

# CGS

ΤΕΥΧΟΣ 4 | ΑΝΟΙΞΗ 2024



# ΟΙ ΚΥΝΗΓΟΙ ΤΗΣ ΧΑΜΕΝΗΣ ... ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Όμιλος Δημοσιογραφίας Α΄ Γυμνασίου / IB ΜΥΡ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**04**

Συνέντευξη με την Αφροδίτη Σημίτη

**08**

Συνέντευξη με το Γιάννη Δημαρά

**12**

Συνέντευξη με την Έλενα Καστάνη

**14**

Συνέντευξη με τη Βάνια Σύρμου

**18**

Cyberbullying

**20**

Το άγχος στη ζωή των εφήβων

**22**

Η ιππασία ως τρόπος ζωής!

**26**

Ποδόσφαιρο - Η βία στα γήπεδα συνεχίζεται...

**28**

Εξερευνώντας τις συγκινήσεις και τον παγκόσμιο αντίκτυπο του ποδοσφαίρου

**32**

Τένις: Είναι περισσότερο από ένα άθλημα. Είναι μια εμπειρία ζωής.





Αγαπητοί αναγνώστες,

Σε κάθε εποχή οι νέοι έχουν μια ψυχική δύναμη και διάθεση για αλλαγή, που είναι ιδιαίτερα εμπυχωτική. Για όσα συμβαίνουν στον πλανήτη οι νέοι έχουν μια εξήγηση. Έχουν επίσης και μια ωριμότητα και μια αισιοδοξία που προκαλεί θαυμασμό. Στο περιοδικό μας αφιερώνουμε χώρο για τα όνειρα των νέων.

Θα παρακολουθήσετε τους προβληματισμούς και τα ερωτήματα που τους βοηθούν να αποτυπώσουν τους στόχους και τις επιθυμίες τους για ένα καλύτερο μέλλον ...

Με εκτίμηση,

Αθηνά Κλάδου  
Φιλολόγος

**34**

Κακοποίηση ζώων

**36**

Μόλυνση θαλασσών

**38**

Κλιματική Αλλαγή - Δεν είναι πρόβλημα των επόμενων γενεών.

**40**

Κλιματική Αλλαγή - Η στάθμη των ωκεανών σε νέα ύψη ρεκόρ!

**42**

Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

**44**

Η υγιεινή διατροφή πρέπει να είναι επιλογή!

**46**

Τα χρώματα και η δύναμή τους!

**48**

Τα έμφυλα στερεότυπα είναι ... εδώ!

# ΑΚΟΥΤΕ ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ Ή SPOTIFY;

*«Το ραδιόφωνο κάνει προσβάσιμο σ' όλο τον κόσμο ένα βιεννέζικο  
βαλς ή μια συνταγή μαγειρικής.»*

– Μπέρτολτ Μπρεχτ



Το ραδιόφωνο είναι παρέα, ψυχαγωγία και συντροφιά. Αναμφίβολα είναι ένα απρόσμενα οικείο μέσο επικοινωνίας με τον κόσμο. Στο αυτοκίνητο, στην καθημερινή κίνηση της πόλης, στις μοναχικές νύχτες, στην ακροθαλασσιά τα καλοκαίρια, το ραδιόφωνο είναι πάντα εκεί... Οι φωνές των ραδιοφωνικών παραγωγών συντροφεύουν όλους μας και γίνονται οικεία μας πρόσωπα.

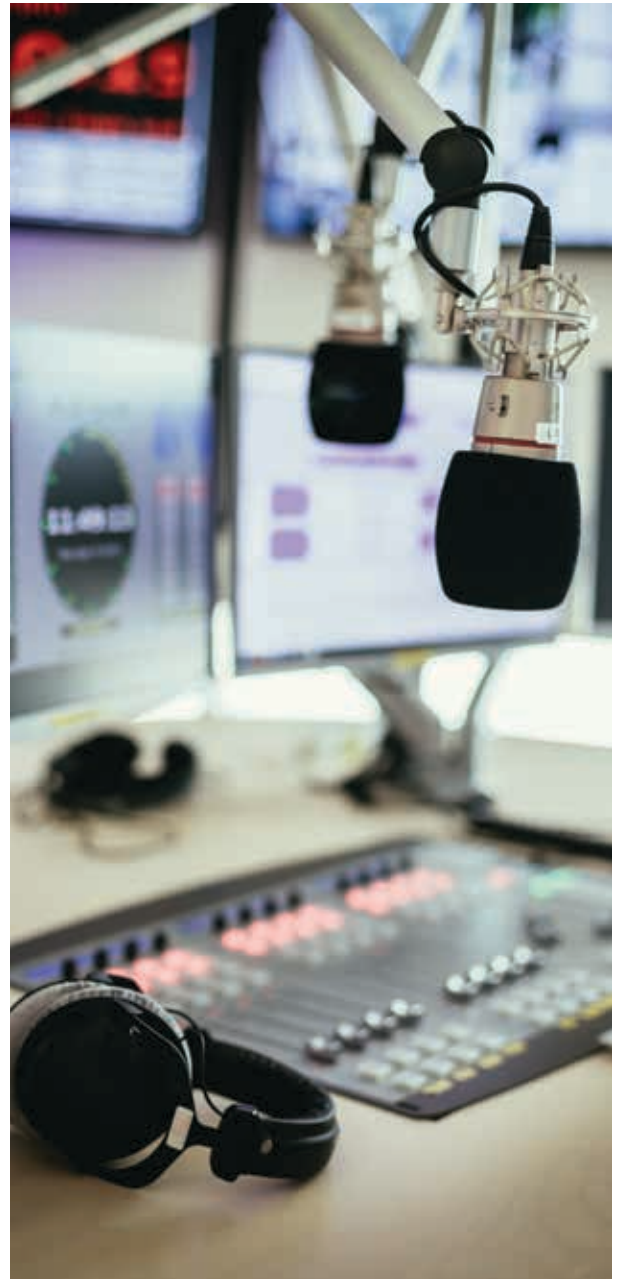
Στο πλαίσιο λοιπόν αυτό, εμείς οι μαθητές του Ομίλου Δημοσιογραφίας είχαμε την απορία αν το ραδιόφωνο διατηρεί την αίγλη του στο πέρασμα του χρόνου, αν το ραδιόφωνο εξακολουθεί να είναι η παρέα μας. Αναρωτηθήκαμε μήπως το Spotify έχει «κλέψει την καρδιά μας» και προηγείται στις προτιμήσεις μας. Ρωτήσαμε λοιπόν μαθητές, εκπαιδευτικούς αλλά και γονείς προκειμένου να αναζητήσουμε απαντήσεις.

Παράλληλα, η κ. Αφροδίτη Σημίτη, ραδιοφωνική παραγωγός και δημοσιογράφος, επισκέφθηκε το σχολείο μας και με προθυμία απάντησε στις ερωτήσεις μας σχετικά με το ραδιόφωνο.

***Το ραδιόφωνο είναι ένα «ευγενικό μέσο». Είναι πάντα εκεί για εμάς. Δεν μας καθηλώνει και δεν μας «αιχμαλωτίζει». Μπορούμε να βρισκόμαστε στο χώρο που εμείς θέλουμε και αυτό διακριτικά ... μας ακολουθεί. Είναι πάντα εκεί...***

**Πώς αρχίσατε την καριέρα σας στο ραδιόφωνο;**

Νομίζω η επιλογή μου να γίνω ραδιοφωνική παραγωγός προέκυψε στην πορεία της ζωής. Πάντα λάτρευα το ραδιόφωνο. Όμως, όταν τελείωσα το σχολείο, ήθελα να γίνω ηθοποιός. Στην πορεία συνειδητοποίησα ότι το ραδιόφωνο ταιριάζει απόλυτα με τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά του. Σήμερα, είμαι σίγουρη ότι έκανα τη σωστή επιλογή. Δε θα το άλλαζα με τίποτε... Δε θα μπορούσα να ζήσω χωρίς ραδιόφωνο!



**Πώς αισθανθήκατε την πρώτη φορά που βγήκατε στον αέρα;**

Ήταν περίεργα. Όταν έκανα την πρώτη μου ραδιοφωνική εκπομπή δε μου αποκάλυψαν ότι η εκπομπή μεταδίδεται ζωντανά. Μου είπαν: «Θα κάνουμε δοκιμαστικό. Θα μιλάς ήρεμα σαν να πρόκειται για ζωντανή εκπομπή. Θα είναι σαν τελική πρόβα». Όταν ολοκληρώθηκε αυτό που εγώ αντιλαμβανόμουν ως δοκιμαστικό, μου αποκάλυψαν την αλήθεια. Ανατρίχιασα όταν το κατάλαβα... Στο ραδιόφωνο είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον να ξέρεις ότι μιλάς με τον κόσμο, ότι επικοινωνείς με λόγο ή με μουσική.



**Η δουλειά της ραδιοφωνικής παραγωγής στηρίζεται στην επικοινωνία. Αυτή η επικοινωνία είναι πάντα εύκολη;**

Για κάθε άνθρωπο καμία ημέρα δεν είναι ίδια με την άλλη. Μπορεί να υπάρχουν και ημέρες δύσκολες ή ημέρες που η επικαιρότητα είναι εξαιρετικά δυσάρεστη. Σε αυτήν την περίπτωση, βοηθάει καθοριστικά η εμπειρία. Υπάρχουν επίσης φορές που μπορεί να συμβούν και σαρδάμ, πολλά σαρδάμ... Στην αρχή της ραδιοφωνικής μου πορείας το θεωρούσα εξαιρετικά σοβαρό λάθος. Με τον καιρό όμως, κατάλαβα ότι και αυτό είναι μέρος της καθημερινότητάς μας... Τώρα πια τα αγαπώ τα σαρδάμ!

Έχω φτιάξει και μια μεγάλη λίστα (που ανανεώνεται ευλαβικά) με τα καλύτερα για να μην τα ξεχάσω.

**Ποια είναι η σημασία του ραδιοφώνου για εσάς;**

Το ραδιόφωνο είναι έμπνευση, οξυγόνο. Μοιάζει με ένα μικρό, ανοιχτό παραθυρό σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο!

**Τηλεόραση ή ραδιόφωνο; Ποιο από τα δυο μέσα προτιμάτε στην καθημερινότητά σας;**

Είναι και τα δυο αποτελεσματικά μέσα πληροφόρησης και ψυχαγωγίας. Συγγενεύουν σε πολλά επίπεδα. Όμως, εμένα με μαγεύει το ραδιόφωνο. Η τηλεόραση καθηλώνει. Εγκλωβίζει την φαντασία, ενώ το ραδιόφωνο την απελευθερώνει. Επίσης το ραδιόφωνο είναι διακριτικό...

**Γνωρίζετε ποιο είναι το προφίλ των ακροατών σας;**

Οι έρευνες δίνουν την ευκαιρία συγκέντρωσης σημαντικών πληροφοριών για τους ακροατές μας. Έτσι, μπορούμε να ξέρουμε τι τους αρέσει και τι όχι.

**Το γεγονός ότι γνωρίζετε το ακροατήριό σας, επηρεάζει τα θέματα ή τη μουσική που επιλέγετε;**

Οι σχέσεις στο ραδιόφωνο είναι αμφίδρομες. Νομίζω ότι οι ακροατές επιλέγουν να ακολουθούν στο ραδιόφωνο φωνές που οι απόψεις τους ταιριάζουν. Για παράδειγμα κάποιος φιλόζωος μάλλον δεν θα επέλεγε να ακούσει έναν παραγωγό που αδιαφορεί για τα ζώα.

**Η μουσική που ακούμε στην εκπομπή σας είναι αποκλειστικά δική σας επιλογή;**

Αυτή είναι μια κρίσιμη ερώτηση. Υπάρχει ένα δεδομένο. Το ραδιοφωνικό κοινό θέλει να ακούει μελωδίες οικείες. Επίσης, θέλει να ακούει επιτυχίες. Υπάρχει λοιπόν μια playlist που μπορώ να επιλέγω όποια από αυτά κρίνω εγώ. Πάντα όμως υπάρχει η προσωπική σφραγίδα του / της παραγωγού. Στο ραδιόφωνο λέμε ότι έχει μεγάλη σημασία το ξάφνιασμα. Το ξάφνιασμα λοιπόν μπορεί να είναι μια δική μου επιλογή. Ίσως, ένα πιο παλιό τραγούδι, μια διαφορετική μελωδία. Πάντα έχω την δυνατότητα να βάλω την δική μου σφραγίδα.

Στο ερώτημα ραδιόφωνο ή Spotify τι θα απαντούσατε;

Εννοείται ότι το ραδιόφωνο είναι μοναδικό. Το ραδιόφωνο είναι παρέα, είναι ψυχαγωγία, είναι «γλυκό αεράκι». Στο Spotify ακούς μόνο μουσική. Από την άλλη, τα δυο μέσα δεν είναι «εχθροί». Μπορούμε να αξιοποιήσουμε το Spotify για να αντλούμε μουσικές επιλογές, να ενημερωνόμαστε για τα νέα τραγούδια. Είναι και αυτό πολύτιμο.

