

« ΕΚΤΟΣ ΥΛΗΣ »

13^ο ΦΥΛΛΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΕΠΑ.Λ. ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ | ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

Άρθρα



■ ΙΣΤΟΡΙΑ

- Πέραμα, η πόλη της Ναυτοσύνης
- Γειτονιές με ιστορία

(σελ. 3)

■ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Οδηγώ με ασφάλεια

(σελ. 5)

■ ΕΡΕΥΝΑ

- Η μουσική, καθρέπτης της νεανικής ταυτότητας

(σελ. 6)

■ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

- CATFISHING: Διαδικτυακή αποπλάνηση
- ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

(σελ. 7)

■ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- TIPS Σχολικής διατροφής
- ENERGY Ή ILLUSION: Ενεργειακά ποτά
- ΠΡΩΙΝΟ: Η βάση για καλύτερη σχολική επίδοση

(σελ. 8)

■ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

- Ταινία "Καποδίστριας"

(σελ. 9)

■ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ

- Ναυτιλιακά επαγγέλματα

(σελ. 12)

■ ΤΟΠΙΚΑ ΝΕΑ

- Φωτιά στα "Καζάνια" Περάματος
- Δρόμος παγίδα έξω από το σχολείο μας

(σελ. 13)

■ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Το έργο της «ANIMA»
- Ζώα σε κίνδυνο
- Αναδοχή ζώων

(σελ. 14-15)

■ ΥΓΕΙΑ & ΠΡΟΛΗΨΗ

- Πρώτες Βοήθειες στο ΕΠΑ.Λ.Περάματος
- Η αναγκαιότητα του Σχολικού Νοσηλευτή

(σελ. 16)

■ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

- Μαθησιακές δυσκολίες
- Αλκοόλ & Έφηβοι

(σελ. 17)

■ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Συνέντευξη με τον πρωταθλητή Πινγκ Πονγκ, Παναγιώτη Γκιώνη
- Συνέντευξη με τον προπονητή Ζίου Ζίτσου, Μόρφη Καρνέση

(σελ. 18-19)



ΑΦΙΕΡΩΜΑ 7^η ΤΕΧΝΗ

Ο Χρήστος Μάστορας για τον Καζαντζίδα

Πώς είναι να υποδύεσαι έναν θρύλο; Ο Χρήστος Μάστορας μας μιλά για την εμπειρία του να «μπει στα παπούτσια» του Στέλιου Καζαντζίδα και να δώσει ζωή στην ιστορία ενός από τους σημαντικότερους Έλληνες τραγουδιστές. Θυμίζουμε ότι η ταινία «Υπάρχω» ξετύλιξε τη ζωή του μεγάλου λαϊκού ερμηνευτή μέσα από μια συνέντευξη που έδωσε στα τέλη της δεκαετίας του 1970, σε έναν νεαρό δημοσιογράφο. Μέσα από την αφήγησή του, ο θεατής παρακολούθησε καθοριστικά γεγονότα της ζωής του:

τη δύσκολη παιδική και νεανική του πορεία, τη δολοφονία του πατέρα του, τη στενή σχέση με τη μητέρα και τον αδελφό του, τις προσωπικές και καλλιτεχνικές του σχέσεις με την Καίτη Γκρέυ και τη Μαρινέλλα, αλλά και τις συγκρούσεις του με τις δισκογραφικές εταιρείες. Η ταινία φωτίζει ακόμη την απόφασή του να αποσυρθεί από τα νυχτερινά κέντρα, καθώς και τη δυναμική του επιστροφή στη δισκογραφία με τον δίσκο «Υπάρχω», που έμελλε να αφήσει το δικό του αποτύπωμα στην ελληνική μουσική ιστορία.

(σελ. 9)

Δράσεις

■ ZERO WASTE

Η ανακύκλωση ως πράξη αλληλεγγύης

(σελ. 2)

■ ΓΝΩΣΗ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Με το ERASMUS+ στη Βαρκελώνη

(σελ. 4)

■ ΠΛΑΣΤΙΚΑ & ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

(σελ. 2)

■ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

(σελ. 18)

■ MAKE A WISH

Η δύναμη των ευχών

(σελ. 18)

ΔΡΟΜΟΙ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Από το ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ στο ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Συνέντευξη με τον Αντιπρύτανη του ΠΑΔΑ,

Θεόδωρο Ξάνθο

(σελ. 10-11)



ΔΥΝΑΜΙΚΑ «ΕΚΤΟΣ» της Σχολικής «Υλης»

Αγαπητές αναγνώστριες,
Αγαπητοί αναγνώστες,

Με μεγάλη ικανοποίηση και ενθουσιασμό σας παρουσιάζουμε το 13ο φύλλο της σχολικής μας εφημερίδας «Εκτός Υλης» του Πρότυπου ΕΠΑΛ Περάματος. Ένα φύλλο που δεν αποτελεί απλώς τη συνέχεια μιας πορείας, αλλά μια δυναμική νέα αρχή. Τα προηγούμενα τεύχη απέδειξαν ότι η μαθητική δημοσιογραφία μπορεί να έχει λόγο ουσιαστικό και παρουσία που ξεπερνά τα όρια της σχολικής κοινότητας. Η εφημερίδα μας πέτυχε σημαντικές δημοσιογραφικές αποκλειστικότητες, φιλοξενώντας συνεντεύξεις με τον Πρωθυπουργό Κυριάκο Μητσοτάκη και τον Οικουμενικό Πατριάρχη. Οι συνεντεύξεις αυτές αξιοποιήθηκαν από τον ελληνικό αλλά και τον ξένο Τύπο, γεγονός που αποτέλεσε τιμή για το σχολείο μας και αναγνώριση της σοβαρής δουλειάς της συντακτικής μας ομάδας. Σήμερα, στο 13ο φύλλο, η «Εκτός Υλης» ανανεώνεται πλήρως. Η συντακτική ομάδα άλλαξε στο σύνολό της και, γεμάτη νέες ιδέες, ενθουσιασμό και διάθεση δημιουργίας, εργάστηκε με υπευθυνότητα και συνεργατικά για να σας παρουσιάσει το αποτέλεσμα που κρατάτε στα χέρια σας. Η εμπειρία των προηγούμενων ετών αποτελεί πολύτιμη παρακαταθήκη· όμως το μέλλον γράφεται από τη νέα γενιά μαθητών που συνεχίζει με το ίδιο όραμα. Σε έναν κόσμο που αλλάζει διαρκώς, η εφημερίδα μας παραμένει ένας χώρος ελεύθερης έκφρασης, προβληματισμού και διαλόγου. Θέλουμε η «Εκτός Υλης» να συνεχίσει να είναι η φωνή των μαθητών του σχολείου μας - μια φωνή σύγχρονη, δυνατή, ουσιαστική, τεκμηριωμένη, υπεύθυνη και τολμηρή. Σας καλούμε να διαβάσετε το νέο μας φύλλο, να το σπριζέτε και, κυρίως, να γίνετε μέρος αυτής της προσπάθειας. Γιατί η εφημερίδα μας δεν είναι μόνο οι σελίδες της. Είναι οι άνθρωποί της. Είναι οι ιδέες μας. Είναι το σχολείο μας.

Καλή ανάγνωση!

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΦΙΛΙΠΠΟΥ (ΠΕ02)
Υποδ/ντρια ΠΕΠΑΛ Περάματος
& Υπεύθυνη της σχολικής εφημερίδας



Η ομάδα του Zero Waste.

ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. (Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Τσιρίδου Ιω. (Α7), Τζορμπατζόγλου Δρ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Μια σχολική πρωτοβουλία μπορεί να μετατραπεί σε μια αλυσίδα προσφοράς και ευαισθητοποίησης. Στο σχολείο μας, η ιδέα της ανταποδοτικής ανακύκλωσης δεν περιορίστηκε στην προστασία του περιβάλλοντος, αλλά απέκτησε και έντονο κοινωνικό χαρακτήρα: οι ανακυκλώσιμες συσκευασίες μετατρέπονται σε τρόφιμα για ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Μιλήσαμε με την υπεύθυνη της δράσης, την Τομεάρχη Μηχανολογίας & Ναυτιλιακών Επαγγελμαμάτων, κα Ελένη Σκρέκα και τους συμμετέχοντες μαθητές που μας εξηγούν πώς ξεκίνησε η προσπάθεια, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν και ποιο είναι το όραμα για τη δημιουργία ενός ευρύτερου δικτύου προσφοράς και περιβαλλοντικής ευθύνης.

► Πώς αποφασίσατε να υλοποιήσετε αυτή τη δράση;

Η ιδέα υπήρχε από την περσινή χρονιά, όμως υλοποιήθηκε επίσημα στις αρχές Οκτωβρίου, όταν αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε στο σχολείο μας μια Ομάδα Ενεργού Πολίτη με

Πλαστικά & Κυκλική Οικονομία Από το Πρόβλημα στη Δράση

ΑΡΘΡΟ

Λεμπέσης Ιω. (Α4)

Τα πλαστικά αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα υλικά της σύγχρονης εποχής, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην ανάπτυξη της τεχνολογίας και της βιομηχανίας. Χρησιμοποιούνται ευρέως στη συσκευασία, στις μεταφορές, στην ιατρική και στην καθημερινή κατανάλωση, χάρη στην ανθεκτικότητά, την ευελιξία και το χαμηλό κόστος παραγωγής τους. Ωστόσο, η ανεξέλεγκτη παραγωγή και η υπερβολική χρήση τους — ιδιαίτερα των πλαστικών μίας χρήσης — έχουν οδηγήσει σε σοβαρά περιβαλλοντικά προβλήματα. Κάθε χρόνο, τεράστιες ποσότητες πλαστικών απορριμμάτων καταλήγουν στις θάλασσες, στα ποτάμια και στο έδαφος, παραμένοντας στο περιβάλλον για εκατοντάδες χρόνια. Κατά τη διάσπασή τους δημιουργούνται μικροπλαστικά σωματίδια, τα οποία εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα και επηρεάζουν τόσο τη θαλάσσια ζωή όσο και τον άνθρωπο. Πολλά ζώα παγιδεύονται σε πλαστικά απορρίμματα ή τα καταναλώνουν, με αποτέλεσμα σοβαρούς τραυματισμούς ή ακόμη και τον θάνατό τους, ενώ η παρουσία μικροπλαστικών στον αέρα, στο νερό και στα τρόφιμα προκαλεί έντονο προβληματισμό στην επιστημονική κοινότητα. Απέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, τα πλαστικά δεν αποτελούν από μόνα τους τον «εχθρό». Το πρόβλημα βρίσκεται στον τρόπο διαχείρισής τους. Και ακριβώς σε αυτό το σημείο αποκτά ιδιαίτερη σημασία η πρωτοβουλία Zero Waste που έχουν αναλάβει οι μαθητές του τμήματος Γ΄ Ψυκτικών του σχολείου μας.

Η φιλοσοφία του Zero Waste δεν περιορίζεται μόνο στην ανακύκλωση, αλλά προωθεί τη μείωση των απορριμμάτων από την πηγή: λιγότερη κατανάλωση, επαναχρησιμοποίηση υλικών, αποφυγή πλαστικών μίας χρήσης και υπεύθυνες καθημερινές επιλογές. Μέσα από δράσεις ενημέρωσης, ευ-

αισθητοποίησης και πρακτικής εφαρμογής στο σχολικό περιβάλλον, οι μαθητές αποδεικνύουν ότι η αλλαγή μπορεί να ξεκινήσει από τη νεότερη γενιά.

Η πρωτοβουλία αυτή δεν αποτελεί απλώς μια περιβαλλοντική δράση, αλλά μια στάση ζωής. Δείχνει ότι οι νέοι μπορούν να γίνουν ενεργοί πολίτες, να σκεφτούν κριτικά τις καταναλωτικές τους συνήθειες και να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος.

Η μετάβαση σε ένα πιο βιώσιμο μοντέλο δεν είναι εύκολη υπόθεση· απαιτεί ενημέρωση, συνέπεια και συλλογική προσπάθεια. Όμως κάθε μικρή αλλαγή — ένα παγούρι αντί για πλαστικό μπουκάλι, μια υφασμάτινη τσάντα αντί για σακούλα μίας χρήσης — αποτελεί ένα βήμα προς έναν πιο καθαρό πλανήτη. Το μήνυμά είναι σαφές: το μέλλον δεν είναι πλαστικό· είναι συνειδητό, υπεύθυνο και συλλογικό. Και οι μαθητές μας αποδεικνύουν ότι μπορούν να είναι πρωταγωνιστές αυτής της αλλαγής.



ZERO WASTE στο σχολείο μας Όταν η Ανακύκλωση γίνεται Πράξη Αλληλεγγύης

θέμα την ανταποδοτική ανακύκλωση. Στην ομάδα συμμετέχει το τμήμα των Ψυκτικών της Γ΄ τάξης και ένας μαθητής από το τμήμα Γ΄ Οχημάτων. Αποφασίσαμε να συλλέγουμε ανακυκλώσιμες συσκευασίες - πλαστικά μπουκάλια, μεταλλικά κουτιά και γυάλινες συσκευασίες - και να τις παραδίδουμε σε ειδικά σημεία ανταποδοτικής ανακύκλωσης. Εκεί, για κάθε συσκευασία λαμβάνουμε 0,03 ευρώ σε μορφή επιταγής για συνεργαζόμενα σούπερ μάρκετ. Θέλαμε, όμως, η δράση μας να έχει και κοινωνικό χαρακτήρα. Έτσι, με το ποσό που συγκεντρώνουμε αγοράζουμε τρόφιμα και τα προσφέρουμε σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Με αυτόν τον τρόπο, η ανακύκλωση αποκτά διπλή αξία: περιβαλλοντική και κοινωνική.

► Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισατε και πώς οργανώθηκε η δράση στο σχολείο;

Τοποθετήσαμε έναν κάδο ανακύκλωσης σε κάθε όροφο του σχολείου και αναθέσαμε σε κάθε τάξη την ευθύνη συλλογής των συσκευασιών. Δημιουργήσαμε επίσης αφίσες - σε αυτό μας βοήθησαν και οι μαθήτριες της Γ΄ Βρεφοκομίας - για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών. Στην αρχή αντιμετωπίσαμε δυσκολίες, καθώς στους κάδους ανακύκλωσης τοποθετούνταν και κοινά απορρίμματα. Αναγκαζόμαστε να κάνουμε διαλογή φορώντας γάντια, αφαιρώντας χαρτιά, υπολείμματα τροφών ή ακόμη και τσίχλες από τα μπουκάλια. Πρόκειται για μια διαδικασία απαιτητική και χρονοβόρα. Η μεταφορά των συσκευασιών γίνεται εκτός σχολικού ωραρίου, με τη βοήθεια μαθητών. «Παρά τις δυσκολίες, οι μαθητές μας δείχνουν υπευθυνότητα» τόνισε η κα Σκρέκα.

Παράλληλα ενημερώθηκαν από τη Δ/ση του σχολείου μας και οι γονείς των συμμετεχόντων μας για να φέρνουν ανακυκλώσιμες συσκευασίες και από το σπίτι τους. Έτσι, η δράση επεκτάθηκε πέρα και από τα όρια του σχολείου. Ταυτόχρονα ξεκινήσαμε συνεργασία με το γειτονικό Δημοτικό και το Νηπιαγωγείο του Νέου Ικονίου. Εκεί τοποθετήθηκε ειδικά διαμορφωμένος κάδος για τα μικρότερα παιδιά. Επίσης συνεργαζόμαστε με τη ΣΑΕΚ Νίκαιας, έχοντας τη στήριξη της διευθύντριας της, κυρίας Φλαμπούρη. Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε ένα ευρύτερο δίκτυο σχολείων και φορέων. Μέχρι στιγμής έχουμε στηρίξει μια οικογένεια προσφέροντας τρόφιμα. Επιπλέον, προσφέρουμε τρόφιμα και στο

καλάθι της ενορίας μας, ώστε να ενισχυθούν περισσότεροι συνδημότες μας. Ο απώτερος στόχος μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερους, να αυξήσουμε το ανταποδοτικό όφελος και να ενισχύσουμε την κοινωνική αλληλεγγύη. Αν και συμμετέχουμε στο 1ο Πανελλήνιο Σχολικό Πρωτάθλημα ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης - με έπαθλο ένα ταξίδι πέντε ημερών στην Αμερική - αυτό δεν αποτέλεσε το κίνητρό μας.

Το βασικό μήνυμά που θέλουμε να περάσουμε είναι ότι ακόμη και μια μικρή πράξη μπορεί να έχει μεγάλη αξία. Τα «σκουπίδια» μπορούν να μετατραπούν σε τρόφιμα, η ανακύκλωση σε προσφορά, και η περιβαλλοντική ευαισθησία



Δράσεις ενεργού πολίτη Γ΄ Ψυκτικών.

σε έμπρακτη αλληλεγγύη. Παράλληλα, συμβάλλουμε στη μείωση του ανθρακικού και υδάτινου αποτυπώματος, προστατεύοντας τον πλανήτη μας.

Στο σημείο αυτό ευχαριστούμε θερμά την κα Σκρέκα και τους μαθητές της για αυτή τη συνέντευξη. Η δράση αυτή αποδεικνύει ότι η αλλαγή δεν απαιτεί πάντα μεγάλα μέσα, αλλά μεγάλη διάθεση προσφοράς. Μέσα από απλές καθημερινές πράξεις, όπως η σωστή ανακύκλωση, οι μαθητές μας δείχνουν πως η περιβαλλοντική συνείδηση μπορεί να συνδυαστεί με την κοινωνική αλληλεγγύη.

Όταν τα «άχρηστα» υλικά μετατρέπονται σε τρόφιμα και στηριξη για συνανθρώπους μας, τότε το σχολείο δεν λειτουργεί μόνο ως χώρος μάθησης, αλλά και ως κύτταρο ενεργού πολιτισμού. Γιατί τελικά, η προστασία του πλανήτη και η βοήθεια προς τον άνθρωπο μπορούν - και πρέπει - να πηγαίνουν μαζί.



ΠΕΡΑΜΑ

η Πόλη της Ναυτοσύνης



ΑΡΘΡΟ

Μιχαηλίδη Μ. (Α4)

Το Πέραμα, γνωστό ως η «πόλη της ναυτοσύνης», βρίσκεται στο δυτικό άκρο του Πειραιά και αποτελεί έναν ιστορικό εργατικό δήμο με βαθιές ρίζες στη θάλασσα. Η σύγχρονη μορφή της πόλης διαμορφώθηκε κυρίως μετά το 1960, όταν εργάτες εγκαταστάθηκαν κοντά στα ναυπηγεία της περιοχής (Σκαρμαγκά κ.ά.). Η οικιστική ανάπτυξη περιελάμβανε τη δημιουργία των «Νεόκτιστων» και την επέκταση προς το Άνω Πέραμα. Μέχρι σήμερα, το Πέραμα παραμένει κρίσιμος χώρος για τη ναυτιλία και τη ναυπηγοεπισκευή στην Ελλάδα, χάρη και στη δραστηριότητα της Ναυπηγοεπισκευαστικής Ζώνης.

Η ιστορία των караβομαραγκών στο Πέραμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη ναυτική παράδοση της Ελλάδας, τη μετακίνηση των Μικρασιατών προσφύγων και την ανάπτυξη της ναυπηγοεπισκευαστικής ζώνης του Πειραιά. Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα, το Πέραμα μετατράπηκε από μια ερημική ακτή σε σημαντικό «ναυτότοπο» (ναυπηγικό κέντρο).

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή, πρόσφυγες από το Φανάρι της Κωνσταντινούπολης και αργότερα από το Ικόνιο εγκαταστάθηκαν στην περιοχή, μεταφέροντας μαζί τους την τέχνη της ξυλοναυπηγικής.

Λόγω της επέκτασης του λιμανιού του Πειραιά, τα ξυλοναυπηγεία (καρνάγια) που βρίσκονταν στον Άγιο Διονύσιο μεταφέρθηκαν στο Πέραμα, δημιουργώντας έναν νέο οικισμό караβομαραγκών και ψαράδων. Από τη δεκαετία του 1950, το Πέραμα έγινε ο πυρήνας της ξύλινης ναυπηγικής, καθώς εκεί κατασκευάζονταν τρεχαντήρια, περάματα (παραδοσιακός τύπος ελληνικού σκαφιού που πήρε το όνομά του από την περιοχή), τράτες και ψαρόβαρκες. Οι караβομαραγκοί δούλευαν κυρίως με πεύκο και βελανιδιά, χρησιμοποιώντας χειροκίνητα εργαλεία, όπως σκαρπέλα και πριόνια, ενώ η τέχνη περνούσε από γενιά σε γενιά. Τα καρνάγια ήταν οι χώροι όπου τα σκάφη ανελκύνονταν για επισκευή, καλαφάτισμα (στεγανοποίηση με στουπί και πίσσα) και βάψιμο

κάτω από τον ήλιο.

Με την επικράτηση του πολυεστέρα και του σιδήρου, η παραδοσιακή ξυλοναυπηγική άρχισε να συρρικνώνεται. Τα παλιά καρνάγια έδωσαν τη θέση τους σε μεγαλύτερες και πιο σύγχρονες μονάδες επισκευής. Ωστόσο, η «καρδιά» της ναυπηγικής παράδοσης παραμένει στο Πέραμα, όπου ιδρύθηκαν το 1963 τα Ελληνικά Ναυπηγεία Περάματος.

Σήμερα λειτουργεί στην περιοχή το Μουσείο Αλιείας που διασώζει τα εργαλεία και την κληρονομιά των караβομαραγκών του Περάματος. Η ιστορία τους αποτελεί ζωντανό κομμάτι του πολιτισμού της θάλασσας και αναδεικνύει τη βαθιά σχέση σεβασμού ανάμεσα στον άνθρωπο, τα φυσικά υλικά και το θαλάσσιο περιβάλλον.

Το Πέραμα δεν είναι απλώς ένας τόπος εργασίας• είναι ένας τόπος μνήμης, τέχνης και θαλασσινής παράδοσης που συνεχίζει να εμπνέει τις νεότερες γενιές.



Πέραμα, Ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη.



ΑΡΘΡΟ

Πέρογλου Π. (Α5)

Οι δήμοι Περάματος, Δραπετσώνας και Κερατσινίου (από τους οποίους προέρχεται η πλειοψηφία των μαθητών του ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ) αποτελούν περιοχές με πλούσια ιστορία, στενά συνδεδεμένες με τη ναυτιλία, τη βιομηχανία και τη ζωή των κατοίκων του Πειραιά. Μέσα από τα άρθρα αυτού του αφιερώματος, θα γνωρίσουμε την εξέλιξη των περιοχών αυτών, τα ιστορικά τους σημεία, τις κοινωνικές αλλαγές αλλά και τις ιστορίες που τις καθόρισαν. Από τα Βούρλα της Δραπετσώνας μέχρι τις λαϊκές γειτονιές του Περάματος και τα σημαντικά γεγονότα του Κερατσινίου, η ιστορία τους μας θυμίζει τις ρίζες και τις μεταμορφώσεις της καθημερινής ζωής στην περιοχή.

Βούρλα Δραπετσώνας

Τα Βούρλα βρίσκονται στη Δραπετσώνα, κοντά στο λιμάνι του Πειραιά, και αποτελούσαν ένα από τα πιο ιδιαίτερα και πολυσυζητημένα σημεία της τοπικής ιστορίας. Η δημιουργία τους συνδέθηκε άμεσα με την έντονη οικονομική και βιομηχανική ανάπτυξη που γνώρισε ο Πειραιάς στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ού αιώνα.

Το συγκρότημα ιδρύθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα (γύρω στο 1900) και λειτουργήσε ως οργανωμένος και ελεγχόμενος χώρος οίκων ανοχής. Εκείνη την περίοδο, το λιμάνι του Πειραιά αποτελούσε κέντρο εμπορίου και ναυτιλίας, προσελκύοντας ναυτικούς, εργάτες και ταξιδιώτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Οι αρχές της εποχής, επιδιώκοντας να ελέγξουν την πορνεία και να περιορίσουν τη διάδοσή της μέσα στον αστικό ιστό, δημιούργησαν έναν περιφραγμένο χώρο όπου η δραστηριότητα αυτή θα



Βούρλα.

ήταν συγκεντρωμένη και υπό κρατική επιτήρηση. Τα Βούρλα ήταν ουσιαστικά ένα κλειστό συγκρότημα με ψηλούς τοίχους και ελεγχόμενη είσοδο. Οι γυναίκες που εργάζονταν εκεί υποχρεώνονταν σε τακτικούς ιατρικούς ελέγχους, σύμφωνα με τη νομοθεσία της εποχής, καθώς υπήρχε έντονη ανησυχία για τη μετάδοση αφροδισίων νοσημάτων. Παράλληλα, ο χώρος βρισκόταν υπό αστυνομική επιτήρηση, γεγονός που δείχνει τον αυστηρό και ελεγχόμενο χαρακτήρα της λειτουργίας του.

Η ύπαρξη των Βούρλων αντανάκλα τις κοινωνικές αντιλήψεις και τις συνθήκες της εποχής: από τη μία πλευρά την ανάγκη «ρύθμισης» ενός κοινωνικού φαινομένου και από την άλλη τη σκληρή πραγματικότητα που βίωναν πολλές γυναίκες, οι οποίες συχνά προέρχονταν από φτωχά κοινωνικά στρώματα και είχαν περιορισμένες επιλογές επιβίωσης. Κατά την περίοδο της Κατοχής και τα μεταπολεμικά χρόνια, το συγκρότημα άλλαξε χρήση και μετατράπηκε σε φυλακή πολιτικών κρατουμένων, αποκτώντας ακόμη πιο βαριά ιστορική φόρτιση. Σήμερα, τα Βούρλα αποτελούν σημείο ιστορικής μνήμης για τη Δραπετσώνα και τον Πειραιά, θυμίζοντας τις κοινωνικές αντιθέσεις, τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης αλλά και τις σημαντικές αλλαγές που σημάδεψαν την περιοχή μέσα στον 20ό αιώνα.

Τα Ταμπούρια, συνοικία του Κερατσινίου

Τα Ταμπούρια είναι τουρκικής προέλευσης λέξη και σημαίνει πρόχειρο οχύρωμα ή χαράκωμα και πήραν το όνομα αυτό από τα πρόχειρα οχυρώματα (ταμπούρια) που κατασκεύασε εκεί το 1827 ο Γεώργιος Καραϊσκάκης για να αποκρούσει τον Κιουταχή κατά την εκστρατεία για την απελευθέρωση της Αθήνας από τους Τούρκους. Στις 3 Μαρτίου 1827 ο Γεώργιος Καραϊσκάκης ξεκινώντας από την Ελευσίνα κατέλαβε τις περιοχές του Κερατσινίου και της Δραπετσώνας, οχυρώθηκε στα Ταμπούρια και στον όρμο Φωρών και με την βοήθεια στολίσκου των νήσων απέκρουσε επίθεση 3000 πεζών και 480 ιππέων του Κιουταχή. Το γεγονός

αυτό διευκόλυε πολύ τις επιχειρήσεις κατά των Τούρκων για την απελευθέρωση της Αθήνας και στάθηκε αιτία να μετονομαστεί η περιοχή από Ξυλοκερατά σε Ταμπούρια. (<https://el.wikipedia.org/wiki/>)

Με την πάροδο των χρόνων, τα Ταμπούρια εξελίχθηκαν σε εργατική συνοικία, όπου εγκαταστάθηκαν πολλοί πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία μετά το 1922. Η περιοχή διατήρησε έντομο το λαϊκό της στοιχείο και αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της ιστορίας των συνοικιών γύρω από το λιμάνι.

Το Πέραμα στον κινηματογράφο

Η ιδιαίτερη ατμόσφαιρα του Περάματος, με τα ναυπηγεία και το βιομηχανικό τοπίο, έχει εμπνεύσει τον ελληνικό κινηματογράφο. Μερικές από τις ταινίες που συνδέονται με την περιοχή ή έχουν γυρισμένα σε παρόμοια λιμενικά και ναυτικά περιβάλλοντα είναι οι ταινίες του Ντίνο Δημό-



Σκηνή από την ταινία "Το Λεβεντόπαιδο", με τον Δημήτρη Παπαμιχαήλ.

