



# Κάμπιες

Έτος 1ο — Τεύχος 1ο

Ιούνιος 2015

## ΓΕ.Λ. Νέας Περάμου Σχολικό έτος: 2014-2015

Στο τεύχος αυτό διαβάστε  
ακόμη για:

*Την Ανώτατη Εκπαίδευση, όπως  
την αντιλαμβάνονται μια μαθή-  
τρια κι ένας φοιτητής...*

*Τις εκπαιδευτικές δραστηριότη-  
τες του σχολείου μας...*

*Τη συμπεριφορά των νέων στο  
σχολείο...*

*Την κατάληψη ως μέσο διεκδι-  
κησης και διαμαρτυρίας και τις  
συνέπειές της...*

*Τον αθλητισμό και τις διακεκρι-  
μένες αθλήτριες του σχολείου  
μας...*

*Το Κέντρο Αγάπης Ελενοίνας...*

*Την οικονομική κρίση...*

*Βιβλιοπαρουσιάσεις...*

*Και για το διευθυντή του σχολεί-  
ου μας κο Παπαγιάνναρο, σε μια  
...αλλιώτικη συνέντευξη ...*

## Συνέντευξη με έναν πρωταθλητή...

Από τους μαθητές της Γ' τάξης  
Σπύρο Κωνσταντίνου, Ανδρέα  
Μήτηρο, Δημήτρη Μπόλοση και  
Έλενα Συρίγου.



Το Μάρτη που μας πέρασε, συνα-  
ντήσαμε έναν πρωταθλητή, το Δη-  
μήτρη Σιόβα, ποδοσφαιριστή του  
Ολυμπιακού και της Εθνικής μας  
Ομάδας. Μας υποδέχτηκε στο σπί-  
τι του, στην Αμφιθέα και μας μι-  
λησε για όλα.  
(Συνέχεια στη σελίδα 10)

## Η Ιωάννα Καρυστιάνη στο σχολείο μας...

Συνέντευξη στους μαθητές του Γενικού Λυκείου Νέας Περάμου

Από τις μαθήτριες της  
Γ' τάξης Μαριάννα Αδά-  
μου, Ολυμπία Κονταξή  
και Μαριλένα Πάνου

Την Πέμπτη, 30 Απριλί-  
ου, μία από τις μεγαλύτερες  
συγγραφείς της σύγχρονης  
ελληνικής πεζογραφίας, η  
Ιωάννα Καρυστιάνη, τίμησε  
με την παρουσία της το Γενι-  
κό Λύκειο Νέας Περάμου σε  
μια συνάντηση αποκλειστικά  
για μαθητές. Στο χώρο της  
βιβλιοθήκης του σχολείου  
παιδιά από τις τρεις τάξεις  
του Λυκείου είχαν την ευ-  
καιρία να ακούσουν τη συγ-  
γραφέα, να μιλήσουν μαζί  
της και να μοιραστούν προ-  
βληματισμούς τους.

Η κα Καρυστιάνη επι-  
σκέφθηκε το σχολείο με προ-  
τοβουλία των φιλολόγων κκ  
Αγγελικής Πεχλιβάνη και  
Κατερίνας Κωστή. Με αφορ-  
μή την ταινία «Μικρά Αγ-  
γλία», μίλησε στους μαθητές  
για την πεζογραφία, τον κι-

νηματογράφο και την τέχνη  
γενικότερα, κερδίζοντάς τους  
με τον απλό, άμεσο και ζεστό  
λόγο της. Δεν παρέλειψε, μάλι-  
στα, να μιλήσει με το δικό της

μέλλον τους: «Παιδιά, η ποίηση  
σήμερα βρίσκεται στο “βερεσέ”,  
στο “αν έχω, έχεις κι εσύ”, στο  
“όλοι μαζί”... στο προπέρσινο  
φόρεμα, το μπαλωμένο· αυτά



τρόπο για την οικονομική και  
κοινωνική κρίση και να δείξει  
το βαθύ ενδιαφέρον της για τα  
νέα παιδιά, που βιώνουν την  
αβεβαιότητα και το φόβο για το

είναι τα σημαντικά πράγματα  
σήμερα, παιδιά μου», μας είπε.

(Συνέχεια στη σελίδα 4)

## Διαχείριση άγχους στη Γ' Λυκείου

Συνέντευξη με την ψυχολόγο κα Φωτεινή Χρησιτίδη

Από τους μαθητές της Γ'  
τάξης Δημήτρη Παναγο-  
πούλου και Φώτη Πυ-  
ρομάλη

Η Γ' Λυκείου είναι μια  
τάξη σταθμός στην εφηβική  
ζωή, καθώς σηματοδοτεί τη

μετάβαση από τη σχολική ζωή  
στην ενηλικίωση. Η ούτως ή  
άλλως κρίσιμη αυτή τάξη εί-  
ναι επιφορτισμένη με το  
άγχος των πανελληνίων εξε-  
τάσεων, την κούραση και το  
φόβο της διάψευσης των ονει-  
ρων και των προσδοκιών των

νεαρών μαθητών.

Για την περίοδο αυτή μιλή-  
σαμε με την ψυχολόγο κα Φω-  
τεινή Χρησιτίδη, η οποία επι-  
σκέφθηκε το σχολείο μας στις  
23 Δεκεμβρίου.

(Συνέχεια στη σελίδα 8)

## Η απώλεια στην οικογένεια

Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κο Σπύρο Σούντη

Από τις μαθήτριες της Γ' τάξης Μυρτώ Αναστασιάδου και Μαρία Μουλά

Αν οι ενήλικοι δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν μια απώλεια στην οικογένεια πόσο  
μάλλον ένα παιδί... Για το θέμα μας μίλησε ο ψυχολόγος κος Σπύρος Σούντης, τον οποίο  
επισκεφθήκαμε στις 30 Ιανουαρίου, στο χώρο του Κ.Α.Π.Η. Μεγάρων.

(Συνέχεια στη σελίδα 12)

**ΓΕ.Λ. Νέας  
Περάμου  
Σχολικό έτος:  
2014-2015**

Τηλ.: 22960 33000  
Fax: 2296034922  
<http://lyk-n-peram.att.sch.gr/>

Διευθυντής:  
Παπαγιάνναρος Ηρακλής

Υπεύθυνες καθηγήτριες:  
Πεχλιβάνη Αγγελική  
Κωστή Κατερίνα



Θερμές ευχαριστίες σε όσους  
βοήθησαν στην έκδοση του  
τεύχους αυτού...



Σκίτσο του  
Νικόλα Πυρομάλη για την εφημερίδα μας



### Λίγα λόγια για τον τίτλο μας

Στην αρχή ο τίτλος χρησιμοποιήθηκε προσωρινά, ώστε να έχουμε ένα σημείο αναφοράς για την εφημερίδα μας, μέχρι να σκεφτούμε κάτι καλύτερο. Έμπνευση ήταν η εικόνα των αναρίθμητων ζωφίων που κατακλύζουν την αυλή του σχολείου μας την άνοιξη. Και, επειδή ουδέν μονιμότερον του προσωρινού, το όνομα αυτής... *ΚΑΜΠΙΕΣ*.

# Γνωριμία με το Διευθυντή του σχολείου μας

## Με τις ερωτήσεις του Προυστ

Από τις μαθήτριες **Μαριάννα Αδάμου και Χριστίνα Ανδρεάδη της Γ' τάξης**

Αμφιλεγόμενο, πολυζητημένο, πολύπλοκα αποκαλυπτικό το ερωτηματολόγιο του Προυστ χρησιμοποιείται εδώ και εκατόν είκοσι περίπου χρόνια. Αποδίδεται στον συγγραφέα του περίφημου έργου "Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο", Μαροέλ Προυστ, αν και η έρευνα καταλήγει ότι ο Προυστ απλώς απάντησε σ' αυτό.



Γεννήθηκε στον Πετεινό Ξάνθης, από πατέρα Θρακιώτη και μητέρα Πόντια. Το 1972 εγκαταστάθηκε στην Ελευσίνα, και την επόμενη χρονιά ολοκλήρωσε το Λύκειο. Σπούδασε Θεολογία και Φιλολογία στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είναι ο γνωστός—άγνωστος κος Παπαγιάνναρος, θεολόγος και Διευθυντής του σχολείου μας... Οι ερωτήσεις του Προυστ, μας αποκαλύπτουν άγνωστες πτυχές της προσωπικότητάς του...

**Ποιο είναι το βασικό γνώρισμα του χαρακτήρα σας;**

*Η ανεξάντλητη υπομονή.*

**Ποια αρετή προτιμάτε σ' έναν άντρα;**

*Την εργατικότητα.*

**Ποια αρετή προτιμάτε σε μια γυναίκα;**

*Την ειλικρίνεια.*

**Τι εκτιμάτε περισσότερο στους φίλους σας;**

*Όταν αρχίζεις να εκτιμάς ένα φίλο, τότε η φιλία δεν έχει σταθερές βάσεις.*

**Το βασικό σας ελάττωμα;**

*Η εξάρτηση από πράγματα που θεωρούνται βλαβερά, όπως το τσιγάρο.*

**Η βασική σας απασχόληση;**

*Η δουλειά μου.*

**Τι είναι για σας ευτυχία;**

*Να δημιουργείς, να προσφέρεις και το καθετί στη ζωή*

*σου να ακολουθεί τη φυσιολογική σειρά.*

**Τι είναι για σας δυστυχία;**

*Κάθε κακό που συμβαίνει στον κόσμο.*

**Αν δεν ήσασταν ο εαυτός σας, ποιος θα θέλατε να είστε;**

*Πάλι ο εαυτός μου, αλλά σε καλύτερη έκδοση!*

**Ποιος θα ήταν για σας ο ιδανικός τόπος για να ζήσετε;**

*Η Ελλάδα.*

**Το αγαπημένο σας χρώμα;**

*Το πράσινο.*

**Το αγαπημένο σας λουλούδι;**

*Ανεμώνες.*

**Το αγαπημένο σας πουλί;**

*Κοκκινολαιμης.*

**Ο αγαπημένος σας συγγραφέας;**

*Ντοστογιέφκι*

**Ο αγαπημένος σας ποιητής;**

*Καβάφης.*

**Ο αγαπημένος σας ήρωας από την λογοτεχνία;**

*Ο Καπετάν Μιχάλης του Καζαντζάκη.*

**Ο αγαπημένος σας συνθέτης;**

*Χατζιδάκις.*

**Ο αγαπημένος σας ζωγράφος;**

*Δομήνικος Θεοτοκόπουλος.*

**Οι ήρωες σας από την πραγματική ζωή;**

*Οι περισσότεροι γονείς των μαθητών μου.*

**Ποια ιστορική προσωπικότητα αντιπαθείτε περισσότερο;**

*Τον Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη.*

**Η αγαπημένη σας ηρωίδα από την παγκόσμια ιστορία;**

*Η Ζαν Ντ' Αρκ.*

**Το αγαπημένο σας όνομα;**

*Ελευθερία.*

**Τι μισείτε περισσότερο;**

*Δε νομίζω ότι μισώ τίποτα.*

**Ποιο στρατιωτικό γεγονός θαυμάζετε περισσότερο;**

*Τις Θερμοπύλες.*

**Με ποιο φυσικό ταλέντο θα θέλατε να είστε προικισμένος;**

*Να ήμουν καλός σκιτσογράφος.*

**Πώς θα επιθυμούσατε να πεθάνετε;**

*Στον ύπνο μου.*

**Σε ποια πνευματική κατάσταση βρίσκεστε αυτό τον καιρό;**

*Σε πλήρη διαύγεια.*

**Σε ποια λάθη δείχνετε τη μεγαλύτερη επιείκεια;**

*Στα ανθρώπινα.*

**Το αγαπημένο σας motto;**

*«Αγαπάτε αλλήλους».*

*Κε Διευθυντά, σας ευχαριστούμε θερμά.*

(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

*Υποδεχθήκαμε την κ. Ιωάννα Καρυστιάνη μια ανοιξιάτικη ημέρα του Απριλίου. Οι περισσότεροι από εμάς τη γνωρίζαμε κυρίως μέσω της πολυβραβευμένης ταινίας Η Μικρά Αγγλία, η οποία βασίστηκε στο ομώνυμο μυθιστόρημά της. Η αλήθεια είναι ότι περιμέναμε μια συγγραφέα με ύφος χιλίων καρδινάλιων, αυστηρή και απρόσιτη, που θα μας μιλούσε σε μια γλώσσα διανοουμενίστικη και επιτηδευμένη. Αντ' αυτού βρεθήκαμε μπροστά σε έναν απλό άνθρωπο, χωρίς πόζα, που είχε έρθει προθυμότατα στην ημιαστική περιοχή μας με τον προαστιακό, διανύοντας περίπου 50 χλμ. και μπήκε στην αίθουσα που την αναμέναμε χορεύοντας βαλς... Αφού έγιναν οι καθιερωμένες συστάσεις και παρουσιάσεις από τις υπεύθυνες καθηγήτριες, η κ. Καρυστιάνη άρχισε να μιλάει γοητευοντάς μας...*

Είναι τιμή μου που ήρθα σήμερα εδώ και αυτό το λέω μέσα από την καρδιά μου... Εξάλλου έχουμε κάτι κοινό, γιατί οτιδήποτε ξεκινάει με τη λέξη «Νέα», όπως Νέα Φιλαδέλφεια, Νέα Σμύρνη κ.τ.λ, μου θυμίζει την καταγωγή μου, γιατί, όπως είναι γνωστό, είμαι μικρασιατικής καταγωγής. Η Λίτσα η κομωτότρια, ηρωίδα του Σουέλ, λέει πως κάθε σπίτι έχει κάτι από το διπλανό, δηλαδή όλοι οι άνθρωποι που ανήκουμε σε έναν κοινό παρονομαστή έχουμε στα **σακιά** μας, στις μνήμες της οικογένειάς μας, κάτι κοινό.

Είμαστε πολυμελής και φτωχή οικογένεια, εγώ είμαι η μικρότερη αδερφή. Ποτέ μου δεν έβαλα καινούργιο φουστάνι, όλα τα έβαζα τέταρτο χέρι (είχα τέσσερις μεγαλύτερες αδερφές), τα σχέδιά τους είχαν ξεθωριάσει, τα λουλουδάκια πάνω τους ήταν πια μαραμένα. Όμως, υπήρχε μεταξύ μας μεγάλη τρυφερότητα και υποστήριξη. Από την οικογένειά μου έλαβα δύο πολύ σημαντικά εφόδια, τη μεγάλη αγάπη μεταξύ των μελών της και την ευρηματικότητα των μικρασιατών. Τα χρόνια τότε ήταν δύσκολα, η επιβίωση σκληρή. Η φτώχεια και ο θάνατος ήταν η καθημερινότητά μας. Να φανταστείτε, όταν στο δημοτικό η δασκάλα μας έβαλε θέμα έκθεσης «τι θέλω να γίνω όταν μεγαλώσω», εγώ έγραψα... πόρνη. Η δασκάλα δεν με μάλωσε, αλλά με γλυκό τρόπο μου είπε ότι θα άλλαζα γνώμη μεγαλώνοντας. Της είπα ότι οι πόρνες, που τις βλέπαμε στα Χανιά σε συγκεκριμένο μέρος πάνω σε άμαξες, φορούσαν πολύχρωμα ρούχα, ενώ οι γυναίκες στη γειτονιά μου μόνο μαύρα -δεν ήθελα να γίνω σαν κι αυτές...

Σαράντα δύο χρονών έβαλα το πρώτο μου βιβλίο. Αυτό που ήθελα να κάνω πάντα ήταν να γράφω ιστορίες από 16 ετών έγραφα στη *Διάπλαση των Παιδών* -αυτό ήταν η ζωή μου. Στη λογοτεχνία πρέπει

να παντρέψεις το άνοιγμά σου στη ζωή και στον κόσμο με τα συναισθήματα και τη σκέψη, να δεις τι πραγματικά κάνει τη ζωή να αξίζει. Όταν ξεκινάς να γράψεις κάτι, πρέπει να έχεις την αίσθηση ότι αυτό που θα γράψεις σε αναστατώνει πάρα πολύ. Υπάρχουν ορισμένα κοινά σε όσα έχω γράψει. Πάντα είναι τα κορυφαία

τρόπο όξυνε την παρατηρητικότητά μου. Αυτό είναι που με έκανε να θέλω να έχω μια εσωτερική όψη των πραγμάτων. Όταν ήμουν έφηβη, διάβαζα Παπαδιαμάντη με μανία. Τον λάτρευα τόσο, που αποφάσισα ότι τα Χανιά ήταν η Σκιάθος.

**Πιστεύετε ότι η αρρώστια σας άλλαξε ως άνθρωπο;**

Φυσικά, και όλα αυτά τα δύσκολα χρόνια στη φτώχεια και οι αρρώστιες και όλα... Ο καθένας φτιάχνεται από όλα αυτά που έχει περάσει στη ζωή του, έτσι δεν είναι; **Θα ήθελα να ρω-**

## Η Ιωάννα Καρυστιάνη στο σχολείο μας...

Συνέντευξη στους μαθητές του Γενικού Λυκείου Νέας Περάμου

συναισθήματα. Μέχρι στιγμής οι ήρωες των μυθιστορημάτων μου είναι άνθρωποι της καθημερινότητας. Ως συγγραφέας πιστεύω ότι έχω αξιοποιήσει κάθε υλικό που υπάρχει στο γλωσσάρι, κάθε υλικό από τη σιωπή ενός φυσικού τοπίου και κάθε απλή κουβέντα με ανθρώπους που δεν έχουν πάει καν στο δημοτικό. Παραδίδω κάθε βιβλίο στον εκδότη μου, όταν ήδη έχω ξεκινήσει άλλο βιβλίο, όταν πια το μυαλό μου τρέχει αλλού. Ο Σπύρος στην *Μικρά Αγγλία* λέει: «Όποιος πνίγηκε, μετάνιωσε...». Αυτή τη φράση την έχω βρει σε γλωσσάρι, και σημαίνει ότι στα δύσκολα δεν πρέπει να τα βάζεις κάτω, δεν πρέπει να αφήνεις το κύμα να σε πάρει. Είμαι έτοιμη να ακούσω τις ερωτήσεις σας.

**Προηγουμένως μας αναφέρατε για τα παιδικά σας χρόνια, ποια είναι η πιο χαρακτηριστική σας ανάμνηση;**

Έχω να σας πω ένα ευχάριστο και ένα δυσάρεστο γεγονός... Ας ξεκινήσω με το δυσάρεστο, για να τελειώσω με το χαρούμενο. Από μικρή ήμουν πολύ ευπαθής. Όταν ήμουν στην έκτη δημοτικού και νοσηλεύομαι στα νοσοκομεία, δίπλα μου στέκονταν πάρα πολλά παιδιά που δεν τα κατάφεραν... Λευχαιμίες και άλλες ιστορίες. Το χαρούμενο είναι ότι κάθε φορά που πηγαίναμε σινεμά στα Χανιά, πίστευα πως ακόμα και οι ηθοποιοί είναι σαν τους Χανιώτες, απλοί άνθρωποι ζούσα στο δικό μου σύννεφο.