*Το ραδιόφωνο δε θα πεθάνει ποτέ. Όπου και αν είσαι, μπορείς να ακούσεις. Ακόμα και χωρίς ρεύμα ή Ιντερνετ. Παίζει παντού! Θα σου προσφέρει ζεστασιά στην ψυχή, συντροφιά, οικειότητα. Ένημερώνει, ψυχαγωγεί, καθησυχάζει.*

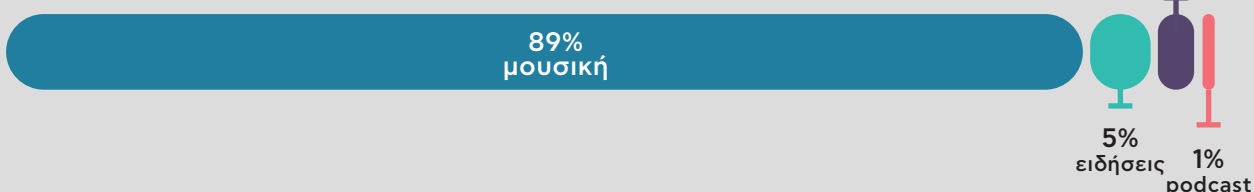
## 1. Προτιμάτε το ραδιόφωνο ή το spotify;



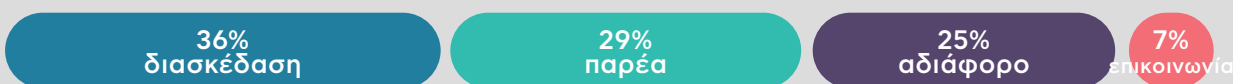
## 2. Ραδιόφωνο ακούτε:



## 3. Στο ραδιόφωνο ή στο spotify ακούτε:



## 4. Τι είναι για εσένα το ραδιόφωνο;



## 5. Πιστεύετε ότι το ραδιόφωνο είναι τόσο δημοφιλές όσο στο παρελθόν;



# ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΑΡΑΣ

Αρχή του δημοσιογράφου μπορεί να είναι η σκέψη του Ε. Ροΐδη:  
*«Ο φανατισμός είναι κακός σύμβουλος της ζωής»*

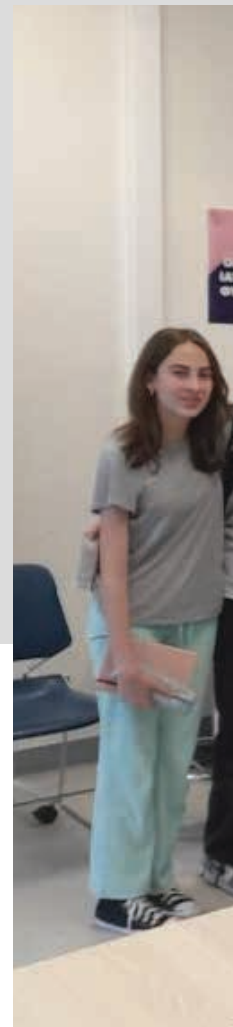


Μια από τις πιο σημαντικές μας εμπειρίες στον Όμιλο μας αυτήν τη χρονιά ήταν η συνάντησή μας με τον κ. Γιάννη Δημαρά, δημοσιογράφο για 40 χρόνια στην ελληνική δημοσιογραφική σκηνή. Επισκέφθηκε το σχολείο μας, απάντησε στις ερωτήσεις μας και δέχθηκε να συζητήσουμε με θέμα «Δημοσιογραφία και αλήθεια».

Αξίζει να μοιραστούμε μαζί σας τις ερωτήσεις μας:

**Σπουδάσατε στη Νομική Αθηνών. Με ποια αφορμή σπουδάσατε δημοσιογραφία;**

Βρισκόμουν στο 3<sup>ο</sup> έτος της Νομικής και συνειδητοποίησα ότι η Νομική δεν με εκφράζει. Ο τρόπος άσκησης της δικαιοσύνης δεν ταίριαζε απόλυτα με τα ενδιαφέροντά μου. Αντιθέτως, μου άρεσε να γράφω κείμενα από το Δημοτικό. Αργότερα, η καθηγήτρια μου στο Γυμνάσιο με πρότρυνε να συνεχίσω να γράφω. Θυμάμαι ότι η







καθηγήτρια, μάς ανέθεσε να γράψουμε μια έκθεση. Την επόμενη ημέρα, η καθηγήτρια επέλεξε να διαβάσει το κείμενό μου. Όταν ολοκλήρωσε την ανάγνωση, γύρισε προς το μέρος μου και είπε: «Γιάννη, παρά πολύ ωραία η έκθεσή σου. Εξαιρετική αφήγηση. Όμως, είναι εκτός θέματος». Ήταν η πρώτη φορά που σκέφτηκα να ασχοληθώ με τον γραπτό λόγο.

**Υπήρξατε αθλητής στην καλαθοσφαίριση. Τι σας προσέφερε περισσότερο ο αθλητισμός; Τι σημαίνει μπάσκετ για εσάς;**

Κάθε άνθρωπος μαθαίνει από τρεις πηγές. Την οικογένεια, το σχολείο και τον αθλητισμό. Η σχέση με τον αθλητισμό «ανταμειβεται». Κάθε αθλητής μαθαίνει να συνεργάζεται, να πειθαρχεί, να κερδίζει, να χάνει, να χάνει ακόμη και όταν μπορούσε να κερδίσει, να κερδίζει ακόμη και αν δεν ήταν ο καλύτερος. Μαθαίνει κυρίως όμως, όταν διδάσκεται από τα λάθη του. Βέβαια, προβαίνει σε λάθη, όταν δρα. Αυτός που δεν δρα είναι ο μό-

νος που δεν κάνει λάθη.

**Ποια είναι η σημασία του λάθους κατά την άποψή σας;**

Η σημασία του λάθους είναι καθοριστική για τη ζωή μας. Ο πατέρας μου ήταν ένας απλός άνθρωπος της βιοπάλης. Θυμάμαι όμως πάντα να με συμβουλεύει: «Άκου Γιάννη! Στη ζωή σου θα κάνεις λάθη! Αν τα παραδεχθείς, είναι μια γενναία απόφαση. Όταν αναγνωρίζεις το λάθος σου, αλλά απλώς το παραδέχεσαι, είναι έγκλημα. Αν όμως παραδεχθείς το λάθος σου και πας ένα βήμα πιο κάτω, τότε είσαι αξιέπαινος!»

**Ο άνθρωπος προβαίνει σε λάθη, όταν δρα! Αυτός που δεν δρα, είναι ο μόνος που δεν κάνει λάθη!**



γλώσσας είναι ιδιαίτερα σημαντική στην δημοσιογραφία.

**Το πιο σημαντικό για κάθε δημοσιογράφο είναι να τηρεί τους δεοντολογικούς κανόνες!**

**Η σύγχρονη ειδησιογραφία αποτελείται κυρίως από θεματολογία δυσάρεστη και τραγική. Γιατί, κατά την άποψή σας, συμβαίνει αυτό;**

Απώτερος στόχος της σύγχρονης δημοσιογραφίας είναι η τηλεθέαση, η επικοινωνιακή αποτελεσματικότητα. Ο τίτλος συνήθως καλείται να προσελκύσει την προσοχή των αναγνωστών ή των ακροατών. Οι άνθρωποι λοιπόν είναι περίεργοι. Δίνουν λοιπόν σημασία κυρίως στα τραγικά ή δυσάρεστα θέματα. Το πιο σημαντικό όμως για κάθε δημοσιογράφο είναι να τηρεί τους δεοντολογικούς κανόνες.

**Ποια είναι η σημασία της δημοσιογραφίας για εσάς;**

Ο δημοσιογράφος καλείται να γράφει την αλήθεια. Οφείλει να λειτουργεί ως «υπηρέτης» του λαού. Οι δημοσιογράφοι πρέπει να δίνουν καθημερινά εξετάσεις. Αρχή τους πρέπει να είναι η σκέψη του Εμμανουήλ Ροΐδη: «Ο φανατισμός είναι κακός σύμβουλος της ζωής». Μάλιστα, δεν αρκεί να είναι αντικειμενικός. Είναι σημαντικός και ο λόγος τους, η γραφή τους. Ο τρόπος που ο δημοσιογράφος γράφει πρέπει να έχει μια λογοτεχνική μορφή και διάσταση!

**Ο δημοσιογράφος μπορεί, κατά την άποψή σας, σήμερα να αποκαλύψει την αλήθεια;**

Υπάρχουν γεγονότα που αφορούν την δημόσια ζωή. Οι δημοσιογράφοι λοιπόν καλούνται να μιλήσουν για τα θέματα που αφορούν την κοινωνία. Μεταφέρουν την πληροφορία, με τη σύμφωνη γνώμη του συνομιλούντος. Κάθε δημοσιογράφος βέβαια, οφείλει να φροντίζει την αντικειμενικότητα της είδησης αλλά και την γλωσσική της αποτύπωση. Η ποιότητα της





# CGS HUMANITIES LECTURE SERIES

ΚΥΚΛΟΣ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ  
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

# ΓΙΝΕΤΕ «ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ» ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ!

**Όλοι οι άνθρωποι έχουν εξαιρετικές ικανότητες, αρκεί να τις αναζητήσουν μέσα τους!**



Η εφηβεία είναι μια περίοδος της ζωής που αρχίζουμε να μαθαίνουμε τον εαυτό μας, να στοχάζομαστε θέματα διαφορετικά από τα μαθήματα, το σχολείο, τα παιχνίδια. Διατυπώνουμε ερωτήματα σημαντικά για τον εαυτό μας, το μέλλον μας, τους άλλους γύρω μας. Η κ. Έλενα Καστάνη - Career Consultant στο Costeas-Geitonas School, μας βοήθησε να απαντηθούν πολλά από τα ερωτήματά που σχετίζονται με τους στόχους, την αναζήτηση του εαυτού μας και την ανάδειξη των κλίσεων μας.

**Σε ποια ηλικία μπορεί ο έφηβος να είναι σίγουρος για τις επαγγελματικές του επιλογές;**

Η αλήθεια είναι ότι στη διάρκεια της εφηβείας είναι ιδιαίτερα δύσκολο να ξέρεις με βεβαιότητα ποιος θα είναι ο επαγγελματικός σου προσανατολισμός. Φαντάζει σχεδόν ακατόρθωτο να μπορείς να προβλέψεις στα 15 τι δουλειά ακριβώς θα κάνεις στα 25,26... Ζούμε σε μια εποχή που όλα τα δεδομένα αλλάζουν γρήγορα. Τεχνο-

λογία, ερευνητικά επιτεύγματα, νέες συνθήκες χαράζουν νέους δρόμους και παρουσιάζουν νέες ευκαιρίες. Τι μπορούμε να κάνουμε; Να παρακολουθούμε τον εαυτό μας και να αναρωτιόμαστε συνεχώς για εμάς σαν τους δημοσιογράφους. «Τι μπορούμε να γνωρίζουμε για εμάς; «Ποιοι είμαστε;», «Τι μας αρέσει να κάνουμε;», «Ποιες είναι οι δυνάμεις και οι αξίες μας;» Οι απαντήσεις μας αποτελούν πολύτιμες πληροφορίες που σταδιακά, στην πορεία της ζωής θα μας βοηθήσουν να οδηγηθούμε στην κατάλληλη επιλογή για εμάς!

**Πώς μπορούμε να μάθουμε τον εαυτό μας;**

Η λέξη κλειδί είναι η παρατήρηση. Παρατηρούμε τον εαυτό μας αλλά και τον τρόπο που μας βλέπουν οι άλλοι. «*Με τι μου αρέσει να ασχολούμαι; Τι κάνω εύκολα και γρήγορα; Τι λένε οι άλλοι για εμένα; Σε ποιους τομείς οι γύρω μας ανακαλύπτουν κάποιες δεξιότητες στις οποίες ξεχωρίζω.*» Η παρατήρηση μάς δίνει πολύτιμη γνώση και σε συνδυασμό με τη διαδικασία του αναστοχασμού μπορούμε να βγάλουμε πολύτιμα συμπεράσματα για εμάς.

**Πώς το σχολείο μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε τα προσωπικά μας μονοπάτια στη ζωή;**

Το σχολείο μας, προσφέρει πολλά ερεθίσματα και πολλές ευκαιρίες να «γνωρίσουμε» τον κόσμο γύρω μας και τον εαυτό μας. Οργανώνει workshops, συζητήσεις, ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε ομίλους, καλεί επιτυχημένους επαγγελματίες από διάφορους τομείς κ. α προκειμένου να φωτίσει νέους δρόμους στα παιδιά. Το μυστικό είναι να βοηθήσει το σχολείο, ώστε κάθε παιδί να φτάσει εκεί που το ίδιο επιθυμεί.

## **Ποια είναι η πιο κατάλληλη ηλικία για να κάνουμε το τεστ Επαγγελματικού Προσανατολισμού;**

Στην Α΄ Λυκείου κορυφώνονται μια σειρά δράσεων, οι οποίες έχουν ξεκινήσει τα προηγούμενα χρόνια και σχετίζονται με τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Αυτή την περίοδο υπάρχει η δυνατότητα να κάνουν οι μαθητές και το Τεστ Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Είναι ένα σημαντικό εργαλείο, που συμβάλλει στη λήψη αποφάσεων.

## **Γνωρίζετε από την αρχή ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσετε;**

Κατά τη διάρκεια του σχολείου πίστευα ότι θα σπουδάσω Νομική. Νόμιζα ότι το επάγγελμα που μου ταίριαζε ήταν Δικηγόρος. Σκέφτηκα: «Αγαπώ τη γλώσσα. Αγαπώ τους ανθρώπους. Πιστεύω στη δικαιοσύνη. Μπορώ να γίνω δικηγόρος». Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού όμως, συμμετείχα σε κατασκηνωτικό πρόγραμμα ως επικεφαλής ομάδας. Εκεί, συνειδητοποίησα ότι μπορώ να είμαι και δημιουργική. Περνούσα πολύ όμορφα με τα παιδιά, γελούσα, διασκεδάζα. Όταν λοιπόν ήλθε η ώρα του μηχανογραφικού, επέλεξα συνειδητά αρχικά τις σπουδές στα Παιδαγωγικά. Στη συνέχεια, έγραφα παραμύθια, δημιουργούσα εκπαιδευτικά προγράμματα, πραγματοποίησα και άλλες σπουδές και μέσα από διαφορετικούς ρόλους και δουλειές κατάλαβα πως η δημιουργία ήταν πάντα σημαντική σε όσα έκανα. Κοιτάζοντας προς τα πίσω, δε θα άλλαζα την αρχική επιλογή μου.