πουλου: «Το ταξίδι» (1962) και «Το Λεβεντόπαιδο» (1969) που γυρίστηκαν στο Πέραμα. Η περιοχή έχει αλλάξει ριζικά και είναι πάρα πολύ δύσκολη η αναζήτηση, γιατί στη θέση των σπιτιών της εποχής έχουν χτιστεί πολυκατοικίες και έχει αλλάξει μέχρι και το πολεοδομικό σχέδιο των δρόμων. Από μια πρώτη εκτίμηση, οι σκηνές και στις δυο ταινίες πρέπει να γυρίστηκαν στη σημερινή Λεωφόρο Δημοκρατίας και μάλιστα στην πλευρά που «βλέπει» προς την ακτή.

Οι ταινίες αυτές δείχνουν πως οι λιμενικές και εργατικές περιοχές μας αποτέλεσαν σκηνικό για ιστορίες που μιλούν για τη ζωή, τα όνειρα και τις δυσκολίες των ανθρώπων της θάλασσας και του μόχθου.

ΓΝΩΣΕΙΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Με το Erasmus+ στη Βαρκελώνη



ΑΡΘΡΟ

Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Αυτό τον Φεβρουάριο μέσα από το πρόγραμμα Erasmus μας δόθηκε η ευκαιρία να ταξιδέψουμε στην Βαρκελώνη και να ζήσουμε αξέχαστες εμπειρίες που θα μας συντροφεύουν μια ολόκληρη ζωή. Τίποτα δεν θα μπορούσε να μας έχει προετοιμάσει για αυτό που επρόκειτο να ακολουθήσει! Κατά τη διάρκεια της διαμονής μας, είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε δομές υγείας αλλά και να παρακολουθήσουμε επιμορφώσεις, εμπλουτίζοντας έτσι τις γνώσεις μας και γνωρίζοντας νέες μεθόδους και διαφορετικές πρακτικές προσέγγισης στον τομέα της υγείας.

Με τις βαλίτσες μας γεμάτες προσμονή και όνειρα πετάξαμε από την Ελλάδα το Σάββατο 7/2 πατώντας το χώμα της Βαρκελώνης 3 ώρες αργότερα. Κουρασμένοι από το ταξίδι, μας πήρε ο ύπνος ανυπομονώντας για το τι θα ακολουθήσει!



Από την εκδρομή στην Βαρκελώνη.

Την επόμενη μέρα εξοικειωθήκαμε με την πόλη και θαυμάσαμε μερικά από τα πιο εμβληματικά αξιοθέατα παγκοσμίως, όπως η Sagrada Familia. Η τρίτη μέρα μας βρήκε στο νοσοκομείο Vall d'Hebron Clinic Center εξερευνώντας τους χώρους εξοπλισμού υψηλής τεχνολογίας και μαθαίνοντας για το σύστημα υγείας της Βαρκελώνης.

Αργότερα η βόλτα στο Park Guell μας αποζημίωσε και μας προκάλεσε ιδιαίτερη εντύπωση με τα χαρακτηριστικά πολύχρωμα μωσαϊκά που αποτυπώνουν τη μοναδική αισθητική της πόλης. Κατά την τέταρτη ημέρα, είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε την κλινική αισθητικής EIMEC, όπου ενημερωθήκαμε για τον σημαντικό ρόλο των νοσηλευτών και τις εξειδικευμένες δεξιότητες που απαιτούνται στον συγκεκριμένο κλάδο. Αφού θαυμάσαμε την Βαρκελώνη από ψηλά με μια βόλτα στο τελεφερίκ και το Montjuïc κατηφορίσαμε προς το διάσημο Poble Espanyol με τα γραφικά σοκάκια που θυμίζουν διαφορετικές ισπανικές πόλεις. Εκεί πήραμε μια ιδέα για την ιστορία και τον ποικίλο πολιτισμό της χώρας. Την πέμπτη ημέρα επισκεφθήκαμε τη Real Academy of Medicine and Pharmacy όπου ενημερωθήκαμε για την ιστορία και τη συμβολή της στην ανάπτυξη της Ιατρικής και της

Φαρμακευτικής επιστήμης. Η επίσκεψη αυτή μας έδωσε την ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά στην επιστημονική φιλοσοφία της Ισπανίας. Αργότερα το απόγευμα ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο Επιστημών CosmoCaixa όπου μας εντυπωσίασαν τα διαδραστικά πειράματα και τα εκθέματα που σχετίζονται με τη φυσική, τη βιολογία και το περιβάλλον, ζώντας μια μοναδική εμπειρία μάθησης μέσα από την πράξη. Δυστυχώς και ενώ το θέλαμε πολύ να ανταλλάξουμε όνειρα και προβληματισμούς για το μέλλον με συνομηλίκους συμμαθητές ενός τοπικού Επαγγελματικού Λυκείου, ο καιρός μας τα χάλασε και την έκτη μέρα δεν καταφέραμε να τους επισκεφτούμε και να τους γνωρίσουμε για να δούμε από κοντά ομοιότητες και διαφορές των εκπαιδευτικών μας συστημάτων.

Δεν πτοηθήκαμε όμως και το ίδιο απόγευμα γεμάτοι περιέργεια παρακολουθήσαμε ένα βιωματικό εργαστήριο που αφορούσε την εφαρμογή ψηφιακών εργαλείων στον χώρο του Digital Health. Είχαμε την δυνατότητα φορώντας γυαλιά VR να βρεθούμε σε ένα εικονικό δωμάτιο νοσοκομείου και εκεί να επεξεργαστούμε τον ανθρώπινο σκελετό σε πολυεπίπεδα, κάτι που τόνισε την ευελιξία που προσφέρει η νέα τεχνολογία στον χώρο της υγείας.

Την επόμενη μέρα μας περίμενε μια έκπληξη καθώς μέσα από μια διαδραστική παρουσίαση καταλάβαμε τον καταλυτικό ρόλο της μουσικής μέσω της χρήσης ψηφιακών εργαλείων στην φυσική αλλά και ψυχολογική αποκατάσταση ανθρώπων με ποικίλα νοσήματα ή αναπηρία.

Το Σάββατο και την Κυριακή, αποφασίσαμε να εξερευνήσουμε την πόλη αλλιώς και να ανακαλύψουμε κάθε γωνιά που πρόσφερε μια πολιτιστική εκδήλωση, καθώς δεν γιορτάζουμε μόνο εμείς το καρναβάλι! Στην Plaza Nova παρακολουθήσαμε το παραδοσιακό δρώμενο των Castellers που η ιστορία του ξεκινά πίσω στα βάθη του 18ου αιώνα καθώς και το τοπικό καρναβάλι. Στο ενυδρείο της Βαρκελώνης περπατήσαμε ανάμεσα σε δεξαμενές με τρομακτικούς καρχαρίες, πολύχρωμα ψάρια, παιχνιδιάρικους πιγκουίνους και αέρινες μέδουσες που



μας μάγεψαν με τον αργό χορό τους. Αποκορύφωση αποτέλεσε η παρακολούθηση θείας λειτουργίας στον ναό της Sagrada Familia.

Καθώς οι μέρες μας έφταναν στο τέλος τους, η Δευτέρα και η Τρίτη περιλάμβαναν επιμορφωτικούς κύκλους με επίσκεψη στο Insitut d'Investigacio Biomedica de Bellvitge, όπου ενημερωθήκαμε για τις σύγχρονες βιοϊατρικές έρευνες και πως αυτές συνδέονται με ψηφιακές τεχνολογίες και εφαρμογές στον τομέα της Υγείας.

Για το τέλος κρατήσαμε την εκδρομή στην πόλη της Girona και το μεσαιωνικό χωριό Besalú, όπου περπατήσαμε σε γραφικά στενά, θαυμάσαμε την αρχιτεκτονική και γνωρίσαμε την πλούσια ιστορία της περιοχής.

Η ημέρα της αναχώρησης έφτασε με μια χαρμολύπη στην καρδιά μας. Ευγνωμοσύνη για όσα ζήσαμε, χαρά και συγκίνηση που θα συναντούσαμε ξανά τα αγαπημένα μας πρόσωπα αλλά και λύπη για όλα όσα αφήναμε πίσω. Η Βαρκελώνη έκρυβε για εμάς γνώσεις και καινούριες εμπειρίες σε κάθε γωνιά της που θα θυμόμαστε για πάντα. Δίνοντας υπόσχεση ότι αυτό δεν θα είναι το τέλος, ανοιγόμαστε σε νέες προοπτικές με οδηγό πάντα την περιέργεια και την δίψα για μάθηση. Είς το επανιδείν.



Από την εκδρομή στην Βαρκελώνη.

Εμπειρίες Μαθητών

ΜΑΡΙΝΑ ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ (ΓΦΑΡΜ)

Η εμπειρία μου ήταν πολύ ξεχωριστή. Γνώρισα την κουλτούρα της Βαρκελώνης και απέκτησα γνώσεις για τον τομέα της υγείας και την εργασία, οι οποίες με βοήθησαν να θέσω στόχους για το μέλλον μου. Το ταξίδι ήταν ευχάριστο χάρη στους συμμαθητές μας και τις καθηγήτριες που μας συνόδευσαν.

ΕΙΡΗΝΗ ΜΠΙΝΟΥ (ΒΝΟΣ/ΦΑΡΜ)

Σε 14 μαθητές των ειδικοτήτων «Βοηθός Φαρμακείου» και «Βοηθός Νοσηλεύτη» δόθηκε η ευκαιρία να βρεθούν στη Βαρκελώνη μέσω του προγράμματος Erasmus. Η διαμονή μας ήταν από 7 έως 18 Φεβρουαρίου και επισκεφτήκαμε χώρους υγείας, παρακολουθήσαμε πολιτιστικά προγράμματα και γεμίσαμε εμπειρίες. Το ξενοδοχείο και τα εστιατόρια ήταν πολύ καλά, ενώ η πρώτη μου επαφή με τη Σαγκράντα Φαμίλια με εντυπωσίασε ιδιαίτερα λόγω της μεγαλοπρέπειας και των λεπτομερειών της.

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΛΥΡΩΝΗ (ΓΝΟΣ)

Η εμπειρία μου ήταν αξέχαστη. Εκτός από όσα έμαθα και είδα, με εντυπωσίασε η οργάνωση και η ροή της καθημερινότητας, καθώς και η λειτουργία των εκπαιδευτικών κέντρων. Αυτή η εμπειρία με ωθεί να αναζητήσω παρόμοιες ευκαιρίες στο μέλλον.

Π.Θ (ΓΝΟΣ)

Το ταξίδι αυτό ήταν κάτι που σίγουρα θα το θυμάμαι για όσο ζω. Μπορεί να ήταν κουραστικό το κομμάτι με τις μεταφορές, αλλά ανταμειβόταν είτε με γνώσεις είτε με θεάματα. Αυτό που με εντυπωσίασε περισσότερο ήταν η τεχνολογική εξέλιξη και η φροντίδα που δείχνουν για να διατηρούν τον πολιτισμό τους· χρώματα, γλώσσες, μουσικές, ιστορία και οι επαγγελματικές ευκαιρίες ήταν επίσης αξέχαστες.

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΣΜΥΡΟΥ (ΒΝΟΣ/ΦΑΡΜ)

Η εμπειρία αυτή ήταν κάτι εντελώς ξεχωριστό και καινούργιο για όλους μας. Είδαμε και μάθαμε πολλά πράγματα και πιστεύω ότι ήταν μια ευκαιρία ζωής, που ίσως δεν θα είχαμε ποτέ την τύχη να ζήσουμε.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΚΑΡΓΚΑΒΑΝΗΣ (ΓΝΟΣ)

Το ταξίδι ήταν αξέχαστο· γνώρισα την κουλτούρα των Ισπανών, απόλαυσα το φαγητό και εντυπωσιάστηκα από την τεχνολογική εξέλιξη των νοσοκομείων τους. Τα αξιοθέατα ήταν υπέροχα.

ΤΟΝΙΑ ΠΕΡΔΙΚΑΡΗ (ΒΝΟΣ/ΦΑΡΜ)

Το Erasmus στη Βαρκελώνη ήταν μοναδικό! Μέσα σε 12 μέρες γνώρισα διαφορετικό πολιτισμό, νέα μέρη και ζωντανές εμπειρίες με συμμαθητές που δέθηκα. Η επίσκεψη στη Sagrada Família με εντυπωσίασε βαθιά, ενώ τα νοσοκομεία και οι δομές εκπαίδευσης ήταν τεχνολογικά και οργανωτικά εντυπωσιακά.

ΔΑΜΙΑΝΟΣ ΑΡΩΝΗΣ (ΓΦΑΡΜ)

Το ταξίδι μου στη Βαρκελώνη ήταν μια ευκαιρία που χάρηκα πολύ. Ξεχώρισα το Μουσείο Επιστημών με τις διαδραστικές δραστηριότητες και η επιμόρφωση στη μουσικοθεραπεία, όπου μάθαμε διαφορετικούς τρόπους για το πώς μπορεί ένα άτομο με αναπηρία να εκφραστεί μέσω της μουσικής.

Οδηγώ με ασφάλεια



Ένα βιωματικό ταξίδι με την Κινητή μονάδα Οδικής Ασφάλειας - Mobile Nest του Ι.Ο.ΑΣ. «ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ»



ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. (Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)



Θεωρητικό κομμάτι: Ενημέρωση στο Αμφιθέατρο με τον κ. Δημήτρη Χατζηδοπουλάκη.

Στα πλαίσια της εκπαίδευσης και της πρόληψης, οι μαθητές της Α΄ τάξης του ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ κι εμείς-τα μέλη της συντακτικής ομάδας-, μαζί με τους καθηγητές μας και την υπεύθυνη καθηγήτρια διοργάνωσης αυτής της δράσης, κα Έρην Πανάγου, είχαμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα οδικής ασφάλειας που υλοποίησε το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς».

Το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (ΙΟΑΣ) «Πάνος Μυλωνάς» αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φορείς στην Ελ-

στικές προσομοιώσεις. Μέσα από ειδικούς προσομοιωτές, καθένας μας μπόρεσε να κατανοήσει τις συνέπειες της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, να βιώσει την αίσθηση του κινδύνου σε μια ανατροπή ή πρόσκρουση και να αντιληφθεί πόσο σημαντική είναι η χρήση της ζώνης ασφαλείας και του κράνους. Επιπλέον, οι προσομοιώσεις μας έδειξαν πώς η απόσπαση προσοχής ή το βάρος κατά τη σύγκρουση επηρεάζουν την οδήγηση, μετατρέποντας θεωρητικές έννοιες σε πραγματική εμπειρία.

Η δράση αυτή δεν ήταν απλώς μια επίδειξη τεχνολογίας: ήταν μια καθηλωτική εμπειρία που μας έκανε να σκεφτούμε βαθιά τις επιλογές μας στο δρόμο και να εκτιμήσουμε τη σημασία της υπευθυνότητας. Μέσα από αυτή την εκπαίδευση, κάθε μαθητής έφυγε με μια πολύτιμη συνειδητοποίηση: η οδική ασφάλεια δεν είναι απλώς κανόνες, αλλά στάση ζωής.

Ευχαριστούμε θερμά το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ» για αυτή τη μοναδική εμπειρία που μας προσέφερε και ειδικά τον Εκπαιδευτική της Κινητής Μονάδας Οδικής Ασφάλειας, κο Δημήτρη Χατζηδοπουλάκη και τους συνεργάτες του που με την αμεσότητά τους μας προσέφεραν πραγματικά μαθήματα ζωής!

Αξίζει να σταθούμε στα σχόλια των καθηγητών και των συμμαθητών μας για αυτή την μοναδική εμπειρία που βίωσαν με τους προσομοιωτές:

«Πολύ ωραίο πρόγραμμα, βιωματικό και διαδραστικό, καθόλου βαρετό! Μου άρεσε πολύ γιατί μάθαμε πολλά πράγματα για την οδηγική συμπεριφορά και το πώς να συμπεριφερόμαστε στον δρόμο! Ασημίνα, μαθήτρια του Α4.

«Συγκλονιστικό, δεν το περίμενα. Παρά το γεγονός ότι ήταν κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες ήταν τρομακτικό! Δε νομίζω ότι θα ξεχάσω ποτέ μετά από αυτό να φορέσω τη ζώνη μου! Ήταν μία πολύ καλή ευκαιρία, για να δουν και οι επιβάτες των πίσω καθισμάτων πόσο απαραίτητη είναι η χρήση της ζώνης και ειδικά στα παιδάκια, τα οποία σε μία αντίστοιχη περίπτωση ανατροπής του οχήματος θα εκτοξευτούν έξω. Εμείς αν και φορούσαμε ζώνη, δε μπορούσαμε να συγκρατήσουμε το σώμα μας, φανταστείτε ένα παιδί!» Χρ. Πασαλή, υποδ/ντρια, καθηγήτρια, ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ.

«Συμφωνώ απολύτως, με την κα Πασαλή. Εξαιρετική εμπειρία οι προσομοιωτές, γιατί μας δείχνουν τι πραγματικά μπορεί να συμβεί, όταν είμαστε αμελείς. Κι όχι μόνο αυτό, αλλά θα οδηγώ πλέον ακόμα πιο προσεκτικά. Είναι πολύ καθοριστική η χρήση ζώνης κι από τους επιβάτες του πίσω καθίσματος, γιατί ακόμα κι αν τη φορούν οδηγός και συνοδηγός, σε περίπτωση ανατροπής, απειλείται η σωματική τους ακεραιότητα και η ζωή τους από τους υπόλοιπους εκσφενδονισμένους συνεπιβάτες!»

Ε. Πανάγου, καθηγήτρια ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ και υπεύθυνη της δράσης.

«Ποτέ δεν πίστευα ότι η ζώνη θα μπορούσε να κρατήσει το βάρος του σώματός μου και θα παραμείνω ασφαλής στη θέση μου την ώρα που το αυτοκίνητο έχει ανατραπεί!»

Ιω. Ταισοπούλου, καθηγήτρια ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

«Αν και φοβητσιάρα, το τόλμησα! Αυτό όμως που ένιωσα, όταν οι ρόδες του αυτοκινήτου ήταν στον ουρανό, ήταν απίστευτο. Ένιωθα όλη την πίεση του σώματος στο κεφάλι μου. Δε με κράταγε τίποτα, μόνο η ζώνη. Ήταν σαν να έκανα ελεύθερη πτώση! Πολύ ενδιαφέρον το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Ι.Ο.ΑΣ. «ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ»!» Ρ.Δέδε, καθηγήτρια ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

«Δε μπορώ να φανταστώ, πραγματικά, τι θα γίνονταν σε κανονικές συνθήκες, αν δε φορούσα τη ζώνη. Τώρα φορούσαμε ζώνη, έγινε σε slow motion...αλλά υπό κανονικές συνθήκες, με μεγάλη ταχύτητα σε συνδυασμό με τη βίαιη ανατροπή στον αέρα, τα πράγματα θα ήταν πολύ επικίνδυνα...» Αν. Καραχάλιου, καθηγήτρια ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ.

«Ήταν πολύ τρομακτικό, σηκώθηκε στον αέρα όλο μου το σώμα, το κεφάλι μου ακούμπησε στον ουρανό του αυτοκινήτου! Από δω και πέρα δε θα ξαναφήσω κανένα χωρίς ζώνη στο αυτοκίνητο!»

Μ. Σπύρογλου, καθηγήτρια ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

Συμπερασματικά, η χρήση της ζώνης ασφαλείας δεν αποτελεί απλώς μια νομική υποχρέωση, αλλά μια πράξη υπευθυνότητας και σεβασμού προς τη ζωή. Ένα απλό «κλικ» μπορεί να αποτρέψει σοβαρούς τραυματισμούς ή ακόμη και να σώσει ζωές. Η πρόληψη ξεκινά από εμάς τους ίδιους και από τις καθημερινές μας συνήθειες. Ας κάνουμε λοιπόν τη ζώνη ασφαλείας αδιαπραγμάτευτο κανόνα σε κάθε διαδρομή, μικρή ή μεγάλη.

«Βάλε ζώνη, γιατί κάποιος σε περιμένει να γυρίσεις σπίτι» όπως μας προτρέπει και ο Αναστάσιος Μαρκουϊζος, γνωστός ως Ιαβέρης (Οδηγός Αγώνων Αυτοκινήτου).



Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.



Αυτοκίνητο-προσωμοιωτής ανατροπής.

λάδα για την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση γύρω από την οδική ασφάλεια. Από την ίδρυσή του, έχει στόχο να μειώσει τα τροχαία ατυχήματα και να δώσει στους νέους τα εφόδια να οδηγούν υπεύθυνα και με ασφάλεια. Μέσα από προγράμματα, σεμινάρια και καινοτόμες δράσεις, το ΙΟΑΣ συνδέει τη θεωρία με την πράξη, προσφέροντας βιωματικές εμπειρίες που μένουν στη μνήμη. Μάλιστα στο 7ο φύλλο της Εφημερίδας μας, «Εκτός Ύλης» είχαμε φιλοξενήσει μία συνέντευξη της προέδρου του, της κας Β. Δανέλλη - Μυλωνά που μας είχε συγκινήσει όλους. <https://drive.google.com/file/d/1hmPGc2mOXwpiRjldvtDDqy4vZiDgVqoC/view> Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι ζούμε σε μια χώρα όπου τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου για νέους ηλικίας 5-29 ετών και για αυτό η ανάγκη για ενημέρωση και βιωματική εκπαίδευση είναι πιο επίκαιρη από ποτέ. Μέσα από τη συνεργασία αυτή, οι συμμαθητές μας δεν περιορίστηκαν μόνο στη θεωρητική γνώση: είχαν τη δυνατότητα να βιώσουν πρακτικά τις συνέπειες της ταχύτητας, τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα, την ανατροπή ή την εκτροπή ενός οχήματος. Αυτή η εμπειρία μας βοήθησε όλους τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντική είναι η οδική ασφάλεια και πώς οι σωστές επιλογές στην οδήγηση ή τη συμπεριφορά στο δρόμο μπορούν να προστατεύσουν τη ζωή μας και να συμβάλλουν σε ένα καλύτερο μέλλον.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ήταν γεμάτο δράση και ρεαλι-



Η ΜΟΥΣΙΚΗ Καθρέφτης της Νεανικής Ταυτότητας



ΑΡΘΡΟ

Μιχαηλίδη Μ. (Α4)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. (Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Η μουσική είναι παντού γύρω μας. Τη συναντάμε στο ραδιόφωνο, στα ακουστικά μας, στις γιορτές, στις ταινίες και στις πιο προσωπικές μας στιγμές. Από τα πρώτα χρόνια της ανθρωπότητας μέχρι σήμερα, αποτελεί έναν από τους πιο δυνατούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων, σκέψεων και πολιτισμού.

Για πολλούς ανθρώπους, η μουσική είναι καταφύγιο. Ένα τραγούδι μπορεί να μας ηρεμήσει σε δύσκολες στιγμές ή να μας γεμίσει ενέργεια, όταν τη χρειαζόμαστε. Οι καλλιτέχνες, μέσα από τους στίχους και τις μελωδίες τους, εκφράζουν σκέψεις που συχνά δεν μπορούμε να πούμε με λόγια. Έτσι, ακούμε ένα τραγούδι και νιώθουμε ότι «μιλάει για εμάς».

Στη ζωή των νέων, η μουσική παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Συνοδεύει το διάβασμα, τις βόλτες, τις παρέες και τα όνειρα για το μέλλον. Πολλοί μαθητές βρίσκουν έμπνευση στη μουσική, ενώ άλλοι εκφράζονται παίζοντας ένα όργανο ή γράφοντας στίχους. Δεν είναι τυχαίο ότι η μουσική συνδέεται συχνά με την ταυτότητά μας και το ποιοι θέλουμε να είμαστε.

Με αφορμή αυτή τη σημαντική παρουσία της μουσικής στην καθημερινότητά μας, πραγματοποιήσαμε μία έρευνα στους μαθητές της Α΄ Λυκείου του σχολείου μας, προκειμένου να ανακαλύψουμε τις προτιμήσεις και τις συνήθειές τους. Σε αυτήν συμμετείχαν 119 μαθητές.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συντριπτική πλειοψηφία, ανεξαρτήτως φύλου, ακούει μουσική καθημερινά — πολλοί μάλιστα σχεδόν όλη την ημέρα. Στο ερώτημα «Ελληνική ή ξένη μουσική;», οι μισοί μαθητές δήλωσαν ότι ακούν και τα δύο είδη. Το 37% προτιμά κυρίως ελληνική μουσική, ενώ μόλις το 13,4% κυρίως ξένη.

Όσον αφορά τη ξένη μουσική, οι περισσότεροι προτιμούν Trap/Rap, ενώ ακολουθούν, κατά σειρά προτίμησης, η Pop, το Hip-Hop και η Rock. Στην ελληνική μουσική, τα λαϊκά τραγούδια συγκεντρώνουν τις περισσότερες προτιμήσεις, με το έντεχνο να ακολουθεί.

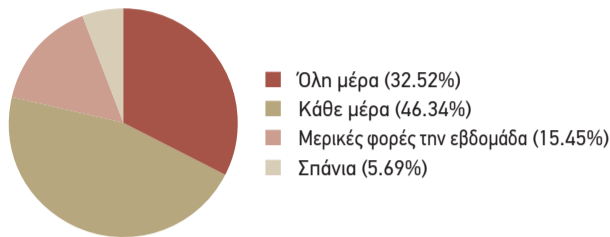
Οι περισσότεροι μαθητές χρησιμοποιούν εφαρμογές ακρόασης, όπως το Spotify. Ακολουθούν το YouTube και το κινητό τηλέφωνο, ενώ ελάχιστοι ακούν μουσική από το ραδιόφωνο. Οι πιο συχνές στιγμές ακρόασης είναι όταν βαριούνται ή όταν βρίσκονται στον δρόμο. Σημαντικό ποσοστό ακούει μουσική με φίλους ή κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, ενώ λιγότεροι πριν κοιμηθούν.

Όσον αφορά τη θεματολογία των τραγουδιών, οι περισσότεροι επιλέγουν τραγούδια που μιλούν για τον έρωτα, τη ζωή και την καθημερινότητα ή έχουν ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Αρκετοί, επίσης, μαθητές προτιμούν τραγούδια με κοινωνικά θέματα. Μικρότερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα θέματα ζωής και φιλίας.

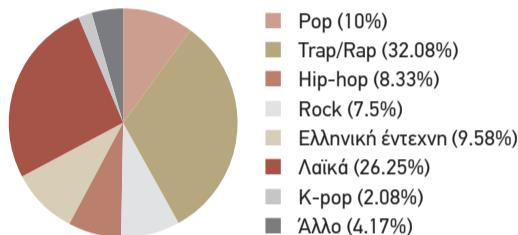
Η μουσική φαίνεται να έχει σχεδόν πάντα θετική επίδραση στη διάθεση των μαθητών, ενώ πολλούς τους χαλαρώνει. Ο βασικός λόγος ακρόασης είναι για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους και να «μπουν σε φάση». Άλλοι λόγοι είναι η χαλάρωση και η ανάγκη να ξεφύγουν από την καθημερινότητα. Τέλος, η πλειονότητα των μαθητών δηλώνει ότι μοιράζεται τη μουσική που ακούει με φίλους.

Η έρευνά μας έδειξε ότι η μουσική δεν αποτελεί απλώς μια μορφή ψυχαγωγίας για τους μαθητές, αλλά βασικό κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Μέσα από τις επιλογές τους αποκαλύπτονται οι ανάγκες, τα συναισθήματα και οι προβληματισμοί της γενιάς μας. Είτε πρόκειται για τραγούδια που μιλούν για τον έρωτα και τη ζωή είτε για κομμάτια με κοινωνικά μηνύματα, η μουσική λειτουργεί ως τρόπος έκφρασης, επικοινωνίας και σύνδεσης με τους άλλους. Τελικά, η μουσική δεν είναι απλώς ήχος, είναι τρόπος να νιώθουμε, να σκεφτόμαστε και να μοιραζόμαστε κομμάτια του εαυτού μας.

