

# 5η ΔΙΑΣΤΑΣΗ

Εφημερίδα Μαθητών 5ου ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 2 / ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

## ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Φιλία

Αιμοδοσία

Επαγγέλματα

Εκπαίδευση  
και ΤΝ

Ανεξιχνίαστα  
εγκλήματα

Σπαθάρειο  
Μουσείο

## ΙΣΤΟΡΙΑ

Σφαγή στο  
Δίσιτομο

Το γιασεμί  
που έγινε  
σταχτη

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Πόλεμος

Τέμπη

Εθισμός στο  
Διαδίκτυο

Βία

## ΑΠΟΨΕΙΣ

Ζήτω η

δημοκρατία

Πολιτική και  
Νέοι

Εφηβεία

Εκπαίδευση

Άγχος

## ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Θέατρο

Βιβλίο

Σταυρόλεξο



# EDITORIAL

**Η** φετινή σχολική χρονιά και η προκήρυξη του διαγωνισμού μαθητικής εφημερίδας μάς βρήκαν σαν έτοιμους από καιρό, θαρραλέους να ξεκινήσουμε το ταξίδι για τη δημιουργία της εφημερίδας μας.

Κουβαλώντας στις αποσκευές μας πολύτιμο φορτίο την εμπειρία και τη γνώση της περσινής προσπάθειας, θα δουλέψουμε όλοι μαζί για να πετύχουμε τον κοινό μας στόχο.

Και τώρα τίθενται τα «δύσκολα» ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν. Όσο κι αν ακολουθούμε την πεπατημένη, χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε στόχους, να πειραματιστούμε και να αντιμετωπίσουμε νέες προκλήσεις.

Τι είδους εφημερίδα θέλουμε;

Από ποιους θα γραφτεί και με ποιο περιεχόμενο;

Σε ποιους θα απευθύνεται;

Καταλήγουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι χρειαζόμαστε μια εφημερίδα χωρίς φτιασιδώματα και εξεζητημένα θέματα. Μια εφημερίδα από όλους τους μαθητές, που δεν θα αποκλείει κανέναν· μια εφημερίδα που θα αποτελέσει το βήμα για να ακουστεί η φωνή όλων όσοι θέλουν να μιλήσουν και να επικοινωνήσουν.

Εκτός από τον εκπαιδευτικό της ρόλο, φιλοδοξούμε οι μαθητές μας να έχουν άποψη και να τη διατυπώνουν, να την υποστηρίζουν, να διαφωνούν και να κάνουν διάλογο. Να ασχολούνται με όσα τους αφορούν και να συμμετέχουν στα πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα με την ιδιότητα του ενεργού και δημοκρατικού πολίτη.

Ξεκινάμε το εγχείρημά μας γνωρίζοντας ότι θα υπάρξουν δυσκολίες, αλλά είμαστε αισιόδοξοι ότι θα τα καταφέρουμε, γιατί στηρίζομαστε στους μαθητές μας, που συχνά μας εκπλήσσουν ευχάριστα και μας ανατροφοδοτούν δημιουργικά.

Με ενθουσιασμό, πίστη και όραμα, ανοίγουμε τις σελίδες της μαθητικής μας εφημερίδας και προσκαλούμε όλους να συμμετέχουν. Γιατί μια εφημερίδα ζωντανεύει όταν γεμίζει με ιδέες, σκέψεις και τη φωνή των μαθητών της.

Οι καθηγήτριες του 5ου ΓΕΛ Αμαρουσίου  
Καυγά Γλυκερία, Παπαντωνίου Εύα, Χαρίτου Ελένη

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

για τη συνδρομή τους την καθηγήτρια του 5ου ΓΕΛ Αμαρουσίου κ. Φλώρου Δήμητρα, την ψυχολόγο του σχολείου μας κ. Τσόμπου Μυρτώ καθώς και τους περσινούς μας μαθητές. Επίσης, ευχαριστούμε θερμά την κ. Μένια Σπαθάρη. Τέλος, ευχαριστούμε την διευθύντρια του σχολείου μας κ. Αλατσίδου Ελένη που στήριξε όλη μας την προσπάθεια.

## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑΣ

### Μαζί δημιουργούμε το σχολείο μας

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζω στο δεύτερο τεύχος της μαθητικής εφημερίδας του σχολείου μας, η 5η Διάσταση. Η δημιουργία αυτής της εφημερίδας αποτελεί μια σημαντική πρωτοβουλία, δίνει φωνή στις σκέψεις, τις ιδέες και τη δημιουργικότητα των μαθητών μας. Μέσα από τα άρθρα, τις συνεντεύξεις, τα ποιήματα και τα σκίτσα, αναδεικνύεται από τα παιδιά το ταλέντο, η κριτική σκέψη, το ενδιαφέρον για το περιβάλλον.

Η σχολική εφημερίδα γίνεται ένας χώρος έκφρασης, συνεργασίας και διαλόγου. Οι μαθητές μας μοιράζονται εμπειρίες από τη σχολική ζωή, παρουσιάζουν δράσεις και επιτυχίες του σχολείου, αναπτύσσουν δεξιότητες και προβληματίζονται σε θέματα που απασχολούν τη νεολαία και την κοινωνία.

Θερμά συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς που εργάστηκαν για την υλοποίηση αυτής της προσπάθειας. Μία προσπάθεια που εύχομαι να συνεχίσει να αποτελεί πηγή έμπνευσης, δημιουργικότητας και πάνω από όλα συνεργασίας για όλη τη σχολική κοινότητα.

Καλή ανάγνωση!  
Η Διευθύντρια  
Ελένη Αλατσίδου

# 5η ΔΙΑΣΤΑΣΗ

## Εφημερίδα μαθητών

### 5ου ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

#### ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Βιτάλη Μαρίλια  
Θεοδωρίδου Ιωάννα  
Μαλατέστα Ηλέκτρα  
Παναγιωτίδου Έλενα

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ

#### ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Ακριώτης Αντώνης  
Αμπέρτου Ελισάβετ  
Γεωργαντής Βασιλης  
Δρίτσα Ελένη  
Ευσταθίου Τάνια  
Ζώτου Μαρία  
Θεοφανίδη Γεωργία  
Καλαϊτζή Λυδία  
Καλογήρου Γεωργίνα  
Καλογήρου Γιάννης  
Κατσαρής Ιωάννης  
Κιόσια Αμάρντα  
Κωστάκη Έβελυν  
Λιναρδάκη Κωνσταντίνα  
Μακανίκα Μυρτώ  
Μακρή Μαρούσα  
Μινακούλη Κάτια  
Μόκα Γεωργία  
Μούχο Μελίνα  
Μπινέλα Ανθή  
Πολίτη Χριστίνα

#### ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ

Ευαγγελάτου Μελίτα  
Κώστα Μαρία Αθηνά  
Μακρή Βασιλική  
Παπαευθυμίου Δανάη  
Πολίτη Χριστίνα  
Σκούρα Ράνια  
Σπανού Νικολέτα  
Φοινίδου Ευθυμία Άννα

#### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Ευαγγελάτου Μελίτα  
Παπαχρησιτίδη Ιωάννα  
Πετράκη Μαιρή  
Πυρένη Ναταλία  
Σπανού Παναγιώτα  
Τσώνου Μαρίλια  
Χατζηλάρη Μαρία Ευαγγελία

#### ΕΞΩΦΥΛΛΟ

#### & ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ

Κώστα Μαρία Αθηνά

#### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Καυγά Γλυκερία ΠΕ02 ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ  
Παπαντωνίου Εύα ΠΕ80 ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ  
Χαρίτου Ελένη ΠΕ01 ΘΕΟΛΟΓΟΣ

#### ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Βιτάλη Μαρίλια  
Θεοδωρίδου Ιωάννα  
Παναγιωτίδου Έλενα

#### Ιστοσελίδα 5ου ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

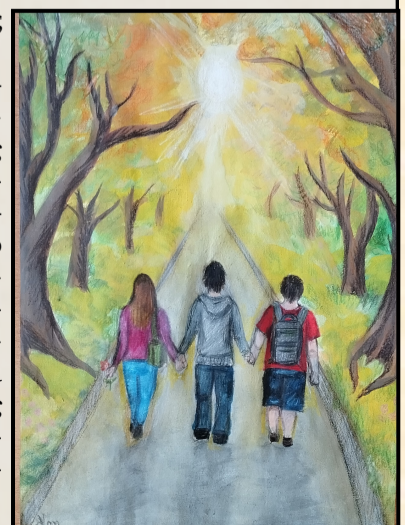
<https://5lyk-amarous.att.sch.gr/>

[5diastasiamar@gmail.com](mailto:5diastasiamar@gmail.com)



Το **εξώφυλλο** αποτυπώνει με έντονο τρόπο τις αντιφάσεις της σύγχρονης εποχής και τις πένες που βιώνουν οι νέοι. Στο κέντρο, ένας μαθητής σκυφτός και απελπισμένος δέχεται τη στήριξη ενός άλλου παιδιού, σύμβολο αλληλεγγύης και φιλίας. Γύρω τους ξεδιπλώνεται ένας κόσμος γεμάτος συγκρούσεις: πόλεμος, βία, διαμαρτυρίες, αλλά και η απομόνωση της ψηφιακής πραγματικότητας. Τα βιβλία, τα σπασμένα αντικείμενα και η ραγισμένη καρδιά δείχνουν το βάρος των προσδοκιών και των συναισθημάτων. Ωστόσο, το φως από τον ουρανό και το λευκό περιστέρι υπενθυμίζουν ότι η ελπίδα και η ειρήνη μπορούν ακόμη να υπάρξουν, αρκεί οι άνθρωποι να στηρίζουν ο ένας τον άλλον.

Το **οπισθόφυλλο** αποπνέει αισιοδοξία και ελπίδα. Τρία παιδιά προχωρούν μαζί σε έναν φωτεινό δρόμο μέσα στη φύση, κρατώντας ο ένας το χέρι του άλλου. Η εικόνα συμβολίζει τη φιλία, τη συνεργασία και τη δύναμη της συντροφικότητας μπροστά στις προκλήσεις της ζωής. Το φως στο βάθος του δρόμου θυμίζει ότι το μέλλον ανοίγεται μπροστά τους γεμάτο δυνατότητες και όνειρα. Τα δέντρα που τους περιβάλλουν δημιουργούν μια αίσθηση προστασίας και γαλήνης. Έτσι, η εικόνα κλείνει το μήνυμα της εφημερίδας με μια νότα ελπίδας: ότι μαζί μπορούμε να προχωρήσουμε μπροστά και να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο κόσμο.



# ΤΕΜΠΗ:

## Οι νεκροί περιμένουν δικαίωση!

ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΙΔΗ

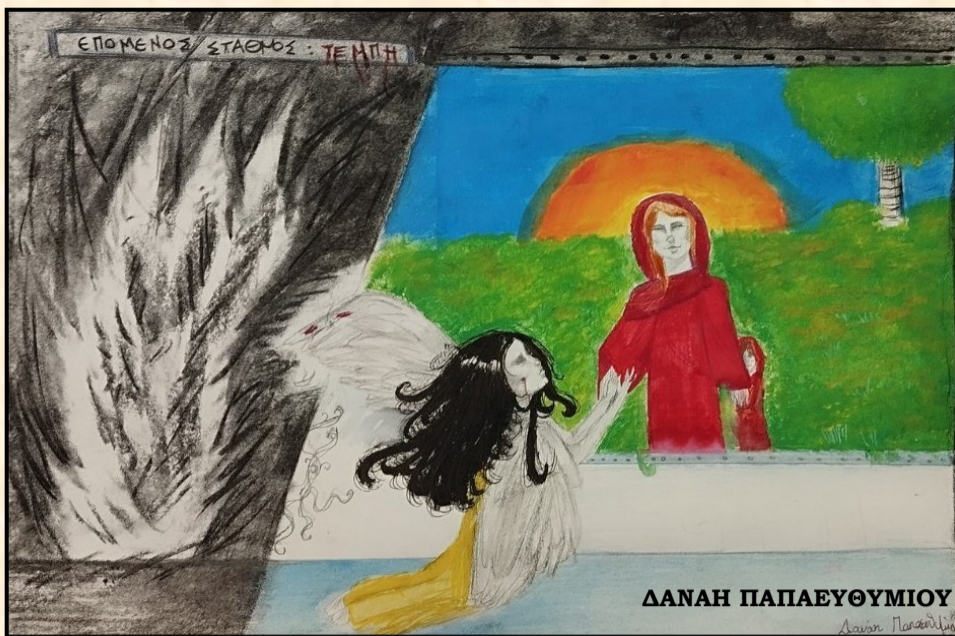
**Σ**τις 28 Φεβρουαρίου 2023 πραγματοποιείται το έγκλημα των Τεμπών, όταν επιβατική αμαξοστοιχία της Hellenic Train με διαδρομή Αθήνα - Θεσσαλονίκη συγκρούεται μετωπικά με εμπορική αμαξοστοιχία. Στις 23:18 ο χρόνος παγώνει. 57 άνθρωποι σκοτώνονται. Πρόκειται για το πιο θανατηφόρο σιδηροδρομικό δυστύχημα που έχει συμβεί στην Ελλάδα έως σήμερα. Τα Τέμπη είναι μία κοιλάδα, πλέον κόκκινη από το αίμα. Αίμα το οποίο δεν ξεπλένεται με τίποτα. Τα 57 θύματα των Τεμπών πέθαναν από τη σφοδρή σύγκρουση, τον εκτροχιασμό, την πυρόσφαιρα που προκλήθηκε και την πυρκαγιά που ακολούθησε. Πενήντα επτά

άνθρωποι με όνειρα, οικογένειες και σχέδια για το μέλλον, το οποίο όμως δυστυχώς δεν ήρθε ποτέ. Οι περισσότεροι από τα θύματα ήταν νέοι άνθρωποι που, αντί να μπορούν να κάνουν τα όνειρα τους πραγματικότητα, σπάραζαν και πέθαναν λέγοντας: «Δεν έχω οξυγόνο», «Μαμά, πονάω», «Καιγόμαστε», «Βοήθεια». Ακόμα, στο δυστύχημα αυτό υπήρξαν 180 τραυματίες: 81 άτομα με σοβαρά τραύματα και 99 με ελαφρά. Ωστόσο, σε κανέναν από όσους βρέθηκαν σε αυτό το θανατηφόρο τρένο δεν λείπουν τα ψυχικά τραύματα, τα οποία μπορεί να μην είναι επιφανειακά αλλά είναι εξίσου οδυνηρά. Οι οικογένειες και οι αγαπημένοι των θυμάτων συνεχίζουν να πονά-

νε λόγω της δολοφονίας των αγαπημένων τους. Εκείνο το βράδυ περίμεναν ένα τηλεφώνημα από ένα αγαπημένο πρόσωπο, το οποίο δεν ήρθε ποτέ. Έχασαν τα παιδιά τους, τους φίλους τους, τους γονείς τους, τους αγαπημένους τους. Αυτοί οι άνθρωποι ψάχνουν δικαιοσύνη η οποία ακόμη και 3 χρόνια μετά δεν έχει έρθει. Χρόνια που παλεύουν για να δικαιωθούν τα θύματα και θυμίζουν σε όλους ότι μια τέτοια τραγωδία δεν πρέπει να ξαστεί ποτέ.

Η δίκη έχει ορισθεί να ξεκινήσει στις 23 Μαρτίου 2026 στο Τριμελές Εφετείο Κακουρηγμάτων της Λάρισας με 36 κατηγορούμενους. Μεταξύ των μαρτύρων θα είναι όλοι οι συγγενείς των θυμάτων και οι επι-

ζώντες, που μετρούν αντίστροφα για να προσπαθήσουν να βρουν δικαίωση για τους ίδιους και τα θύματα. Δεν είναι μόνο θέμα τιμωρίας και δικαιοσύνης, αλλά και θέμα σεβασμού στη μνήμη αυτών που χάθηκαν τόσο άδικα. Τα κεντρικά ζητήματα της δίκης θα είναι οι συνθήκες της σύγκρουσης των τρένων, η λειτουργία ή μη των συστημάτων ασφαλείας, η σύμβαση 717, η φωτιά που ακολούθησε τη σύγκρουση και οι καταγγελίες για "μπάζωμα". Η νύχτα των Τεμπών έγινε πληγή για ολόκληρη την χώρα μας. Αυτό το «Ποτέ ξανά», όμως, εκτός από σύνθημα, πρέπει να γίνει και πραγματικότητα σε ένα κράτος όπου η ασφάλεια των πολιτών θα είναι πάνω απ' όλα.



## Ένα ταξίδι που δεν τελείωσε

### Το ατύχημα των οπαδών του ΠΑΟΚ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΖΩΤΟΥ

Κανείς δεν φαντάζεται ότι ένα ταξίδι με φίλους, για να στηρίξεις την αγαπημένη σου ομάδα ποδοσφαίρου, μπορεί να μην έχει επιστροφή. Το πρόσφατο ατύχημα που συνέβη με οπαδούς του ΠΑΟΚ μας στενοχώρησε όλους. Ήταν ένα γεγονός που κανείς δεν περίμενε και μας θύμισε πόσο γρήγορα μπορεί να αλλάξουν όλα μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Άνθρωποι, που ταξίδευαν για να στηρίξουν την αγαπημένη τους ομάδα, βρέθη-

καν ξαφνικά σε μια τόσο επικίνδυνη κατάσταση που τους στέρησε τη ζωή. Ο αθλητισμός είναι κάτι που ενώνει τους ανθρώπους. Μας γεμίζει χαρά, ενθουσιασμό και μας δίνει την ευκαιρία να νιώθουμε μέρος μιας ομάδας. Όμως, τέτοια περιστατικά μας δείχνουν ότι, πάνω απ' όλα, πρέπει να βάζουμε την ασφάλεια και την ανθρώπινη ζωή. Καμία νίκη δεν αξίζει περισσότερο από έναν άνθρωπο. Το ατύχημα αυτό μας κάνει να σκεφτούμε πόσο σημαντικό είναι να υπάρχουν, σε όλες τις χώρες, αυστηρά μέτρα ασφαλείας και οι κατάλληλες υποδομές, ειδικά όταν γίνονται μεγάλες μετακινήσεις φιλάθλων. Επίσης, είναι σημαντικό και εμείς οι ίδιοι, ως φιλάθλοι, να φερόμαστε υπεύθυνα. Ο υγιής φιλάθλος στηρίζει την ομάδα του με πάθος, αλλά και με σεβασμό προς τους άλλους. Τέλος, σε τέτοιες στιγμές, αυτό που χρειάζεται είναι αλληλεγγύη. Πρέπει να δείχνουμε κατανόηση και συμπαράσταση σε όσους επηρεάστηκαν από το συμβάν. Μέσα από τέτοια δυσάρεστα γεγονότα μπορούμε να μάθουμε και να προσπαθήσουμε να γίνουμε πιο προσεκτικοί στο μέλλον. Ο αθλητισμός πρέπει να είναι γιορτή και χαρά, όχι αφορμή για λύπη. Γιατί στο τέλος της ημέρας, η μεγαλύτερη «νίκη» είναι να επιστρέφουν όλοι ασφαλείς στα σπίτια τους.

## ΠΕΝΤΕ ΧΑΜΟΓΕΛΑ ΠΟΥ ΕΣΒΗΣΑΝ

Η απουσία τους ας μας θυμίζει πάντα ότι κάθε ζωή αξίζει ασφάλεια και σεβασμό σε κάθε χώρο εργασίας.



ΠΟΛΙΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

## Το Κόκκινο Ποτάμι

ΠΟΙΗΜΑ  
ΤΗΣ ΤΑΝΙΑΣ  
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ

**Τ**ο ποτάμι με τον χρόνο κυλά. Όχι από νερό όπως κυλούσε κάποτε. Αλλά από βαριές αναμνήσεις Κραυγές και σπασμένες στην μέση προσευχές. Ο ήλιος κοκκινίζει πριν να πέσει για ύπνο, ντρέπεται για όλα αυτά που είδε και δεν μπόρεσε να σταματήσει. Τα σπαθιά με τον καιρό σκουριάζουν στα χέρια των παιδιών. Ονόματα που χάνονται πριν καν προλάβουν να γραφτούν. Μάνες που ντύνονται στα μαύρα. Η γη μαθαίνει το βάρος του ανθρώπου. Το ποτάμι συνεχίζει να προχωρά, να μην ξεχνά και κουβαλάει τις σκιές των ψυχών σαν πέτρες στο βάθος του. Κι όμως, μέσα στο κόκκινο νερό υπάρχει μια χούφτα σιωπή, ένας σπόρος φωτός. Γιατί αν σταματήσει ο πόλεμος έστω και για μια στιγμή τότε ίσως το ποτάμι να θυμηθεί πως να γίνει πάλι νερό.

# ΖΗΤΩ Η ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ!

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ

**Ε**κτακτη Είδηση! Νεκρός ο τύραννος Χαμενέι του Ιράν από Ισραηλινό πύραυλο. Θριάμβευσε η πολιτισμένη Δύση για άλλη μία φορά! Άλλη μία βάρβαρη χώρα του Τρίτου Κόσμου γνώρισε το τίμημα της άρνησης της υποταγής στη δημοκρατία, την ειρήνη και την ελευθερία!

Θα έπρεπε να χειροκροτάτε. Οι Εκλεκτοί του Θεού ανέτρεψαν ένα ανελεύθερο θεοκρατικό καθεστώς με τη βοήθεια των Πατεράδων της Δημοκρατίας για άλλη μία φορά. Αντίο Σαντάμ! Αντίο Καντάφι! Αντίο Αγιατολάχ! Η πλούσια Ανατολή είναι πλέον ελεύθερη και έτοιμη να ενταχθεί στη Δύση. Το πετρέλαιό τους είναι πια ελεύθερο!

Γιατί ποιος νοιάζεται για τους Ιρανούς; Εμείς οι Ευρωπαίοι είμαστε το γένος του Καίσαρα, του Ναπολέοντα και του Αϊνστάιν, αυτοί είναι πρωτόγονοι υπάνθρωποι. Θα έπρεπε να είναι ευγνώμονες που τους αφιερώσαμε τους πολύτιμους πυραύλους μας. Ήρθε η ώρα να γευτούν την

Δυτική Δημοκρατία που μας πρόσφεραν κι εμάς τόσο γενναιόδωρα οι Μεγάλες Δυνάμεις όταν δημιουργήθηκε το κράτος μας.

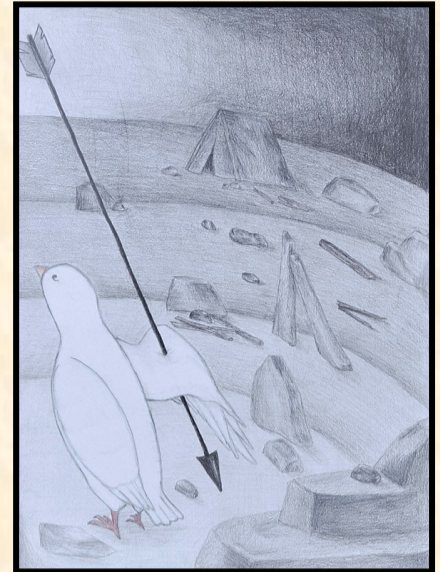
Γιατί κι εμείς οφείλουμε να ευχαριστήσουμε τους Δυτικοευρωπαίους φίλους μας. Βρείτε μου εσείς άλλες δυνάμεις που μας έδωσαν τόσο πρόθυμα τον δικό μας (Γερμανό) βασιλιά. Βρείτε εσείς άλλες δυνάμεις που μας συμπαραστέκονταν τόσο εγκάρδια με τα δάνεια και τις παρεμβάσεις τους. Τι κι αν έδωσαν όπλα στον Κεμάλ; Τι κι αν επέτρεψαν την διχοτόμηση της Κύπρου; Έφταιγαν οι κακές μας κυβερνήσεις. Για το καλό μας επενέβησαν οι σύμμαχοί μας. Θα έπρεπε να ήμασταν πιο υπάκουοι.

Γι' αυτό, συμπατριώτες μου πρέπει κι εμείς να συμπαρασταθούμε στον Αγώνα της Δύσης να εκδημοκρατίσει όλους όσους αντιστέκονται την επικυριαρχία της. Έτσι μπορεί να μας βοηθήσουν κι εμάς με τα δικά μας προβλήματα! Επιτέλους θα φυλακιστούν αυτοί που φταίνε για τις

πρόσφατες εθνικές μας τραγωδίες. Εκτός, φυσικά, αν υποστηρίξουν τον άξονα Γουάσινγκτον-Τελ Αβίβ-Βρυξέλλες. Τότε πρέπει να αγνοήσουμε τα θύματα τους για χάρη τους. Αυτό δεν θα ήθελαν κι εκείνοι; Να παραμείνουν στην εξουσία οι φιλοδημοκρατικοί δολοφόνοι τους. Για καλό σκοπό δεν το κάνανε;

Μα γιατί αντιστέκεστε; Δεν θέλετε να σας προστατεύουν με τις στρατιωτικές τους βάσεις, με τα νομισματά τους και με τις αξίες τους; Τι αγάριστοι και τεμπέληδες που είναι οι Έλληνες! Γι' αυτό δεν έχουμε τίποτα και είμαστε τόσο πίσω.

Η αλήθεια είναι, όμως, ότι δεν φταίει μόνο η ξένη ανάμειξη για τα θέματά μας. Σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας του ελληνικού λαού ο μεγαλύτερός του εχθρός ήταν ο ίδιος του ο εαυτός. Αθηναίοι και Σπαρτιάτες, εικονολάτρες και εικονομάχοι, βενιζελικοί και φιλοβασιλικοί. Δεν χρειάζεται να μας χτυπήσουν, θα το κάνουμε μόνοι μας. Αν συνε-



ΣΠΑΝΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ

χίσουμε, όμως, έτσι, δεν θα σηκώθουμε μετά από το επόμενο τους χτύπημα.

## Επιτυχία, Αποτυχία και στη μέση ο Εαυτός σου

ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΜΥΡΤΟΥΣ ΜΑΚΑΝΙΚΑ

Ο μοναδικός τρόπος να πραγματοποιήσεις τις φιλοδοξίες σου, να φτάσεις στην <<Ιθάκη>>, όπως την περιγράφει ο Κωνσταντίνος Π. Καβάφης, είναι μέσω της πειθαρχίας, της σκληρής δουλειάς και των προσωπικών θυσιών. Σίγουρα το έχετε ακούσει αυτό. Τι κι αν σας έλεγα ότι ίσως αυτή να μην είναι ολόκληρη η αλήθεια;

Υπάρχουν άνθρωποι που αφοσιώνονται στους στόχους τους, στο διάβασμα, στην προπόνηση, στην εξάσκηση, θυσιάζουν την υγεία τους, τον ύπνο, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις επιθυμίες τους για να πετύχουν αυτό που θέλουν, όμως σπάνια καταφέρνουν να φτάσουν στον προορισμό τους. Υπάρχουν, ωστόσο, και οι άλλοι, οι φαινομενικά <<ανεπαρκείς>> και <<απροετοίμαστοι>>, οι <<ξέγνοιαστοι>> που στο τέλος βγαίνουν κερδισμένοι.