## **Πώς μπορώ να γνωρίζω αυτό που θα κάνω για πάντα στη ζωή μου;**

Πρέπει να το ξέρεις στα 15; Υπάρχουν λέξεις που μας δεσμεύουν και μας δημιουργούν άγχος, όπως «πάντα» «ποτέ». Γιατί να μην τις αλλάξουμε; Μπορούμε να λέμε κάποτε αντί για ποτέ, ίσως, αρχικά αντί για πάντα κ.α.. Στη ζωή μας μπορούμε να κάνουμε πολλά και διαφορετικά πράγματα. Καμιά φορά, οι λέξεις και οι πεποιθήσεις μας εγκλωβίζουν. Ο κόσμος είναι απέραντος...

## **Αν μας αρέσει ένα επάγγελμα που δεν έχει επαγγελματική αποκατάσταση, πρέπει να αλλάξουμε το στόχο μας;**

Δεν αλλάζουμε τον στόχο μας. Αλλάζουμε το πλάνο μας. Του δίνουμε νέα μορφή και προσεγγίζουμε τον στόχο μας από άλλο «δρόμο», δείχνοντας ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Είναι σίγουρο ότι μπορεί κάποιος να πετύχει όσα ονειρεύεται και να έχει επαγγελματική αποκατάσταση, αν προσπαθήσει πολύ και κάνει αυτό που αγαπά.



**Οφείλουμε στον εαυτό μας να παίρνουμε αποφάσεις για τη δική μας ζωή! Αξίζει να σκεφτούμε: «Εγώ θα ζήσω αυτήν τη ζωή!», να ονειρευόμαστε και να «ταξιδεύουμε»...Το ταξίδι της καριέρας είναι συναρπαστικό, γεμάτο περιπέτειες.. Ας το απολαύσουμε!**

# ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ... ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ!

**Πολλοί από εμάς σκεφτόμαστε ότι ο λογοτέχνης είναι ένας άνθρωπος απομονωμένος, «σοφός», πάντα σκεπτικός με βαθιά στοχαστική διάθεση σε κάθε έκφραση της ζωής του. Μήπως όμως ο συγγραφέας είναι ένας αγαπημένος μας φίλος ή ένα οικείο πρόσωπο; Μήπως είναι ένας αγαπημένος δάσκαλος; Η κ. Βάνια Σύρμου βοήθησε να λάβουμε απαντήσεις στα ερωτήματά μας!**

**Στο διήγημα που διαβάσαμε κατά την διάρκεια της συνέντευξης το τέλος είναι αμφίβολο. Μπορούμε να το υποθέσουμε αλλά δεν είναι ξεκάθαρο. Γιατί;**

Οι ήρωες στο διήγημα που διαβάσαμε βρίσκονται στο μεταίχμιο. Αυτή η μεταιχμιακή κατάσταση είναι που με ενδιαφέρει. Ποιες είναι οι επιλογές μας, όταν βρισκόμαστε μεταξύ ορθής και θολής σκέψης; Σε ποιες επιλογές προβαίνουμε, όταν κινούμαστε ανάμεσα στην ανθρωπιά και τα όρια του νόμου;

**Το κείμενο σας θα μπορούσε να είναι μια αληθινή ιστορία. Οι ιστορίες που γράφετε είναι αληθινές;**

Είναι αληθινές, μεμονωμένες σκηνές. Ο συγγραφέας είναι ένας καλός παρατηρητής της καθημερινότητάς. Έχει ενεργοποιημένες τις αισθήσεις του. Συνήθως μάλιστα έχει μπλοκάκι για όποια σκέψη προκύψει στην καθημερινότητά του. Άλλοι συγγραφείς χρησιμοποιούν το κινητό τους ως σημειωματάριο προκειμένου να κρατήσουν τις ιδέες τους ως αρχείο.

**Είναι δύσκολο να γράφει κανείς ένα βιβλίο;**

Δεν ξέρω αν είναι δύσκολο. Είναι όμως απαιτητικό! Απαιτεί προσήλωση.

**Σε πόσα χρόνια ολοκληρώσατε το βιβλίο σας, το «Camera Obscura»;**

Ολοκλήρωσα το βιβλίο μου σε πέντε χρόνια. Δεν ξέρω αν είναι μεγάλο ή μικρό χρονικό διάστημα. Ο συγγραφέας χρειάζεται και διαλείμματα. Χρειάζεται και απόσταση από τα έργα του. Στην πορεία προκύπτουν νέες ιδέες και ο συγγραφέας συνεχίζει να γράφει...

**Ποια θέματα σας εμπνέουν;**

Η έμπνευση μπορεί να έλθει με αφορμή μια εικόνα. Θυμάμαι ότι ένα απόγευμα περπατούσα στο κέντρο της Αθήνας προκειμένου να παρακολουθήσω μια βιβλιοπαρουσίαση. Η ματιά μου έπεσε σε μια μεγάλη κούτα, σ' ένα μεγάλο χαρτόκουτο που στο εσωτερικό του ζούσε ένα ζευγάρι αστέγων. Κοίταξα δειλά από μακριά και παρατήρησα ότι στο εσωτερικό του υπήρχε ένα διπλό στρώμα. Στην άκρη ήταν τοποθετημένα τακτικά αντικείμενα της καθημερινότητας. Για εμένα, αυτή η εικόνα ήταν «γροθιά» στο στομάχι. Όταν επέστρεψα στο σπίτι έγραψα το «Στρώμα διπλό».

Το θέμα των διηγημάτων μου πρέπει να με ενδιαφέρει. Ερευνώ καιρό, ψάχνω το θέμα μου! Αναζητώ πληροφορίες για το νομικό πλαίσιο, τα κοινωνικά δεδομένα. Αφού δεν έχω τα βιώματα, τα ψάχνω!

Μέχρι σήμερα τα θέματα που με αφορούν είναι συνυφασμένα με τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος και ο θάνατος. Ο άνθρωπος και τα ηθικά διλήμματα. Ο έρωτας. Οι ενοχές. Η καθημερινότητα.

## **Ο έρωτας και ο θάνατος γεννούν πάντα την έμπνευση στον δημιουργό!**

**Έχετε ένα ισχυρό βίωμα, μια προσωπική εμπειρία που σας ενέπνευσε να γράψετε για το ίδιο θέμα;**

Η αλήθεια είναι ότι σε κάθε κείμενο υπάρχει ένα κομμάτι του εαυτού μου. Αναμνήσεις, πρόσωπα, εικόνες αναμειγνύονται με τη φαντασία. Το αποτέλεσμα βέβαια, είναι μυθοπλασία!

**Συνειδητοποίησα ότι κρίνω τους μαθητές που δεν φοβούνται να εκτεθούν μέσα από τα γραπτά τους. Δεν πρέπει εγώ να εκτεθώ;**

**Πόσα χρόνια γράφετε;**

Γράφω 7 χρόνια. Πριν από τη λογοτεχνική γραφή, ασχολούμουν με τη μετάφραση κι εξακολουθώ να ασχολούμαι με αυτήν. Αργότερα, δίδαξα δημιουργική γραφή σε νέους μαθητές. Μετά όμως από λίγο καιρό, συνειδητοποίησα ότι κρίνω μαθητές, οι οποίοι δεν φοβούνται να εκτεθούν μέσα από τα γραπτά τους. Δεν πρέπει κι εγώ να εκτεθώ; Δεν πρέπει κι εγώ να γράψω; Οι μαθητές μου είναι το βασικό κίνητρο. Σκέφτηκα: «Πώς μπορώ να κρίνω τους άλλους αλλά εγώ να είμαι ασφαλής;».

**Η διδακτική είναι συνειδητή επιλογή. Η εκπαίδευση είναι κοινωνικό λειτουργήμα.**

**Τι είναι πιο δελεαστικό για εσάς; Η διδασκαλία ή η λογοτεχνική γραφή;**

Φυσικά και τα δυο. Η διδασκαλία είναι συνειδητή επιλογή. Η εκπαίδευση είναι πρόκληση. Είναι ένα λειτουργήμα κοινωνικό. Ανανεώνεσαι, καθιστάς επίκαιρες τις γνώσεις σου και τη διδακτική σου. Βρίσκεσαι διαρκώς με νέους ανθρώπους, παραμένεις συνεχώς νέος. Από την άλλη, η συγγραφή είναι διαδικασία εσωστρέφειας. Ο συγγραφέας είναι μόνος του. Συνομιλεί με τα γραπτά του. Συλλέγει εικόνες, εμπειρίες, γνώσεις. Διυλίζει... Φιλτράρει. Καταβυθίζεται στον εαυτό του.

**Στα κείμενα σας δίνετε πάντα αίσιο τέλος;**

Μεγάλη υπόθεση το τέλος του διηγήματος. Αναζητώ την ανατροπή, την έκπληξη. Μου αρέσει να παίζω με τις ανατροπές, να κάνω το τελικό «twist» στην ιστορία. Αν το τέλος είναι αίσιο ή όχι, θα το κρίνει ο αναγνώστης!

**Ποιες είναι οι σπουδές ενός ανθρώπου που θέλει να γίνει συγγραφέας;**

Ένα είναι σίγουρο για κάποιον που τον ενδιαφέρει η συγγραφή. Πριν γράψει, πρέπει πρώτα να διαβάσει λογοτεχνία! Το διάβασμα είναι προϋπόθεση γραφής.

**Ποιο κατά την άποψη σας, πρέπει να είναι το κύριο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του συγγραφέα;**

Ο συγγραφέας πρέπει να είναι ενεργός πολίτης, κατά την άποψή μου. Να είναι άνθρωπος που ενημερώνεται για όλα τα θέματα της σύγχρονης πραγματικότητας. Οι λογοτέχνες είναι οι άνθρωποι της εποχής τους.

**Ποια συμβουλή θα μας δίνετε ως λογοτέχνης αλλά και ως εκπαιδευτικός;**

Η συμβουλή που θα έδινα σ' εσάς, τους μελλοντικούς δημοσιογράφους, είναι να βρίσκεστε πάντα σε εγρήγορση, ώστε να παρατηρείτε και να αφουγκράζεστε τα όσα συμβαίνουν γύρω σας. Να προσπαθείτε μέσα από την έρευνά σας να υπηρετείτε την αντικειμενική ενημέρωση.



## ΧΩΡΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Βάνια Σύρμου

---

Όπως τον κρατούσα μπρούμυτα στο έδαφος, με το κεφάλι γραπωμένο από τα μαλλιά, πιέζοντας πισθάγκωνα το αριστερό του χέρι, το δεξί του χέρι χαλάρωσε αφήνοντας το λουρί της τσάντας που έσφιγγε στη γροθιά του. Ξέπνοος απ' την ένταση της καταδίωξης, μένοντας για δευτερόλεπτα ακίνητος πάνω απ' τον δράστη, ένιωσα σαν ήρωας σε παγωμένη οθόνη αστυνομικής ταινίας. Όταν άρχισα να συνέρχομαι, κατάλαβα πως ακινητοποιούσα ένα εφηβικό γεροδεμένο σώμα που σπαρταρούσε ασθμαίνοντας κάτω από την πίεση των χεριών μου. Οι ελάχιστοι θαμώνες του καφενείου της πλατείας, θιασώτες των απροσδόκητων συμβάντων που ταραζουν την ακινησία του απομεσήμερου της επαρχιακής πόλης, μαζεύτηκαν γύρω μας με τη γνωστή αδιάκριτη περιέργει : «Το τσογλάνι! Τι σου έφταιγε βρε η γυναίκα και την έκλεψες; Δε σου φτάνει το χαρτζιλίκι σου; Αλλά βέβαια τι ανάγκη έχετε εσείς οι νέοι! Όλα για την πλάκα σας...»

Στο άκουσμα της τρεμάμενης παράκλησης: «Αφήστε με!» συνήλθα από τον ηρωικό μου οίστρο. Πήρα τα χέρια μου από πάνω του, σηκώθηκα και τον βοήθησα να σταθεί στα πόδια του. Πάγωσα όταν σήκωσε τα μάτια να με αντικρίσει. «Αναστάση, εσύ;» ήταν το μόνο που μπόρεσα να πω κοιτάζοντας τα τρομαγμένα μάτια του με το γνώριμο σημάδι πάνω απ' το δεξί φρύδι, ενθύμιο παιδικής σκανταλιάς. Έσκυψε το κεφάλι. Σαστισμένος ακόμα, τον πήρα παράμερα στο παγκάκι, προστατεύοντάς τον απ' την αδιακρισία των άλλων γύρω μας. Καθίσαμε σιωπηλοί, με την τσάντα, όριο ανάμεσα στους δυο κόσμους μας. Ένωθα άβολα, σχεδόν ντροπή, για τη βιαιότητα της ματαιόδοξα ηρωικής σύλληψης του δράστη, που δεν ήταν άλλος από τον Αναστάση, νέο μαθητή μου στην Τρίτη Γυμνασίου και πρώτο μπόι στην τάξη του. Όση ώρα δεν μιλούσαμε, συνειδητοποίησα πως γι' αυτό το παιδί, που με παρακολουθούσε πάντα με βλέμμα ξύπνιο απ' το τελευταίο θρανίο δίπλα στο παράθυρο, γνώριζα ελάχιστα.