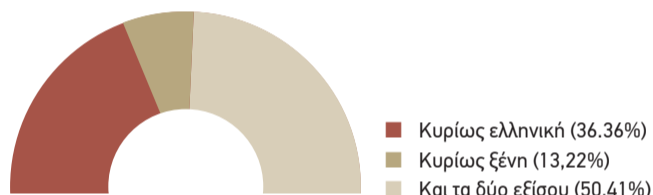
Πόσο συχνά ακούς μουσική;



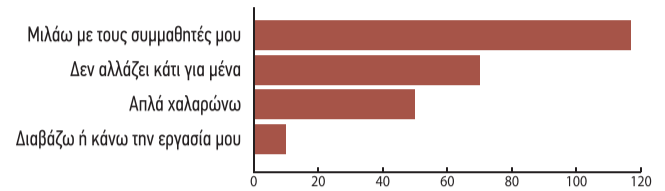
Τι είδος μουσικής ακούς πιο πολύ;



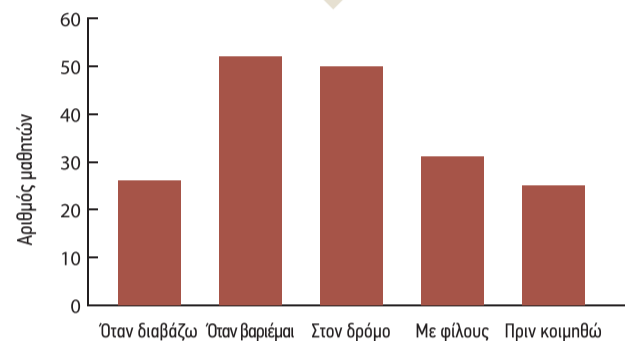
Ελληνική ή ξένη μουσική;



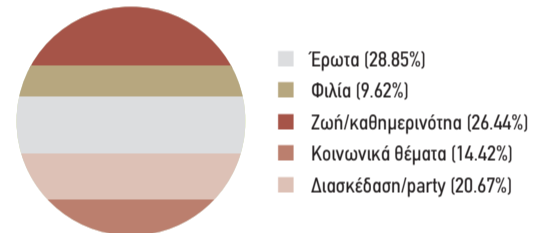
Που ακούς συνήθως μουσική;



Πότε ακούς πιο συχνά μουσική;

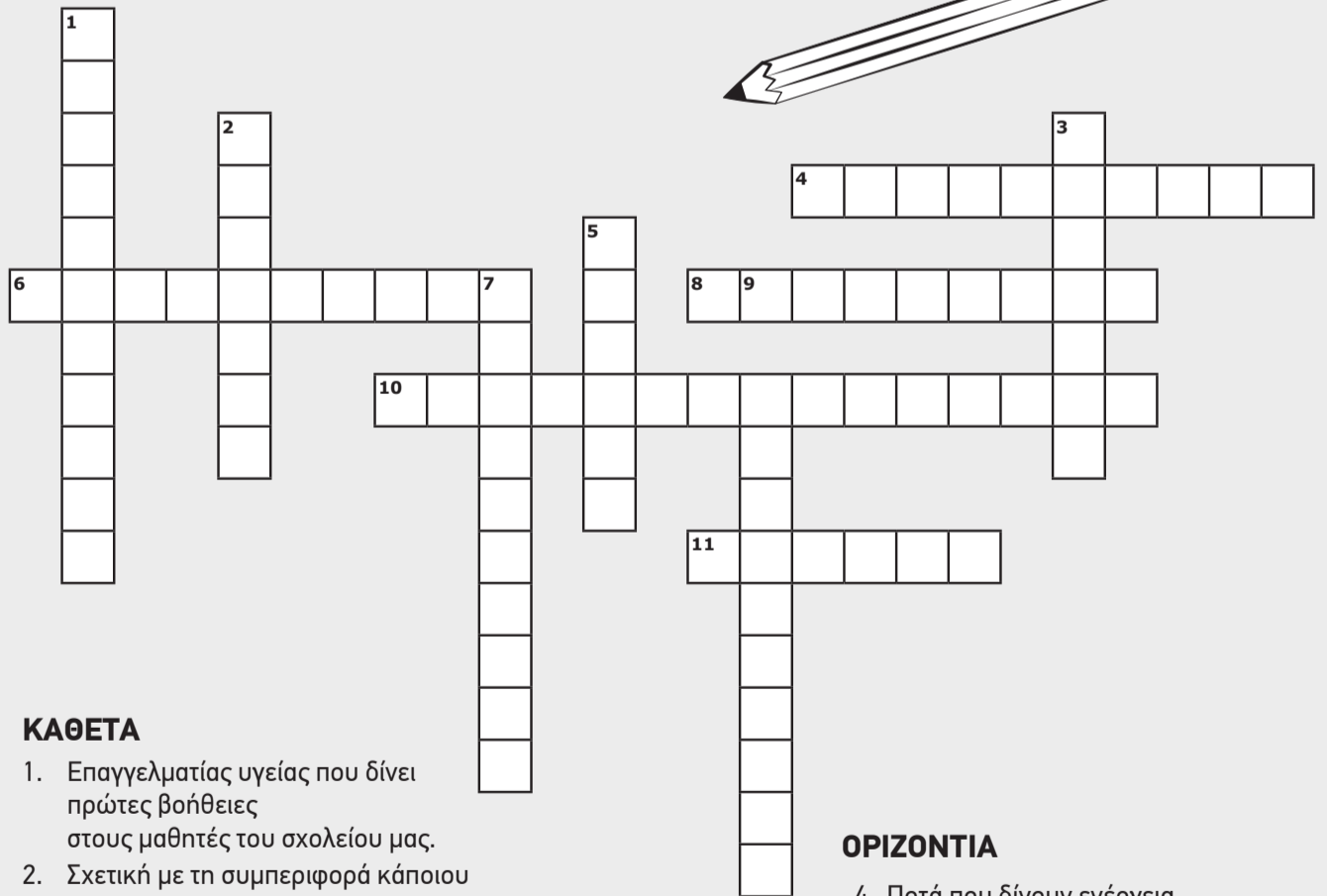


Τα τραγούδια που ακούς μιλάνε για:



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

της Μεντή Ειρ. (Α4)



ΚΑΘΕΤΑ

- Επαγγελματίας υγείας που δίνει πρώτες βοήθειες στους μαθητές του σχολείου μας.
- Σχετική με τη συμπεριφορά κάποιου όταν οδηγεί.
- Νοημοσύνη που μιμείται την ανθρώπινη σκέψη.
- Ουσία που υπάρχει σε ποτά.
- Διαδικασία επαναχρησιμοποίησης υλικών για προστασία του περιβάλλοντος.
- Η ακαδημαϊκή θέση του καλεσμένου που βρίσκεται στο κεντρικό σαλόνι της εφημερίδας μας.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Ποτά που δίνουν ενέργεια.
- Γέφυρα που περνούν μόνο οι πεζοί.
- Η γνώση και η ικανότητα που χρειάζεται κάποιος για τη θάλασσα.
- Ο σεβασμός και η αποδοχή της μοναδικότητας κάθε ανθρώπου.
- Το πρώτο και σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.



Διαδικτυακή Αποπλάνηση Catfishing

Τι είναι και πώς
μπορούμε
να προστατευτούμε



ΑΡΘΡΟ

Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4)

Το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον βασικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Μας βοηθούν να επικοινωνούμε, να γνωρίζουμε νέους ανθρώπους και να ψυχαγωγούμαστε. Ωστόσο, όπως και στον πραγματικό κόσμο, έτσι και στο διαδίκτυο υπάρχουν κίνδυνοι. Ένας από αυτούς είναι η διαδικτυακή αποπλάνηση, γνωστή και ως catfishing.

Τι είναι το catfishing;

Catfishing ονομάζεται η περίπτωση κατά την οποία ένα άτομο προσποιείται κάποιον άλλον στο διαδίκτυο. Μπορεί να χρησιμοποιεί ψεύτικο όνομα, φωτογραφίες άλλων ανθρώπων ή κατασκευασμένες πληροφορίες, με σκοπό να κερδίσει την εμπιστοσύνη κάποιου. Συχνά στοχεύει σε παιδιά και εφήβους, προσπαθώντας να δημιουργήσει μια φιλική ή ακόμη και συναισθηματική σχέση.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Η διαδικτυακή αποπλάνηση μπορεί να οδηγήσει σε:

- Συναισθηματική πίεση ή εκβιασμό
- Ζήτηση προσωπικών πληροφοριών ή φωτογραφιών
- Εκφοβισμό ή απειλές
- Κίνδυνο συνάντησης με άγνωστο άτομο στην πραγματική ζωή

Πολλές φορές ο θύτης προσπαθεί να κάνει το θύμα να νιώσει «ξεχωριστό» ή το πιέζει να κρατήσει τη σχέση μυστική.

Πώς μπορούμε να προστατευτούμε;

Για να παραμείνουμε ασφαλείς:

- Δεν μοιραζόμαστε προσωπικά στοιχεία (διεύθυνση, σχολείο, τηλέφωνο, κωδικούς).
- Δεν στέλνουμε φωτογραφίες ή βίντεο σε άτομα που δεν γνωρίζουμε καλά.
- Ελέγχουμε προσεκτικά τα προφίλ: λίγες φωτογραφίες, ασαφείς πληροφορίες, περιέργες δικαιολογίες ή άρνηση για βιντεοκλήση αποτελούν ύποπτα σημάδια.
- Δεν δεχόμαστε συναντήσεις με άτομα που γνωρίσαμε μόνο διαδικτυακά.
- Μιλάμε ανοιχτά με γονείς ή εκπαιδευτικούς για οτιδήποτε μας προβληματίζει.

Αν βρεθούμε σε δύσκολη θέση, από πού ζητάμε βοήθεια;

Αν νιώσουμε άβολα, φοβισμένοι ή πιεσμένοι:

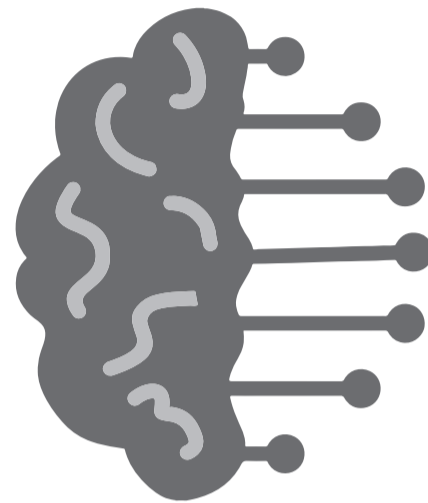
- Μιλάμε άμεσα σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε (γονέα, καθηγητή, σχολικό σύμβουλο).
- Κάνουμε μπλοκ και αναφορά του ατόμου στην πλατφόρμα.
- Μπορούμε να καλέσουμε τη Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους 1056.
- Για θέματα ασφαλούς πλοήγησης, υπάρχει και το SaferInternet.gr, που προσφέρει ενημέρωση και υποστήριξη.

ΘΥΜΗΣΟΥ:

Δεν φταις ποτέ εσύ. Η αναζήτηση βοήθειας είναι δύναμη, όχι αδυναμία. Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένας ασφαλής και δημιουργικός χώρος, αρκεί να είμαστε προσεκτικοί, ενημερωμένοι και να μην φοβόμαστε να μιλήσουμε. Άλλωστε η εμπιστοσύνη κερδίζεται - δεν χαρίζεται online.

Τεχνητή Νοημοσύνη

AI Ένα εργαλείο
με δύο όψεις



ΑΡΘΡΟ

Λιβανίδης Αντ. (Α3)

Η έντονη ανάπτυξη της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI) έχει εισβάλει σε μεγάλο βαθμό στην καθημερινότητα των εφήβων, ιδιαίτερα στον τομέα της μάθησης. Τα εργαλεία που έχουν στη διάθεσή τους άλλοτε προσφέρουν σημαντική βοήθεια και άλλοτε προκαλούν σύγχυση. Για να αξιοποιηθεί σωστά, είναι σημαντικό να εξετάσουμε τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά στοιχεία της. Η Τεχνητή Νοημοσύνη προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη στη μελέτη των εφήβων. Με τη βοήθεια AI, οι μαθητές μπορούν να αναζητούν πληροφορίες πιο γρήγορα, να αναλύουν περίπλοκα θέματα και να επιλύουν απορίες σε πραγματικό χρόνο. Επίσης, η χρήση τέτοιων εργαλείων μπορεί να προσαρμόσει τη μάθηση στο επίπεδο και τις δυνατότητες κάθε μαθητή, καθιστώντας τη διαδικασία πιο αποτελεσματική και προσωποποιημένη. Επιπλέον, η AI μπορεί να βοηθήσει τους νέους να εξοικειωθούν με ψηφιακές δεξιότητες και τεχνολογίες που θα είναι απαραίτητες στο μέλλον. Ωστόσο, η υπερβολική ή λανθασμένη χρήση φέρνει αρνητικές συνέπειες. Πολλοί μαθητές βασίζονται αποκλειστικά σε έτοιμες λύσεις, περιορίζοντας την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητά τους. Τα εργαλεία AI δεν είναι πάντα αξιόπιστα και συχνά παρέχουν λανθασμένες πληροφορίες, οδηγώντας σε παραπληροφόρηση. Επιπλέον, η πολύωρη χρήση μπορεί να προκαλέσει κοινωνική απομόνωση, μείωση της ανθρώπινης επαφής και εξάρτηση από ψηφιακά περιβάλλοντα. Σε κάποιες περιπτώσεις, η AI μπορεί να ενισχύσει την επιφανειακή μάθηση, χωρίς βαθιά κατανόηση των εννοιών. Παράλληλα, υπάρχουν και οι ψυχολογικές επιπτώσεις: η συνεχής αλληλεπίδραση με τεχνολογικά εργαλεία μπορεί να μειώσει την αυτονομία και την υπευθυνότητα του εφήβου, ενώ η πίεση για άμεσες απαντήσεις μπορεί να προκαλέσει άγχος. Συνολικά, η Τεχνητή Νοημοσύνη παρουσιάζει δύο όψεις. Μπορεί να αποτελέσει πολύ χρήσιμο εργαλείο, εφόσον χρησιμοποιείται με μέτρο, συνειδητά και σε συνδυασμό με κριτική σκέψη. Όταν όμως γίνεται υποκατάστατο της προσπάθειας του εφήβου, μπορεί να περιορίσει την αυτονομία, τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη του. Επομένως, είναι σημαντικό η AI να λειτουργεί ως εργαλείο υποστήριξης της μάθησης και όχι ως υποκατάστατο της σκέψης. Με σωστή καθοδήγηση, οι έφηβοι μπορούν να επωφεληθούν από τα πλεονεκτήματα της τεχνολογίας και ταυτόχρονα να αποφύγουν τους κινδύνους που ενδέχεται να περιορίσουν την ανάπτυξή τους.



Energy ή Illusion;

Τι πραγματικά κρύβουν τα ενεργειακά ποτά που πίνουμε καθημερινά;

Μύθοι & Αλήθειες

ΑΡΘΡΟ
Μανωλάκου Φρ. (Α4)

Ένα κουτάκι, έντονα χρώματα, δυναμικές λέξεις και η υπόσχεση για «άμεση ενέργεια». Τα ενεργειακά ποτά έχουν μπει για τα καλά στην καθημερινότητα πολλών εφήβων. Πριν το σχολείο, στο διάβασμα, στην προπόνηση ή απλώς από συνήθεια. Όμως πόσοι από εμάς έχουμε αναρωτηθεί τι πραγματικά περιέχουν και πώς επηρεάζουν την υγεία μας;



Το βασικό συστατικό των ενεργειακών ποτών είναι η καφεΐνη. Σε έναν οργανισμό που ακόμα αναπτύσσεται, η υπερβολική κατανάλωσή της μπορεί να προκαλέσει ταχυκαρδία, νευρικότητα, αϋπνία και δυσκολία συγκέντρωσης. Πολλοί έφηβοι πιστεύουν ότι τα ποτά αυτά τους βοηθούν στο διάβασμα, όμως στην πραγματικότητα συχνά συμβαίνει το αντίθετο: η ένταση και η κόπωση έρχονται πιο γρήγορα.

Παράλληλα, τα ενεργειακά ποτά περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης. Αυτό δεν επηρεάζει μόνο τα δόντια ή το βάρος, αλλά και τη γενικότερη υγεία. Το σώμα συνηθίζει να «δανείζεται» ενέργεια, αντί να την παράγει φυσικά, μέσω της σωστής διατροφής και του ύπνου. Έτσι, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: περισσότερη κούραση, περισσότερα ενεργειακά ποτά.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλούν και οι ψυχολογικές επιπτώσεις. Το άγχος, η ευερεθιστότητα και οι απότομες αλλαγές στη διάθεση δεν είναι σπάνια φαινόμενα. Σε μια ηλικία, όπου οι έφηβοι προσπαθούν να βρουν ισορροπία και αυτοπεποίθηση, τέτοιες επιδράσεις μπορούν να δυσκολέψουν την καθημερινότητά τους.

Το πρόβλημα, όμως, δεν βαραίνει μόνο τους νέους. Οι διαφημίσεις παρουσιάζουν τα ενεργειακά ποτά ως κάτι ακίνδυνο και απαραίτητο για έναν «δυναμικό» τρόπο ζωής. Γι' αυτό είναι σημαντικό το σχολείο, η οικογένεια και η κοινωνία να ενημερώνουν και όχι απλώς να απαγορεύουν.

Τελικά, η πραγματική ενέργεια δεν βρίσκεται σε ένα κουτάκι. Βρίσκεται στον επαρκή ύπνο, στη σωστή διατροφή και στις συνειδητές επιλογές. Οι έφηβοι αξίζουμε μια καθημερινότητα με αληθινή δύναμη - όχι με στιγμιαία ξεγελάσματα.

ΑΡΘΡΟ
Ζαρναβέλη Μ. (Α2)

Στην καθημερινότητα των μαθητών το διάβασμα αποτελεί βασικό κομμάτι της σχολικής ζωής. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι λίγες οι φορές που κατά τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας αισθανόμαστε κούραση, υπνηλία ή αδυναμία συγκέντρωσης. Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει όλα αυτά είναι η διατροφή μας, η οποία συνδέεται άμεσα με τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη γενικότερη απόδοσή μας στο σχολείο.

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή προσφέρει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, που μας δίνουν ενέργεια και πνευματική διαύγεια. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το πρωινό γεύμα, το οποίο συχνά παραλείπεται λόγω έλλειψης χρόνου. Το πρωινό «ξυπνά» τον οργανισμό μετά τη νυχτερινή ξεκούραση και βοηθά τον μαθητή να ξεκινήσει το μάθημα με καθαρό μυαλό και καλύτερη διάθεση. Τροφές όπως τα φρούτα, τα αυγά, το γάλα, το γιαούρτι και τα δημητριακά ολικής άλεσης συμβάλλουν στη συγκέντρωση, στη



Ξεκίνα σωστά τη μέρα

TIPS

Σχολικής Διατροφής

ΑΡΘΡΟ
Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4)



Ισορροπημένα σνακ στο διάλειμμα

ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ (μέσα σε 5 λεπτά)

- Γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- Τοστ ολικής άλεσης με τυρί και γαλοπούλα + ένα φρούτο
- Μπανάνα και μια χούφτα αμύγδαλα

ΠΙΟ ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ

- Αυγό βραστό ή ομελέτα + ψωμί ολικής άλεσης + χυμός φυσικός
- Βρώμη (porridge) με γάλα και φρούτα
- Σπιτικό σάντουιτς με τυρί, αυγό και λαχανικά
- Πίτα ολικής άλεσης με κοτόπουλο ή τυρί

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΝ

- Smoothie με γάλα ή γιαούρτι και φρούτα
- Μπάρα δημητριακών (κατά προτίμηση χωρίς πολλή ζάχαρη) + φρούτο
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης + γάλα

ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συνδύασε υδατάνθρακες + πρωτεΐνη για περισσότερη ενέργεια.
- Απόφυγε τα πολλά γλυκά και τα ενεργειακά ποτά.
- Μην ξεχνάς το νερό.

ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΑ & ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΣΝΑΚ

- Τοστ ή σάντουιτς ολικής άλεσης με τυρί, γαλοπούλα, κοτόπουλο ή αυγό
- Αραβική πίτα ολικής άλεσης με λαχανικά και τυρί
- Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα (κατά προτίμηση όχι πολύ λιπαρή)
- Κουλούρι Θεσσαλονίκης με ένα φρούτο

ΕΛΑΦΡΙΕΣ & ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

- Φρούτα (μήλο, μπανάνα, манταρινία, αχλάδι)
- Φρουτοσαλάτα σε ταπεράκι
- Γιαούρτι απλό ή με λίγο μέλι
- Ξηροί καρποί (μια μικρή χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Μπάρα δημητριακών (με χαμηλή ζάχαρη)
- Σπιτικό κέικ ή μπάρα βρώμης
- Κράκερ ολικής άλεσης με τυρί

ΤΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

- Νερό (πάντα το καλύτερο!)
- Φυσικός χυμός χωρίς ζάχαρη
- Αποφυγή αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών, γιατί προκαλούν απότομη αύξηση και μετά πτώση της ενέργειας

ΜΙΚΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

- Το ιδανικό σνακ περιλαμβάνει:
- λίγους υδατάνθρακες (ψωμί, δημητριακά)
 - λίγη πρωτεΐνη (τυρί, γιαούρτι, αυγό)
 - βιταμίνες (φρούτα)

Ξεκινώντας τη μέρα σωστά

ΠΡΩΙΝΟ: Η βάση για καλύτερη σχολική απόδοση



μήμη και στη σταθερή παροχή ενέργειας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Αντίθετα, η συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού, αναψυκτικών, γλυκών και ενεργειακών ποτών μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση και στη συνέχεια πτώση της ενέργειας, με αποτέλεσμα κόπωση και μειωμένη απόδοση στο διάβασμα. Πολλοί μαθητές επιλέγουν τέτοιες τροφές επειδή είναι εύκολες και γρήγορες λύσεις. Ωστόσο, μακροπρόθεσμα επηρεάζουν αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική τους υγεία, ενώ ενισχύουν το άγχος και την έλλειψη συγκέντρωσης.

Εξίσου σημαντική είναι και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού. Η αφυδάτωση, ακόμη και σε μικρό βαθμό, μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζάλη και δυσκολία στη συγκέντρωση. Ένα μπουκάλι νερό στο γραφείο ή στην τσάντα αποτελεί μια απλή αλλά ουσιαστική συνήθεια που μπορεί να βελτιώσει την καθημερινή μας απόδοση.

Τέλος, η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με σωστή ξεκούραση και επαρκή ύπνο βοηθά τους μαθητές να ανταποκρίνονται καλύτερα στις σχολικές τους υποχρεώσεις. Η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών από μικρή ηλικία αποτελεί επένδυση για το μέλλον. Φροντίζοντας το σώμα μας, φροντίζουμε και το μυαλό μας, ώστε το διάβασμα να γίνεται πιο αποδοτικό, πιο δημιουργικό και λιγότερο αγχωτικό. Επομένως το πρωινό δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη. Αν θέλουμε καθαρό μυαλό, ενέργεια και καλύτερη απόδοση, πρέπει να ξεκινάμε σωστά τη μέρα μας. Μικρές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να φέρουν μεγάλα αποτελέσματα. Ας δώσουμε, λοιπόν, στο σώμα και στο μυαλό μας το «καύσιμο» που χρειάζονται, γιατί η επιτυχία αρχίζει από το πρώτο γεύμα της ημέρας!

«Ένας ρόλος που άγγιξε την ψυχή μου»

Ο Χρήστος Μάστορας για τον Καζαντζίδη

ΑΡΘΡΟ

Κυριακού Κ. (BOIK)

Μία μοναδική εμπειρία με περίμενε, καθώς είχα την ευκαιρία να πάρω συνέντευξη από τον Χρήστο Μάστορα, τον τραγουδιστή του διάσημου συγκροτήματος «Μέλισσες». Ο Χρήστος Μάστορας, που αγαπήθηκε για τη φωνή και την ενέργειά του στη σκηνή, έκανε το μεγάλο βήμα και πρωταγωνίστησε στην ταινία που αφηγείται τη ζωή του θρυλι κού Στέλιου Καζαντζίδα. Στη συνέντευξη, δεν περιορίστηκα μόνο σε ερωτήσεις για την ταινία, αλλά εξερεύνησα μαζί του τη σημασία των προσωπικών του εμπειριών και το πώς η ζωή ενός μεγάλου καλλιτέχνη μπορεί να εμπνεύσει τόσο τον ίδιο αλλά και τη δική μου γενιά. Με ειλικρίνεια και συγκίνηση, ο Χρήστος Μάστορας μας ταξιδεύει πίσω στον χρόνο, αποκαλύπτοντας πτυχές του ρόλου και στιγμές που έκαναν την ερμηνεία του τόσο ζωντανή όσο και η μουσική του Καζαντζίδα.

► Τι δυσκολίες αντιμετωπίσατε κατά τα γυρίσματα με δεδομένο ότι δεν είστε επαγγελματίας ηθοποιός; Ήταν κάτι που σας άγχωνε π.χ. πως θα μπορούσατε να αποδώσετε κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο και υποκριτικά και φωνητικά αυτόν τον μεγάλο τραγουδιστή;

Ο χρόνος γυρίσματος μίας σκηνής είναι περιορισμένος. Κάθε παραγωγή έχει συγκεκριμένο προϋπολογισμό και κάθε δευτερόλεπτο κινηματογράφησης μετράει. Ένα λάθος από δω, ένα λάθος από εκεί, είτε από τους τεχνικούς, είτε από τους ηθοποιούς, είτε από την ίδια την παραγωγή, μπορεί να κοστίσει το αποτέλεσμα μιας ταινίας. Στο τέλος της ημέρας ο ηθοποιός θα πρέπει να είναι ο πιο διαβασμένος από όλους, γιατί ίσως χρωθεί περισσότερο την αποτυχία λόγω της δημόσιας έκθεσης, ακόμα κι αν το λάθος δεν είναι δικό του. Όπως καταλαβαίνετε, ένας άπειρος ηθοποιός σαν κι εμένα μπορεί

να κουβαλήσει αυτό το άγχος και στο σεντ. Ευτυχώς όμως ο Γιώργος Τσεμπερόπουλος δούλεψε πάρα πολύ μαζί μου πριν τα γυρίσματα και με οχύρωσε με αυτοπεποίθηση ώστε να δώσω τον καλύτερο εαυτό μου. Όταν έφτασα στο κινηματογραφικό σεντ, αισθάνθηκα πως δεν ήμουν ένας τύπος που υποδύεται τον Στέλιο Καζαντζίδα αλλά ένα μέσο σχεδόν μεταφυσικής επικοινωνίας με τον ίδιο και το έργο του.

► Τι κρατάτε από αυτήν την εμπειρία; Πιθανότητα γνωρίσατε (και μέσα από σας και εμείς) άγνωστες πτυχές της ζωής αυτού του μεγάλου καλλιτέχνη. Σας έχει επηρεάσει στον τρόπο που λειτουργείτε ως άνθρωπος ή καλλιτέχνης;

Η όλη εμπειρία του κινηματογράφου σίγουρα με έχει κάνει πιο υπεύθυνο. Τα μεγάλα εγχειρήματα αυτά απαιτούν τεράστια συγκέντρωση και αφοσίωση. Μια στρατιωτική πειθαρχία σχεδόν. Με περισσότερη ελευθερία για δημιουργία και για έκφραση φυσικά. Ο Στέλιος Καζαντζίδης φυσικά και αναπόφευκτα έχει αφήσει το στίγμα του στην ψυχή μου. Κρατάω την αγάπη του για την φύση και τον θαυμασμό του για τον απλό καθημερινό αγωνιστή. Τον άνθρωπο της εργατικής τάξης που καθημερινά και ταπεινά αναλαμβάνει τον ρόλο της καταπονημένης «μέσης» αυτής της κοινωνίας. Μια «μέση» που έχει σπρώσει περήφανα χωρίς τσιμουδιά τα βάρη, τα λάθη και την αλαζονεία κάποιων πολιτικών και κάποιων απογόνων του νεποτισμού. Μια μέση που οι σπόνδυλοι της είναι ο μπαμπάς σας, ο μπαμπάς μου, οι μπότες μας που δουλεύουν

Στον απόηχο της κινηματογραφικής ταινίας «Υπάρχω» που έσπασε τα ταμεία την περσινή χρονιά!



και εντός κι εκτός σπιτιού και μας δίνουν την αγάπη τους απλόχερα. Μια αγάπη που εύχομαι να νιώσετε για τα μελλοντικά παιδιά σας.