Δεν πρόκειται για σύμπτωση, ούτε για αδικία της μοίρας. Η διαφορά τους κρύβεται στο <<Γιατί θέλεις να φτάσεις στον προορισμό σου;>> Η πρώτη κατηγορία ανθρώπων μετατρέπει την φιλοδοξία σε αυτοσκοπό. Η πρόθεσή τους είναι να <<εργαλειοποιήσουν>> τον στόχο τους για να αποκτήσουν δύναμη. Θεωρούν ότι επιλέγοντας το δύσκολο μονοπάτι της αυτοτιμωρίας και

της, έστω και προσωρινής, παραμέλησης των αναγκών και των συναισθημάτων τους, γίνονται πιο άξιοι να φέρουν τον όποιο τίτλο επιδιώκουν να αποκτήσουν. Κυρίως, αναζητούν την επιβεβαίωση μέσω των επιτευγμάτων τους, καθώς πιστεύουν πως συνιστά τον αποκλειστικό τρόπο να αποκομίσουν τιμές και σεβασμό. Για αυτούς η επιτυχία αποτελεί απόδειξη αξίας, ενώ η αποτυχία ταυτίζεται με προσωπική ανεπάρκεια.

Οπότε, αυτό που ξεκινάει με πάθος ως <<όνειρο ζωής>> μεταλλάσσεται σε εμμονή. Κάνουν αγώνα δρόμου να επιτύχουν με κάθε κόστος, παραγκωνίζοντας, έτσι, τον αυτοστοχασμό. Σταδιακά χάνουν τον ίδιο τους τον εαυτό. Η ταυτότητά τους έχει παραμορφωθεί τόσο από τα επικίνδυνα μονοπάτια της αυτοπαραμέλησης που ακολούθησαν, ώστε, ακόμα κι αν τα διασχίσουν με επιτυχία, στο τέλος γκρεμοτοακίζονται. Αυτό εξηγείται καθώς ο τελικός προορισμός ανταποκρίνεται στην αρχική, <<αθώα>> έκδοσή του εαυτού τους. Έχουν πλέον γίνει διαφορετικοί άνθρωποι των οποίων οι ανάγκες και οι πεποιθήσεις δεν συνάδουν πια με ό,τι έχει να τους προσφέρει η <<Ιθάκη>>. Επιτρέποντας στον εαυτό τους να στεγνώσει από συναίσθημα, απέκλεισαν την πιθα-

νότητα να νιώσουν ποτέ πραγματικά ευτυχισμένοι και, μη λαμβάνοντας την πολυπόθητη επιβεβαίωση που έψαχναν, βυθίζονται ακόμα βαθύτερα στη μιζέρια. Συνειδητοποιούν πως έτρεφαν τις ανησυχίες και την αυτοεκτίμησή τους από μια ψευδαίσθηση.

Η δεύτερη κατηγορία ανθρώπων βασίζεται στην αυτογνωσία. Αναγνωρίζουν τα ελαττώματά τους, αλλά αντί να τα απορρίψουν και να μετατραπούν σε άψυχες και άτρωτες <<μηχανές πολέμου>>, προσπαθούν να τα εναρμονίσουν με τους στόχους τους. Αποδέχονται την ατομικότητα και διαφορετικότητά τους και αντιμετωπίζουν τα λάθη και τις δυσκολίες ως ευκαιρίες μάθησης και όχι ως απειλές για την αξία τους.

Επιδιώκουν μέσα από την πορεία προς την <<Ιθάκη>> τους να γίνουν μία βελτιωμένη έκδοσή του εαυτού τους, του δικού τους εαυτού, όχι την αδίστακτη, τελειομανή και αλλοτριωμένη έκδοσή του. Ακολουθούν τα όνειρα τους με οδοδείκτη την αγάπη προς αυτό που κάνουν και εκφράζουν ευγνωμοσύνη για το πόσο μακριά έχουν φτάσει. Μαθαίνουν να ξεπερνούν υπομονετικά τα <<σκαμπανεβάσματα>> και κατευθύνονται χωρίς φόβο στον στόχο



ΦΟΙΝΙΚΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑΝΝΑ

τους, απολαμβάνοντας την διαδρομή. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζουν την εσωτερική γαλήνη, δηλαδή την ικανότητα να υπερνικούν την εσωτερική διαμάχη του αισθηματος μειονεξίας και ανεπάρκειας και βρίσκουν την εσωτερική ισορροπία ακόμα και στην αποτυχία. Για αυτό ο τελικός προορισμός, η επίτευξη του στόχου τους, προσφέρει πάντα το αίσθημα ικανοποίησης και αυτοπραγμάτωσης· επειδή η επιτυχία είναι προσωποποιημένη. Δεν απαρνήθηκαν την ταυτότητά τους, την αξιοποίησαν δημιουργικά και την βελτίωσαν.

Ίσως, λοιπόν, το ουσιαστικό ερώτημα να μην είναι αν θα φτάσουμε στην «Ιθάκη».

Αλλά ποιοι θα είμαστε όταν φτάσουμε εκεί.

Γιατί ανάμεσα στην επιτυχία και την αποτυχία, στη μέση, βρίσκεται πάντα ο εαυτός μας.

Κι αυτόν δεν αξίζει να τον χάσουμε σε κανένα ταξίδι.

**Εσὸ ποιο μονοπάτι ἐπιλέγεις;**

# Μελίνα Σπαθάρη: Η κόρη του Ευγένιου Σπαθάρη μιλά για τον Καραγκιόζη και την παράδοση

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ  
ΤΗΣ ΜΑΡΙΛΙΑΣ ΧΑΤΖΗΛΑΡΗ

**Κ**υριακή πρωί και βρίσκομαι έξω από τον κινηματογράφο παίρνοντας τα εισιτήρια για μια παράσταση Καραγκιόζη συνοδεύοντας τον μικρό μου αδελφό. Κι ενώ δεν ξέρω πολλά, μπαίνω κι εγώ μέσα και παρακολουθώ για αρκετή ώρα τα ενθουσιασμένα παιδάκια, αλλά και τους γονείς τους! Αυτό μ' εντυπώσισε περισσότερο! Και η παράσταση αρχίζει..... "Ο Καραγκιόζης στο καρναβάλι". Και η παράσταση προχωράει... και τα παιδιά γελούν ασταμάτητα. Κι εγώ γελάω πολύ. Ακούω τις μελωδίες που άκουγα πριν με μεγαλύτερη προσοχή. Και μ' αρέσουν πολύ! Οι φιγούρες διαδέχονται η μία την άλλη. Και οι φωνές διαφορετικές. Και η παράσταση τελειώνει. Κι εγώ νιώθω τόσο όμορφα κι από την ίδια στιγμή ήθελα να μάθω.. Και ψάχνω.. Στο διαδίκτυο.. Στις αφίσες που έχει φέρει ο αδελφός μου στο σπίτι..Στις φιγούρες που ο ίδιος παίζει..

Ο Ευγένιος Σπαθάρης, ο συνεχιστής μιας παράδοσης που είχε ξεκινήσει ο πατέρας του, ο καραγκιοζοπαίχτης Σωτήρης Σπαθάρης (1892-1974) ήταν κορυφαίος εκπρόσωπος του Θεάτρου Σκιών στην Ελλάδα. Ήταν ένας γνήσιος λαϊκός καλλιτέχνης, που κράτησε ζωντανή την παράδοση του Καραγκιόζη και προσπάθησε να τη μεταδώσει αναλλοίωτη στους νεότερους. Η καριέρα του ως καραγκιοζοπαίχτη ξεκίνησε από το Μαρούσι το 1942 και από τότε άρχισε να περιοδεύει, δίνοντας παραστάσεις σε θέατρα και κινηματογράφους. Τιμήθηκε με αναμνηστικές πλακέτες για τη σημαντική και πολύχρονη προσφορά του στο θέατρο σκιών. Το 2009 ένα απρόσμενο ατύχημα κατά τη διάρκεια εκδήλωσης έκοψε το νήμα της ζωής στα 85 του έτη. Έφυγε όρθιος, κρατώντας "τα παιδιά του" στο χέρι, όπως αποκαλούσε τις φιγούρες του. "Ο Καραγκιόζης θα μείνει για πάντα ζωντανός ακόμα κι όταν εγώ θα έχω φύγει" έλεγε ο ίδιος.



## Η συλλογή του Σπαθάρειου Μουσείου αναγνωρίστηκε επίσημα ως Μνημείο Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομίας

**Τ**ον Ιούνιο του 1995 ο Δήμος Αμαρουσίου εξασφάλισε μία μόνιμη στέγη για τον Καραγκιόζη και τους υπόλοιπους φίλους του. Με ιδιαίτερη χαρά συναντήσαμε και συνομιλήσαμε με την κόρη του Μένια Σπαθάρη, η οποία μέχρι και σήμερα διευθύνει το Σπαθάρειο Μουσείο Θεάτρου Σκιών. Κάθε χρόνο, δέχεται εκατοντάδες επισκέπτες που μπορούν να θαυμάσουν σκαλιστές φιγούρες, αξεσουάρ για την κατασκευή τους, φιγούρες από ξένα θέατρα Σκιών καθώς και λαϊκά μουσικά όργανα που συνόδευαν τις παραστάσεις.

**Πώς αισθάνεστε που η Συλλογή του Σπαθάρειου Μουσείου πρόσφατα αναγνωρίστηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού ως Νεότερο Μνημείο Πολιτιστικής Κληρονομίας;**  
Υπήρξε πρωτοβουλία του αδελφού μου και δική μου με σκοπό να εξασφαλίσουμε τη δωρεά του πατέρα μας και με την ψηφιοποίηση των εκθεμάτων που έγινε στα πλαίσια επιδοτούμενου έργου, «εκμεταλλεύτηκα» εντός εισαγωγικών το γεγονός, δημιούργησα τις ηλεκτρονικές καρτέλες των εκθεμάτων που διασφαλίζουν επίσης τη συντήρησή τους στο χρόνο και έτσι αναγνωρίστηκε η Συλλογή ως Νεότερο Μνημείο Πολιτιστικής Κληρονομίας. Το σημαντικότερο είναι ότι το Υπουργείο Πολιτισμού αμέσως ενδιαφέρθηκε και επικοινωνήσε με το Δήμαρχο και τη Γενική Γραμματέα οι οποίοι επίσης αποδέχτηκαν με χαρά και σεβασμό τις ενέργειες.

**Πώς ήταν ως γονέας ο Ευγένιος Σπαθάρης και ποιο χαρακτηριστικό του θαυμάζατε όντας παιδί του;**  
Θα απαντήσω απόλυτα πως ήταν απίστευτος οικογενειάρχης, τόσο ως

σύζυγος όσο και σαν πατέρας και το χαρακτηριστικό του ήταν πως όσες δυσκολίες και να αντιμετώπιζε για να μας μεγαλώσει, δεν μας έλειπε ποτέ τίποτα ενώ το χαμόγελο δεν έφευγε ποτέ από τα χείλη του. Όταν έπρεπε, βέβαια, ασφαλώς και υπήρξε με το δικό του αυστηρό.

**Έκανε πρόβες στο σπίτι τα έργα που έγραφε; Εσείς συμμετείχατε με κάποιο τρόπο σε αυτά;**

Το θέατρο σκιών βασίζεται στον αυτοσχδιασμό, δεν υπάρχει ούτε σενάριο ούτε πρόβα, μόνο ο τίτλος και η περιληπτική υπόθεση του έργου. Ο πατέρας δεν έκανε ποτέ πρόβες όπως και άλλοι καλλιτέχνες του είδους. Πρόβες μόνο σε ειδικές παραστάσεις που είχαν κείμενο σε συνεργασία με μουσικούς και σεναριογράφους όπως η Ιφιγένεια στην Αυλίδα, Οι Βάτραχοι ή η Οδύσσεια. Εκεί πάντα συμμετείχα ως βοηθός του χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όποτε μπορούσα δεν τον ακολουθούσα ως βοηθός του και διερμηνέας στο εξωτερικό ή σε παραστάσεις στην επαρχία.

**Υπάρχει κάτι στην ιστορία του Καραγκιόζη που δεν γνωρίζετε ο κόσμος και θα θέλατε να το μοιραστείτε;**

Απλά θα ήθελα να τονίσω κάτι που πολλοί δεν έχουν καταλάβει για τον Καραγκιόζη: πως ο Καραγκιόζης και το θέατρό του είναι ο καθρέφτης της ελληνικής κοινωνίας. Κάθε φιγούρα εκπροσωπεί έναν ανθρώπινο χαρακτήρα με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του, ότι αντιπροσωπεύει ο κάθε χαρακτήρας μια περιοχή της Ελλάδας αλλά και τους ξένους που έχουν εγκατασταθεί στην πατρίδα μας και φυσικά την ελληνική παραδοσιακή μουσική που συνοδεύει τον κάθε ήρωα που εμφανίζεται στο

μπερντέ (κρητική μουσική, ζακονθινή καντάδα, καλαματιανό κλπ). Είναι ένα γνήσιο ελληνικό λαϊκό θέατρο ο Καραγκιόζης.

**Ποια από τις κύριες φιγούρες, εκτός από τον Καραγκιόζη, ξεχώριζε και αγαπούσε ο Ευγένιος Σπαθάρης και γιατί;**

Αν ήταν στη ζωή ο πατέρας μου θα επαναλάμβανε πως όλοι οι χαρακτήρες, οι φιγούρες, είναι παιδιά του. Καμία φιγούρα δεν ξεχώριζε όπως και ο παππούς μου ο Σωτήρης. Τώρα ...πώς εγώ λατρεύω τον Μέγα Αλέξανδρο και την παράσταση με το καταραμένο φίδι, δεν ξέρω. Ίσως επειδή το έργο το αγαπούν πολύ στο εξωτερικό και γιατί ο μπαμπάς, τους έκανε επίδειξη της τεχνικής του, πώς μπορούσε να χειρίζεται σχεδόν δέκα αντικείμενα μόνος του πίσω από τη σκηνή.

**Ποια η γνώμη σας για τους νέους καραγκιοζοπαίχτες;**

Βρίσκομαι σε πολύ ευχάριστη θέση να πω πως οι περισσότεροι νέοι καραγκιοζοπαίχτες είναι εξαιρετικά ταλέντα ζωγραφικής, κατασκευής φιγούρων και σκηνικών και αγαπούν πολύ την τέχνη και τεχνική του θεατρικού αυτού είδους. Όσοι έρχονται στο ετήσιο φεστιβάλ θεάτρου σκιών κάθε Σεπτέμβρη όπου συμμετέχουν εξαιρετικοί καλλιτέχνες το διαπιστώνουν επί 27 ολόκληρα χρόνια με την παρουσία τους στις έξι παραστάσεις. Και όχι μόνο: κάθε χρόνο, την ημέρα εορτασμού της Διεθνούς Ημέρας των Μουσείων, προβάλλονται νέα παιδιά που συνεχίζουν και αγαπούν τον Καραγκιόζη μας, Γυμνασιόπαιδα και Λυκειόπαιδα που εισπράττουν θερμά χειροκροτήματα από τους θεατές τους.

Ωστόσο, θα πω και κάτι που με κάνει να λυπάμαι και που προσπάθησα να το περάσω σαν μήνυμα στο περσινό φεστιβάλ και φοβάμαι πως δεν έπιασε τόπο: ο ανταγωνισμός και ώρες ώρες έχθρα ανάμεσα σε μερικούς που σίγουρα είναι χαρακτηριστικό και σε άλλα επαγγέλματα. Δεν έχουν καταλάβει πως στόχος μας είναι να είμαστε ενωμένοι και να διατηρούμε με κάθε τρόπο την ελληνική αυτή παραδοσιακή κληρονομιά που όπως όλοι παραδέχονται... χάρη στον Ευγένιο τρώνε όλοι ψωμάκι.

**Αν ζούσε σήμερα ο Ευγένιος Σπαθάρης ποιο θέμα της επικαιρότητας πιστεύετε ότι θα επέλεγε να θίξει μέσα από κάποιο νέο έργο του;**

Η επικαιρότητα σήμερα στις μέρες μας έχει πολλά θέματα. Δεν θα έθιγε ποτέ πολιτικούς όπως πάντα αλλά θα προσπαθούσε να μεταδώσει σημαντικά μηνύματα αγάπης, αλληλεγγύης και γενικότερα ομόνοιας.

**Ο Ευγένιος Σπαθάρης υπήρξε σκηνοθέτης, σκηνογράφος, ηθοποιός, τραγουδιστής, δάσκαλος θεάτρου σκιών και φυσικά καραγκιοζοπαίκτης. Ποιά από όλες αυτές τις ιδιότητες θεωρούσε πιο σημαντική και γιατί;**

Όποια ιδιότητα κι αν εξασκούσε καθότι πολύπλευρο ταλέντο, το έκανε για να εξυψώσει την τέχνη του Καραγκιόζη. Να δείξει πως ο Καραγκιόζης υπάρχει παντού στη ζωή μας και στην ψυχή μας. Είναι ο αήτητος Έλληνας. Κι ας μην έχουν καταλάβει δυστυχώς πως η λέξη Καραγκιόζης που χρησιμοποιούν σαν μαστίχα ακόμα και στην τηλεόραση αντί για την έκφραση ας πούμε «Άντε ρε Καραγκιόζη αντί άντε ρε μ..καλά.. μάπα» δεν είναι προσβολή, είναι τιμή.

# «Κάθε σταγόνα μετράει: από εσένα για του κόσμο»

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΓΕΩΡΓΙΝΑΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ, ΑΜΑΡΝΤΑ ΚΙΟΣΙΑ, ΓΙΑΝΝΗ ΚΑΤΣΑΡΗ



ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΥ ΜΕΛΙΤΑ

**Η** αιμοδοσία είναι μια εθελοντική και ανιδιοτελής πράξη όπου υγιείς άνθρωποι δίνουν αίμα ώστε να βοηθήσουν άλλους που το έχουν ανάγκη, μιας και το αίμα δεν παράγεται τεχνητά και χρειάζεται συνεχώς για επεμβάσεις, ατυχήματα και σοβαρές ασθένειες. Η δωρεά αίματος μπορεί να σώσει ζωές, να διατηρήσει επάρκεια στις μονάδες αίματος για την κοινωνία και να υποστηρίξει την κοινότητά μας, ενώ συνοδεύεται από μια σύντομη ιατρική εξέταση που ελέγχει την υγεία του δότη. Η αιμοδοσία δεν είναι μόνο πράξη προσφοράς αλλά και ένδειξη κοινωνικής ευθύνης και αλληλεγγύης προς τον πλησίον μας. Έχεις όμως σκεφτεί ποτέ ότι λίγα λεπτά από τον χρόνο σου μπορούν να σώσουν ζωές;

**Ποιος όμως μπορεί να δώσει αίμα, ποια είναι η διαδικασία της αιμοδοσίας και πόσο συχνά μπορεί να γίνεται;**

Για να γίνεις εθελοντής αιμοδότης πρέπει να είσαι σε καλή υγεία, να έχεις ασφαλή τρόπο ζωής, να ζυγίζεις περίπου πάνω από 50 kg και να είσαι ηλικίας κατά κανόνα 18-65 ετών (με κάποιες εξαιρέσεις αν συμφωνήσει ο γιατρός) ώστε να είναι ασφαλές για σένα να δώσεις αίμα. Η διαδικασία είναι απλή: πριν δώσεις αίμα συμπληρώνεις ένα σύντομο ιατρικό ερωτηματολόγιο και γίνεται βασικός έλεγχος υγείας, και στη συνέχεια δίνεις περίπου 450 ml αίμα – λιγότερο από μισό λίτρο που το σώμα σου αναπληρώνει τις επόμενες ημέρες. Για το πότε μπορείς να ξαναδώσεις, οι γενικές κατευθυντήριες οδηγίες είναι για τους άντρες κάθε 3 μήνες και για τις γυναίκες κάθε 4 μήνες, ώστε το σώμα να ανακάμψει, και αυτή η επαναληψιμότητα διασφαλίζει ότι υπάρχει σταθερό απόθεμα αίματος για όποιον το χρειάζεται.

**Έχεις αναρωτηθεί γιατί λίγοι δίνουν αίμα, παρόλο που κάθε σταγόνα μπορεί να σώσει ζωές, και πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τους φόβους που μας κρατούν μακριά από την αιμοδοσία;**

Πολλοί άνθρωποι δεν δίνουν αίμα επειδή έχουν φόβο για τη βελόνα ή την ίδια τη διαδικασία, νομίζουν ότι μπορεί να πονέσει ή να προκαλέσει προβλήματα υγείας, και συχνά δεν έχουν ενημέρωση για το πόσο ασφαλής και απλή είναι η αιμοδοσία, και πώς σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι ωφέλιμη για τον αιμοδότη – κάτι που αποτελεί ένα από τα πιο συχνά εμπόδια στη συμμετοχή των εθελοντών. Αυτός ο φόβος, μαζί με την έλλειψη ενσυναίσθησης και ενημέρωσης, οδηγεί σε λιγότερους δότες και επομένως σε μείωση των αποθεμάτων αίματος που είναι απαραίτητα για να καλύψουν τις ανάγκες των ασθενών. Για να ξεπεραστεί αυτή η ανασφάλεια, είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται ενημερωτικές εκστρατείες και καμπάνιες, που να εξηγούν ότι η αιμοδοσία είναι μια γρήγορη, ασφαλής διαδικασία και ότι λίγα λεπτά από τον χρόνο μας μπορούν να σώσουν ζωές, όπως και την δική μας (καθώς οι εθελοντές αιμοδότες έχουν σε δική τους ανάγκη άμεση πρόσβαση σε φιάλες αίματος) – έτσι ώστε περισσότεροι άνθρωποι να αισθανθούν άνετα και να γίνουν τακτικοί αιμοδότες.

## Τι σκέφτεται ένας τακτικός αιμοδότης για την εμπειρία του, τι του ώθησε να αρχίσει να δίνει αίμα και τι θα ήθελε να πει σε όσους διστάζουν – αξίζει πραγματικά του κόπο;

**Τι σημασία έχει για εσένα η εθελοντική αιμοδοσία;**

«Νιώθω πως στη μεγαλύτερη ανάγκη κάπως μπορώ να συμβάλλω και να βοηθήσω με το ελάχιστο που μπορώ.

**Υπάρχει κάποιο προσωπικό βίωμα που σε ώθησε να προσφέρεις αίμα;**

«Στην αρχή όχι, δεν υπήρχε κάποιο βίωμα. Πρόσφατα αντιμετωπίσαμε σαν οικογένεια, ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα υγείας και χρειαστήκαμε πολλές φιάλες αίμα. Χρειάστηκαν 4 μέρες αναζήτησης σε όλη την Ελλάδα ζητώντας βοήθεια ακόμα και από τα σώματα στρατού. Οπότε η πίστη στην αιμοδοσία πήρε μεγαλύτερη αξία.»

**Τι μήνυμα θα έστελνες σε αυτούς που διστάζουν να δώσουν αίμα;**

«Να σκεφτούν πως η αγωνία και το άγχος που έχουν θα διαρκέσει μόνο 10 λεπτά. Με αυτά τα 10 λεπτά άγχους χαρίζεις και άλλα χρόνια ζωής στον συνάνθρωπο σου που το έχει ανάγκη. Αυτή η σκέψη μόνο όπως και το οικογενειακό συμβάν, μου δίνει περισσότερο κίνητρο από αυτό που χρειάζομαι.»

## “Η προσφορά αίματος γεμίζει την καρδιά μου”

Καταλήγοντας, γίνεται ξεκάθαρο ότι η αιμοδοσία είναι πολύ περισσότερο από μια απλή ιατρική πράξη. Είναι μια πράξη ανθρωπιάς και κοινωνικής αλληλεγγύης, όπου λίγα λεπτά από τον χρόνο μας μπορούν να σώσουν ζωές και να διατηρήσουν επάρκεια αίματος για όσους το χρειάζονται σε επεμβάσεις, ατυχήματα ή σοβαρές ασθένειες. Το αίμα δεν παρασκευάζεται από κανέναν, μόνο προσφέρεται από υγιείς εθελοντές, κι έτσι κάθε αιμοδότης συμβάλλει στην ενίσχυση της κοινότητάς μας και στην προστασία των συνανθρώπων μας. Ας νικήσουμε τις φοβίες και τις προκαταλήψεις με ενημέρωση και συμμετοχή, ώστε περισσότερα αποθέματα αίματος να είναι διαθέσιμα όταν πραγματικά χρειάζονται, γιατί κάθε μονάδα αίματος είναι ένα πολύτιμο δώρο ζωής.

**Πώς αποφασίσατε να γίνεται εθελοντής αιμοδότης;**

«Είχα ακούσει σε ραδιοφωνικό σταθμό για νεαρό μοτοσικλετιστή που μετά από ατύχημα είχε ανάγκη για αίμα ομάδας 0- (ίδια ομάδα αίματος με τη δική μου). Και πριν από εκείνο το γεγονός όμως, γνώριζα ότι η ομάδα αίματος μου (0-) είναι ιδιαίτερη: Το αίμα ομάδας 0- μπορεί να προσφερθεί σε ασθενείς με όλες τις υπόλοιπες ομάδες αίματος. Αντίθετα, ασθενής με ομάδα αίματος 0- μπορεί να λάβει αίμα μόνο ομάδας 0-. Αυτή η ιδιαιτερότητα καθιστά τους ανθρώπους με ομάδα αίματος 0-, τους πιο «κρίσιμους» αιμοδότες.»

**Ποια είναι τα πρακτικά οφέλη του δότη μέσω αυτής της προσφοράς;**

«Το βασικό πρακτικό όφελος για τον αιμοδότη είναι ότι αποκτά δικαίωμα προσφοράς φιαλών αίματος σε αυτόν και στην οικογένειά του αν "ο μη γένοιτο" χρειαστεί. Για κάθε 2 φιάλες (2 αιμοδοσίες) που προσφέρει ο αιμοδότης, αποκτά δικαίωμα προσφοράς 1 φιάλης σε συγγενή του που το χρειάζεται.»

**Έχετε συνναστραφεί ποτέ με παραλήπτη αίματος σας; Έχετε λάβει προσωπικά ευχαριστήρια λόγια;**

«Ναι, σαν αιμοδότης έχω δικαίωμα να προσφέρω φιάλες αίματος. Το 2012 πρόσφερα 2 φιάλες αίματος σε θείο της συζύγου μου που βρισκόταν στην εντατική νοσοκομείου για πάνω από 2 μήνες. Μπόρεσε τελικά να ξεπεράσει το πρόβλημά του και να ζήσει αρκετά ακόμη χρόνια. Σε κάθε συνάντησή μας έκτοτε πάντα το ανέφερε και με ευγνωμονούσε.»

**ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ**

**ΧΑΡΙΣΣΕ ΑΙΜΑ!  
ΧΑΡΙΣΣΕ ΖΩΗ!**

για την εθελοντική αιμοδοσία από μαθητές του σχολείου μας!



# Νέοι και Πολιτική

ΑΡΘΡΟ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΓΕΩΡΓΑΝΤΗ

Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι νέοι είναι αδιάφοροι για την πολιτική. Στην πραγματικότητα, όμως, περισσότερο απογοητευμένοι είναι παρά αδιάφοροι. Όταν η πολιτική παρουσιάζεται μέσα από συγκρούσεις, συνθήματα χωρίς ουσία και υποσχέσεις που δεν υλοποιούνται, είναι λογικό να δημιουργείται η αίσθηση ότι η φωνή των νέων δεν μετράει. Επιπλέον, ο δημόσιος λόγος συχνά χρησιμοποιεί πολύπλοκη γλώσσα, μακριά από την καθημερινότητα ενός μαθητή.