**Τι έχετε σπουδάσει;**

Πήγα στην Νομική, όχι επειδή ήθελα να γίνω δικηγόρος, γιατί πάντα μου άρεσε να γράφω... Αν το είχα σκεφτεί διαφορετικά ή στην καλών τεχνών ή στη φιλοσοφική θα είχα πάει. Επειδή, όμως, μιλούσα γρήγορα όλοι με λέγανε δικηγόρο, και από την λαχτάρα μου να φύγω από τα Χανιά και να ζήσω στη «μεγάλη πόλη» δεν κατάλαβα για ποτέ μπήκα στη Νομική.

**Από ποια ηλικία μπήκε μέσα σας το μικρόβιο της λογοτεχνίας;**

Πολύ μεγάλο ρόλο έπαιξε αυτή η ασθένεια που είχα από παιδί διότι είχα μια μακρά περίοδο εσωστρέφειας και αναγκαστικού εγκλεισμού, οπότε έψαχνα τα μάτια του γιατρού και της νοσοκόμας, για να βρω κάτι το οποίο δεν μου έλεγαν. Έψαχνα την λεπτομέρεια και αυτό κατά κάποιο

**τήσω... Πώς θα χαρακτηρίζατε τα έργα σας, αν έχετε διακρίνει κάποιο από αυτά, και αν ναι, γιατί;**

Να σου πω την αλήθεια, όταν ένα βιβλίο φύγει από πάνω μου, ποτέ δεν επιστρέφω σ' αυτό. Σε κάθε βιβλίο ανακαλύπτεις κάτι για τον εαυτό σου. Ανακαλύπτεις ακόμα ότι δεν έχεις μέσα σου τόση τόλμη όση νόμιζες και φοβάσαι να σκάψεις άλλο μέσα σου, για να μην βρεις λάσπη. Ανακαλύπτεις ότι αυτό που είχες στο μυαλό σου σαν μια συνολική αίσθηση τελικά δεν το κατάφερες. Πάντα σου διαφεύγει κάτι μείζον. Όμως δεν υπάρχει τέλεια λέξη στην τέχνη. Δεν ξεχωρίζω κάποιο από τα βιβλία, καθώς το κάθε ένα από αυτά αντιπροσωπεύει την Ιωάννα την εποχή που γράφτηκε. Άλλωστε, επειδή μπήκα μεγάλη στην λογοτεχνία αισθάνομαι ότι δεν έχω περιθώριο.

**Ποια είναι η μαγεία τού να γράφετε ένα μυθιστόρημα και ποια η μαγεία τού να γράφετε ένα σενάριο;**

Καταρχήν, είναι ένα διάστημα στο σενάριο όπου το φυλλοκάρδι μου τρέμει εκατό φορές παραπάνω από το μυθιστόρημα... Στο μυθιστόρημα είμαι αβοήθητη, δεν έχω κανένα, μόνη μου πρέπει να τα φτιάξω όλα, μόνη μου θα αντιμετωπίσω τις συνέπειες της αποτυχίας μου. Αντίθετα, στο σενάριο δεν θα σπάσω μόνο εγώ τα μούτρα μου, γιατί το σενάριο είναι η μαγιά από την οποία θα προκύψει ένα καλό ζυμάρι, το οποίο θα γευτούν όλοι αυτοί που δουλεύουν σε μια ταινία. Παρ' όλα αυτά η όλη εμπειρία, και στο γράψιμο του σεναρίου και κυρίως η εμπειρία κατά το γύρισμα με βοήθησε πάρα πολύ, διότι το να συνυπάρχεις με εβδομήντα ογδόντα ανθρώπους είναι ένα πανδαιμόνιο ενθουσιασμού. Υποκλίνομαι με απέραντο σεβασμό στο ρίσκο που παίρνουν όλοι αυτοί που ασχολούνται με τον κινηματογράφο.

**Στην περίπτωση της Μικράς Αγγλίας η μεταφορά του μυθιστορηματος στον κινηματογράφο, ήταν επώδυνη για εσάς;**

Να σας πω τη αλήθεια υπάρχει μια φράση κλισέ που κυκλοφορεί ότι ένα καλό βιβλίο δεν γίνεται ποτέ καλή ταινία. Αυτό είναι ψέμα γιατί όλοι οι μεγάλοι σκηνοθέτες της ιστορίας βασίζονται σε βιβλία. Στην αρχή αρνήθηκα να αναλάβω το σενάριο αλλά υπήρχε ένα πρόβλημα. Αυτοί από την Άνδρο έδιναν τα πάντα για να

γίνει η ταινία. Οποιοσδήποτε άλλος αναλάμβανε θα ήθελε πέντε έξι χρόνια να διαβάσει το βιβλίο και τα σχετικά. Αποφάσισα λοιπόν με ταπεινοφροσύνη να προσφέρω ένα πολύ καλό σενάριο, έχοντας πάντα ανοιχτή την καρδιά στις πρωτοβουλίες που θα έπαιρναν οι άλλοι αρμόδιοι. Ένας δεύτερος λόγος είναι ότι αποφάσισα να δώσω αξία στο περιεχόμενο του βιβλίου. Ήθελα η διακύμανση των συναισθημάτων να είναι η πηγή της ταινίας, να φτάσω πιο βαθιά στο νόημα.

**Θεωρείτε ότι σας δικαίωσε η επιλογή σας να γίνει ταινία το βιβλίο σας;**

Θα ήμουν αγνώμων αν είχα παράπονο... Η ταινία αγαπήθηκε τόσο πολύ πέρασε όλοι μας που δουλέψαμε για αυτή

αυτό, σκέφτηκα, θα κάνω ένα μυθιστόρημα και θα πολεμήσω για τη ζωή.

**Γιατί και στη *Μικρά Αγγλία* και στις *Νύφες* επιλέξατε περιόδους πολέμου και αγάπες που χάνονται στη θάλασσα;**

Δεν συμβαίνει το ίδιο σε άλλα βιβλία. Το θέμα της απώλειας είναι το κεντρικό σημείο αναζήτησης όλης της λογοτεχνίας και όλης της τέχνης, είναι δηλαδή ένα επίμονο ζήτημα. Η δουλειά του καλλιτέχνη πιστεύω είναι να τολμά να μπαίνει σε δύσκολα τοπία και επομένως να γράφει για το θάνατο. Όσο ζούσα στην παλιά πόλη των Χανίων, στράφηκα προς την θάλασσα.

**Το καινούργιο σας έργο έχει σχέση με την ιστορία ή είναι σύγχρονο;**

Οικονόμου, τη Μάρω Δούκα, την Κική Δημουλά και άλλους πολλούς.

**Οι αισθήσεις μας που λειτουργούν στην θέαση μιας ταινίας και στην ανάγνωση ενός βιβλίου διαφέρουν. Τι θέλατε να βγάλετε μέσα από το βιβλίο στον αναγνώστη και τι μέσα από την ταινία στον θεατή;**

Θα σου μιλήσω για τον εαυτό μου ως αναγνώστρια. Διαβάζοντας ένα βιβλίο προσδοκώ να πάω πολύ πιο πέρα από τις εικόνες που μου δίνει ο συγγραφέας, να φτιάξω μια δική μου ατμόσφαιρα. Ο καθένας διαβάζει με βάση τις δικές του δυνατότητες φαντασίας, με βάση τα βιώματά του. Είναι, λοιπόν, ανάλογα τον άνθρωπο. Στην ταινία οι εικόνες διαμορφώνονται και είναι μπροστά στα μάτια σου. Εγώ



την ταινία πολύ μεγάλη χαρά και μακάρι και εγώ και ο Παντελής Βούλγαρης να κάνουμε και άλλες τέτοιες πετυχημένες ταινίες. Είναι πολλή μεγάλη χαρά να βλέπεις γεμάτη την αίθουσα και να σε ευχαριστούν οι υπεύθυνοι του κινηματογράφου.

**Γιατί επιλέξατε την Άνδρο ως τον τόπο που διαδραματίζεται η *Μικρά Αγγλία*;**

Καταρχήν όταν πρωτοπήγα στην Άνδρο το 1989 με τον άνδρα μου και τα παιδιά μικρά, είχα βαριά κατάθλιψη κι όταν έφτασα δεν μου άρεσε τίποτα. Με γνωρίζει ένας παλιός φοιτητής από τη Νομική με φωνάζει για ένα καφέ στο σπίτι του. Τότε είδα πέντε φωτογραφίες μαυρόασπρες κρεμασμένες πνιγμένων από την οικογένεια και εκείνη την στιγμή αποφάσισα ότι αγαπώ παράφορα τους ναυτικούς, τη θάλασσα, και την Άνδρο, για

Κατά κάποιο τρόπο και το σήμερα είναι ιστορία. Επίσης, όταν μιλάς για ανθρώπους κάποιας ηλικίας, αναγκαστικά και υποχρεωτικά θα παίξεις με το χρόνο. Για να μπορέσεις να φιλοτεχνήσεις το πορτραίτο και την πραγματικότητα του καθενός πας και πίσω, όχι μόνο στα κοινά παιδικά τους χρόνια, αλλά και στην επαγγελματική τους απασχόληση, την προσωπική τους ζωή και άλλα πολλά τα οποία αποτελούν υλικό που φωτίζει το παρελθόν.

**Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας συγγραφείς;**

Καταρχήν αγαπώ πολύ το διάβασμα, και αγαπώ πάρα πολύ όλους τους συγγραφείς... Δεν είμαι μυστήρια και δύσκολη, ο ένας να μου βρωμάει και ο άλλος να μου ξινίζει. Λατρεύω τον Παπαδιαμάντη, το Βιζυηνό, τον Άρη Αλεξάνδρου, τον Τάσο Λειβαδίτη, το Γιάννη Ρίτσο, το Χρήστο

ήθελα να κάνω μια άσκηση ταπεινοφροσύνης με το σενάριο. Ήθελα αυτός που θα δει την ταινία, να μην έχει καμία ανάγκη να ανατρέχει στο βιβλίο για να καταλάβει τι συμβαίνει, διότι η ταινία είναι κάτι αυτοτελές και αυτόνομο. Κάτι ακόμα που ήθελα ήταν να ακούσω από κάποιους είναι ότι η ταινία τους άρεσε περισσότερο από το βιβλίο.

*Κάπου εδώ η επίσημη συνέντευξη τελείωσε. Τα υπόλοιπα τα είπαμε κοντά στη θάλασσα, όπου η κ. Καρυστιάνη μας έκανε την τιμή να μας συνοδέψει για ένα τσιπουράκι. Φεύγοντας μας έκανε δώρο ένα αντίτυπο της *Μικράς Αγγλίας* για να ταξιδέψουμε ακόμα μια φορά...*

**Ευχαριστούμε θερμά την κα Καρυστιάνη για την τιμή που μας έκανε...**

Από την Ευαγγελίνα Χαοάπη, μαθήτρια της Β' Λυκείου

## Κατάληψη: κραυγή διεκδίκησης ή... ιδεολόγημα «τερπελιάς»;

Τις τελευταίες δεκαετίες στην Ελλάδα, με αφορμή το ιδιόμορφο κλίμα που άφησε πίσω της η Δικτατορία του 1967, ο κοινωνικός σκελετός τροποποιήθηκε. Ύστερα από μια περίοδο καταπίεσης και λογοκρισίας, όπου κάθε ατομική ελευθερία υπέκειτο σε αμφισβήτηση από τη μονομέρεια της Χούντας στην υποψία και μόνο διαφορετικού ιδεολογικού προσανατολισμού του ατόμου ή στην προσπάθεια διαφοροποίησής του από τη μάζα, οι Έλληνες προσπαθούν να ανακάμψουν. Ωστόσο, το ηρωικό αποτόλμημα του ελληνικού λαού να αντισταθεί στο πραξικόπημα με καθολική εξέγερση επικυρώνοντας την αυτοδυναμία του, γέννησε τη σκέψη πως η διεκδίκηση με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να ευοδωθεί. Ο νέος Έλληνας πιστεύει στις δυνάμεις του, διεκδικεί με επιχειρήματα και θάρρος και βασιζόμενος στις γνώσεις που αποκτά.

Σ' αυτή, λοιπόν, την περίοδο των έντονων κοινωνικο-πολιτικών ζυμώσεων κάνει την εμφάνισή της μια νέα μορφή διεκδίκησης αρχικά ως έσχατη λύση, η οποία στη συνέχεια θα μετατραπεί σε μέσο πίεσης, η κατάληψη. Σύμφωνα με τον ορισμό της στη διάσταση του κοινωνικού φαινομένου ως κατάληψη ορίζεται «η κατοχή ενός χώρου ως τρόπος διαμαρτυρίας με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της λειτουργίας του». Η πρώτη κατάληψη στην Ελλάδα γίνεται στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο και τη Νομική Σχολή, ως εξέγερση κατά της Χούντας των Συνταγματαρχών

από φοιτητές, αλλά και πλήθος αγανακτισμένου κόσμου. Η επιτυχία της, που σφραγίστηκε με αίμα, έδωσε το έναυσμα για άλλες καταλήψεις κυρίως στο χώρο της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης με χαρακτηριστικότερες τις καταλήψεις το Δεκεμβρίου του 1979 στη μεταπολιτευτική πλέον Ελλάδα με αφορμή το νόμο 815 περί των πανεπιστημίων. Από τότε μέχρι σήμερα οι καταλήψεις έχουν γίνει πάγια τακτική διεκδίκησης των ελληνικών πανεπιστημίων, φτάνοντας συχνά στο σημείο να κομματιζονται και να παρεμποδίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία.



στη δεκαετία του '80 η έννοια της κατάληψης αποκτά πολιτική χροιά· συνδέεται με το αναρχικό ρεύμα, που αρχίζει να δραστηριοποιείται στην Αθήνα, με πυρήνα την περιοχή των Εξαρχείων. Οι φορείς αναρχικών ιδεών παρεισφύρουν στις καταλήψεις των πανεπιστημίων, δίνοντάς τους μια άλλη διάσταση διαμαρτυρίας και διεκδίκησης, όπως γίνεται φανερό από την κατάληψη του Χημείου στην Αθήνα στις 9 Μαΐου 1985 με αίτημα τις αστυνομικές «Επιχειρήσεις Αρετής», που προσήγαγαν κόσμο στα Εξάρχεια. Η κατάληψη αρχίζει να γίνεται ένα εύχρηστο εργαλείο διεκδίκησης οποιουδήποτε είναι οργανωμένος συλλογικά. Αποκτά μάλιστα και ένα θρηνητικό-εκδικητικό χαρακτήρα, όπως συμπεραίνουμε από την ανακατάληψη του Χημείου προς τιμήν του 15χρονου μαθητή Μιχάλη Καλτεζά που δολοφονήθηκε κατά τη διάρκεια επετειακής πορείας του Πολυτεχνείου.

Στη δεκαετία του '90, η κατάληψη ως οργανωμένη κίνηση εισέρχεται στα σχολεία. Αφορμή των γεγονότων στάθηκε το πολυνομοσχέδιο που κατέθεσε ο υπουργός της κυβέρνησης Μητσotάκης, Βασίλης Κοντογιαννόπουλος, που προέβλεπε τεράστιες αλλαγές σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ξεχώρισαν ιδιαίτερα οι διατάξεις που αφορούσαν την κατάργηση της δωρεάν πανεπιστημιακών συγγραμμάτων και περικοπές κοινωνικών παροχών, όπως στη δωρεάν σίτιση και στέγαση. Επίσης, βίαιες αντιδράσεις προκάλεσαν οι διατάξεις για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, που προέβλεπαν την κατάργηση των αδικαιολόγητων απουσιών, την επιβολή ομοιόμορφης ενδυμασίας (από αυτό, έγινε γνωστό και ως «το πολυνομοσχέδιο της ποδιάς»), επέκταση του πειθαρχικού ελέγχου ακόμα και στην καθημερινή εξωσχολική ζωή των μαθητών, κατάργηση των σχολικών περιπάτων και εκδρομών, θέσπιση γραπτών εισαγωγικών εξετάσεων από το γυμνάσιο στο λύκειο χωρίς τη δυνατότητα επανεξέτασης, μέτρα που χαρακτηρίστηκαν ιδιαίτερα αναχρονιστικά για τα δεδομένα της εποχής. Σύντομα ξέσπασε ένα κύμα καταλήψεων σε όλη την Ελλάδα που ξεκίνησε στα τέλη Νοεμβρίου του 1990. Έφτασαν να τελούν υπό κατάληψη περισσότερα από το 70% των γυμνασίων και λυκείων της χώρας. Σε ένα από τα σχολεία που βρίσκονταν υπό κατάληψη, δολοφονήθηκε ο καθηγητής Νίκος Τερπονέρας κατά την διάρκεια συμπλοκής που σημειώθηκε στις 8 Ιανουαρίου 1991.

(Συνέχεια στη σελίδα 7)

(Συνέχεια από σελίδα 6)

Φτάνοντας στο σήμερα, οφείλουμε να ομολογήσουμε πως η κατάληψη έχει αποκτήσει διαστάσεις κοινωνικού προβλήματος, παρά κοινωνικής διαμαρτυρίας -ας μην ξεχνάμε το γεγονός πως είναι παράνομη. Με την έναρξη κάθε σχολικής χρονιάς, έχει παγιωθεί στο νου αρκετών μαθητών η ιδέα της κατάληψης, ως κάτι φυσικό, κάτι δεδομένο, κάτι που αποτελεί πλέον σχολική παράδοση. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν μαθητές οι οποίοι, συνήθως εκλεγμένοι στα μαθητικά συμβούλια, προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκύπτουν ή που υπάρχουν και προηγούμενες γενιές δεν κατόρθωσαν να επιλύσουν στο σχολείο τους. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να μην επηρεάζουν καθοριστικά τη λειτουργία του σχολείου, ενώ άλλες φορές είναι καιρία.