► Την ταινία την είδαμε κι εμείς (μαθητές Λυκείου). Περιττό να σας πούμε πως η κινηματογραφική αίθουσα ήταν κατάμεστη από θεατές ΟΛΩΝ των ηλικιών, ολόκληρες οικογένειες: παπούδες, γιαγιάδες, παιδιά και εγ-



γόνια. Τολμάμε να πούμε πως χάρη σε σας γνωρίσατε και πιθανότητα εκτίμησε η νεολαία τον συγκεκριμένο τραγουδιστή, που σίγουρα δεν είναι μέσα στα ακούσματά της. Τι σας λέει εσάς αυτό; Το χάσμα των γενεών είναι μια πραγματικότητα. Σχεδόν απαραίτητη πραγματικότητα. Ένας πρέπει να πατάει το γκάζι και ένας το φρένο σε αυτή την ανάγκη για εξέλιξη. Όταν η τέχνη γεφυρώνει τις γενιές και ανοίγονται συζητήσεις μεταξύ τους, τότε έχει επιτευχθεί ένα είδος ανακωχής. Όχι η ανακωχή της ανοχής, αλλά της ευμερίας. Είδα τον σεβασμό και το σμίξιμο διαφόρων ηλικιών και σημασία δεν έχει ποιός θα πάρει τα εύσημα για αυτό. Σημασία έχει ότι είδαμε τον τρόπο. Χρειάζεται ένα άλμα πίστης στους νέους, στους άπειρους αλλά φιλόδοξους και άλλο ένα από εκείνους προς τους παλιούς, τους πιο σοφούς, αυτούς που έχουν δει «το έργο» να εκτυλίσσεται μπροστά στα μάτια τους πολλές φορές. Χρειάζεται συνεργασία μεταξύ των γενεών. Χαίρομαι που μπήκα σε αυτή την κουβέντα.

ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2)

Η ταινία «Καποδίστριας» (2025) του Γιάννη Σμαραγδή είναι μια ιστορική ταινία που μας γνωρίζει τη ζωή και το έργο του Ιωάννη Καποδίστρια, του πρώτου Κυβερνήτη της Ελλάδας. Η ιστορία ξετυλίγεται σε μια πολύ δύσκολη περίοδο για τη χώρα στις αρχές του 19ου αιώνα, αμέσως μετά την Επανάσταση, όταν όλα έπρεπε να χτιστούν από την αρχή. Ο Ιωάννης Καποδίστριας υπερασπίζεται με καλσύνη και αξιοπρέπεια την ελευθερία του κάθε ανθρώπου, θυσιάζοντας πλούτη, δόξα, διεθνή αναγνώριση, ακόμη και τον μεγάλο έρωτα της ζωής του, και δεν διστάζει να συγκρουστεί με τις δυνάμεις του κακού. Όταν η Ελλάδα αποκτά την ελευθερία της, ο Καποδίστριας καλείται να αναλάβει πρώτος Κυβερνήτης. Παρότι διαισθάνεται ότι θα δολοφονηθεί, αποδέχεται αγόγγυστα την μοίρα του και θυσιάζεται, υπηρτώντας με πίστη και αφοσίωση την πατρίδα του και τις ιδέες του. Αυτή η θυσία τον οδηγεί στην αληθινή ελευθερία. Ένα γεγονός που δείχνει τη μεγάλη αγάπη του για την πατρίδα του. Όπως χιλιάδες Έλληνες, έτσι κι εγώ παρακολούθησα τη συγκεκριμένη ταινία. Μέσα από την προβολή αυτή είχα την ευκαιρία να γνωρίσω καλύτερα μια σημαντική προσωπικότητα της ελληνικής ιστορίας

Καποδίστριας Μια ταινία που ζωντανεύει την ιστορία μας



και να δω πιο ζωντανά την εποχή στην οποία έζησε. Αυτό που μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση είναι ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται ο Καποδίστριας όχι μόνο ως πολιτικός, αλλά και ως άνθρωπος. Η ταινία δείχνει τις αξίες του, την αγάπη του για την πατρίδα και το πόσο πολύ πίστευε σε μια οργανωμένη και δίκαιη Ελλάδα. Μέσα από τις σκηνές καταλαβαίνουμε πόσο δύσκολο ήταν το έργο του και πόσες θυσίες χρειάστηκε να κάνει.

Προσωπικά, η ταινία μου άρεσε πολύ, γιατί με βοήθησε να δω την ιστορία με διαφορετικό τρόπο και όχι απλώς σαν ένα σχολικό μάθημα. Με συγκίνησε σε αρκετά σημεία και με έκανε να σκεφτώ πόσο σημαντικό είναι να υπάρχουν άνθρωποι που βάζουν το κοινό καλό πάνω από το προσωπικό τους συμφέρον. Θεωρώ ότι τέτοιες ταινίες βοηθούν τους νέους να έρθουν πιο κοντά στην ιστορία και να την κατανοήσουν καλύτερα.

Οι αντιδράσεις του κόσμου ήταν γενικά θετικές, με πολλούς θεατές να δηλώνουν ότι ένιωσαν συγκίνηση και υπερηφάνεια βλέποντας την πορεία του Καποδίστρια στη μεγάλη οθόνη. Πολλοί μαθητές και εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι η ταινία αποτελεί μια καλή ευκαιρία να συζητηθούν ιστορικά γεγονότα με πιο ζωντανό τρόπο. Κάποιοι, βέβαια, θεώρησαν ότι σε ορισμένα σημεία ο ρυθμός ήταν κάπως αργός και ο τόνος αρκετά δραματικός. Προσωπικά όμως πιστεύω ότι αυτό βοήθησε να αποδοθεί η σοβαρότητα της εποχής και το βάρος των αποφάσεων που έπρεπε να πάρει ο Καποδίστριας.

Η ταινία απευθύνεται σε μαθητές, νέους, αλλά και σε κάθε θεατή που ενδιαφέρεται για την ελληνική ιστορία αλλά και τον καλό κινηματογράφο. Είναι μια ταινία που αξίζει να τη δει κανείς, γιατί συνδυάζει ιστορική γνώση, έντονα συναισθήματα και δίνει τροφή για σκέψη γύρω από αξίες, όπως η προσφορά και το καθήκον.



Από το Επαγγελματικό Λύκειο στο Πανεπιστήμιο



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ

Μία Μετάβαση Μέσα από τα Μάτια του Αντιπρύτανη Θεόδωρου Ξάνθου



ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Η μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο αποτελεί ένα σημαντικό και συχνά απαιτητικό βήμα στη ζωή κάθε νέου ανθρώπου. Οι πρώτοι μήνες συνοδεύονται από νέες ευθύνες, διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης και προσαρμογή σε ένα νέο περιβάλλον. Με αφορμή αυτή τη σημαντική αλλαγή, είχαμε την τιμή να συνομιλήσουμε με τον κ. Θεόδωρο Ξάνθο, Καθηγητή Φυσιολογίας & Παθοφυσιολογίας στο Τμήμα Μαιευτικής του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και Αντιπρύτανη του Ιδρύματος, ο οποίος μας ανέλυσε τις δυσκολίες αλλά και τις προκλήσεις που μπορεί να συναντήσει ένας πρωτοετής φοιτητής και για τους τρόπους με τους οποίους το πανεπιστήμιο μπορεί να τον στηρίξει.

► Ποιες είναι οι μεγαλύτερες αλλαγές που θα συναντήσουμε στην καθημερινότητά μας μόλις μπούμε στο πανεπιστήμιο;

Ως Αντιπρύτανης ενός πανεπιστημίου, θεωρώ ιδιαίτερα σημαντικό να επικοινωνήσω με τους νέους που ετοιμάζονται να περάσουν την πόρτα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Όταν οι μαθητές με καλούν να τους μιλήσω, αισθάνομαι ότι έχω την ευθύνη να τους προετοιμάσω για έναν κόσμο που προσφέρει απεριόριστες προκλήσεις. Μέσα από αυτή τη συνέντευξη για τη σχολική εφημερίδα του Πρότυπου ΕΠΑΛ Περάματος θέλω να μοιραστώ την εμπειρία μου, να απαντήσω στις απορίες σας και να σας ενθαρρύνω να αγκαλιάσετε τη φοιτητική ζωή με ενθουσιασμό. Συμμερίζομαι τον ενθουσιασμό και τον δισταγμό σας: έχω δει φοιτητές να μεγαλώνουν και να μεταμορφώνονται, και γνωρίζω πόσο καθοριστική είναι αυτή η μεταβατική περίοδος. Στα παρακάτω θα μιλήσω από καρδιάς για τις αλλαγές που σας περιμένουν, τις δυσκολίες που συνήθως συναντάμε στη διοίκηση και πώς τις αντιμετωπίζουμε, καθώς και για τα προγράμματα υποδοχής που οργανώνουμε για να κάνουμε τα πρώτα βήματά σας πιο ομαλά. Θα αναφερθώ, επίσης, στον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να διαχειριστείτε τον ρυθμό των σπουδών σας και θα προσπαθήσω να διαλύσω τους φόβους που συχνά κυριεύουν τους μελλοντικούς φοιτητές.

Η πρώτη και πιο ουσιαστική αλλαγή που παρατηρείται στους νέους φοιτητές είναι η μεγάλη αύξηση της ανεξαρτησίας. Ως μαθητές είχατε ένα προκαθορισμένο ωράριο, με καθηγητές και γονείς να φροντίζουν για τη συνέχειά σας. Στο πανεπιστήμιο η πραγματικότητα είναι διαφορετική: εμείς ως διοίκηση δημιουργούμε το πλαίσιο, αλλά είστε αυτοί που καλείστε να το αξιοποιήσετε. Η δυνατότητα να επιλέγετε τα μαθήματά σας κάθε εξάμηνο, να διαμορφώνετε το ωρολόγιο πρόγραμμα, να αποφασίζετε ποτέ θα ασχοληθείτε με τα εργαστήρια ή την πρακτική άσκηση είναι πλεονέκτημα που συνοδεύεται από ευθύνη. Ως Αντιπρύτανης, θεωρώ ότι αυτή η ελευθερία είναι απαραίτητη για να αναπτυχθεί η κρίση και η αυτοπεποίθησή σας. Δεν υπάρχουν πλέον καθηγητές που παρακολουθούν κάθε απουσία ή γονείς που θα σας πιέσουν να διαβάσετε. Εμείς θα σας παρέχουμε πληροφορίες και υποστήριξη, αλλά θα αποφασίσετε εσείς ποιες διαδρομές θα ακολουθήσετε. Η διαδικασία επιλογής μαθημάτων και η πορεία σπουδών είναι μια μορφή αυτογνωσίας: σας ζητάμε να αναρωτηθείτε τι σας συναρπάζει, να μελετήσετε τις επιστη-

μονικές προτάσεις και να χαράξετε τη δική σας πορεία. Από την εμπειρία μου, όσοι αντιμετωπίζουν αυτήν την ευθύνη με σοβαρότητα, βιώνουν μια εντυπωσιακή μεταμόρφωση που τους προετοιμάζει για τον επαγγελματικό κόσμο.

Η δεύτερη μεγάλη αλλαγή αφορά τον τρόπο και το περιεχόμενο της μάθησης. Ως μέλος της ακαδημαϊκής κοινότητας, επισημαίνω συχνά στους πρωτοετείς ότι οι πανεπιστημιακές σπουδές απαιτούν άλλο είδος νοητικής προσέγγισης σε σχέση με το σχολείο. Δεν έχουμε στόχο την αποστήθιση, αλλά την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την ικανότητα να συνδέουμε γνώσεις από διαφορετικά σημεία. Θα βρεθείτε μπροστά σε πληθώρα επιστημονικών πηγών: ερευνητικά άρθρα, διεθνής βιβλιογραφία, εργαστηριακά εγχειρίδια. Ως διοίκηση, ενθαρρύνουμε τους καθηγητές σας να σας δίνουν εργασίες που απαιτούν ανάλυση, σύνθεση και δημιουργικότητα. Μία γραπτή εργασία ή μια ομαδική παρουσίαση μπορεί να φαίνεται πιο απαιτητική από ένα τυπικό σχολικό διαγώνισμα, όμως είναι πολύ πιο κοντά στον τρόπο που δουλεύεις στον επαγγελματικό κόσμο. Η ύλη είναι εκτενής και ειδική και δεν υπάρχει ένα εγχειρίδιο που να τη συνοψίζει. Σας προτρέπω να εκμεταλλευτείτε αυτό το εύρος γνώσεων: αξιοποιήστε τις βιβλιοθήκες, τις ψηφιακές βάσεις δεδομένων που προσφέρουμε. Αν αισθάνεστε αβοήθητοι, να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε τα πάντα μόνοι. Υπάρχουν οι καθηγητές σας. Άλλωστε το πανεπιστήμιο είναι κοινότητα όπου οι συμφοιτητές αλληλοστηρίζονται.

Αναπόφευκτα, η ανεξαρτησία αυτή κάνει τη διαχείριση του χρόνου μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες. Ως Αντιπρύτανης, έχω δει φοιτητές να αγχώνονται, όταν συνδυάζουν μαθήματα, εργασίες και εξωπανεπιστημιακές δραστηριότητες. Στο σχολείο είχατε προκαθορισμένο πρόγραμμα στο πανεπιστήμιο, οι ώρες ανακοινώνονται στην αρχή κάθε εξαμήνου και από εκεί και πέρα εσείς είστε υπεύθυνοι να οργανώσετε το διάβασμα, τις συναντήσεις εργασιών και τον ελεύθερο χρόνο σας. Η συμβουλή μου είναι να φτιάχνετε από την πρώτη εβδομάδα ένα προσωπικό πρόγραμμα μελέτης, να σημειώνετε προθεσμίες και να κατανέμετε τον χρόνο σας ρεαλιστικά. Οργανώστε συναντήσεις με ομάδες, αφήστε περιθώρια για απρόοπτα και μην παραμελείτε την ξεκούραση. Η εμπειρία δείχνει ότι μικρά καθημερινά βήματα οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα από ότι οι μαραθώνιες προσπάθειες της τελευταίας στιγμής. Ως διοίκηση, προσπαθούμε να εκπαιδεύσουμε τους φοιτητές σε θέματα διαχείρισης χρόνου μέσα από σεμινάρια και συμβουλευτικές υπηρεσίες. Θέλω να τονίσω ότι η ισορροπία μεταξύ σπουδών και προσωπικής ζωής είναι κλειδί για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία.

► Τι συνηθισμένες δυσκολίες αντιμετωπίζουμε συνήθως εμείς οι νέοι φοιτητές, όταν αφήνουμε το σχολείο, και πώς μπορούμε να προετοιμαστούμε γι' αυτές;

Πέρα από το ακαδημαϊκό περιεχόμενο, γνωρίζω ότι πολλοί φοιτητές ζουν για πρώτη φορά μακριά από την οικογένεια και πρέπει να διαχειριστούν το δικό τους νοικοκυριό και προϋπολογισμό. Ως πανεπιστημιακή διοίκηση, βλέπουμε καθημερινά την ποικιλομορφία του φοιτητικού πληθυσμού: νέοι από διαφορετικές πόλεις, νησιά, χωριά ακόμη και χώρες συναντώνται στα αμφιθέατρα και τις λέσχες. Η συνύπαρξη αυτή είναι μια ευκαιρία να διευρύνετε τους ορίζοντες σας, να γνωρίσετε άλλους πολιτισμούς και να ανταλλάξετε εμπειρίες. Ωστόσο, χρειάζεται προσαρμογή. Θα μάθετε να μαγειρεύετε, να οργανώνετε τα οικονομικά σας, να φροντίζετε τον χώρο σας, να συνεργάζεστε με συμφοιτητές σε ομαδικά projects και να σέβετε τις διαφορές. Ως αντιπρόεδρος, προτρέπω τους φοιτητές να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως το φοιτητικό επίδομα, να αναζητούν οικονομικές λύσεις για στέγη και διατροφή, και να απευθύνονται σε εμάς, όταν χρειάζονται οικονομική υποστήριξη ή υποτροφίες. Η ανεξαρτησία δεν είναι εύκολη, αλλά είναι από τα πιο πολύτιμα μαθήματα της φοιτητικής ζωής, γιατί μαθαίνετε να στη-

ρίζετε στον εαυτό σας και να παίρνετε αποφάσεις που σας ωριμάζουν.

Η προσαρμογή στο πανεπιστήμιο δεν είναι πάντα ομαλή και ως διοίκηση το γνωρίζουμε καλά. Υπάρχουν φοιτητές που αισθάνονται ξένοι, που νοσταλγούν το σπίτι τους ή που δυσκολεύονται να ενταχθούν σε μια καινούργια κοινωνία. Θυμάμαι, κατά την διάρκεια των συναντήσεων που κάνω με πρωτοετείς, πόσο συχνά μου εκμυστηρεύονται ότι αισθάνονται χαμένοι σε ένα μεγάλο campus ή ότι δυσκολεύονται να κάνουν φίλους. Αυτές οι ανησυχίες είναι απολύτως κατανοητές. Ενθαρρύνω όλους τους πρωτοετείς να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, είτε αυτές είναι αθλητικές ομάδες, πολιτιστικές λέσχες είτε εθελοντικές δράσεις. Η ενεργής συμμετοχή βοηθά στη δημιουργία δικτύου φίλων και συνεργασιών. Παράλληλα, προσπαθώ να διαβεβαιώσω τους φοιτητές ότι δεν είναι μόνοι: όλοι, σε κάποιο βαθμό, βιώνουν παρόμοιες ανασφάλειες. Η προσαρμογή θέλει χρόνο και δεν υπάρχει λόγος να νιώθετε πίεση να ταιριάξετε αμέσως. Η σταδιακή ενσωμάτωση είναι πιο υγιής από το να πιέξετε τον εαυτό σου να αλλάξει αμέσως για να χωρέσει σε ένα πρότυπο.

Κάτι άλλο που παρατηρώ συχνά είναι η δυσκολία στη μελέτη, ειδικά στο πρώτο εξάμηνο. Οι φοιτητές έρχονται από ένα σύστημα όπου οι γονείς και οι καθηγητές παρακολουθούσαν συνεχώς την πρόδοό τους. Στο πανεπιστήμιο δεν υπάρχει αυτή η καθημερινή επίβλεψη. Η ποσότητα της ύλης και η ταχύτητα με την οποία παρουσιάζεται μπορεί να είναι συντριπτική. Συνηθίζω να πω στους φοιτητές ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται από το να απομνημονεύσεις όσο περισσότερο υλικό γίνεται, αλλά από την ικανότητα να οργανώνεις τη γνώση. Συμβουλεύω τους πρωτοετείς να καταγράφουν τις βασικές έννοιες κάθε διάλεξης, να διαβάζουν τακτικά αντί να αφήνουν την ύλη να συσσωρεύεται και να αξιοποιούν τα εργαστήρια και τα tutorials που προσφέρονται. Η ομαδική μελέτη, όπου οι φοιτητές εξηγούν ο ένας στους άλλους έννοιες και λύνουν ασκήσεις, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Εμείς στο πανεπιστήμιο έχουμε δημιουργήσει κέντρα μάθη-

σης και peer tutoring όπου μεγαλύτεροι φοιτητές βοηθούν τους νεότερους. Η συμβουλή μου, μην διστάζετε να ζητάτε βοήθεια - αυτή είναι ένδειξη ευθύνης, όχι αδυναμίας.

Ένα θέμα που απασχολεί έντονα τη διοίκηση τα τελευταία χρόνια είναι το ψυχολογικό φορτίο της φοιτητικής ζωής. Οι υποδείξεις και οι προσδοκίες, είτε προέρχονται από την οικογένεια, είτε από την κοινωνία, μπορούν να δημιουργήσουν άγχος, φόβο αποτυχίας και αισθήματα ανεπάρκειας. Βλέπω συχνά φοιτητές να παλεύουν με άγχος εξετάσεων, με προβλήματα ύπνου, ή ακόμη και με καταθλιπτικές σκέψεις. Αυτός είναι ο λόγος που παρέχουμε σημαντικές υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης στους φοιτητές μας. Στα συμβουλευτικά κέντρα μπορούν να απευθυνθούν όλοι οι φοιτητές για να μιλήσουν με ειδικούς, να λάβουν συμβουλές για τη διαχείριση του στρες ή να συμμετάσχουν σε ομάδες αυτοβοήθειας. Είμαστε περήφανοι που οργανώνουμε σεμινάρια σχετικά με την ψυχική υγεία, τη διαχείριση του χρόνου, την τεχνική της αναπνοής και την ενσυνειδητότητα. Θέλω να τονίσω ότι η βοήθεια είναι διαθέσιμη και ότι δεν υπάρχει ντροπή στο να ζητάς στήριξη. Η ψυχική ευεξία είναι εξίσου σημαντική με την ακαδημαϊκή πρόοδο και είναι ευθύνη μας ως πανεπιστημιακή κοινότητα να παρέχουμε ένα περιβάλλον που καλλιεργεί την υγεία σε όλες της τις διαστάσεις.

Επίσης προτού ξεκινήσετε τη νέα σας ζωή, υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να προετοιμαστείτε. Προτρέπω τους υποψήφιους φοιτητές να επισκέπτονται το πανεπιστήμιο πριν από την εγγραφή. Πολλά ιδρύματα, όπως και το δικό μας, οργανώνουν ημέρες θυρών, όπου οι ανοιχτοί υποψήφιοι μπορούν να ξαναγυρουν στις υπηρεσίες, να συνομιλήσουν με φοιτητές και καθηγητές και να κατανοήσουν πώς λειτουργεί η καθημερινότητα. Οι μαθητές που συμμετέχουν ενημερώνονται για τις υπηρεσίες που θα έχουν στη διάθεσή τους: από τη βιβλιοθήκη και τα εργαστήρια μέχρι τα αθλητικά κέντρα και τους φοιτητικούς συλλόγους. Η ενεργ-

Η ενεργός συμμετοχή βοηθά στη δημιουργία δικτύου φίλων και συνεργασιών.



γός συμμετοχή σε λέσχες και συλλόγους είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να δημιουργήσετε φιλίες και να μάθετε κάτι νέο. Παράλληλα, καλώ τους νέους φοιτητές να εξασκηθούν σε πρακτικές δεξιότητες: να μάθουν να μαγειρεύουν βασικά γεύματα, να καταρτίζουν προϋπολογισμό και να κανονίζουν τα γραφικά ζητήματα εγκαίρως.

► Εφαρμόζει το Πανεπιστήμιο κάποιο πρόγραμμα υποδοχής ή συμβουλευτικής για να βοηθήσουμε εμάς τους πρωτοετείς να προσαρμοστούμε καλύτερα στο νέο μας περιβάλλον;

Στη διοίκηση δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στα προγράμματα υποδοχής των πρωτοετών φοιτητών. Γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να νιώσει κάποιος καλωσορισμένος, ενημερωμένος και μέρος μιας κοινότητας από την πρώτη κιάλας εβδομάδα. Για τον λόγο αυτό, διοργανώνουμε εκδηλώσεις καλωσορίσματος που περιλαμβάνουν ομιλίες από τα μέλη

τητές. Παράλληλα, τα γραφεία διασύνδεσης και καριέρας που λειτουργούν στο πανεπιστήμιο προσφέρουν στήριξη για την επαγγελματική σας πορεία. Εκεί μπορείτε να λάβετε συμβουλές για τη σύνταξη βιογραφικού, να συμμετέχετε σε workshops για συνεντεύξεις εργασίας, να ενημερωθείτε για πρακτικές σε εταιρείες και οργανισμούς και να βρείτε προγράμματα που συνδέουν τον ακαδημαϊκό κόσμο με την αγορά εργασίας.

► Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τον ρυθμό της μόρφωσής μας στο πανεπιστήμιο, που είναι πιο ανεξάρτητος σε σχέση με το σχολείο;

Έχοντας πολλούς φοιτητές να παλεύουν με τον προγραμματισμό της μελέτης, θέλω να μοιραστώ μερικές πρακτικές συμβουλές. Η πρώτη είναι να καταγράψετε όλες τις υποχρεώσεις σας, από μαθήματα και εργαστήρια μέχρι δραστηριότητες και ραντεβού. Στη συνέχεια, να χωρίσετε τα μεγάλα

ντίστε να ενημερωθείτε από τους συμφοιτητές για ό,τι χάσατε και να το μελετήσετε νωρίς, ώστε να μην έχετε κενά. Το πανεπιστήμιο σας προσφέρει μια πληθώρα πόρων, και ως διοίκηση επενδύουμε συνεχώς στη βελτίωσή τους. Οι βιβλιοθήκες διαθέτουν έντυπη και ψηφιακή συλλογή, καθώς και χώρους μελέτης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνοι ή σε ομάδες. Οι βιβλιοθηκονόμοι είναι εκπαιδευμένοι να σας βοηθήσουν να αναζητήσετε βιβλιογραφία και να χρησιμοποιήσετε επιστημονικές βάσεις δεδομένων. Τα εργαστήρια μας είναι εξοπλισμένα με σύγχρονα μέσα και λογιστικά που περιλαμβάνονται σε πολλά επιστημονικά πεδία. Επιπλέον, η σύγχρονη πανδημία μας έμαθε πόσο σημαντική είναι η ψηφιακή υποδομή· γι' αυτό πολλές πλατφόρμες μάθησης και εξ αποστάσεως παρακολούθησης αποτελούν πλέον μέρος της καθημερινότητας. Σας συμβουλεύουμε να εξοικειωθείτε με αυτές τις υπηρεσίες από την αρχή: να δημιουργήσετε λογαριασμούς, να οργανώσετε τα αρχεία σας και να μην αφήσετε την τεχνολογία για την τελευταία στιγμή. Τέλος, μην υποτιμάτε την αξία των ομάδων μελέτης. Η συνεργασία με συμφοιτητές για την επίλυση ασκήσεων ή τη συζήτηση θεωριών προσφέρει διαφορετικές προσεγγίσεις και συχνά καταλήγει σε βαθύτερη κατανόηση.

► Τι θα λέγατε σε εμάς τους μαθητές του ΠΕΠΑΑ που φοβόμαστε ότι δεν θα τα καταφέρουμε στα πανεπιστημιακά μαθήματα;

Στις συζητήσεις μου με τους μελλοντικούς φοιτητές, ένα συχνό ερώτημα είναι: «Κι αν δεν τα καταφέρω;». Κατανώ τον φόβο αυτό, καθώς και εγώ, όταν ήμουν στη θέση σας, είχα παρόμοιους προβληματισμούς. Θέλω να σας διαβεβαιώσω ότι οι ακαδημαϊκές δυσκολίες είναι κομμάτι της διαδικασίας μάθησης. Κανείς δεν είναι τέλειος ούτε είναι υποχρεωμένος να περάσει όλα τα μαθήματα με τον ίδιο ρυθμό. Αν αντιμετωπίζετε μια αποτυχία, θυμηθείτε ότι είναι απλώς ένα βήμα στη μάθηση. Έρχομαι σε επαφή με πολλούς φοιτητές που χρειάστηκαν περισσότερα χρόνια για να ολοκληρωθούν οι σπουδές τους και σήμερα είναι εξαιρετικοί επαγγελματίες. Η αποτυχία σε μια εξέταση δεν είναι «στιγμή»· είναι ευκαιρία να κατανοήσετε τις αδυναμίες σας και να δουλέψετε πάνω σε αυτές. Σας προτείνω, όταν νιώθετε ανασφάλεια, να έρθετε σε επαφή με το ακαδημαϊκό προσωπικό ή τους συμβούλους σπουδών. Οι καθηγητές εκτιμούν τους φοιτητές που νοιάζονται για τη μάθηση και είναι πάντα πρόθυμοι να δώσουν συμβουλές και καθοδήγηση.