Ωστόσο, η πολιτική επηρεάζει άμεσα τη ζωή της νέας γενιάς: την ποιότητα της εκπαίδευσης, τις ευκαιρίες σπουδών, την αγορά εργασίας, ακόμη και την προοπτική παραμονής ή μετανάστευσης στο εξωτερικό. Όταν οι νέοι δεν συμμετέχουν, άλλο αποφασίζουν για το μέλλον τους χωρίς τη δική τους συμβολή. Γι' αυτό η ενημέρωση και η συμμετοχή αποτελούν στοιχείο υπευθυνότητας και δημοκρατικής συνείδησης.

Η λύση δεν βρίσκεται στην αποστασιοποίηση, αλλά στην αλλαγή του τρόπου προσέγγισης. Περισσότερος ουσιαστικός διάλογος στα σχολεία, μαθητικές συνελεύσεις με πραγματικό περιεχόμενο, debates με επιχειρήματα και όχι με φωνές, καθώς και προσομοιώσεις διαδικασιών λήψης αποφάσεων μπορούν να κάνουν την πολιτική πιο ζωντανή και κατανοητή. Όταν συνδέεται με ζητήματα που απασχολούν άμεσα τους νέους όπως η οικονομία, η εκπαίδευση, η τεχνολογία και η ασφάλεια παύει να φαίνεται μακρινή.



# ΦΙΛΟΣ Ή ΑΚΟΛΟΥΘΟΣ

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΕΒΕΛΥΝ ΚΩΣΤΑΚΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΑΜΠΕΡΤΟΥ

Φανταστείτε ότι κάθε φορά που ανεβάζουμε μια φωτογραφία ή μοιραζόμαστε μια σκέψη στα κοινωνικά δίκτυα, απολαμβάνουμε με συνήθως likes και κολακευτικά σχόλια που τονώνουν την αυτοπεποίθησή μας και καλλιεργούν ταυτόχρονα την ψευδαίσθηση της θαλιωρής ανάμεσα σε <<φίλους>>. Πόσους όμως από αυτούς τους λογαριασμούς-φίλους έχουμε στην πραγματικότητα κοντά μας και τους θεωρούμε πραγματικούς φίλους; Αυτός ο προβληματισμός, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φιλίας, μας θυμίζει πως η αληθινή φιλία δεν μετρείται με τους ακόλουθους και τα likes τους. Η πραγματική φιλία εκδηλώνεται με την παρουσία, την ειλικρίνεια και τη στήριξη.

**Τι είναι άραγε ένας αληθινός φίλος;**

Αληθινός φίλος είναι ένα άτομο που βρίσκεται πάντα δίπλα σου στα εύκολα και στα δύσκολα. Σε στηρίζει, σου δίνει κουράγιο να προχωρήσεις και να γίνεις καλύτερος, διευρύνοντας έτσι τους ορίζοντές σου προς το πραγματικό νόημα της ζωής. Παράλληλα, είναι πάντα ειλικρινής μαζί σου ακόμα και αν αυτό μπορεί να πληγώσει. Τέλος, κύριο συστατικό μιας πραγματικής φιλίας είναι η αμφίδρομη εμπιστοσύνη μεταξύ των ατόμων, ο σεβασμός και η αναγνώριση της αξίας του άλλου. Η φιλία συνιστά έναν ισχυρό δεσμό στον οποίο επενδύουμε χρόνο και συναισθήματα ανιδιοτελώς.

**Ο ακόλουθος βρίσκεται στον αντίποδα του πραγματικού φίλου.** Ο απλός ακόλουθος είναι ένα άτομο που έρχεται στη ζωή σου κυρίως μέσα από την οθόνη και όχι μέσα από την ουσιαστική προσωπική επαφή. Πατάει like στις αναρτήσεις σου και σχολιάζει τις ιστορίες σου. Στην πραγματική ζωή όμως, δεν σε γνωρίζει ουσιαστικά και ενδιαφέρεται περισσότερο για την εικόνα σου, παρά για τον πραγματικό σου εαυτό. Οι σχέσεις αυτές είναι επιδερμικές και μπορούν να διακοπούν με μεγάλη ευκολία, εφόσον δεν βασίζονται στην ειλικρινή επικοινωνία που χαρακτηρίζει την αληθινή φιλία. Τέλος, πολλές φορές μπορούν να θεωρηθούν απρόσωπες και ψευτικές, καθώς οι άνθρωποι μπορούν με ευκολία να προσποιηθούν ότι νοιάζονται και ενδιαφέρονται για εσένα, χωρίς αυτό να συμβαίνει στην πραγματική ζωή.

Έτσι, λοιπόν στη σύγχρονη εποχή που οι διαδικτυακές σχέσεις αυξάνονται συνεχώς, είναι σημαντικό να ξεχωρίζουμε τον αληθινό φίλο από τον απλό ακόλουθο. Οι ακόλουθοι μπορεί να πολλαπλασιάζονται εύκολα, αλλά η πραγματική φιλία χτίζεται με χρόνο, εμπιστοσύνη και ουσιαστική παρουσία. Άλλωστε, ένας αληθινός φίλος αξίζει πολύ περισσότερο από τις επιφανειακές σχέσεις του διαδικτύου. Άρα, καλύτερα ένας πραγματικός φίλος παρά χίλιοι ακόλουθοι!



ΚΟΜΙΚ

ΣΚΟΥΡΑ ΡΑΝΙΑ

# ΦΙΛΙΑ

ΑΡΘΡΟ

ΤΩΝ ΛΥΔΙΑ ΚΑΛΑΪΤΖΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΙΝΑΡΔΑΚΗ,  
ΗΛΕΚΤΡΑ ΜΑΛΑΤΕΣΤΑ, ΜΑΡΟΥΣΑ ΜΑΚΡΗ, ΚΑΤΙΑ ΜΙΝΑΚΟΥΛΗ

**Η** φιλία είναι μια γλυκιά ευθύνη. Ένας όρος που δεν μπορούμε να καθορίσουμε ακριβώς, μιας και ο καθένας την αντιλαμβάνεται διαφορετικά. Ο φίλος είναι η μόνη οικογένεια που εσύ επιλέγεις. Ένας άνθρωπος που, ενώ δεν κυλάει κοινό αίμα στις φλέβες σας, τον βλέπεις σαν καθρέφτη σου. Που μπορεί να μην μοιάζετε καθόλου, αλλά να είστε τόσο ίδιοι. Φίλος είναι κάποιος που θα αγαπήσει το χάος σου, κάποιος που όταν δεν μπορείς να βρεις το φως θα κάτσει μαζί σου στο σκοτάδι. Κάποιος κοντά στον οποίο δεν νιώθεις χαζός, που σε καταλαβαίνει καλύτερα από κάθε άλλο άνθρωπο και είναι εκεί για εσένα όταν δεν είσαι καν εσύ ο ίδιος για τον εαυτό σου. Η φιλία δεν είναι τίτλος, είναι μια αίσθηση. Μπορείς να τη νιώσεις όταν είσαι με τους ανθρώπους σου. Το καταλαβαίνεις, γιατί το μυαλό σου είναι ήρεμο και το παιδί που κρύβεις μέσα σου αφήνεται ελεύθερο.

Οι σχέσεις όμως δεν είναι ποτέ εύκολες. Απαιτούν υποχωρήσεις, κατανόηση και διάθεση. Όταν η απόσταση μπαίνει ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, όλα αυτά γίνονται ακόμη πιο απαραίτητα. Μια σχέση από απόσταση χρειάζεται μεγαλύτερη ανοχή, περισσότερη υπομονή και, κυρίως, εμπιστοσύνη. Δεν είναι μόνο τα χιλιόμετρα που χωρίζουν δύο ανθρώπους, είναι οι στιγμές που δεν μοιράζονται, οι αγκαλιές που καθυστερούν και κυρίως η σκέψη ότι είσαι μακριά από τον άνθρωπό σου.

Κι όμως, οι σχέσεις γεννιούνται συχνά στα πιο απλά και ανυποψίαστα μέρη. Ξεκινούν αυθόρμητα, σχεδόν τυχαία, και πριν το καταλάβεις μπορεί να σε βρουν

χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά από εκεί που άρχισαν. Και να, μερικά λόγια για τις φιλίες από απόσταση από άτομα που τις βιώνουν:

«Οι φιλίες εξ αποστάσεως είναι αρκετά δύσκολες και ορισμένες φορές δεν είναι εύκολο να διατηρηθούν για αρκετό καιρό. Μία από τις καλύτερές μου φίλες ζει μόνιμα στην Ολλανδία και βρισκόμαστε κάθε καλοκαίρι στην κατασκήνωση. Η αλήθεια είναι πως μερικές φορές είναι δύσκολο, γιατί λείπουμε πολύ η μία στην άλλη και θα θέλαμε να είμαστε κοντά, όμως δεν έχουμε αφήσει αυτές τις στιγμές να μπουν ανάμεσά μας. Παρόλο που μας χωρίζουν πολλά χιλιόμετρα και τα προγράμμάτα μας δεν συμπίπτουν πάντοτε, προσπαθούμε να μιλάμε όσο πιο συχνά μπορούμε, καθώς η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη αποτελούν τα βασικά θεμέλια μιας φιλίας εξ αποστάσεως. Έτσι έχουμε μάθει πως, όταν υπάρχει επιμονή και ενδιαφέρον και από τις δύο πλευρές, η απόσταση δεν είναι ικανή να χωρίσει μια φιλία, αλλά την κάνει ακόμα πιο σημαντική». (Κατία, 16 ετών)

«Η δική μου προσωπική εμπειρία με σχέσεις από απόσταση προκύπτει με άτομα που γνώρισα σε καλοκαιρινές διακοπές και κυρίως από την κατασκήνωση, κάτι που θεωρώ πολύ συχνό. Παρ' όλα αυτά δεν έχω να διηγηθώ μόνο καλές εμπειρίες αλλά και το αντίθετο. Δύο άτομα που θεώρησα σημαντικά στη ζωή μου τα γνώρισα στην κατασκήνωση. Η πρώτη μου πολύ καλή φιλία από την κατασκήνωση έγινε το 2023. Παρόλο που πήγαίνα από το 2016, ήταν η πρώτη κοπέλα που πραγματικά με έκανε να νιώσω οικεία. Αυτή η κοπέλα έμενε στην Κόρινθο και εγώ στο



ΛΥΔΙΑ ΚΑΛΑΪΤΖΗ

ποστάσεως, φιλικές και μη, δεν μπορούν να διατηρηθούν αν δεν υπάρχει θέληση και σωστή επικοινωνία». (Μαρούσα, 16 ετών)

Τελικά, όσες δυσκολίες και αν περάσουμε, όσες αλλαγές και αν συμβούν, οι αληθινοί φίλοι παραμένουν η σταθερή μας ποξίδα. Όπως είχε πει άλλωστε και ο Αριστοτέλης: «Η φιλία είναι μια ψυχή που κατοικεί σε δύο σώματα».

Μαρούσι, όχι πολύ μακριά, όμως όχι τόσο εύκολο να βρισκόμαστε συχνά. Περάσαμε λοιπόν 15 αξέχαστες μέρες μαζί, με πολύ γέλιο και ευγνωμοσύνη που είχαμε βρει η μια την άλλη. Μετά συνεχίσαμε να έχουμε πολύ καλή σχέση και άρχισα να την θεωρώ πλέον κολλητή μου. Όμως τα πράγματα, μετά από καιρό που δεν είχαμε βρεθεί, χάλασαν και αυτή η κοπέλα που είχα τόσο ψηλά κατέληξε να με προδώσει. Γι' αυτό είναι σημαντικό πάντα να σκεφτόμαστε και την αρνητική πλευρά του άλλου, ειδικά όταν δεν έχουμε συχνή επαφή». (Λυδία, 16 ετών)

«Προσωπικά οι παρεξηγήσεις "κέρδισαν" τη φιλία που είχα. Είναι πολύ εύκολο, όταν δεν βλέπεις, δεν ακούς και δεν επικοινωνείς με τον άλλον καθημερινά, να μην υπάρχει πάντα πλήρης συνεννόηση. Κάτι αντίστοιχο είχε συμβεί και με εμένα. Λόγω μιας μεγάλης παρεξήγησης η φιλία μου χάθηκε, όμως μετά από λίγο καιρό, μέσω της επικοινωνίας και της συζήτησης, λύθηκαν όλα τα ερωτήματα και κάθε πρόβλημα που είχε δημιουργηθεί. Οι σχέσεις εξ α-

Φίλος είναι κάποιος που θα αγαπήσει το χάος σου  
κάποιος που όταν δεν  
μπορείς να βρεις το φως θα  
κάτσει μαζί σου στο σκοτάδι.

«Η φιλία είναι  
μια ψυχή που  
κατοικεί σε δύο  
σώματα»

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

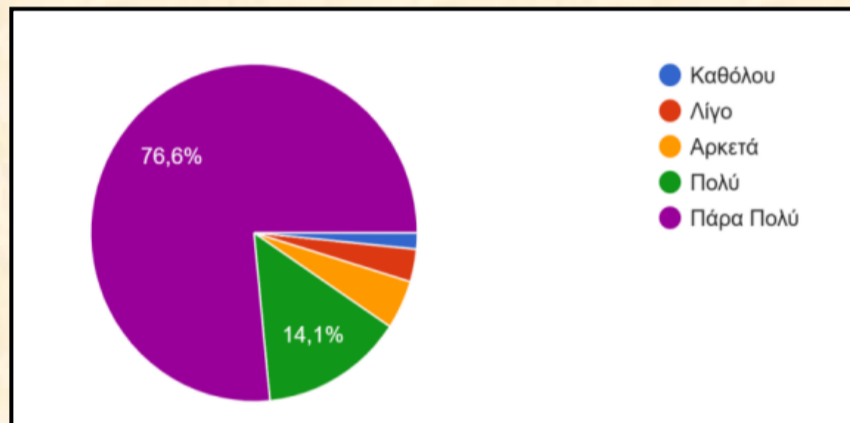
# Η ΦΙΛΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

## ΜΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

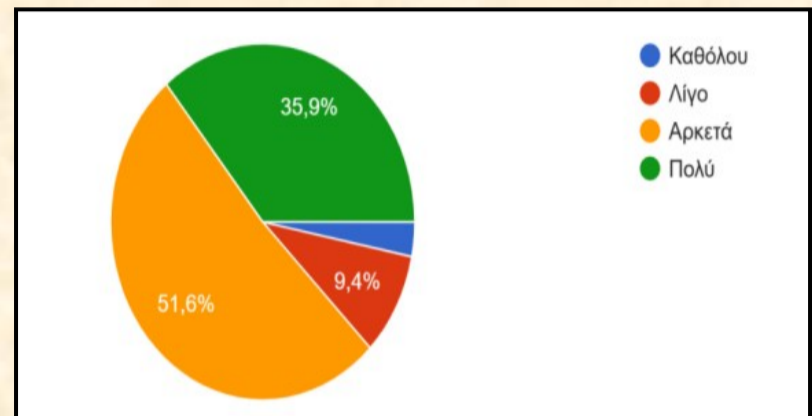
ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστώσουμε τη σημασία της φιλίας στην καθημερινή ζωή και την ψυχολογία των μαθητών. Στην εποχή των Social Media, ο τρόπος δημιουργίας και διατήρησης των φιλικών σχέσεων έχει αλλάξει σημαντικά. Ωστόσο, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το σχολείο παραμένει ο επικρατέστερος χώρος με ποσοστό 81,3% για τη γνωριμία φίλων. Από τις απαντήσεις των μαθητών σχετικά με το ποια θεωρούν τα πιο σημαντικά στοιχεία σε μια φιλία, προκύπτει ότι είναι η **εμπιστοσύνη, η ειλικρίνεια, η αποδοχή, ο σεβασμός** και η στήριξη τόσο στις δύσκολες όσο και στις όμορφες στιγμές. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το υψηλό ποσοστό απογοήτευσης από κάποιον φίλο. Από τις απαντήσεις σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης οι περισσότεροι απάντησαν με **συζήτηση, σκέψη και στήριξη από άλλους** φίλους και την οικογένειά τους. Πολλοί προσπάθησαν να μιλήσουν με τον φίλο τους για να λύσουν την παρεξήγηση, ενώ κάποιιοι προτίμησαν να κρατήσουν απόσταση ή να απομακρυνθούν, όταν ένιωσαν ότι η σχέση δεν τους πρόσφερε ηρεμία. Η έρευνα διενεργήθηκε με ερωτηματολόγιο στο οποίο απάντησαν ανώνυμα 90 μαθητές του σχολείου μας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στα παρακάτω γραφήματα.

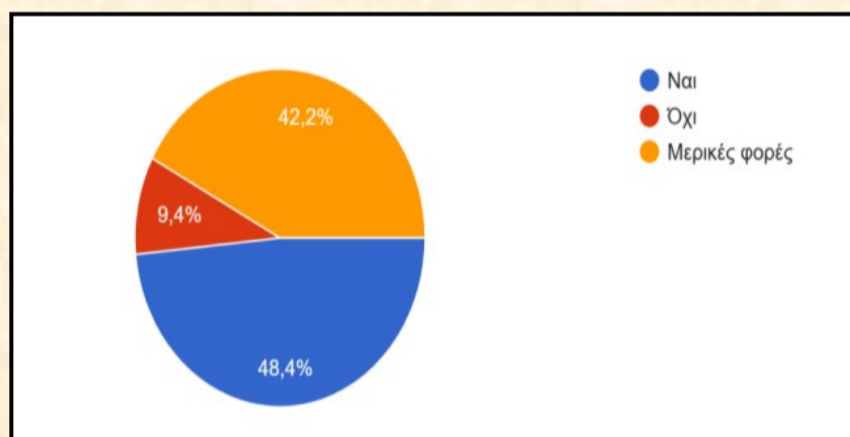
**Πόσο σημαντική είναι για εσένα η φιλία;**



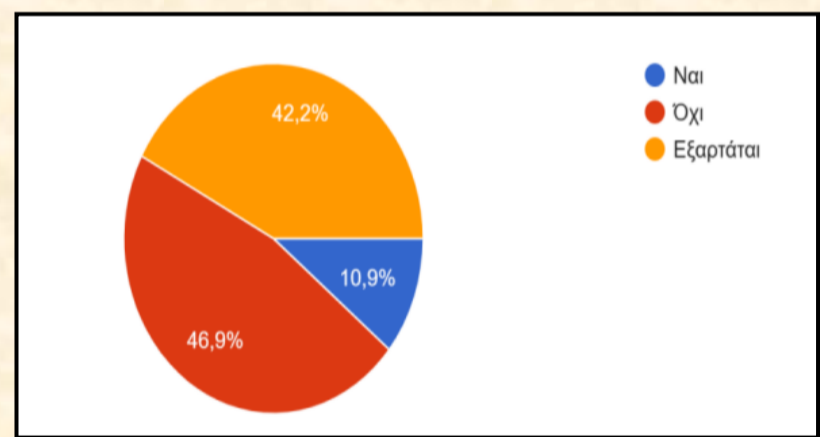
**Οι φίλοι σου, σου δημιουργούν το αίσθημα της εμπιστοσύνης;**



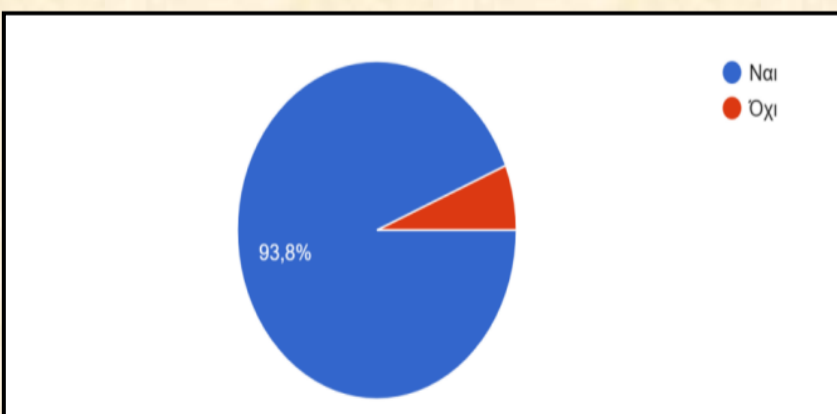
**Πιστεύεις ότι τα Social Media βοηθούν στη διατήρηση της φιλίας;**



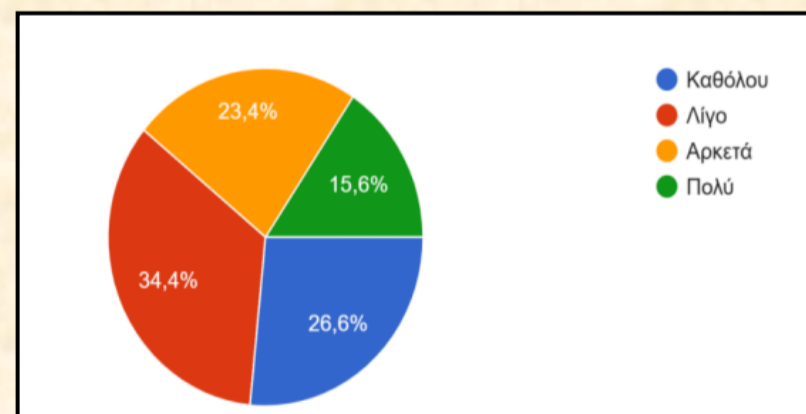
**Μια διαδικτυακή φιλία μπορεί να είναι εξίσου δυνατή με μια φιλία από κοντά;**



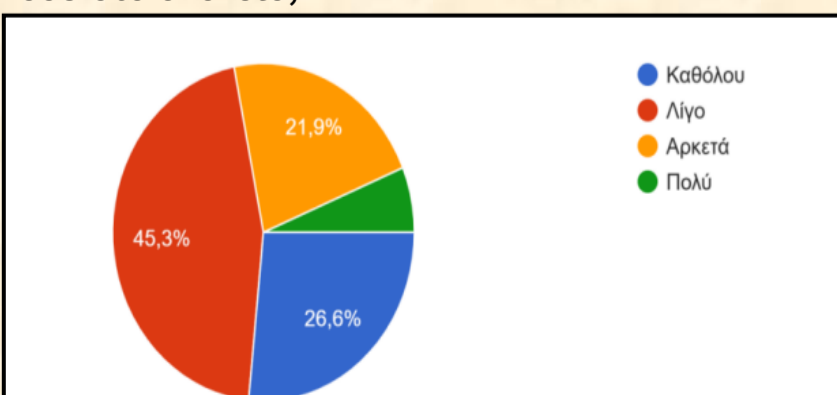
**Έχεις νιώσει ποτέ απογοήτευση από φίλο/ φίλη;**



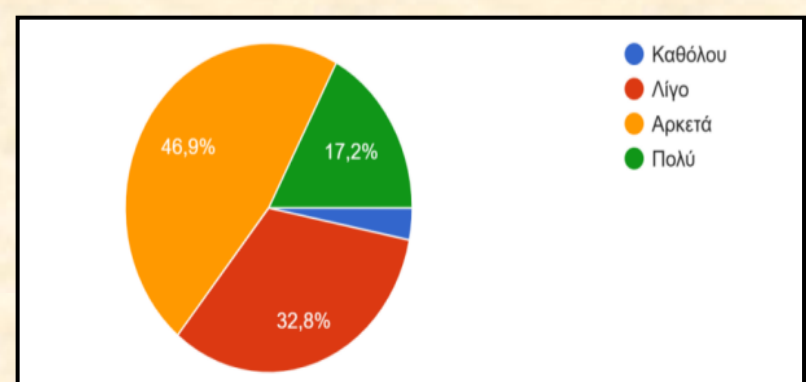
**Τα Social Media έχουν προκαλέσει παρεξηγήσεις με φίλους;**



**Πιστεύεις ότι η φιλία επηρεάζει την επίδοσή σου στο σχολείο;**



**Πόσο εύκολο είναι για σένα να κάνεις νέους φίλους;**



# Κρατήστε μου το χέρι...

ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ

**Α**γαπητή μαμά και αγαπητέ μπαμπά

Συγχωρέστε με για την συμπεριφορά μου μερικές φορές. Ο υπερβολικός αυθορμητισμός μου με ωθεί να κάνω λάθη...

Συχνά επιβάλλω τη γνώμη μου και αμφισβητώ την δική σας. Πώς γίνεται την μια στιγμή να νιώθω ευτυχισμένη και την αμέσως επόμενη να αισθάνομαι θλιμμένη; Βρήκα κομμάτια του εαυτού μου στη «Ρητορική» του Αριστοτέλη, όταν διάβασα πως "οι έφηβοι αγαπούν υπερβολικά, μισούν υπερβολικά και το ίδιο συμβαίνει για όλες τις πράξεις τους".

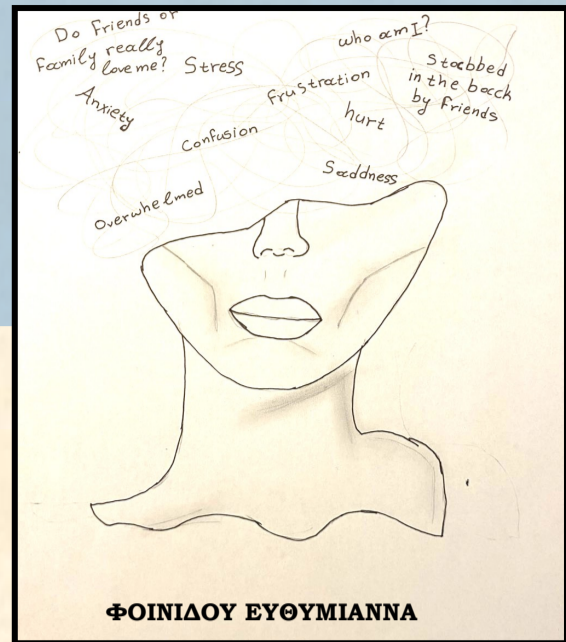
Με μια βόλτα στην παιδική χαρά της γειτονιάς όταν ήμουν μικρή, ένιωθα ολοκληρωμένη αλλά πλέον αυτό δεν είναι αρκετό... Οι σχέσεις γύρω μου έγιναν τυπικές και αδιάφορες. Ο κόσμος δεν είναι σαν αυτόν στα παραμύθια που έχουν πάντοτε χαρούμενο τέλος. Με το μέλλον μου; Αγχώνομαι για το ποια είναι πραγματικά τα ενδιαφέροντά μου... Νιώθω να ασφυ-

κτιώ από τις αυξημένες υποχρεώσεις με τις οποίες βρίσκομαι καθημερινά αντιμέτωπη. Πολλές φορές αισθάνομαι συντετριμμένη και τότε βρίσκω καταφύγιο στους στίχους των τραγουδιών. Φοβάμαι μήπως αποτύχω και σας απογοητεύσω...