Στο σημείο αυτό εμφανίζεται η μορφή της κατάληψης ως «προβλήματος». Κάθε χρόνο παρατηρείται πανελλαδικά πως αρκετές από τις μαθητικές καταλήψεις δεν παρουσιάζουν ουσιαστικά αιτήματα. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απαξιώνεται η κατάληψη ως πράξη για οποιοδήποτε σχολείο, ακόμη και γι' αυτό που έχει εξαντλήσει κάθε μορφή νόμιμης διαδικασίας διεκδίκησης.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της προαναφερόμενης κατάστασης, ήταν η φετινή κατάληψη στο σχολείο μας, το Γενικό Λύκειο Νέας Περάμου Αττικής. Είναι γνωστό στην περιοχή μας το πρόβλημα της μεταφοράς των μαθητών του λυκείου και του γυμνασίου στο σχολείο, καθώς αποφασίστηκε να οικοδομηθούν τα κτίσματά τους στα όρια της κοινότητάς μας και οι μαθητές οι οποίοι κατοικούν μέσα στη Νέα Πέραμο και σε απομακρυσμένες περιοχές δυσκολεύονται να έρθουν στο σχολείο. Το πρόβλημα αυτό χρόνια τώρα μαθητές, γονείς και διευθυντές μάχονται, για να λυθεί οριστικά. Κάθε χρόνο οι μαθητές με τις πορείες διαμαρτυρίας μέσα στην κοινότητα και με καταλήψεις προσπαθούν να βοηθήσουν την κατάσταση μάταια. Φέτος όμως οφείλουμε να ομολογήσουμε πως ήταν μια χρονιά κατά την οποία έγινε ένα σημαντικό βήμα. Η κατάληψη με κύρια αιτήματά της την αποκατάσταση της μεταφοράς των μαθητών και την οθεναρή αντίδραση στην εφαρμογή του νέου εκπαιδευτικού συστήματος πέτυχε. Ύστερα από πολλές πιέσεις και μια πολυήμερη κατάληψη σχεδόν δύο εβδομάδων, παραχωρήθηκαν λεωφορεία για τη μεταφορά των μαθητών. Ωστόσο πολλοί χαρακτήρισαν την κατάληψη υποκινούμενη, κομματισμένη και άσκοπη προκειμένου να χαθούν μαθήματα.

Το γεγονός αυτό πρέπει να μας βάλει σε κάποιες σκέψεις: μήπως η έννοια της κατάληψης έχει γίνει καταχρηστική προκειμένου να κάνουν «σύντομες διακοπές» αυτοί που την προτείνουν και αυτοί για τους οποίους γίνεται; Μήπως η συχνή και πλέον χα-



ρακτηριστική αναφορά στον κομματισμό των καταλήψεων, υποδηλώνει πως δεν είμαστε αυτόβουλα όντα, πως έχουμε χάσει την κοινωνική μας συνείδηση και την ανθρωπιά μας και πως έχουμε θεσμοθετήσει τους «Νόμους της Ζούγκλας», ότι δηλαδή εκμεταλλευόμαστε στιδήποτε για να επιβιώσουμε με όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο τρόπο; Για να αποφασίσουμε λοιπόν εάν η κατάληψη είναι... κραυγή διεκδίκησης ή ιδεολόγημα «τεμπελιάς», θα πρέπει πρώτα να σκεφτούμε εάν θέλουμε να είμαστε οι δεσμώτες της αλληγορίας του σπηλαίου του Πλάτωνα, αν θέλουμε να υπάρχουν καταλήψεις για προφάσεις αεργίας, ή εάν θέλουμε να είμαστε άνθρωποι του φωτός, να μην κρυβόμαστε πίσω από καταλήψεις «του καναπέ», αλλά να τις αντιμετωπίζουμε ως την τελευταία σφαίρα στο όπλο μας: να ξέρουμε πότε πρέπει να τη ρίξουμε! Γιατί όπως είπε και ο Βάρναλης:

**«Αλίμονο στον αυλόδουλο πολίτη που φτασμένος στα έσοχα της απελπισιάς παραδίνεται για να σωθεί στο έλεος του θεού και στους νόμους των κλεφτών».**

(Συνέχεια από τη σελ. 1)

*Το άγχος και η ψυχολογική φόρτιση που συνοδεύει τις πανελλαδικές εξετάσεις, μια διαδικασία που αξιολογεί την μόρφωση του παιδιού μετά από 12 χρόνια συνεχούς μάθησης και κρίνει την εισαγωγή του στην ανώτατη εκπαίδευση, μπορεί να έχουν ολέθριες συνέπειες στην ψυχική κατάσταση των μαθητών και των γονέων, προκαλώντας ακόμα και οικογενειακές εντάσεις και συγκρούσεις. Με τη συνέντευξη αυτή η κα Φωτεινή Χρησιτίδη, ψυχολόγος, μας δίνει πρακτικές συμβουλές διαχείρισης της κρίσιμης αυτής περιόδου.*

**Οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια δύσκολη δοκιμασία για τα παιδιά, επιφορτισμένη με τα όνειρα και τις επιθυμίες τόσο των ίδιων όσο και των γονιών τους. Δεδομένης μάλιστα της οικονομικής κρίσης το στρες είναι μεγαλύτερο. Πώς θεωρείτε ότι μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν σε αυτό τον τομέα;**

Σίγουρα τα πράγματα φέτος είναι ακόμα πιο δύσκολα και αυτό το βιώνετε όλα τα παιδιά. Οι επιλογές, πέρα από οποιονδήποτε άλλο παράγοντα τις επηρεάζει, συνδέονται πάρα

πολύ με την οικονομική κατάσταση. Είναι δύσκολο να αποφασίσει κανείς τι πραγματικά θέλει και τι μπορεί να κάνει και ειλικρινά δεν ξέρω αν πιο δύσκολο είναι για τα παιδιά ή για τους γονείς. Νομίζω ότι το πιο σημαντικό σε αυτή την δύσκολη κατάσταση είναι να ψάξετε λίγο περισσότερο τι είναι αυτό που λέγεται μηχανογραφικό, γιατί αυτό που με ευκολία έκαναν υποψήφιοι πριν μερικά χρόνια, δηλώνοντας χωρίς πολλή σκέψη σχολές και από εκεί και πέρα όπου και να περνούσαν πήγαιναν, τώρα χρειάζεται μεγαλύτερη διερεύνηση.

**Μιας και μιλάμε για οικονομική κρίση, υπάρχουν και διάφορα παιδιά που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να κάνουν φροντιστήρια, που δυστυχώς ή ευτυχώς είναι αναγκαίο. Τι πρέπει να κάνουμε σε αυτή την περίπτωση, πώς πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά αυτά;**

Να παίρνουν το εκατό τοις εκατό από όσα μπορεί να τους δώσει το σχολείο τους. Και επειδή έχω αποφοιτήσει από το λύκειο αυτό, μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι το σχολείο σας έχει το ανθρώπινο εκπαι-

δευτικό δυναμικό που μπορεί να σας δώσει πάρα πολλά εφόδια. Όχι μόνο ένα δυναμικό εκπαιδευτικό, σε ένα επίπεδο επιστημονικών γνώσεων, αλλά και ένα δυναμικό ανθρώπινης προσέγγισης. Υπάρχουν πάρα πολλά παιδιά και δεν είναι ψέμα αυτό, που τα έχουν καταφέρει, έχουν περάσει στις σχολές που θέλουν, χωρίς καμία εξωσχολική βοήθεια. Και αυτά δεν είναι

χαλαρώσουν και να διαβάσουν. Άρα, χρειάζεται να κάνουν αυτό τον χώρο πιο φιλικό προς τα παιδιά. Υπάρχουν πρακτικοί τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να διαχειριστούν αυτές τις καταστάσεις. Κυρίως, όμως, πρέπει να ξέρουν ότι θα είναι μια δύσκολη περίοδος, κάτι σαν την εγκυμοσύνη –εννέα μήνες δυσκολίας.

**Τα οικογενειακά προβλήματα**

## Διαχείριση άγχους στη Γ' Λυκείου

Συνέντευξη με την ψυχολόγο κα Φωτεινή Χρησιτίδη

από άλλο πλανήτη.

**Υπάρχουν περιπτώσεις που οι γονείς πιέζουν τα παιδιά τους να περάσουν σε μια σχολή που τους εξασφαλίζει καλό επαγγελματικό μέλλον, ενώ τα ίδια επιθυμούν κάτι δια-**

**επηρεάζουν τις εξετάσεις;**

Σίγουρα. Οποίες αλλαγές συμβαίνουν ειδικά στην περίοδο των εξετάσεων και είτε είναι ξαφνικές είτε είναι κάτι δυσάρεστο που συμβαίνει για μεγάλο διάστημα



**φορετικό. Τι συμβουλεύετε σε αυτή την περίπτωση;**

Σημασία έχει πόσο συνεπείς είμαστε ανάμεσα σε αυτά που θέλουμε, σε αυτά που μπορούμε και σε αυτά που μας επιβάλλουν οι άλλοι. Πρέπει να υποστηρίξουμε τις επιλογές μας, εφόσον πραγματικά μπορούμε και θέλουμε να το κάνουμε και να είμαστε στη συνέχεια διατεθειμένοι να αναλάβουμε την ευθύνη της επιλογής και των συνεπειών της.

**Η βοήθεια από τους γονείς είναι πολύ σημαντική και πριν και κατά την διάρκεια των εξετάσεων. Τι μπορούν να κάνουν όμως, ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να περάσουν όσο πιο καλά γίνεται την περίοδο αυτή;**

Είναι σημαντικό για τους γονείς να καταλάβουν την κρισιμότητα της περιόδου αυτής και να προσπαθήσουν να χειριστούν την κατάσταση με τρόπο τέτοιο που να μην αυξάνει την ένταση και το άγχος μέσα στο σπίτι, το οποίο είναι ένας χώρος που δίνει στα παιδιά μεγάλο περιθώριο να

και αφορά και τις εξετάσεις μπορούν να επηρεάσουν. Δυστυχώς, πολλά από αυτά τα ξαφνικά συμβάντα δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Εκείνο που έχει σημασία είναι να βάλουμε σε μια ζυγαριά και να σκεφτούμε τι είναι σημαντικό για εμάς. Σίγουρα θα μας επηρεάσει και μπορεί για ένα διάστημα να κάνουμε μια αποχή και να ανακόψουμε το ρυθμό με τον οποίο διαβάζουμε. Όμως είναι σημαντικό μετά να καταλάβουμε ότι αυτό που έγινε ήταν ένα συμβάν, κάτι που συνέβη σε χρόνο αόριστο στο παρελθόν και αυτό που προέχει είναι οι εξετάσεις μας.

**Θα θέλαμε τώρα να μιλήσουμε για τις εξετάσεις, γιατί είναι ένα θέμα που μας «καίει» ιδιαίτερα. Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούν οι μαθητές να εξασφαλίσουν την επιτυχία στις πανελλήνιες;**

Είναι η συνταγή που όλοι αναζητούν για να επιτύχουν στις εξετάσεις.

(Συνέχεια στη σελίδα 9)



(Συνέχεια από σελίδα 8)

Αν ήταν τόσο εύκολη αυτή η συνταγή σαν μια συνταγή μαγειρικής όπου βάζαμε τις ακριβείς αναλογίες και πάντα πετυχαίνει, τότε δεν θα υπήρχε κανένα δακρυμένο μάτι παιδιού, όταν θα έβγαιναν οι βαθμοί στις εξετάσεις. Προφανώς, επηρεάζεται από πάρα πολλά πράγματα η όλη πορεία μας κατά την διάρκεια της Γ' Λυκείου και φυσικά η επίδοσή μας στις πανελλαδικές εξετάσεις. Είναι όμως σημαντικό για τα παιδιά, όσο πιο νωρίς γίνεται να προσπαθήσουν να οργανώσουν το χρόνο τους με βραχυπρόθεσμα προγράμματα, μίας ή δύο εβδομάδων, ώστε να ελέγχουν τη δουλειά τους και να ξέρουν πως αν τελικά δεν πιάσουν το στόχο, κάτι δεν πήγε καλά σε αυτόν τον προγραμματισμό. Έτσι μόνο θα μπορούν να βελτιώνονται.

**Αν ένα παιδί αποτύχει στις πανελλήνιες, τι πρέπει να κάνει μετά και εμείς οι συγγενείς ή οι φίλοι του πώς πρέπει να του συμπεριφερθούμε;**

Μια απλή εξήγηση της λέξης «αποτυχία» είναι ότι δεν έχω τύχη, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι ήθελα να γράψω 18 και έγραψα 14, ήθελα να γράψω 14 και έγραψα 3. Το πώς ορίζει ο καθένας την αποτυχία είναι πάρα πολύ υποκειμενικό. Ωστόσο, υπάρχουν πάρα πολλές διαφορετικές δυνατότητες και διέξοδοι, ακόμα κι αν έρθει στο δυσάρεστο αυτό σημείο του να βιώσει αυτό που λέμε αποτυχία. Μια από αυτές είναι να ξαναπροσπαθήσει -είναι μεγάλο προτέρημα του ανθρωπίνου είδους η δυνατότητα που έχει να αναγνωρίζει ότι μπορεί να ξαναπροσπαθήσει.

**Αυτό όμως δεν είναι δύσκολο; Δεν είναι τόσο εύκολο μετά από μια αποτυχία να αποφασίσει ξαναμπει στην ίδια διαδικασία.**

Η αποτυχία αυτή συνήθως συνοδεύεται από σημαντικές πληροφορίες για λάθη και παραλείψεις, που μπορούν να διορθωθούν. Άρα, όσο δύσκολο και να είναι και κουραστικό, μπορούμε να ξαναπροσπαθήσουμε, αλλάζοντας ό,τι μπορούμε. Ακόμα κι αυτή η αποτυχία, κάποιες φορές, έρχεται σε ένα σημείο που είναι χρήσιμη και μας βάζει σε ένα άλλο δρόμο, μας δείχνει κάποια πράγματα, ότι μπορεί, για παράδειγμα, να μην άξιζε τον κόπο να βάσουμε τον πήχη τόσο ψηλά.

**Υπάρχουν κάποια παιδιά τα οποία προσπαθούν, αλλά στα διαγωνίσματα δεν τα καταφέρνουν ανάλογα προς την προσπάθειά τους. Σε τέτοια περίπτωση, τι πρέπει να γίνει, ώστε να έχουν καλύτερες επιδόσεις;**

Τα διαγωνίσματα είναι ένας δείκτης της προόδου που έχουμε κάνει. Η πιθανή αποτυχία φανερώνει λάθη και παραλείψεις στην προετοιμασία, τα οποία εντοπίζουμε και διορθώνουμε. Άρα, είναι πολύ σημαντικό όταν διαπιστώνουμε ότι δεν τα καταφέρνουμε, να προσπαθήσουμε περισσότερο. Για παράδειγμα, μέρα με την μέρα προσθέτουμε μισή ώρα παραπάνω στο διάβασμα μου, χωρίς υπερβολές, βάζοντας

στόχους μικρούς και εφικτούς.

**Η ψυχολογική διάθεση, γενικά, επηρεάζει την όρεξη του διαβάσματος;**

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να είστε σε κακή κατάσταση, για σημαντικό ή για ασήμαντο λόγο και να συγκεντρωθείτε να κάνετε κάτι που χρειάζεται πνευματική προσπάθεια; Σε τι βαθμό από το 0-10 πιστεύετε ότι το έχετε καταφέρει; Όταν η ψυχική μας κατάσταση δεν είναι σε ένα επίπεδο που να μας κινητοποιεί, μας πάει προς τα πίσω, με την έννοια ότι δεν έχουμε ενδιαφέρον, δεν έχουμε όρεξη να ασχοληθούμε, γιατί έχουμε το μυαλό μας κάπου άλλου. Αλλά και όταν καθόμαστε, έστω και με το ζόρι, να ασχοληθούμε και να διαβάσουμε, η συγκέντρωσή μας είναι μειωμένη, γιατί το μυαλό ταυτόχρονα σκάφτεται δυο πράγματα. Και όταν η συγκέντρωσή είναι μειωμένη, επηρεάζεται και η μνήμη μας, επηρεάζεται και η ικανότητά μας να μάθουμε, να προσαρμοστούμε, να οργανώσουμε αυτό που πρέπει να κάνουμε. Γι' αυτό επιμένουμε και φωνάζουμε πόσο σημαντικό είναι να είναι κάποιος σε ψυχική ηρεμία, όσο γίνεται, με βάση όλους τους αντικειμενικούς περιορισμούς.

**Όσον αφορά στο άγχος, το οποίο κυριαρχεί στις πανελλήνιες σε μεγάλο βαθμό, πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε;**

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορεί να προτείνει κάποιος για να διαχειριστούν τα παιδιά το άγχος. Ένα σημαντικό, και ξεκινώ από πράγματα οργανικά, όπως ο ύπνος και η διατροφή. Είναι σημαντικό να καταφέρουμε να έχουμε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου με σταθερές ώρες, πράγμα που βοηθά πάρα πολύ τον οργανισμό σε αυτό που λέμε ομοιόσταση, να διατηρεί δηλαδή μια φυσιολογική λειτουργία. Επίσης, σημαντικό είναι να υπάρχει μια, κατά το δυνατόν, φυσιολογική διατροφή, χωρίς ακραία πράγματα. Παράλληλα, το να θέτουμε μικρούς στόχους, όπως είπαμε, μας βοηθάει να διαχειριστούμε το άγχος των εξετάσεων. Επίσης, σημαντικό είναι και πράγματα πρακτικά, όπως κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης, κάποιες ασκήσεις που εντάσσονται στο πλαίσιο του διαλογισμού, ασκήσεις που μας βοηθούν να ηρεμούμε, να σκεφτούμε έστω και για 10 λεπτά μέσα στην μέρα κάτι που εμάς μας χαλαρώνει. Εάν το κάνουμε σε καθημερινή βάση είναι δεδομένο ότι μέσα σε λίγο διάστημα, θα καταφέρουμε να έχουμε μεγαλύτερο έλεγχο του εαυτού μας και μακροπρόθεσμα, μέχρι τις εξετάσεις, μεγαλύτερο έλεγχο του άγχους.

**Το στρες και το άγχος δημιουργούν προβλήματα στη μνήμη;**

Πάρα πολύ. Ξέρουμε από μελέτες ότι όταν υπάρχει ένας στρεσογόνος παράγοντας, έχουμε δυσκολία να ανακαλέσουμε αυτό που μάθαμε, ενώ πράγματα τα οποία συνδέονται συναισθηματικά με κάτι που χρειάζεται να θυμηθούμε, όχι απλώς δεν επηρεάζονται, αλλά επιτείνονται τις περισσότερες φορές. Άρα, μπορεί το λίγο στρες και το λίγο άγχος να μας κινητοποιεί, ώστε να καθίσουμε πολύ απλά να διαβάσουμε, το πολύ στρες όμως και το πολύ άγχος δεν βοηθά τον οργανισμό μας να εμπεδώσει τη νέα πληροφορία.