Η επιτυχία στις σπουδές δεν εξαρτάται μόνο από τις γνώσεις που φέρνετε από το σχολείο, αλλά κυρίως από το πόσο διατεθειμένοι είστε να μαθαίνετε διαρκώς και να προσαρμόζεστε. Αυτό που ονομάζουμε «growth mindset» ή νοοτροπία ανάπτυξης, είναι η πεποίθηση ότι οι δυνατότητες μπορούν να αναπτυχθούν με

την προσπάθεια και την επιμονή. Προσπαθώ να καλλιεργήσω αυτή τη νοοτροπία σε όλους τους φοιτητές μας. Αντί να φοβάστε την αποτυχία, δείτε την ως μέρος της διαδικασίας. Πειραματιζείτε με διαφορετικές τεχνικές μελέτης, εξετάστε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς και μην διστάζετε να κάνετε αλλαγές, όταν κάτι δεν αποδίδει. Οι μικρές καθημερινές προσπάθειες είναι αυτές που φέρνουν μεγάλες επιτυχίες. Να θυμόμαστε ότι το πανεπιστήμιο δεν είναι μόνο χώρος μεταφοράς γνώσης, αλλά και εργαστήριο ανάπτυξης προσωπικότητας. Πολλοί θεωρούν ότι οι βαθμοί είναι η μοναδική μέτρηση επιτυχίας στο πανεπιστήμιο. Θέλω να σας διαβεβαιώσω ότι η αξία των σπουδών δεν βρίσκεται μόνο στους αριθμούς. Τα μαθήματα, οι εργασίες και οι εξετάσεις είναι σημαντικά, αλλά οι δεξιότητες που θα αναπτυχθούν - όπως η συνεργασία, η ηγεσία, η δημόσια ομιλία, η διαχείριση χρόνου, η δημιουργικότητα - είναι εκείνες που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε στον επαγγελματικό κόσμο. Η συμμετοχή σε εθελοντικές ομάδες, η οργάνωση μιας εκδήλωσης, η συμμετοχή σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα, είναι εμπειρίες που διαμορφώνουν χαρακτήρα και μαθαίνουν πώς να συνεργάζεστε με άλλους και να επιλύετε προβλήματα. Όταν φτάσει η ώρα να αναζητήσετε εργασία, οι εργοδότες θα εξετάσουν το σύνολο της εμπειρίας σας, όχι μόνο το πτυχίο. Γι' αυτό σας παροτρύνω να αναζητήσετε εμπειρίες που θα εμπλουτίσουν το προφίλ σας και θα σας δώσουν χαρά.

Κλειδώνοντας, θα ήθελα να μεταφέρω ένα μήνυμα αισιοδοξίας στους μαθητές του Πρώτου ΕΠΑΑ Περάματος που διαβάζουν αυτή τη συνέντευξη. Η μετάβαση στο πανεπιστήμιο είναι ένα μεγάλο βήμα που συνοδεύεται από άγνωστα μονοπάτια, αλλά είναι επίσης μια μοναδική ευκαιρία να ανακαλύψετε τον εαυτό σας και τον κόσμο. Ως Αντιπρύτανης, σας διαβεβαιώνω ότι το πανεπιστήμιο είναι εδώ για να σας στηρίξει. Μην φοβάστε να κάνετε λάθη, να ζητήσετε βοήθεια και να δοκιμάσετε νέα πράγματα. Εύχομαι η φοιτητική σας ζωή να είναι γεμάτη γνώση, εμπειρίες και δημιουργικότητα. Ως εκπρόσωπος της διοίκησης, είμαι περήφανος που σας καλωσορίζω στη νέα σας πορεία και είμαι σίγουρος ότι όλοι μαζί θα συμβάλουμε στην ανάπτυξή σας ως αυριανοί επαγγελματίες και πολίτες.



Βιβλιοθήκες στο ΠΑΔΑ.

της πρυτανείας και της διοίκησης, παρουσιάσεις προγραμμάτων σπουδών και ενημερώσεις για τις υπηρεσίες. Στις ξεναγήσεις, οι υπεύθυνοι της βιβλιοθήκης δείχνουν στους φοιτητές πώς να χρησιμοποιούν τις συλλογές και τις βάσεις δεδομένων, ενώ τα εργαστήρια ανοίγουν τις πόρτες τους για την επίδειξη του εξοπλισμού. Την ίδια μέρα, οργανώνουμε κοινωνικές εκδηλώσεις όπως συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις και δραστηριότητες γνωριμίας. Η εμπειρία μου δείχνει ότι αυτές οι εκδηλώσεις βοηθούν τους πρωτοετείς να συνδεθούν, να δικτυωθούν και να διαλυθούν οι ανησυχίες τους. Σας προτρέπω, λοιπόν, να συμμετάσχετε ενεργά, να θέσετε ερωτήσεις, να συστηθείτε σε όσο περισσότερους ανθρώπους γίνεται και να θυμάστε ότι όλοι βρίσκονται εκεί για να σας υποστηρίξουν.

Ένας άλλος θεσμός που θεωρώ κομβικό για την επιτυχία των φοιτητών είναι αυτός του ακαδημαϊκού συμβούλου. Σε πολλά τμήματα, κάθε πρωτοετής ανατίθεται σε έναν καθηγητή ή σε ένα μέλος ΔΕΠ που έχει ως αποστολή να βοηθήσει στη μετάβαση. Ως μέλος της πρυτανικής αρχής, φροντίζω ώστε οι σύμβουλοι να είναι ενημερωμένοι και διαθέσιμοι. Το να έχετε έναν άνθρωπο στον οποίο μπορεί να απευθυνθείτε για να συζητήσετε πώς να επιλέξετε μαθήματα ή ποια είναι η διαδικασία της πρακτικής ή συμμετοχή σε ανταλλαγές Erasmus, είναι ανεκτίμητο. Επιπλέον, οι σύμβουλοι συχνά βοηθούν σε προσωπικά ζητήματα, συμβουλεύουν για τη διαχείριση χρόνου και πιθανού άγχους. Σε αρκετά ιδρύματα έχουμε εισαγάγει και το mentoring από παλαιότερους φοιτητές, ώστε οι νεότεροι να έχουν κάποιον σχεδόν συνομήλικό να εμπιστευτούν.

Ως πανεπιστημιακή διοίκηση αντιλαμβανόμαστε ότι οι φοιτητές χρειάζονται όχι μόνο ακαδημαϊκή, αλλά και ψυχολογική υποστήριξη. Γι' αυτό έχουμε δημιουργήσει συμβουλευτικές υπηρεσίες, με ειδικούς που ειδικεύονται στην αντιμετώπιση των εξετάσεων, διαχείριση χρόνου, προβλημάτων σχέσεων ή άλλων προσωπικών δυσκολιών. Μας ενδιαφέρει να παρέχουμε ένα περιβάλλον όπου οι φοιτητές μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά, να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να πάρουν καθοδήγηση χωρίς να φοβηθούν ότι θα κριθούν. Πέρα από τις ατομικές συνεδρίες, κάνουμε και εργαστήρια για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και την εξεύρεση ισορροπίας ανάμεσα στην προσωπική και ακαδημαϊκή ζωή. Θέλω να επισημάνω ότι η υπηρεσία αυτή είναι δωρεάν και προσβάσιμη σε όλους τους φοιτητές. Όταν, λοιπόν, νιώθετε ότι η πίεση είναι μεγάλη, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια. Είναι ένδειξη υπευθυνότητας να φροντίζετε την ψυχική σας υγεία.

Η υποστήριξη δεν τελειώνει με τις συμβουλευτικές υπηρεσίες. Μέσα στο πανεπιστήμιο λειτουργούν δεκάδες φοιτητές σύλλογοι, πολιτιστικές ομάδες, αθλητικά σωματεία και εθελοντικές οργανώσεις. Ενθαρρύνω τους φοιτητές να συμμετέχουν σε αυτά τα σχήματα, όχι μόνο για να εμπλουτίσουν το βιογραφικό τους, αλλά κυρίως για να αναπτύξουν δεξιότητες που δεν μαθαίνουν στα αμφιθέατρα. Η συμμετοχή σε μια θεατρική ομάδα ή σε ένα εργαστήριο φωτογραφίας μπορεί να ανοίξει νέους δρόμους δημιουργικότητας, ενώ η ένταξη σε ένα αθλητικό σωματείο μπορεί να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση και να σας φέρει κοντά με άλλους συμφοι-

τέρα σε μικρότερες ενότητες. Αυτή η τεχνική όχι μόνο κάνει τον όγκο της εργασίας πιο διαχειρίσιμο, αλλά σας δίνει και την ικανοποίηση της προόδου. Μην φοβάστε να χρησιμοποιήσετε ψηφιακά εργαλεία. Οι εφαρμογές ημερολογίου και διαχείρισης εργασιών μπορούν να σας υπενθυμίσουν προθεσμίες και να σας βοηθήσουν να τηρήσετε το πρόγραμμα που έχετε φτιάξει. Κάτι που τονίζω συχνά στους φοιτητές είναι ότι πρέπει να συμπεριλάβουν στον προγραμματισμό τους και χρόνο για τον εαυτό τους, για ύπνο, για άσκηση, για κοινωνική ζωή. Ένα πρόγραμμα που είναι πολύ πιεστικό, καταλήγει γρήγορα σε εγκατάλειψη. Αντίθετα, ένας ρεαλιστικός σχεδιασμός, με ευελιξία για απρόοπτα, είναι αυτός που θα λειτουργήσει. Θυμηθείτε ότι το πρόγραμμα είναι εργαλείο και όχι δεσμευτικό πλαίσιο: αν κάτι δεν πηγαίνει όπως το σχεδιάσατε, προσαρμόστε το.

Ως μέλος του διδακτικού προσωπικού, θα ήθελα να υπογραμμίσω πόσο σημαντική είναι η φυσική παρουσία στις διαλέξεις και τα εργαστήρια. Η ψηφιακή εποχή μας επιτρέπει να έχουμε πρόσβαση σε διαφάνειες και βίντεο, αλλά τίποτα

Η αξία των σπουδών δεν βρίσκεται μόνο στους αριθμούς.



Ο Αντιπρύτανης, Θεόδωρος Ξένος.

δεν αντικαθιστά τη ζωντανή διάδραση με τον καθηγητή και τους συμφοιτητές. Στις διαλέξεις διευκρινίζονται απορίες, δίνονται παραδείγματα που δεν υπάρχουν στα συγγράμματα, γίνεται συζήτηση και ενθαρρύνεται η κριτική σκέψη. Μέσα από την ενεργό συμμετοχή, είτε με ερωτήσεις είτε με σύντομες παρουσιάσεις, δοκιμάζετε και ενισχύετε τις γνώσεις σας. Τα εργαστήρια, από την άλλη, είναι χώρος πρακτικής, όπου εφαρμόζετε τη θεωρία σε πραγματικές καταστάσεις. Η προσωπική μου εμπειρία δείχνει ότι οι φοιτητές που παρακολουθούν συστηματικά τα μαθήματα αισθάνονται πιο σίγουροι στις εξετάσεις και απολαμβάνουν περισσότερο τη μάθηση. Αν κάποια φορά δεν μπορείτε να παραστείτε, φρο-

Ναυτιλιακά Επαγγέλματα

Μια Δυναμική Επιλογή για τους Μαθητές του Π.ΕΠΑ.Λ.

- ▶ Επαγγελματικές Προοπτικές
- ▶ Μισθοί
- ▶ Πλεονεκτήματα
- ▶ Μειονεκτήματα

ΑΡΘΡΟ
Μιχαηλίδη Μ. (Α4)

Η ναυτιλία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους και πιο δυναμικούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας. Η Ελλάδα διαθέτει έναν από τους μεγαλύτερους εμπορικούς στόλους παγκοσμίως, γεγονός που δημιουργεί αυξημένες ανάγκες για εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό. Μέσα από τον Τομέα Ναυτιλιακών Επαγγελμάτων των ΕΠΑ.Λ., οι μαθητές μπορούν να ακολουθήσουν τα επαγγέλματα του Πλοίαρχου και του Μηχανικού Εμπορικού Ναυτικού.

▶ Επαγγελματικές Προοπτικές

Οι απόφοιτοι των Ναυτιλιακών Επαγγελμάτων έχουν σημαντικές επαγγελματικές προοπτικές τόσο στη θάλασσα όσο και στη στεριά. Αρχικά, μπορούν να εργαστούν σε εμπορικά πλοία (φορτηγά, δεξαμενόπλοια, πλοία μεταφοράς εμπορευματοκιβωτίων, LNG κ.ά.) ως αξιωματικοί καταστρώματος ή μηχανής. Με την απόκτηση θαλάσσιας υπηρεσίας και την προαγωγή τους, εξελίσσονται σε ανώτερους βαθμούς, όπως Υποπλοίαρχος, Πλοίαρχος, Β' και Α' Μηχανικός. Μετά από χρόνια εμπειρίας στη θάλασσα, πολλοί ναυτικοί επιλέγουν να εργαστούν στη στεριά, σε ναυτιλιακές εταιρείες, σε θέσεις όπως τεχνική διαχείριση πλοίων, επιθεωρητές, superintendent, στελέχη γραφείου ή εκπαιδευτές. Το επάγγελμα προσφέρει επίσης διεθνή καριέρα, καθώς η εργασία γίνεται σε παγκόσμιο περιβάλλον.

▶ Μισθοί

Οι μισθοί στη ναυτιλία θεωρούνται από τους υψηλότερους στην Ελλάδα, ειδικά στην ποντοπόρο ναυτιλία. Οι αποδοχές διαφέρουν ανάλογα με τον βαθμό, το είδος του πλοίου και τη σημαία του πλοίου. Ενδεικτικά:

- Νεότεροι ναυτικοί και χαμηλόβαθμοι αξιωματικοί μπορεί να αμείβονται από 1.200 έως 3.000 ευρώ τον μήνα.
- Ανθυποπλοίαρχοι και Γ' Μηχανικοί από 3.000 έως 6.000 ευρώ.
- Υποπλοίαρχοι και Β' Μηχανικοί από 5.000 έως 12.000 ευρώ.
- Πλοίαρχοι και Α' Μηχανικοί μπορούν να φτάσουν ή και να

ξεπεράσουν τα 10.000-15.000 ευρώ μηνιαίως.

Στην ακτοπλοΐα οι μισθοί είναι χαμηλότεροι, αλλά προσφέρεται μεγαλύτερη σταθερότητα και συχνότερη επιστροφή στη στεριά. Σημαντικό πλεονέκτημα είναι ότι στο πλοίο καλύπτονται συνήθως τα έξοδα διαμονής και διατροφής, γεγονός που επιτρέπει την αποταμίευση χρημάτων.

▶ Πλεονεκτήματα του Επαγγέλματος

Ένα από τα βασικότερα πλεονεκτήματα της ναυτιλίας είναι οι υψηλές οικονομικές απολαβές και η δυνατότητα οικονομικής ανεξαρτησίας σε νεαρή ηλικία (στα 25-30 έχουν ήδη σημαντικές αποταμιεύσεις).

Το επάγγελμα προσφέρει ξεκάθαρη ιεραρχία και δυνατότητες γρήγορης εξέλιξης, καθώς η εμπειρία και η θαλάσσια υπηρεσία οδηγούν σε προαγωγές. Επιπλέον, δίνεται η ευκαιρία για ταξίδια σε πολλές χώρες και επαφή με διαφορετικούς πολιτισμούς, ενώ οι γνώσεις και η εμπειρία που αποκτώνται αναγνωρίζονται διεθνώς. Η ναυτιλία προσφέρει επίσης επαγγελματική ασφάλεια, καθώς η ζήτηση για ναυτικούς παραμένει σταθερή σε παγκόσμιο επίπεδο.

▶ Μειονεκτήματα του Επαγγέλματος

Παρά τα πλεονεκτήματα, το επάγγελμα του ναυτικού έχει και σημαντικά μειονεκτήματα. Το βασικότερο είναι η μα-

κρόχρονη απουσία από την οικογένεια και το κοινωνικό περιβάλλον, καθώς οι ναυτικοί μπορεί να λείπουν από τη στεριά για 4-6 μήνες συνεχόμενα. Αυτό σημαίνει ότι χάνουν γιορτές, γενέθλια και σημαντικές στιγμές με τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Οι συνθήκες εργασίας είναι απαιτητικές, με βάρδιες, κακοκαιρία, αυξημένη ευθύνη και σωματική κόπωση (βάρδιες π.χ. 00:00-04:00). Ιδιαίτερα για τους μηχανικούς, ο χώρος του μηχανοστασίου είναι θορυβώδης και με υψηλές θερμοκρασίες. Ζουν σε ένα κλειστό περιβάλλον με περιορισμένη κοινωνική ζωή, αφού συναναστρέφονται μόνο με το υπόλοιπο πλήρωμα. Έτσι η απομόνωση και η πίεση μπορούν να τους προκαλέσουν ψυχολογική καταπόνηση. Επίσης οι νέοι σήμερα δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, κάτι που το ναυτικό επάγγελμα δυσκολεύεται κάποιες στιγμές να προσφέρει».

▶ Συμπέρασμα

Η ναυτιλία είναι ένα επάγγελμα με μεγάλες προοπτικές και υψηλές αμοιβές, αλλά απαιτεί θυσίες, πειθαρχία και αντοχή. Ταιριάζει σε άτομα που αγαπούν τη θάλασσα, αντέχουν την απομάκρυνση από το σπίτι και επιθυμούν μια δυναμική και διεθνή καριέρα. Για όσους μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του, αποτελεί μια ιδιαίτερα ελκυστική και αποδοτική επαγγελματική επιλογή.

Σε ποιον ταιριάζει αυτό το επάγγελμα;

Σε άτομα που:

- Είναι υπεύθυνα και πειθαρχημένα
- Δεν φοβούνται τη θάλασσα
- Αντέχουν την απομόνωση
- Θέλουν υψηλές αποδοχές

Δεν ταιριάζει σε άτομα που:

- Θέλουν καθημερινή σταθερή ζωή στη στεριά
- Δυσκολεύονται να μένουν μακριά από οικογένεια

Ευχαριστούμε θερμά τον καθηγητή μας, Ν. Καραμπούλη, ΠΕ 90 ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ για τις πληροφορίες που μας έδωσε.



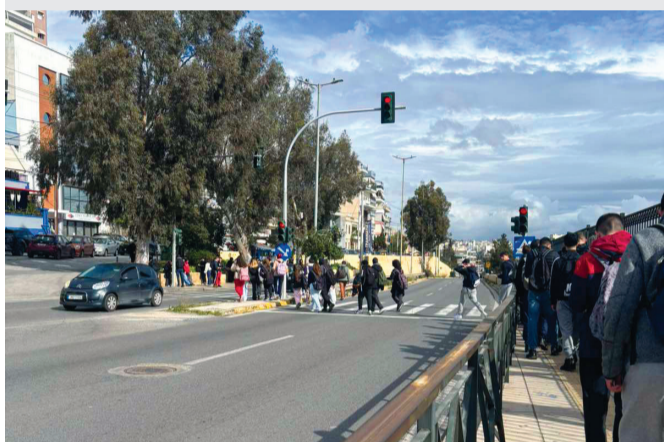


ΔΡΟΜΟΣ ΠΑΓΙΔΑ έξω από το σχολείο μας

Η ανάγκη για Πεζογέφυρα ΤΩΡΑ

ΑΡΘΡΟ
Χρυσάκη Μ. (Α7)

Η ασφάλεια των μαθητών θα έπρεπε να είναι αυτονόητη. Ωστόσο, η καθημερινή πραγματικότητα έξω από το σχολείο μας, που βρίσκεται στη Λεωφόρο Δημοκρατίας στο Πέραμα, αποδεικνύει το αντίθετο. Πρόκειται για έναν δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, με συνεχή ροή οχημάτων και αυξημένες ταχύτητες, ο οποίος δεν διαθέτει ούτε πεζοδρόμια ούτε διαβάσεις πεζών ούτε ΣΧΟΛΙΚΟ ΤΡΟΧΟΝΟΜΟ. Έτσι, ο χώρος γύρω από το σχολικό συγκρότημα μετατρέπεται καθημερινά σε σημείο υψηλού κινδύνου. Κάθε μέρα 464 μαθητές αναγκάζονται να διασχίζουν τον δρόμο για να μετακινηθούν από και προς το σχολείο για να πάρουν το λεωφορείο. Τις ώρες προσέλευ-



Διέλευση μαθητών κατά το σχολάσμα.

σης και αποχώρησης επικρατεί έντονη κυκλοφοριακή συμφόρηση, ενώ πολλοί οδηγοί δεν μειώνουν ταχύτητα, παρότι κινούνται δίπλα σε σχολείο και σε κατοικημένη περιοχή. Την ίδια διαδρομή όμως ακολουθούν και εκατοντάδες κάτοικοι, εργαζόμενοι και ηλικιωμένοι, χωρίς καμία ουσιαστική υποδομή προστασίας. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι και το γεγονός ότι έξω από το σχολείο υπάρχουν τρία εικονοστάσια, σιωπηλές μαρτυρίες τροχαίων ατυχημάτων που έχουν ήδη συμβεί. Η επικινδυνότητα, επομένως, δεν είναι θεωρητική· είναι αποδεδειγμένη.

Ένα ακόμη σοβαρό πρόβλημα είναι η πλήρης έλλειψη διαβάσεων πεζών στους γύρω δρόμους. Οι μαθητές αναγκάζονται να διασχίζουν τον δρόμο χωρίς καμία σήμανση και χωρίς ασφαλές σημείο διέλευσης, θέτοντας καθημερινά τη ζωή τους σε κίνδυνο. Ιδιαίτερα οι μικρότερες ηλικίες δυσκολεύονται να εκτιμήσουν σωστά τον κίνδυνο, κάτι που κάνει την κατάσταση ακόμη πιο ανησυχητική. Δυστυχώς, πολλές φορές και οι ίδιοι οι μαθητές στην προσπάθειά τους να μην χάσουν τα διερχόμενα λεωφορεία (τα οποία συνήθως δεν τους περιμένουν, ενώ τους βλέπουν πως αναμένουν να ανάψει το πράσινο ανθρωπάκι των πεζών, για να διέλθουν με ασφάλεια τον δρόμο), διασχίζουν τον δρόμο χωρίς ιδιαίτερη προσοχή, ενώ από δίπλα τους περνούν με μεγάλες ταχύτητες τα οχήματα!

Η κατασκευή μιας πεζογέφυρας αποτελεί αναγκαία και άμεση λύση. Θα εξασφαλίσει την ασφαλή διέλευση μαθητών και κατοίκων, θα μειώσει τον κίνδυνο τροχαίων ατυχημάτων και θα προσφέρει το αίσθημα ασφάλειας που σήμερα απουσιάζει. Η ανθρώπινη ζωή δεν μπορεί να εξαρτάται από την τύχη. Είναι ευθύνη των αρμόδιων αρχών να προχωρήσουν άμεσα σε ουσιαστικά μέτρα. Για αυτόν τον λόγο ζητάμε το αυτονόητο: να κατασκευαστεί μια πεζογέφυρα, ώστε οι μαθητές και οι κάτοικοι να μπορούν να περνούν απέναντι με ασφάλεια, χωρίς φόβο και χωρίς να ρισκάρουν τη ζωή τους κάθε μέρα. Μέχρι την υλοποίηση όμως αυτού του έργου, κρίνεται απαραίτητη η καθημερινή παρουσία ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΤΡΟΧΟΝΟΜΟΥ.

Ελπίζουμε οι αρμόδιες αρχές(Δήμος, Περιφέρεια,...) να ακούσουν τη φωνή μας και να προχωρήσουν άμεσα στην κατασκευή του συγκεκριμένου έργου, πριν συμβεί το επόμενο ατύχημα!

Το σχολείο μας αξίζει ένα ασφαλές περιβάλλον - και εμείς αξίζουμε να πηγαίνουμε και να επιστρέφουμε χωρίς φόβο.

Φωτιά στα "ΚΑΖΑΝΙΑ" Περάματος

Πόσο ασφαλείς είμαστε τελικά;



Πέραμα - Καζάνια

ΑΡΘΡΟ
Χρυσάκη Μ. (Α7)

Το ξημέρωμα της Κυριακής, 18 Ιανουαρίου 2026, η περιοχή του Περάματος βρέθηκε και πάλι στο επίκεντρο της επικαιρότητας, όταν εκδηλώθηκε πυρκαγιά στον χώρο των δεξαμενών αποθήκευσης καυσίμων, τα λεγόμενα «καζάνια», που βρίσκονται στην είσοδο της πόλης, επί της οδού Λ. Δημοκρατίας. Η πυρκαγιά, που έγινε αντιληπτή περίπου στις 12 τα μεσάνυχτα, είχε την ένταση και την καταστροφική δυναμική που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις, όχι μόνο στην τοπική κοινότητα, αλλά και σε ολόκληρη την Αττική.

Ο ΧΩΡΟΣ ΤΩΝ ΚΑΖΑΝΙΩΝ: Ένας Απόλυτα Ευαίσθητο Σημείο

Το Πέραμα είναι γνωστό για την έντονη βιομηχανική του δραστηριότητα, με τα «Καζάνια» να αποτελούν μια από τις πιο κρίσιμες υποδομές στην περιοχή. Ο χώρος αυτός περιλαμβάνει δεξαμενές που αποθηκεύουν μεγάλες ποσότητες καυσίμων, τα οποία χρησιμοποιούνται για τη λειτουργία της ναυτιλίας και άλλων βιομηχανιών. Ωστόσο, η αποθήκευση αυτών των επικίνδυνων υλικών καθιστά την περιοχή ιδιαίτερα ευάλωτη σε ατυχήματα και καταστροφές.



Έργο των μαθητριών Νικολάου (Α5) και Τσορμπατζογλου (Α7).

Επιπλέον, στην περιοχή περνά υπόγειος αγωγός καυσίμων, ο οποίος προσθέτει έναν ακόμα κίνδυνο σε περίπτωση φωτιάς, καθώς η έκρηξη του θα μπορούσε να προκαλέσει ανυπολόγιστες ζημιές και να απειλήσει τις ζωές και τις περιουσίες των πολιτών με δεδομένο ότι βρίσκεται εντός του οικισμού.

Η ΠΥΡΚΑΓΙΑ: Μια Εξαιρετικά Επικίνδυνη Κατάσταση

Η πυρκαγιά εκδηλώθηκε σε δύο σημεία κατά μήκος της Λεωφόρου Δημοκρατίας, στην περιοχή γύρω από τα καζάνια. Οι φλόγες εκτοξεύτηκαν σε ύψος πολλών μέτρων και εξαπλώθηκαν γρήγορα στις γύρω περιοχές. Παρά την ένταση της φωτιάς, η καταστροφή περιορίστηκε κυρίως χάρη στην άμεση και συντονισμένη επέμβαση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, η οποία κατάφερε να αποτρέψει τη φωτιά από το να επηρεάσει τις δεξαμενές καυσίμων και τον υπόγειο αγωγό, παρόλο που η κατάσταση ήταν εξαιρετικά επικίνδυνη.

Ο Κίνδυνος για το Περιβάλλον, την Υγεία μας και τη Ζωή μας

Ως μαθήτρια της Α' Λυκείου και κάτοικος του Περάματος, δεν μπορώ να μην εκφράσω την ανησυχία μου. Είναι πραγματικά τρομακτικό να σκέφτεται κανείς ότι ένα τόσο επικίνδυνο περιστατικό μπορεί να συμβεί τόσο κοντά στα σπίτια μας, σε σχολεία και χώρους όπου κυκλοφορούν παιδιά με τις οικογένειές τους.

Η φωτιά αυτή μάς έκανε να αναρωτηθούμε πόσο ασφαλείς είναι αυτές οι εγκαταστάσεις και αν υπάρχουν αρκετά μέτρα προστασίας. Γίνονται οι απαραίτητοι έλεγχοι; Υπάρχει σωστή πρόληψη; Και κυρίως, τι θα μπορούσε να είχε συμβεί, αν η φωτιά επεκτείνονταν περισσότερο;

Η περιοχή του Περάματος είναι ήδη επιβαρυνόμενη από τη βιομηχανική δραστηριότητα και τη ναυτιλιακή κίνηση, κάτι που σημαίνει ότι σε περίπτωση φωτιάς, όχι μόνο οι άνθρωποι αλλά και το περιβάλλον θα υποστούν σοβαρές συνέπειες. Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η ρύπανση των υδάτων είναι δύο από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζει η περιοχή. Ο καπνός που εκλύεται κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς μπορεί να είναι εξαιρετικά τοξικός (δεν είναι τυχαίο ότι ήχησε το 112), ενώ η διαρροή καυσίμων στο έδαφος και τα ύδατα μπορεί να έχει μακροχρόνιες επιπτώσεις στο οικοσύστημα.

Η περίπτωση του Περάματος είναι μια υπενθύμιση της ανάγκης για μεγαλύτερη προσοχή και στρατηγική σε θέματα περιβαλλοντικής προστασίας και ασφάλειας στις βιομηχανικές περιοχές. Αν και η Πυροσβεστική και οι τοπικές αρχές ανταποκρίθηκαν άμεσα, το γεγονός ότι μια τέτοια φωτιά μπορεί να προκληθεί σε τόσο ευαίσθητες υποδομές δείχνει πόσο σημαντική είναι η πρόληψη και η σωστή διαχείριση αυτών των χώρων.