Αναπολώ τις στιγμές που φρόντιζα τον εαυτό μου και επέλεγα τον δικό μου τρόπο ντυσίματος και επικοινωνίας, χωρίς να δέχομαι κριτικές, επειδή δεν είμαι πιστό αντίγραφο της σύγχρονης γενιάς.

Θέλω να ανοίξω τα φτερά μου και να πετάξω σ' έναν κόσμο όπου οι αδικίες θα είναι λιγότερες και τα όνειρα πιο δυνατά.

Να έχω το δικό μου σπίτι, να παίρνω πρωτοβουλίες και να αποκτήσω μια όμορφη οικογένεια. Έμαθα ότι η αγάπη είναι δύσκολο, αλλά όχι απίθανο, να την βρεις... Θέλω να ξέρετε ότι, όσο σκληρή κι απόμακρη μπορεί να φαίνομαι μερικές φορές, άλλο τόσο κρύβω μέσα μου



ΦΟΙΝΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑΝΝΑ

τη λαχτάρα που είχα όσο ήμουν παιδί. Μπορεί να ωρίμασα, αλλά εξακολουθώ να χρειάζομαι ακόμα την καθοδήγησή σας για να ανακαλύψω όλες τις πτυχές του εαυτού μου. Δεν θέλω να είμαι μόνη μου σε αυτό το δύσκολο ταξίδι προς την ενηλικίωση.

Γι αυτό.. κρατήστε μου το χέρι.

“οι έφηβοι αγαπούν υπερβολικά, μισούν υπερβολικά και το ίδιο συμβαίνει για όλες τις πράξεις τους”.

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΞΑΓΡΥΠΝΟΥΝ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

ΘΕΟΦΑΝΙΔΗ

**Κ**ολητέ μου,



Δεν με πιάνει ύπνος και είπα να σου πω ένα «γεια».

Γενικά τον τελευταίο καιρό...

ο ύπνος λιγοστεύει και οι σκέψεις αυξάνονται. 2 παρά τέταρτο το βράδυ και εγώ ξύπνια, στο κρεβάτι μου, με το φως σβηστό. Μόνο ένα μικρό φωτάκι αναμμένο και δίπλα μου μια στοίβα από χαρτούρα. Αλλά τα παράτησα όλα και σου γράφω.

Αγχώνομαι φίλε, για τα πάντα, φαινόμενο συχνό για τους εφήβους αυτό.

Ακόμα και να με ρωτήσεις γιατί, δεν ξέρω να σου απαντήσω. Πραγματικά. Είναι μια κατάσταση διαφορετική για τον καθένα. Στο πώς και στο γιατί. Γενικά σε κάθε έφηβο η έννοια του άγχους είναι διαφορετική. Μαθήματα, σχολείο, φίλες, σχέσεις. Είμαστε σε μια ηλικία, που τα αισθήματά μας είναι πολύ εύφλεκτα. Νιώθουμε πολύ, προσπαθούμε πολύ, πονάμε πολύ. Και μέσα σε όλα έχουμε κάτι υπερφυσικό και μη ελεγχόμενο. Μια γυάλινη οροφή να μας σταματά και να μας δυσκολεύει. Μας πάει όμως πίσω στις ζωές μας. Δεν λειτουργούμε και δεν το καταλαβαίνει κανείς. Όλα γίνονται υπόγεια μέσα μας και όταν προσπαθούμε να μιλήσουμε... υπάρχουν δύο περιπτώσεις. Η δεν ακουγόμαστε, γιατί δεν μας βγαίνει μιλιά, ή δεν μας ακούνε, όσο δυνατά κι αν φωνάζουμε. Είναι αρκετά αυτά που σκέφτομαι, αλλά δεν μπορώ να τα αποτυπώσω στο χαρτί.

Ίσως γιατί κάτι τόσο έντονο δεν μπορεί να χωρέσει σε μία κόλλα Α4.

Αυτές οι σκέψεις όμως επιμένουν και όταν καταφέρω να κοιμηθώ ξυπνάω με ταχυκαρδία.

Η ώρα πήγε 2 και εδώ, στην απόλυτη ηουχία κάνω μια κατάθεση ψυχής, σε σένα, στον καλύτερο μου φίλο.

Η φίλη σου



## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

ΤΗΣ ΤΣΟΜΠΟΥ ΜΥΡΤΟΥΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

**Η** εφηβεία είναι μια αναπτυξιακή περίοδος όπου τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με ένα ευρύ φάσμα αλλαγών και βιώνουν εσωτερικές ή/και εξωτερικές πιέσεις (σχολικές & κοινωνικές) που φέρνουν άγχος και στρες. Το **άγχος** είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που ενεργοποιεί τον οργανισμό και τον θέτει σε δράση ώστε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μια στρεσογόνα κατάσταση. Έτσι, το άγχος σε έναν μαθητή που καλείται να προετοιμαστεί για ένα διαγώνισμα, κάποιες εξετάσεις, κάποια άθληση κ.α. ενδέχεται να λειτουργεί βοηθητικά και να το κινητοποιήσει να προετοιμαστεί κατάλληλα φέρνοντας τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Όμως, όταν το άγχος, η ανησυχία και η νευρικότητα γίνονται υπερβολικά έντονα και επίμονα, επηρεάζουν αρνητικά τις σκέψεις, τη διάθεση και την λειτουργικότητα ενός εφήβου. Μια περίοδος που παρατηρούνται έντονα αυτά τα συναισθήματα είναι αυτή των Πανελληνίων.

**Αρνητικές σκέψεις όπως** “θα αποτύχω”, “θα με καταβάλει το άγχος και θα ξεχάσω όσα έχω διαβάσει”, “θα πανικοβληθώ”, “θα απογοητεύσω τους γονείς μου/ τους καθηγητές μου” κ.α. εντείνουν το άγχος επίδοσης και το φόβο αποτυχίας και επιβαρύνουν αρκετά τον έφηβο.

### Κάποιες στρατηγικές διαχείρισης...

**Εντοπίζω** τις αρνητικές σκέψεις που επιβαρύνουν την ψυχολογία μου και **δημιουργώ** εναλλακτικές πιο ρεαλιστικές και θετικές.

**Δημιουργώ** κάρτες αισιοδοξίας με θετικές δηλώσεις. Τοποθετώ τις κάρτες σε διάφορα σημεία στο χώρο μελέτης μου για να είναι εύκολα και άμεσα ορατά.

Κάνω **ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής** (Εισπνοή από τη μύτη αργά και εκπνοή από το στόμα).

**Τρώω** ισορροπημένα λαμβάνοντας όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και **δεν παραλείπω** γεύματα.

**Κοιμάμαι επαρκώς**. Ο νυχτερινός ύπνος βοηθάει στην λειτουργία της μνήμης, της σκέψης και κατ' επέκταση της μάθησης.

**Αναβάλλω** την ανησυχία μου. Όταν πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πολλές αρνητικές σκέψεις, αναβάλλω τις σκέψεις αυτές για συγκεκριμένη ώρα της ημέρας.

**Οργανώνω** τον χρόνο μελέτης μου αποτελεσματικά.

**Μειώνω** τη χρήση του κινητού. Η συνεχή έκθεση στην οθόνη δυσκολεύει αρκετά τη χαλάρωση και μας έχει σε μια διαρκή εγρήγορση και κατάσταση στρες.

**Μοιράζομαι** τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου με κοντινούς μου ανθρώπους. Ζητώ την στήριξη που χρειάζομαι.

**Κάνω τα απαραίτητα διαλείμματα**.

**Ενσωματώνω** δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σωματική άσκηση και κίνηση.

**Χαμογελάω**. Όταν γελάω ο εγκέφαλος απελευθερώνει πλήθος νευροδιαβιβαστών (ενδορφίνες, σεροτονίνη κ.α.) οι οποίες προκαλούν χαλάρωση και ευεξία και λειτουργούν σαν φυσικό παυσίπονο του οργανισμού.

# Το όνομά μου είναι ΓΥΝΑΙΚΑ

ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ -ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΤΑΛΗ

**Η** γυναικοκτονία είναι ένα θέμα που μέχρι σήμερα δεν είχε απασχολήσει την παιδική μου σκέψη. Στιγμές στιγμές είχε πάρει το αυτί μου για κάποια τραγικά συμβάντα, όπως τη φαρμακοποιό που δολοφονήθηκε στις διακοπές της από τον φίλο της, τη σύζυγο που σκότωσε και έκρυψε ο άνδρας της στο πατάρι και βέβαια την κοπέλα που έχασε τη ζωή της έξω από ένα αστυνομικό τμήμα, στην Αθήνα από το πρώην αγόρι της. Ούτε που φανταζόμουν μέσα από αυτή την έρευνα πως θα διαπίσωνα, ότι στη χώρα μας, μετράμε μέσα σε πέντε χρόνια, ογδόντα τέτοιου είδους εγκλήματα.

Οι υποθέσεις συνταράσσουν και εύλογα γεννιούνται ερωτηματικά. Ρώτησα, διάβασα, αναζήτησα, μέχρι και στη θρησκεία μας ανέτρεξα, καθώς και σε άλλες θρησκείες, σε μια προσπάθεια να ανακαλύψω τον ένοχο. Ακούω για τη φτώχεια, την αμορφωσιά, την παιδική ηλικία και την κακή στιγμή. Ακούω για τους απολιτίτους, τους αφανείς και τους καταπιεσμένους.

Μου παρομοιάζουν το έγκλημα με ξέσπασμα οργής, ότι έγινε δηλαδή, επειδή ο άντρας νευρίασε. Μα... τον δικαιολογεί κάτι τέτοιο; Μιλάμε για ισότητα των φύλων, όμως τελικά αυτό μοιάζει με ουτοπία. Ακόμη και στην εκκλησία ο άνδρας στέκεται σε θέση ξεχωριστή από τη γυναίκα.

Οι γονείς κανακεύουν τα αγορικά τους, γιατί ο λαός μας, λέει, πως δεν κάνει το αγόρι να κλαίει. Από την άλλη, το ομορφότερο λουλούδι του κόσμου, αυτό που προσφέρει ζωή, οξυγόνο από το οξυγόνο της, η γυναίκα, σαν ένα γαϊδούρι, μαθαίνει να αντέχει. «Είναι γυναίκα αυτή, αντέχει από τη φύση της», ακούς να λένε οι γιαγιάδες.

Καταδικάζουμε — και σωστά — μουσουλμανικές χώρες όπου την γυναίκα την αντιμετωπίζουν χειρότερα από ζώο. Όμως, ξεχνάμε να αναρωτηθούμε τι συμβαίνει μέσα στη δική μας κοινωνία. Αρνούμαστε να δεχτούμε, πως ως πολίτες τούτης της χώρας, τούτης της κοινωνίας, αναζητούμε ακόμη την κατανόηση, την έννοια του σεβασμού και της ενσυναίσθησης.



ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΑ

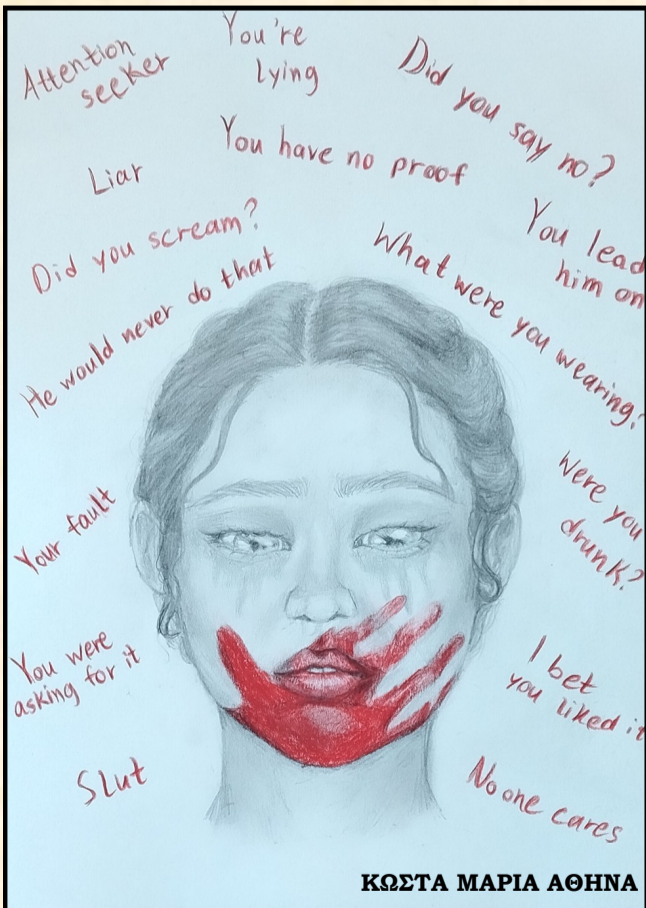
*“Είναι γυναίκα αυτή, αντέχει από τη φύση της”*

άνθρωποι, ανεξαρτήτως φύλου, καλλιεργούμε μέσα μας την αλαζονεία, την επίδειξη δύναμης και ισχύος. Η προσφορά, η αλληλεγγύη και η κατανόηση, όμως, προσωπεία για την περιφορά μας στα σαλόνια των politically correct κύκλων, μα μέσα μας κρύβεται μια πραγματικότητα τρομακτική.

Θα μου πείτε, ποια είμαι εγώ που πιστεύω ότι η κοινωνία μας συχνά ανατρέφει αγόρια που μαθαίνουν

να ταυτίζουν τη δύναμη με την κυριαρχία, δημιουργώντας έτσι ενδυνάμει βίαιους άνδρες, ασεβείς και υπερόπτες.

Ποια είμαι εγώ που πιστεύω πως στην πατρίδα μου οι γυναίκες ακόμη νιώθουν ανυπεράσπιστες, αφού τις μεγαλώνουν με τόσα πρόπει, αναπτύσσοντάς τους αναίτια για κάθε πράξη τους, ντροπή, αφού ο βιαστής πάντα προκαλείται από το θύμα.



ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΑ

## Η Βία κατά των γυναικών

ΑΡΘΡΟ

ΤΗΣ ΑΝΘΗΣ ΜΠΙΝΕΛΑ

**Η** βία κατά των γυναικών αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά κοινωνικά φαινόμενα της εποχής μας. Παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί σε θέματα ισότητας, συναντάμε συχνά τέτοια

στερεότυπα στην κοινωνία. Η 25η Νοεμβρίου έχει καθιερωθεί ως Διεθνής Ημέρα της Βίας, υπενθυμίζοντάς μας ότι πρέπει να μην σιωπηλά. Το φαινόμενο αυτό δεν είναι μόνο ιδιωτική υπόθεση, αλλά αποτελεί ζήτημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και δημοκρατίας. Η σωματική κακοποίηση δεν είναι η μόνη περίπτωση της βίας κατά των γυναικών. Η ψυχολογική, λεκτική, σεξουαλική ή ακόμη και διαδικτυακή, είναι άλλες μορφές της. Συχνό φαινόμενο είναι η εκδήλωσή τους μέσα

στο οικογενειακό και επαγγελματικό περιβάλλον, γεγονός που έχει δυσκολεύει τα θύματα να μιλήσουν. Το πρόβλημα εντείνεται και από τη στάση της αστυνομίας, η οποία πολλές φορές δεν δίνει τη δέουσα προσοχή στα θύματα, όταν καταγγέλλουν το πρόβλημα, με αποτέλεσμα αυτά να απελπίζονται και να μην έχουν σημασία. Το κεντρικό όμως αίτιο είναι τα κοινωνικά στερεότυπα και οι αντιλήψεις που υπάρχουν στην κοινωνία μας για την θέση και το ρόλο της γυναίκας. Επίσης, η έλλειψη σωστής παιδείας και σεβασμού θεωρείται από τα πιο σημαντικά αίτια του φαινομένου. Οι συνέπειες της βίας φαίνεται να είναι επώδυνες για τα θύματα, καθώς βιώνουν έντονο φόβο. Χρειάζεται πολύ μεγάλη δύναμη και προσπάθεια για να κα-

ταφέρεις να επουλώσεις τα ψυχικά αλλά και τα σωματικά τραύματα, που δημιουργήθηκαν από τον θύτη. Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις τα ψυχικά τραύματα δεν θεραπεύονται ποτέ.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα απαιτείται αποδοχή της ευθύνης από την κοινωνία, καθώς και η λήψη δραστικών μέτρων ώστε να μην υπάρχουν περιθώρια για την εμφάνιση της βίας. Επιπλέον, θεωρείται αναγκαία η σωστή εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των νέων από μικρή ηλικία μέσα από το σχολείο και την οικογένεια. Τέλος, ας προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε ένα κόσμο πιο όμορφο για όλους, χωρίς τέτοια στερεότυπα, ώστε η γυναίκα να αισθάνεται πιο ασφαλής, δυνατή και ελεύθερη.

# Ακούει κανείς; Δείτε εκεί, μπουσουλά ένας νταής.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΤΑΛΗ

**Μ**εγάλωσα εδώ μαζί σας, σε ένα προάστιο της πρωτεύουσας τούτης της χώρας. Μου φορούσαν όμορφα παπουτσάκια και φραμπιλά φορέματα. Μαζί μου ο αγαπημένος μου αδερφός και εκείνος καλοντυμένος και όμορφος, με τα πουκαμισάκια του και δίπλα μας οι αγαπημένοι μας γονείς, χαμογελαστοί μας καμάρωναν σε κάθε έξοδό μας.

Μας πήγαν στο σχολείο, πρώτη συνάντηση εκεί με τους ξένους και μας αφήσαν. Φοβήθηκα πολύ, με σπρώξαν και με κοροΐδεψαν και ήθελα να φύγω. Κοιτάζω γύρω. Ακούει κανείς; Κάτι κυρίες κάθονται πιο πέρα, μα δεν μας δίνουν σημασία, μόνο φωνάζουν να φάμε όλοι τον αρακά. Στο σπίτι η μαμά, εξηγεί σε εμένα και στον αδερφό μου πως 'εμείς' δεν σπρώχνουμε και δεν χτυπάμε. Γιατί τα λέει σε εμένα; Δεν κατάλαβε, πως εγώ τις «έφαγα»;

Με τον καιρό, μπουλούκια μαζεύομαστε στο πάρκο. Πόση χαρά με κόσμο να είμαστε! Όμως κάποια παιδιά με κοροΐδεύουν, με σπρώχνουν, με μειώνουν. Κοιτάζω πιο πέρα, εκεί που όλοι οι γονείς κάθονται και μας καμαρώνουν. Ακούει κανείς;

Τρέχει η μαμά και με παίρνει από την παιδική χαρά, με πηγαίνει σπίτι. Μου λέει στο δρόμο, «εμείς δεν σπρώχνουμε και δεν χτυπάμε». Πνίγομαι στο

παράπονο. Δηλαδή αν πάψω να είμαι 'εμείς' και γίνω 'αυτοί' θα μένω και εγώ στο πάρκο;

Στο δημοτικό μια νέα αρχή, μα ίδια πρόσωπα. Αγαπώ τη δασκάλα, μα μια άλλη φωνάζει λεξούλες που δεν λέμε στο σπίτι. Κοιταζόμαστε τα παιδιά, δίχως να μιλούμε. Πότε θα έρθουν οι γονείς μου; Δεν μου αρέσει να βρίζουν.

Ο καιρός περνά, κάπως συνήθισα πια το σχολείο, αν και με ξινίζουν ακόμα οι φωνές και με φοβίζουν οι βρισιές. Να τη πάλι η παρέα, που δεν θέλω να δω. Κάποια μου πετά το κολα-

απαντώ στην τάξη και 'αυτοί' να με φωνάζουν «φυτό». Όμως η μαμά επιμένει «'εμείς' ξεχωρίζουμε για την ευγένειά μας και δεν πειράζει αν δεν φαίνεσαι».

Μπήκα Λύκειο, φάτσες γνωστές, οικείες και κάπου μακριά όλα εκείνα τα παιδιά, με νέα πρόσωπα, μα πάντα ίδια. Μιλούν, κοροΐδεύουν, πιέζουν. Έφτασαν γύρω μας άσχημες ειδήσεις, για κάποια από τα παιδιά εκείνα, που ήταν 'αυτοί', μα τότε δεν τους άκουγε κανείς για να τους αλλάξει.

Στο σπίτι προβληματι-

**“τα παιδιά εκείνα τότε δεν τα άκουγε κανείς για να τα αλλάξει”**

τοκό κάτω, γιατί θέλει να της δώσω τα μαθηματικά μου. Μια άλλη φορά, μου τραβά το γραπτό να αντιγράψει. Έπειτα, άκουσα να λέει λόγια για εμένα. Δεν μιλώ, δεν αντιδρώ. 'Εμείς' δεν σπρώχνουμε και δεν χτυπάμε. Ακούω τα μπράβο για εμένα, ακούω τα μπράβο και για τους άλλους που είναι 'αυτοί' όχι 'εμείς'. Παράπονο με πιάνει. Ακούει κανείς;

Ρωτώ τη μαμά, γιατί τόση αδικία; Εγώ να διαβάζω και να μου αρπάζουν το γραπτό. Να

σμοί και κουβέντες των γονιών μου για αυτή την κοινωνία. Ένα γιατί πλανάται, δίχως απάντηση όμως. Συμβουλευτούν εμένα και τον αδερφό μου να προσέχουμε, να βγαίνουμε με συνοδεία και να αποφεύγουμε τα λάθος μονοπάτια και θέλω να φωνάξω. Ακούει όμως κανείς;

Μαμά, μπαμπά, 'εμείς' τους κάναμε έτσι. Μας είπατε να μην απαντάμε και εκείνοι δυνάμωσαν. Και στο σχολείο ήταν μικρά και δεν τα τιμωρούσαν. Ορισμένα από αυτά με τις

γαλιφίες και άλλα με τη μαεστρία, με 'μπράβο' αποφοιτήσαν.

Έτσι 'εμείς' μείναμε 'εμείς', στα μάτια τους δειλοί και αδύναμοι. Κυρίευσαν τον κόσμο μας, γιατί εσείς δεν μιλήσατε, όταν παιδιά ήταν ακόμα, στους αρμόδιους. Θέριεψαν γιατί στο σχολείο, κλείνανε οι δάσκαλοι τα μάτια και δεν τους μάθανε τις επιπτώσεις. Δεν γνώρισαν αξίες, δεν άκουσαν για ευγένεια και ενουναίσθηση. Οι γονείς τους, τα δασκάλεψαν να είναι 'αυτοί' και εκείνα απλώς υπάκουσαν και έτσι βρήκαν δικαίωση, αφού γίναν αρχηγοί και επιβραβεύτηκαν. Τώρα χάθηκε η ευκαιρία, οι ρόλοι μοιράστηκαν και όλοι μας έτοιμοι να παίξουμε αυτό που επιλεχθήκαμε.

Ας ελπίσουμε λοιπόν, ότι κάποια στιγμή, από τη ρίζα κάποιος, θα διορθώσει την κατάσταση και θα παταχτούν αυτά τα φαινόμενα. Θα μάθει ο κόσμος τι σημαίνει δικαίωση, ευγένεια και συνέπεια. Δεν θα δικαιολογούν οι μεγάλοι το λάθος, αποφεύγοντας να αποδώσουν ποινές, εις το όνομα της παιδικής αφέλειας, δεν θα επιβραβεύουν το θράσος ως γενναιότητα και τη βία ως τόλμη.

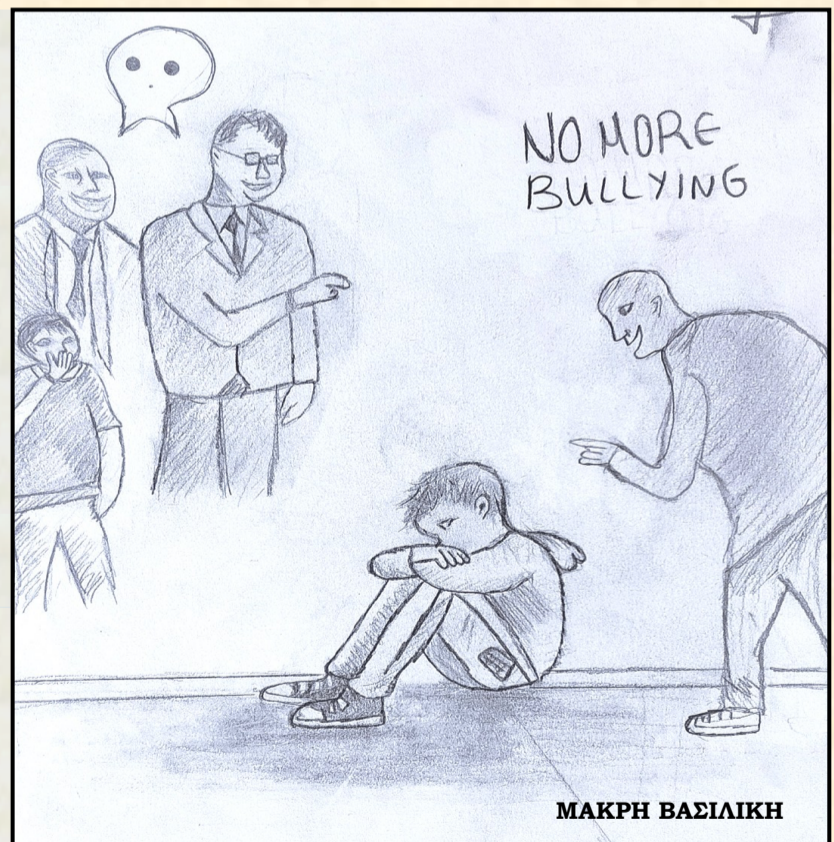
**Αν βεβαίως, ακούει κανείς.**

## Σταμάτα το Bullying Γίνε η Αλλαγή

ΠΟΙΗΜΑ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΓΕΩΡΓΑΝΤΗ

**Έ**νας ψίθυρος που γίνεται κραυγή.  
Μια πληγή που δεν φαίνεται, αλλά πονάει.  
Το bullying δεν είναι αστείο, δεν είναι παιχνίδι.  
Είναι φόβος, μοναξιά, σιωπή που βαραίνει την ψυχή.  
Όμως κανείς δεν πρέπει να νιώθει μόνος.  
Κανείς δεν αξίζει να φοβάται να έρθει στο σχολείο.  
Η καλοσύνη είναι πιο δυνατή από την αδιαφορία,  
η στήριξη πιο δυνατή από την κατακραυγή.  
Μια λέξη, ένα βλέμμα, μια πράξη  
μπορούν να χτίσουν ή να γκρεμίσουν έναν κόσμο.  
Υπάρχουν λέξεις που τις λέμε χωρίς να το σκεφτούμε:  
«πλάκα κάνω», «μην κάνεις έτσι», «έλα μωρέ», «υπερβάλλεις».  
Κι όμως, για εκείνον που τις ακούει,  
δεν είναι απλές λέξεις.  
Κόβουν σαν μαχαίρι.  
Μένουν χαραγμένες μέσα του.  
Το bullying δεν είναι παιχνίδι είναι πληγή που πονάει σιωπηλά.  
Και η σιωπή δεν είναι λύση.  
Ως μαθητική κοινότητα, δεν μπορούμε να μένουμε αμέτοχοι.  
Οφείλουμε να στεκόμαστε δίπλα σε κάθε παιδί που νιώθει αδύναμο,



να δίνουμε χώρο στη φωνή του,  
να κάνουμε το σχολείο μας έναν χώρο όπου όλοι νιώθουν ασφαλείς.  
Ας γίνουμε η φωνή όσων φοβούνται να μιλήσουν.  
Ας δείξουμε πως κανείς δεν είναι μόνος.  
Γιατί η πραγματική δύναμη  
δεν είναι να πληγώνεις,  
αλλά να προστατεύεις.  
Θέλουμε ένα σχολείο όπου κανείς δεν φοβάται να είναι ο εαυτός του.  
Και η αλλαγή ξεκινά από εμάς  
όχι με λόγια, αλλά με πράξεις.