Τη σιωπή μας αποφάσισε να λύσει εκείνος πρώτος, χωρίς να του το ζητήσω. Άρχισε να μου αφηγείται, με λόγο ασυνάρτητο στην αρχή και με συχνές παύσεις, προσπαθώντας να βάλει τις σκέψεις του σε σειρά: πώς παραφύλαξε την ηλικιωμένη κυρία την ώρα που σήκωνε χρήματα από το αυτόματο μηχάνημα της τράπεζας και πώς την ακολούθησε για να της αρπάξει την τσάντα στην κατάλληλη ευκαιρία. Στο σημείο που η γυναίκα έβαλε τις φωνές κι εκείνος πανικόβλητος άρχισε να τρέχει προς την πλατεία, αναγνώρισα και τον εαυτό μου σε ρόλο «φιλάνθρωπου σωτήρα» να τρέχει ξωπίσω του.

Σταμάτησε να μιλά το ίδιο απρόσμενα όπως ξεκίνησε. Γύρισα τότε προς το μέρος του και τον είδα σκυφτό να κρύβει το πρόσωπο στα χέρια του. Τον άγγιξα ελαφρά στην πλάτη, επιζητώντας μάτια να επανορθώσω. Άρχισε ξανά να μιλά με ανάσα κοφτή. Τα δύο τελευταία χρόνια ζούσε με την αδερφή και τους γονείς του στην πόλη μας. Τα έβγαζαν δύσκολα πέρα μια που ο πατέρας του ήταν τρία χρόνια τώρα άνεργος. Μοναδικό εισόδημα το επίδομα ανεργίας και τα μεροκάματα της μητέρας, που δούλευε περιστασιακά σαν καθαρίστρια. Τελευταία είχαν κοπεί κι αυτά. Ζωή στερημένη. Φαγητό λιγοστό. Η ανέχεια στιγμάτιζε την κάθε τους μέρα. Η ανημπόρια της μάνας του τον γέμιζε φόβο.

Στο κοινωνικό παντοπωλείο είχε πάει το μεσημέρι εκείνο με τους γονείς του για να βοηθήσει. Ήταν αυτός που βρήκε τη μάνα του λιπόθυμη στο πάτωμα ακούγοντας το γδούπο του σώματός της δίπλα στα τρόφιμα που 'χαν χυθεί απ' το ράφι. Είδαν κι έπαθαν να τη συνεφέρουν. Όπως την είδε κάτωχρη, ο προηγούμενος φόβος του μετατράπηκε σε θυμό. Ήταν θυμός που τον κυριεύσε, μούδιασε το μυαλό του και τον έσπρωξε στο ρίσκο μιας θολωμένης απόφασης.

Σε όσα άκουσα, σιώπησα. Δεν τον συμβούλεψα, δεν τον παρηγόρησα, δεν τουμίλησα για το μέλλον. Δεν έκανα όλα αυτά που θα'πρεπε ίσως να 'χε κάνει ένας δάσκαλος. Δεν βρήκα τι να του πω. Η ηχηρή σιωπή μου τον ξάφνιασε. Με κοίταξε με απορία. «Μην ανησυχείς. Θα τα κανονίσω εγώ.», ήταν το μόνο που του είπα.

Ο Αναστάσης δεν ξαναμίλησε. Τον είδα να απομακρύνεται με ώμους κυρτούς. Θύμωσα με τον εαυτό μου που τον άφησα να φύγει χωρίς απάντηση. Απ' το λήθαργο των σκέψεων με ξύπνησε το τρόπαιο του ματαιωμένου ηρωισμού του, η τσάντα, που τόση ώρα περίμενε υπομονετικά δίπλα μου και τώρα έχασκε ορθάνοιχτη και... άδεια.



### **ΒΑΝΙΑ ΣΥΡΜΟΥ - ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ**

Η Βάνια Σύρμου σπούδασε κλασική φιλολογία στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και εργάζεται ως φιλόλογος στο Γυμνάσιο των Εκπαιδευτηρίων CGS. Έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στην Εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο του Αιγαίου και σπουδές μετάφρασης.

Ασχολείται με τη διδακτική των φιλολογικών μαθημάτων και έχει σχετικές δημοσιεύσεις σε πρακτικά παιδαγωγικών συνεδρίων και φιλολογικά περιοδικά. Μεταφράσεις της από την αγγλόφωνη λογοτεχνία κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Μπιλιέτο. Διηγήματά της και χαϊκού έχουν διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς και έχουν δημοσιευτεί σε λογοτεχνικά ιστολόγια και περιοδικά και σε ανθολογίες διηγημάτων. Κυκλοφορούν οι συλλογές διηγημάτων της: «Τερματικός σταθμός και άλλα διηγήματα» από τις εκδόσεις Μπιλιέτο (2019) και «Camera Obscura» από τις εκδόσεις Ιωλκός (2023). Με τη συγκεκριμένη συλλογή συμμετείχε και στην 75η Διεθνή Έκθεση Βιβλίου Φρανκφούρτης τον Οκτώβριο του 2023. Ασχολείται επίσης με τη φωτογραφία και είναι μέλος του «Φωτογραφικού Κύκλου». Συμμετέχει σε ομαδικές εκθέσεις φωτογραφίας και φωτογραφίες της έχουν δημοσιευτεί σε φωτογραφικά λευκώματα.

# CYBERBULLYING

## Δεν είναι ένα ακόμη αστείο! Ένας άνθρωπος βρίσκεται πίσω από το διαδικτυακό προφίλ!

από την Εμμανουέλα Τζώκα | μαθήτρια Α΄ Γυμνασίου/IB MYP

---

### Γνωρίζατε ότι το 13,4% της επικοινωνίας στο διαδίκτυο σχετίζεται με θέματα εκφοβισμού;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα θέμα που συζητείται έντονα στις ημέρες μας. Όλο και περισσότεροι είναι οι άνθρωποι που αισθάνονται εκτεθειμένοι σε ένα απρόσωπο, τυπικό, ηλεκτρονικό περιβάλλον. Το χειρότερο είναι ότι δεν ξέρει ποιος είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται πίσω από την οθόνη. Ο θύτης γνωρίζει ότι αυτή είναι η δύναμή του. Έτσι, προκαλεί στο θύμα έντονη αίσθηση φόβου αλλά και ανασφάλειας.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει πολλές μορφές και πολλές διαστάσεις στην ζωή μας. Το θύμα μπορεί να αισθάνεται ανασφάλεια, να φοβάται την γνώμη των άλλων. Μπορεί ακόμη και να αισθάνεται άβολα, κυρίως όταν βρίσκεται σε μεγάλες κοινωνικές ομάδες. Από την άλλη, ο θύτης αποκτά την δύναμη του στην «ψηφιακή μάσκα». Είναι πρακτικά άορατος. Αισθάνεται δυνατός και αήττητος.

Σχεδόν το 42% των παιδιών έχει δεχτεί εκφοβισμό στο διαδίκτυο και σχεδόν ένα στα τέσσερα περιστατικά έχει υποστεί ηλεκτρονική βία περισσότερο από μία φορά. Εννέα στους 10 μαθητές γυμνασίου έχουν πληγωθεί συναισθηματικά στο διαδίκτυο.

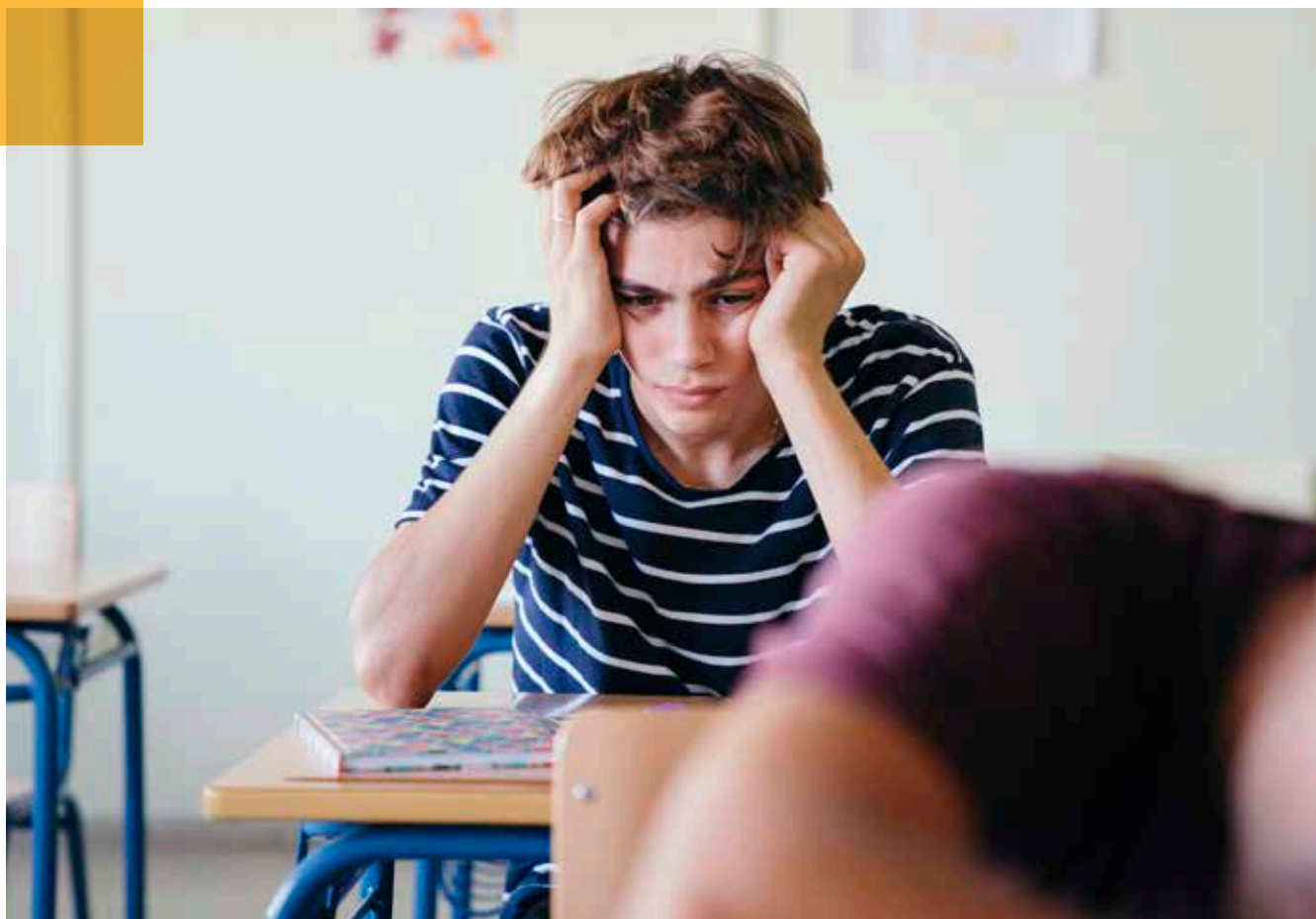
Οι ρίζες του διαδικτυακού εκφοβισμού πηγάζουν από το οικογενειακό περιβάλλον. Το κακό και τοξικό περιβάλλον στερεί από το παιδί την αγάπη που χρειάζεται για να μεγαλώσει. Η δική του/της απώλεια την/τον προκαλεί να «εκτονώνει» τα αρνητικά αισθήματά του (λύπη, πόνος και θυμό) σε άλλους ανθρώπους.

Αν νιώθετε ότι κάποιος εκμεταλλεύεται τις ανασφάλειές σας, παίζει με τα αισθήματά σας ή προσπαθεί να επιτύχει την χειραγωγήσή σας, μη διστάσετε να ενημερώσετε αμέσως κάποιον, κατά προτίμηση γονέα, μέλος της οικογένειας ή καθηγητή.



Λέμε όχι σε κάθε μορφή βίας  
και σε κάθε μορφή εκβιασμού!





# ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

**«Δεν χρειάζεται να ελέγχεις τις σκέψεις σου. Χρειάζεται απλά να σταματήσεις να τους επιτρέπεις να σε ελέγχουν»**

— Dan Millman

από τις Λυδία Μακράκη & Εβίτα Παπανικολάου | μαθήτριες Α΄ Γυμνασίου/IB MYP

Το άγχος είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας. Όποιον και να ρωτήσουμε γύρω μας, θα μας πει ότι στη ζωή του υπάρχουν ή υπήρξαν διάφορες καταστάσεις, που του προκάλεσαν άγχος σε μικρό ή ακόμα και σε μεγάλο βαθμό.

Είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό συναίσθημα,

το οποίο μπορεί να νιώσουμε ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής μας, πόσο μάλλον σε μία τόσο σημαντική και πιεστική περίοδο, όπως είναι η εφηβική ηλικία. Τα παιδιά φτάνουν σε υψηλή κατάσταση άγχους, που είναι παράλογο για την ηλικία τους και δεν τους βοηθάει στην ανάπτυξη. Τα διαγωνίσματα, οι πολλές ακαδη-

μαϊκές υποχρεώσεις αλλά και οι απαιτητικές εξωσχολικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην έξαρσή του.