Δεν είναι σωστό εμείς, οι κάτοικοι του Περάματος να ζούμε με τον φόβο ότι μπορεί να συμβεί κάποιο ατύχημα ανά πάσα στιγμή. Χρειαζόμαστε ξεκάθαρες απαντήσεις από τους υπευθύνους και σωστή ενημέρωση, γιατί η ασφάλεια της ανθρώπινης ζωής και του περιβάλλοντος πρέπει να είναι προτεραιότητα.

Ελπίζω το περιστατικό αυτό να αποτελέσει αφορμή ώστε να παρθούν σοβαρά μέτρα και να μην ξαναζηήσουμε κάτι παρόμοιο. Το Πέραμα είναι η πόλη μας, το σπίτι μας, και όλοι αξίζουμε να νιώθουμε ασφαλείς σε αυτό.

Δεν θέλουμε να μετρήσουμε θύματα για να ληφθούν αποφάσεις. Θέλουμε να προλάβουμε το κακό. Ζητούμε λοιπόν, την άμεση απομάκρυνση των καζανιών, ώστε να μπορούμε να μεγαλώνουμε σε μια πόλη ασφαλή, καθαρή και προστατευμένη.



Οι μαθήτριες του Γ' Βρεφ. αποτυπώνουν το πρόβλημα.



Από τη Διάσωση στην Επανένταξη

Το Έργο της ANIMA



ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Η προστασία της άγριας ζωής αποτελεί ένα θέμα που συχνά μένει στο περιθώριο, παρόλο που αφορά άμεσα το περιβάλλον και την ποιότητα ζωής όλων μας. Στην Ελλάδα, σημαντικό ρόλο σε αυτόν τον τομέα διαδραματίζει η ANIMA - Σύλλογος Προστασίας και Περιθάλψης Άγριας Ζωής, ένας φορέας που εδώ και χρόνια προσφέρει ουσιαστική βοήθεια σε τραυματισμένα και αδύναμα άγρια ζώα. Με αφορμή το ενδιαφέρον μας για το περιβάλλον και την ανάγκη ενημέρωσης των νέων, η σχολική μας εφημερίδα «Εκτός Υλης» επικοινωνήσαμε με την ANIMA, ώστε να γνωρίσουμε καλύτερα το έργο της και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει. Με μεγάλη προθυμία η κα Χριστίνα Θεοδωράκου, Υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης της ANIMA, μας όρισε τη μέρα και την ώρα της διαδικτυακής συνέντευξης την οποία μας παραχώρησαν οι κυρίες Άννα Μαντά και Νεκταρία Γερασίμου (τη συνέντευξη μπορείτε να παρακολουθήσετε και στην ιστοσελίδα μας: <https://epal-prot-peram.att.sch.gr/δράσεις-σχολ-έτους-2025-2026/δράσεις/>). Μας ξενάγησαν στον σταθμό Πρώτων Βοηθειών της ANIMA, που βρίσκεται στην Καλλιθέα και μας μίλησαν για την ιστορία του Συλλόγου και τη δράση του, γνωρίζοντας μας ταυτόχρονα πολλά από τα άγρια ζώα που περιθάλπουν στον συγκεκριμένο χώρο.

▶ Πότε ιδρύθηκε ο Σύλλογος;

Κα ΜΑΝΤΑ: Η ANIMA δημιουργήθηκε το 2005, πριν από περίπου 21 χρόνια, από μια ομάδα ανθρώπων που είχαν ήδη εμπειρία στην περίθαλψη άγριας ζωής. Βασίστηκε σε έναν προϋπάρχοντα σύλλογο και εξελίχθηκε σε αυτό που είναι σήμερα. Αυτή τη στιγμή είναι το μεγαλύτερο κέντρο περίθαλψης άγριας ζωής στην Ελλάδα. Δεν είμαστε πολλοί φορείς στη χώρα: συνολικά είναι τρεις σύλλογοι που ασχολούνται συστηματικά με αυτό το αντικείμενο: η «ANIMA» στην Αθήνα, ο Σύλλογος «Αλκυόνη» στην Πάρο και η «Δράση για την Άγρια Ζωή» στη Θεσσαλονίκη. Υπάρχουν επίσης μερικοί σταθμοί πρώτων βοηθειών σε διάφορα σημεία της Ελλάδας. Η ANIMA αναλαμβάνει περίπου 8.000 ζώα κάθε χρόνο - αυτός είναι ο αριθμός των τελευταίων 5-6 ετών. Περιθάλπουμε όλα τα είδη άγριας ζωής της Ελλάδας, εκτός από αρκούδες, φώκιες και θαλάσσιες χελώνες, τα οποία αναλαμβάνουν εξειδικευμένες οργανώσεις. Δηλαδή, ό,τι ζει στη θάλασσα δεν το αναλαμβάνουμε. Όλα τα υπόλοιπα ζώα -πουλιά, ερπετά, θηλαστικά- τα φροντίζουμε εμείς.

Λειτουργούμε σε τρεις χώρους:

- Στον Σταθμό Πρώτων Βοηθειών, στην Καλλιθέα.
- Σε έναν χώρο μέσα στον Βοτανικό Κήπο Διομήδους στο Χαϊδάρι.
- Και σε έναν χώρο στα Καλύβια Αττικής (Ανάβυσσος), όπου βρίσκεται η μεγάλη πτηνοθήκη επανένταξης.

Ο σταθμός πρώτων βοηθειών στην Καλλιθέα μπορεί να φαίνεται μικρός, αλλά βρίσκεται σε σημείο με εύκολη πρόσβαση, δίπλα σε μετρό, ώστε να μπορεί ο κόσμος να μας φέρνει εύκολα τα ζώα. Τα ζώα τα φέρνουν είτε πολίτες που τα βρίσκουν, είτε, αν βρίσκονται εκτός Αττικής, μας τα στέλνουν με ΚΤΕΛ ή πλοίο. Σε πολύ σπάνιες και ιδιαίτερες περιπτώσεις έχουν μεταφερθεί ακόμη και με αεροπλάνο. Στην ANIMA εργάζονται αυτή τη στιγμή 16 άτομα, και πάλι δεν επαρκούμε. Γι' αυτό βασιζόμαστε πολύ σε εθελοντές και σε φοιτητές, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό, που κάνουν την πρακτική τους.

▶ Ποιος είναι ο βασικός στόχος του έργου σας; Τι σημαίνει ANIMA;

Κα ΜΑΝΤΑ: Στόχος της ANIMA -που στα λατινικά σημαίνει «ψυχή»- είναι η προστασία και η περίθαλψη άγριας ζωής. Φροντίζουμε τραυματισμένα, άρρωστα ή ορφανά ζώα, με σκοπό την πλήρη ανάρρωσή τους και την επανένταξή τους στο φυσικό περιβάλλον. Όλα τα ζώα που φιλοξενούμε, διαμένουν εδώ προσωρινά και απελευθερώνονται, όταν είναι έτοιμα. Τα περισσότερα περιστατικά που δεχόμαστε (60-70%) είναι πουλιά. Ανάλογα με την εποχή, μπορεί να είναι δεκαοχτούρες, καρακάξες, τσίχλες, γερακίνες, σταχτάρες. Το καλοκαίρι, για παράδειγμα, μπορεί να έχουμε έως και 50 εισαγωγές την ημέρα, εκ των οποίων οι 35 να είναι σταχτάρες.

Από θηλαστικά, πολύ συχνά φέρνουν σκαντζόχοιρους, αλεπούδες και νυχτερίδες. Από ερπετά, πολλές χελώνες.

▶ Ποιες είναι οι βασικότερες αιτίες τραυματισμού αυτών των ζώων; Υπάρχει κάποιο περιστατικό που σας έχει μείνει αξέχαστο;

Κα ΜΑΝΤΑ: Οι πιο συχνές αιτίες τραυματισμού είναι:

- Ορφανά ζώα ή ζώα που θεωρήθηκαν λανθασμένα ορφανά!
- Πρόσκρουση σε τζάμια.
- Τροχαία ατυχήματα.
- Επιθέσεις από γάτες (παγκοσμίως η πιο συχνή αιτία).
- Ηλεκτροπληξίες.
- Σκουπίδια, πετονιές, κόλλες, απορρίμματα.

Κάθε ζώο που καταφέρνει να απελευθερωθεί είναι για εμάς μια μικρή νίκη. Ένα ιδιαίτερο περιστατικό ήταν ένας βασιλαετός που βρέθηκε στα Κύθηρα και χρειάστηκε μεγάλη επιχείρηση για να μεταφερθεί στην Αθήνα λόγω απαγορευτικού. Ο βασιλαετός είναι από τα μεγαλύτερα και πιο σπάνια αρπακτικά πουλιά στην Ελλάδα, με άνοιγμα φτερών που μπορεί να φτάσει τα 2 μέτρα.

▶ Τι είναι εκείνο που διαφοροποιεί τα θηλυκά από τα αρσενικά πουλιά συνήθως;

Κα ΜΑΝΤΑ: Στα αρπακτικά πουλιά, τα θηλυκά είναι μεγαλύτερα από τα αρσενικά. Αυτό σχετίζεται με τον ρόλο τους στην αναπαραγωγή και την προστασία της φωλιάς.

▶ Τι ακριβώς προσφέρετε στον συγκεκριμένο χώρο στην Καλλιθέα;

Κα ΜΑΝΤΑ: Στον χώρο μας υπάρχουν ζώα που δεν μπορούν να επανενταχθούν, συνήθως λόγω τραυματισμών ή επειδή μεγάλωσαν από ανθρώπους και έχουν εξοικειωθεί μαζί τους. Αυτά βοηθούν στην ανατροφή ορφανών της ίδιας species, ώστε να μη δεθούν με τον άνθρωπο. Επίσης στο ιατρείο μας γίνονται εξετάσεις και μικροεπεμβάσεις, ενώ για πιο σύνθετα περιστατικά συνεργαζόμαστε με εξωτερικό κτηνίατρο. Υπάρχει επίσης χώρος «εντατικής», όπου τα ζώα δέχονται συστηματική φροντίδα και παρακολούθηση.

▶ Τι λάθη κάνουμε συχνά, όταν βρίσκουμε ένα τραυματισμένο άγριο ζώο; Τι θα συμβουλευάτε κάποιον που βρίσκει ένα άγριο ζώο που κινδυνεύει;

Κα ΜΑΝΤΑ: Το πιο συχνό λάθος που κάνουν οι άνθρωποι όταν βρίσκουν ένα τραυματισμένο άγριο ζώο είναι το τάισμα. Υπάρχει μια αγγλική έκφραση, killing with kindness -«το σκοτώσαμε από την καλοσύνη μας». Τα άγρια ζώα δεν θέλουν να μας βλέπουν ή να μας ακούν. Όταν λέμε «βάλετε το σε ένα χαρτόκουτο», το λέμε για να μειωθεί το στρες τους. Πολλοί λένε «το κρατούσα στα χέρια και ηρεμούσε».

Δεν ηρεμούσε - κατέρρεε από το στρες.

Ένα τραυματισμένο ζώο δεν σκέφτεται το φαγητό. Όπως κι ένας άνθρωπος με σπασμένο πόδι δεν σκέφτεται να φάει πίτσα. Πρώτα πρέπει να σταθεροποιηθεί η κατάστασή του. Γι' αυτό:

1. Βάζουμε το ζώο σε χαρτόκουτο.
2. Το κρατάμε σε ήσυχο και σκοτεινό μέρος.
3. Δεν το ταΐζουμε, αν δεν πάρουμε σαφείς οδηγίες από κέντρο περίθαλψης.
4. Επικοινωνούμε άμεσα με ειδικούς.

Στην ANIMA είμαστε ανοιχτά όλο τον χρόνο, Σαββατοκύριακα και αργίες. Ακόμη κι εκτός ωραρίου, υπάρχει τρόπος επικοινωνίας μέσω τηλεφώνου ή μηνύματος.

Δεν βασιζόμαστε σε πληροφορίες από το διαδίκτυο, γιατί κυκλοφορούν πολλές λανθασμένες ή παλιές οδηγίες - ειδικά σχετικά με τη διατροφή.

▶ Πώς μπορεί κάποιος να βοηθήσει το έργο σας;

Κα ΜΑΝΤΑ:

- Να γίνει εθελοντής (από 13 ετών και άνω).
- Να πραγματοποιήσει την πρακτική του άσκηση, αν σπουδάζει σχετικό αντικείμενο.
- Να στηρίζει οικονομικά — ακόμη και 1 ευρώ έχει αξία.
- Να προσφέρει δωρεές σε είδος (υπάρχει σχετική λίστα αναγκών).
- Να κάνει εικονική υιοθεσία ζώου.
- Να στηρίζει και να διαδώσει το έργο μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Η δουλειά μας δεν είναι «γκλαμουράτη». Καθαρίζουμε, πλένουμε, ταΐζουμε — ειδικά το καλοκαίρι που γεμίζουμε με μωρά ζώα.

▶ Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους συμπαθές μας αλλά και στους αναγνώστες της σχολικής εφημερίδας «ΕΚΤΟΣ ΥΛΗΣ» σχετικά με την προστασία της άγριας ζωής;

Κα ΜΑΝΤΑ: Όσο περισσότερο σεβόμαστε τη φύση, τόσο καλύτερα θα ζούμε κι εμείς. Σε ένα πλούσιο φυσικό περιβάλλον είμαστε πιο υγιείς και πιο ήρεμοι.

Δεν είμαστε ανταγωνιστικό είδος με τα άλλα πλάσματα. Μπορούμε να συνυπάρχουμε.

Δεν πετάμε σκουπίδια.

Δεν δηλητηριάζουμε.

Δεν καταστρέφουμε βιότοπους.

Σεβόμαστε την περίοδο αναπαραγωγής.

Χώρος υπάρχει για όλους! Το μόνο που χρειάζεται είναι σεβασμός!

Σας ευχαριστούμε θερμά, κα Άννα Μαντά, για αυτή την τόσο χρήσιμη συνέντευξη που μας παραχωρήσατε. Θα φροντίσουμε κι εμείς με όποιον τρόπο μπορούμε να στηρίξουμε την προσπάθειά σας!

Η συνέντευξη με τον Σύλλογο ANIMA μας υπενθυμίζει ότι η προστασία της άγριας ζωής δεν είναι υπόθεση μόνο των ειδικών, αλλά ευθύνη όλων μας. Μέσα από το έργο της, η ANIMA αποδεικνύει πόσο σημαντική είναι η προσφορά, η γνώση και η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, ιδιαίτερα των νέων. Όντας ενημερωμένοι και ενεργοί πολίτες μπορούμε να συμβάλουμε, ο καθένας με τον τρόπο του, στη διατήρηση της φύσης και στον σεβασμό κάθε μορφής ζωής.



Δημήτρης Στάϊκος - Κτηνίατρος

Ζώα σε ΚΙΝΔΥΝΟ

Τι αποκαλύπτει ένας κτηνίατρος

ΑΡΘΡΟ
Ζυμπά Μ. (Α2)

Τα περιστατικά κακοποίησης ζώων στις ελληνικές πόλεις αποτελούν ένα σοβαρό κοινωνικό ζήτημα που τα τελευταία χρόνια απασχολεί όλο και περισσότερο την κοινή γνώμη. Αδέσποτα αλλά και δεσποζόμενα ζώα που ζουν υπό δύσκολες συνθήκες, περιπτώσεις παραμέλησης, εγκατάλειψης ή ακόμα και βίαιης συμπεριφοράς, συνθέτουν μια πραγματικότητα που δεν μπορεί να μας αφήνει αδιάφορους. Η στάση μας απέναντι στα ζώα αντανακλά τον βαθμό πολιτισμού και ανθρωπιάς της κοινωνίας μας. Για να φωτίσουμε το πρόβλημα μέσα από την επιστημονική και επαγγελματική του διάσταση, συνομιλήσαμε με τον κτηνίατρο κ. Στάϊκο Βασίλη, ο οποίος μέσα από την καθημερινή του εμπειρία έρχεται αντιμέτωπος με περιστατικά κακοποιημένων και παραμελημένων ζώων. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, μας μιλά για τις μορφές κακοποίησης που συναντά συχνότερα, τα αίτια του φαινομένου, αλλά και ποιες ακριβώς φροντίδες τυγχάνουν αυτά τα ζώακια. Ερώτηση: Τι μορφές κακοποίησης ζώων συναντάτε πιο συχνά στην πόλη; Απάντηση: Κακοποίηση είναι, για παράδειγμα, όταν έχεις ένα ζώο στο μπαλκόνι ξεχασμένο για 8-10 ώρες κάθε μέρα. Κακοποίηση είναι επίσης, όταν παίρνεις ένα ζώο και το αφήνεις μόνο του, χωρίς την απαιτούμενη εκπαίδευση και φροντίδα, με αποτέλεσμα να μπορεί να γίνει επικίνδυνο για τους συνανθρώπους μας και για τα υπόλοιπα ζώα, κατοικίδια ή αδέσποτα. Από εκεί και πέρα, υπάρχουν οι λεγόμενες «φύλλες», όπου τα ζώα κινδυνεύουν άμεσα, τόσο τα αδέσποτα όσο και τα δεσποζόμενα. Επίσης, συναντάμε επιθέσεις με

χημικές ουσίες, οι οποίες είναι καυστικές για το δέρμα και για τα όργανα του σώματος του ζώου γενικότερα, όπως τα μάτια.

► **Υπάρχει κάποιο είδος ζώου που κακοποιείται συχνότερα;**

Κυρίως ο σκύλος, αλλά και η γάτα. Στην επαρχία, ωστόσο, συμβαίνουν περιστατικά και με γαϊδουράκια και άλογα, ζώα που χρησιμοποιούνται και για ψυχαγωγικούς σκοπούς, όχι μόνο ως ζώα εργασίας.

► **Υπάρχει αύξηση στα περιστατικά κακοποίησης τα τελευταία χρόνια και πώς το εξηγείτε;**

Απάντηση: Όχι. Το θετικό είναι ότι υπάρχει μείωση αυτών των περιστατικών, γιατί ως κοινωνία και ως χώρα έχουμε κάνει μεγάλη πρόοδο στο θέμα της φιλοζωίας και της ευζωίας των ζώων. Έχουμε σημειώσει σημαντική πρόοδο, ειδικά την τελευταία δεκαετία / δεκαπενταετία.

► **Πώς αντιμετωπίζετε ένα κακοποιημένο ζώο, όταν φτάσει στο ιατρείο σας;**

Αρχικά κάνουμε μια γρήγορη κλινική εξέταση, για να δούμε σε τι κατάσταση βρίσκεται το ζώο εκείνη τη στιγμή. Πρέπει να ελέγξουμε, αν υπάρχει ηλεκτρονική σήμανση, το λεγόμενο microchip, και αν είναι καταχωρημένο στο σύστημα του Gov.gr, καθώς και ποιος το έχει προσκομίσει. Από εκεί και πέρα, ανάλογα με τα ευρήματά μας, ο κάθε κτηνίατρος μπορεί να κινήσει οποιαδήποτε διαδικασία κρίνει απαραίτητη. Μπορεί ακόμη και να καλέσει άμεσα την αστυνομία, να δώσει κατάθεση ως κτηνίατρος και να καταθέσει τη διαγωγή και τα ευρήματά του. Στη συνέχεια κινείται η νομική διαδικασία που αφορά τη διερεύνηση και εξιχνίαση της υπόθεσης.

► **Ποια είναι η πιο δύσκολη περίπτωση που έχετε αντιμετωπίσει;**

Ήταν μια περίπτωση με ένα ζώο που το είχαν λούσει με καυστικό υγρό και είχε εγκαύματα σε όλο το σώμα του. Η αποκατάσταση διήρκεσε περίπου τρεις μήνες, αλλά το ζώακι πλέον είναι μια χαρά. Ζει και βασιλεύει!

► **Τι αισθάνεστε κάθε φορά που καλείστε να περιθάλ-**



Χώρος κτηνιατρείου.

ψετε μια τέτοια κατάσταση;

Απάντηση: Ανάλογα με την κατάσταση και την περίπτωση. Κυρίως στεναχώρια για τον «ασθενή» μου, το ζώο που έχει κακοποιηθεί. Θυμό επίσης. Ωστόσο, μέσα σε όλα αυτά πρέπει να επικρατήσει η λογική, γιατί έχουμε δύο ζητήματα να διαχειριστούμε: πρώτον, την κατάσταση του ζώου, την οποία πρέπει να αντιστρέψουμε, ώστε να ιαθεί και δεύτερον, να μπούμε στον ρόλο του «ντετέκτιβ» για να διαπιστώσουμε ποιος ευθύνεται και να κινήσουμε τις απαιτούμενες διαδικασίες.

Η συζήτηση αυτή αναδεικνύει τόσο τη σοβαρότητα του φαινομένου της κακοποίησης ζώων όσο και τη σημασία της ευαισθητοποίησης και της υπεύθυνης στάσης όλων μας απέναντι σε αυτά. Η πρόσδος που έχει σημειωθεί τα τελευταία χρόνια είναι ενθαρρυντική, ωστόσο η επαγρύπνηση και η ενημέρωση παραμένουν απαραίτητες.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον κτηνίατρο, κο Βασίλη Στάϊκο, για τον χρόνο του, τις πολύτιμες πληροφορίες που μας παρέιχε και το σημαντικό έργο που επιτελεί καθημερινά, προσφέροντας φροντίδα και προστασία στα ζώα που το έχουν ανάγκη.



Κόκκινη Αλεπού
Η αλεπού με το χαρακτηριστικό κοκκινωτό τρίχωμα, τη φουντωτή ουρά και το μακρόστενο ρύγχος αποτελεί οδοντογνάθειά ένα από τα πιο δημοφιλή ζώα της ελληνικής θύρας παντός. Ανήκει στην οικογένεια των Κύνων και έχει συνδεθεί με μύθους και ιστορίες πολλών πολιτισμών.

Γεωγραφική Κατανομή
Η κόκκινη αλεπού είναι το είδος αλεπούς με τη μεγαλύτερη γεωγραφική εξάπλωση. Ζει στην Ευρώπη, την Ασία, τη Βόρεια Αφρική και τη Βόρεια Αμερική. Το 19ο αιώνα εισήχθη και στην Αυστραλία.

Βιότοπος
Λόγω της εύκαλης προσαρμογής της απαντά σε μεγάλη ποικιλία βιοτόπων, από δάση και βουάδες μέχρι ερημικές. Αποστέλλει μέρος του αστικού οικοσυστήματος και η παρουσία της είναι έντονη σε κατοικημένες περιοχές, ακόμα και σε μεγάλες πόλεις.

Διατροφή
Είναι ζώο παμφάγο και μοναχικά κυνηγός. Το μισό της διαίτης της το καλύπτει με φρούτα και καρπούς, και το υπόλοιπο με τρωκτικά, λαγούς, πουλιά, αμφίβια, σαύρες, ασπόνδυλα και αυγά. Χρειάζεται περίπου 1 κιλό τροφή καθημερινά.

Αναπαραγωγή
Στην Ελλάδα αναπαράγεται το χειμώνα και φωλιάζει σε υπόγειες σπηλιές ή κορυφές δέντρων. Η κύηση διαρκεί περίπου 53 ημέρες. Γεννά 1-10 μικρά, τα οποία αφήνουν τη μητέρα τους μετά από 6-8 μήνες. Το πρώτο διάστημα τα αρσενικά βοηθά στο μεγάλωμα των μικρών φέρνοντας τροφή στη φωλιά.

Απειλές και Κίνδυνοι
Οι πιο συχνές ανθρωπογενείς αιτίες τραυματισμού ή θανάτου είναι τα τροχαία, τα δολοφονημένα δολώματα και το κυνήγι. Συχνά υποφέρουν από ασθένειες, όπως είναι η ψώρα. Τα μικρά κινδυνεύουν από μεγάλα αρπακτικά πτηνά.

Σημασία για το οικοσύστημα
Κρατά σε ισορροπία τον πληθυσμό των θηραμάτων της και έχει σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση απόστασης.

Επιστημονική Ονομασία
Vulpes vulpes

Διαστάσεις
Μίκρος σώματος: 45-90 εκ.
Μίκρος ουράς: 30-50 εκ.
Βάρος: 3-10 κιλά

Προσδόκιμο Ζωής
10-12 έτη
Κατά μέσο όρο 3 έτη λόγω δυσμενών συνθηκών

Κατάσταση Παγκόσμιου Πληθυσμού
Σταθερή

Το ήξερες ότι...
Η αλεπού θάβει τα υπολείμματα της τροφής της, για να επιστρέψει και να τα φάει αργότερα.

ΑΝΙΜΑ
ΣΥΝΑΓΩΓΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΗΝΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΖΩΗΣ

ΑΝΑΔΟΧΗ

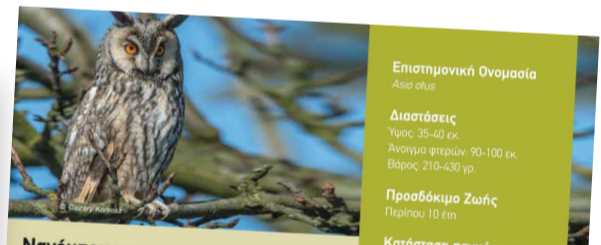
Άγριων Ζώων

από την Α' τάξη

ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. (Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Με αίσθημα ευθύνης και αγάπης για το φυσικό περιβάλλον, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Α' τάξης και ο σύλλογος διδασκόντων του ΠΕΠΑΛ Περάματος, με πρωτοβουλία των μελών της συντακτικής ομάδας της σχολικής μας εφημερίδας «Εκτός Υλης», ανέλαβαν μια ξεχωριστή δράση προσφοράς. Συγκέντρωσαν χρήματα με σκοπό να στηρίξουν το έργο του «ΑΝΙΜΑ, Συλλόγου Προστασίας & Περιθάλψης Άγριας Ζωής», ενός συλλόγου που δραστηριοποιείται στην περιθάλψη και προστασία άγριων ζώων στην Ελλάδα. Χάρη στη συλλογική αυτή προσπάθεια, το σχολείο μας έγινε ανάδοχος δύο άγριων ζώων: ενός Νανομούφου και μιας Αλεπούς, συμβάλλοντας έμπρακτα στη φροντίδα και την αποκατάστασή τους. Η πρωτοβουλία αυτή δεν αποτελεί μόνο μια πράξη οικονομικής ενίσχυσης, αλλά και ένα σημαντικό μάθημα ευαισθητοποίησης, συνεργασίας και σεβασμού προς την άγρια ζωή.



Νανόμουφος
Με τα ολστρογγύλα μάτια του και τις τούφες των αυτιών του, ο νανόμουφος είναι σίγουρα ένα από τα πιο εντυπωσιακά πτηνά που συναντά κανείς στην Ελλάδα. Ανήκει στη θαλασσοφιλή τάξη των Πλαυκόμορφων και είναι ένα είδος κοκκινοπόδι μεσαίου μεγέθους.

Γεωγραφική Κατανομή
Έχει ευρεία κατανομή σε Βόρεια Αμερική, Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αφρική. Οι πληθυσμοί που κατοικούν σε βόρειες περιοχές μεταναστεύουν νότια το χειμώνα. Στην Ελλάδα ο νανόμουφος είναι είδος επιδημικό.

Βιότοπος
Ζει σε κωνοφόρα και φυλλοβόλα δάση, αλλά απαντά ακόμα και σε καλλιέργειες κοντά σε κατοικημένες περιοχές. Φωλιάζει σε κούφους δέντρους ή σε παλιές φυλικές άλλων παυλιών.

Διατροφή
Είναι νυκτερίδα αρπακτικό με εξαιρετική όραση, σκέπη και αδρόδυο πέταγμα για να αφηριάζει το θήραμά του. Τρέφεται κυρίως με τρωκτικά, αλλά και με μικρά πτηνά, ερπετά, αμφίβια, ψάρια και έντομα.

Αναπαραγωγή
Είναι ζώο μοναχικό, αλλά ζει σε ζευγάρια με τα τριάρια του την περίοδο της αναπαραγωγής. Το θηλυκό γεννά 5-4 αυγά το χρόνο, τα οποία εκκολάβει για 25-30 μέρες. Τα μεγάλωτα των νεοσσών γίνονται και από τους δύο γονείς.

Απειλές και Κίνδυνοι
Φυσικοί κίνδυνοί του είναι άλλα αρπακτικά πτηνά. Οι πιο συχνές αιτίες τραυματισμού ή θανάτου είναι τα τροχαία, τα δηλητηριώδη δολώματα, τα φυτοφάρμακα και το παράνομο κυνήγι.