**Γιατί αν δεν μιλήσουμε εμείς, τότε ποιος θα το κάνει;**



# ΕΙΜΑΙ ΡΟΜΠΟΤ

ΚΟΜΙΚ

ΤΗΣ ΡΑΝΙΑΣ ΣΚΟΥΡΑ



Το σχολικό είχε φτάσει και κόρναρε. Ο Αλέξανδρος χαιρέτησε γρήγορα την μητέρα του και βιάστηκε να μπει μέσα. Ο ενθουσιασμός του ήταν απεριγράπτος. Αυτή ήταν η πρώτη μέρα μετά από πολύ καιρό που θα ξαναπήγαινε σχολείο. Υστερα από το τραγικό συμβάν, πριν από μερικούς μήνες, που του είχε κοστίσει... το χέρι του. Ο διευθυντής του σχολείου τον υποδέχθηκε και αφού τον ξενάγησε πρώτα στο νέο του σχολικό περιβάλλον, τον οδήγησε στην τάξη του. Ο Αλέξανδρος συστήθηκε στους συμμαθητές του και ήταν τόσο χαρούμενος. Το χαμόγελό του όμως έσβησε γρήγορα, όταν τα παιδιά έβαλαν τα γέλια, μόλις είδαν το «ρομποτικό» του χέρι.



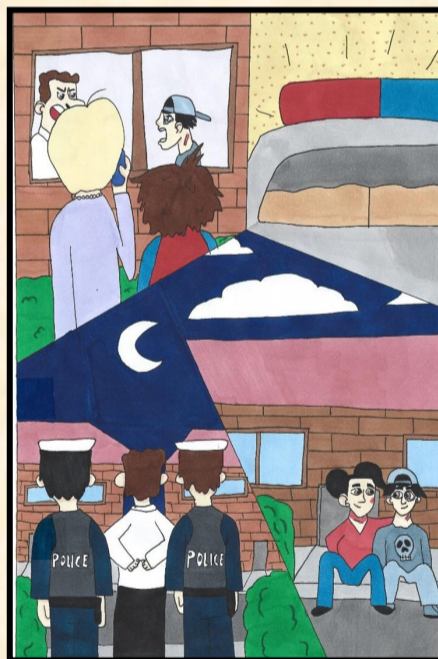
Στο δρόμο της επιστροφής πέρασαν τυχαία από το σπίτι του συμμαθητή του, του Αϊαντα, που τον κοροϊδευε περισσότερο απ' όλους τους άλλους. Αυτό όμως που αντίκρισαν ήταν τρομερό. Ο πατέρας του τοσακωνόταν έντονα με την μητέρα του όταν ξαφνικά μπήκε ανάμεσα ο Αϊαντας για να τους χωρίσει και να προστατεύσει τη μητέρα του. Ο πατέρας του άρχισε να τους χτυπάει και τους δύο.



Στο διάλειμμα κανένα παιδί δεν ήθελε να τον κάνει παρέα. Κατέληξε να τρώει μόνος του σε ένα τραπέζι απομακρυσμένο από τα άλλα. Τότε, κάποια παιδιά τον πλησίασαν και άρχισαν να τον κοροϊδεύουν.

- «Μα καλά τι έπαθε το χέρι σου, μπας και είσαι ρομπότ και μας το κρύβεις;»  
- «Αφού είσαι ρομπότ, γιατί τρώς; Τα ρομπότ δεν χρειάζονται φαγητό αλλά μπαταρίες». Δεν σταμάτησαν όμως μόνο στα λόγια. Του πέταξαν το φαγητό του κάτω και έφυγαν γελώντας.

Στο σπίτι έτρεξε στην αγκαλιά της μητέρας του κλαίγοντας. «Μα γιατί δεν με θέλουν οι άλλοι, τι πειράζει που είμαι διαφορετικός, τι πειράζει που έχω ρομποτικό χέρι;» Αναπάντητα ερωτήματα έθεσε εκείνη την ημέρα στην μητέρα του, η οποία, όπως πάντα, τον καθησύχασε και του είπε ότι όλα θα πάνε καλά και να έχει υπομονή.

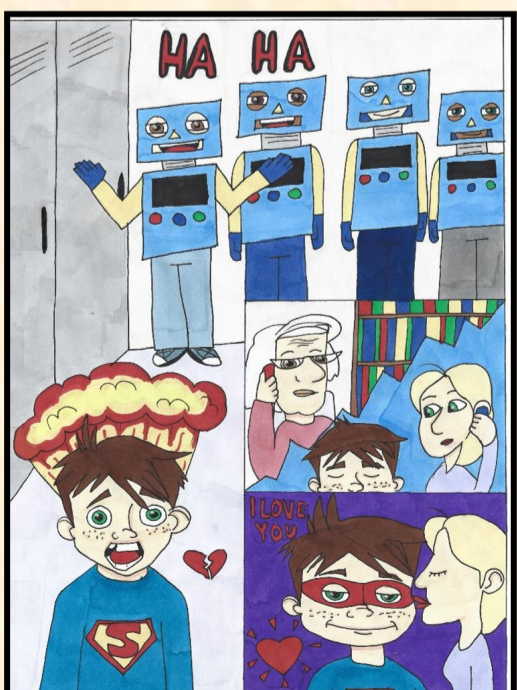


Εκείνη τη στιγμή ο Αλέξανδρος και η μητέρα του ήξεραν ακριβώς τι έπρεπε να κάνουν. Κάλεσαν την αστυνομία. Ο πατέρας συνελήφθη. Ο Αϊαντας με τη μητέρα του ήταν πλέον ασφαλείς.

- «Σου ζητώ συγγνώμη», είπε διστακτικά ο Αϊαντας στον Αλέξανδρο.  
- «Σε έχω ήδη συγχωρέσει. Και ξέρεις κάτι; Θέλει μεγάλη δύναμη να ζητήσεις συγγνώμη», απάντησε ο Αλέξανδρος.  
- «Και ακόμα μεγαλύτερη να συγχωρέσεις», πρόσθεσε ο Αϊαντας.

Το bullying συνεχίστηκε για πολύ καιρό. Τα λόγια που ξεστόμιζαν καθημερινά συνοδεύονταν από χλευαστικά και εξευτελιστικά σχόλια που έγραφαν στα τετράδιά του. Το αποκορύφωμα όμως ήταν στο πάρτι μασέ του σχολείου. Ο Αλέξανδρος ανυπομονούσε γι' αυτό το πάρτι. Είχε φορέσει την αγαπημένη του στολή, superman. Ωστόσο, στο σχολείο τον περίμενε μια δυσάρεστη έκπληξη. Τα παιδιά που τον παρενοχλούσαν είχαν ντυθεί ρομπότ. Τον ακολουθούσαν παντού και τον κοροϊδεύαν. Όταν το έμαθε η μητέρα του, εξοργίστηκε και πήρε τηλέφωνο τη δασκάλα.

- «Ναι, η αλήθεια είναι ότι τον πειράζουν λίγο, αλλά παιδιά είναι... καταλαβαίνετε...». Η μητέρα του Αλέξανδρου έκλεισε το τηλέφωνο αγανακτισμένη, έδωσε ένα ζεστό φιλή στον γιο της και βγήκαν μια βόλτα.



Το επόμενο διάστημα οι δύο συμμαθητές γνωρίστηκαν καλύτερα και έγιναν φίλοι, το ίδιο και οι μητέρες τους. Είχαν ανάγκη από στήριξη, συμπαράσταση και αγάπη. Και την έλαβαν απλόχερα.

Ο Αλέξανδρος ήταν ο ήρωας του σχολείου.

Κανείς ποτέ δεν τον κοροϊδεψε ξανά.

Όλοι κατάλαβαν ότι ήταν ένας υπέροχος άνθρωπος κι ας είχε ένα ρομποτικό χέρι!



# ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ



Συναντήσαμε περσινούς μας μαθητές οι οποίοι μοιράστηκαν μαζί μας τις αλλαγές στη νέα τους καθημερινότητα, τις πρώτες τους εμπειρίες από το Πανεπιστήμιο ή την νέα προσπάθεια εισαγωγής τους, αλλά και χρήσιμες συμβουλές για τους μαθητές που ετοιμάζονται για τις Πανελλαδικές εξετάσεις.

**Ο** Δημήτρης είναι φοιτητής στο τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Την ημέρα ανακρίσεως των αποτελεσμάτων ένιωσε έκπληξη, καθώς το μεγαλύτερο μέρος της χρονιάς δεν είχε αφοσιωθεί στο διάβασμα όσο θα έπρεπε και μοιράστηκε το νέο πρώτο με τη μητέρα του. Η σχολή του είναι αρκετά απαιτητική με πολλές διαλέξεις, εργαστήρια και εργασίες. Οι φοιτητές είναι λίγοι και υπάρχει καλή και άμεση επικοινωνία με τους καθηγητές. Η προσαρμογή του και η δημιουργία φίλων ήταν εύκολη γιατί οι περισσότεροι φοιτητές είναι στην ίδια κατάσταση. Ο Δημήτρης μένει μόνος του σε άλλη πόλη και έχει αναλάβει όλες τις ευθύνες, αλλά η εμπειρία αυτή είναι θετική και ενδιαφέρουσα. Πιστεύει ότι έκανε σωστή επιλογή σπουδών και ότι η Πληροφορική έχει καλές επαγγελματικές προοπτικές. Η συμβουλή του στους μαθητές της Γ' τάξης είναι να αντιμετωπίσουν τις Πανελλήνιες με ψυχραιμία, γιατί δεν καθορίζουν όλη τη ζωή. Ακόμα και αν δεν περάσουν στην πρώτη τους επιλογή, όπως συνέβη στον ίδιο, υπάρχουν πάντα εναλλακτικές επιλογές που εντέλει μπορεί να αποδειχθούν καλύτερες. Σήμερα υπάρχουν πολλοί τρόποι να εξελιχθεί κανείς, αρκεί να έχει πραγματικό ενδιαφέρον για το αντικείμενο και την όρεξη να το κυνηγήσει. Στόχος του είναι να τελειώσει τις σπουδές, να κάνει μεταπτυχιακό και να εργαστεί στον τομέα της Πληροφορικής. Δεν του λείπει η καθημερινότητα του σχολείου, αλλά νοσταλγεί τις εκδρομές και τους φίλους. Εάν μπορούσε να αλλάξει κάτι στο σχολείο, θα ήταν ο τρόπος διδασκαλίας, αποστήθιση και το πλήρως βαθμοθηρικό περιβάλλον.

ρας του επαγγέλματος. Θεωρεί ότι το Πανεπιστήμιο είναι ικανή, αλλά όχι αναγκαία προϋπόθεση για επιτυχία. Υπάρχουν και άλλες διέξοδοι σε ΙΕΚ ή αλλά εκπαιδευτικά ιδρύματα που βγάζουν αξιόλογους επαγγελματίες. Η συμβουλή της για τους μαθητές της Γ' τάξης είναι να μην παραμελούν τον εαυτό τους κατά την προετοιμασία των Πανελλήνιων για να έχουν δυνάμεις στο τελευταίο πιο απαιτητικό διάστημα. Από το σχολείο νοσταλγεί το πιο «ζεστό» και φιλικό περιβάλλον, καθώς όλοι γνωρίζονται μεταξύ τους. Μελλοντικά θα ήθελε να ανοίξει το δικό της ιατρείο.

“Νοσταλγώ τις εκδρομές και τα αστεία με φίλους”

**Η** Κατερίνα είναι φοιτήτρια στο τμήμα Μάρκετινγκ και Επικοινωνίας στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Όταν βγήκαν τα αποτελέσματα των Πανελλήνιων ένιωσε χαρά και ικανοποίηση για την προσπάθειά της και μοιράστηκε την επιτυχία πρώτα με τη μητέρα της. Η προσαρμογή στη σχολή ήταν σχετικά εύκολη και το κλίμα με τους φοιτητές είναι καλό, αν και λόγω πολλών ατόμων δημιουργούνται μικρότερες παρέες. Θεωρεί ότι η σχολή έχει καλές προοπτικές, καθώς πολλοί απόφοιτοι βρίσκουν γρήγορα πρακτική ή εργασία σε εταιρείες. Οι σπουδές προσφέρουν κυρίως θεωρητικές βάσεις και γενικές γνώσεις, ενώ η πρακτική εμπειρία αποκτάται αργότερα στην εργασία. Οι εγκαταστάσεις και τα ερ-

να δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό την ώρα της εξέτασης. Το σχολείο της λείπει πολύ και κυρίως οι φίλοι, οι καθημερινές στιγμές, οι εκδρομές και όλες οι δραστηριότητες. Στο μέλλον θέλει, αφού ολοκληρώσει τις σπουδές της, να κάνει μεταπτυχιακό, να εργαστεί στον τομέα της και να ταξιδέψει.

**Ο** Σταύρος δεν πέρασε σε κάποια σχολή την πρώτη χρονιά, αλλά αρχικά δεν τον επηρέασε γιατί δεν είχε ξεκάθαρο στόχο. Το οικογενειακό του περιβάλλον ήταν πολύ υποστηρικτικό και τον άφησε να αποφασίσει μόνος του τι θα κάνει. Φέτος προετοιμάζεται πολύ πιο οργανωμένα για τις Πανελλήνιες και πιστεύει ότι αυτή η δεύτερη προσπάθεια τον βοήθησε να γίνει πιο ώριμος και πειθαρχημένος. Ο στόχος του είναι να περάσει σε σχολή **Ναυτιλιακών**, ενώ σκέφτεται και εναλλακτικές όπως **Διοίκηση Επιχειρήσεων** ή **Τουριστικά**. Αν δεν περάσει ούτε φέτος, δεν θα ξαναδώσει τρίτη φορά και θα εξετάσει άλλες επιλογές. Θεωρεί ότι το πανεπιστήμιο είναι σημαντικό, αλλά δεν είναι ο μόνος δρόμος για επιτυχία. Υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες όπως η πειθαρχία, το μυαλό, η θέληση του καθενός, η κριτική ικανότητα. Όποιος μπορεί να τα συνδυάσει και να τα αξιοποιήσει, τότε ανοίγει τον δρόμο για την επιτυχία. Η συμβουλή του για τους μαθητές της Γ' τάξης είναι να μην έχουν υπερβολικό άγχος για τις Πανελλήνιες και με ηρεμία να προσπαθήσουν για το καλύτερο αποτέλεσμα, καθώς το μέλλον δεν εξαρτάται και δεν καθορίζεται από τέσσερις βαθμούς. Από το σχολείο του λείπουν κυρίως οι φίλοι και οι αστείες στιγμές τους, οι εκδρομές και γενικά το καλό κλίμα της τάξης. Ακόμη και όταν υπήρχαν δυσκολίες, τις αντιμετώπιζαν όλοι μαζί ενωμένοι.

**Ο** Σπύρος είναι φοιτητής στο Τμήμα Γαλλικής Φιλολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αισθάνθηκε μεγάλη χαρά με το αποτέλεσμα των Πανελλήνιων Εξετάσεων, το οποίο μοιράστηκε αρχικά με την αδερφή του. Θεωρεί ότι οι εξετάσεις αυτές ήταν ένα μεγάλο και όμορφο ταξίδι, παρόλο που είναι ένας διαγωνισμός με αβέβαιο αποτέλεσμα. Πιστεύει ότι η σχολή του τον

“Το πανεπιστήμιο είναι σημαντικό, αλλά δεν είναι ο μόνος δρόμος για την επιτυχία”

προετοιμάζει επαρκώς επαγγελματικά, ώστε να μπορέσει να εργαστεί στον μεταφραστικό κλάδο, τη διδασκαλία, την διπλωματία ή ακόμα να αναζητήσει εργασία στην Γαλλία. Η σχολή του δεν ανήκει στις περιζήτητες σχολές οπότε ο αριθμός των αποφοίτων είναι μικρός. Διαθέτει πολύ καλή βιβλιοθήκη και καθηγητές υψηλού επιπέδου, τόσο χαλαρούς όσο και αυστηρούς. Η συμβουλή του για τους μαθητές της Γ' τάξης είναι να μην αγχώνονται, να αντιμετωπίζουν τις Πανελλήνιες σαν ένα απλό διαγώνισμα στο σχολείο και να τις απομυθοποιήσουν. Το Πανεπιστήμιο είναι ένας ανοιχτός χώρος για όλους, όπου μπορεί κανείς να γνωρίσει πολύ κόσμο. Εκτός όμως από τις σχολές της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης υπάρχουν πολλές άλλες σχολές που μπορούν να εξασφαλίσουν την επιτυχία. Η σχολική εμπειρία είναι διαφορετική, καθώς στο σχολείο υπάρχει οικογενειακό κλίμα, μια αίσθηση ασφάλειας και στενής συνεργασίας με τους καθηγητές. Αυτό λείπει από το Πανεπιστήμιο. Αν είχε τη δυνατότητα, θα έκανε το σχολείο πιο ανοιχτό σε θέματα λειτουργίας και διδασκαλίας, ώστε να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να ανακαλύπτουν τις κλίσεις τους και τον εαυτό τους. Στο μέλλον, θα ήθελε να ολοκληρώσει τις σπουδές του με μεταπτυχιακό δίπλωμα ή διδακτορική διατριβή και να ασχοληθεί με τον καλλιτεχνικό χώρο που του αρέσει.

“Από το σχολείο νοσταλγώ το ζεστό και φιλικό περιβάλλον”

**Η** Αλεξία είναι φοιτήτρια στην Οδοντιατρική Σχολή Αθηνών. Την ημέρα των αποτελεσμάτων ένιωσε δικαιοσύνη για την προσπάθεια που είχε κάνει και χάρηκε που πέρασε στην πρώτη της επιλογή. Μοιράστηκε τη χαρά της με τη μητέρα της. Επέλεξε την Οδοντιατρική Σχολή γιατί συνδυάζει αυτά που αγαπάει πολύ: τη μοριακή βιολογία με την αισθητική. Πιστεύει ότι έκανε σωστή επιλογή σπουδών, γιατί της ταυριάζει ο ιατρικός και καλλιτεχνικός χαρακτή-

ριστήρια είναι ικανοποιητικά, αλλά υπάρχει πρόβλημα με το ωρολόγιο πρόγραμμα και τα πολλά κενά μαθημάτων. Πιστεύει ότι το πανεπιστήμιο δεν είναι ο μόνος δρόμος για επιτυχία, αρκεί κάποιος να έχει στόχους και σχέδιο. Η συμβουλή της για τους μαθητές της Γ' τάξης είναι να διαχειρίζονται σωστά την ψυχολογική πίεση των Πανελλήνιων και

“Στο σχολείο όταν υπήρχαν δυσκολίες, τις αντιμετώπιζαμε όλοι μαζί ενωμένοι”

## ΕΡΕΥΝΑ

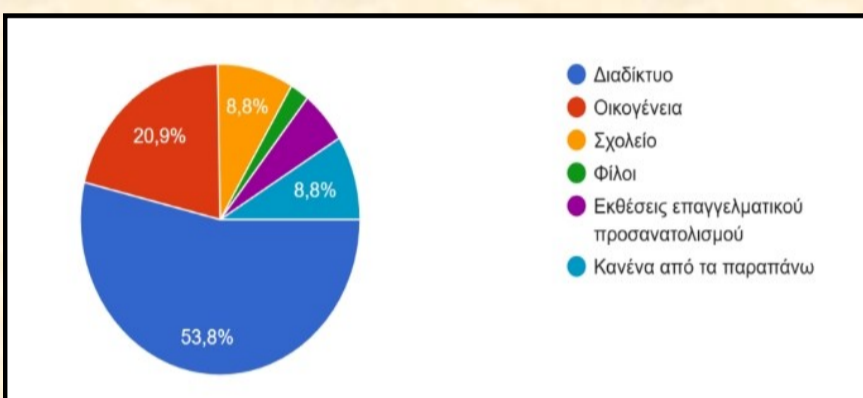
# Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

Μια σχολική έρευνα για τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος

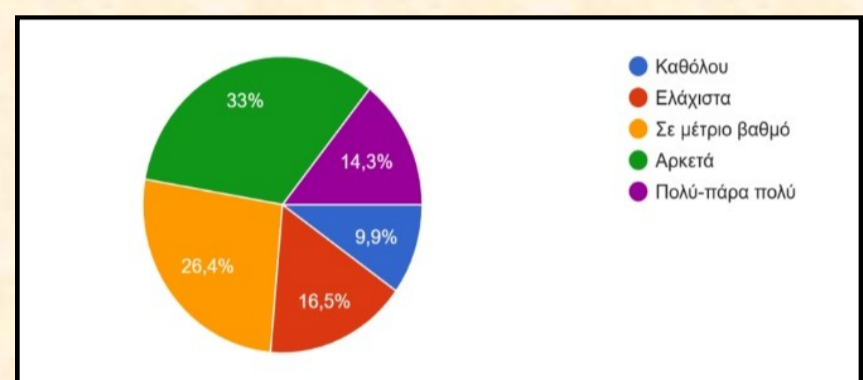
ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ

Η επιλογή επαγγέλματος αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αποφάσεις στη ζωή ενός ανθρώπου, καθώς επηρεάζει όχι μόνο την επαγγελματική του πορεία αλλά και την προσωπική του ανάπτυξη και ποιότητα ζωής. Οι μαθητές καλούνται να πάρουν αυτή την απόφαση σε σχετικά μικρή ηλικία, ενώ ταυτόχρονα πρέπει να λάβουν υπόψη πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τους. Παράλληλα, το σχολείο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση των μαθητών, προσφέροντας ενημέρωση, συμβουλευτική υποστήριξη και δραστηριότητες επαγγελματικού προσανατολισμού που βοηθούν τους νέους να γνωρίσουν καλύτερα τις επιλογές τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος των μαθητών, τον ρόλο του σχολείου στην επαγγελματική καθοδήγηση και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ανώνυμο ερωτηματολόγιο σε δείγμα 91 μαθητών του σχολείου μας.

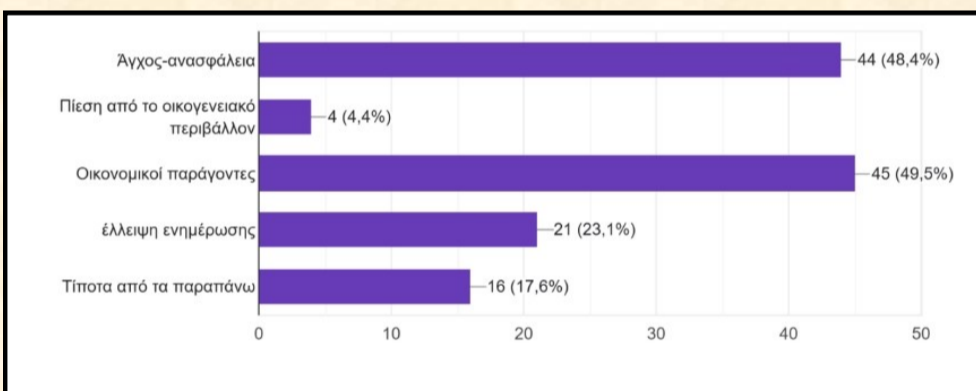
Από πού ενημερώνεσαι πιο συχνά για επαγγέλματα και σπουδές;



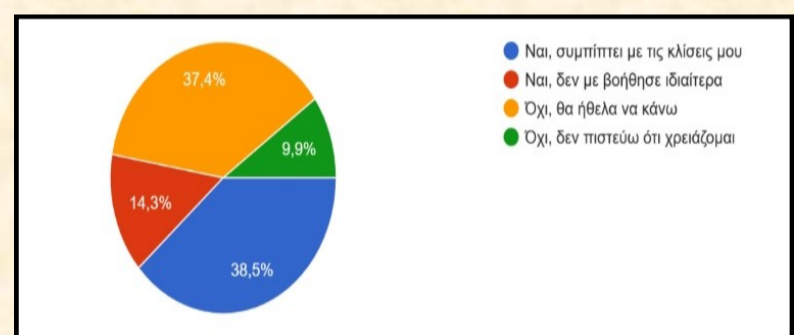
Σε ποιο βαθμό σε αγχώνει η επιλογή επαγγέλματος;



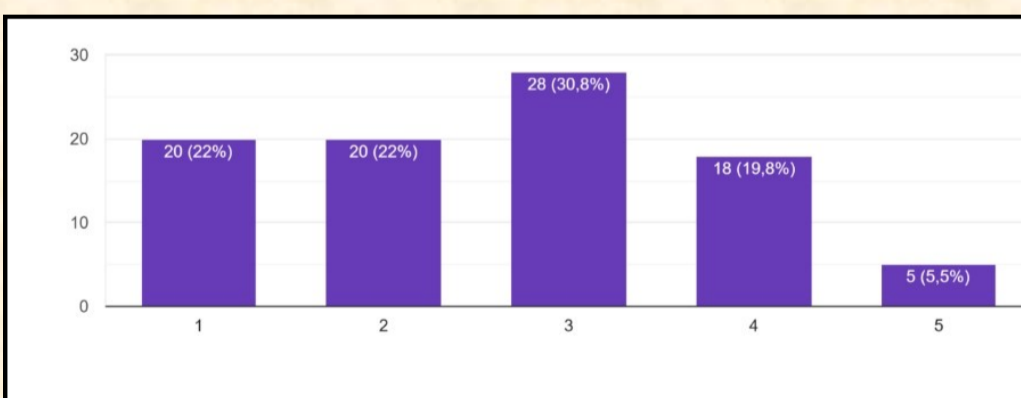
Τι σε δυσκολεύει στην επιλογή επαγγέλματος;



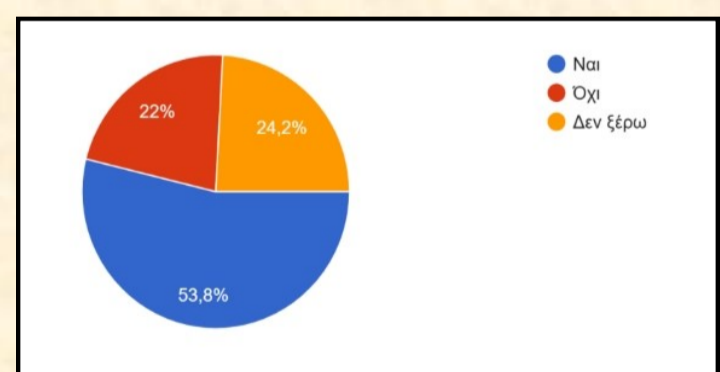
Έχεις κάνει τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού;