Το άγχος στους εφήβους μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από σωματικές ενοχλήσεις, σκέψεις και συμπεριφορές, ενώ δε διαφέρει πάρα πολύ με το άγχος των ενηλίκων. Οι έφηβοι μπορεί να παραπονιούνται για συχνές σωματικές ενοχλήσεις, όπως ταχυκαρδία, δύσπνοια, πονοκέφαλοι, πονόκοιλοι, ζαλάδες, ναυτία κ.α. Οι σκέψεις τους μπορεί να γίνουν εξαιρετικά αρνητικές και απαισιόδοξες. Συχνά, αναφέρουν φράσεις, όπως: «δεν μπορώ να διαβάσω», «δεν καταλαβαίνω», «θα με μαλώσουν», «δεν έχω καθόλου χρόνο για μένα ή τους φίλους μου», «δε θέλω να πάω στο σχολείο», «δε θα καταφέρω να περάσω εκεί που θέλω», «τι θα κάνω με το μέλλον μου» κ.α.. Με τέτοιου είδους σκέψεις, ακόμα και μία ενδεχόμενη χαμηλή απόδοση σε ένα απλό τεστ, μπορεί να αντιμετωπίζεται ως μία ολοκληρωτική καταστροφή.

Επίσης, έκδηλη είναι η αδυναμία συγκέντρωσης. Δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μάθημα, να διαβάσουν, να αποστηθίσουν, με αποτέλεσμα η απόδοσή τους να μειώνεται. Αν το άγχος γίνει πολύ έντονο, μπορεί να βιώσουν πανικό στα διαγωνίσματα, να προκαλούν λεκτικά τους γονείς τους, όταν έρχεται η ώρα για διάβασμα, να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο, ακόμα και να αποφεύγουν τους συνομήλικούς τους.

### **Τι μπορεί να προκαλέσει άγχος;**

- Σχολικές υποχρεώσεις και απογοητεύσεις
- Αγωνίες αυτοεκτίμησης
- Αλλαγές της σωματικής τους εικόνας (ακμή, σώμα, πρόσωπο)
- Συγκρούσεις με τους γονείς ή φίλους
- Θάνατος οικείων προσώπων
- Μετακομίσεις ή αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος
- Καλλιέργεια υψηλών προσδοκιών από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς
- Οικογενειακά οικονομικά προβλήματα
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

### **Πώς μπορούν οι έφηβοι να διαχειριστούν το άγχος τους;**

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν για τον εαυτό τους το δικαίωμά βίωσης του άγχους και του φόβου. Σε αυτήν την περίπτωση όμως, είναι σημαντικό να καλλιεργήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης και διαλόγου με κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο. Η γνήσια και ουσιαστική συζήτηση μπορεί να αποβεί πολύτιμη για την ψυχολογία του παιδιού.



# Η ΙΠΠΑΣΙΑ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ!

*«Υπάρχουν άλογα που συνεχίζουν να καλπάζουν ακόμα κι όταν είναι ξαπλωμένα στο γρασίδι.»*

— Αργύρης Χιόνης

Η ιππασία δεν είναι μόνο άθληση. Είναι κυρίως τρόπος ζωής, ήθος, πειθαρχία, ισορροπία. Η συνεργασία του ανθρώπου με το άλογο στηρίζεται στην βαθιά αγάπη και τον σεβασμό στην προσωπικότητα κάθε αλόγου και αποτελεί μια απρόσμενη εμπειρία για τον άνθρωπο κάθε ηλικίας.

Η κ. Ίρις Άνδροβιτς είναι προπονήτρια στον Εθνικό Ιππικό Όμιλο Τατοΐου με έδρα την Παλλήνη. Μας παραχώρησε λοιπόν την 1η συνέντευξη της σχολικής μας χρονιάς. Αφιέρωσε χρόνο από την καθημερινότητά της και μας φιλοξένησε στον χώρο της με εγκαρδιότητα και με θετική διάθεση για όλες τις ερωτήσεις μας. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η «ψυχή», η ενεργός δύναμη του Ομίλου στην Παλλήνη. Φροντίζει για την αποκατάσταση του χώρου μετά από την μεγάλη πυρκαγιά στην Παλλήνη. Φροντίζει επίσης τα άλογα με αγάπη και θαλπωρή. Εκπαιδεύει παιδιά αλλά και ενηλίκους στο άθλημα της Ιππασίας με υπομονή και αγάπη.

Καιρό τώρα παρατηρούσαμε από τις σχολικές μας τάξεις τα άλογα...Είχαμε την περιέργεια αλλά και το ενδιαφέρον να θέσουμε ερωτήματα και να λάβουμε απαντήσεις σχετικά με τον Ιππικό Όμιλο, την ιππασία αλλά και την ψυχοθεραπευτική δύναμη της συνύπαρξης με τα άλογα.

Ρωτήσαμε λοιπόν:

## **Πόσα χρόνια κάνετε ιππασία;**

Από παιδί. Ανέκαθεν θυμάμαι τον εαυτό μου να βρίσκομαι κοντά στα άλογα. Για την ακρίβεια ξεκίνησα, όταν ήμουν έξι χρονών. Θυμάμαι πήγαινα Α΄ Δημοτικού.

## **Αγωνιστικά πότε ξεκινήσατε και γιατί;**

Δέκα χρόνια αργότερα, αποφάσισα να συμμετέχω σε αγώνες. Παρακολουθούσα με θαυμασμό ξένους αθλητές. Αυτοί με ενέπνευσαν να συνεχίσω σε αθλητικό επίπεδο. Το σημαντικό βέβαια είναι ότι, όταν ασχολήθηκα αγωνιστικά με την ιππασία, συνειδητοποίησα ότι θα ήθελα να ασχοληθώ επαγγελματικά με την προπονητική της ιππασίας. Ήταν το όνειρό μου και χαίρομαι που έγινε πραγματικότητα. Ακόμη και αν ο χρόνος γύριζε πίσω και μπορούσα να αναθεωρήσω για τις επιλογές μου, πάλι την ίδια απόφαση θα έπαιρνα...





### **Συμμετείχατε σε Ολυμπιακές διοργανώσεις;**

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004 συμμετείχα ως test – Driver. Το test – driving είναι το πρόγραμμα που δείχνει τι θα κάνουν οι άλλοι αθλητές. Έλαβα λοιπόν βαθμολογία. Ήμουν όμως εκτός συναγωνισμού, σύμφωνα με τους διεθνείς κανόνες.

### **Από ποια ηλικία μπορεί να ξεκινήσει κανείς την ιππασία;**

Μπορεί να ξεκινήσει από πολύ μικρή ηλικία. Μπορεί να ξεκινήσει ήδη από τριών ετών. Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά παίζουν κυρίως με τα άλογα, εφόσον βέβαια βρίσκονται πάντα δίπλα σε εξειδικευμένους εκπαιδευτές. Η σχέση που καλλιεργείται είναι μοναδική...

### **Ποια είναι η διαφορά της ιππασίας από τα άλλα αθλήματα;**

Είναι το μοναδικό άθλημα που ασχολείσαι με τα ζώα. Καλλιεργείται μια ουσιαστική, μια μονα-

δική συναισθηματική σχέση μεταξύ αλόγου και ανθρώπου! Μπορεί το άλογο να μην έχει «καλή ημέρα». Να μην έχει διάθεση να υπερπηδήσει τα εμπόδια. Να μην θέλει να εκτελέσει το αγώνισμα. Τα άλογα είναι συναισθηματικά πλάσματα. Έχουν έντονα αισθήματα, χαίρονται πολύ, ζηλεύουν πολύ...

### **Εκπαιδεύονται εύκολα, σύμφωνα με την εμπειρία σας;**

Θα μπορούσα να πω ότι ναι. Εκπαιδεύονται εύκολα επειδή είναι ταπεινά ζώα. Κυρίως όμως έχουν προσωπικότητα. Όπως είπα και πριν, μπορεί να μην θέλουν να υπερπηδήσουν το εμπόδιο.

**Ακόμη και αν ο χρόνος γύριζε πίσω και μπορούσα να αναθεωρήσω για τις επιλογές μου, πάλι την ίδια απόφαση θα έπαιρνα!**

## **Πώς μπορεί ένα άλογο να εκφράσει την προσωπικότητά του;**

Το κάθε άλογο είναι ξεχωριστό. Συμπεριφέρεται διαφορετικά... Άλλα άλογα είναι πιο ήρεμα άλλα άλογα, όχι! Εξαρτάται βέβαια και από τα βιώματα που έχουν. Επίσης, εκφράζονται... Εκφράζουν την χαρά τους, την ευγνωμοσύνη τους, την ζήλια τους, το φόβο τους. Φοβούνται πολύ μικρά πράγματα. Μπορεί να φοβηθούν μια σακούλα ή μια πεταλούδα.

Έχουν επίσης ιεραρχία. Κυρίαρχο σε μια ομάδα είναι το αρσενικό. Μπορεί να τσακωθούν δυο αρσενικά για ένα θηλυκό, για μια φοράδα. Συχνά συμπεριφέρονται σαν μικρά παιδιά. Συμπαθεί το ένα το άλλο, αντιπαθεί το ένα το άλλο. Δεν έχουν στενή επαφή μεταξύ τους. Έχουν όμως ιδιαίτερα στενή επαφή με τον άνθρωπο και το δείχνουν με κάθε τρόπο.

Μας αρέσει που είναι σαν μικρά παιδιά. Έτσι άλλωστε το φροντίζουμε! Με αγάπη και υπομονή. Η σωστή διατροφή, η ιατρική φροντίδα είναι προϋπόθεση καλής και μεγάλης ζωής. Αν ο εκπαιδευτής αφοσιωθεί σε αυτά, τα σέβεται και τα αγαπάει, τα άλογα ζουν πολλά χρόνια και η σχέση με τον άνθρωπο είναι μοναδική!

## **Πόσα χρόνια δηλαδή ζει ένα άλογο;**

Τα άλογα που ζουν ελεύθερα στην φύση δεν ζουν πολλά χρόνια. Τραυματίζονται εύκολα από φυσικά αίτια ή από τσακωμούς μέσα στο κοπάδι. Τα άλογα όμως που μεγαλώνουν φροντισμένα (με ιατρική φροντίδα και καλή διατροφή) μπορεί να ξεπεράσουν και τα 25 χρόνια. Το μεγαλύτερο άλογό μας τον Φεβρουάριο θα κλείσει τα 31 χρόνια του. Το αγαπάμε πολύ και το προσέχουμε!

**Συμπεριφέρονται σαν μικρά παιδιά! Έχουν ιδιαίτερα στενή επαφή με τον άνθρωπο και το δείχνουν με κάθε τρόπο!**

## **Η ποιότητα ζωής είναι ίδια και για τα άλογα που τρέχουν σε στοιχηματικούς αγώνες;**

Δυστυχώς όχι! Τα περισσότερα από αυτά είναι υποσιτισμένα, αδύναμα. Άλλα πάλι είναι ταλαιπωρημένα από τους αγώνες και την πίεση. Είναι σημαντικό να συμπεριφερόμαστε με σεβασμό και στα ζώα...

## **Υπάρχουν άλογα επιθετικά;**

Αν ένα άλογο έχει κακοποιηθεί σωματικά ή έχει υποσιτισθεί και παραμεληθεί το εκφράζει. Άλογα που δαγκώνουν είναι συνήθως άλογα που έχουν υποστεί βία ή έχουν μείνει νηστικά. Ένα κακοποιημένο άλογο ποτέ δεν το ξεπερνάει.

## **Εκτός από την αθλητική ιππασία υπάρχει και η θεραπευτική ιππασία. Σε ποιον απευθύνονται αυτά τα προγράμματα;**

Σε όλους. Φυσικά σε όλους. Είναι η καλύτερη διαφυγή για τους ανθρώπους που βιώνουν έντονο stress στο εργασιακό τους περιβάλλον ή για ανθρώπους που έχουν χάσει αγαπημένους ή έχουν ανάγκη ψυχικής και δημιουργικής εκτόνωσης. Γι' αυτό, παράλληλα με τις υπόλοιπες δραστηριότητές μας, διοργανώνουμε και εκδρομές σε βουνά ή στην θάλασσα. Η σχέση αγάπης και σεβασμού που καλλιεργείται είναι μια σχέση αληθινή και βαθιά ιάσιμη.





## **Σκεφτήκατε ποτέ να τα παρατήσετε;**

Ναι στην μεγάλη πυρκαγιά της Παλλήνης. Για την ακρίβεια δεν σκέφτηκα να τα παρατήσω αλλά να μετακινηθούμε σε μια άλλη περιοχή που θα ήμασταν πιο ασφαλείς. Αποφασίσαμε όμως να μην εγκαταλείψουμε και να ξανακτίσουμε τον Όμιλο από την αρχή και με μεγαλύτερη ασφάλεια, ώστε να μην μας ξανασυμβεί. Χαιρόμαστε για την επιλογή μας!

**Τα άλογα είναι συναισθηματικά πλάσματα. Έχουν έντονα αισθήματα, χαίρονται πολύ, ζηλεύουν πολύ...**



# ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

## Η βία στα γήπεδα συνεχίζεται...

Για 3<sup>η</sup> χρονιά είχαμε την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε με τον κ. Παπαχρήστου Γιάννη, προκειμένου να θέσουμε τα ερωτήματά μας σχετικά με την βία στα γήπεδα ως κοινωνικό φαινόμενο και όχι ως αθλητικό θέμα. Ο κ. Παπαχρήστου είναι Ενωσιακός προπονητής ΕΠΣΑΝΑ, Head coach Juventus Academy Athens, Coach elite athlete programme CGS, Διπλωματούχος προπονητής UEFA A.



**Γιάννης  
Παπαχρήστου**  
Προπονητής

Ρωτήσαμε λοιπόν...

### **Γιατί επιλέξατε το επάγγελμα του προπονητή ποδοσφαίρου;**

Θυμάμαι τον εαυτό μου με μια μπάλα ποδοσφαίρου όπου κι αν βρισκόμουν. Όλη μου η ζωή ήταν μια ποδοσφαιρική μπάλα. Στόχος μου ήταν να παίξω σε υψηλό επαγγελματικό επίπεδο, ποδόσφαιρο. Μέχρι τα 25 μου χρόνια, δεν είχα παίξει στην Α' Εθνική. Ωστόσο, η Β' κ Γ' κατηγορία δεν με κάλυπταν. Έτσι, γι' αυτό αποφάσισα να γίνω προπονητής. Με ενδιέφερε πολύ.

