Ταύρος** είναι το 2ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το δεύτερο από τα ζώδια της Άνοιξης και σηματοδοτεί την κορυφαία στιγμή της. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Ταύρου από τις 21 Απριλίου ως τις 20 Μαΐου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Σταθερή. Στοιχείο του είναι η Γη. Κυβερνήτης του Ταύρου είναι η Αφροδίτη. Εδώ, η Αφροδίτη είναι σε κυριαρχία, η Σελήνη βρίσκεται στην έξαρσή της, ο Άρης και ο Πλούτωνας σε αδυναμία και ο Ουρανός σε πτώση.

Στοιχείο: Γη

Προτερήματα: Υπομονετικός, αξιόπιστος, εγκάρδιος, στοργικός

Μειονεκτήματα: Ζηλιάρης, ατομιστής, άπληστος, δεσποτικός

Κυρίαρχος Πλανήτης: Αφροδίτη

Σύμβολο: Ταύρος

Απόφθεγμα: Έχω

Λίθοι: Σμαράγδι, ροζ χαλαζίας

Φυτά: Αγριοραδίκι, μαργαρίτα, κρίνος

Χρώματα: Όλες οι αποχρώσεις του μπλε, βαθύ πράσινο

Ταιριάζει με: Ζυγό, Σκορπιό, Αιγόκερω



**Ο Δίδυμος** είναι το 3ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το τρίτο από τα ζώδια της άνοιξης και σηματοδοτεί το τέλος της. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο των Διδύμων από τις 21 Μαΐου ως τις 21 Ιουνίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Μεταβλητή. Στοιχείο του είναι ο Αέρας. Κυβερνήτης των Διδύμων είναι ο Ερμής. Εδώ, ο Ερμής βρίσκεται σε κυριαρχία (μαζί με την Παρθένο) ο Δίας είναι σε αδυναμία και ο Ποσειδώνας σε έξαρση.

Στοιχείο: Αέρας

Προτερήματα: Προσαρμοστικός, πνευματώδης, επικοινωνιακός, δραστήριος

Μειονεκτήματα: Νευρικός, επιφανειακός, ασυνεπής, αδιάκριτος



Κυρίαρχος Πλανήτης: Ερμής

Σύμβολο: Οι Δίδυμοι

Απόφθεγμα: Επικοινωνώ

Λίθοι: Σιτρίν (είδος χαλαζία), τουρμαλίνη, κεχριμπάρι

Φυτά: Λεβάντα, κρίνοι, μυρτιά, φτέρη

Χρώματα: Κίτρινο, ανοιχτό πράσινο

Ταιριάζει με: Παρθένο, Ζυγό, Τοξότη

**Ο Καρκίνος** είναι το 4ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το πρώτο από τα ζώδια του καλοκαιριού και σηματοδοτεί την αρχή του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Καρκίνου από τις 22 Ιουνίου ως τις 22 Ιουλίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Παρορμητική. Στοιχείο του είναι το Νερό. Κυβερνήτης του Καρκίνου είναι η Σελήνη.

Στοιχείο: Νερό

Προτερήματα: Συναισθηματικός, προστατευτικός, διαισθητικός, εφευρετικός

Μειονεκτήματα: Ευμετάβλητος, επιφυλακτικός, εύθικτος, δύσθυμος

Κυρίαρχος Πλανήτης: Σελήνη

Σύμβολο: Κάβουρας

Απόφθεγμα: Νιώθω

Λίθοι: Μαργαριτάρι

Φυτά: Λουίζα, άσπρα τριαντάφυλλα, γεράνια, πελαργόνια

Χρώματα: Παλ χρώματα, λευκό, εκρού

Ταιριάζει με: Ιχθύες, Σκορπιό, Υδροχόο



**Ο Λέων** είναι το 5ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το δεύτερο από τα ζώδια του καλοκαιριού και σηματοδοτεί την καρδιά του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Λέοντα από τις 23 Ιουλίου ως τις 23 Αυγούστου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Σταθερή. Στοιχείο του είναι η Φωτιά. Κυβερνήτης του Λέοντα είναι ο Ήλιος. Εδώ, ο Ήλιος βρίσκεται σε κυριαρχία, ο Κρόνος και ο Ουρανός είναι σε αδυναμία και ο Πλούτωνας σε έξαρση.