**Μερικά παιδιά όταν είναι πάνω από το γραπτό τους στις πανελλήνιες λένε: «Δεν θυμάμαι τίποτα, τα ξέχασα όλα!» Τι πρέπει να κάνουν τότε;**

Δεν νομίζω ότι υπάρχει κάποιος που δεν έχει περάσει από αυτή τη φάση. Επειδή, όμως, όταν γραφούμε εξετάσεις, έχουμε πολλές διαφορετικές επιλογές με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης και διαβαθμισμένης δυσκολίας, είναι σημαντικό, αφού καταφέρω για πολύ λίγο να ξεφύγω εντελώς από αυτό το οποίο λέγεται μπροστά μου γραπτό και εξετάσεις, φέρνοντας στο μυαλό μου κάτι που με ηρεμεί, να επανέλθω στο γραπτό και σκανάροντας το στα γρήγορα, να βρω κάτι το οποίο σίγουρα το ξέρω -δεν υπάρχει περίπτωση να μην ξέρω απολύτως τίποτα. Ξεκινώ, λοιπόν, από αυτό που ξέρω, το οποίο δίνει την πληροφορία στον οργανισμό μου να αρχίσει να κινητοποιείται. Εάν, όμως, ποτέ δεν το έμαθα, ποτέ δε θα μπορέσω να το ανακαλέσω.

**Ακούμε άτομα να λένε: «Απέτυχα στις εξετάσεις, γιατί είχα άγχος και δεν έγραψα». Υπάρχει περίπτωση να γίνει αυτό και να μην γράψει κάποιος τίποτα;**

Είναι λίγο απίθανο ή είναι πολλές λίγες οι περιπτώσεις εκείνες μαθητών που είχαν κάνει μια προσπάθεια και που λόγω τόσο εντόνου άγχους στις πανελλαδικές εξετάσεις δεν έγραψαν απολύτως τίποτα σε όλα τα μαθήματα. Είναι όμως πιθανό ο μαθητής, σε κάποιο μάθημα, πολλές φορές το πρώτο ή αυτό που τον ζορίζει περισσότερο ή το τελευταίο μάθημα στο οποίο έχει κουραστεί, να μην τα πάει καθόλου καλά. Αυτό, μπορεί να το βιώσει και όλοι το βιώνουν ως μια αποτυχία. Δεν είναι όμως αποτυχία. Είναι φυσιολογικό, όταν δεν καταφέρνουμε να ελέγξουμε το άγχος, να φτάσουμε στο σημείο να μην καταφέρουμε τίποτα.

(Συνέχεια στη σελίδα 11)



Ήταν ένα μεσημέρι του Μάρτη όταν επιτέλους πήγαμε στην Αμφιθέα, στο σπίτι του Δημήτρη Σιόβα, του κεντρικού αμυντικού του Ολυμπιακού και της Εθνικής Ελλάδας. Η ομάδα των μαθητών που είχαμε προετοιμάσει τη συνέντευξη αποτελούνταν από δυο φανατικούς Αεκτζήδες -πιστούς στην προσφυγική παράδοση της Ν. Περάμου- έναν «άρρωστο» Ολυμπιακό και την ποδοσφαιρικά αδιάφορη Ελένη, που προφανώς είχε ...άλλους λόγους να γνωρίσει το Δημήτρη.

Η πρώτη έκπληξη που μας περίμενε ήταν το σπίτι του ποδοσφαιριστή. Όλοι περιμέναμε ένας από τους καλύτερους διεθνείς παίκτες της χώρας και άρα καλύτερα αμειβόμενους, να διαμένει σε ένα πολυτελές σπίτι, μια βίλα με πισίνα και κομψό, ότι δηλαδή προβάλλουν τα ΜΜΕ και επιτάσσει το life style. Αντ' αυτού, βρεθήκαμε μπροστά σε ένα καλοδιατηρημένο, αλλά απλό τριώροφο με κήπο, γεγονός που μας έκανε να σκεφτούμε ότι τα πράγματα δεν είναι πάντα όπως προβάλλονται και ότι όλοι οι επώνυμοι δεν ακολουθούν το ρεύμα της show-biz.

Μας υποδέχτηκε ένας τεράστιος μολοσός, ο Σκούμπυ, που όταν σηκώθηκε όρθιος στα πίσω πόδια του ήταν ψηλότερος από τον ύψους 1.95 Σιόβα. Βολευτήκαμε στο σαλόνι, που είχε τρεις μεγάλες τηλεοράσεις συντονισμένες σε αθλητικά κανάλια, και σιγά σιγά η αμυχανία μας μετατράπηκε σε άνεση. Σε αυτό συνέβαλε και ο ίδιος ο Δημήτρης - μας ζήτησε να τον αποκαλούμε έτσι και φυσικά να του μιλάμε στον ενικό- που ήταν απλός και πολύ προσιτός. Αφού ουστηθήκαμε και ο Σκούμπυ πήρε θέση ανάμεσά μας σαν να ήταν μέλος της παρέας μας, η συνέντευξη άρχισε...

**Δημήτρη, από πότε ήθελες να γίνεις ποδοσφαιριστής;**

Από πολύ μικρός. Θυμάμαι ότι ήδη σε ηλικία πέντε ετών σκεφτόμουν μόνο την μπάλα. Ήταν όνειρο μου να παίξω ποδόσφαιρο. Ένα όνειρο που μεγάλωνε καθώς παρακολουθούσα διαρκώς ματς στην τηλεόραση και στα επαρχιακά γήπεδα.

**Ποια ήταν η ομάδα από την οποία ξεκίνησες;**

Η πρώτη μου ομάδα ήταν η Δόξα Δράμας. Βλέπετε κατάγομαι από τη Δράμα. Εκεί στις αλάνες του χωριού μου πρωτοκλότησα μπάλα. Στο προαύλιο του δημοτικού σχολείου έκανα το πρώτο μου τάκλιν, εκεί μάτωσα για πρώτη φορά τα γόνατά μου.

**Ποιο ήταν το κίνητρο σου να γίνεις ποδοσφαιριστής;**

Το κίνητρο μου ήταν μόνο η αγάπη μου για το ποδόσφαιρο. Τίποτε άλλο. Με αυτό ασχολιόμουν από το πρωί μέχρι το

βράδυ και αφού εξελίχθηκε καλά, δούλεψα πολύ και το χόμπι το έκανα επάγγελμα.

**Ήταν δύσκολο για σένα να συνδυάσεις το σχολείο με το ποδόσφαιρο;**

Δύσκολο είναι για κάθε παιδί, αλλά όταν είδα ότι εξελίχθηκα περισσότερο στο ποδόσφαιρο από ό,τι στα μαθήματα, σταμάτησα να έχω διλήμματα. Είχα πάρει την απόφασή μου και έδωσα πλέον βάση στο ποδόσφαιρο. Όταν ήμουν Β' και Γ' Λυκείου δεν ασχολήθηκα καθόλου με το σχολείο.

**Ποια είναι η καλύτερη και ποια**

νεί σου από πολύ μικρός· από 14-15 χρόνων είσαι αναγκασμένος να ζεις μόνος σου, είσαι έφηβος και υπεύθυνος ενήλικας μαζί. Μέχρι να μπει καλά στο χώρο του ποδοσφαίρου πρέπει να κανείς θυσίες και διατροφή, πρέπει να μην βγαίνεις και ακόμη να είσαι προσηλωμένος στον στόχο

## Συνέντευξη με έναν πρωταθλητή... Δημήτρης Σιόβας

σου και να κανείς καλή ζωή. Από την στιγμή όμως που επιτύχεις τον στόχο σου και φτάσεις σε κάποια ηλικία μπορείς κάλλιστα να ζήσεις όλα αυτά που στερήθηκαν όλα τα χρόνια μέχρι την επίτευξη του στόχου σου.

**Από τότε που ξεκίνησες το ποδόσφαιρο ήσουν αμυντικός; Θα προτιμούσες να αγωνιστείς σε άλλη θέση;**

Η θέση μου ήταν πίσω από τον επιθετικό, από εκεί ξεκίνησα, εκεί ευχαριστιόμουν το ποδόσφαιρο, εκεί έκανα αυτά που ήξερα... Τώρα τα τελευταία πέντε χρόνια είμαι αμυντικός και αναγκαστικά κάτω από αυτές τις συνθήκες θα πρέπει να συνεχίσω.

**Τι κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου; Σου αρέσει κάποιο άλλο άθλημα πέρα από το ποδόσφαιρο;**

Το μπάσκετ είναι μετά το ποδόσφαιρο το αγαπημένο μου άθλημα. Κάποιες ώρες της ημέρας τις περνάω παίζοντας μπάσκετ με τους φίλους μου. Και τώρα ακόμα που έχω πιο επιβαρυνμένο πρόγραμμα μου αρέσει να παίζω στον ελεύθερο χρόνο μου μπάσκετ.

**Τι γνώμη έχεις για τη βία στα γήπεδα;**

Η βία στα γήπεδα υπάρχει σε όλο τον κόσμο, δύσκολο να εξαλειφθεί. Εμείς ως ποδοσφαιριστές πρέπει να μην προκαλούμε με την συμπεριφορά μας μέσα στο γήπεδο, ώστε ο κόσμος να παρακολουθεί μόνο ποδόσφαιρο και όχι συμπεριφορές χούλιγκανς.

**Τι πιστεύεις για το ντοπίασμα των αθλητών; Πιστεύεις ότι δίνει ώθηση στους αθλητές;**

Ωθηση δίνει, αλλά δεν είναι καλό. Ουσιαστικά αυτός που παίρνει αυτές τις ουσίες κάνει κακό στον εαυτό και αυτό το έχουμε δει κατά καιρούς σε όλους τους αθλητές. Καταξιωμένοι αθλητές οι οποίοι έχουν κερδίσει κύπελλα και μετάλλια, όταν βγήκε προς τα έξω το γεγονός αυτό έχασαν πάρα πολλά. Επίσης δεν είναι καλό η ομάδα να δίνει ντόπινγκ στους αθλητές, διότι όχι μόνο κάνει κακό στην υγεία τους, αλλά και στην καριέρα τους αν κάποια στιγμή αυτό γίνει γνωστό.

(Συνέχεια στη σελίδα 11)



**η χειρότερη μέχρι τώρα εμπειρία σου στο ποδόσφαιρο;**

Η χειρότερη στιγμή της μέχρι τώρα καριέρας μου ήταν όταν τραυματίστηκα σε μια προπόνηση και εξαιτίας αυτού του γεγονότος έχασα σημαντικές διακρίσεις με τον Ολυμπιακό και, ένα ακόμη σημαντικότερο γεγονός, έχασα τη διοργάνωση του Mundial. Η καλύτερη στιγμή... βασικά δυο ήταν οι καλύτερες στιγμές, η μια ήταν όταν έπαιξα στην ομάδα της εθνικής Ελλάδος και προκριθήκαμε στο Mundial και η άλλη ήταν όταν προκριθήκαμε στους 16 του Champions League με τον Ολυμπιακό.

**Τι θυσίες έκανες σε προσωπικό επίπεδο και τι δυσκολίες συνάντησες μέχρι να φτάσεις στο επίπεδο σου στο οποίο είσαι;**

Ουσιαστικά φεύγεις από την οικογένε-

(Συνέχεια από σελίδα 10)

### Εσύ ως παίκτης πώς νιώθεις που έχεις αγωνιστεί στο Champions League και στο Europe League;

Δεν μπορώ να περιγράψω πώς νιώθω. Είναι ένα ασύλληπτο συναίσθημα.

#### Αγχώνεσαι;

Δεν αγχώνομαι, πλέον είναι όλα θέμα εμπειρίας -έτσι το νιώθω. Όταν ήμουν μικρός μπορεί να ήταν αλλιώς τα πράγματα ένιωθα άγχος· στο επίπεδο που έχω φτάσει είναι απλά θέμα συνήθειας και εμπειρίας.

#### Περίμενες από τον εαυτό σου να φτάσεις τόσο ψηλά;

Οποιοσδήποτε άνθρωπος βάλει έναν στόχο και τον δουλέψει αρκετά μπορεί να τα καταφέρει.

#### Πώς νιώθεις που είσαι μέλος του εθνικού συγκροτήματος, κάτι που είναι το όνειρο κάθε αθλητή;

Είμαι υπερήφανος που αντιπροσωπεύω τη χώρα μου για όλους τους Έλληνες. Σίγουρα είναι καλό όλοι οι αθλητές να παίζουν για την εθνική και να δίνουν χαρά στους συνάνθρωπους τους μέσα από τις επιτυχίες.

#### Κάνεις κάποια διατροφή που σε βοηθά στο ποδόσφαιρο και γενικά στη ζωή σου;

Έχουμε μια συγκεκριμένη διατροφή, την οποία διαχειρίζεται η διατροφολόγος της ομάδας. Στις εγκαταστάσεις που έχουμε τρώμε συγκεκριμένο πρωινό και μεσημεριανό, ενώ το βραδινό είναι ελεύθερο. Όμως πρέπει να προσέχουμε γενικά γιατί η διατροφή είναι σημαντική, καθώς σου δίνει την κατάλληλη ενέργεια, για να αντεπεξέλθεις.

*Η συνέντευξη τελείωσε αλλά εμείς δεν φύγαμε. Συζητήσαμε με το Δημήτρη για τον επαναληπτικό αγώνα κυπέλου του Ολυμπιακού με την ΑΕΚ και εκεί οι τόνοι ανέβηκαν επικίνδυνα. Μέχρι και ο Σκούμπυ άρχισε να γαυγίζει και να δείχνει σε μας τους Αεκτζήδες τα δόντια του. Μετά από πολλές αντεγκλήσεις –που δεν γράφονται- αλλά και γέλια αποφασίσαμε να αφήσουμε τον ποδοσφαιριστή στην ησυχία του. Αναχωρήσαμε με ένα προγνωστικό του Δημήτρη Σιόβα, ότι ο Ολυμπιακός θα κερδίσει την ΑΕΚ και θα στεφθεί κυπελλούχος Ελλάδας. Στην επιστροφή ανακεφαλαιώσαμε τα της συνέντευξης. Αυτό που μας έκανε εντύπωση περισσότερο από όλα ήταν ο χαρακτήρας του ποδοσφαιριστή. Σεμνός σχεδόν συνεσταλαμένος δεν έχει καμιά σχέση με τις ντίβες του ποδοσφαίρου που προβάλλονται από τα media. Διακριτικός και προσεκτικός στην προσωπική του ζωή, αγαπά με πάθος και επαγγελματική συνέπεια το ποδόσφαιρο. Για αυτό είναι ένας σπουδαίος ποδοσφαιριστής.*

**Δημήτρη σε ευχαριστούμε και σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία!!!**

(Συνέχεια από σελίδα 9)

Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό, πριν φτάσουμε σε αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα της όποιας αποτυχίας, να έχουμε προνοήσει και να έχουμε καταφέρει να ελέγξουμε το άγχος. Πολύ πριν όμως φτάσουμε στις πανελλαδικές εξετάσεις.

#### Υπάρχει η άποψη ότι η αποτυχία βοηθά στην κατάκτηση της επιτυχίας. Συμφωνείτε;

Εάν η αποτυχία λειτουργήσει ως εφελτήριο για να ξαναπροσπαθήσουμε, για να επιμεινουμε, για να διαπιστώσουμε τι λάθη κάναμε, τι δεν κάναμε σωστά, τότε ναι, μπορούμε να πούμε ότι η αποτυχία μπορεί να οδηγήσει στη συνέχεια σε μια επιτυχία.

#### Για να κλείσουμε, θέλουμε κάποια tips για την αντιμετώπιση του άγχους και την προσωπική σας συμβουλή.

Ξαναγουρίζουμε, λοιπόν, στη συνταγή πως θα φτιάξουμε το πετυχημένο κέικ. Έχουμε και λέμε, λοιπόν...

**1<sup>ο</sup> tip:** ΜΙΣΗ ΩΡΑ ΠΡΙΝ ΠΕΣΩ ΓΙΑ ΥΠΝΟ, ΚΛΕΙΝΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ, ΚΑΤΕΒΑΖΩ ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ, ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΣΥΣΚΕΥΗ, ΚΥΡΙΩΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ.

**Tip 2<sup>ο</sup>:** ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΕΧΩ ΕΝΑ ΣΤΑΘΕΡΟ, ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

**Tip 3<sup>ο</sup>:** ΚΑΝΩ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ, ΕΓΚΑΙΡΩΣ, ΜΕ ΜΙΚΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ, ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΦΕΡΩ.

**Tip 4<sup>ο</sup>:** ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΝΑ ΕΝΤΑΣΣΩ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ.

Γράψτε κάτω σε ένα χαρτί την λέξη *stress* προσθέτοντας ένα *-ed*, κάνοντας το δηλαδή *μετοχή*, που σημαίνει ότι είμαι στρεσοαρισμένος. Και γράψτε την ίδια λέξη (*stressed*) ακριβώς από κάτω αντίστροφα από το τέλος προς την αρχή. Θα δείτε λοιπόν ότι αυτό που προκύπτει είναι η λέξη *γλυκό στα αγγλικά* (*desserts*). Δείτε, λοιπόν, όλη αυτή την πορεία, σαν μια *γλυκιά πορεία* που μπορεί να σας οδηγήσει κάπου!

**Ευχαριστούμε θερμά στην κα Χρηστίδη!**



(Συνέχεια από τη σελίδα 1)

*Ο θάνατος ενός γονιού, αδελφού, παππού, γιαγιάς ή κάποιου άλλου αγαπημένου προσώπου, είναι ένα οδυνηρό γεγονός στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Συχνά αναρωτιόμαστε τι καταλαβαίνει ένα παιδί για το θάνατο, πώς αισθάνεται όταν χάνει κάποιον που αγαπά, ποιες επιπτώσεις θα έχει η σημαντική αυτή απώλεια στην εξέλιξή του και ακόμα τι να πούμε και πώς να το στηρίξουμε. Μ' αυτή τη συνέντευξη, που μας παραχώρησε ο κος Σούντης, ψυχολόγος ειδικευμένος στην οικογενειακή συμβουλευτική, ελπίζουμε να βοηθήσουμε όσους θέλουν να στηρίξουν ένα παιδί που θρηνεί, ώστε να ακούσουν τις ανησυχίες του και να κατανοήσουν καλύτερα τις αντιδράσεις και τις ανάγκες του στη δύσκολη αυτή περίοδο που διανύει.*

### **Πώς θα συμβουλευάτε κάποιον να αντιμετωπίσει μια ενδεχόμενη απώλεια μέσα στην οικογένεια;**

Να πούμε πρώτ' απ' όλα ότι δυστυχώς οι άνθρωποι είμαστε το μόνο ον που αντιλαμβάνεται την απώλεια ως κάτι δυσάρεστο και οδυνηρό. Γιατί αν προσέξετε σε όλο το άλλο ζωικό βασίλειο, αν ένα ζώο πεθάνει, η αγέλη του θα προσπαθήσει ίσως για λίγο να το επαναφέρει, αλλά θα συνεχίσει, πατώνοντας κατά κάποιο τρόπο τις αναμνήσεις της εκεί. Οι άνθρωποι έχουμε το προνόμιο να ξέρουμε εκ των προτέρων το θάνατό μας, να ξέρουμε ότι όλοι οδεύουμε προς τα εκεί, γιατί είναι κοινή μοίρα όλων των ανθρώπων. Κατά συνέπεια, η έννοια απώλειας, ότι πενθούμε δηλαδή για κάτι που έχουμε χάσει και συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους που έχουν στη ζωή δικούς τους ανθρώπους, ταυτίζεται με συναισθήματα έλλειψης και θυμού ακόμη και γι' αυτόν που έφυγε.