### **Πόσα χρόνια υπηρετείτε το άθλημα του ποδοσφαίρου ως προπονητής;**

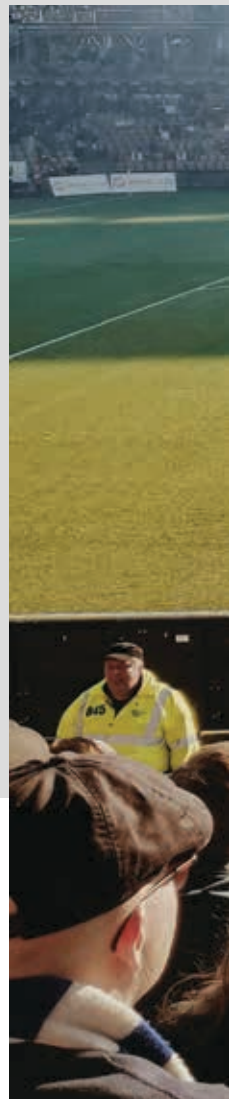
14 χρόνια. Υπηρετώ το άθλημα ως προπονητής από τα 25 μου χρόνια.

### **Το ποδόσφαιρο είναι άθλημα ή παιχνίδι;**

Είναι και τα δυο. Όλα ξεκινούν από το σπίτι. Γεννιέται το αγόρι και του προσφέρουν μια μπάλα για παιχνίδι. Όσο το παιδί μεγαλώνει, γίνεται άθλημα. Σε ακόμη μεγαλύτερη ηλικία το ποδόσφαιρο γίνεται πλέον εξειδίκευση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα επαγγελματία είναι ο Ronaldo. Βρίσκεται 39 χρόνια στο χώρο του ποδοσφαίρου. Ο ίδιος δηλώνει ότι δεν σταμάτησε ούτε μια ημέρα να το βλέπει σαν παιχνίδι. Ο ίδιος αντιλαμβάνεται το άθλημα ως παιχνίδι.

### **Ποια είναι η προσωπική σας άποψη για την οπαδοποίηση;**

Κάθε υποστηρικτής του αθλήματος υποστηρίζει την ομάδα του. Η υποστήριξη της ομάδας είναι μια διασκέδαση. Αν η ομάδα μας χάσει, θα λυπηθούμε αλλά μέχρι εκεί. Κάθε άθλημα έχει την





νίκη αλλά και την ήττα. Το ποδόσφαιρο είναι ένα παιχνίδι και πρέπει να σταματάει εκεί και μόνο εκεί.

### **Ποια είναι η ευθύνη της οικογένειας στην καλλιέργεια του φανατισμού;**

Συχνά οι γονείς φανατίζονται προσφέροντας υποσυνείδητα αντίστοιχα πρότυπα στα παιδιά τους. Από την άλλη, όταν το παιδί τους παίζει ποδόσφαιρο, ελλοχεύει ο κίνδυνος να θεωρήσουν ότι το παιδί τους μπορεί να ξεχωρίσει στο άθλημα και να γίνει επαγγελματίας. Το γεγονός αυτό είναι θετικό μέχρι το σημείο που δεν επηρεάζει το σχολείο. Γονείς αλλά και παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι πάνω από όλα είναι το σχολείο. Αν τους συμβεί ένας σοβαρός τραυματισμός; Αν το παιδί δεν έχει την αντίστοιχη εξέλιξη στο άθλημα; Θα βρεθεί σε δύσκολη θέση ως προς το θέμα των σπουδών του.

### **Γιατί, πολλοί νέοι επιδιώκουν την ένταξή τους σε συνδέσμους των ομάδων;**

Οι άνθρωποι που εντάσσονται σε συνδέσμους είναι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Είναι άνθρωποι που δεν εμπιστεύονται τις δικές τους δυνάμεις στην ζωή. Δεν έχουν πολλούς φίλους ούτε σταθερό οικογενειακό περιβάλλον. Δυσκολεύονται να αναπτύξουν ομαλές κοινωνικές σχέσεις και φιλικούς δεσμούς. Εντάσσονται λοιπόν στους συνδέσμους για να ανήκουν σε μια ομάδα. Εκεί όμως φανατίζονται και συνήθως, συμπεριφέρονται επιθετικά.



# ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Το ποδόσφαιρο είναι το άθλημα που προκαλεί παγκόσμια συγκίνηση στους υποστηρικτές του!

από τους Βασίλη Σαρρή, Αχιλλέα Αϊβαλιώτη, Γιάννη Τσίρκα, Αναστάσιο Λιακόπουλο |  
μαθητές Α΄ Γυμνασίου/IB ΜΥΡ

---

Το ποδόσφαιρο δεν είναι απλώς... ένα παιχνίδι. Είναι ένα παγκόσμιο «φαινόμενο», που ξεπερνά τα σύνορα. Οι ρίζες του μπορούν να αναζητηθούν βαθιά στο παρελθόν. Αιχμαλωτίζει τις καρδιές εκατομμυρίων ανθρώπων με τους συναρπαστικούς αγώνες, τους παθιασμένους θαυμαστές του και την πλούσια ιστορία του.

## **Ενώνει ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο. Τους συνδέει ένα κοινό πάθος.**

Μία από τις αξιοσημείωτες πτυχές του ποδοσφαίρου είναι η ικανότητά του να ενώνει ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο. Είτε πρόκειται για τους δρόμους του Ρίο ντε Τζανέιρο, τα πάρκα του Λονδίνου ή τα γήπεδα της Βαρκελώνης, το ποδόσφαιρο έχει μια απaráμιλλη ικανότητα να φέρνει κοντά τις κοινότητες. Σε κάθε γωνιά του πλανήτη, θα βρείτε ανθρώπους να κλωτσούν μια μπάλα, να δημιουργούν δεσμούς και να μοιράζονται στιγμές χαράς και ενθουσιασμού!

Σε κάθε γωνιά του πλανήτη, θα βρείτε ανθρώπους να κλωτσούν μια μπάλα, να δημιουργούν δεσμούς και να μοιράζονται στιγμές χαράς!

Σε επαγγελματικό επίπεδο, το ποδόσφαιρο χρησιμεύει ως μέσο ανάδειξης αθλητικών δεξιοτήτων. Πρωταθλήματα, όπως η αγγλική Premier League, η ισπανική La Liga, η Serie A της Ιταλίας και η Bundesliga της Γερμανίας παρουσιάζουν τα ταλέντα κορυφαίων παικτών από όλο τον κόσμο. Από τις εκθαμβωτικές ντρίμπλες του Λιονέλ Μέσι μέχρι τις βροντερές κρούσεις του Κριστιάνο Ρονάλντο, το ποδόσφαιρο είναι ένα θέαμα ανθρώπινου επιτεύγματος, προσελκύοντας εκατομμύρια θεατές στα γήπεδα και τις οθόνες.

Κάθε τέσσερα χρόνια, το Παγκόσμιο Κύπελλο FIFA βρίσκεται στο επίκεντρο ως η κορυφή της ποδοσφαιρικής αριστείας. Συγκεντρώνει έθνη από κάθε γωνιά του πλανήτη, συναρπάζοντας το κοινό με το δράμα, το πάθος και τις αξέχαστες συγκινήσεις του. Από το γκολ του Ντιέγκο Μαραντόνα με το «Χέρι του Θεού» μέχρι το χτύπημα με το κεφάλι του Ζινεντίν Ζιντάν, το Παγκόσμιο Κύπελλο έχει προσφέρει αμέτρητες συγκινητικές στιγμές που έχουν ριζώσει στη μνήμη των φίλων του ποδοσφαίρου.

## **Πέρα από το γήπεδο; Το ποδόσφαιρο ασκεί κοινωνικό ρόλο;**

Το ποδόσφαιρο μπορεί να λειτουργήσει ως «όχημα» κοινωνικής αλλαγής, προωθώντας αξίες, όπως η ομαδική εργασία, η επιμονή και η συμμετοχή. Πρωτοβουλίες όπως το «Football for Peace» καλλιεργούν πολιτική συνεργασία σε Χώρες που πλήττονται από συγκρούσεις. Καλλιεργεί επίσης, πνεύμα κατανόησης και συγκίνησης. Το πιο σημαντικό είναι ότι το ποδόσφαιρο έχει τη δυνατότητα να εμπνεύσει τους νέους προκειμένου να κυνηγήσουν τα όνειρά τους!



### **Είναι όμως και μια πρόκληση;**

Το ποδόσφαιρο αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις. Στο χώρο του ποδοσφαίρου διαιωνίζονται σοβαρά προβλήματα, όπως διαφθορά και εκμετάλλευση. Το άθλημα παλεύει με ηθικά διλήμματα, που απειλούν το κύρος του. Ωστόσο, με δυναμική ηγεσία και συλλογική προσπάθεια, το ποδόσφαιρο έχει τη δυνατότητα να ξεπεράσει αυτές τις προκλήσεις και να λειτουργήσει ως δύναμη έμπνευσης και δημιουργικότητας για τους νέους σε παγκόσμιο επίπεδο.

### **Συμπέρασμα:**

Σ' έναν κόσμο που συχνά διχάζεται εξαιτίας πολιτικών ή θρησκευτικών αντιπαραθέσεων, το ποδόσφαιρο μπορεί να ενώσει. Από τους δρόμους του Σάο Πάολο μέχρι τα γήπεδα του Μάντσεστερ, το πάθος για το ποδόσφαιρο δεν έχει όρια.

**Καθώς κοιτάμε το μέλλον, ας εκτιμήσουμε τις στιγμές χαράς που προκαλεί στην καρδιά μας το ποδόσφαιρο. Ας εργαστούμε για έναν κόσμο που η ομαδικότητα, ο σεβασμός και η αλληλεγγύη θα είναι ο γνώμονας δράσης στη ζωή μας εντός και εκτός γηπέδου!**



**CGS**  
**S****M****A****R****T**  
Απογευματινή Ζώνη

---

[cgs.gr/smart-apogeymatini-zoni](https://cgs.gr/smart-apogeymatini-zoni)





# ΤΕΝΙΣ: ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΖΩΗΣ.

από τον Αντώνη Χατζηβασιλείου | μαθητή Α΄ Γυμνασίου/IB MYP

---

Το τένις είναι πολύ περισσότερο από ένα απλό παιχνίδι. Είναι μια εμπειρία που συνδυάζει τη φυσική δύναμη, την αντίληψη, την ταχύτητα και τη στρατηγική σκέψη. Επίσης, είναι ένα άθλημα που μπορείς να κάνεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου, καθώς ο νους σου παραμένει υγιής και το σώμα σου αθλητικό. Αυτό το παιχνίδι έχει ρίζες που βυθίζονται στο παρελθόν, αλλά συνεχίζει να εξελίσσεται και να εμπνέει νέες γενιές παικτών και θεατών.

## Ιστορία

Το τένις ως αθλητικός αγώνας προέρχεται από το παρελθόν. Η αρχαία μορφή του παιχνιδιού έχει ρίζες σε διάφορες κουλτούρες και πολιτισμούς, όπως η Κίνα, η Ελλάδα, η Ρώμη και η Γαλλία. Ωστόσο, η σύγχρονη μορφή του αθλήματος προέρχεται από την Αγγλία τον 19ο αιώνα, όπου αναπτύχθηκε ως ένας αγώνας για την ανώτερη τάξη.

Από τη δημιουργία του πρώτου τενιστικού γηπέδου στον κήπο του οίκου του Αρχιεπίσκοπου της Καντερμπέρι το 1873 μέχρι την ίδρυση της Διεθνούς Τενιστικής Ομοσπονδίας το 1913, το τένις έχει αναδειχθεί σ' ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα σε παγκόσμιο επίπεδο.

## Ο Αγώνας

Το τένις είναι ένα από τα λίγα αθλήματα που μπορείς να παίξεις είτε ατομικά είτε ομαδικά σε επαγγελματικό επίπεδο. Υπάρχει δηλαδή «το μονό» που παίζεις με έναν αντίπαλο και «το διπλό» που έχεις έναν συμπαίκτη και παίζεις

εναντίον δύο αντιπάλων. Για να κερδίσεις έναν αγώνα πρέπει να κερδίσεις δύο set των 6 games. Το κάθε game αποτελείται από 4 πόντους και το σερβίς αλλάζει ανά game.

Τα τρία σημαντικότερα χαρακτηριστικά που πρέπει να κατέχει ένας τενίστας είναι η φυσική δύναμη, η νοητική ευελιξία και ψυχολογία. Αν κατέχεις αυτά τα τρία χαρακτηριστικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι πιθανότητες να κερδίσεις, ακόμα και κάποιον καλύτερό σου είναι υπέρ σου. Σημαντικό είναι επίσης να έχεις πίστη και αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς το τένις είναι ένα άθλημα γεμάτο ανατροπές.

## Αγωνιστικός όροφος

Τα επαγγελματικά τουρνουά χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: τα 250, τα 500, τα 1000 και τα grand slam που χωρίζονται ανάλογα το χρηματικό έπαθλο και τη βαθμολογία. Στους άντρες τα τουρνουά είναι συνολικά 64 και στις γυναίκες 70. Τα grand slam είναι τέσσερα: το Αυστραλιανό Όπεν, το Γαλλικό Όπεν, το Γουίμπλετον και το Αμερικανικό Όπεν. Στο τέλος κάθε χρονιάς αγωνίζονται οι 8 καλύτεροι αθλητές της παγκόσμιας κατάταξης και στους άντρες και στις γυναίκες, μονά και διπλά.

# ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΖΩΩΝ

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;

από τις Δήμητρα Ζαργάνη & Κωνσταντίνα Χρυσοχόου | μαθήτριες Α' Γυμνασίου/IB MYP

---



Η ασφάλεια των ζώων και η ποιότητα ζωής τους είναι καθήκον όλων μας. Πλέον, η νομοθεσία για την προστασία τους έχει αλλάξει. Η κακοποίηση και ο βασανισμός ζώου έχει μετατραπεί σε κακούργημα που τιμωρείται με ποινή κάθειρξης 10 ετών. Παρά τις αυστηρές νομοθετικές κυρώσεις, η βάνανυση συμπεριφορά σε βάρος των ζώων εξακολουθεί να υφίσταται.

Ενεργητική κακοποίηση ενός ζώου θεωρείται ο βασανισμός, το κρέμασμα, η σύνθλιψη, ο ακρωτηριασμός κτλ. Παθητική κακοποίηση θεωρείται η εγκατάλειψη. Το ζώο που είναι διαρκώς αλυσοδεμένο, χωρίς δυνατότητα φυσικών κινήσεων, χωρίς καθαρό και υγιεινό περιβάλλον υπόκειται

παθητική κακοποίηση. Απέναντι στο νόμο και οι δύο αυτές έννοιες είναι ισότιμες.

Η κακοποίηση των ζώων πλέον θεωρείται αυτεπάγγελτα διωκόμενο έγκλημα. Η εισαγγελία δηλαδή, ασκεί απευθείας δίωξη με βάση τη νομοθεσία χωρίς να προαπαιτείται μήνυση από κάποιον.

Η Ελληνική Αστυνομία έθεσε σε πλήρη λειτουργία τον πενταψήφιο τηλεφωνικό αριθμό 10410, στο πλαίσιο εφαρμογής του νόμου 4830/2021 για την προστασία των ζώων. Σε αυτή την τηλεφωνική γραμμή, οι πολίτες μπορούν να καταγγείλουν κακοποίηση ζώων.

Επιπλέον:

1. Εάν κάποιος από εμάς γίνει μάρτυρας ενεργητικής κακοποίησης ζώου, πρέπει να καλέσει άμεσα την Αστυνομία στο 100 και να περιμένει για να υποδείξει τον δράστη.
2. Σε περίπτωση που η Αστυνομία αδυνατεί να προσέλθει, θα πρέπει να πάμε στην Εισαγγελία Αθηνών (κτήριο 16 της Εισαγγελίας Αθηνών, παλαιά σχολή Ευελπίδων). Ο εισαγγελέας οφείλει να δώσει αμέσως εντολή σύλληψης του δράστη.
3. Εάν γίνουμε μάρτυρας παθητικής κακοποίησης ζώου θα πρέπει να ακολουθήσουμε την εξής διαδικασία:
  - Θα πρέπει να έχουμε φωτογραφίες και βίντεο με εμφανή την ημερομηνία λήψης και μάλιστα, σε διαφορετικές ώρες εντός της ημέρας (ώστε να μπορεί να αποδειχθεί η επαναλαμβανόμενη κατάσταση και η διάρκεια) από τις οποίες προκύπτει ότι το ζώο παραμελείται.
  - Εάν αποφασίσουμε να μιλήσουμε στον ιδιοκτήτη, θα πρέπει να έχουμε στόχο να βοηθήσουμε το ζώο συμβάλλοντας στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσής του.
  - Εάν ο ιδιοκτήτης δεν βελτιώσει την συμπεριφορά του, θα πρέπει να κάνουμε μήνυση στο γειτονικό αστυνομικό τμήμα. Η μηνυτήρια αναφορά μπορεί να γίνει και ανώνυμα. Επιπλέον, θα πρέπει να προχωρήσουμε και σε καταγγελία στην Κτηνιατρική Διεύθυνση της Περιφέρειας ή Νομαρχίας αναφέροντας όλες τις λεπτομέρειες και τα στοιχεία για την υπόθεση.
4. Μπορούμε να υποβάλουμε ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΖΩΟΥ καλώντας στη 24ωρη γραμμή εξυπηρέτησης του δημότη στο 1595, για τον δήμο Αθηναίων.



5. Τέλος, μπορούμε να στηρίζουμε τις φιλοζωικές εταιρείες, που στηρίζουν τα ζώα με τους ακόλουθους τρόπους: Μπορούμε να δωρίσουμε ζωτροφές για σκύλους και γάτες που περιθάλπονται, φάρμακα (zylarou, milteforan), μηνιαία ή τριμηνιαία χάπια για ψύλλους και τσιμπούρια, χάπια για εσωτερική αποπαρασίτωση, ειδικές τροφές για κουτάβια, γέρικα, νεφροπαθή κ.λπ., καθώς και τα απαραίτητα για τα ιπποειδή: σανό (τσαίρι), πάστα αποπαρασίτωσης, μείγμα ζωτροφής και hoof oil για τις σπλές.

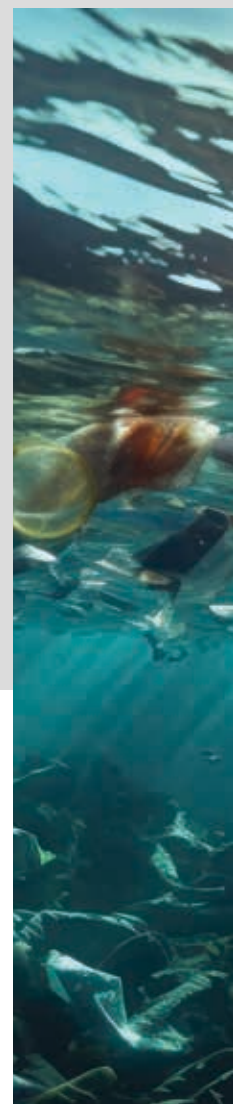


# ΜΟΛΥΝΣΗ ΘΑΛΑΣΣΩΝ

Έχουμε ευθύνη ως πολίτες;  
Η θάλασσα είναι η ζωή μας!

από τις Καλλιόπη Κόλλια & Έμμη Βαρουχάκη | μαθήτριες Α' Γυμνασίου/IB ΜΥΡ

---





Ένα από τα κυριότερα θέματα στον πλανήτη μας είναι τα σκουπίδια. Όλοι ξέρουμε το πόσο βλάπτουν το περιβάλλον και τον κόσμο μας. Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δε συνειδητοποιούν τις σοβαρές επιπτώσεις του προβλήματος τόσο για τον υδάτινο κόσμο όσο και για τον ίδιο τον άνθρωπο.

Κάποιοι άνθρωποι πετούν με αδιαφορία τα σκουπίδια τους στη θάλασσα. Εταιρείες κάνουν το ίδιο. Τα δικά μας σκουπίδια γίνονται τροφή για τα ψάρια. Στη συνέχεια, μέσω της αλυσίδας φτάνουν στο πιάτο μας. Έχουμε συνειδητοποιήσει ότι πρόκειται για έναν κύκλο; Η αδιαφορία μας σε βάρος του φυσικού περιβάλλοντος είναι τελικά συμπεριφορά αδιαφορίας σε βάρος του εαυτού μας.

Αν θέλουμε να περιορίσουμε το πρόβλημα, πρέπει όλοι μαζί να δουλέψουμε. Πρέπει επιτέλους να συνεργαστούμε. Αναγκαία είναι λοιπόν η λήψη άμεσων τρόπων αντιμετώπισης. Το πιο απλό είναι να αποφεύγουμε τη χρήση αντικειμένων μιας χρήσεως. Μπορούμε επίσης να πετάμε τα σκουπίδια μας σε κάδους ανακύκλωσης και κομποστοποίησης.

Θα μπορούσαμε να ενταχθούμε σε εθελοντικές ομάδες που βοηθούν στο καθαρισμό παραλιών. Αν δεν επιθυμούμε ή αν δεν έχουμε τη δυνατότητα χρόνου να ενταχθούμε σε κάποια ομάδα, μπορούμε σε μια απλή βόλτα στην παραλία, να μαζέψουμε όσα σκουπίδια μπορούμε.

Οφείλουμε να ευαισθητοποιηθούμε και να δράσουμε άμεσα για να περιορίσουμε τη ρύπανση της θάλασσας. Η θάλασσα είναι η ζωή μας!



# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

**Δεν είναι πρόβλημα των επόμενων γενεών.  
Είναι δικό μας πρόβλημα!**

από την Ειρένε Κουνταρδά | μαθήτρια Α' Γυμνασίου/IB MYP

---

*«Το ταπεινό χορτάρι που φυτρώνει ανάμεσα στις πλάκες των πεζοδρομίων μας δεν είναι διόλου ταπεινό. Είναι το δάσος που επιστρέφει. Είναι η ζούγκλα που ποτέ δεν παραιτήθηκε από αυτό που της ανήκει και που της πήραμε με τόσο δόλο...»*

— Αργύρης Χιώνης

Απόσπασμα από το κείμενο: «Μικρή φυσική ιστορία»

Ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα σε παγκόσμιο επίπεδο είναι η κλιματική αλλαγή. Αποτελεί φαινόμενο που δεν αφήνει πια κανέναν αδιάφορο. Ακόμη και οι πιο αδιάφοροι άνθρωποι έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν ότι η κλιματική αλλαγή δεν αφορά τους άλλους... αλλά εμάς!

Τί ορίζουμε όμως ως κλιματική αλλαγή; Ως «κλιματική αλλαγή» ορίζεται η μεταβολή στο κλίμα, που οφείλεται άμεσα ή έμμεσα σε ανθρώπινες δραστηριότητες. Χαρακτηρίζεται ως «κλιματική μεταβλητότητα».

Η κύρια αιτία της κλιματικής αλλαγής είναι η καύση ορυκτών καυσίμων, όπως το πετρέλαιο, ο άνθρακας και το φυσικό αέριο. Τα παραπάνω ορυκτά είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ατμοσφαιρικής μόλυνσης. Επισημαίνονται όμως και άλλες ανθρώπινες παρεμβάσεις σε βάρος του φυσικού περιβάλλοντος, όπως υπέρ-εκμετάλλευση της γης, αποψίλωση δασών και ρύπανση εδάφους, εκχερσώσεις, πυρκαγιές, υπέρ-βόσκηση και υπέρ-αλίευση.

Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι από εμάς, ενώ γνωρίζουμε ότι στην καθημερινότητά μας συμβάλλουμε στην μόλυνση του περιβάλλοντος, αδρανούμε, αδιαφορούμε και θεωρούμε ότι το πρόβλημα θα λυθεί στο μέλλον από τις επόμενες γενιές.

Στην πραγματικότητα, έχουμε τη δυνατότητα να προχωρήσουμε σε πρωτοβουλίες που μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

- Χαμηλώνουμε τη θέρμανση κατά έναν ή δύο βαθμούς.
- Κλείνουμε τα φώτα και τις συσκευές όταν δεν τα χρειαζόμαστε.
- Αντικαθιστούμε τους λαμπτήρες με LED ή άλλα φώτα χαμηλής κατανάλωσης.
- Κάνουμε απλές αλλαγές στον τρόπο χρήσης του ζεστού νερού στην καθημερινότητά μας.







# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

## Η στάθμη των ωκεανών σε νέα ύψη ρεκόρ!

από τη Μελίνα Χατζήμπεη | μαθήτρια Α΄ Γυμνασίου/IB MYP

---

Η ταχύτητα με την οποία ανεβαίνει η στάθμη των ωκεανών τα τελευταία 20 χρόνια έχει διπλασιαστεί, ανακοίνωσε πρόσφατα ο Παγκόσμιος Οργανισμός Μετεωρολογίας (WMO), προειδοποιώντας ότι η άνοδος θα συνεχιστεί για αιώνες ή και χιλιετίες ακόμα. Αιτία; Δεν είναι άλλη από την κλιματική αλλαγή και την υπερθέρμανση του πλανήτη, που προκαλεί το λιώσιμο των πάγων στις αρκτικές περιοχές.

Από το 1990 έως σήμερα, η στάθμη των ωκεανών έχει ανέβει κατά περίπου 10 εκατοστά. Πλέον όμως, το φαινόμενο επιταχύνεται. Το διάστημα 2013-2022 η άνοδος έφτανε τα 4.62 χιλιοστά τον χρόνο, αναφέρει ο WMO σε πρόσφατη σημαντική έκθεσή του για την κλιματική αλλαγή, θέτοντας για άλλη μια φορά τον άνθρωπο προ των ευθυνών του απέναντι στον πλανήτη και την ίδια του τη ζωή.

Η NASA σε νέα της μελέτη προειδοποιεί ότι επιστρώσεις των πάγων στην Αρκτική και την Ανταρκτική λιώνουν σήμερα πέντε φορές ταχύτερα σε σχέση με τη δεκαετία του 1990. Οι επιστήμονες προειδοποιούν πως, αν το φαινόμενο συνεχιστεί και οι κυβερνήσεις δεν λάβουν μέτρα, η στάθμη των ωκεανών μπορεί να ανέβει κατά σχεδόν τρία μέτρα, έως το τέλος του αιώνα. Αυτό σημαίνει πως εκατοντάδες παράκτιες πόλεις θα χαθούν.

Στην Ελλάδα, μελέτη των επιπτώσεων κλιματικής αλλαγής επισημαίνει ότι σε συνολικά ακτογραμμή μήκους 6938 χιλιομέτρων, το 25.2% είναι υπό διάβρωση. Το βόρειο και νότιο Αιγαίο, το Ιόνιο και η Κρήτη διαθέτουν παράκτιες περιοχές που απειλούνται σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό.