Στοιχείο: Φωτιά

Προτερήματα: Δημιουργικός, ενθουσιώδης, διαχυτικός, γενναιόδωρος

Μειονεκτήματα: Δογματικός, μισαλλόδοξος, συγκαταβατικός, πομπώδης

Κυρίαρχος Πλανήτης: Ήλιος

Σύμβολο: Λιοντάρι

Απόφθεγμα: Δημιουργώ

Λίθοι: Ρουμπίνι, τοπάζι

Φυτά: Δάφνη, ηλιοτρόπια, χαμομήλι, λεβάντα

Χρώματα: Αποχρώσεις του χρυσού, ώχρα

Ταιριάζει με: Σκορπιό, Αιγόκερω, Λέοντα



**Η Παρθένος** είναι το 6ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το τρίτο από τα ζώδια του καλοκαιριού και σηματοδοτεί το τέλος του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο της Παρθένου από τις 24 Αυγούστου ως

τις 22 Σεπτεμβρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Μεταβλητή. Στοιχείο του είναι η Γη. Κυβερνήτης της Παρθένου είναι ο Ερμής. Εδώ, ο Ερμής είναι σε κυριαρχία, ο Δίας και ο Ποσειδώνας είναι σε αδυναμία και η Αφροδίτη σε πτώση.

Στοιχείο: Γη

Προτερήματα: Σχολαστικός, θετικός, εργατικός, έξυπνος

Μειονεκτήματα: Ανήσυχος, τελειομανής, συντηρητικός, γκρινιάρης

Κυρίαρχος Πλανήτης: Ερμής

Σύμβολο: Παρθένος

Απόφθεγμα: Υπηρετώ

Λίθοι: Αμέθυστος

Φυτά: Πεύκο, φτελιά, πανσές, αμάρανθος

Χρώματα: Λουλακί, βαθύ μοβ, ασημί

Ταιριάζει με: Διδύμους, Ιχθύς, Ταύρο



**Ο Ζυγός** είναι το 7ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το πρώτο από τα ζώδια του φθινοπώρου, για αυτό και σηματοδοτεί την αρχή του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Ζυγού από τις 23 Σεπτεμβρίου ως τις 22 Οκτωβρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Παρορμητική. Στοιχείο του είναι ο Αέρας. Κυβερνήτης του Ζυγού είναι η Αφροδίτη. Εδώ, ο Κρόνος βρίσκεται σε έξαρση, ο Άρης και ο Πλούτωνας σε αδυναμία, ο Ήλιος σε πτώση.

Στοιχείο: Αέρας

Προτερήματα: Διπλωματικός, ρομαντικός, κοινωνικός, ιδεαλιστής

Μειονεκτήματα: Αφελής, ερωτύλος, φιλάρεσκος, αναποφάσιτος

Κυρίαρχος Πλανήτης: Αφροδίτη

Σύμβολο: Ζυγαριά

Απόφθεγμα: Σταθμίζω

Λίθοι: Ζαφείρι, νεφρίτης

Φυτά: Μαργαρίτες, τριαντάφυλλα, λεύκες

Χρώματα: Έντονο ροζ, βαθύ μπλε

Ταιριάζει με: Υδροχόο, Κριό, Ταύρο



**Ο Σκορπιός** είναι το 8ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το δεύτερο από τα ζώδια του φθινοπώρου και αντιπροσωπεύει την καρδιά του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Σκορπιού από τις 23 Οκτωβρίου ως τις 22 Νοεμβρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Σταθερή. Στοιχείο του είναι το Νερό. Κυβερνήτης του Σκορπιού είναι ο Πλούτωνας (μοντέρνα) και ο Άρης (παραδοσιακή αστρολογία). Εδώ, η Σελήνη βρίσκεται σε πτώση, η Αφροδίτη σε αδυναμία (μαζί με τον Κριό), ο Άρης σε κυριαρχία (μαζί με τον Κριό) και ο Ουρανός βρίσκεται σε έξαρση και ο Πλούτωνας σε κυριαρχία.