Μ' αυτήν την έννοια, λοιπόν, τι γίνεται, όταν μάθουμε ότι κάποιος δικός μας έχει μια ασθένεια που μπορεί να μας τον στερήσει; Η ασθένεια έχει το «καλό» ότι μας προειδοποιεί πως ο αγαπημένος μας πλησιάζει στο τέλος' κι αυτό, γιατί μας δίνει το χρόνο να μιλήσουμε και να μοιραστούμε πράγματα, να ανταλλάξουμε συναισθήματα. Αντίθετα, οι αιφνίδιοι θάνατοι αφήνουν την έκφραση των συναισθημάτων ανολοκλήρωτη.

### **Τι σημαίνει ο θάνατος; Γιατί μας φοβίζει;**

Θα σας ούστηνα να πάρετε να διαβάσετε κάποια από τα βιβλία του Ίρβιν Γιάλομ, ο οποίος βλέπει από ψυχολογική σκοπιά διάφορα θέματα που απασχολούν το σύγχρονο άνθρωπο. Αυτός έχει ασχοληθεί πάρα πολύ με το θέμα του θανάτου και λέει ότι, επειδή υπάρχει στον άνθρωπο η επίγνωση του θανάτου, είναι αυτός που γίνεται η πυξίδα για το πώς ο καθένας θα ακολουθήσει τη ζωή του, ώστε να βρει ένα νόημα. Και πάντα από κάτω

υπάρχει το ερώτημα τι νόημα έχει η ζωή. Στην αναζήτηση αυτή φτάνουμε στους

αρχαίους Έλληνες, και συγκεκριμένα στον Επίκουρο, ο οποίος έλεγε πως πρέπει να ζήσουμε τη ζωή μας και να την απολαύσουμε και πως το δώρο της ζωής που μας δόθηκε δεν πρέπει να το έχουμε σε ένα συρτάρι κλειδωμένο, χωρίς να το χρησιμοποιούμε' μας προτρέπει να τη ζήσουμε τη ζωή μας, να την απολαύσουμε. Τι σημαίνει αυτό; Να ζούμε με αγάπη, να βοηθάμε τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη, να αγαπάμε αυτό που κάνουμε στη ζωή μας' γιατί τη ζωή μας αξίζει να τη ζούμε. Να μάθουμε να εκδηλώνουμε την αγάπη μας, τη φιλία μας, την εκτίμησή μας. Κι ακόμη να βάζουμε όρια, για να κάνουμε τελικά αυτά που επιθυμούμε. Μάθε να λες αυτό που

## **Η απώλεια στην οικογένεια**

**Συνέντευξη με τον ψυχολόγο κο Σπύρο Σούντη**

ένας θυμός, γιατί η ζωή μάς ανάγκασε να χωριστούμε' κι ο πόνος αυτός είναι απόλυτα δικαιολογημένος, γιατί και η παρηγοριά δεν γίνεται εύκολα δεκτή από άλλους, φίλους ή οικείους που δεν έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο. Τι κάνουμε, λοιπόν; Η γνώμη μου είναι πως πρέπει να σεβαστούμε το πένθος, όπως το βιώνει ο καθένας. Οι άνθρωποι έχουμε τη δυνατότητα να ξεπερνάμε το πένθος, αλλά χρειαζόμαστε χρόνο. Η θρησκεία μας, μάλιστα, έχει θέσει ένα πολύ σωστό ψυχολογικό πλαίσιο για το πένθος, καθιερώνοντας μνημόσυνα πιο συχνά κοντά στην απώλεια και περιορίζοντάς τα, καθώς το πένθος



θα μάθε να διεκδικείς, να οργίζεσαι. Αν, λοιπόν, αρχίσουμε να γινόμαστε πιο αυθεντικοί και να λειτουργούμε με έναν τέτοιο τρόπο, τότε σπαταλάμε την ενέργεια της ζωής μας με έναν τρόπο ποιοτικό κι αισθανόμαστε έτσι ότι η κάθε μέρα μας αξίζει. Τότε αισθανόμαστε πως η ζωή μας «πάνει τόπο».

Όταν, λοιπόν, συμβεί η απώλεια –και απώλειες δεν έχουμε μόνο από το φυσικό θάνατο– κι έχουμε πριν από αυτή ζήσει ό,τι μπορούσαμε μαζί με το αγαπημένο μας πρόσωπο, τότε η απώλεια είναι πολύ μικρότερη, δεν πονά τόσο βαθιά' αυτό που πονά βαθιά κι ανεπανόρθωτα είναι η ζωή που δε ζήσαμε.

### **Τα συναισθήματα, όμως, γι' αυτούς που μένουν δεν αλλάζουν, ο πόνος δε μετριάζεται έτσι.**

Όταν χάσουμε κάποιο δικό μας άνθρωπο, όπως είπα και πριν, κυριαρχεί

βαίνει προς την ολοκλήρωση ενός χρόνου. Συνήθως, λοιπόν, γύρω στο τέλος του πρώτου χρόνου έχουμε αποδεχτεί την απώλεια, συνεχίζουμε να πονάμε, αλλά μπορούμε να προχωρήσουμε πλέον χωρίς τον άνθρωπο που έχει φύγει.

Τι σημαίνει, όμως, πενθώ; Αυτό που έχει καθιερωθεί από την παράδοση και τη θρησκεία μας ταιριάζει πολύ καλά στους ηλικιωμένους μας, που έχουν μεγαλώσει σε ένα τέτοιο πλαίσιο ζωής. Ταιριάζει, όμως, σε ένα νέο άνθρωπο να θρηνεί με τον ίδιο τρόπο; Η τέχνη σε αυτήν την περίπτωση βοηθά πάρα πολύ, η επαφή με άλλους ανθρώπους, η ανταλλαγή αναμνήσεων για τα αγαπημένα πρόσωπα' όταν κάποιος πεθαίνει, ένα κομμάτι του μένει ζωντανό στη μνήμη των αγαπημένων του.

(Συνέχεια στη σελίδα 13)

(Συνέχεια από τη σελίδα 12)

Το έχει πει κι ένας μεγάλος συγγραφέας: «Πεθαίνουμε όταν πεθάνει κι ο τελευταίος που μας θυμάται». Ένα παιδί αισθάνεται το γονιό του μέσα του πολλές φορές, να του λέει «καλά τα πήγες, συνέχισε». Έτσι, ο γονιός συντροφεύει το παιδί του όσο εκείνο τον θυμάται. Αυτό μπορούμε να κάνουμε, να έχουμε ζωντανό τον άλλο μέσα μας, αλλά χωρίς ερωτηματικά για ανεκπλήρωτες επιθυμίες κρατάμε τους αγαπημένους μας μέσα μας με ό,τι μπορέσαμε να ζήσουμε μαζί τους.

**Και τι γίνεται αν το παιδί δεν έχει αναμνήσεις από το γονιό του, γιατί τον έχασε με τραγικό τρόπο πολύ νωρίς;**

Κατ' αρχάς αυτή την τραγικότητα την ερμηνεύουμε εμείς. Η φύση δεν καταλαβαίνει από τραγικότητες –είναι σκληρή, αδυσώπητη και κάνει ό,τι θέλει, χωρίς να καταλαβαίνει από συναισθήματα και πόνο. Αυτό που πρέπει να καταλάβουμε είναι πως κανένας θεός ή υπέρτατη δύναμη δεν παίρνει τη μάνα ή τον πατέρα του παιδιού –αυτό γίνεται από τη φύση και με τυχαίο τρόπο. Το θεϊκό στην υπόθεση είναι να μην καταρρεύσει το παιδί που μέ-

νει πίσω, να μη φτάσει μετά από αυτό να καταστρέψει τη ζωή του. Το θεϊκό είναι να έχει μέσα του τα κομμάτια του γονιού του σαν φυλακτό.

Ξέρουμε για μια μάνα που χάθηκε νωρίς πως έκανε καλή δουλειά σε αυτό το λίγο χρόνο που είχε με το παιδί της κοιτάζοντας το παιδί αυτό. Ξέρουμε πως έκανε πολύ καλή δουλειά στον πρώτο χρόνο που αγάλιασε το παιδί της, που του χαμογέλασε και του έδωσε την αγάπη της. Στον πρώτο του χρόνο ένα βρέφος παίρνει το πενήντα τοις εκατό της αγάπης που του χρειάζεται για όλη του τη ζωή. Παιδιά που δεν πήραν αγάπη τους πρώτους μήνες της ζωής τους καταλήγουν με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Άρα, παρά το γεγονός ότι οι αισθήσεις ενός παιδιού που γεννιέται μέσα σε αγάπη δεν είναι ακόμη έτοιμες για να αντιληφθούν τη μαμά, η αγάπη η ίδια είναι το φυλακτό που μένει στην ψυχή του παιδιού από τον τρόπο που πρωταγκάλιασε το μωρό της και του σιγοπιθύρισε λόγια γαλήνης κι αφοσίωσης. Όλοι τις μαμάδες μας στον πρώτο χρόνο της ζωής μας τις αντιλαμβανόμαστε ως θεές· δεν ξεχωρίζουμε το πρόσωπό τους, αλλά η παρουσία τους είναι θεϊκή. Αυτή η θεϊκή μορφή είναι που δίνει την

αίσθηση της απώλειας σε ένα παιδί που δε γνώρισε μάνα, γιατί την έχασε νωρίς. Αλλά η καταπληκτική περίοδος όπου όλα τα πρόσφερε στο παιδί μια «θεά» μένει μέσα του κι είναι το φυλακτό του. Η εικόνα που σχηματίζει για αυτή την άγνωστη μορφή το παιδί μέσα του εξαρτάται από την εικόνα της γυναίκας που παίρνει το ρόλο της μαμάς στη συνέχεια, μια θεία, μια γιαγιά ή μια νέα σύντροφος του πατέρα. Αυτή, όμως, η γυναίκα δεν είναι μαμά –η μαμά είναι μία και συνεχίζει να ζει μέσα του. Την «άλλη» μαμά μπορεί να θελήσει να την πει μαμά, μπορεί και όχι – εξαρτάται από το ίδιο το παιδί. Η γνώμη μου είναι πως η λέξη μαμά πρέπει να απευθύνεται σε αυτό που το παιδί έχει μέσα ως μαμά, μόνο σε αυτό το θεϊκό που έχει κρατήσει από αυτήν. Βέβαια, υπάρχουν στη ζωή μαμάδες και πατεράδες που έχουν παίξει ένα ρόλο στη διαμόρφωσή μας, σ' αυτό που γινόμαστε. Δάσκαλοι, φίλοι, μεγαλύτεροι συγγενείς, οι μέντορες μας. Μπορεί να μην τους πούμε ποτέ μαμά και μπαμπά, αλλά θα είναι κι αυτοί πολλοί σημαντικοί στη ζωή ενός παιδιού· τέτοιου είδους πρότυπα έχουμε ανάγκη σε όλη μας τη ζωή.

*Ευχαριστούμε θερμά τον κο Σούντη*

*Από το μαθητή της Γ' Λυκείου, Νήφωνα Μάξιμο Κυριακού Χέμπε*

## Με αφορμή την οικονομική κρίση...

### Ένα σχόλιο

Στις μέρες μας βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από διαφημίσεις για όλο και περισσότερα καταναλωτικά αγαθά, οι οποίες μας λένε με ποιο τρόπο μπορούμε να απολαύσουμε τη ζωή μας. Οι διαφημίσεις αυτές προσπαθούν να μας πείσουν ότι στόχος της ζωής μας είναι η απόλαυση και η καλοπέραση, η δική μας και της οικογένειάς μας και, για να επιτύχουμε αυτήν, χρειαζόμαστε καταναλωτικά αγαθά, όλο και πιο καινούργια, πιο πρωτότυπα και προπαντός πιο ακριβά.

Εάν δεν αρκούν οι οικονομικές δυνατότητες της οικογένειας, κανένα πρόβλημα! Γι' αυτό οι τράπεζες με μεγάλη ευκολία χορηγούν καταναλωτικά δάνεια. Οι εμπορικές επιχειρήσεις δίνουν τη δυνατότητα να αγοράσει κανείς με δόσεις, πολλές δόσεις! Όταν το άτομο έχει αποπληρώσει ένα προϊόν, έχει έρθει η ώρα να το αντικαταστήσει με το



επόμενο μοντέλο. Έτσι καταναλώνουμε συνεχώς, όσο αντέχουμε... Δεν μας ενδιαφέρει τι κάνουν οι υπόλοιποι, εμείς να είμαστε καλά!

Μία βόλτα στη φύση; Τι να μας προσφέρει, εάν δεν υπάρχει τουλάχιστον μια ταβέρνα ή μια καφετέρια εκεί. Το βραδάκι ένας περίπατος στην παραλία με φίλους; Πώς μπορούμε να τον απολαύσουμε χωρίς να πιούμε τουλάχιστο κάτι σε ένα μπαράκι. Στο σπίτι μας, χωρίς τη μεγάλη τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το νέο στερεοφωνικό, πώς να απολαύσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας; Η χώρα βρίσκεται σε κρίση. Ποιον ενδιαφέρει; Τώρα θα πάρουμε άλλο ένα δάνειο για να πάμε διακοπές στο εξωτερικό. Εκεί θα μπορέσουμε να αγοράσουμε και άλλα αγαθά, για να περάσουμε ακόμα καλύτερα. Δεν μπορούμε πια να πληρώσουμε τα χρέη μας; Θα διαδηλώσουμε στους δρόμους, αγανακτισμένοι με την αδικία και αδιαφορία της κοινωνίας. Μία λύση για να γλιτώσουμε ίσως

είναι η αυτοκτονία... Καλύτερα όχι, επειδή δε θα μας δανείσει πια κανείς για τα έξοδα της κηδείας.

*Από τις μαθήτριες της Β' Λυκείου  
Βασιλική Βαλή, Μαριέττα Δρίτσα,  
Ηλιάνα Νικολάου, Μιγκένα Χότζα*

## Έκρηξη ανθρωπιάς... Επίσκεψη στη Φιλική Φωλιά

Σε μια εποχή οικονομικής ευρωστίας και τεχνολογικών επιτευγμάτων που ο άνθρωπος πριν από λίγα χρόνια δεν θα μπορούσε καν να φανταστεί, δυστυχώς τα αυτονόητα δεν είναι πλέον και δεδομένα. Στο πλαίσιο αυτό διαμορφώνεται μια κοινωνία δύο ταχυτήτων, όπου στη μια πλευρά επικρατεί η χλιδή, η υπερβολή και ο καταναλωτισμός, ενώ στην άλλη η ανέχεια και η απόλυτη φτώχεια. Γι' αυτό και ο εθελοντισμός πλέον αποτελεί ένα θεσμό που συμβάλλει στην αντιμετώπιση των κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων και καλείται να αναπληρώσει τα κενά που δημιουργεί η αδυναμία του κράτους και οι μηχανισμοί της αγοράς. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η δράση του παπα-Πυρουνάκη, ο οποίος πριν από 50 χρόνια ίδρυσε το Κέντρο Αγάπης-Φιλική φωλιά στην Ελευσίνα. Το χώρο του Κέντρου επισκεφθήκαμε μια μέρα του Μάρτη, για να γνωρίσουμε τη έργα των ανθρώπων που το στελεχώνουν.

Πρόκειται για ένα κέντρο για όλα τα παιδιά, αλλά ιδιαίτερα για αυτά που οι οικογένειές τους αντιμετωπίζουν οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα. Στο χώρο η-



*Ο χώρος της βιβλιοθήκης, όπου μελετούν τα παιδιά*



*Χαρούμενα προσώπια μετά το σχολείο*

μερήσιας φροντίδας του Κέντρου Αγάπης τα παιδιά ξεφεύγουν από τα προβλήματα της καθημερινής τους ζωής και ανακαλύπτουν τις ικανότητές τους, καλύπτοντας παράλληλα και βασικές τους ανάγκες, καθώς και ένα κατάλληλο περιβάλλον για τη σωστή ένταξή τους στην κοινωνία. Η Φιλική Φωλιά παρέχει τρόφιμα και αναγκαία είδη σε οικογένειες με οικονομικά κι άλλα προβλήματα, φροντίζει για τη μελέτη και την πρόοδο μαθητών, μεριμνά για την κοινωνική ένταξη παιδιών που μεγαλώνουν χωρίς την αναγκαία γονική μέριμνα. Τα εγγεγραμμένα παιδιά σήμερα είναι περίπου εκατόν τριάντα, ενώ σε καθημερινή βάση φιλοξενούνται περίπου ογδόντα. Τα παιδιά πηγαίνουν στη Φωλιά μετά το σχολείο και απολαμβάνουν το γεύμα που ετοιμάζεται από εθελόντριες. Στη συνέχεια, προετοιμάζονται για το σχολείο και κατόπιν παρακολουθούν εκπαιδευτικά και ψυχαγωγικά προγράμματα.

Δυστυχώς, σήμερα που τα προβλήματα αυτά όλο και αυξάνουν, το κράτος δε συμβάλλει στην αντιμετώπιση και στην απαλοιφή τους. Αντίθετα, το κοινωνικό σύνολο ευαισθητοποιείται και βοηθάει με τον τρόπο του.

Αρκεί, ίσως, να σκεφτούμε πώς θα ήταν αν ο καθένας μας βοηθούσε από λίγο στην αντιμετώπισή τους. Ο κος Πυρουνάκης, γιος του ιδρυτή της Φωλιάς μας είπε: «Με τα λίγα των πολλών και τα πολλά των λίγων... Τα πολλά τα δώσανε οι λίγοι και φτιάχτηκε όλο αυτό, αλλά ό,τι γίνεται εδώ και πενήντα χρόνια είναι από τα λίγα των πολλών... Κάθε μέρα έξω από την πόρτα μας θα βρούμε αυτό που χρειαζόμαστε. Το φαγητό δεν είναι πρόβλημα, αλλά είναι ντροπή στις μέρες μας να λέμε πως πρέπει να ταΐσουμε παιδιά. Αν, όμως, θέλεις να κερδίσεις το παιδί πρέπει να τα μοιραστείς όλα, τη λύπη, τη χαρά, το φαγητό. Δεν ταΐζουμε παιδιά, τρώμε όλοι μαζί στην τραπέζια, μοιραζόμαστε την ίδια κατσαρόλα. Δε βάζουμε παιδιά σε ουρές, δεν έχουμε σουσίτια. Τρώμε μαζί ό,τι έχουμε. Όταν μεγαλώσετε λίγο ακόμα, να πάτε να φτιάξετε μια φωλιά κι εσείς...».