Σε αυτό το πλαίσιο, επιτακτική είναι η ανάγκη άμεσης λήψης μέτρων για την ανατροπή του φαινομένου σε παγκόσμιο επίπεδο. Ο χρόνος που έχει η ανθρωπότητα στη διάθεσή της για να αντιδράσει και να ανατρέψει τις καταστροφικές συνέπειες της κλιματικής αλλαγής όλο και μειώνεται.



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

από τις Αριάδνη Βενετσάνου & Μαρία Στρατηγού | μαθήτριες Α' Γυμνασίου/IB ΜΥΡ



Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων βρίσκονται τα δημητριακά αλλά και το μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από σπυροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα.

Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου, καθώς αυτό θεωρούνταν υγιεινό. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό. Για τους



αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό.

Το πρώτο από αυτά (άκρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (άκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (άριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δειπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν, αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος, το άριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιρισθεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.





# Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ!

**Και οι πιο οικονομικά ταλαιπωρημένοι έχουν το δικαίωμα για ένα υγιεινό γεύμα!**

Στοιχεία από επίσημες έρευνες έχουν δείξει ότι το 20,1% του ελληνικού πληθυσμού απειλείται από τη φτώχεια, ενώ το 22,7% του φτωχού πληθυσμού και το 4,2% του μη φτωχού πληθυσμού δηλώνει ότι στερείται διατροφής.

από την Εμμανουέλα Τζώκα | μαθήτρια Α΄ Γυμνασίου/IB ΜΥΡ



Αυτές τις μέρες το να καταναλώσεις ένα υγιεινό και φθηνό γεύμα είναι πολύ δύσκολο. Πολλοί άνθρωποι αλλάζουν τις υγιεινές συνήθειες, λόγω των οικονομικών τους προβλημάτων. Τα παντοπωλεία και οι εταιρείες τροφίμων αυξάνουν τις τιμές των μη επεξεργασμένων βιολογικών ή/και προϊόντων ελεύθερης βοσκής. Αντίθετα, οι τιμές για τα ανθυγιεινά πατατάκια και τις ανθυγιεινές λιχουδιές αλλάζουν συνεχώς και γίνονται πιο προσιτές στον καταναλωτή.

Αυτό αλλάζει περιστασιακά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται για την υγιεινή διατροφή. Αυξάνονται όμως παράλληλα και τα ποσοστά των καρδιακών παθήσεων, των αλλεργιών αλλά και της παχυσαρκίας. Το 46% των γυναικών σε μια μελέτη πήρε τουλάχιστον 5 κιλά, κατά την τελευταία περίοδο της οικονομικής κρίσης. Αυτό αποδεικνύει ότι τα άτομα με ή χωρίς επαρκή δίαιτα θα «τρέξουν» προς το μονοπάτι των καρδιακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Το παραπάνω γεγονός συνδέεται με τις υψηλές τιμές που έχουν αποφασίσει οι εταιρείες για τα υγιεινά τρόφιμα, όπως φρέσκα φρούτα, μη επεξεργασμένα κρέατα και γαλακτοκομικά και γενικά, μη επεξεργασμένα ή/και μη συσκευασμένα τρόφιμα.

Πολλές εταιρείες αναγκάζονται να αυξήσουν τις τιμές προκειμένου να μπορέσουν να συμβαδίσουν με την προσφορά και τη ζήτηση τροφίμων. Όσες καλές εξηγήσεις κι αν υπάρχουν, οι άγραφοι νόμοι της κοινωνίας φωτίζουν τα δικαιώματα των καταναλωτών και το δικαίωμα του/της σε ένα υγιεινό αλλά προσιτό γεύμα.

# ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥΣ!

από την Ιωάννα Κουσιορή | μαθήτρια Α' Γυμνασίου/IB MYP

**«Θέ μου τί μπλε ξοδεύεις για να μη σε βλέπουμε!»**

— Ο. Ελύτης

Χρώματα. Είναι γύρω μας. Είναι παντού. Η φύση είναι γεμάτη χρώματα. Το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας, τα πολύχρωμα λουλούδια της φύσης, το κίτρινο του ήλιου... Είναι σαν ένας τεράστιος καμβάς, που η φύση εμπνέεται προκειμένου να προσφέρει στον άνθρωπο την ομορφιά τους. Τα χρώματα εκφράζουν τη ψυχική διάθεση αλλά και την προσωπικότητά μας.

**Αναρωτιόσαστε τι υποδηλώνουν τα χρώματα για το χαρακτήρα μας;**

**Κόκκινο:** τόλμη, εξουσία, δράση, εμπιστοσύνη.

**Πορτοκαλί:** χαρά, φιλοδοξία, φροντίδα, ζεστασιά, επιθετικότητα και πειθαρχία.

**Κίτρινο:** ευτυχία, προθυμία, προθεσμία, ζήλια, προσοχή, φαντασία και κίνδυνος.

**Πράσινο:** αρμονία, άνεση, χαλάρωση, επιτυχία, απληστία και ζήλια.

**Μπλε:** ηρεμία, ασφάλεια, αξιοπιστία, μοναξιά.



## Ποια είναι η δύναμη των ψυχρών χρωμάτων;

Τα ψυχρά χρώματα είναι γνωστά για τη δημιουργία ήρεμων και αρμονικών αισθημάτων. Μπορούν ακόμα και να προκαλέσουν θλίψη, ίσως και σκέψεις ανησυχίας...



### Μπλε

Το χρώμα του ουρανού και της θάλασσας. Είναι το χρώμα της χαλάρωσης και της ευτυχίας. Το μπλε προκαλεί την ανάγκη συγκέντρωσης και περισυλλογής. Εκφράζει τη συμπόνια και τη σοφία, την επιθυμία υποστήριξης της αλήθειας. Ίσως, μπορεί να θεωρηθεί ένα ψυχρό χρώμα που εκφράζει την αδιαφορία. Τέλος, συνδέεται συχνά με την παραίτηση και τη μοναξιά.

### Πράσινο

Το χρώμα της φύσης και της ηρεμίας. Δεν είναι τυχαίο που ο άνθρωπος, όταν ζει σ' ένα ήρεμο φυσικό περιβάλλον, αισθάνεται την ανάγκη δημιουργικότητας, την ανάγκη να αντιμετωπίσει την ζωή με αισιοδοξία. Όταν όμως συνδυάζεται με την επιτυχία, μπορεί να υποδηλώνει την αίσθηση απληστίας ή ζήλιας.

### Μωβ

Ως το παραδοσιακό χρώμα των βασιλέων συνδέεται με τον πλούτο και το κύρος. Είναι το χρώμα της διανοήσης. Επιλέγεται συχνά από την Εκκλησία αλλά και από ανθρώπους που έχουν έντονη την επιθυμία της θυσίας, της προσφοράς αλλά και του μυστηρίου.

### Κόκκινο

Χρώμα συνδεδεμένο με τον ενθουσιασμό. Αποπνέει δύναμη. Είναι επίσης γνωστό ότι μπορεί να προκαλέσει αύξηση της αίσθησης του κινδύνου, της εξέγερσης και της βίας.

### Πορτοκαλί

Θεωρείται «υπερβολικό» χρώμα. Όμως, εκφράζει τον ενθουσιασμό αλλά και την αισιοδοξία. Λειτουργεί ως το χρώμα έκφρασης της επιθυμίας για φροντίδα και ζεστασιά.

### Κίτρινο

Γνωστό ως το χρώμα της ευτυχίας. Αυτό το παραδοσιακά χαρούμενο χρώμα ξυπνά τη φιλία και τη φαντασία. Το κίτρινο χρώμα επίσης βοηθάει στη μελέτη και στη συγκέντρωση.

**«Τα χέρια μου ανοίγω. Τη θάλασσα όλη να αγκαλιάσω και να μαγευτώ με χρώματα που στα σκοτάδια μένουν του βυθού»**

**— Jacques-Yves Cousteau**

Σύμφωνα με έρευνες της ψυχολογίας, τα χρώματα μπορούν να βοηθήσουν στην πνευματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Τα ζεστά χρώματα π.χ. μπορούν να διεγείρουν τη θετική ενέργεια και την αισιόδοξη διάθεσή μας. Δεν είναι τυχαίο που τα χρώματα επιλέγονται και από τις διαφημιστικές εταιρείες για την προβολή των προϊόντων στον καταναλωτή. Το χρώμα κατευθύνει το βλέμμα και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντικρύζουμε τον κόσμο. Σε μια μελέτη με τίτλο «Impact of Color in Marketing», που ανέλαβε το «University of Winnipeg» στον Καναδά το 2006, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 90% των στιγμιαίων αποφάσεων των καταναλωτών, οφείλεται κυρίως στο χρώμα του προϊόντος. Γι' αυτό, οι διαφημιστικές εταιρείες συστήνουν συγκεκριμένα χρώματα για την αύξηση των πωλήσεων σε παγκόσμιο επίπεδο.





# ΤΑ ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΕΙΝΑΙ ... ΕΔΩ!

από την Κωνσταντίνα Χρυσόχου | μαθήτρια Α΄ Γυμνασίου/  
IB MYP

---

## Γιατί οι γυναίκες στον κινηματογράφο πληρώνονται λιγότερο από τους άντρες;

Πριν από δύο μέρες η Olivia Colman, νικήτρια Oscar, δήλωσε σε συνέντευξή της πως, αν ήταν άντρας ηθοποιός, θα πληρωνόταν πολύ περισσότερο. Οι γυναίκες έχουν παίξει μεγάλο ρόλο στον κινηματογράφο από την αρχή του... Στην αρχή μόνο ως ηθοποιοί, μετά και ως σκηνοθέτριες, ενδυματολόγοι, υπεύθυνες για τα σκηνικά. Έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στον κινηματογραφικό κόσμο με πολλές ακόμη ιδιότητες...

Τότε γιατί συνεχίζουν μέχρι και σήμερα να πληρώνονται λιγότερο από τους υπόλοιπους συναδέλφους τους, που τυχαίνει να είναι άντρες; Ας ανατρέξουμε λοιπόν στο παρελθόν, όταν οι γυναίκες όχι μόνο στον κινηματογράφο, αλλά σε κάθε εκδήλωση της ζωής τους, θεωρούνταν κατώτερες. Πολλές γυναίκες δεν εργάζονταν. Έκδηλη ήταν η οικονομική τους εξάρτηση από τους γονείς ή το σύζυγό τους. Αργότερα, όταν εντάχθηκαν στην αγορά εργασίας, τα εισοδήματά τους εξακολουθούσαν να είναι ανεπαρκή. Η εικόνα λοιπόν, δε θα μπορούσε να είναι διαφορετική και στο χώρο του κινηματογράφου. Τα στερεότυπα που είχαν καλλιεργηθεί επί τόσα χρόνια, συνέβαλαν καθοριστικά στην καθιέρωσή τους και στην επιβολή τους ακόμη και σήμερα.

Οι άντρες θεωρούνται από πολύ κόσμο πιο ικανοί στην δουλειά τους, πιο δημιουργικοί, με ευφάνταστες ιδέες... Πράγματι, τα τελευταία χρόνια, ονόματα, όπως Quentin Tarantino, Christopher Nolan, Steven Spielberg ως σκηνοθέτες, Robert De Niro, Brad Pitt ως ηθοποιοί κυριαρχούν μπροστά και πίσω από τη μεγάλη οθόνη, κερδίζοντας πολύ μεγάλα ποσά για κάθε τους ταινία.

Γιατί όμως να μη πληρώνεται το ίδιο και η Sofia Coppola, Greta Gerwig ή η Saoirse Ronan; Όπως άλλωστε είχε πει η τελευταία στην ταινία της Greta «Μικρές κυρίες», "And they've got talent as well as just beauty"... και πρέπει να πληρώνονται για αυτό, το ίδιο με τους άντρες!



### CGS

Στο CGS δίνουμε σε όλους τους μαθητές μας τη δυνατότητα να αναδείξουν τις ατομικές τους κλίσεις και δεξιότητες συνδέοντας την εμπειρία της τάξης με την πραγματικότητα της ζωής.

Οι μαθητές μας, μέσα σε ένα κλίμα συνεχούς έρευνας, συνεργασίας και συναισθηματικής στήριξης, κατακτούν ένα υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, αποκτούν θετικές στάσεις ζωής και μαθαίνουν να συνεισφέρουν δημιουργικά στην παγκόσμια κοινότητα.

### IBO

Ο οργανισμός του International Baccalaureate στοχεύει στη διαμόρφωση προσωπικοτήτων, που διαρκώς αναζητούν, αποκτούν γνώσεις, νοιάζονται για τον συνάνθρωπο, ορματίζονται και συμβάλλουν στην επίτευξη ενός καλύτερου και ειρηνικού κόσμου με βάση τις αρχές της διαπολιτισμικής προσέγγισης και του αμοιβαίου σεβασμού.

Για το σκοπό αυτό, ο οργανισμός συνεργάζεται με σχολεία, κυβερνήσεις και διεθνείς οργανισμούς, ώστε να σχεδιάσει διεθνή προγράμματα σπουδών υψηλών απαιτήσεων, που αξιολογούνται συστηματικά.

Τα συγκεκριμένα προγράμματα ενθαρρύνουν τους μαθητές σε ολόκληρο τον κόσμο να γίνουν δραστήριοι, αλληλέγγυοι και υπέρμαχοι της δια βίου μάθησης, καθώς και να είναι σε θέση να κατανοούν και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα.



## Mission Statement

50

χρόνια

**CGS**



**Rethink Education.**