Σημασία για το οικοσύστημα
Κρατά σε ισορροπία τον πληθυσμό των τρωκτικών.

Επιστημονική Ονομασία
Asio otus

Διαστάσεις
Ύψος: 35-40 εκ.
Ανοιγμα φτερών: 90-100 εκ.
Βάρος: 210-430 γρ

Προσδόκιμο Ζωής
Περίπου 10 έτη

Κατάσταση Παγκόσμιου Πληθυσμού
2.000.000-5.500.000 άτομα
Καθολική παρεία

Πληθυσμός στην Ελλάδα
Δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία

Το ήξερες ότι...
Ο νανόμουφος μπορεί να περιπτεψει το κεφάλι του 270 μοίρες

ΑΝΙΜΑ
ΣΥΝΑΓΩΓΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΗΝΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΖΩΗΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΑΝΑΔΟΧΗΣ

Ο Σύλλογος Προστασίας και Περιθάλψης Άγριας Ζωής - ANIMA πιστοποιεί ότι οι μαθητές και μαθήτριες της Α' τάξης του Πρώτου ΕΠΑΛ Περάματος έγιναν ανάδοχοι μιας ενήλικης αρσενικής αλεπούς, η οποία εισήχθη στο Σταθμό Πρώτων Βοηθειών λόγω δερματικής ασθένειας, με αριθμό εισαγωγής 214.1 και τόπο προελεύσεως την Ιπποκρέτιο Παλιτία Αττικής, για το διάστημα από τις 17 Φεβρουαρίου 2026 έως την απελευθέρωσή της.

Σας ευχαριστούμε!

SAVE WILD LIFE

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΑΝΑΔΟΧΗΣ

Ο Σύλλογος Προστασίας και Περιθάλψης Άγριας Ζωής - ANIMA πιστοποιεί ότι οι μαθητές και μαθήτριες της Α' τάξης του Πρώτου ΕΠΑΛ Περάματος έγιναν ανάδοχοι ενός νεαρού νανόμουφου, ο οποίος εισήχθη στο Σταθμό Πρώτων Βοηθειών λόγω παράνομης σφαγιασίας, με αριθμό εισαγωγής 83.2 και τόπο προελεύσεως τις Θερμοπύλες, για το διάστημα από τις 17 Φεβρουαρίου 2026 έως την απελευθέρωσή του.

Σας ευχαριστούμε!

SAVE WILD LIFE

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Από τα Πρότυπα ΕΠΑΛ σε ΟΛΑ τα Σχολεία

ΑΡΘΡΟ
Ζαρναβέλη Μ. (Α2)

Η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εφόδια που μπορεί να αποκτήσει ένας άνθρωπος από νεαρή ηλικία. Στο σχολικό περιβάλλον, όπου μαθητές και καθηγητές περνούν πολλές ώρες καθημερινά, η γνώση αντιμετώπισης έκτακτων περιστατικών μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια.

Στο πλαίσιο του άρθρου αυτού, πραγματοποιήθηκε συνέντευξη με τις καθηγήτριες μας, κα Πανάγου Α. και Κουτουξίδη Κ. ΠΕ87.02, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ, οι οποίες τόνισαν τη μεγάλη σημασία που έχει η εκπαίδευση τόσο των καθηγητών όσο και των μαθητών στις Πρώτες Βοήθειες. Όπως μας ανέφεραν χαρακτηριστικά, έχουν υπάρξει περιστατικά μέσα στον σχολικό χώρο όπου καθηγητές αντιμετώπισαν κάποιο πρόβλημα υγείας και οι μαθητές, χάρη στις γνώσεις τους, κατάφεραν να αντιδράσουν σωστά και έγκαιρα, αλλά και το αντίστροφο.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι το σχολείο μας διαθέτει σύγχρονο και πλήρη εξοπλισμό εκπαίδευσης στις Πρώτες Βοήθειες, προσφέροντας στους μαθητές τη δυνατότητα να εκπαιδεύονται με τα πιο σύγχρονα μέσα. Παράλληλα, στον χώρο του σχολείου υπάρχει και απινιδωτής, ο οποίος δεν αφορά μόνο τη σχολική κοινότητα, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση ανάγκης από την ευρύτερη περιοχή γύρω από το σχολείο. Αυτό αποδεικνύει τον κοινωνικό ρόλο του σχολείου και τη συμβολή του στην προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Η γνώση αυτή, όμως, δεν περιορίζεται μόνο στο σχολείο. Οι Πρώτες Βοήθειες αποτελούν ένα πολύτιμο εφόδιο για όλη τη μετέπειτα ζωή των ανθρώπων, στο σπίτι, στον χώρο εργασίας και στην καθημερινότητα γενικότερα. Όλοι μπορεί κάποια στιγμή να βρεθούμε μπροστά σε ένα επειγόν περιστατικό και η σωστή αντίδραση μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Παράλληλα, μέσα από την εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες καλλιεργούνται σημαντικές αξίες, όπως η υπευθυνότητα, η κοινωνική συνείδηση και η αυτοπεποίθηση. Οι μαθητές νιώθουν ότι μπορούν να βοηθήσουν τον συνάνθρωπό τους, γεγονός που τους προσφέρει αίσθημα ικανοποίησης και ενδυναμώνει τον ρόλο τους μέσα στην κοινωνία. Επιπλέον, μειώνονται οι κοινωνικές ανισότητες ανάμεσα σε άτομα που γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν και σε εκείνα που δεν έχουν αυτή τη γνώση.

Ιδιαίτερα στα Πρότυπα Επαγγελματικά Λύκεια, η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες παρέχεται στα μαθήματα Επαγγελματικής Κατεύθυνσης Προσανατολιστικού Χαρακτήρα «Υγείας και Ευεξίας». Ωστόσο, αυτά τα μαθήματα πρέπει άμεσα να υλοποιούνται και στα υπόλοιπα ΕΠΑΛ, καθώς και στα Γενικά Λύκεια, ώστε όλοι οι μαθητές να αποκτούν βασικές δεξιότητες πρώτων βοηθειών κι όχι μόνο οι μαθητές που ακολουθούν τις συγκεκριμένες ειδικότητες.

Όπως μας είπαν χαρακτηριστικά οι καθηγήτριές μας: «Η γνώση είναι δύναμη και ζωή». Γι' αυτό και η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες θα έπρεπε να παρέχεται σε όλους, από νεαρή ηλικία. Πρόκειται για μια γνώση που δεν αφορά απλώς το σχολείο, αλλά συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλη του τη ζωή.



Η Αναγκαιότητα του Σχολικού Νοσηλευτή

ΑΡΘΡΟ
Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4)

Το σχολείο δεν είναι μόνο χώρος μάθησης•είναι ο τόπος όπου περνάμε μεγάλο μέρος της ημέρας μας, χτίζουμε φιλίες, ζούμε εμπειρίες και ανακαλύπτουμε τον κόσμο γύρω μας. Παράλληλα, είναι ο χώρος όπου μπορεί να προκύψουν προβλήματα υγείας, μικρά ή μεγάλα. Σε αυτές τις στιγμές, ο ρόλος του Σχολικού Νοσηλευτή είναι καθοριστικός, καθώς προσφέρει φροντίδα, ασφάλεια και ηρεμία. Η παρουσία του δεν πρέπει να θεωρείται προαιρετική• κάθε σχολείο αξίζει να έχει έναν επαγγελματία που να φροντίζει πραγματικά τα παιδιά.

Ο σχολικός νοσηλευτής αποτελεί το πρώτο πρόσωπο που θα προσφέρει βοήθεια σε έναν μαθητή που δεν αισθάνεται καλά. Μέσα από τη συνέντευξη που πήραμε από τη σχολική μας νοσηλεύτρια, την κα Άννα Σιγάλα, μάθαμε πόσο σημαντική και απαιτητική είναι η δουλειά της, αλλά και ποια είναι τα πιο συνηθισμένα περιστατικά που καλείται να αντιμετωπίσει καθημερινά.

Σύμφωνα με όσα μας ανέφερε, τα πιο συχνά περιστατικά αφορούν μαθητές που παρουσιάζουν ζαλάδες, χαμηλή πίεση ή πονόκοιλο. Πολλές φορές παιδιά κατεβαίνουν στο ιατρείο του σχολείου νιώθοντας αδιαθεσία ή αδυναμία. Τα αίτια αυτών των συμπτωμάτων είναι συνήθως απλά αλλά πολύ σημαντικά. Για παράδειγμα αρκετοί μαθητές δεν έχουν φάει πρωινό, κάποιοι δεν έχουν φάει ούτε από το προηγού-



Η νοσηλεύτρια μας, Άννα Σιγάλα στο γραφείο Α' Βοηθειών του σχολείου μας.

νεί άμεσα με τον γονέα του παιδιού, ώστε να απομακρυνθεί από τον σχολικό χώρο και να μεταφερθεί σε κάποιο κέντρο υγείας ή νοσοκομείο για περαιτέρω εξέταση.

Ένα από τα πιο σοβαρά περιστατικά που αντιμετώπισε, ήταν, όταν την επισκέφθηκε ένας μαθητής με έντονη ζαλάδα, τάση για εμετό, χαμηλή πίεση και ιδιαίτερα χαμηλές σφίξεις. Παρόλο που μετά από λίγο οι σφίξεις επανήλθαν σε φυσιολογικά επίπεδα, κρίθηκε απαραίτητη η άμεση απομάκρυνση του μαθητή από το σχολείο και η μεταφορά του σε νοσοκομείο, γεγονός που δείχνει πόσο σημαντική είναι η σωστή εκτίμηση την κατάλληλη στιγμή και από το κατάλληλο άτομο/ειδικό.

Ο σχολικός νοσηλευτής δεν είναι απλώς κάποιος που «δίνει χυμούς». Είναι ένας επαγγελματίας υγείας που φροντίζει την ασφάλεια και την υγεία των μαθητών, λειτουργεί προληπτικά και πολλές φορές αποτρέπει σοβαρότερα προβλήματα. Παράλληλα, μας υπενθυμίζει πόσο σημαντικό είναι να φροντίζουμε τον εαυτό μας: να τρώμε σωστά, να μην παραλείπουμε γεύματα και να ακολουθούμε τη φαρμακευτική μας αγωγή.

Συμπερασματικά, η παρουσία σχολικού νοσηλευτή στο σχολείο μας είναι απαραίτητη και πολύτιμη. Μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια, γνωρίζοντας ότι σε περίπτωση ανάγκης υπάρχει κάποιος ειδικός δίπλα μας, έτοιμος να βοηθήσει. Ο ρόλος του συμβάλλει ουσιαστικά στη σωστή λειτουργία του σχολείου και στην προστασία της υγείας όλων μας. Κανένα παιδί δεν πρέπει να στερείται τη φροντίδα του. Απευθύνουμε, λοιπόν, έκκληση στους υπεύθυνους να εξασφαλίσουν την παρουσία του σε όλα τα σχολεία, για το καλό όλης της σχολικής κοινότητας.



Ο χώρος Πρώτων Βοηθειών του σχολείου μας.

μενο βράδυ, ενώ άλλοι δεν έχουν ακολουθήσει σωστά τη φαρμακευτική τους αγωγή. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα συμπληρώματα σιδήρου, τα οποία ορισμένοι μαθητές τα αποφεύγουν, επειδή δεν τους αρέσει η γεύση τους.

Ο ρόλος του σχολικού νοσηλευτή δεν περιορίζεται μόνο στην καταγραφή των συμπτωμάτων. Περιλαμβάνει την παροχή πρώτων βοηθειών, την ιατρική εκτίμηση της κατάστασης και τη λήψη άμεσων αποφάσεων. Όπως μας είπε, σε περιπτώσεις, όπως αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω, προσφέρει στους μαθητές χυμό και κρακεράκια, ώστε να ανέβουν τα επίπεδα ενέργειας, και παρακολουθεί προσεκτικά την κατάστασή τους. Αν κριθεί απαραίτητο, επικοινων-



ΑΡΘΡΟ

Μεντή Ειρ. (Α4), Μηρούμα Παυλ. (Α4)

Στο σχολείο συχνά νιώθω ότι υπάρχουν δύο κατηγορίες μαθητών: αυτοί που «τα πιάνουν γρήγορα» και αυτοί που «δυσκολεύονται». Αν ανήκεις στη δεύτερη κατηγορία, εύκολα αρχίζεις να πιστεύεις ότι κάτι δεν πάει καλά με σένα. Ότι είσαι λιγότερο έξυπνος ή λιγότερο ικανός. Όμως, όσο μεγαλώνω, τόσο περισσότερο καταλαβαίνω ότι ίσως το πρόβλημα δεν είναι ο μαθητής, αλλά ο τρόπος που διδάσκεται.

Όταν προσπαθώ να συγκεντρωθώ στο μάθημα, είναι σαν να ακούω ταυτόχρονα μουσική στη διαπασών μέσα στο κεφάλι μου. Ο καθηγητής μιλάει, αλλά το μυαλό μου πετάει από σκέψη σε σκέψη. Προσπαθώ, αλλά είναι σαν να έχεις δέκα τηλεοράσεις ανοιχτές και να πρέπει να ακούσεις μόνο μία. Δεν είναι ότι δεν θέλω να προσέξω. Είναι απλώς πιο δύσκολο.

Άλλες φορές, όταν διαβάζω, νιώθω ότι τα γράμματα κουράζουν τα μάτια μου και το μυαλό μου. Χρειάζομαι περισσότερο χρόνο για να καταλάβω ένα κείμενο, ενώ οι άλλοι το τελειώνουν γρήγορα. Στα τεστ αγχώνομαι, γιατί ξέρω ότι μπορεί να μην προλάβω να δείξω τι πραγματικά ξέρω. Και τότε αρχίζει η σκέψη: «Μήπως δεν είμαι καλός μαθητής?».

Όμως υπάρχουν και στιγμές που νιώθω ότι αυτός ο τρόπος σκέψης είναι πλεονέκτημα. Όταν κάνουμε projects, συζητήσεις ή δημιουργικές εργασίες, μπορώ να βρω ιδέες που άλλοι δεν σκέφτονται. Μπορώ να συνδέσω πράγματα, να φανταστώ λύσεις, να σκεφτώ διαφορετικά. Εκεί νιώθω ότι αυτό που στο τεστ φαίνεται αδυναμία, στην πραγματικότητα είναι δύναμη.

Έχω διαβάσει ότι πολλές εταιρείες σήμερα θεωρούν αυτή τη διαφορετική σκέψη, πλεονέκτημα. Θέλουν ανθρώπους που δεν σκέφτονται όλοι το ίδιο, γιατί έτσι προχωράει η κοινωνία. Αυτό με έκανε να σκεφτώ: αν στον έξω κόσμο η διαφορετική σκέψη είναι πλεονέκτημα, γιατί στο σχολείο θεωρείται πρόβλημα;

Στο σχολείο, η επιτυχία μετριέται συνήθως με γραπτά διαγωνίσματα και βαθμούς. Όμως δεν είναι όλοι καλοί σε αυτά. Κάποιοι μαθαίνουν καλύτερα βλέποντας, άλλοι ακούγοντας, άλλοι κάνοντας πράξη, όσα μαθαίνουν. Αν διδάσκου-



με όλους με τον ίδιο τρόπο και εξετάζουμε όλους με τον ίδιο τρόπο, τότε δεν φταίει οι μαθητές που δεν μαθαίνουν. Φταίει το σύστημα που δεν προσαρμόζεται.

Πιστεύω ότι, αν ένας μαθητής δεν μαθαίνει, δεν πρέπει να λέμε ότι «δεν προσπαθεί». Πρέπει να αναρωτηθούμε: μήπως πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που διδάσκουμε; Ίσως χρειάζονται περισσότερες συζητήσεις, περισσότερα projects, περισσότερες εικόνες και λιγότερη παπαγαλία. Ίσως χρειάζεται να δίνεται περισσότερος χρόνος, περισσότερη κατανόηση και περισσότερη ελευθερία στον τρόπο που δείχνουμε τι ξέρουμε.

Κάπου διάβασα μια φράση που μου έμεινε: «Ο καλός εκπαιδευτικός δεν αλλάζει τον μαθητή, αλλά τον τρόπο που του δείχνει τον δρόμο της μάθησης.» Και νομίζω ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό. Ένας καλός καθηγητής δεν προσπαθεί να κάνει όλους τους μαθητές ίδιους, αλλά να βρει τον τρόπο να φτάσει στον καθένα ξεχωριστά.

Στις μαθησιακές δυσκολίες, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι ακόμη πιο σημαντικός. Είναι να βλέπει τη δυνατότητα εκεί που άλλοι βλέπουν εμπόδιο. Να βλέπει τον μαθητή πίσω από τον βαθμό, την προσπάθεια πίσω από το λάθος, τη σκέψη πίσω από τη δυσκολία. Ένας εκπαιδευτικός που πιστεύει σε έναν μαθητή, μπορεί να αλλάξει ολόκληρη τη ζωή του.

Για μένα, οι μαθησιακές δυσκολίες δεν είναι μόνο εμπόδιο. Είναι μέρος του τρόπου που σκέφτομαι. Μπορεί να δυσκολεύομαι σε κάποια πράγματα, αλλά μπορώ να είμαι πολύ καλή σε άλλα. Και αυτό θα έπρεπε να το αναγνωρίζει το σχολείο.

Στο τέλος, πιστεύω κάτι πολύ απλό:

Αν ένας μαθητής δεν μαθαίνει, δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τον μαθητή. Χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο διδασκαλίας.

Αλκοόλ & Έφηβοι

Μια Στιγμή Διασκέδασης, Μια Ζωή Συνεπειών;



ΑΡΘΡΟ

Γκιτάκου Στ. (Α2)

Το αλκοόλ αποτελεί ένα ζήτημα που απασχολεί έντονα τη σύγχρονη κοινωνία, ιδιαίτερα όταν αφορά τους εφήβους και τους νέους. Η περίοδος της εφηβείας είναι μια φάση γεμάτη αλλαγές, αναζητήσεις και έντονες εμπειρίες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αρκετοί νέοι έρχονται σε επαφή με το αλκοόλ, συχνά χωρίς να γνωρίζουν πλήρως τις αιτίες που τους ωθούν σε αυτή την επιλογή αλλά και τις συνέπειες που μπορεί να έχει στη ζωή τους.

Γιατί όμως οι νέοι στρέφονται στο αλκοόλ; Είναι απλώς περιέργεια ή κάτι βαθύτερο; Ένας από τους βασικότερους λόγους είναι η επιρροή από το φιλικό περιβάλλον. Οι έφηβοι επιθυμούν να νιώθουν αποδεκτοί από την παρέα τους και πολλές φορές θεωρούν ότι το αλκοόλ αποτελεί μέσο κοινωνικής ένταξης. Αν οι φίλοι πίνουν συχνά και περνούν αρκετό χρόνο μαζί, αυξάνονται οι πιθανότητες να ακολουθήσει και ο ίδιος ο έφηβος. Σημαντικό ρόλο παίζει όμως και το οικογενειακό περιβάλλον. Η χαμηλή επιτήρηση από την οικογένεια, η έλλειψη επικοινωνίας ή η ύπαρξη γονέα ή κοντινού συγγενή που καταναλώνει συχνά αλκοόλ επηρεάζουν τη στάση των παιδιών. Όταν το αλκοόλ παρουσιάζεται ως κάτι φυσιολογικό ή ακίνδυνο, οι νέοι είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν θετικές προσδοκίες απέναντί του. Επιπλέον, η εύκολη πρόσβαση στο αλκοόλ και η προβολή του ως στοιχείο διασκέδασης από τα μέσα ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα ενισχύουν την περιέργεια και την

επιθυμία δοκιμής. Πολλοί νέοι πιστεύουν λανθασμένα ότι το ποτό τους βοηθά να χαλαρώσουν, να ξεπεράσουν το άγχος ή να δείχνουν πιο «ώριμοι».

Και μετά...; Ποιες είναι οι συνέπειες μιας τέτοιας επιλογής; Πρώτα απ' όλα πρέπει να γνωρίζουμε ότι κατά την εφηβεία, ο εγκέφαλος και το σώμα βρίσκονται ακόμη σε στάδιο ανάπτυξης. Το αλκοόλ παρεμβαίνει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου κι αυτό μπορεί να προκαλέσει γνωσιακά ή μαθησιακά προβλήματα, καθώς και να αυξήσει την ευπάθεια για τη χρήση αλκοόλ, ειδικά όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να πίνουν σε νεαρή ηλικία και πίνουν πολύ. Η κατανάλωσή του μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την κρίση, οδηγώντας σε χαμηλή επίδοση στο σχολείο και δυσκολία στη λήψη σωστών αποφάσεων. Παράλληλα, αυξάνεται ο κίνδυνος ατυχημάτων, τραυματισμών ή ακόμη και μεταφοράς σε νοσοκομείο. Η μειωμένη αυτοσυγκράτηση μπορεί να οδηγήσει σε καβγάδες, παραβατική συμπεριφορά ή προβλήματα με τις Αρχές.

Ιδιαίτερα ανησυχητικές είναι οι επιπτώσεις που σχετίζονται με την επιθετικότητα και τη σεξουαλική κακοποίηση. Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Εταιρίας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας, σημαντικό ποσοστό βίαιων επιθέσεων και σεξουαλικών κακοποιήσεων συμβαίνει υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι έφηβοι, είτε ως θύτες είτε ως θύματα, είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε τέτοιες καταστάσεις, όταν βρίσκονται σε κατάσταση μέθης. Ιδιαίτερα τα κορίτσια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για περιστατικά «βιασμού σε ραντεβού», όπου η κατανάλωση αλκοόλ συχνά παίζει καθοριστικό ρόλο. Επιπλέον, η κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλάξεις ή με επιλογές που την επόμενη ημέρα προκαλούν

τύψεις και ψυχολογική επιβάρυνση. Απέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, η ενημέρωση γίνεται απαραίτητη. Η σωστή ενημέρωση αποτελεί το πιο ισχυρό «όπλο» πρόληψης. Όταν οι νέοι γνωρίζουν τα πραγματικά αίτια και τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ, μπορούν να πάρουν πιο υπεύθυνες αποφάσεις. Η ουσιαστική επικοινωνία με γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς συμβάλει στη διαμόρφωση υγιούς στάσης ζωής. Η διασκέδαση, η χαρά και η κοινωνικότητα δεν προϋποθέτουν τη χρήση ουσιών. Ο αθλητισμός, η μουσική, οι τέχνες, οι φιλίες και οι δημιουργικές δραστηριότητες προσφέρουν αληθινή ικανοποίηση και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των νέων. Κλείνοντας, το αλκοόλ δεν είναι ούτε «απαγορευμένος καρπός» ούτε όμως και κάτι αθώο. Η γνώση, η αυτοεκτίμηση και ο σεβασμός προς τον εαυτό μας αποτελούν τη βάση για σωστές επιλογές που προστατεύουν το παρόν και το μέλλον μας.



Η Δύναμη των Ευχών

ΠΕΠΑΛ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ & Make-A-Wish Greece ενώνουν τις δυνάμεις τους



ΑΡΘΡΟ

Ζαρναβέλη Μ. (Α2), Μεντή Ειρ. (Α4), Πέρογλου Π. (Α5), Λεμπέσης Ιω. (Α3), Λιβανίδης Αντ. (Α3), Μπρούμα Π. (Α4), Μαυρίδη Π. (Α4), Μανωλάκου Φρ. (Α4), Ζυμπά Μ. (Α2), Γκιτάκου Στ. (Α2), Μιχαηλίδη Μ. (Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Τσιρίδου Ιω. (Α7), Τζορμπατζόγλου Δρ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελπ. (ΒΥΓ2)

Make-A-Wish

Πιστοποιητικό Υιοθεσίας Ευχής
Αστέρι της Ευχής 2025 - 2026

ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ
(Π.Ε.Π.Α.Λ.) ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

Η μεγάλη οικογένεια των Αστερούληδων σας εκφράζει την απέραντη ευγνωμοσύνη της.

Χάρη στη δική σας συμβολή θα εκπληρωθεί η παρακάτω ευχή:

Μαρία, 10 ετών
Εύχομαι να πάω στην Disneyland Paris
σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1



Ελένη Κωνσταντινίδη
Πρόεδρος

Μαρία Γκαμλούτσου
Υπεύθυνη Προγράμματος

Make-A-Wish
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος το σχολείο μας συνεργάστηκε με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Make-A-Wish Greece («Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα») στο πλαίσιο της δράσης «Αστέρι της Ευχής». Οι μαθητές της Γ' τάξης του τμήματος Βοηθών Φαρμακείου, μαζί με την καθηγήτριά τους, κα Μαρία Λαφαζάνογλου, αφιέρωσαν χρόνο και προσπάθεια για να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν μαθητές και εκπαιδευτικούς σχετικά με τη σημασία της πρωτοβουλίας. Με συνέπεια και υπευθυνότητα, κινητοποίησαν ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Χάρη στη συμμετοχή όλων, συγκεντρώθηκε το ποσό των 305€, το οποίο, με απόφαση των μαθητών, διατέθηκε για την πραγματοποίηση της ευχής της δεκάχρονης Μαρίας, για ένα ταξίδι στην Disneyland στο Παρίσι. Η εμπειρία αυτή γέμισε τους συμμετέχοντες με ικανοποίηση και συγκίνηση, καθώς συνειδητοποίησαν ότι ακόμη και μια μικρή προσφορά μπορεί να γίνει μεγάλη χαρά για κάποιον που το έχει ανάγκη. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους στήριξαν αυτή την όμορφη και ουσιαστική πρωτοβουλία, αποδεικνύοντας πως, όταν ενωνόμαστε για έναν καλό σκοπό, οι ευχές μπορούν πραγματικά να γίνουν πραγματικότητα.

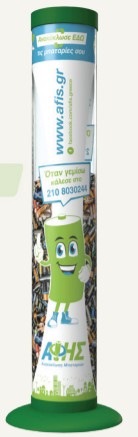
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Πράξη υπευθυνότητας & προστασίας



ΑΡΘΡΟ

Τσιρίδου Ιω. (Α7)



Το σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα ΑΦΗΣ, τον Εθνικό Φορέα Διαχείρισης Αποβλήτων Μπαταριών, που έχει ως στόχο τη σωστή συλλογή και ανακύκλωση όλων των τύπων μπαταριών. Μέσω της συμμετοχής σε αυτό το πρόγραμμα, δίνεται η δυνατότητα στους πολίτες και στους μαθητές να συμβάλλουν ουσιαστικά στην προστασία του περιβάλλοντος και στη βιώσιμη χρήση φυσικών πόρων. Η ανακύκλωση μπαταριών, και ειδικά μπαταριών λιθίου, αποτελεί μια πολύτιμη πράξη για τον πλανήτη μας. Οι μπαταρίες περιέχουν σημαντικά και σπάνια μέταλλα, όπως λίθιο, νικέλιο, χάλυβα, ψευδάργυρο, κάδμιο, κοβάλτιο, άργυρο και μαγγάνιο. Πρόκειται για μη ανανεώσιμους φυσικούς πόρους, των οποίων η εξόρυξη είναι δαπανηρή και επιβαρυντική για το περιβάλλον. Μέσω της ανακύκλωσης, τα υλικά αυτά ανακτώνται και επαναχρησιμοποιούνται για την παραγωγή νέων προϊόντων, μειώνοντας την ανάγκη για νέες εξορύξεις και περιορίζοντας την περιβαλλοντική υποβάθμιση. Επιπλέον, η σωστή συλλογή και ανακύκλωση των μπαταριών αποτρέπει τη ρύπανση του εδάφους, του αέρα και του υδροφόρου ορίζοντα από βλαβερά στοιχεία, προστατεύοντας τους φυσικούς πόρους από μη αναστρέψιμες βλάβες. Η διαδικασία αυτή είναι ταυτόχρονα πιο αποδοτική και οικονομικά βιώσιμη, μειώνοντας τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα -μια ιδιαίτερα σημαντική συνεισφορά σε περιόδους ενεργειακής κρίσης και αυξημένων περιβαλλοντικών προκλήσεων. Με κάθε ανακυκλωμένη μπαταρία, συνεισφέρουμε σε έναν πιο πράσινο πλανήτη, διασφαλίζοντας ότι οι επόμενες γενιές θα έχουν πρόσβαση σε καθαρό περιβάλλον και φυσικούς πόρους. Η συμμετοχή μας στο πρόγραμμα ΑΦΗΣ είναι ένα μικρό, αλλά ουσιαστικό βήμα προς έναν πιο βιώσιμο και υπεύθυνο τρόπο ζωής.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Το ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ μέσα από τα μάτια ενός ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ



ΑΡΘΡΟ

Μαυρίδη Π. (Α4)

Ο Παναγιώτης Γκιώνης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους Έλληνες αθλητές της επιτραπέζιας αντισφαίρισης (πινγκ πονγκ), με πολυετή παρουσία σε ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες. Με σπουδαίες διακρίσεις, διεθνή εμπειρία και αφοσίωση στον αθλητισμό, έχει καταφέρει να αποτελέσει πρότυπο για τη νέα γενιά. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, μοιράζεται μαζί μας σκέψεις για την πορεία του, τις αξίες του αθλητισμού και το μέλλον του ελληνικού πινγκ πονγκ.