*Η ομάδα μας με τον κο Πυρουνάκη και μια εθελόντρια*

Από τη μαθήτριά  
της Α' Λυκείου  
Ηρώ Ατματζίδη

## Ο Κύκλος με την Κιμωλία του Μπ. Μπρεχτ Παρουσίαση

### Λίγα λόγια για το έργο

"Το κάθε τι πρέπει να ανήκει σ' εκείνον που είναι άξιος, τα παιδιά σε κείνους που με αγάπη και φροντίδα τα ανατρέφουν, τα αμάξια στους καλούς τους αμαξάδες, τα χωράφια στους καλούς τους γεωργούς που μέρα νύχτα με ιδρώτα και με μόχθο πασχίζουν να δώσουνε γλυκούς καρπούς".

Με αυτά τα λόγια ο Μπέρτολτ Μπρέχτ συνοψίζει το νόημα του έργου, που γράφτηκε το 1945, όταν ο κόσμος έβγαινε από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, στα χρόνια της αυτοεξορίας του συγγραφέα στις ΗΠΑ. Ο αρχικός του τίτλος ήταν «Ο Καυκασιανός κύκλος με την κιμωλία», γιατί στην αρχική του μορφή εκτυλισσόταν στην περιοχή του Καυκάσου. Πρόκειται για μια αλληγορική ιστορία με θέμα την αληθινή αγάπη. Η υπόθεση βασίζεται σε έναν παλιό κινεζικό μύθο του 13<sup>ου</sup> αιώνα από τον οποίο προήλθε η αρχική έμπνευση του Μπρεχτ.

### Υπόθεση του έργου

Η ιστορία διαδραματίζεται την εποχή του Τριακονταετούς Πολέμου που διεξήχθη στην Κεντρική Ευρώπη κατά τον 17<sup>ο</sup> αιώνα εμπλέκοντας τις κυριότερες ευρωπαϊκές δυνάμεις. Ο κ. Τοϊγκλι είναι ένας πλούσιος προτεστάντης, ιδιοκτήτης ενός μεγάλου βυρσοδεψείου, παντρεμένος με την κ. Τοϊγκλι, με την οποία είχε αποκτήσει ένα παιδί. Την εποχή του τριακονταετούς πολέμου προτεστάντες και καθολικοί βρίσκονταν σε σύγκρουση και η ζωή του κ. Τοϊγκλι διέτρεχε μεγάλο κίνδυνο. Μια επιδρομή από αυτοκρατορικά στρατεύματα στην πόλη που έμενε και η άρνηση του κ. Τοϊγκλι να εγκαταλείψει την επιχείρησή του στάθηκαν αιτία για τον θάνατό του. Η γυναίκα του μέσα στον πανικό της εγκατέλειψε το σπίτι, μαζί και το μωρό παιδί της, και έφυγε. Η υπηρέτρια της οικογένειας Άννα αφού κατάφερε να γλιτώσει από τα χέρια των στρατιωτών άρχισε απεγνωσμένα να αναζητεί, μαζί με τον γαμπρό της αδερφής της, τη μητέρα του παιδιού που δεν δίστασε να το απαρνηθεί. Σε μια αυθόρμητη απόφαση της, η Άννα έτρεξε πίσω στο σπίτι του προτεστάντη και πήρε το παιδί υπό την προστασία της. Μετά από αρκετή περιπλάνηση, εγκαταστάθηκε στο χωριό Γκροσάτινγκεν στο σπίτι του αδερφού της και,

για να μην αποκαλύψει στη γυναίκα του πως το παιδί ήταν γιος προτεστάντη, το παρουσίασε σαν δικό της. Με τον καιρό όμως εκείνη ρωτούσε συνέχεια για τον πατέρα του παιδιού, κι έτσι η Άννα ήταν αναγκασμένη να βρει έναν άντρα για να τον παρουσιάσει ως άντρα της και πατέρα του παιδιού. Με τα πολλά, βρήκε σε κάποιο χωριό έναν μεροκαματιάρη γύρω στα πενήντα ο οποίος δέχτηκε να την παντρευτεί. Ο αδερφός της την συμβούλευσε

έκλεψαν το παιδί. Για καλή της τύχη την υπόθεσή της ανέλαβε ο φημισμένος δικαστής Ιγκνάτς Ντόλινγκερ, ένας άνθρωπος με σύνθετη προσωπικότητα και ανορθόδοξες μεθόδους. Την ημέρα της δίκης, ημέρα Σάββατο, κατέθεσαν ενώπιον του δικαστηρίου τόσο η Άννα όσο και η κ. Τοϊγκλι, ισχυριζόμενη η καθεμιά πως ήταν η φυσική μητέρα του παιδιού. Ο δικαστής, αδυνατώντας να βγάλει κάποιο συμπέρασμα, θέτει μια δοκιμασία. Διέταξε τον κλητήρα

### Λίγα λόγια για το συγγραφέα

Ο Μπέρτολτ Μπρέχτ ήταν Γερμανός δραματουργός, σκηνοθέτης και ποιητής του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Γεννήθηκε το 1898 στο Άουγκομπουργκ της Βαυαρίας και πέθανε το 1956 στο Ανατολικό Βερολίνο από θρόμβωση της στεφανιαίας. Η μητέρα του ήταν προτεστάντισσα και ο πατέρας του καθολικός. Σπούδασε ιατρική στο πανεπιστήμιο του Μονάχου (1917-1921) επιστρατεύεται ως νοσοκόμος και υπηρετεί στον Α Παγκόσμιο πόλεμο. Αρχίζει να γράφει ποιήματα και θεατρικά. Άρχισε την καριέρα του ως δραματουργός με μία σειρά από πειραματισμούς, επηρεασμένος από τις εξπρεσιονιστικές τεχνικές. Με το αντιπολεμικό του έργο «Ταμπούρα μες στη νύχτα» (1922) κερδίζει το βραβείο Κλάιστ. Το 1933 με την άνοδο του ναζισμού στη Γερμανία ο Μπρέχτ αυτοεξορίστηκε μέχρι το έτος 1948. Καθ' όλη τη διάρκεια του πολέμου έζησε πρώτα στη Δανία και τη Φινλανδία και ύστερα στις ΗΠΑ. Το 1950 εκλέχθηκε μέλος της Ακαδημίας Τεχνών. Τιμήθηκε με το εθνικό βραβείο της ΛΓΔ το 1951 και με το βραβείο Λένιν για την ειρήνη το 1954. Άλλα γνωστά του έργα είναι «Βάαλ», «Φως στο σκοτάδι», «Γαλιλαίος», «Η μάνα», «Ο καλός άνθρωπος του Σετσουάν» κ.α.

να το κάνει, γιατί ήταν βέβαιος ότι ο μεσήλικας κύριος Όττερερ είχε κακή υγεία και θα πέθαινε σύντομα. Καθώς, όμως, αυτός εξακολουθούσε να ζει άρχισε να επικρατεί ανησυχία. Μετά από κάμποσο καιρό εκείνος εμφανίστηκε στο σπίτι που έμενε η Άννα και την πήρε μαζί με το παιδί στο δικό του. Η καθημερινότητα στη μικρή του καλύβα άρχισε να «πνίγει» την Άννα, η οποία χωρίς δεύτερη σκέψη πήρε το παιδί και έφυγε με σκοπό να φτάσει ως το Ζοντχόφεν. Οι δυσκολίες της διαδρομής, όμως, δεν ευνοούσαν την κατάσταση και ένα απρόσμενο χτύπημα στο πόδι την οδήγησε ξανά πίσω στο σπίτι του Όττερερ. Εκεί μεσολάβησαν μερικά χρόνια ευτυχίας, καθώς το παιδί μεγάλωνε. Μια μέρα, που είχε λείψει από το σπίτι η Άννα για μια δουλειά, γυρνώντας έμαθε πως είχε περάσει μια πλούσια κυρία με άμαξα και είχε πάρει το παιδί. Το ίδιο κιόλας βράδυ έφυγε για την πολιτεία. Όταν έφτασε, έτρεξε σαν τρελή ως τις αρχές και κατήγγειλε πως της

του δικαστηρίου να σχηματίσει με μία κιμωλία έναν κύκλο στη μέση της αίθουσας. Μέσα στον κύκλο διέταξε να μπει το παιδί και κάλεσε την Άννα και την κ. Τοϊγκλι να σταθούν έξω από αυτόν, δεξιά και αριστερά από το παιδί. Τους εξήγησε πως όποια κατάφερε να τραβήξει το παιδί προς το μέρος της θα έπαιρνε το παιδί. Οι δυο γυναίκες έπιασαν το παιδί από το κάθε χέρι, αλλά με το σήμα του δικαστή η Άννα δίστασε να τραβήξει το χέρι του παιδιού μήπως το τραυματίσει και το άφησε αμέσως για να μην του κάνει κακό, ενώ αντιθέτως η κ. Τοϊγκλι το τράβηξε με τόση δύναμη που το έβγαλε έξω από τον κύκλο. Τότε ο Ντόλινγκερ έδωσε σε όλους να καταλάβουν ότι η αληθινή μάνα του παιδιού δεν θα του έκανε ποτέ κακό και, γνέφοντας στην Άννα να πάρει το παιδί, έφυγε βιαστικός.



Το εξώφυλλο του δίσκου *Τέσσερα Τραγούδια του Οδυσσέα Ελύτη* από τον *"Κύκλο Με Την Κιμωλία"* σε μουσική του Μάνου Χατζιδάκι

Από τη Μαρία  
Αντωνάρακου, μαθή-  
τρια της Β' Λυκείου

## Ο αναμάρτητος πρώτος τον λίθον βαλέτω Ένα σχόλιο....

Χαρακτηριστικό  
κάθε μαθητή, κάθε

υγιούς νέου, είναι να αμφισβητεί, να επα-  
ναστατεί, να ονειρεύεται και να απαιτεί  
ένα καλύτερο αύριο, να επιδιώκει την αλ-  
λαγή και να «ακυρώνει» το σύστημα.

Στο σχολείο οι μαθητές εξαπολύουμε  
συνεχώς αφορισμούς κατά οποιουδήποτε

με κυρίως τη δουλειά του εκπαιδευτικού,  
τον τρόπο διδασκαλίας, τον τρόπο επιβο-  
λής του, τη συμπεριφορά του. Απαιτούμε  
να γίνεται καλύτερο μάθημα με συνέπεια  
από το διδάσκοντα. Αλλά έχουμε αναρω-  
τηθεί ποτέ αν η στάση μας ως μαθητών, το  
επιτρέπει;

θηγητές; Κι όταν αυτή η επιταγή ικανο-  
ποιηθεί, εκμεταλλευόμαστε κατάλληλα  
την ευκαιρία ή η ώρα μέχρι το επόμενο  
διάλειμμα θεωρούμε πως περνά «αργά και  
ανυπόφορα»;

Όπως σε όλα τα ζητήματα, λοιπόν, και  
εδώ η μονόπλευρη θέση αποτελεί λάθος



σχετίζεται με την εκπαίδευση, υπουρ-  
γούς, συμβούλους, κυβερνήσεις, αλλά κυ-  
ρίως κατά των εκπαιδευτικών, που είναι  
άμεσα εκτεθειμένοι στο «πεδίο βολής»  
μας. Εκτός, λοιπόν, από την κριτική μας  
για το εκπαιδευτικό σύστημα κριτικάρου-

Τμήματα που σπανίως απαρτίζονται  
από το σύνολο των μαθητών τους, αφού  
πολλοί απουσιάζουν αδικαιολόγητα, από  
τη στιγμή που θα μπουν στην τάξη ανυπο-  
μονούν απλώς... να βγουν. Έχουμε, λοι-  
πόν, δικαίωμα να απαιτούμε σωστούς κα-

τακτική. Σε μια διαδραστική διαδικασία,  
όπως αυτή της εκπαίδευσης, οφείλουμε  
όλοι, διδάσκοντες και διδασκόμενοι, να  
αναλάβουμε τις ευθύνες μας. Μόνον τότε  
τα σχολεία θα γίνουν πραγματικά παιδα-  
γωγικά και μαθησιακά κέντρα.

## Παρουσίαση ερευνητικών εργασιών Α' και Β' Τάξης

Την Τρίτη 12 Μαΐου πραγματοποιή-  
θηκε η παρουσίαση των ερευνητικών  
εργασιών της Α' Τάξης στο χώρο εκ-  
δηλώσεων του σχολείου.

Το τμήμα Α1 με υπεύθυνη καθηγή-

τρια την κ. Κόρδα, ασχολήθηκε με το θέμα των ναρκωτικών και των ψυχοτρόπων ουσιών: οι τρόποι διακίνησης και εμπορίας ναρκωτικών, τα αίτια που οδηγούν ένα άτομο στην περιπέτεια των ναρκωτικών, οι επιπτώσεις στην προσωπική ζωή και εξέλιξη, στην ευρύτερη κοινωνία και οι τρόποι απεγκλωβισμού από την παγίδα θανάτου.

Το τμήμα Α2 με υπεύθυνο καθηγητή τον κ. Πούτο, ασχολήθηκε με τις εξαρτήσεις και τα είδη εθισμού, στα τυχερά παιχνίδια, στο αλκοόλ, στο κάπνισμα, στα ναρκωτικά, στο σεξ.

Η εργασία του Α3 με συντονιστή τον κ. Χαλά, είχε ως αντικείμενο τις επιπτώσεις που έχουν στην υγεία του ανθρώπου διάφορες πηγές ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή στην καθημερινή ζωή, με έμφαση στα κινητά τηλέφωνα. Αναφέρθηκαν, επίσης μέτρα ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνονται.

Την ίδια ημέρα το Β3 υπό την εποπτεία της κ. Τάτση, παρουσίασε στους μαθητές της Β' Λυκείου τα πορίσματα της ερευνητικής εργασίας με θέμα «Έφηβοι και Διαδίκτυο». Η έρευνα των μαθητών στηρίχθηκε σε στοιχεία που συνέλεξαν από επιστημονικά και δημοσιογραφικά κείμενα, στην επεξεργασία ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν από τους μαθητές του σχολείου σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και το χρόνο που αφιερώνουν σε αυτό, καθώς και σε οπτικοακουστικό υλικό ενημερωτικού χαρακτήρα, σχετικά με τους κινδύνους του Διαδικτύου.





*Του Αντώνη Κάτση, μαθητή της Γ' Λυκείου*

## Ποια είναι η δικαιολογία σου;

**Άρθρο**

*Δεν ξέρω ποια είναι τα όνειρά σου. Δεν ξέρω πόσο απογοητευμένος (-η) είσαι από την μάταιη προσπάθειά σου να τα υλοποιήσεις. Αυτό, όμως, που γνωρίζω καλά είναι πως αυτό, το οποίο έχεις στο μυαλό σου είναι πιθανό να συμβεί. Πράγματι πολλές φορές δεν είμαστε σε θέση να πούμε πως μπορούμε να πετύχουμε κάτι, αλλά εκείνο που αναντίρρητα μπορούμε να πούμε είναι πως είναι πιθανό να πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας, αν κάθε μέρα τους κυνηγάμε. Και οι περισσότεροι δεν το κάνουν αυτό. Γιατί; Υπεύθυνος είναι ο φόβος... Φοβούνται την αποτυχία και επομένως δεν προσπαθούν καθόλου. Μάλλον ξεχνούν πως αν τρέμεις την αποτυχία δεν σου αξίζει να πετύχεις. Άλλοι, πάλι, αναμένουν την τέλεια στιγμή για να δράσουν λημονώντας πως αυτή δεν πρόκειται να έρθει και ότι οι ίδιοι οφείλουν να τη δημιουργήσουν. Άλλοι απλά δεν θέλουν αρκετά να πετύχουν και έτσι δεν κάνουν τις απαιτούμενες θυσίες, άλλωστε για να γίνεις αυτό που ευελπιστείς, πρέπει να θυσιάσεις αυτό που είσαι τώρα.*

*Στον αντίποδα έχουμε εκείνους που λειτούργησαν αλλιώς. Η αφετηρία τους δεν μπορούσε να προβλέψει την πρόοδο τους. Ξεκίνησαν χωρίς εφόδια, χωρίς υποστήριξη, με σοβαρότατα προβλήματα... Ονειρεύτηκαν, μίλησαν για το όνειρό τους, το σχεδίασαν, πάλεψαν για χάρη του, απέτυχαν, δεν το εγκατέλειψαν, ξαναμπήκαν στην αρένα... και απλά το έζησαν. Ο χώρος του αθλητισμού βρίθκει από παρόμοια παραδείγματα και έχει απίστευτες ιστορίες να μας διηγηθεί. Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, να κάνουμε λόγο για μερικούς μόνο από αυτούς τους εντός και εκτός εισαγωγικών ήρωες.*

### Θωμάς Νίκου: Ο παίκτης που ξεγέλασε το θάνατο



Ένας άσημος καλαθοσφαιριστής, ο οποίος σίγουρα δε διέθετε την αιγλή και την φήμη των μεγάλων Ελλήνων συναθλητών του, όπως ο Σπανούλης, ο Διαμαντίδης κοκ, αλλά η ιστορία του συγκλονίζει και ο ίδιος αποτελεί ένα πρότυπο ανθρώπου και αθλητή, το 2006 σχοινοβάτησε μεταξύ ζωής και θανάτου και επικράτησε.

Ο Θωμάς γνωρίζει τι σημαίνει πιστολιδί στην Αθήνα ως μέλος του πληρώματος της Άμεσης Δράσης. Στις 9 Ιουνίου του 2006 κατά την διάρκεια μιας ένοπλης ληστείας στην Πατησίων μια σφαίρα διαπέρασε το στόμα του, αλλά για καλή του τύχη, αφού του διέλυσε τα δόντια, άλλαξε τροχιά και σφηνώθηκε στην κάτω γνάθο του. Έτσι, τυχερός μέσα στην ατυχία του επιβίωσε.

Οι γιατροί ύστερα από το χειρουργείο τον συμβούλεψαν να αποφεύγει τους αγώνες, αφού ένας ενδεχόμενος τραυματισμός θα ήταν καταστροφικός, πράγμα, το οποίο σήμαινε πως έπρεπε να αποσυρθεί από τα παρκέ. Όντως, για αρκετό καιρό δεν μπορούσε ούτε καν να φάει κανονικά, κάτι που συνέβαλε στο να χάσει πολλά κιλά. Όμως, αυτός ο μαχητής δεν μπορούσε να εγκαταλείψει έτσι την τρίτη αγάπη του,

έπειτα από την οικογένεια του και την Αστυνομία. Συνέχισε, λοιπόν, να αγωνίζεται με το να φορά απλά ένα προστατευτικό μασελάκι, μόνο για τους τύπους.