Στοιχείο: Νερό

Προτερήματα: Ισχυρός, παθιασμένος, αποφασιστικός, μαγνητικός

Μειονεκτήματα: Ζηλιάρης, μνησικάκος, καταπιεστικός, ισχυρογνώμων

Κυρίαρχος Πλανήτης: Πλούτωνας



Σύμβολο: Σκορπιός

Απόφθεγμα: Ελέγχω

Λίθοι: Οπαλίνα, ρουμπίνι, μαργαριτάρι

Φυτά: Ιβίσκος, γεράνια

Χρώματα: Μαύρο, σκούρο κόκκινο

Ταιριάζει με: Αιγόκερω, Λέοντα, Ιχθύες .

**Τοξότης** είναι το 9ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το τρίτο από τα ζώδια του φθινοπώρου και σηματοδοτεί το τέλος του φθινοπώρου. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Τοξότη από τις 23 Νοεμβρίου ως τις 21 Δεκεμβρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Μεταβλητή. Στοιχείο του είναι η Φωτιά. Κυβερνήτης του Τοξότη είναι ο Δίας. Εδώ, ο Ερμής είναι σε αδυναμία, ο Δίας σε κυριαρχία (μαζί με τον Ιχθύ) και ο Ποσειδώνας σε πτώση.

Στοιχείο: Φωτιά

Προτερήματα: Αισιόδοξος, ευθύς, διαχυτικός

Μειονεκτήματα: Αφελής, ανεύθυνος, νευρικός, ανυπόμονος

Κυρίαρχος Πλανήτης: Δίας

Σύμβολο: Τοξότης

Απόφθεγμα: Φιλοσοφώ

Λίθοι: Τοπάζι, πirkουάζ

Φυτά: Γαρύφαλλο, σημύδα, βελανιδιά

Χρώματα: Μπλε του τζιν, μπεζ, μπρούτζινο

Ταιριάζει με: Διδύμους, Κριό, Παρθένο



**Ο Αιγόκερως** είναι το 10ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το πρώτο από τα ζώδια του χειμώνα και σηματοδοτεί την έναρξη του χειμώνα. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Αιγόκερω από τις 22 Δεκεμβρίου ως τις 20 Ιανουαρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Παρορμητική. Στοιχείο του είναι η Γη. Κυβερνήτης του Αιγόκερω είναι ο Κρόνος. Εδώ, ο Άρης βρίσκεται σε έξαρση, η Σελήνη σε αδυναμία και ο Δίας σε πτώση.

Στοιχείο: Γη

Προτερήματα: Πρακτικός, θετικός, φιλόδοξος, υπομονετικός

Μειονεκτήματα: Μοιρολάτρης, τσιγκούνης, συντηρητικός, επιφυλακτικός

Κυρίαρχος Πλανήτης: Κρόνος

Σύμβολο: Κατσίκα

Απόφθεγμα: Εξουσιάζω

Λίθοι: Διαμάντι, αμέθυστος, λευκό ζαφείρι

Φυτά: Πεύκο, φτελιά, πανσές, αμάρανθος

Χρώματα: Το πορτοκαλί και όλες οι αποχρώσεις του καφέ

Ταιριάζει με: Ταύρο, Σκορπιό, Λέοντα



**Ο Υδροχόος** είναι το 11ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το δεύτερο από τα ζώδια του χειμώνα, γι



αυτό και αποτελεί την καρδιά του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο του Υδροχόου από τις 21 Ιανουαρίου ως τις 19 Φεβρουαρίου, περίπου. Το γένος του ζωδίου είναι Αρσενικό και η ποιότητά του Σταθερή. Στοιχείο του είναι ο Αέρας. Κυβερνήτης του Υδροχόου είναι ο Ουρανός. Εδώ, ο Ήλιος βρίσκεται σε αδυναμία, ο Κρόνος σε κυριαρχία (μαζί με τον Αιγόκερω), ο Ουρανός σε κυριαρχία και ο Πλούτωνας σε πτώση.