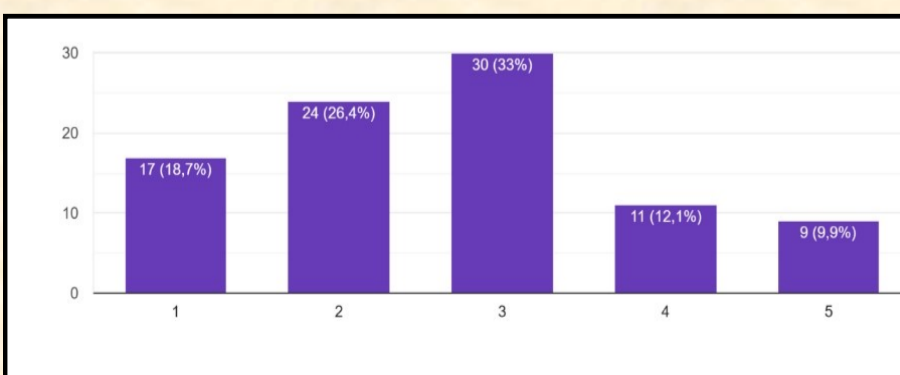
Πόσο σε επηρεάζουν οι κοινωνικοί παράγοντες (οικογένεια, συγγενείς, φίλοι) στην επιλογή επαγγέλματος;  
1: ΚΑΘΟΛΟΥ – 5: ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



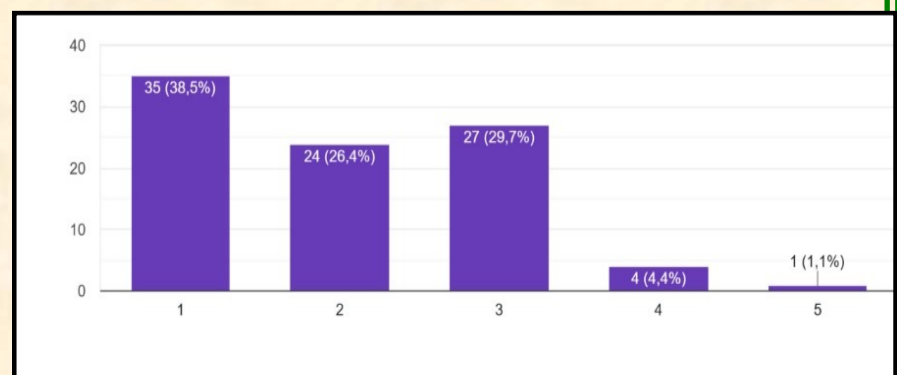
Θα ήθελες περισσότερη βοήθεια ή καθοδήγηση για την επιλογή σπουδών;



Πόσο πιστεύεις ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) θα επηρεάσει την επιλογή του επαγγέλματός σου στο μέλλον;  
(1: ΚΑΘΟΛΟΥ – 5: ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ)



Πόσο σε επηρεάζει το σχολείο στην επιλογή επαγγέλματος;  
(1: ΚΑΘΟΛΟΥ – 5: ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ)



# Η Εκπαίδευση στην Εποχή της Τεχνητής Νοημοσύνης



## ΕΥΚΑΙΡΙΑ Ή ΠΡΟΚΛΗΣΗ;

ΑΡΘΡΟ και ΕΡΕΥΝΑ

ΤΩΝ ΜΕΛΙΝΑΣ ΜΟΥΧΟ, ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΠΟΛΙΤΗ

**Α**ναμφισβήτητα η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί το πιο πολυσυζητημένο θέμα των ημερών μας. Ο σύγχρονος κόσμος αλλάζει διαρκώς, οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής μας και η τεχνητή νοημοσύνη ήρθε για να μείνει... και στην εκπαίδευση. Αρχικά, η ΑΙ μπορεί να βοηθήσει τόσο τους μαθητές όσο και τους καθηγητές με πολλούς τρόπους, με αποτέλεσμα να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας. Οι μαθητές έχουν το δικαίωμα στη γρήγορη πρόσβαση κι αναζήτηση πληροφοριών, οι οποίες τους βοηθούν να ενημερωθούν και να γίνουν γνώστες του θέματος με ευχάριστο τρόπο, με βάση την καλή σχέση που έχουν με την τεχνολογία, από μικρή ηλικία. Επίσης, η χρήση της ΑΙ ωφελεί ιδιαίτερα τους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες αλλά και εκείνους οι οποίοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε συγκεκριμένο σχολικό μάθημα με άμεσο και οικονομικό τρόπο. Από την άλλη, οι εκπαιδευτικοί ανακαλύπτουν νέους ελκυστικούς τρόπους διδασκαλίας, ώστε το μάθημα να μην είναι δασκαλοκεντρικό και να υπάρχει καλύτερη επικοινωνία ανάμεσα στις δυο πλευρές.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη μας συνοδεύει καθημερινά ακόμα και στα θρανία. Αν και πολλές φορές προβληματίζει μαθητές και δασκάλους, το ερώτημα παραμένει: μας επηρεάζει τελικά θετικά ή αρνητικά; Μήπως η ευκολία που προσφέρει μας οδηγεί στο να χάσουμε την κριτική μας σκέψη; Και τι θα γίνει στο μέλλον με τα προσωπικά δεδομένα που αποκαλύπτουμε;

**Σ**την έρευνα που πραγματοποιήσαμε στους καθηγητές του σχολείου μας, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι απόψεις διίστανται. Αρχικά, σύμφωνα με τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου, οι περισσότεροι καθηγητές βλέπουν την ΑΙ κυρίως ως συμπληρωματικό εργαλείο που υποστηρίζει τον εκπαιδευτικό, προσφέροντας υλικό, διαδραστικότητα και εξοικονόμηση χρόνου, αλλά με μέτρο και προσεκτική χρήση. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι σε 10-15 χρόνια η εκπαίδευση θα είναι πολύ πιο ενδιαφέρουσα. Αυτό συμβαίνει γιατί η ΑΙ μπορεί να βοηθήσει τον μαθητή στις εργασίες του, προσφέροντας παράλληλα τη δυνατότητα για εξατομικευμένη μάθηση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του καθενός. Με αυτόν τον τρόπο, το μάθημα ξεφεύγει

από τα καθιερωμένα και γίνεται πιο αποδοτικό.

Από την άλλη πλευρά, όμως, η έρευνα ανέδειξε και σημαντικούς προβληματισμούς. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρεί ότι τα δημόσια σχολεία δεν διαθέτουν ακόμα τις κατάλληλες υποδομές και δεν είναι έτοιμα να δεχθούν την Τεχνητή Νοημοσύνη. Επιπλέον, ένα βασικό ζήτημα είναι η αξιοπιστία: η ΑΙ δεν είναι αλάνθαστη και συχνά κάνει λάθη ακόμα και σε απλές ερωτήσεις, γεγονός που σημαίνει ότι δεν μπορούμε να την εμπιστευτούμε τυφλά.

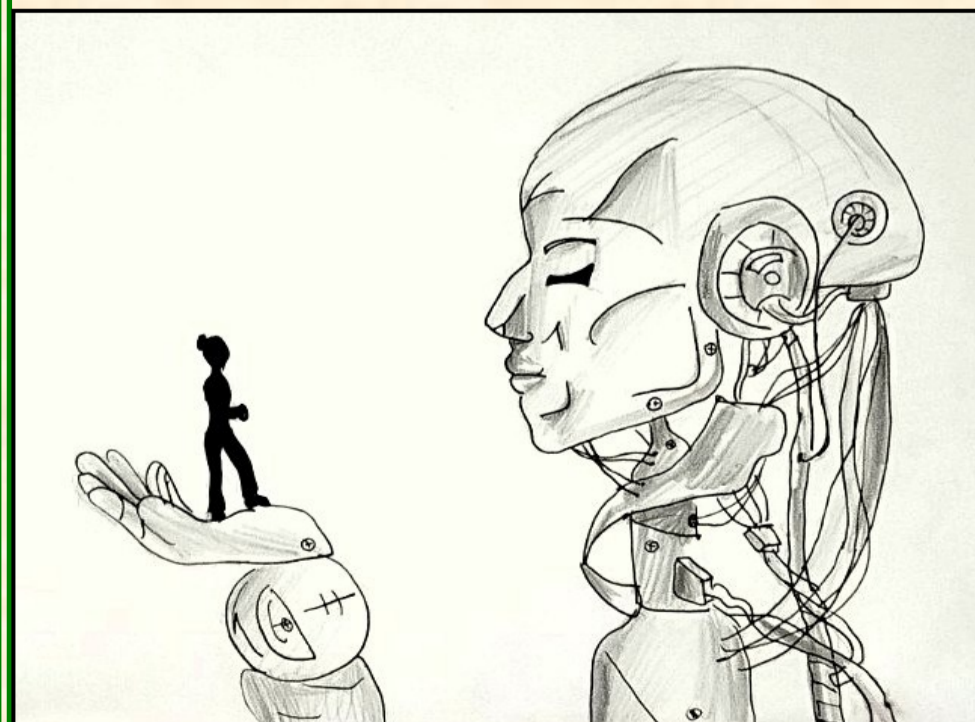
Για την αντιμετώπιση του κινδύνου λογοκλοπής / υπερβολικής εξάρτησης από ΑΙ, οι εκπαιδευτικοί προτείνουν κυρίως: εργασίες μέσα στην τάξη, εναλλακτικούς τρόπους αξιολόγησης (παρουσιάσεις, προφορικές ερωτήσεις, ομαδική εργασία), σχεδιασμό εργασιών με συγκεκριμένα κριτήρια και περιορισμούς, καθώς και συζήτηση με τους μαθητές για τη σωστή και κριτική χρήση της τεχνητής νοημοσύνης.

Στην ερώτησή μας σχετικά με αξιολόγηση μαθητών αποκλειστικά από την ΑΙ, οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί απαντούν αρνητικά. Υποστηρίζουν ότι η ΑΙ δεν μπορεί να αξιολογήσει την προσωπική, κοινωνική και συ-

ναισθηματική διάσταση των μαθητών, ενώ μέσω αυτής χάνεται η παιδαγωγική κρίση και η συνολική εικόνα που έχει ο εκπαιδευτικός.

Τέλος, ρωτήσαμε τους καθηγητές μας τι θα συμβούλευαν τους νέους καθηγητές που ξεκινούν τη διδασκαλία σε μία τάξη όπου χρησιμοποιείται η ΑΙ. Μας απάντησαν ότι είναι απαραίτητη η διατήρηση παραδοσιακών πρακτικών με την επεξήγηση και διόρθωση των λαθών, η αναγνώριση των δυνατοτήτων και των κινδύνων της ΑΙ και η όσο το δυνατόν καλύτερη κατάρτιση πάνω στο αντικείμενό τους πριν την ενσωμάτωση της ΑΙ στη διδασκαλία.

Συμπερασματικά, η ένταξη της Τεχνητής Νοημοσύνης στο εκπαιδευτικό σύστημα είναι μια πρόκληση που απαιτεί προσοχή. Χρειάζεται πάντα μέτρο, ακολουθώντας το αρχαίο ρητό «Μέτρον άριστον», καθώς η τεχνολογία πρέπει να λειτουργεί ως ένας χρήσιμος βοηθός και όχι ως το «αφεντικό» της σκέψης μας. Η καρδιά της μάθησης παραμένει η ανθρώπινη προσπάθεια και η κριτική ικανότητα, που κανένας αλγόριθμος δεν μπορεί να αντικαταστήσει!



**“Η ΤΝ δεν μπορεί να αξιολογήσει την προσωπική, κοινωνική και συναισθηματική διάσταση των μαθητών”**

ΠΟΛΙΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

# Λέξεις που διδάσκουν: Το ταξίδι μιας φιλόλογου στην εκπαίδευση

Αναζήτηση – Σύνδεση – Αναγνώριση

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΤΩΝ ΝΑΤΑΛΙΑΣ ΠΥΡΕΝΗ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΣ ΣΠΑΝΟΥ



**Ε**ίχαμε τη χαρά να συνομιλήσουμε με την καθηγήτριά μας και εκπαιδευτικό του σχολείου μας κ. Φλώρου Δήμητρα, φιλόλογο με πολυετή εμπειρία στον χώρο της εκπαίδευσης. Μέσα από τις σκέψεις και τις εμπειρίες της, μας προσφέρει μια μοναδική ματιά στον ρόλο του σύγχρονου εκπαιδευτικού. Μπαίνοντας στην τάξη μαζί με την κυρία Φλώρου, νιώθεις αμέσως την εμπειρία και το πάθος μιας φιλόλογου που αφιέρωσε χρόνια στη διδασκαλία. Με τα λόγια της φωτίζει τι σημαίνει να διδάσκεις σήμερα με καρδιά και γνώση. Μας μετέφερε την ατμόσφαιρα της σημερινής εκπαιδευτικής πραγματικότητας, τις προκλήσεις αλλά και τη σημασία της σύνδεσης με τους μαθητές.

**Πώς ξεκινήσατε την πορεία σας ως εκπαιδευτικός; Τι σας ώθησε να επιλέξετε αυτό το επάγγελμα;**

Ξεκίνησα από την Κρεμαστή της Ρόδου αφού βρέθηκα πρωτότερα εκεί σαν αρχαιολόγος στην Κω, στα Δωδεκάνησα. Έκανα την επιλογή μου καθώς φαίνεται σήμερα. Είναι σπουδαία δουλειά να είσαι εκπαιδευτικός με μεγάλη ευθύνη προς τους μαθητές μας, την κοινωνία, προς εμάς. Θέλει αυτοέλεγχο καθημερινά.

**Πώς έχει αλλάξει η σχέση μαθητή καθηγητή κατά τη διάρκεια των χρόνων;**

Πολλά πράγματα μένουν ίδια όπως ο ρόλος του εκπαιδευτικού και είναι ανοιχτή συζήτηση. Ο εκπαιδευτικός σήμερα στέκεται μπροστά σε μια τάξη 25 κατά μέσο όρο μαθητών και νιώθει συχνά όχι απλά αδιαφορία, αλλά μια σχεδόν συλλογική άρνηση συμμετοχής. Ατμόσφαιρα βαριά, κούραση και ίσως κάποια αδιόρατη επιθετικότητα. Η εμπειρία για τον εκπαιδευτικό σε κάποια σχολεία είναι οδυνηρή. Συμβαίνουν αυτά σήμερα. Η διδασκαλία όμως από την άλλη πλευρά είναι σχέση, μετάδοση γνώσεων, επικοινωνία που στις συγκεκριμένες συνθήκες γίνεται σιωπηλή αποξένωση. Άρα αντίθετα με τις τάξεις στο παρελθόν η παιδαγωγική στιγμή αποσυνδέεται και απομακρύνεται από το νόημα της σχολικής εμπειρίας. Άρα ίσως είναι λάθος να λέμε τι έχει αλλάξει στη σχέση μαθητών καθηγητών αλλά τι νόημα έχει η γνώση σήμερα για τους μαθητές μας και πόσο επιδραστικός είναι ο εκπαιδευτικός στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης και πολλά άλλα που θα απασχολήσουν το μέλλον του σύγχρονου σχολείου.

**Θυμάστε κάποιο μαθητή ή ομάδα μαθητών που σας ενέπνευσε ή σας έκανε υπερήφανη;**

Δεν υπάρχει ζήτημα υπερηφάνειας αλλά να βλέπεις τους μαθητές σου να προχωράνε με την προσωπική τους δουλειά, το χρόνο τους, τα όνειρά τους σε όποιο τομέα επιλέξουν στη ζωή τους και να είναι χαρούμενοι. Αυτό είναι υπερηφάνεια.

**Αν έπρεπε να περιγράψετε την πορεία σας ως εκπαιδευτικός με τρεις λέξεις, ποιες θα ήταν;**

Θα απαντούσα αναζήτηση νοήματος, αναγνώριση, σύνδεση.

**Τι ρόλο έπαιξαν οι συνάδελφοι στη διαδρομή σας όλα αυτά τα χρόνια;**

Γνώρισα σημαντικούς ανθρώπους. Υπάρχουν πολλοί στο χώρο της εκπαίδευσης. Είμαστε καλό "συνάφι", μιλώντας λαϊκότροπα και είμαι περήφανη που ανήκω σε αυτό. Ευχαριστώ τους καθηγητές φίλους μου για τη φιλοτιμία με την οποία δουλέψαμε στα εύκολα και στα πολύ δύσκολα και τιμήσαμε τη δουλειά μας. Τους μαθητές μου τους ευχαριστώ για την αγάπη τους και την ανταποδίδω όσο και όπως μπορώ.

*“Είναι σπουδαία δουλειά να είσαι εκπαιδευτικός με μεγάλη ευθύνη προς τους μαθητές μας, την κοινωνία, προς εμάς. Θέλει αυτοέλεγχο καθημερινά.”*

## Εκεί που η φωνή σου γίνεται δύναμη

ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΕ ΡΟΛΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΗ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΓΕΩΡΓΑΝΤΗ



Στις 12-14 Δεκεμβρίου 2025 ταξίδεψα στη Θεσσαλονίκη για να συμμετάσχω στο ΜΡΔ, δηλαδή στο “Μαθητές σε Ρόλο Διπλωμάτη” (Μ.Υ.Ν.). Ήταν η πρώτη φορά που έπαιρνα μέρος σε μία τέτοια δράση και ένιωθα πραγματικά πως κάτι καινούργιο ξεκινούσε. Στην αρχή ήμουν αγχωμένος, αφού δεν ήξερα τι ακριβώς να περιμένω. Όμως, μόλις είδα τους μαθητές από κάθε γωνιά της Ελλάδας, ένιωσα αμέσως πιο ήρεμος. Κατάλαβα ότι δεν ήμουν μόνος. Συμμετείχα στην επιτροπή για τα Άτομα με Αναπηρία, με θέμα το Δικαίωμα στην Ανεξάρτητη Διαβίωση και την Ένταξη στην Κοινωνία, ως εκπρόσωπος της Αυστραλίας. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων μίλησα αρκετές φορές, χρησιμοποιώντας δικές μου σημειώσεις και το κείμενο θέσης που είχαμε συντάξει έπειτα από έρευνα, σαν πραγματικοί “εμπειρογνώμονες”. Η διαδικασία ήταν οργανωμένη και απαιτητική: μιλούσαμε με χρόνο, ακολουθούσαμε κανόνες, συμμετείχαμε σε συζητήσεις και διαπραγματεύσεις και, στο τέλος, ψηφίζαμε προτάσεις, προσπαθώντας να καταλήξουμε σε κάτι που να έχει πραγματικό νόημα.

Αυτό που με εντυπωσίασε περισσότερο ήταν ότι υπάρχουν πολλοί νέοι σαν εμένα σε όλη την Ελλάδα: μαθητές που δεν “κοιμούνται”, που θέλουν να είναι ενεργοί πολίτες και να έχουν άποψη για όσα συμβαίνουν γύρω τους.

Στην ολοκλήρωση του προγράμματος, αντί να νιώσω ανακούφιση, ένιωσα λύπη. Μέσα σε τρεις μέρες δημιουργείς δεσμούς, κάνεις φίλους και δεν θέλεις να φύγεις. Το ΜΡΔ δεν είναι απλώς μια δράση. Είναι μια εμπειρία που σε μαθαίνει να σκέφτεσαι, να συνεργάζεσαι και κυρίως να πιστεύεις ότι η φωνή σου μπορεί πραγματικά να μετρήσει.

# ΤΟ 5<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΣΤΑ ΣΟΚΑΚΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΓΑΣ

ΤΩΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΛΙΝΑΡΔΑΚΗ, ΕΛΕΝΗΣ ΔΡΙΤΣΑ



θαίνοντας την ιστορία του υπέροχου αυτού ναού. Άρχισε να χτίζεται το 1344 από τον αυτοκράτορα Κάρολο Δ', γεγονός που τον καθιστά έναν από τους πιο αρχαίους ναούς, που υπάρχουν σε όλη την Ευρώπη. Έπειτα, έχοντας λίγο ελεύθερο χρόνο εξερευνήσαμε τα στενά της πόλης και το εμπορικό της κέντρο.

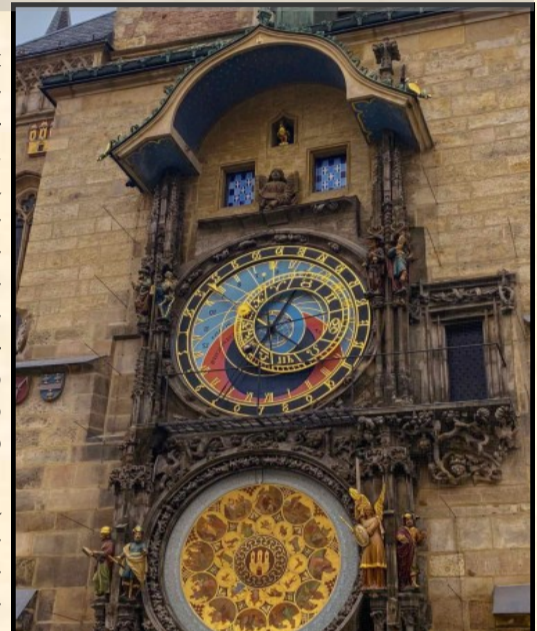
Την δεύτερη ημέρα επισκεφθήκαμε το Κάρλοβι Βάρι, μια από τις πιο όμορφες πόλεις της Τσεχίας, γνωστή για τις 13 κύριες ιαματικές θερμές πηγές της, οι οποίες ανακαλύφθηκαν το 1358 από τον Κάρολο Δ'. Αυτά τα νερά χρησιμοποιούνται κυρίως για πόσιμη θεραπεία, λουτρά και άλλες θεραπευτικές ιδιότητες. Εκτός από τις πηγές η πόλη είναι επίσης διάσημη για τις παραδοσιακές γκοφρέτες οπα, τις οποίες λατρεύουν οι επισκέπτες, καθώς διατίθενται σε πολλές διαφορετικές γεύσεις. Κατά την επιστροφή μας στην Πράγα μας έτυχε μια μικρή αναποδιά, καθώς μείναμε για σχεδόν 2 ώρες στο λεωφορείο λόγω ελέγχου της τροχαίας και της αστυνομίας, αλλά τέλος καλό όλα καλά.

Την τρίτη ημέρα ξεκινήσαμε νωρίς νωρίς από το ξενοδοχείο με προορισμό την ηλιόλουστη Δρέσδη της Γερμανίας. Για αρχή επισκεφθήκαμε το Dresden Zwinger ένα από τα πιο εντυπωσιακά μπαρόκ παλάτια της Γερμανίας, το οποίο διαθέτει εσωτερικές αυλές, πύλες αλλά και σιντριβάνια. Έπειτα, είδαμε τον καθεδρικό ναό της Αγίας Τριάδος,

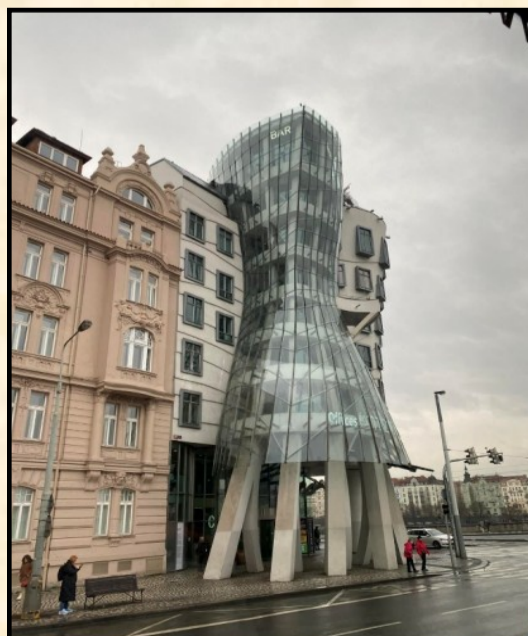
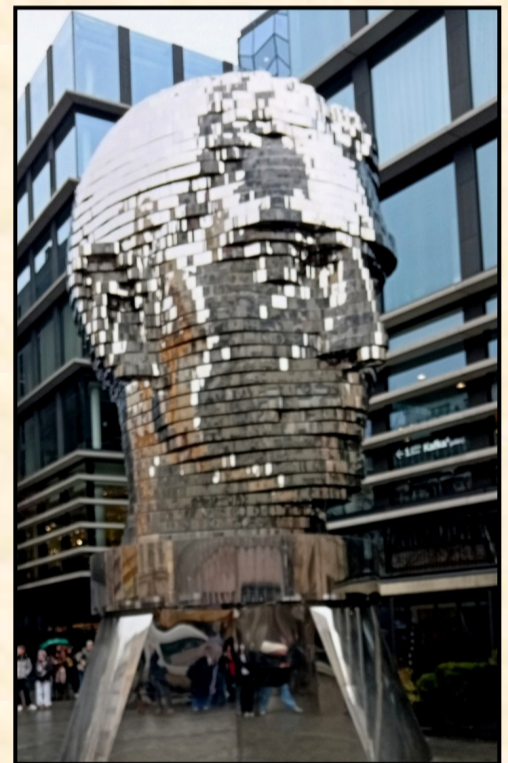
όπου όποιος ανέβαινε τα 275 σκαλιά είχε την ευκαιρία να θαυμάσει την Δρέσδη από ψηλά. Πιστέψτε με, το τόλμησαν πολλοί λίγοι από εμάς. Κατά την παραμονή μας εκεί, είχαμε αρκετό ελεύθερο χρόνο, τον οποίο αξιοποιήσαμε σε διάφορα καταστήματα, εμπορικά κέντρα, αλλά και το χριστουγεννιάτικο χωριό (ναι, καλά διαβάσατε!) που βρισκόταν εκεί.

Την τέταρτη και τελευταία ημέρα, φορτώσαμε τις βαλίτσες μας στο λεωφορείο και με βάση το πρόγραμμα μεταβήκαμε στο Εθνικό Μουσείο της Πράγας, στο οποίο θαυμάσαμε αρχαιολογικά ευρήματα αλλά και ιστορικά κειμήλια της Τσεχίας για δύο ώρες. Μια τελευταία βόλτα στην πόλη ήταν αυτονόητη, όχι μόνο για να αγοράσουμε ενθύμια και αναμνηστικά, αλλά και για να θαυμάσουμε το «Κεφάλι του Κάφκα». Πρόκειται για ένα μοναδικό αξιοθέατο της Πράγας: ένα εντυπωσιακό κινητό γλυπτό 11 μέτρων, που αποτελείται από 42 περιστρεφόμενα επινικλωμένα πάνελ, τα οποία σχηματίζουν και παραμορφώνουν το πρόσωπο του συγγραφέα.

Στις 11 Φεβρουαρίου επιστρέψαμε στην Αθήνα γύρω στις έντεκα το βράδυ, κουρασμένοι αλλά γεμάτοι ευχάριστα συναισθήματα, καθώς καταφέραμε, όχι μόνο να γνωρίσουμε μια νέα χώρα, αλλά και να δεθούμε μεταξύ μας. Αυτό το ταξίδι σίγουρα μας δίδαξε πολλά και θα μείνει αξέχαστο στην μνήμη μας. Περιμέ-



νομε με ανυπομονησία το επόμενο!