Με αυτόν το τρόπο και με ατελείωτες ώρες σκληρής δουλειάς κατάφερε να αγωνιστεί στην Α'1, στα 32 του χρόνια, με την ομάδα της Ελευσίνας (2012-2014), ύστερα από μια πολύχρονη περιπλάνηση στις μικρότερες κατηγορίες, αποδεικνύοντας πως ποτέ δεν είναι αργά. Σε ολόκληρη την καριέρα του έτρεχε από την υπηρεσία του στις προπονήσεις και το αποτέλεσμα τον δικαίωσε, αφού αντιμετώπισε μερικά από τα ιερά τέρατα του ελληνικού μπάσκετ.

Το σημαντικότερο, όμως, είναι πως δεν επικράτησε μόνο στους αγωνιστικούς χώρους, αλλά κυρίως στο ρινγκ της ζωής. Ύστερα από το περιστατικό, που παραλίγο να του στερήσει την ζωή, ολόκληρη η αντίληψη του για αυτή άλλαξε. Όπως ο ίδιος αναφέρει, αν παλαιότερα έλεγε στην γυναίκα του μια φορά "σ' αγαπώ", τώρα της το λέει δέκα κι έτσι χαίρει μιας όμορφης οικογενειακής ζωής. Αντιλήφθηκε πως η ευτυχία δεν έγκειται στο να έχεις περισσότερα, αλλά στο να είσαι οπουδαιότερος...

Μόνο για την ιστορία, το καλοκαίρι που μας πέρασε έφυγε από τον Πανελευσινακό και επέστρεψε στην Α'2 οδεύοντας για τα 35 πια.

### Γιάννης Αντετοκούνμπο: Από τα Σεπόλια στο μαγικό κόσμο του NBA

Η ζωή του θυμίζει φανερά σενάριο ταινίας. Ο εικοσάχρονος Γιάννης έχει διαγράψει μια άξιας θαυμασμού πορεία, την οποία λίγοι περίμεναν. Γεννημένος στις 6 Δεκεμβρίου του 1994 στην περιοχή του Ζωγράφου από Νιγηριανούς γονείς βίωσε τεράστιες δυσκολίες, όπως και η εφταμελής οικογένειά του κι όμως μπόρεσε και αντεπεξήλθε στις αντιξοότητες και διακρίθηκε.

Η φτώχεια ήταν η κύρια μάστιγα της οικογένειάς του. Έτσι, στην προσπάθεια για την εξασφάλιση των προς το ζην ο Γιάννης με τα αδέρφια του αναγκάζονταν να πουλάνε CD από μικρή ηλικίας ηλικία. Στα Σεπόλια ήταν συμπαθής στους αστυνομικούς' έτσι εκείνοι τον άφηναν να συνεχίζει απρόσκοπτα τον αγώνα του για το μεροκάματο. Παρότι οι γονείς του ήταν Νιγηριανοί ο ίδιος δεν πήρε την αντίστοιχη υπηκοότητα και κοινώς βρισκόταν στον αέρα.

Τα αθλητικά του προσόντα ήταν από νωρίς εμφανέστατα. Ο ίδιος, όπως και τα υπόλοιπα αδέρφια του, εντάχθηκε στην ομάδα του Φιλαθλητικού. Ο Γιάννης μαζί με το Θανάση τον μεγαλύτερο αδερφό του περνούσε πολλές ώρες κοπιαστικής δουλειάς και πόνου στο κλειστό του Ζωγράφου. Έτσι, ο Γιάννης ήταν σε θέση να δείξει δείγμα του μεγάλου ταλέντου του από τα παιδοεφηβικά κιόλας τμήματα και στα 16-17 έκανε το ντεμπούτο του με την ανδρική ομάδα στην Α'2.



(Συνέχεια στη σελίδα 18)

(Συνέχεια από σελίδα 17)

Το όνομα του άρχισε δειλά δειλά να γίνεται γνωστό με αποκορύφωμα τη συμμετοχή αυτού και του αδερφού του, Θανάση, στο All-star game της Α'1 το 2013. Αυτό το παιδί τάρaxε τα μπασκετικά νερά και όλο και περισσότεροι κυνηγοί ταλέντων πραγματοποιούσαν συχνές επισκέψεις στο κλειστό του Φιλαθλητικού, για να τον τσεκάρουν και να επιβεβαιώσουν όσα ακούγονταν για αυτόν. Όμως, γιατί καμιά από τις “μεγάλες ελληνικές ομάδες” δεν κινήθηκε για την απόκτηση του; Διότι, πριν η καριέρα του πάρει την ανιούσα το ύψος του δεν ξεπερνούσε το 1,90 και βασικό εμπόδιο αποτελούσε το διαβατήριό του. Έτσι, οι “μεγάλες ομάδες” δεν επιθυμούσαν να αποκτήσουν προβλήματα με έναν αθλητή, που δεν διέφερε από αυτούς που είχαν ήδη στα φυτώρια τους. Πού να ήξεραν... Τελικά η Σαραγόσα απέκτησε τα δικαιώματα του παίκτη, αλλά όχι για πολύ -το μεγάλο μπάρ πλησίαζε.

Αν και ανήκε στην ισπανική ομάδα συνέχιζε να παίζει στην Α'2 με μεγάλη επιτυχία. Σε ένα από τα τελευταία παιχνίδια της περιόδου 2012-2013 της Α'2, που σημειωτέον ήταν ντέρμπι, ο Γιάννης βρέθηκε σε δύσκολη θέση. Ο Φιλαθλητικός ήταν φιλοξενούμενος. Καθώς ο αγώνας πλησίαζε στην λήξη, μια κρίσιμη αμφοβητούμενη φάση προκάλεσε τις έντονες διαμαρτυρίες των γηπεδούχων. Οι οπαδοί εισέβαλαν στον αγωνιστικό χώρο και άρχισαν να βρίζουν και να φωνάζουν υποτιμητικά σχόλια για το Γιάννη. Ο νεαρός αντίκρισε ξανά τον ρατσισμό και λύγισε. Η ειρωνεία έγκειται στο ότι αυτοί οι “ανεγκέφαλοι” λίγες μέρες μετά θα φώναζαν ρυθμικά το όνομά του. Όμως, δεν ήταν λίγοι οι Έλληνες που βοήθησαν την οικογένεια Αντετοκούνμπο και, όπως ομολογεί ο ίδιος ο Γιάννης, τους εκτιμά αφάνταστα και τους είναι υπόχρεος.

Το αδύνατο έγινε δυνατό, όταν ο Γιάννης επιλέγει στην 15<sup>η</sup> θέση του NBA draft του 2013 από τους Μιλγουόκι Μπακς, όντας ο πρώτος Έλληνας που επιλέγεται τόσο ψηλά. Όταν ο “άρχοντάς του NBA” ανακοίνωσε το όνομά του αυτός και τα αδέρφια του ύψωσαν την ελληνική σημαία, δείχνοντας πόσο δεμένοι είναι με τον τόπο. Ο νεαρός Γιάννης είχε γίνει ίνδαλμα, αφού μόλις στα 18 από την Α'2 κατέληξε στο καλύτερο πρωτάθλημα του κόσμου, κάτι που δεν το βλέπεις κάθε μέρα. Χάρη σε αυτή τη επιτυχία λίγες μέρες έπειτα εισέπραξε με κάθε επισήμότητα, από τον ίδιο τον πρωθυπουργό, κάτι αυτονόητο, την ελληνική υπηκοότητα, μόνο και μόνο για να μην χάσει η εθνική ομάδα έναν παίκτη του βεληνεκούς του.

Ο Γιάννης άρχισε να δουλεύει δίπλα σε πεπειραμένους προπονητές στην άλλη άκρη του Ατλαντικού και βελτιώνεται ασταμάτητα. Η περσινή χρονιά ήταν μια χρονιά προσαρμογής για αυτόν, αλλά έδειξε μέρος των δυνατοτήτων του. Φέτος παρουσιάζεται πιο ώριμος και κοιτάζει στα μάτια τους ακριβοπληρωμένους αστέρες του NBA. Μάλιστα, η συμμετοχή του στο All-star game δεν φαντάζει μακρινή. Οι δημοσιογράφοι εκεί του πλέκουν συχνά το εγκώμιο και του έχουν δώσει το προσωνύμιο “Greek Freak”. Επιπλέον, αγωνίστηκε με τα χρώματα της εθνικής, με τους νέους το καλοκαίρι του 2013, και με τους άνδρες στο EUROBASKET το περασμένο καλοκαίρι. Η κλήση του στην εθνική ήταν μια από τις επιδιώξεις του, η οποία πραγματοποιήθηκε και με δεδομένη την αφοσίωσή του στην Ελλάδα δύσκολα θα γυρίσει ποτέ την πλάτη του στην επίσημη αγαπημένη, σε αντίθεση με άλλους. Έτσι, με το 13 στην πλάτη, ως διάδοχος του Διαμαντίδη, θα επανδρώνει για πολλά χρόνια την εθνική.

Η αστείρευτη θέλησή του για την επιβίωση, το κουράγιο του, η πίστη, η ταπεινοφροσύνη του και η επιμονή του τον οδήγησαν σε αυτό το θαύμα. Και αν αντιληφθούμε πως από το πουθενά κατάφερε να εισέλθει, μόλις από τα 18 του, σε αυτό το μπασκετικό γκέτο, κανείς δεν είναι σε θέση να προβλέψει πού μπορεί να φτάσει.

### Λιονέλ Αντρές Μέσι Κουτσιτίνι: Από τους κορυφαίους όλων των εποχών

Ο κατά κόσμο Λέο Μέσι δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις: είναι γνωστός όχι μόνο στους φίλους του ποδοσφαίρου, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Όταν στις 24 Ιουλίου του 1987 γεννήθηκε στο Ροζάριο της Αργεντινής, κανείς δεν ήταν σε θέση να αντιληφθεί πως έμελλε να μετατραπεί σε μια από τις πιο αναγνωρίσιμες προσωπικότητες του 20<sup>ου</sup> αιώνα.



Ο πατέρας του Χόρχε δούλεψε σε ένα εργοστάσιο και η μητέρα του Σέλια Μαρία ήταν οικιακή βοηθός. Την οικογένεια αυτή συμπλήρωναν και άλλα τρία τέκνα. Όλοι μαζί ζούσαν ή καλύτερα επιβίωναν σε ένα χαμόσπιτο σε μια φτωχογειτονιά της Αργεντινής.

Η μόνη διέξοδος που είχε ο μικρός Λέο ήταν το ποδόσφαιρο. Σε ηλικία 5 ετών γράφτηκε στην τοπική ομάδα της **Γκραντόλι**, όπου ο πατέρας του είχε αναλάβει τα χρέη του προπονητή. Το εξωπραγματικό ταλέντο του, φυσικά δεν ήταν δυνατόν να περιοριστεί στα στενά όρια αυτής της ακαδημίας. Η μεγάλη και ιστορική ομάδα της πόλης Νιουελς Ολντ Μπόις κινήθηκε για την απόκτησή του και τον ενέταξε στο δυναμικό της το 1995.

Πρέπει να σημειωθεί πως το μεγαλύτερο εμπόδιο, το οποίο έπρεπε να υπερνικήσει ο Μέσι δεν ήταν η πενία, αλλά ένα σοβαρότατο πρόβλημα υγείας. Στα 10 του χρόνια το ύψος του δεν

ξεπερνούσε το 1,11 και ο γιατρός Σβάρτσαιν διέγινωσε πως έπασχε από μια ορμονική διαταραχή, που δεν του επέτρεπε να αναπτυχθεί κανονικά. Στην πιο αισιόδοξη περίπτωση θα έφτανε το 1,50 κατά την ενηλικίωσή του. Η τιμή των φαρμάκων που απαιτούνταν για την θεραπεία του ήταν απαγορευτική για τα δεδομένα της οικογένειάς του. Όμως, και οι βλέψεις των διάσημων συλλογών της χώρας για την απόκτηση του ακατέργαστου αυτού διαμαντιού κάμπτονταν από το κόστος της θεραπείας του, αφού η κρίση είχε κτυπήσει την Λατινική Αμερική. Επομένως, η παραμικρή υποψία για μια μεγάλη καριέρα ήταν το λιγότερο ουτοπική.

Ευτυχώς σε αυτήν την κρίσιμη στιγμή εμφανίστηκε η προοπτική της Μπαρτσελόνα. Τον Ιούλιο του 2000 ο νεαρός ταξίδεψε στην Βαρκελώνη για επιβληθεί σε δοκιμές και να γίνει μέλος της φημισμένης ακαδημίας της Μπάρτσα, Μασία. Αρχικά, ο πατέρας του εξέφρασε τις ανησυχίες του για την βραδύτητα των διαπραγματεύσεων. Όμως, ο νεαρός τα κατάφερε περίφημα. Η Μπάρτσα δέχτηκε να αποκτήσει τον Λιονέλ και να καλύψει την θεραπεία του. Η συμφωνία, όμως, ανεπίσημα έκλεισε με έναν σίγουρα απρόσμενο τρόπο. Ο υπεύθυνος των ακαδημιών Κάρλες Ρεσάκ κάλεσε τον πατέρα του να υπογράψει ένα συμφωνητικό, οι υπογραφές του οποίου έπεσαν σε ένα κομμάτι χαρτοπετσέτας! Έτσι, η οικογένεια Μέσι μετακόμισε στην Βαρκελώνη με τις απολαβές να αγγίζουν τα 4.000 δολάρια το μήνα πάντα, όμως, εν αναμονή της οριστικοποίησης της συμφωνίας. Το πολυαναμενόμενο αυτό γεγονός έγινε πραγματικότητα το Μάρτιο του 2001. Αλλά, η εκκίνηση της “νέας ζωής” του Λέο δεν ήταν καλή, αφού αντιμετώπισε έναν σοβαρότατο τραυματισμό και η πρώην ομάδα του διεκδίκησε τα δικαιώματά του, αφήνοντας τον για ένα σοβαρό χρονικό διάστημα εκτός γηπέδων. Παρόλα αυτά εντάχθηκε στην Μασία, όπου και συνάντησε πολλούς παίκτες παγκόσμιας κλάσης σήμερα και υλοποίησε το ακατόρθωτο το Νοέμβριο του 2003, όταν και πρωτοεμφανίστηκε με την πρώτη ομάδα, στην ηλικία των 16. Όμως αυτό αποδείχθηκε περίτρανα πως ήταν μόνο το εφελτήριο έναυσμα.

(Συνέχεια στη σελίδα 19)

*Από τη μαθήτριά της Β' Λυκείου,  
Μαρίλια Κουγιανού*

## Μια... αμαζόνα ανάμεσά μας

Η ιππασία είναι από τα αρχαιότερα των αθλημάτων και το μοναδικό που πραγματοποιείται ταυτόχρονα από ένα ζεύγος αθλητών, όπου ο ένας είναι ο ίππος και ο άλλος ο ιππέας. Η ιππασία υπήρξε πολύ δημοφιλής στην αρχαιότητα και η αρχαία Αθήνα κατέχει τα πρωτεία στη διδαχή της ιππικής τέχνης σε όλα τα είδη της. Πρώτος ο Ξενοφών, γνωστός για την αγάπη του και το σεβασμό του προς τα άλογα συνέταξε πλήθος συγγραμμάτων με αναφορά στην ιππική τέχνη, στα ιππικά αθλήματα και στη φροντίδα του περήφανου τούτου ζώου. Κατά την αρχαιότητα οι αναφορές στους ίππους ήταν συνεχείς στην καθημερινότητα των Ελλήνων, αφού τα στοιχεία τόσο στα αρχαία γλυπτά, στα αγάλματα, στους περιτεχνούς διακόσμους, στα γραπτά έργα, μαρτυρούν περίτρανα την άμεση σχέση του ανθρώπου με το άλογο.

Η ιππασία στα νεότερα χρόνια αποτελεί ένα από τα παλαιότερα ολυμπιακά αθλήματα, αφού μπήκε στις Ολυμπιάδες το 1900 στο Παρίσι. Από το 1912 διεξάγεται συνεχώς. Είναι το μόνο άθλημα που δεν υπάρχουν ξεχωριστά ανδρικά και γυναικεία αγωνίσματα, αλλά σε καθένα από τα τρία αγωνίσματα (Ιππική Δεξιότητα, Υπερπήδηση Εμποδίων, Τρίαθλο) μπορούν να συμμετέχουν είτε ιππείς είτε αμαζόνες. Επίσης, εκτός από το νικητή αθλητή που κερδίζει μετάλλιο, βραβεύεται και ο ίππος με ειδικό έπαθλο.

Η δική μου εμπειρία με την ιππασία ξεκίνησε πριν από 12 χρόνια όταν για πρώτη φορά ιππεύσα ένα πόνυ. Τότε κατάλαβα ότι η σχέση μου με το άλογο θα ήταν μια σχέση ζωής. Από τότε ιππεύω συνεχώς.

Σε αθλητικό επίπεδο ασχολούμαι με την ιππασία, τα τελευταία 5 χρόνια, αφιερώνοντας τον ελεύθερό μου χρόνο στην προπόνηση και τη φροντίδα των αλόγων που ιππεύω. Ξεκίνησα προπονούμενη στην υπερπήδηση εμποδίων το 2010. Το Σεπτέμβριο του 2013 μετά από εξετάσεις στην Ελληνική Ομοσπονδία Ιππασίας, πήρα την «Άδεια Ικανότητας Αθλητού» και από τότε είμαι ενεργή αθλήτρια του Ελληνικού Ιππικού Ομίλου στο άθλημα της Ιππικής Δεξιότητας. Συμμετέχω σε αγώνες τουλάχιστον μια φορά το μήνα και ιππεύω ένα εξαιρετικό άλογο τον Hang on Sloopy. Με τον συναθλητή μου, το Sloopy, κάνουμε σκληρή προπόνηση το



λιγότερο τρεις φορές την εβδομάδα χειμώνα καλοκαίρι, ελπίζοντας βέβαια και οι δύο στη νίκη μας στον αγώνα. Η ιππική δεξιότητα δεν είναι και το ευκολότερο των ιππικών αθλημάτων. Θεωρείται για την ακρίβεια το δυσκολότερο καθώς προέρχεται από την στρατιωτική ιππευση, είναι απόλυτα τεχνικό αλλά και ...καλλιτεχνικό. Το ζευγάρι ιππεία και ίππου πρέπει να εκτελέσει συγκεκριμένες ασκήσεις μέσα σε οριοθετημένο στίβο σε συγκεκριμένα σημεία, με συγκεκριμένα βήματα και σε συγκεκριμένο χρόνο. Το ζεύγος συνήθως κρίνεται από τρεις διαφορετικούς κριτές σε κάθε αγώνα, που βαθμολογούν τη γενική εικόνα που πρέπει να είναι απόλυτα αρμονική χωρίς περιττές κινήσεις, τη στάση του σώματος του ιππεία και του αλόγου, την τήρηση των απαραίτητων τεχνικών κανόνων, την ισορροπία στην κίνηση, την ώθηση και πολλά άλλα.