Στοιχείο: Αέρας

Προτερήματα: Ανεξάρτητος, φιλικός, τίμιος, εφευρετικός

Μειονεκτήματα: Πεισματάρης, απρόβλεπτος, απόμακρος, ασταθής

Κυρίαρχος Πλανήτης: Ουρανός

Σύμβολο: Νεροκουβαλητής

Απόφθεγμα: Γενικεύω

Λίθοι: Ακουαμαρίνα

Φυτά: Ορχιδέα, μηλιά, πορτοκαλιά

Χρώματα: Φωσφορίζοντα χρώματα, μπλε, ασημί

Ταιριάζει με: Κριό, Διδύμους, Ζυγό



**Οι Ιχθείς** είναι το 12ο ζώδιο του ζωδιακού. Είναι το τρίτο από τα ζώδια του χειμώνα και σηματοδοτεί το τέλος του. Ο Ήλιος διέρχεται από το ζώδιο των Ιχθύων από τις 20 Φεβρουαρίου ως τις 20 Μαρτίου, περίπου.

Το γένος του ζωδίου είναι Θηλυκό και η ποιότητά του Μεταβλητή. Στοιχείο του είναι το Νερό. Κυβερνήτης των Ιχθύων είναι ο Ποσειδώνας (μοντέρνα) και ο Δίας (παραδοσιακή αστρολογία). Εδώ, ο Ερμής βρίσκεται σε πτώση, η Αφροδίτη βρίσκεται σε έξαρση, ο Ποσειδώνας και ο Δίας (μαζί με τον Τοξότη) σε κυριαρχία.

Στοιχείο: Νερό

Προτερήματα: Ευαίσθητος, διαισθητικός, ανιδιοτελής, ιδεαλιστής

Μειονεκτήματα: Μυστικοπαθής, εύθικτος, άβουλος, ευπαθής

Κυρίαρχος Πλανήτης: Ποσειδώνας

Σύμβολο: Ψάρι

Απόφθεγμα: Πιστεύω

Λίθοι: Πέτρα του φεγγαριού

Φυτά: Νούφαρα, ιτιά, συκιά

Χρώματα: Μωβ, γαλαζοπράσινες αποχρώσεις, πορφυρό

Ταιριάζει με: Υδροχόο, Καρκίνο, Σκορπιό



**Επιμέλεια: Μπουκουβάλα Άννα**

## Πανακότα με ζελέ φράουλας

ΥΛΙΚΑ (για την πανακότα)



~ 21 ~

50 ml γάλα φρέσκο αγελαδινό  
50 γραμμάρια ζάχαρη κρυσταλλική  
1 βανίλια σε σκόνη  
10 γραμμάρια φύλλα ζελατίνης  
500 ml κρέμα γάλακτος (35% λιπαρά)

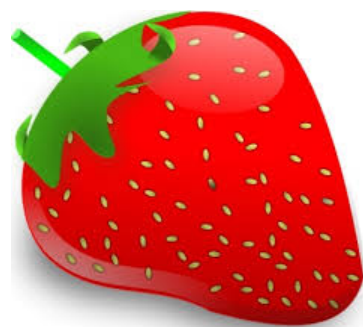
#### ΥΛΙΚΑ (για το ζελέ φράουλας)

400 ml χυμό φράουλας (αν είναι η εποχή τους, χρησιμοποιήστε 600 γραμμάρια φράουλες φρέσκες, πολτοποιήστε και σουρώστε τις)  
100 ml νερό  
50 γραμμάρια ζάχαρη κρυσταλλική  
8 γραμμάρια φύλλα ζελατίνης  
12-15 φράουλες

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Φτιάξτε την πανακότα. Γεμίστε ένα μεγάλο μπολ με παγωμένο νερό και ρίξτε τα φύλλα ζελατίνης να μαλακώσουν. Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίξτε το γάλα, τη ζάχαρη και τη βανίλια και αφήστε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 3'. Αποσύρετε το μείγμα από τη φωτιά και προσθέστε σε αυτό φύλλα ζελατίνης, αφού τα στραγγίσετε πολύ καλά με τα χέρια σας. Στη συνέχεια προσθέστε στο μείγμα την κρέμα γάλακτος και ανακατέψτε με έναν αυγοδάρτη μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Περάστε το μείγμα πανακότας από σινουά, ώστε να φύγουν τα υγρά του. Κατόπιν μοιράστε το ισόποσα σε έξι χαμηλά ποτήρια, βάλτε τα στο ψυγείο και αφήστε να παγώσουν για τουλάχιστον 2 ώρες.