Στις 8 έως 11 Φεβρουαρίου 2026 επισκεφθήκαμε με το σχολείο μας την Πράγα της Τσεχίας και την Δρέσδη της Γερμανίας, μία εκδρομή που όλοι περιμέναμε με μεγάλη ανυπομονησία. Σκοπός του ταξιδιού μας ήταν να εξερευνήσουμε την κεντρική Ευρώπη και να γνωρίσουμε τα έθιμα, την ιστορία και την κουλτούρα των δύο αυτών χωρών. Υπεύθυνες καθηγήτριες της εκδρομής ήταν η κ. Αλατσίδου Ελένη, η κ. Καυγά Γλυκερία, η κ. Τουτουδάκη Ιωάννα και η κ. Χαρίτου Ελένη. Στο πλαίσιο αυτού του ταξιδιού, επισκεφθήκαμε μνημεία, πόλεις και πολλά αξιοθέατα, τα οποία θα μείνουν αξέχαστα στις μνήμες μας.

Αφότου αναχωρήσαμε από την Αθήνα και προσγειωθήκαμε στο αεροδρόμιο της Πράγας, πρώτος μας σταθμός ήταν ο επιβλητικός ναός του Αγίου Βίτου, ο οποίος είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αξιοθέατα και κάναμε μία όμορφη ξενάγηση μα-

# Η Σφαγή του Διστόμου μέσα από τα μάτια ενός κοριτσιού

Βασισμένη σε αληθινή μαρτυρία  
ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ

10 Ιουνίου 1944, Δίστομο

**Π**αιδικές φωνές ακούγονται από την πλατεία του χωριού και όλα κυλούν σαν μια συνηθισμένη μέρα του καλοκαιριού στα χρόνια της γερμανικής κατοχής. Ο πατέρας μου μόλις έχει γυρίσει από το χωράφι και βιαστικά κρύβει το σιτάρι στην αποθήκη, ενώ η μητέρα ετοιμάζει το μεσημεριανό. Η μεγάλη αδερφή μαζί με τη γιαγιά υφαινούν στον αργαλειό. Περιμένω με ανυπομονησία το απόγευμα που η γιαγιά θα μου μάθει να ζυμώνω ψωμί. Μετά το μεσημεριανό εγώ και η αδερφή μου μαζεύαμε το τραπέζι, ενώ ο πατέρας ξάπλωσε να ξεκουραστεί αφού ήταν εξουθενωμένος από τη μέρα στο χωράφι. Ξαφνικά, ακούσαμε κραυγές. «Γερμανοί, Γερμανοί!», φώναζε έντρομη η μάνα του Γιαννάκη. Είχαν ήδη μπει στο χωριό. Έτρεξα δειλά στο παράθυρο να δω τι συμβαίνει. Όλοι έτρεχαν να κρυφτούν. Ένα μικρό αγοράκι μονάχο στο δρόμο, κοιτάζει δεξιά και αριστερά ψάχνοντας τη μητέρα του. Εκείνη αψηφώντας τον κίνδυνο τρέχει να σώσει το παιδί της. Μα πριν προλάβει να φτάσει, οι Γερμανοί πυροβολούν. Το αγοράκι πέφτει νεκρό. Τα ουρλιαχτά της μάνας, μου παγώνουν το αίμα. Αμέσως έσκυψα. Μη με δεικνείς. Κουλουριασμένη στο πάτωμα ακούω και τον δεύτερο πυροβολισμό. Η εικόνα της καμμέ-

νης μάνας, μου περνάει από το μυαλό. Φαντάζομαι πως είναι το δεύτερο θύμα. Σοκαρισμένη βάζω τα χέρια στο παγωμένο μου πρόσωπο, ελπίζοντας πως ήταν απλά ένας εφιάλτης. Για κακή μου τύχη το άκουσμα κι άλλων πυροβολισμών με επανέφερε στην τραγική πραγματικότητα. Ο πατέρας, αφού έχει πεταχτεί από το κρεβάτι μας φωνάζει τρομοκρατημένος να κρυφτούμε. Η μητέρα σηκώνει αμέσως το χαλί και μου λέει να κατέβω στο κελάρι. Ίσα που προλαβαίνει να κλείσει το σανίδι ενώ οι Γερμανοί αρχίζουν να κοπανάνε την πόρτα με μανία. Η καρδιά μου πηγαίνει να σπάσει και αφού κλείνω τα μάτια μου προσεύχομαι να έχουν κρυφτεί καλά οι υπόλοιποι. Ένα δυνατό «μπαμ» ακούγεται και ταρακουνιέται όλο το πάτωμα. Οι Γερμανοί ήταν στο σπίτι. Απόλυτη ησυχία και το μόνο που ακούγεται είναι τα στιβαρά τους βήματα, καθώς κάνουν το σπίτι φύλλο και φτερό για να βρουν το επόμενο τους θύμα. Ακούω τον πρώτο πυροβολισμό και τον σπαραγμό της μητέρας μου. Ήθελα τόσο πολύ να βγω να τους βοηθήσω, όμως ήξερα πως δεν μπορούσα να φέρω αντίσταση. Γνωρίζοντας τι θα ακολουθήσει βάζω τα χέρια μου στα αυτιά, έχοντας ακόμη μια μικρή ελπίδα ότι θα δείξουν

κάποιο έλεος. Ακούω όμως τα σώματα των αγαπημένων μου να σωριάζονται μετά από κάθε πυροβολισμό. Για λίγα λεπτά επικρατούσε απόλυτη ησυχία. Τρομοκρατημένη για το τι θα ακρίσω βγαίνω από το κελάρι. Η εικόνα αυτή θα μείνει για πάντα χαραγμένη στη μνήμη μου. Τα πόδια μου δεν με κρατάνε και πέφτω γονατιστή πάνω από τα πτώματα της οικογένειάς μου. Τα χέρια μου κόκκινα από τα αίματα, τρέμουν. Το μόνο που ακούω είναι η ανάσα μου ανήσυχη από το κλάμα και η καρδιά μου που χτυπά επίμονα. Από έξω ακούω τα φύλλα των δέντρων να θροΐζουν νωχελικά, καθώς ο άνεμος τα παρασύρει και μου θυμίζουν τις ψυχές των αγαπημένων μου που φεύγουν στον ουρανό μετά τη σφαγή.



ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΑ

## Γιασεμί που έγινε στάχτη

Βασισμένη στην πραγματική ιστορία της Χαρίκλειας Βιτάλη  
ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΤΑΛΗ

**Σ**τις 6 Σεπτεμβρίου 1955, η ζωή μου άλλαξε ριζικά. Όχι μόνο η δική μου· όλων των Ελλήνων, που είχαν την ατυχία να ζουν - και να ευημερούν - στην Κωνσταντινούπολη. Ήταν ένα ήσυχο, γαλήνιο απόγευμα. Το φως του δειλινού σκέπαζε με χρυσοκόκκινες ανταύγειες την αυλή του πατρικού μας αρχοντικού στο Φανάρι. Το όνομά μας το γνώριζαν πολλοί· ήμασταν παλαιά φαναριώτικη οικογένεια, έμποροι με ρίζες βαθιές στην Πόλη. Μόλις είχα επιστρέψει με τη μητέρα μου και τις δύο αδελφές μου από τον Εσπερινό. Ο πατέρας μου και ο αδελφός μου κάθονταν στις σιδερένιες καρέκλες του κήπου· πάνω στο μαρμάρινο τραπέζακι ήταν απλωμένες οι εφημερίδες της ημέρας. Μύριζε γιασεμί. Θυμάμαι ακόμη τη μυρωδιά. Κι όμως, μέσα σε εκείνη τη γαλήνη, μια ανεξήγητη ταραχή φώλιαζε στην ψυχή μου. Πρώτα ακούστηκαν φωνές. Ύστερα κραυγές. Έπειτα ουρλιαχτά. Ο πατέρας μου σηκώθηκε απότομα και βγήκε στον δρόμο. Όταν γύρισε, το πρόσωπό του είχε αλλάξει. «Φεύγουμε. Τώρα.», μας είπε. Δεν πήραμε τίποτα. Ούτε τα κοσμήματα της μητέρας μου, ούτε τα βιβλία μου, ούτε την εικόνα της Παναγίας που κρεμόταν πάνω από το κρεβάτι μου. Μόνο μία εικόνα, του Αγίου Γεωργίου πρόλαβα να κρύψω κάτω από το παλτό μου. Βγήκαμε στον δρόμο - και τότε είδα την Πόλη να φλέγεται.

Η σκηνή έμοιαζε βγαλμένη από τη «Θεία Κωμωδία» του Δάντης Αλιγκιέρι. Βιτρίνες καταστημάτων θρυμματιζόνταν, φαρμακεία και μαγαζιά λεηλατούνταν, εμπορεύματα ποδοπατούνταν στη λάσπη. Γειτονικά σπίτια είχαν ήδη ανοιχτεί και αδειάσει· άλλα παραδίνονταν στις φλόγες. Η εκκλησία όπου λίγο πριν είχαμε προσευχηθεί, ένα μέρος ιερό που πρόσφερε ελπίδα και γαλήνη είχε βανδαλιστεί· εικόνες πεταμένες στα σκαλιά, ιερά σκεύη σπασμένα, το κοιμητήριο συλημένο. Φίλοι μου έτρεχαν αλλόφρονες. Μητέρες κρατούσαν παιδιά που έκλαιγαν με λυγμούς. Έγροντες σέρνονταν στον δρόμο. Δύο παιδικοί μου φίλοι σύρθηκαν από τα μαλλιά, τα πρόσωπά τους παραμορφωμένα από τα χτυπήματα. Τους έφτυναν, τους κλωτσούσαν. «Γιατί;» φώναζαν, σχεδόν λιπόθυμοι. Δεν είχα απάντηση. Κανείς μας δεν είχε. Πάγωσα. Μόνο φώναζα να τους αφήσουν. Ο αδελφός με άρπαξε από το μπράτσο. «Τρέξε!» μου είπε. Και τρέξαμε. Στο λιμάνι επικρατούσε πανικός. Άνθρωποι προσπαθούσαν να επιβιβαστούν σε ό,τι έπλεε. Ο πατέρας μου μάς έκρυψε πίσω από βαρέλια· Τούρκοι άρπαζαν με βιαιότητα κοπέλες μέσα στο χάος. Η καρδιά μου χτυπούσε τόσο δυνατά, που νόμιζα πως θα προδώσει το κρησφύγετό μου. Καταφέραμε να μπούμε σ' ένα πλοίο για την Ελλάδα μαζί με τον αρραβωνιαστικό μου. Θυμάμαι ότι καθώς απομακρυνόμασταν, η Πόλη - η δική μας Πόλη - καίγεται πίσω μας.



Το ταξίδι προς τον Πειραιά δεν ήταν σωτηρία· ήταν παράταση του εφιάλτη. Ο σωματικός και ψυχικός πόνος είχαν γίνει τόσο αβάσταχτοι που ορισμένοι προτιμούσαν να πέσουν στη θάλασσα από το να ελπίζουν για ένα καλύτερο ξημέρωμα. Οι τραυματισμοί δεν περιποιήθηκαν ποτέ σωστά. Ο αδελφός μου, εξαντλημένος και πεινασμένος, κατέρρευσε από δηλητηρίαση αφού έφαγε σαπισμένες σταφίδες, έσκασε το στομάχι του, μου είπαν. Ο πατέρας μου, που ήδη υπέφερε από σαπισμένο δόντι, ανέβασε πυρετό. Η μόλυνση εξελίχθηκε σε σηψαιμία. Πέθανε λίγες ώρες πριν δούμε τον Πειραιά. Στην Αθήνα εγκατασταθήκαμε σ' ένα υγρό υπόγειο. Από αρχοντικό με γιασεμιά βρεθήκαμε σε τοίχους που μύριζαν μούχλα. Δεν ήμασταν πα «Φαναριώτες έμποροι» - ήμασταν πρόσφυγες. Μας αποκαλούσαν «Πολίτες», «παστρικούς», «ξένους», λες και δεν ήμασταν Έλληνες. Λες και δεν ήμασταν αδέρφια τους! Μέσα σε λίγους μήνες, οι δύο αδελφές μου αρρώστησαν από πνευμονία. Το κρύο και η υγρασία έκαναν τη δουλειά τους. Δεν υπήρχαν χρήματα για γιατρούς. Τις κρατούσα από το χέρι όταν έσβησαν. Από τους δώδεκα που επιβιβαστήκαμε σε εκείνο το πλοίο, μόνο τρεις επιζήσαμε για να δούμε κι άλλες ανατολές. Και κάθε φορά που ο ήλιος ανατέλλει, δεν σκέφτομαι το φως.

# ΑΝΕΞΙΧΝΙΑΣΤΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΑ

ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ

**Ε**ίναι εκείνα τα εγκλήματα που πάντα προκαλούν το ενδιαφέρον του κοινού, ιδιαίτερα όταν συνοδεύονται από μυστήριο, γρίφους και άγνωστους δράστες. Παρά τις δεκαετίες που έχουν περάσει, οι ταυτότητες των δραστών παραμένουν άγνωστες, ενώ οι ιστορίες τους εξακολουθούν να απασχολούν ερευνητές, ιστορικούς και το ευρύ κοινό. Μέσα από τη συμμετοχή μου σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την εγκληματολογική έρευνα και τη μελέτη πηγών και στοιχείων, παρουσιάζω τα βασικά γεγονότα και τα ερωτήματα που εξακολουθούν να περιβάλλουν δύο από τις πιο γνωστές υποθέσεις στην ιστορία της εγκληματολογίας.

## Το Αίνιγμα του Τζακ: Ο Δράστης που Έμεινε Άγνωστος

**Η** υπόθεση του διαβόητου κατά συρροή δολοφόνου Τζακ του Αντεροβγάλτη αποτελεί,

μέχρι και σήμερα, ένα από τα πιο ενδιαφέροντα και ταυτόχρονα τρομακτικά άλυτα

εγκλήματα. Ο δράστης δρούσε στην περιοχή Γουάιτσαπελ του ανατολικού Λονδίνου, στα τέλη του 19ου αιώνα, με αφητηρία το 1888.

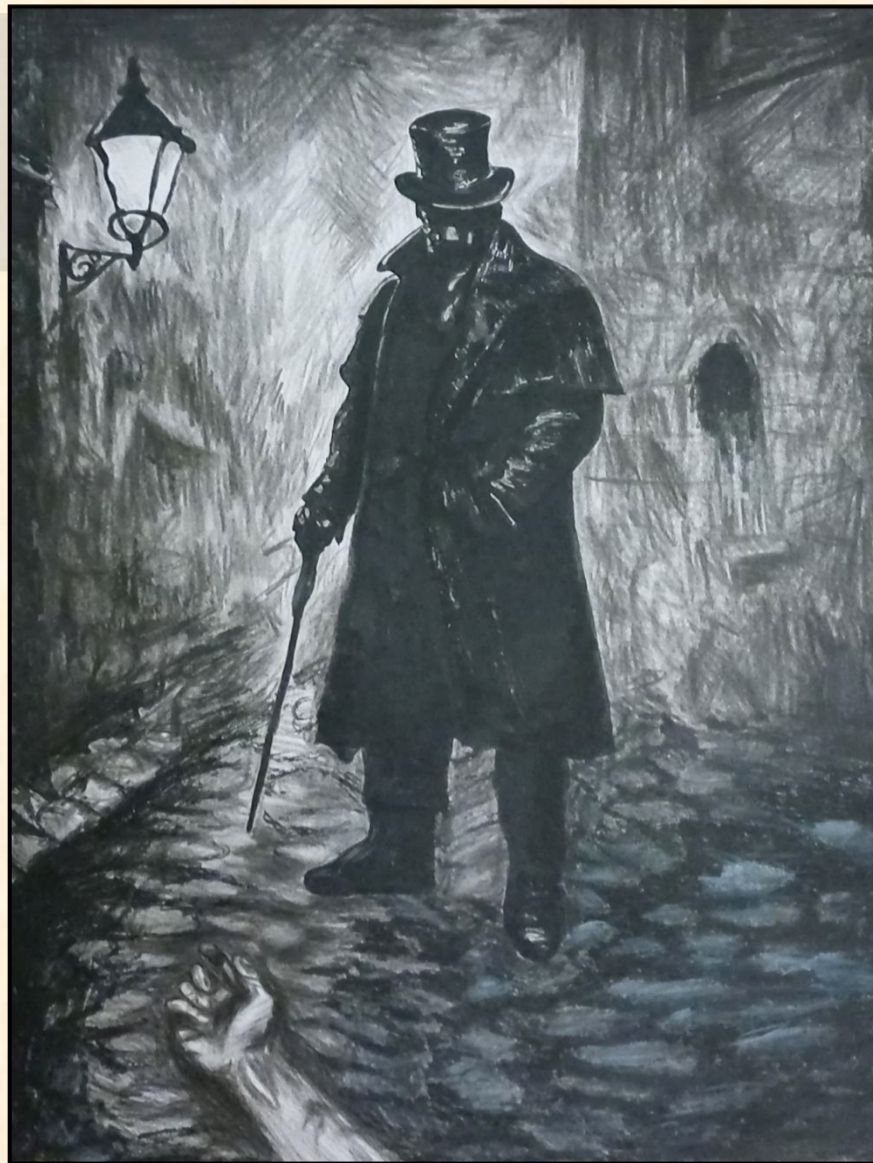
Το Λονδίνο, την εποχή εκείνη, είχε δεχθεί μεγάλο αριθμό μεταναστών, γεγονός που αύξησε την ανεργία, επιβαρύνοντας το οικονομικό κλίμα της εποχής. Ως αποτέλεσμα, πολλές γυναίκες οδηγήθηκαν στην πορνεία, φαινόμενο που προφανώς απασχολούσε ιδιαίτερα τον δολοφόνο, καθώς λέγεται πως θύματά του αποτελούσαν γυναίκες που εργάζονταν ως πόρνες.

Η ιδιότητα αυτή, ωστόσο, των γυναικών θυμάτων είναι ανεξακριβωτή και πιθανώς συνδέεται με μισογυνιστικές αντιλήψεις της εποχής σχετικά με τη φτώχεια και την ανηθικότητα. Οι φόννοι λάμβαναν χώρα αργά το βράδυ ή τα ξημερώματα σε σκοτεινά στενά. Λόγω της έλλειψης αίματος στους τόπους εγκλήματος, ειδικοί συμπεραίνουν

πως τα θύματα αρχικά στραγγαλιζονταν για να μην φωνάζουν και έπειτα αποκεφαλίζονταν και ακρωτηριάζονταν βάνουσα. Η αφαίρεση των οργάνων κάποιων θυμάτων συνιστά την κατοχή ανατομικής ή χειρουργικής γνώσης του δράστη, του οποίου η ταυτότητα παραμένει μυστήριο. Ο Τύπος φαίνεται να ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για την υπόθεση, λόγω της ικανότητας του δολοφόνου να ξεφεύγει συνεχώς από τις αρχές.

Κατά τη διάρκεια των ερευνών υπήρξαν εκατοντάδες ονόματα υποπτών, με επικρατέστερο τον Πολωνό κουρέα Άαρν Κοσμίνσκι, ο οποίος σύμφωνα με την αστυνομία, έπασχε από ψυχιατρικά προβλήματα. Σύγχρονες έρευνες DNA, ενισχύουν τον παραπάνω ισχυρισμό μέσω της ταύτισης ενός αντικειμένου με τον ύποπτο, ωστόσο η πιθανότητα μόλυνσης του μετά από τουλάχιστον 130 χρόνια και η έλλειψη αδιάσειστων αποδείξεων αφήνουν το μυστήριο άλυτο.

Συμπερασματικά, η ταυτότητα του Τζακ του Αντεροβγάλτη παραμένει άγνωστη μέχρι σήμερα, ενώ αποτελεί μια από τις πιο σκοτεινές και μυστηριώδεις υποθέσεις της εγκληματολογικής ιστορίας.



ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΑ

## Ζόντιακ ΣΤΗ ΣΚΙΑ ΤΩΝ ΓΡΙΦΩΝ

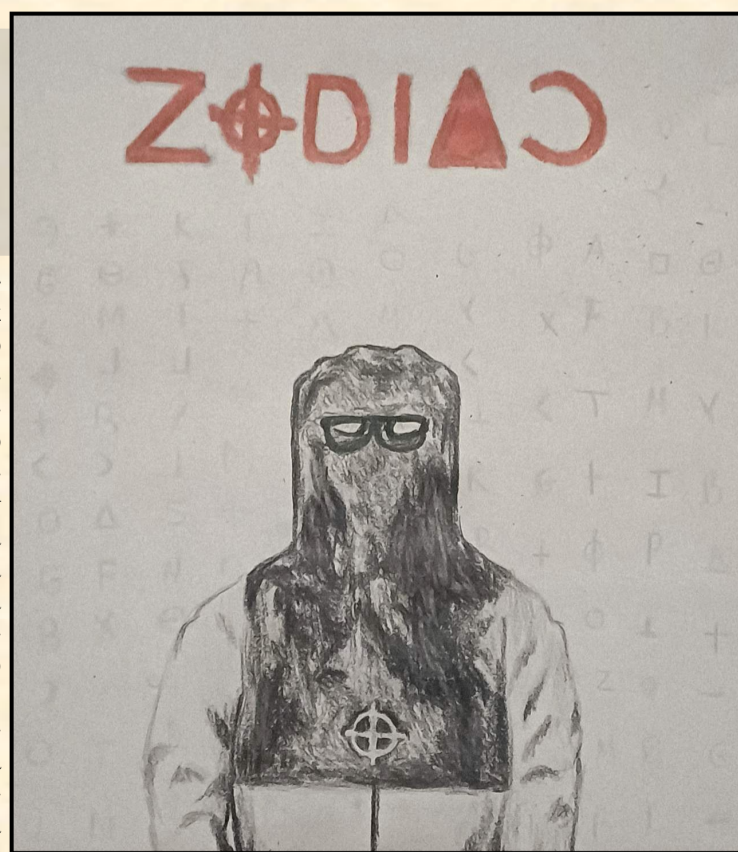
20 Δεκεμβρίου, 1968.

**Α**υτοκίνητο με επιβάτες το νεαρό ζευγάρι Ντέιβιντ Φάραντσεϊ, 17 και Μπέτι Λου Τζένσεν, 16 παρκάρε στο δρόμο «Λέικ Χέρμαν» στην Καλιφόρνια. Ώρα 11 το βράδυ και ένα αυτοκίνητο ξεπροβάλλει από το σκοτάδι. Σταματάει, ένας αινιγματικός άνδρας βγαίνει και πλησιάζει τους εφήβους. Δίχως περιθώριο αντίδρασης πυροβολεί το αγόρι. Η Μπέτι αρχίζει να τρέχει προς τον δρόμο, αλλά πέφτει νεκρή λίγα βήματα μετά με πέντε σφαίρες στην πλάτη. Οι αρχές αδυνατούν να βρουν τον δράστη.

Πρόκειται για τον διαβόητο «Ζόντιακ», κατά συρροή δολοφόνο που έδρασε στην Καλιφόρνια τις δεκαετίες 60 και 70. Το ψευδώνυμο προήλθε από τον ίδιο τον δράστη, ο οποίος το χρησιμοποίησε στις επιστολές του. Την 1η Αυγούστου 1969 στέλνει την πρώτη επιστολή, χωρισμένη σε τρία μέρη, στις σπουδαιότερες εφημερίδες της χώρας, απειλώντας πως θα περάσει το Σαββατοκύριακο σκοτώνοντας μοναχικούς αν-

θρώπους αν δεν τυπωθεί στο πρωτοσέλιδο. Στην επιστολή, ο Ζόντιακ αναλαμβάνει την ευθύνη για τις δύο πρώτες δολοφονίες και δίνει πληροφορίες για τον ίδιο κρυπτογραφήματος. Στο μήνυμα, το οποίο αποκρυπτογραφήθηκε, αναφέρει πως τα θύματα του θα ήταν σκλάβοι στην μετά θάνατον ζωή και πως το να σκοτώνει ανθρώπους έχει πλάκα. Στις 14 Οκτωβρίου στέλνει την τρίτη επιστολή, μαζί με ένα μέρος του ματωμένου πουκαμίσου του πιο πρόσφατου θύματος, του ταξιτζή Πολ Στάν, αποδεικνύοντας την ενοχή του. Τον επόμενο μήνα στέλνει άλλη μια, όπου χλευάζει την αστυνομία, ισχυριζόμενος ότι είχε μιλήσει με δυο αστυνομικούς λίγα λεπτά

μετά την δολοφονία του Στάν, χωρίς εκείνοι να αντιληφθούν κάτι. Τα επιβεβαιωμένα θύματα του δράστη είναι πέντε, ενώ ο ίδιος αναλαμβάνει την ευθύνη για συνολικά τριάντα επιτά θύματα. Παρά τις χιλιάδες ανακρίσεις και έρευνες



ΚΩΣΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΑ

η υπόθεση παραμένει άλυτη, με πολλούς να πιστεύουν πως ο δολοφόνος ζει ακόμα στην περιοχή της Καλιφόρνια.

# Ζωή πέρα από τα όρια-Εξαρτήσεις και Ελευθερία

**Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΩΝ ΜΑΡΙΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΒΙΤΑΛΗ ΚΑΙ ΙΩΑΝΝΑΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ**

**Σ**τις 13 Νοεμβρίου 2025 συμμετείχαμε στο Μαθητικό Συνέδριο με τίτλο «Ζωή πέρα από τα όρια-Εξαρτήσεις και Ελευθερία», το οποίο συνδιοργανώθηκε από τα Εκπαιδευτήρια «Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ» και το μαθητικό περιοδικό «ΠΡΟΣ ΤΗ ΝΙΚΗ». Όντας ευαισθητοποιημένες για τον αντίκτυπο των εξαρτήσεων στη σύγχρονη κοινωνία, συμμετείχαμε ενεργά στις εργασίες του συνεδρίου, το οποίο ξεπέρασε τις προσδοκίες μας και άφησε ως καταστάλαγμα τον βαθύ προβληματισμό όλων των συμμετεχόντων μαθητών. Διακεκριμένοι επιστήμονες από το χώρο της Ιατρικής, καθώς και οικονομολόγοι, διατροφολόγοι και δημιουργοί ψηφια-

κού περιεχομένου παρουσίασαν το φαινόμενο του εθισμού και πρότειναν τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής του.

Η συμμετοχή μας στα διαδραστικά εργαστήρια ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία, καθώς αλληλεπιδράσαμε σε κλίμα δημιουργικό και ευχάριστο με μαθητές άλλων σχολείων. Επιπλέον, ενημερωθήκαμε και ανταλλάξαμε απόψεις για θέματα που μας αφορούν άμεσα όπως εξαρτήσεις από εθιστικές ουσίες και παρέες, εύκολο κέρδος και τζόγος, ηλεκτρονικά παιχνίδια και επικοινωνία, λανθασμένη κοινωνικότητα και η εικόνα ως αυτοειδώλο.



ΣΚΟΥΡΑ ΠΑΝΙΑ

Το συνέδριο ολοκληρώθηκε με τις ανακοινώσεις μας και την παρουσίαση καλλιτεχνικών έργων των μαθητών. Η εμπειρία της συμμετοχής μας στο συνέδριο από τη θέση του ομιλητή ήταν επίσης σπουδαία.