► **Πότε καταλάβατε για πρώτη φορά ότι το πινγκ πονγκ θα γίνει κάτι περισσότερο από χόμπι για εσάς;**

Η αλήθεια είναι ότι το συνειδητοποίησα πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, όταν άρχισα να αγωνίζομαι στο πρωτάθλημα της Γαλλίας. Εκεί κατάλαβα ότι μπορώ να σταθώ σε υψηλό επίπεδο. Μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 αποφάσισα πως θέλω να το κάνω επάγγελμα, παρόλο που σπούδασα Οδοντιατρική.

► **Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που σας έχει δώσει ο πρωταθλητισμός;**

Ο αθλητισμός σε μαθαίνει πρώτα απ' όλα να σέβεσαι τον αντίπαλό σου και, κατ' επέκταση, τον συνάνθρωπό σου. Σου χτίζει δυνατό χαρακτήρα, γιατί μέσα από τις ήττες και τις απογοητεύσεις πρέπει να βρεις τη δύναμη να σταθείς ξανά όρθιος. Παράλληλα, ο αθλητισμός σε κρατά μακριά

από κακές συνήθειες και επικίνδυνες επιλογές, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά.

► **Ποια στιγμή της καριέρας σας θεωρείτε τη σημαντικότερη;**

Δύο στιγμές ξεχωρίζω ιδιαίτερα. Το 2012, όταν ως ομάδα κατακτήσαμε τη δεύτερη θέση στην Ευρώπη — ένας στόχος που κυνηγούσαμε για πολλά χρόνια — και στο ίδιο πρωτάθλημα κατέκτησα την τρίτη θέση στο ατομικό. Επίσης, η έκτη συμμετοχή μου σε Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί αναμφίβολα μία από τις κορυφαίες στιγμές της καριέρας μου.

► **Τι σημαίνει για εσάς να εκπροσωπείτε την Ελλάδα σε διεθνείς διοργανώσεις και Ολυμπιακούς Αγώνες;**

Είναι η μεγαλύτερη τιμή για έναν αθλητή. Όταν εκπροσωπείς τη χώρα σου, εκπροσωπείς έναν ολόκληρο λαό. Τα συναισθήματα είναι τελείως διαφορετικά σε σχέση με το διασυλλογικό επίπεδο. Μπορεί οι σύλλογοι να προσφέρουν επαγγελματικά και οικονομικά οφέλη, όμως η στιγμή που αγωνίζεσαι για την Ελλάδα είναι μοναδική και ανεκτίμητη.

► **Γιατί θα άξιζε ένας έφηβος να ασχοληθεί με το πινγκ πονγκ;**

Το πινγκ πονγκ είναι ένα συναρπαστικό και ιδιαίτερο άθλημα. Είναι ατομικό, κάτι που σημαίνει ότι μαθαίνεις να βασίζεσαι στον εαυτό σου και να παλεύεις μόνος σου για το αποτέλεσμα. Απαιτεί δύναμη, ταχύτητα, άριστα αντανακλαστικά και καλή φυσική κατάσταση, ενώ γυμνάζει ολόκληρο το σώμα. Επιπλέον, έχει ελάχιστους τραυματισμούς και δεν



είναι άθλημα σκληρής επαφής. Όποιος ασχοληθεί, έστω και για διασκέδαση, δύσκολα δεν θα το αγαπήσει.

► **Πώς βλέπετε το μέλλον του ελληνικού πινγκ πονγκ;** Υπάρχει μέλλον και μάλιστα αισιόδοξο. Υπάρχουν πολλά ταλαντούχα παιδιά με δυνατότητες. Το βασικό είναι να δουλέψουν σωστά, να έχουν όρεξη για προπόνηση και να πιστέψουν στον εαυτό τους. Το ταλέντο από μόνο του δεν αρκεί - χρειάζεται σκληρή δουλειά, γιατί ο ανταγωνισμός σε παγκόσμιο επίπεδο είναι πολύ μεγάλος. Πιστεύω ότι τα επόμενα χρόνια θα δούμε σημαντικές επιτυχίες!

Η πορεία του Παναγιώτη Γκιώνη αποδεικνύει ότι η επιμονή, η πειθαρχία και η αγάπη για τον αθλητισμό μπορούν να οδηγήσουν στην κορυφή. Μέσα από τα λόγια του γίνεται φανερό ότι το πινγκ πονγκ δεν είναι απλώς ένα άθλημα, αλλά ένας τρόπος ζωής που διαμορφώνει χαρακτήρες και δημιουργεί πρότυπα για τους νέους. Το μήνυμά του είναι ξεκάθαρο: με πίστη, προσπάθεια και σκληρή δουλειά, τα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.



ΑΡΘΡΟ

Λεμπέσης Ιω., Λιβανίδης Αντ. (Α3)

Ο Μόρφης Καρνέσης, προπονητής και γυμναστής Ζίου-Ζίτσου με Μάστερ 6ο DAN και Καθηγητής Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Αθηνών, αποτελεί μια δυναμική παρουσία στον χώρο του αθλητισμού. Με αγάπη για το άθλημα και αφοσίωση στους αθλητές του, εμπνέει τους νέους να ξεπερνούν τα όριά τους και να πιστεύουν στις δυνατότητές τους. Σε μία συζήτηση που είχαμε μαζί του, μοιράστηκε, όπως θα δείτε παρακάτω, εμπειρίες, προκλήσεις και πολύτιμες συμβουλές.

▶ Πώς ξεκινήσατε την ενασχόλησή σας με τις πολεμικές τέχνες; Γιατί επιλέξατε το συγκεκριμένο είδος και πώς αποφασίσατε να ακολουθήσετε αυτόν τον δρόμο;

Η σχέση μου με τον αθλητισμό ξεκίνησε, όταν ήμουν τεσσάρων ετών. Άρχισα με ενόργανη γυμναστική και, στην ηλικία των 7-8 ετών, ξεκίνησα παράλληλα και πολεμικές τέχνες. Πολύ γρήγορα κατάλαβα ότι αυτό ήταν που μου άρεσε πραγματικά και ότι αυτό ήθελα να ακολουθήσω ως αθλήτης. Σταμάτησα την ενόργανη και συνέχισα μέχρι σήμερα με τα μαχητικά αθλήματα. Από το 1989-1990 επικεντρώθηκα κυρίως στο Ζίου-Ζίτσου. Πολλές φορές δεν γνωρίζεις από την αρχή, αν θέλεις να κάνεις κάτι• το ανακαλύπτεις στην πορεία. Εμένα μου άρεσε η προπόνηση, μου άρεσε ακόμη και όταν έχανα, γιατί αυτό με έκανε να προσπαθώ περισσότερο. Με κέρδισε η νοοτροπία του πρωταθλητισμού. Σημαντικό ρόλο έπαιξαν και οι γονείς μου, που με στήριξαν όλα αυτά τα χρόνια, τόσο ψυχολογικά όσο και οικονομικά. Η αλήθεια είναι ότι ο αθλητισμός, και ιδιαίτερα ο πρωταθλητισμός, απαιτεί και οικονομική στήριξη. Στο εξωτερικό υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες και χορηγοί. Στην Ελλάδα, αν δεν υπάρχει οικονομική υποστήριξη από την οικογένεια, συχνά οι αθλητές δεν προχωρούν, όσο χαρισματικοί και ταλαντούχοι κι αν είναι.

▶ Τι σημαίνει για εσάς ο τίτλος του παγκόσμιου πρωταθλητή και ποιες θυσίες απαιτούνται;

Από πολύ μικρή ηλικία μπήκα στον πρωταθλητισμό και συμμετείχα σε πολλά πρωταθλήματα: ευρωπαϊκά, παγκόσμια, βαλκανικά, πανελλήνια και περιφερειακά. Κάθε μετάλλιο είχε τη δική του ιστορία, τον δικό του κόπο και τις δικές του θυσίες. Ωστόσο, μετά από τόσα χρόνια και ως προπονητής πλέον, μπορώ να πω ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερο μετάλλιο από το μετάλλιο των αθλητών σου. Όταν αγωνιζόμουν εγώ, οι θυσίες ήταν προσωπικές - οι προπονήσεις, η οικογένειά μου, οι δάσκαλοί μου. Ως προπονητής, όμως, έχεις ευθύνη για μια ολόκληρη ομάδα. Και όταν βλέπεις να έρχονται διαδοχικά μετάλλια από τους αθλητές σου, η ικανοποίηση είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Ένας συμμαθητής μας, ο Χαράλαμπος Διφωνής, είναι παγκόσμιος πρωταθλητής.

Είναι ένα παιδί που το έχω από το προνήπιο και τώρα πηγαίνει στη Β' Λυκείου. Δεν ήταν το πιο χαρισματικό παιδί, αλλά ήταν εργατικός και ταπεινός. Με τη σκληρή δουλειά του εξελίχθηκε σε εξαιρετικό αθλητή και, κυρίως, σε έναν υπέροχο χαρακτήρα. Η μεγαλύτερη επιτυχία του δεν είναι το μετάλλιο, αλλά ο άνθρωπος που έχει γίνει.

▶ Πώς αισθάνεστε βλέποντας τους αθλητές σας να πετυχαίνουν;

Θεωρώ ότι σήμερα είναι πιο δύσκολο να γίνει κάποιος αθλητής σε σχέση με τα δικά μας χρόνια. Υπάρχουν πολλοί πειρασμοί - το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - που αποσπούν την προσοχή. Εμείς είχαμε λιγότερα ερεθίσματα και μπορούσαμε να συγκεντρωθούμε πιο εύκολα στον στόχο μας. Παρόλα αυτά, με υπομονή και πίστη, όλα μπορούν να επιτευχθούν. Ο πρωταθλητισμός απαιτεί θυσίες. Θυσιάζεις προσωπικό και οικογενειακό χρόνο. Όμως, όταν είσαι συνειδητοποιημένος δάσκαλος, δεν το βλέπεις ως βάρος. Είναι τρόπος ζωής. Στόχος είναι να δημιουργείς δυνατούς αθλητές, αλλά πάνω απ' όλα σωστούς χαρακτήρες.

▶ Υπήρξε κάποια επιτυχία που σας συγκίνησε ιδιαίτερα; Όλες οι επιτυχίες των αθλητών μου με συγκινούν. Η πρώτη μεγάλη συγκίνηση ήταν όταν ήρθε το πρώτο χρυσό παγκόσμιο μετάλλιο από αθλήτη μου. Εκεί κατάλαβα ότι η χαρά μου ήταν μεγαλύτερη από ό,τι αν κέρδιζα εγώ. Πρόσφατα, στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα τον Σεπτέμβριο, δύο αθλητές μου κατέκτησαν χρυσό μετάλλιο. Εκεί ο ρόλος μου ήταν διπλός: προπονητής και πατέρας. Ήταν μια διαφορετική, βαθιά συγκίνηση. Κάθε μετάλλιο έχει τη δική του ιστορία και τη δική του χαρά.

▶ Ποιες αξίες διδάσκει το Ζίου-Ζίτσου;

Οι πολεμικές τέχνες διδάσκουν πρώτα απ' όλα αυτοέλεγχο. Μαθαίνεις μια μαχητική τέχνη για να προστατεύεις τον εαυτό σου και τους γύρω σου, όχι για να προκαλείς βία. Στη σχολή μας διδάσκουμε ότι πρέπει να χρησιμοποιείς τη δύναμή σου όσο το δυνατόν λιγότερο και μόνο για καλό σκοπό. Δεν υπάρχει καλό ή κακό άθλημα: υπάρχει καλός ή κακός δάσκαλος. Παίζουν ρόλο και ο μαθητής και η οικογένειά του. Στόχος μας είναι να δημιουργούμε υγιείς αθλητές, σωματικά και πνευματικά. Να μάθουν να αγαπούν και να σέβονται τον



ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ

Το άθλημα που χτίζει χαρακτήρα

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΗ ΚΑΡΝΕΣΗ

εαυτό τους και τους άλλους. Η συνεργασία δασκάλου και γονέα είναι καθοριστική για τη διαμόρφωση σωστού χαρακτήρα.

▶ Χρησιμοποιούν οι μαθητές σας τις τεχνικές εκτός σχολής;

Θέλω να πιστεύω πως όχι. Τους έχω διδάξει ότι ο καλύτερος τρόπος να κερδίσεις έναν καβγά είναι να μην τον ξεκινήσεις ποτέ. Στον δρόμο δεν υπάρχουν κανόνες. Στον αθλητισμό υπάρχουν. Οι κανόνες φέρνουν τον σεβασμό και τον ανθρωπισμό. Το πιο σημαντικό «όπλο» δεν είναι η τεχνική. Είναι το μυαλό. Αν δεν το εκπαιδεύεις σωστά, είναι άχρηστο. Ένα εκπαιδευμένο μυαλό είναι το πολυτιμότερο εργαλείο που έχουμε.

▶ Τι θα συμβουλευόσατε ένα παιδί που θέλει να ξεκινήσει πολεμικές τέχνες αλλά φοβάται;

Ο αθλητισμός - και ιδιαίτερα οι πολεμικές τέχνες - καλλιεργούν αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία και αυτοπεποίθηση. Ο ρόλος του δασκάλου είναι πρώτα παιδαγωγικός. Πρώτα βοηθά το παιδί να σταθεί στα πόδια του, να ανακαλύψει και να αναπτύξει τις δυνάμεις του και μετά προχωράει στο τεχνικό κομμάτι. Αν υπάρχει θέληση και σωστή καθοδήγηση, κάθε παιδί μπορεί να τα καταφέρει. Άρα πρώτα στοχεύουμε στον χαρακτήρα. Στοχεύουμε να δυναμώσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο και μετά μπαίνουμε στη διαδικασία να κάνουμε και τις βολές μας και τις προπονήσεις μας. Βέβαια, μέσα από την προπόνηση - την καθημερινή, ουσιαστική προπόνηση - και με τον τρόπο που η κάθε σχολή οργανώνει την εκπαίδευση, η αυτοπεποίθηση κερδίζεται μέρα με τη μέρα. Είναι κάτι που χρειάζεται πολύ χρόνο. Και επειδή κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, σε κάποια παιδάκια μπορεί να χρειαστεί ένας μήνας, σε κάποια ένας χρόνος, σε κάποια δύο ή και έξι χρόνια. Αυτό έχει να κάνει κα-



Μουρατίδης, Διφωνής, Καρνέσης, Λεμπέσης, Λιβανίδης.

θαρά με το ίδιο το παιδί. Όμως το μυστικό της επιτυχίας είναι η υπομονή. Η υπομονή και η επιμονή. Να μάθει το παιδί να μην απογοητεύεται.

Μέσα από τις ασκήσεις που κάνουμε, οι οποίες με το πέρασμα του χρόνου γίνονται όλο και πιο δύσκολες, όταν τα παιδιά καταφέρνουν να τις φέρουν εις πέρας, συνειδητοποιούν ότι πέτυχαν κάτι πιο δυνατό, κάτι πιο απαιτητικό. Και έτσι χτίζεται σιγά-σιγά το κομμάτι της αυτοπεποίθησης. Είναι σαν να βάλεις κάποιον να τρέξει 100 μέτρα και να σταματήσει στα 20, γιατί δεν έχει την αντοχή. Μετά από έναν, δύο, τρεις ή πέντε μήνες, αντί να φτάνει μέχρι το 20, φτάνει στο 30, στο 40. Σε αθλήματα όπου η μέτρηση είναι πιο ξεκάθαρη, η αυτοπεποίθηση έρχεται πιο γρήγορα. Στα δικά μας αθλήματα, όμως, υπάρχει και το στοιχείο της επαφής. Υπάρχει και ο φόβος του χτυπήματος. Εκεί ο τρόπος διαχείρισης από εμάς τους προπονητές είναι πολύ ιδιαίτερος και μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος, ώστε να μη «κάψουμε» τον αθλητή. Γιατί αν τον πιέσουμε λάθος θα φύγει από τη σχολή. Τουλάχιστον για εμένα το σημαντικό είναι να μη φύγει από τον αθλητισμό γενικά. Αυτό είναι προσωπική μου αρχή. Άλλωστε έχουμε να κάνουμε με ανθρώπινες ψυχές. Με ιδιαίτερες ψυχές - από τις πιο ευαίσθητες μέχρι τις πιο σκληρές. Και, όπως είπα και πριν, η διαχείριση είναι διαφορετική για κάθε αθλητή ξεχωριστά.

Ένα από τα σημαντικά πράγματα που μαθαίνουν οι αθλητές των μαχητικών αθλημάτων είναι ότι, για να κάνουν αυτό που αγαπούν, πρέπει να έχουν πολύ καλή οργάνωση. Να προσέχουν τον εαυτό τους, τη διατροφή τους, τον ύπνο τους. Να οργανώνονται σωστά ώστε να τελειώνουν και τα μαθήματά τους σωστά. Γιατί, όπως είπα πριν, το πιο σημαντικό είναι το μυαλό. Αν δεν καλλιεργήσετε το μυαλό, δεν θα γίνετε καλύτε-

ροι ούτε στο άθλημα. Άρα πρέπει να καλλιεργούμε το μυαλό, να είμαστε σωστοί στις υποχρεώσεις μας, για να μπορούμε να ανταποκριθούμε και στην προπόνηση.

Μπαίνουμε λοιπόν σε μια διαδικασία από μικρή ηλικία και λένε: «Δάσκαλε, την Τετάρτη έχω διαγώνισμα και δεν θα έρθω». Μου το λένε από την προηγούμενη. Τους ρωτάω: «Το Σαββατοκύριακο τι θα κάνεις;» - «Θα πάμε στον παιδότοπο και θα παίξουμε πέντε ώρες». Τους απαντώ: «Δεν θα πάτε πέντε ώρες. Θα πάτε δύο ή τρεις. Και τις υπόλοιπες δύο ώρες που δεν θα έρθεις την Τετάρτη, αφιέρωσέ τις στο διάβασμα το Σάββατο και την Κυριακή, ώστε να έρθεις προετοιμασμένος και στο διαγώνισμα και στην προπόνηση».

Όλο αυτό θέλει οργάνωση και καθοδήγηση. Πολλές φορές χρειάζεται ένας άνθρωπος να δείξει τον δρόμο. Αυτός είναι ο ρόλος μας. Και ο ρόλος των γονέων αλλά και των δασκάλων. Οι γονείς σήμερα, λόγω δουλειάς - συχνά κάνουν μία, δύο ή και τρεις δουλειές - δεν μπορούν πάντα να αφιερώσουν τον χρόνο που θα ήθελαν. Εκεί το άθλημα βοηθά τα παιδιά να αποκτήσουν σταθερά πατήματα και να ωριμάσουν ίσως πιο γρήγορα απ' ό,τι εμείς στην ηλικία τους. Άρα ναι, βοηθά το άθλημα, βοηθά ο δάσκαλος, βοηθά ο καθηγητής. Όλα ξεκινούν από την αγάπη. Αν αγαπήσεις κάτι, τότε αυτή την αγάπη πρέπει να τη στηρίξεις με φιλότιμο. Και μετά οι επιλογές γίνονται πιο εύκολες. Γιατί ο αθλητής είναι εκπρόσωπος του αθλήματος και πρέπει να είναι και καλός μαθητής.

Τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό μαθαίνουν να βάζουν τον εαυτό τους σε πρόγραμμα. Να τον ελέγχουν. Πολλά παιδιά που δεν ασχολούνται με κάτι περνούν την ώρα τους χωρίς έλεγχο. Φτάνει βράδυ, δεν έχουν ανοίξει βιβλίο, κουράζονται, χαλαρώνουν και δεν έχουν μάθει να λειτουργούν υπό πίεση. Πολλά παιδιά «σπάνε» στις Πανελλήνιες, ακόμη κι αν είναι καλοί μαθητές, γιατί δεν έχουν μάθει να λειτουργούν υπό πίεση. Οι αθλητές, αντίθετα, έχουν μάθει να λειτουργούν υπό πίεση. Και γι' αυτό πολλές φορές βλέπουμε να γράφουν καλά, όχι επειδή είχαν ευνοϊκή μεταχείριση, αλλά επειδή είναι πιο πειθαρχημένοι και διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος.

▶ Πώς αντιμετωπίζετε την πίεση πριν από έναν μεγάλο αγώνα;

Ως προπονητής αισθάνομαι ακριβώς τον ίδιο κόμπο στο στομάχι, το ίδιο σφίξιμο που ένιωθα ως αθλητής. Όταν αγωνιζόμαστε οι αθλητές μου, αγωνιζόμαι κι εγώ μαζί τους. Μερικές φορές νιώθω ότι παίζω περισσότερο αγώνα στην καρέκλα του κοούτς απ' ό,τι εκείνοι μέσα στο τατάμι. Το άγχος αυτό δεν είναι φόβος. Είναι ευθύνη. Δεν είναι άγχος αποτυχίας: είναι άγχος να πετύχουν οι μαθητές τους στόχους τους. Να μη χτυπήσουν. Να μη φύγουν απογοητευμένοι. Μια αποτυχία μπορεί να καθορίσει, αν θα συνεχίσει ένα παιδί ή αν θα τα παρατήσει. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Χαράλαμπος. Πέρουσε στο Παγκόσμιο δεν πήγε καλά. Στενοχωρήθηκε πολύ. Έκλαψε. Απογοητεύτηκε. Όμως μπήκε στη διαδικασία να το διαχειριστεί σωστά. Έκανε δεκαπλάσια προετοιμασία. Σάρωσε στο Πανελλήνιο. Πήγαμε στο Πανευρωπαϊκό και εκεί πίστεψε στον εαυτό του. Άκουσε τον δάσκαλό του. Και το αποτέλεσμα ήρθε. Μαθαίνουμε κυρίως από τις ήττες. Οι συνεχόμενες νίκες συχνά μας χαλαρώνουν. Όταν χαλαρώνεις, σταματάς να εξελίσσεσαι. Όταν μου δίνουν ανατροφοδότηση, τους λέω: «Μη μου πείτε τα θετικά. Πείτε μου τα αρνητικά». Από τα δέκα αρνητικά, αν διορθώσω έστω το ένα, έχω γίνει καλύτερος. Αυτό είναι εξέλιξη.

Το ίδιο προσπαθώ να περάσω και στους μαθητές μου: να βάζουν μικρούς στόχους και, μόλις τους πετυχαίνουν, να βάζουν τον επόμενο. Να μη βάζουν ποτέ ταβάνι. Όποιος βάζει ταβάνι, μόλις το φτάσει, σταματά. Θέλω να έχουν όραμα, στόχους, όνειρα, φιλοδοξίες. Αλλά με έλεγχο και μέτρο.

▶ Ποιοι είναι οι στόχοι σας για το μέλλον;

Το όνειρό μου σε μεγάλο βαθμό έχει πραγματοποιηθεί. Έχουμε μια δυνατή σχολή. Από το 2016 είμαστε πρώτη αθλητική ομάδα και συνεχίζουμε. Οι αθλητές δυναμώνουν καθημερινά. Κιριακά η σχολή μας είναι από τις μεγαλύτερες στην Ελλάδα. Το μεγαλύτερό μου όνειρο είναι αυτό που χτίστηκε, να μη σβήσει. Να συνεχιστεί είτε από την οικογένειά μου είτε από τους μαθητές μου. Να μείνει στην ιστορία. Θέλω οι μαθητές μου να ξέρουν ότι στη σχολή υπάρχει μέλλον και επαγγελματικά. Να μπορούν να γίνουν συνεργάτες μου. Να παραμείνει ένα οικογενειακό περιβάλλον. Ο πατέρας και η μητέρα δεν αντικαθίστανται. Αλλά ο δάσκαλος είναι ο «αθλητικός πατέρας». Και αυτή η σχέση είναι ιερή.

ΜΗΝ ΤΟ ΑΦΗΝΕΙΣ ΝΑ ΠΕΡΝΑΕΙ



Μακάρι να μην τους πετύχω σήμερα... Αν με κοροϊδέσουν πάλι;;



Ωχ κοίτα ποιος έρχεται... το φρικιό!

Χαχα πάλι μόνος του ... Τι έκπληξη!



Κάθε μέρα το ίδιο... και δεν ξέρω πώς να το σταματήσω.



Μακάρι να έρθει κάποιος να με υποστηρίξει 😞

Άντε ρε, κάνε στην άκρη!

Σταματήστε... σας παρακαλώ!

Φτάνει. Αυτό δεν είναι πλάκα. Είναι βία!



Χαλάρωσε ρε, απλά γελάμε

Όχι. Όταν κάποιος πηλώνεται, δεν είναι αστείο!



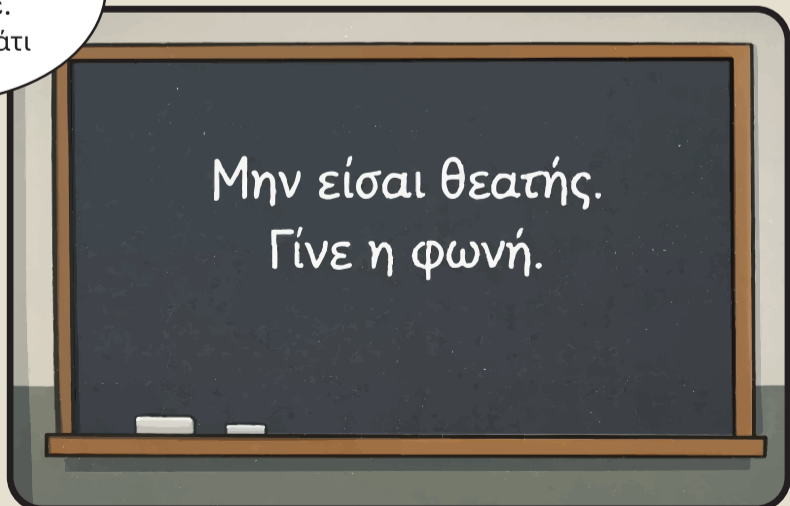
Ωχ! Τι γίνεται εδώ;;; Πρέπει να κάνω κάτι



Νόμιζα πως κανείς δεν νοιάζεται...

Είσαι καλά; Δεν χρειάζεται να το περνάς μόνος σου

Κύριε Διευθυντά, πρέπει να μιλήσουμε. Συμβαίνει κάτι σοβαρό.



ΚΟΜΙΚ: Μεντή Ειρήνη & Μαρία Μιχαηλίδη. Ευχαριστούμε θερμά τον καθηγητή μας, κ. Ιω. Κιοιλόγλου (ΠΕ 86) για την πολύτιμη βοήθειά του.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ζαρναβέλη Μ.(Α2), Μεντή Ειρ.(Α4), Πέρογλου Π.(Α5), Λεμπέσης Ιω.(Α3), Λιθανίδης Αντ.(Α3), Μπρούμα Π.(Α4), Μαυρίδη Π.(Α4), Μανωλάκου Φρ.(Α4), Ζυμπά Μ.(Α2), Γκιτάκου Στ.(Α2), Μιχαηλίδη Μ.(Α4), Χρυσάκη Μ. (Α7), Κουγιουμουτζόγλου Ελν.(ΒΥΓ2)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ

Βασιλική Φιλίππου ΠΕ02, Χριστίνα Πασαλή ΠΕ87.02, Μάριος Μουρατίδης ΠΕ82

ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΠΑ.Λ. ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

📍 Μαρίας Κιουρί, Λεωφ. Δημοκρατίας, Πέραμα 188 63
☎ 210 401 0180 - 210 401 0080
✉ epalprotperam@sch.gr
🌐 epal-prot-peram.att.sch.gr
📱 repalperamatos/