Φτιάξτε το ζελέ φράουλας. Σε ένα μπολ παγωμένο νερό ρίξτε τα φύλλα ζελατίνης και αφήστε τα να μαλακώσουν. Στο μεταξύ, σε μια μικρή κατσαρόλα ρίξτε το νερό με τη ζάχαρη και αφήστε τα σε μέτρια φωτιά μέχρι να λιώσει εντελώς η ζάχαρη. Προσθέστε τα φύλλα ζελατίνης, αφού τα στραγγίσετε καλά με τα χέρια σας, και ύστερα το χυμό φράουλας, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα, ώστε να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε το μείγμα του ζελέ να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου. Αφαιρέστε τα ποτήρια με την παγωμένη πανακότα από το ψυγείο και προσθέστε στο καθένα το ζελέ, ενσωματώνοντας στο ζελέ 2-3 ολόκληρες φράουλες, αφού αφαιρέσετε τα κοτσανάκια τους. Ξαναβάλτε τα στο ψυγείο και αφήστε τα για να παγώσουν για τουλάχιστον 30'-40.



**Σχολείο είναι...**

Τον Μάρτιο πήγαμε εκπαιδευτική εκδρομή στην Άρτα και επισκεφθήκαμε τα εμβληματικά βυζαντινά μνημεία της: την **Παρηγορήτισσα και την Αγία Θεοδώρα**. Στο πρώτο μνημείο μας ξενάγησε μια νεαρή αρχαιολόγος, η Μαντώ. Το ογκώδες, επιβλητικό και καθαρά βυζαντινής αρχιτεκτονικής κτήριο, οι πληροφορίες για τους αυτοκράτορες του Δεσποτάτου της Ηπείρου, η μουντή ατμόσφαιρα του Μαρτίου, δημιούργησαν μια κατάσταση υποβλητική. Η εκδρομή είχε επιτυχία.



Ευχάριστη έκπληξη προκάλεσε η πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων των δύο Γυμνασίων να γιορταστεί η **Τσικνοπέμπτη** στο χώρο του σχολείου, όπως το απαιτεί η παράδοση.



Με αφορμή τις δράσεις για την ευαισθητοποίηση των μαθητών κατά της ενδοσχολικής βίας, έγινε στο σχολείο προβολή της ταινίας: **«Τα παιδιά της Χορωδίας»**. Ταινία μακριά από τις συνηθισμένες ως προς το προβλέσιμο σενάριο, το γρήγορο ρυθμό και τα έτοιμα ηθικά διδάγματα. Η ταινία αυτή μας έκανε να σκεφτούμε, να προβληματιστούμε, να συγκρίνουμε και να βγάλουμε ο καθένας τα δικά του συμπεράσματα για τη συνύπαρξη και τη συνεργασία στο σχολείο, τους δύσκολους μαθητές, τη δυσκολία της διδασκαλίας και για το πόσο ισχύει, τελικά, ο νόμος: δράση – αντίδραση.





Μέσα στη χρονιά, το σχολείο πραγματοποίησε επίσκεψη στα Ιωάννινα, για να παρακολουθήσει τη θεατρική παράσταση «**Φτάσε όπου δεν μπορείς**». Ήταν ένα έργο βασισμένο στη ζωή και το έργο του Νίκου Καζαντζάκη, στα πλαίσια των εκδηλώσεων για τη συμπλήρωση 60 χρόνων από το θάνατο του μεγάλου συγγραφέα. Η παράσταση ανέβηκε στο θέατρο «Καμπέρειο» από το ΔΗΠΕΘΕ Ιωαννίνων. Στο πρόγραμμα του έργου διαβάζουμε: «Το έργο μεταφέρει στους θεατές τις ιδέες που πραγματεύεται ο λογοτέχνης, τις μοναδικές αθησαύρητες λέξεις του. Βασικός άξονας της παράστασης είναι η αναζήτηση σχέσεων ανάμεσα στη ζωή και το έργο του αλλά και η αέναη αναζήτηση της ελευθερίας». Σε πολλούς μαθητές έκανε εντύπωση που στο έργο έπαιζαν μόνο τρεις ηθοποιοί, που