## Εσύ μπορείς να αποδράσεις;

**ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ**

**Σ**τις μέρες μας, πολλοί νέοι είναι βαθιά εξαρτημένοι από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε σημείο που αυτά να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία, το 84% των νέων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για κοινωνικά δίκτυα. Συχνά, το ενδιαφέρον μας για το ψηφιακό προφίλ μας ξεπερνά τις υποχρεώσεις και τις σχέσεις μας στην πραγματική ζωή. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μοιάζει με μια δύσκολη συνήθεια από την οποία είναι πολύ δύσκολο να ξεφύγει κανείς.

Ένας βασικός λόγος που οδηγεί σε αυτήν την κατάσταση είναι η ευκολία και η άνεση που προσφέρει ο ψηφιακός κόσμος. Φανταστείτε! Ένας έφηβος βρίσκεται χαλαρός στον καναπέ του, παίζοντας το αγαπημένο του βίντεοπαι-

χνίδι. Οι φίλοι του τον καλούν να βγει, όμως εκείνος προτιμά να συνεχίσει το παιχνίδι για να περάσει στο επόμενο επίπεδο. Το εικονικό του άβαταρ φαίνεται ανίκητο και τον παρασύρει όλο και περισσότερο στον ψηφιακό κόσμο.

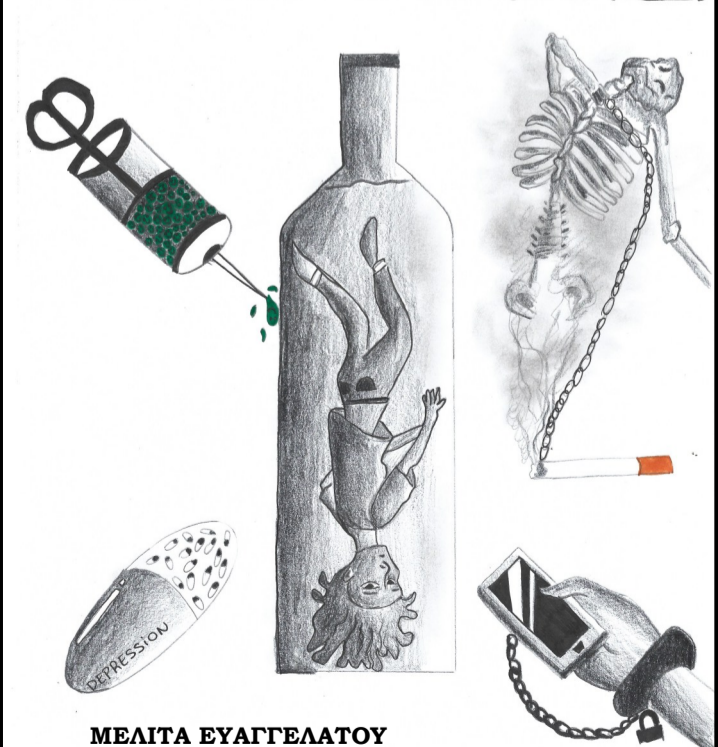
Εξίσου σημαντικός είναι και ο παράγοντας της κοινωνικής αποδοχής. Πολλοί νέοι νιώθουν ότι στο διαδίκτυο μπορούν πιο εύκολα να βρουν ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα. Οι αλγόριθμοι των πλατφορμών προσαρμόζουν συνεχώς το περιεχόμενο στις προτιμήσεις μας, κάνοντας την παραμονή μας στο διαδίκτυο ακόμη πιο ελκυστική.

Όσο ο ψηφιακός κόσμος γίνεται όλο και πιο φωτεινός, μήπως η πραγματική ζωή γύρω μας αρχίζει σταδιακά να σκοτεινιάζει; Η κοινωνική ζωή περιορίζεται, ενώ η επικοινωνία πρό-

σωπο με πρόσωπο μειώνεται ακόμη και μέσα στην οικογένεια. Παράλληλα, η πολύωρη χρήση οθονών μπορεί να προκαλέσει κόπωση, πονοκεφάλους και προβλήματα ύπνου, επηρεάζοντας ακόμη και τη σχολική επίδοση.

Για να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο, είναι σημαντικό οι έφηβοι να θέτουν όρια στη χρήση του διαδικτύου και να οργανώνουν καλύτερα τον χρόνο τους. Παράλληλα, το σχολείο και η οικογένεια οφείλουν να ενημερώνουν και να στηρίζουν τους νέους μέσα από εποικοδομητικό διάλογο. Σε έναν κόσμο γεμάτο οθόνες, θα καταφέρουμε άραγε να μην ξεχάσουμε πώς είναι να κοιτάμε ο ένας τον άλλον στα μάτια; Η πραγματική ζωή, άλλωστε, βρίσκεται έξω από την οθόνη – εκεί όπου οι ανθρώπινες σχέσεις αποκτούν αληθινό νόημα.

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**



ΜΕΛΙΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΥ

**ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ ΣΟΥ**

# ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

## ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΡΙΟ ΑΓΑΠΗΣ

ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΑΣ ΜΑΛΑΤΕΣΤΑ



**Μ**ε ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση υλοποιήθηκε το πρόγραμμα «Επισκεπτήριο Αγάπης» από

τους μαθητές του σχολείου μας, οι οποίοι έγιναν κομμάτι μιας αλυσίδας καλοσύνης που ξεκινά από την τάξη και φτάνει έως το νοσοκομείο. Εκεί όπου, κάθε χρόνο από το 2020, το WinCancer καλεί όλη την Ελλάδα να κάνει κάτι απλό αλλά ουσιαστικό: να στείλει μια χριστουγεννιάτικη κάρτα σε όσους θα περάσουν τις γιορτές μέσα στα αντικαρκινικά νοσοκο-

μεία. Οι μαθητές μας, ενημερώθηκαν για το πρόγραμμα και έδειξαν μεγάλο ενθουσιασμό και ευαισθησία. Σε σύντομο χρόνο εμπνεύστηκαν τις πιο χαρμόσυνες ευχές και ετοίμασαν ευφάνταστες χριστουγεννιάτικες κάρτες γεμάτες αγάπη και ζεστασιά για τους καρκινοπαθείς συνανθρώπους μας! Οι κάρτες των παιδιών είχαν παραλήπτες τους πιο δυνατούς μαχητές της ζωής! Εκείνους που περνούν τις γιορτές πίσω από κλειστές άσπρες πόρτες, μακριά από όλα όσα θεωρούμε δεδομένα,

δίνοντας καθημερινό αγώνα επιβίωσης.

Οι ευχές δεν αλλάζουν τη θεραπεία αλλά μπορούν να αλλάξουν τη μέρα κάποιου!

**“Κάρτες με ευχές για καρκινοπαθείς συνανθρώπους μας”**

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΣΤΟΛΙΔΙΑ

ΣΤΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΖΩΤΟΥ

**Φ**έτος, η χριστουγεννιάτικη διάθεση συνδυάστηκε με οικολογική συνείδηση μέσα από μια δημιουργική δράση με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος. Η ιδέα ήταν απλή, αλλά ιδιαίτερα συμβολική: αντί για αγοραστά πλαστικά διακοσμητικά, στολίσαμε ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο αποκλειστικά με χειροποίητα στολίδια από οικολογικά υλικά.

Συγκεντρώσαμε απλά υλικά, όπως κουκουνάρια, αποξηραμένα πορτοκάλια, στικ κανέλας, ζυμαρικά, ζύ-

μη με αλεύρι και σόδα. Με πολλή φαντασία και ομαδική συνεργασία, τα μεταμορφώσαμε σε πρωτότυπα, λαμπερά και αρωματικά χριστουγεννιάτικα στολίδια. Κάθε δημιουργία ήταν μοναδική και απέδειξε πόσο εύκολα μπορούμε, με απλά μέσα, να στολίσουμε ένα πραγματικά «οικολογικό δέντρο». Μέσα από αυτή τη διαδικασία, συνειδητοποιήσαμε το σπουδαίο αποτέλεσμα που μπορεί να φέρει η δημιουργική διάθεση, η συνεργασία και η αγάπη προς το περιβάλλον.

Το οικολογικό δέντρο που στολίσαμε δεν αποτέλεσε μόνο ένα εορταστικό δημιούργημα, αλλά και ένα μήνυμα αισιοδοξίας: οι γιορτές μπορούν να είναι όμορφες και ουσιαστικές, χωρίς σπατάλη και υπερκατανάλωση.

Η δράση αυτή μας υπενθυμίζει πως η προστασία του περιβάλλοντος ξεκινά από τις μικρές καθημερινές μας επιλογές. Με λίγη έμπνευση και καλή διάθεση, μπορούμε να δημιουργήσουμε κάτι πραγματικά ξεχωριστό.



## ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ;

ΤΗΣ ΤΣΩΝΟΥ ΜΑΡΙΛΙΑΣ

**Ε**θελοντής χαρακτηρίζεται εκείνος που συνεισφέρει υλικά αγαθά, προσωπικό χρόνο και προσπάθεια, στοιχεία απαραίτητα για την κάλυψη ανθρωπίνων αναγκών, χωρίς βέβαια να περιμένει κάποιο αντάλλαγμα. Ο παραπάνω ορισμός μας βοηθά να καταλάβουμε τι ακριβώς συνέβη τον Δεκέμβριο του 2025.

Στο ερώτημα του τίτλου, το 5<sup>ο</sup> Λύκειο Αμαρουσίου θα απαντούσε με ένα τεράστιο ΝΑΙ. Το Δεκέμβριο, λοιπόν, υποπειρωθήκαμε και γίναμε μια ζεστή αγκαλιά για τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη. Ο σύνδεσμος που βοήθησε στην επίτευξη αυτής της φιλανθρωπικής δράσης ήταν το κοινωνι-

κό παντοπωλείο του Δήμου Αμαρουσίου. Μέχρι τις 16 του μήνα είχαμε παραμερίσει κάθε παράλογο συναισθηματικό δέσιμο με ρούχα που δεν χρειαζόμαστε πια και τα οποία, σε άριστη κατάσταση, θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα σε συμπολίτες μας. Συγκεντρώσαμε, ακόμη, είδη καθαριότητας και τρόφιμα για να διατεθούν σε άπορες οικογένειες διαμέσου του Ι.Ν. Αγίου Κοσμά του Αιτωλού.

Σημαντικό ρόλο στην ενημέρωση των μαθητών για την φιλανθρωπική αυτή δράση ανέλαβε η μαθήτριά της Γ τάξης, Ράνια Σκούρα, με τη δημιουργία μιας αφίσας γεμάτης χρώματα, σχέδια, κέφι και μεράκι. Γεμάτης αγάπης. Αγάπη για



την προσφορά, την αλληλεγγύη και φυσικά τους συνανθρώπους μας που, μπορεί να μην τους γνωρίζουμε προσωπικά, αλλά τους νιώθουμε πολύ κοντά μας. Η δράση αυτή μας έκανε να ανασάνουμε πιο βαθιά και να δούμε με αισιοδοξία το μέλλον. Ανανεωθήκαμε, δημιουργήσαμε δυνατές αναμνήσεις, νιώσαμε πληρότητα και μπορώ να πω πως όταν φύγαμε από το χώρο του παντοπωλείου ήμαστε πιο ανάλαφροι, πιο ζωντανόι, πιο ενωμένοι.

Το σχολείο μπορεί να γίνει εθελοντής, διότι το σχολείο είμαστε όλοι εμείς: οι μαθητές και οι καθηγητές. Εμείς είμαστε ο παλμός του και οι πράξεις μας αποτελούν το αποτύπωμα του στην κοινωνία. Αυτή η φιλανθρωπική και εθελοντική δράση του σχολείου συνέβαλε στη γέννηση ενός ξεχωριστού, καινούριου, διαφορετικού εαυτού μέσα σε όλους μας. **Στο κοινωνικό παντοπωλείο αφήσαμε ένα κομμάτι της ψυχής μας.** Για να δούμε... θα το ξανασυναντήσουμε;

## ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ...ΛΟΛΑ ΚΡΙΤΙΚΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

ΤΗΣ ΤΣΩΝΟΥ ΜΑΡΙΛΙΑΣ

**Κ**άπου στην Βουκουρεστίου, η ιστορία ενός κοριτσιού γίνεται θεατρική παράσταση. Η Λόλα, μέσω της Έλλης Τρίνγκου και μιας εξαιρετικής σύνθεσης ηθοποιών, μας διηγείται πως υπάρχει σε ένα σύστημα δημιουργημένο από και για ισχυρούς άντρες.

Η Λόλα αρχικά, ήταν μια ταινία του 64' με πρωτότυπο για τα δεδομένα του τότε ελληνικού κινηματογράφου σενάριο. Με την πρώτη ματιά σκέφτεσαι ότι ο Ηλίας Λυμπερόπουλος έγραψε μια ερωτική ιστορία με αίσιο τέλος, αλλά όχι. Συνειδητοποιώντας πως η Λόλα διεκδικεί αυτοδιάθεση, ερωτεύεται αυτόν που επιλέγει, γίνεται θύμα trafficking, βιάζεται και εξωθείται σε σεξεργασία, καταλήγεις στο γεγονός ότι το σενάριο αυτό είναι άκρως τολμηρό για την εποχή του. Βέβαια, η σκηνοθετική και σεναριακή αντιμετώπιση του <<απάλειψε>> την προκλητικότητά του.

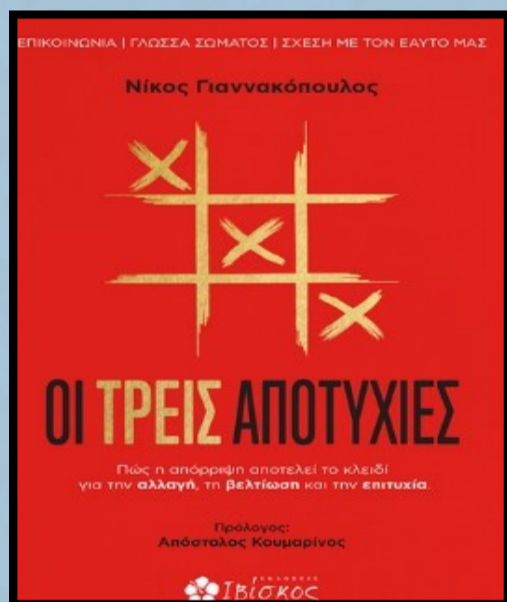
Η παράσταση, λοιπόν, έχει αντιμετωπίσει με σεβασμό την ιστορία της Λόλας. Επίσης, σε καμία περίπτωση δεν είναι μια μίμηση της ταινίας.

Ο Χριστός Σούγαρης, σκηνοθέτης της παράστασης, μεταφέρει το κλίμα της Τρούμπας στο σανίδι με επιτυχία. Επιπλέον στόχος του ήταν το θέαμα της παράστασης να εκπέμπει διαχρονικότητα. Ο τρόπος που το έκανε με εξεπληξε: δεν πρόσθεσε κάποια φράση των ημερών μας, ούτε αναφέρθηκε σε πρόσωπα και γεγονότα. Η πινελιά του ήταν στην ενδυμασία και την επίπλωση του σκηνικού. Πιο συγκεκριμένα, τα έπιπλα ήταν εποχής 70s και τα περισσότερα ρούχα διαφορετικών εποχών μεταξύ τους, π.χ του σήμερα και του 50'. Ακόμη, μια σύγχρονη πλευρά έδειχνε το ότι το σκηνικό ήταν τοποθετημένο μακριά από το χείλος της σκηνής και ότι οι ηθοποιοί έπαιζαν μόνο πάνω σε αυτό. Αυτά τα δυο στοιχεία προσδίδουν την αίσθηση της παρακολούθησης ταινίας και της παραστατικής αφήγησης. Ίδιου πνεύματος ήταν και η παρουσία οθονών στο επάνω μέρος της σκηνής, οι οποίες εστίαζαν σε πιο κοντινά πλάνα. Σκοπός τους ήταν η υβριδοποίηση της παράστασης τόσο ως θεατρικής όσο και ως κινηματογραφικής. Επιπρόσθετα, η μουσική που ακουγόταν σε χαρακτηριστικά σημεία της παράστασης ήταν εξαιρετικά πρωτότυπη. Ήταν μια ανάμειξη των σύγχρονων ηλεκτρονικής μουσικής ακουσμάτων και κάποιων κλασικών του λαϊκού πενταγράμμου. Τέλος, την χαρακτηριστική σκηνή με το συρτάκι ο Σούγαρης την απεικόνισε με μια παραλλαγμένη χορογραφία που θύμιζε τον γνωστό χορό. Ο φωτισμός ήταν ένα ευχάριστο πέπλο σε αυτήν την τελετουργία που ονομάζεται Λόλα. Λειτουργούσε βοηθητικά για την διατήρηση της ξεχωριστής ατμόσφαιρας κάθε σκηνής και για την εστίαση του βλέμματος στα σωστά σημεία.

Αν κανείς πρόσεχε αυτά τα σκηνοθετικά στοιχεία της παράστασης, θα ανατρίχιαζε με την άμεση σκέψη: "όντως αυτά ακόμα γίνονται". Η ικανοποίηση είτε μέσω της χρήσης εξουσίας είτε μέσω της βίας ή και της απειλής της είναι φαινόμενα που δεν έχουν εξαλειφθεί. Η συγκεκριμένη θεατρική παράσταση ήταν μια <<γροθιά>> στην συνέχεια αυτών. Ελπίζω να συνεχίσουν τέτοιες πρωτότυπες παραγωγές στη χώρα και να έχουν την ανταπόκριση που τους αξίζει.



## ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΜΟΚΑ



**Ψάχνεις ένα βιβλίο για να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου;  
Αναρωτιέσαι πώς μια αποτυχία μπορεί να είναι ευκαιρία για μάθηση;**

Το βιβλίο «Οι Τρεις Αποτυχίες» δείχνει πως μέσα από μια αποτυχία μπορούμε να εξελιχθούμε και τελικά να βρούμε αυτό που μας ταιριάζει πραγματικά. Χωρίζεται σε τρεις ενότητες: η πρώτη αναφέρεται στο πώς μπορούμε να αναπτύξουμε σωστή και υγιή επικοινωνία με τους άλλους, η δεύτερη εξηγεί τι δείχνει η γλώσσα του σώματός μας και η τρίτη – και πιο σημαντική – μιλά για τη σχέση με τον άνθρωπο που θα έχουμε πάντα δίπλα μας: τον εαυτό μας.

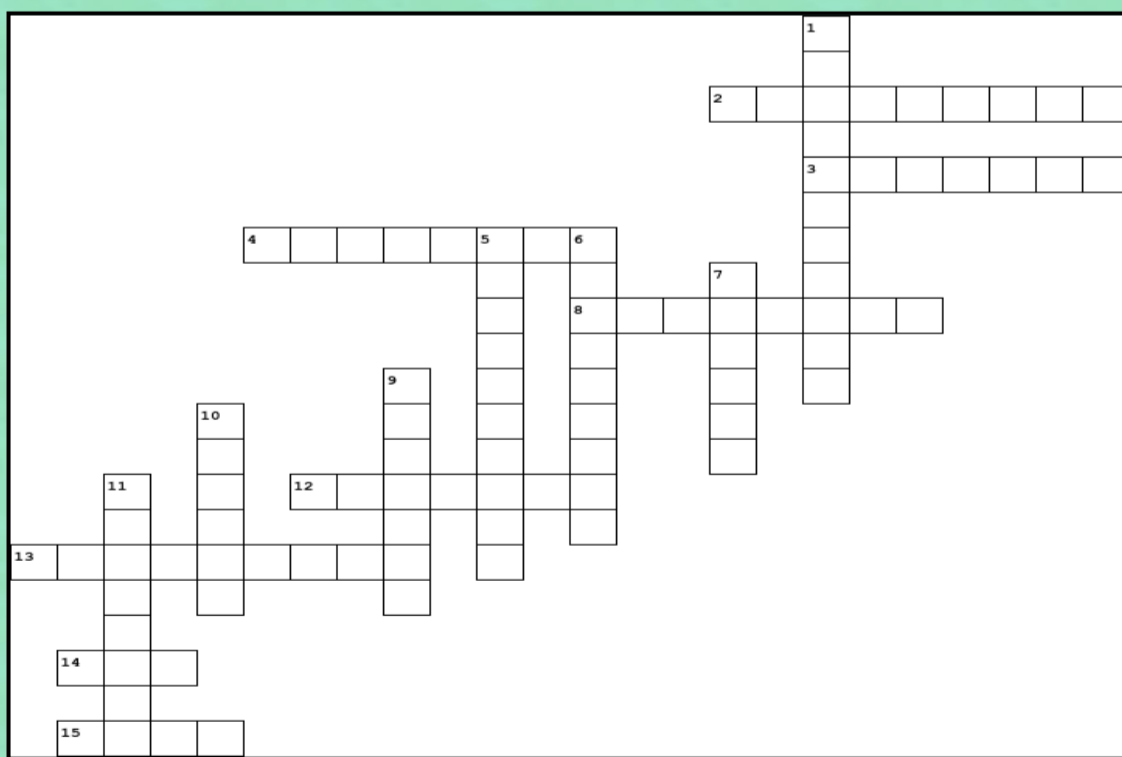
Προσωπικά, το βιβλίο με βοήθησε να ξεκλειδώσω πολλές λανθασμένες πεποιθήσεις που είχα. Με έκανε να καταλάβω ότι δεν είναι το τέλος του κόσμου αν απορριφτώ σε κάτι που ήθελα πολύ. Παράλληλα, με βοήθησε να κάνω τη σχέση με τον εαυτό μου πιο ουσιαστική και βαθιά.

Είναι ένα ιδανικό βιβλίο για μια πρώτη επαφή με την αυτοβελτίωση και την προσωπική εξέλιξη. Το προτείνω γιατί μέσα από απλά παραδείγματα δείχνει πως κάθε αποτυχία μπορεί τελικά να γίνει αφορμή για εξέλιξη, ένα σημαντικό μάθημα ζωής!

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΤΩΝ ΒΑΣΙΛΗ ΓΕΩΡΓΑΝΤΗ ΚΑΙ ΑΝΤΩΝΗ ΑΚΡΙΩΤΗ



### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

2. Η Γρήγορη ανταλλαγή μηνμάτων μέσω διαδικτύου.
3. Η Διαδικασία δημιουργίας ενός νέου λογαριασμού σε μία υπηρεσία.
4. Πληροφορίες που αφορούν την ιδιωτική ζωή ενός χρήστη.
8. Η Δημοσίευση φωτογραφιών, βίντεο ή κειμένου σε πλατφόρμα.
12. Η Υπερβολική χρήση του κινητού ή του διαδικτύου.
13. Το Παγκόσμιο δίκτυο υπολογιστών που συνδέει εκατομμύρια ανθρώπους.
14. Το Κακόβουλο πρόγραμμα που βλάπτει υπολογιστές.
15. Η Διαδικασία κατεβάσματος αρχείων από το διαδίκτυο.

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Η Επικοινωνία με εικόνα και ήχο μέσω διαδικτύου.
5. Κακή συμπεριφορά ή παρενόχληση μέσω διαδικτύου.
6. Η Διαδικασία εύρεσης πληροφοριών στο διαδίκτυο.
7. Η Προσωπική σου σελίδα στο διαδίκτυο.
9. Το Μυστικό σύνολο χαρακτήρων που χρησιμοποιούμε για να συνδεθούμε σε έναν λογαριασμό.
10. Η Γνώμη που αφήνουμε κάτω από μια ανάρτηση.
11. Το Πρόγραμμα που εγκαθιστούμε σε μία ηλεκτρονική συσκευή.

# ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ-ΔΡΑΣΕΙΣ-ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ

## ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2025-2026

### Εκπαιδευτικές επισκέψεις:

Γ τάξη Εθνική Πινακοθήκη  
Μαθητές της Β και Γ στη Φιλοσοφική Σχολή και στο Τμήμα Φυσικής του ΕΚΠΑ  
Μαθητές της Β και Γ θετικής κατεύθυνσης στο ΣΕΜΦΕ (Πολυτεχνείο)  
Μαθητές της Γ Υγείας στο Τμήμα Βιολογίας του ΕΚΠΑ  
Β Βυζαντινό Μουσείο  
Α2 Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης  
Α Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού  
Α Καπνεργαστήριο  
Α, Β, Γ συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα στο Ίδρυμα Διασκαριδίδη  
Α, Β, Γ Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης Το Κύμα

### Παρεμβάσεις από Φορείς

Ενημέρωση όλων των μαθητών από την Διεύθυνση Δίωξης Κυβερνοεγκλήματος για θέματα ασφάλειας του Διαδικτύου.  
Ενημέρωση των μαθητών της Α και Β τάξης από επισκέπτες υγείας του κέντρου Υγείας Αμαρουσίου για θέματα σεξουαλικής υγείας, αντισύλληψης και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων  
Ενημέρωση της Γ τάξης από γιατρούς για θέματα σεξουαλικής υγείας.

### Συμμετοχή σε Συνέδρια - Διαγωνισμούς

Συνέδριο «Ζωή πέρα από τα όρια» Συμμετοχή στο διαγωνισμό Κάν'το ν' ακουστεί 2026 του European School Radio  
Διαγωνισμός Schoolscape, μαθητές Α και Β Λυκείου  
Εκπαιδευτική Προσομοίωση Διοικητικής Δίκης

Συμμετοχή της ομάδας μπάσκετ του σχολείου στους διασχολικούς αγώνες με δύο νίκες.

Α Λυκείου στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Χημείας,  
Β Λυκείου στο διαγωνισμό Μαθηματικών Θαλής  
Β Λυκείου στη 2η Ολυμπιάδα Γλωσσολογίας  
Γ Λυκείου στον διαγωνισμό Ι. Κακριδής Αρχαίων Ελληνικών  
Β' και Γ' στην Διεθνή Ολυμπιάδα Οικονομικών γνώσεων  
Διαγωνισμός Οικονομικών ΕΡΜΗΣ της ΑΣΟΕΕ για τους μαθητές της Γ οικονομίας  
Διαγωνισμός σχολικής εφημερίδας ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ  
Πανελλήνια σκυταλοδρομία του ΒΕ ACTIVE  
Συμμετοχή στο Μαθητές σε ρόλο Διπλωμάτη του ΟΗΕ

### Δράσεις

Συμμετοχή μαθητών Α' και Β' Λυκείου στη εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Βουλής των Εφήβων  
Ημέρα αθλητισμού με χορούς, αγώνες βόλεϊ - μπάσκετ, παρουσίαση τεχνικών αυτοάμυνας  
Διοργάνωση χορού από το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων  
Συμμετοχή στο πρόγραμμα Αστεροτάξη του Οργανισμού Make a wish Ελλάδος  
Δράσεις Ενεργού Πολίτη με θέμα «Συναισθάνομαι-Δημιουργώ-Αλλάζω την κοινότητα»  
Συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό The Tipping Point προκειμένου οι μαθητές/τριες του σχολείου μας να συμμετάσχουν σε ομαδικές τηλεδιασκέψεις με μέντορες από όλο τον κόσμο, με σκοπό να ενημερωθούν για τα επαγγέλματα που τους ενδιαφέρουν.  
Συμμετοχή των μαθητών της Κατεύθυνσης ανθρωπιστικών σπουδών, της Β' και Γ' κατεύθυνσης θετικών σπουδών, της Κατεύθυνσης υγείας και της Α τάξης.

5η ΔΙΑΣΤΑΣΗ

Εφημερίδα Μαθητών 5ου ΓΕΛ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