άλλαζαν τόσο γρήγορα τα κοστούμια και ταυτόχρονα άλλαζαν και οι σκηνές του έργου, που οι ίδιοι οι ηθοποιοί άλλαζαν τη μουσική υπόκρουση. Αυτό σημαίνει πως η δραματουργική σύλληψη του θέματος και η σκηνοθεσία ήταν το δεύτερο εντυπωσιακό στοιχείο μετά το ίδιο το περιεχόμενο του έργου. (Σκηνοθεσία: Χριστίνα Χατζηβασιλείου, Ηθοποιοί: Σοφία Αντωνίου, Ηλίας Παπαδόπουλος, Θανάσης Ρέστας)

Λίγο πριν τη λήξη της σχολικής χρονιάς, παρουσιάστηκαν στην αίθουσα εκδηλώσεων τα προγράμματα που εκπονούσαν μαθητές του σχολείου σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Το πρώτο πρόγραμμα που παρουσιάστηκε ήταν το πρόγραμμα **Αγωγής Σταδιοδρομίας με θέμα: «Αλλάζουμε την καθημερινότητα του σχολείου – Αισθητική αναβάθμιση των εξωτερικών χώρων του Σχολείου – Επαγγέλματα που απορρέουν από το πρόγραμμα»**. Πέρα από τις ενδιαφέρουσες προτάσεις και πληροφορίες που αντλήσαμε, θαυμάσαμε και την πρωτότυπη ιδέα των παλιών, παιδικών ποδηλάτων, βαμμένων σε έντονα χρώματα, που προσαρτήθηκαν στα κάγκελα του σχολείου.





Στη συνέχεια, το πολιτιστικό πρόγραμμα που ήταν αφιερωμένο στο **ρεμπέτικο τραγούδι**, μας έδωσε πολλές πληροφορίες για την ιστορία και τη φιλοσοφία των τραγουδιών αυτών, μάθαμε για σημαντικούς καλλιτέχνες που εκπροσώπησαν αυτό το είδος, ενώ ακούσαμε τραγούδια που σε πολλούς ίσως ήταν άγνωστα ή ήταν άγνωστο ότι τα τραγούδια αυτά ήταν ρεμπέτικα. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με χορό, στοιχείο που συνοδεύει το τραγούδι, αλλά κυρίως, προκύπτει από τη συνομιλία του τραγουδιού με το πνεύμα και την ψυχή του ακροατή.



Τέλος, παρακολουθήσαμε τη θεατρική παράσταση που ετοίμασαν οι μαθητές της Γ΄ Γυμνασίου, η οποία ήταν μια διασκευή της **τραγωδίας του Ευριπίδη: «Ελένη»**. Οι μαθητές απέδειξαν ότι οι ικανότητες ενός παιδιού στο σχολείο δεν περιορίζονται μόνο στις επιδόσεις στα μαθήματα. Στο σχολείο έρχονται να ανακαλύψουν όχι μόνο γνώσεις, αλλά και τον εαυτό τους.



« **Να ο Νείλος, με τις όμορφες νεράιδες...** » «**Ελένη**» Ευριπίδη





Έργο του μαθητή Σουκουβέλου Βασίλη – Ανδρόνικου βασισμένο στο κείμενο: «Οδοιπορικό στην Ινδία» (Τατιάνα Γκρίση – Μιλλιές)



Έργο του μαθητή Παππά Μιχαήλ βασισμένο στο κείμενο: «Τα κόκκινα λουστρίνια»(Ειρήνη Μάρρα)





Μετά την παράσταση του έργου «Φθάσε όπου δεν μπορείς»



Έργο της μαθήτριας Πάνου Ελένης, βασισμένο στη «Νέα παιδαγωγική» του Νίκου Καζαντζάκη



**Πανοραμική άποψη της Λίμνης Ζηρού**