Μερικές από τις πρόσφατες επιτυχίες μου στους αγώνες

Φεβρουάριος '14 Ελληνικός Ιππικός Όμιλος -Κατηγορία Ε, 2<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

Φεβρουάριος '14 Ελληνικός Ιππικός Όμιλος- Κατηγορία Α3, 2<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

Μάιος '14 Ελληνικός Ιππικός Όμιλος -Κατηγορία Ε, 1<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

Μάιος '14 Ελληνικός Ιππικός Όμιλος (Κατηγορία Α3, 4<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

Δεκέμβριος '14 Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκοπούλου- FEI World Dressage Challenge '14 (Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ιππικής Δεξιότητας) 1<sup>η</sup> στην εφήβων – 26<sup>η</sup> θέση στη κατάταξη 6 χωρών (Μάλτα, Κύπρος, Αραβικά Εμιράτα, Τουρκία, Ισραήλ, Ελλάδα)

Ιανουάριος '15 Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκοπούλου –Κατηγορία Β9, 3<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

Φεβρουάριος '15 Ιππικός Όμιλος Βαρυμπόμπης – Κατηγορία Β9, 2<sup>η</sup> θέση στην Εφήβων

(Συνέχεια από σελίδα 18)

Σε εκπληκτικά σύντομο χρόνο εξελίχθηκε σε ένα αναπόσπαστο μέρος της σύνθεσης της Μπαρτσελόνα και σήμερα συγκαταλέγεται στο πάνθεό της. Η λίστα των επιτευγμάτων του δεν έχει τελειωμό, ενδεικτικά έχει κατακτήσει τρία Τσαμπιονς Λιγκ, οκτώ πρωταθλήματα Ισπανίας, τρεις χρυσές μπάλες, άλλα τόσα χρυσά παπούτσι, έχοντας καταρρίψει με “περίσσιο θράσος” αμέτρητα ρεκόρ, που φάνταζαν ανυπέρβλητα. Το μόνο που απουσιάζει από την τροπαιοθήκη του είναι μια διάκριση με την εθνική του ομάδα, πράγμα που τον κάνει να υπολείπεται κατά πολλούς από τον Μαραντόνα. Όμως, αυτό αναντίρρητα δεν μπορεί να αναρρέσει όλα όσα έχει πετύχει. Και με δεδομένο πως είναι μόλις στα 27, κάτι που συνεπάγεται πως έχει τη δυνατότητα να συμμετάσχει τουλάχιστον σε δύο ακόμα Παγκόσμια Κύπελλα, δεν θα αργήσει να καταλάβει την θέση του “μέντορα” του στην Αργεντινή, ύστερα από τον οικουμενικό σεβασμό που χαίρει ένεκα της ιστορίας του.

*Σε κάθε περίπτωση δεν ήμασταν σε θέση να κάνουμε την απαιτούμενη αναφορά για όλες τις εφάμιλλες ιστορίες... Όμως, αξίζει να ολοκληρώσουμε την περιπλάνησή μας με τα βαρυσήμαντα λόγια του γνωστού και μη εξαιρετέου Τζόρνταν. “Μπορώ να αποδεκτώ την αποτυχία όλοι αποτυγχάνουν σε κάτι... Άλλα δεν μπορώ να αποδεκτώ την παραίτηση από την προσπάθεια”, “Έχω χάσει πάνω από 9000 σουτ στην καριέρα μου, έχω χάσει σχεδόν σε 300 αγώνες, σε 26 περιπτώσεις επωμίσηκα το βάρος της τελευταίας επίθεσης... και αστόχησα. Και έχω αποτύχει ξανά και ξανά στην ζωή μου... και γι' αυτό πέτυχα...”, “Κάποιοι ήθελαν να συμβεί, κάποιοι ευχόντουσαν να συμβεί και άλλοι απλά το κάνανε να συμβεί...” Επομένως, εσύ αποφασίζεις πού θέλεις να συγκαταλέγεσαι... Ποια άλλη, λοιπόν, δικαιολογία μπορείς να επινοήσεις;*

Από την Ολυμπία Κονταξή, μαθήτρια της Γ' Λυκείου

## Λίγο πριν, λίγο μετά το Λύκειο...

**Η συνέντευξη του Νίκου έγινε με τη βοήθεια της τεχνολογίας, μέσω skype, καθώς ζει στην Αγγλία. Ο Νίκος σπούδασε οικονομικά στην Αθήνα και τώρα ολοκληρώνει τις μεταπτυχιακές σπουδές του στα ναυτιλιακά. Πήγε στη Αγγλία με υποτροφία και μέσω ενός διαγωνισμού πήρε μια εξαιρετική θέση σε εταιρία στο Λονδίνο.**

**Ικανοποιήθηκαν οι προσδοκίες σου με τη φοίτησή σου σε πανεπιστήμιο του εξωτερικού;**

Σε επίπεδο σπουδών είμαι πολύ ικανοποιημένος. Θα μιλήσω για την Αγγλία. Θεωρώ πως αποκτάς πολλές εμπειρίες με το να είσαι φοιτητής σε αγγλικό πανεπιστήμιο. Ο τρόπος δουλειάς και διαβάσματος είναι πολύ διαφορετικός και αυτό είναι που με ώθησε να μείνω εδώ. Το σημαντικότερο είναι ότι δίνουν έμφαση στην έρευνα και τη μελέτη-όχι στην αποστήθιση. Ο τρόπος δουλειάς εδώ σε κάνει ανταγωνιστικό μετέπειτα και σε επαγγελματικό επίπεδο.

**Ποιοι είναι οι στόχοι σου;**

Επειδή εφέτος ολοκληρώνω τις σπουδές μου, θα σου μιλήσω για τους επαγγελματικούς μου στόχους. Σε επαγγελματικό, λοιπόν, επίπεδο στόχος μου είναι να εξελιχθώ μέχρι να φτάσω σε ένα επίπεδο όπου η γνώμη μου θα καθορίζει τις αποφάσεις και τη δράση της εταιρίας ή του οργανισμού, για τον οποίο θα δουλεύω. Ο τρόπος δουλειάς μου θέλω

**Η συνέντευξη της Νίκης έγινε στο σχολείο μας. Η Νίκη είναι μαθήτρια δεκαοκτώ ετών, με τα ίδια όνειρα και τις ίδιες ανασφάλειες με όλους εμάς. Εφέτος έδωσε πανελλήνιες στην τεχνολογική κατεύθυνση με όνειρο να γίνει μαθηματικός.**



να είναι παράδειγμα για τα νέα μέλη.

**Πώς φαντάζεσαι τον εαυτό σου σε πέντε με δέκα χρόνια;**

Θέλω να είμαι στο εξωτερικό, στην εργασιακή θέση που περιέγραψα προηγουμένως. Με υγεία, θέληση, επιμονή και υπομονή όλα είναι εφικτά. Και πιστεύω με, δεν υπερβάλλω.

**Ποια συμβουλή θα έδινες στους μαθητές της Γ' Λυκείου;**

Θα σας συμβούλευα να βλέπετε την κάθε δυσκολία σαν πρόκληση και από την πρόκληση να δημιουργείτε κίνητρα. Αν ήταν όλα εύκολα, άλλωστε, δε θα είχατε τη δυνατότητα να απολαύσετε τους καρπούς των κόπων σας. Επίσης, θα πρότεινα να έχετε ισορροπία στην προσωπική σας ζωή. Γιατί να διαβάζετε μόνο, χωρίς να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν, ή γιατί να επιδιώκετε μόνο την ευχαρίστηση, χωρίς προσπάθεια για κάτι καλύτερο;



**Ευχαριστώ πολύ, Νίκο, για τη συνέντευξη που μας παραχώρησες.**

Εγώ σε ευχαριστώ για την υπέροχη ευκαιρία που μου έδωσες να μοιραστώ μαζί σας τα σχέδιά μου και τις εμπειρίες μου.

... Έτσι λοιπόν φτάσαμε στο τέλος της σχολικής μας ζωής. Τι αφήνουμε πίσω; Όνειρα, σχέδια, ελπίδες που ευοδώνονται ή διαψεύδονται στο μεταίχμιο της μετάβασης από το σχολείο στην ενήλικη ζωή. Αφήνουμε πίσω τα μαθητικά χρόνια και σπεύδουμε για νέες αναζητήσεις, σπουδές, επάγγελμα, οικογένεια, καριέρα... Μιλήσαμε με δύο νέους ανθρώπους, μια συνομήλική μας υποψήφια για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, τη γνωστή μας **Νίκη Γκόλια**, και έναν φοιτητή στο εξωτερικό, το **Νίκο Παναγιωτάκο**. Στόχος των συνεντεύξεων ήταν να διερευνήσουμε το πριν και το μετά με άξονα το όριο των πανελληνίων εξετάσεων... Τα συμπεράσματα δικά σας...

Στόχος μου είναι να προετοιμαστώ κατάλληλα για τις πανελλήνιες εξετάσεις μέσα σε κλίμα αλληλοκατανόησης με τους συμμαθητές μου, οι οποίοι αγωνίζονται για τον ίδιο σκοπό.

**Ποιοι είναι οι στόχοι σου για τη φετινή χρονιά;**

**Ποιες είναι οι προσδοκίες σου για το πανεπιστήμιο;**

Ως φοιτήτρια, επιθυμώ να εξελιχθώ, ώστε να ανταποκριθώ με επιτυχία στα μελλοντικά εργασιακά μου καθήκοντα και να έρθω σε επαφή με άλλους ανθρώπους, που θα μου προσφέρουν νέες εμπειρίες.

**Πώς φαντάζεσαι τον εαυτό σου σε πέντε με δέκα χρόνια;**

Θα ήθελα να ασκώ την επιστήμη που μου αρέσει είτε στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό.

**Ποια η συμβουλή σου για τους συμμαθητές σου;**

Η συμβουλή μου προς του συμμαθητές μου είναι να θέτουν στόχους ανεξάρτητα από τις αντίξοες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες. Πρέπει να θυμούνται πως αυτοί είναι το μέλλον και να προσπαθούν με αισιοδοξία να κάνουν την επανάστασή τους.

## Ενημέρωση των τμημάτων Α1 και Α2 για τις εξαρτησιογόνες ουσίες

Στις 26 Μαρτίου, μετά από πρόσκληση των καθηγητών μας κ. Πούτου Ε. και κ. Κόρδα, ήρθε στο σχολείο μας η ψυχολόγος του Κ.Ε.Θ.Ε.Α κ. Μαρκουίζου Αιμιλία. Με την πολυετή εμπειρία της στον το-

έκανε η αντιμετώπιση που έχει αποδειχθεί ότι είναι η πιο κατάλληλη για να βοηθήσουμε ένα φίλο μας που τείνει προς μια εξάρτηση. Αν δεν ακούει τις συμβουλές μας, σταματάμε να κάνουμε παρέα μαζί του. Είναι ο μόνος τρόπος για να τον βοηθήσουμε αν πραγματικά τον αγαπάμε!



### Συμμετοχή των τμημάτων Α1 και Α2 του σχολείου μας στην εκστρατεία της actionaid

Η εβδομάδα από 27 Απριλίου έως 3 Μαΐου ήταν η παγκόσμια εβδομάδα δράσης για την Εκ-

παίδευση και δεν θα μπορούσε να λείπει από αυτήν το σχολείο μας!! Σ' αυτή την εκστρατεία συμμετέχουν πάνω από εκατό χώρες. Προβλήθηκαν ντοκιμαντέρ για την κατάσταση της εκπαίδευσης σε χώρες του τρίτου κόσμου και ακολούθησαν συζητήσεις για το πόσο σημαντικό είναι να λαμβάνουν τουλάχιστον τη στοιχειώδη εκπαίδευση αγόρια και κορίτσια σε όποια χώρα του πλανήτη

μέα της πρόληψης και έγκαιρης αντιμετώπισης των εξαρτήσεων, η κ. Μαρκουίζου μας βοήθησε με απλό τρόπο να κατανοήσουμε τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για την εκδήλωση εξαρτήσεων. Χαρακτηριστικά έγινε κατανοητό ότι τρεις κυρίως παράγοντες συντελούν στην τάση για εξάρτηση: το περιβάλλον του ατόμου, η προσωπικότητά του και η εύκολη πρόσβαση στις ουσίες. Η σχέση εμπιστοσύνης και η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, αλλά και η ισορροπημένη ανάπτυξη του νέου μέσα σε αυτήν, κρίνουν σε μεγάλο βαθμό αν ένα άτομο θα καταλήξει να μπει στην περιπέτεια των ναρκωτικών. Εντύπωση



ΓΕΛ Ν.ΠΕΡΑΜΟΥ Α'2

## Έφηβοι και social media -Άρθρο

### Από το μαθητή της Β' Λυκείου Σταύρο Φιλιππίδη

Το διαδίκτυο μπήκε δυναμικά στις ζωές μας τη δεκαετία του '90 και έκτοτε ακολούθησε μια ραγδαία εξελικτική πορεία κι απέκτησε εκατομμύρια χρήστες. Οι υπηρεσίες που προσφέρει δικαιολογούν με το παραπάνω το εύρος χρηστών του, καθώς προσφέρει άμεση επικοινωνία με κάθε μέρος του πλανήτη, αποτελεί αστείρευτη πηγή πληροφοριών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο διασκέδασης, προσφέροντας παιχνίδια και μέσα κοινωνικοποίησης κι επιτρέποντας στους χρήστες να κάνουν κάθε είδους αγορά με το πάτημα ενός κουμπιού. Επειδή, όμως, είναι ένα πολυδιάστατο μέσο, οι υπηρεσίες που προσφέρει μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο αν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση· χαρακτηριστικό ως προς αυτό είναι ότι υπάρχουν χρήστες οι οποίοι καταναλώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε αυτό, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις υποχρεώσεις τους, την πραγματική ζωντανή επικοινωνία και την ίδια τη ζωή.

Στη χώρα μας, η κατάχρηση και ο εθι-

σμός των νέων στο Διαδίκτυο έχουν πάρει ανησυχητικές διαστάσεις. Ιδιαίτερα αυξημένος φαίνεται ο αριθμός εφήβων που κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου κι εμφανίζουν στοιχεία εξάρτησης. Φαίνεται πως οι δυνατότητες εύκολης δικτύωσης και ψυχαγωγίας, που προσφέρει το Διαδίκτυο, γοητεύουν και προσελκύουν πολλά άτομα αυτής της ηλικίας, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονες τάσεις ανεξαρτητοποίησης, ανάγκη αναζήτησης νέων εμπειριών και άγνοια κινδύνου, συνεχή ενασχόληση με προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα και ανάγκη αποδοχής και ένταξης στο σύνολο. Στον ανώνυμο κόσμο του Διαδικτύου δίνεται η ευκαιρία στους εφήβους να προβάλλουν έναν πλαστό εαυτό και να χαλαρώνουν βγαίνοντας από την πραγματικότητά τους. Καθώς ικανοποιούν κάποιες ανάγκες, νιώθουν ευχάριστα, ξεχνιούνται και αφήνονται, με αποτέλεσμα να θέλουν συνεχώς να βρίσκονται συνδεδεμένοι. Φυσικά, δεν είναι μόνο τα χαρακτηριστικά της ηλικίας τους που κάνουν τους εφήβους επιρρεπείς. Άλλοι παράγοντες που παίζουν ρόλο στη δημιουργία μιας σχέσης εξάρτησης με το Διαδίκτυο είναι η οικογενειακή κατάστα-

ση και το είδος των οικογενειακών δεσμών, ο έλεγχος και τα όρια που υπάρχουν από το σπίτι και η ποιότητα της επικοινωνίας με τους γονείς. Επίσης, η ψυχοσύνθεση κάθε εφήβου τον προδιαθέτει προς τέτοιου είδους εξαρτητικές συμπεριφορές και καταχρήσεις ή τον προστατεύει από αυτές. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μία αναστρέψιμη κατάσταση, αρκεί να υπάρχουν πρόθεση και κατάλληλη βοήθεια.

Προτού φτάσουμε στο πρόβλημα και στη θεραπεία υπάρχει πάντα η πρόληψη. Όσον αφορά στην πρόληψη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου από τον εφηβικό πληθυσμό, προτείνεται στους γονείς η ενασχόληση κι εκπαίδευση των ιδίων σε θέματα διαδικτύου και η υιοθέτηση και διατήρηση καναλιού επικοινωνίας με τα παιδιά· ως προς το διαδίκτυο συγκεκριμένα, είναι ανάγκη να υπάρχει επίβλεψη ή να τοποθετείται ο υπολογιστής σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού, να ενημερώνονται τα παιδιά από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειες του και τέλος να προτρέπονται στην ανάπτυξη υγιών εξωσχολικών ενδιαφερόντων, όπως η μουσική και οι αθλητικές δραστηριότητες, τα οποία θα προσφέρουν ένα διέξοδο από τις πιέσεις και το άγχος.

## Δράσεις του σχολείου μας...

## Θεατρικό εργαστήρι

**Υπεύθυνη καθηγήτρια:**  
**Κωστή Κατερίνα**

**Ομάδα μαθητών:**  
**Τριανταφυλλιά Λεμονούδα,**  
**Ηλιάννα Νικολάου,**  
**Μιγκένα Χότζα, Αντώνης Λιούνης,**  
**Νίκος Κατοαρέλος,**  
**Κώστας Δαρουκάκης Βαμβακάς,**  
**Μαριέττα Δρίτσα,**  
**Άννα Μαρία Καραγιάννη**



Οι πρόβες της ομάδας γίνονταν στο σχολείο μας κάθε εβδομάδα, Πέμπτη ή/και Παρασκευή από τα τέλη Οκτωβρίου μέχρι και την πρώτη εβδομάδα του Μαΐου. Μάλιστα, επειδή οι εμπειρίες που αποκομίζαμε σε κάθε συνάντηση ήταν μοναδικές και είχαμε την ανάγκη να τις μοιραστούμε με φίλους και οικείους, αποφασίσαμε να ανοιξουμε μια

3 Απριλίου οργανώσαμε μια εκδρομή με δυο δράσεις: επισκεφθήκαμε το μαγικό χώρο της Επιδαύρου και, μετά από έγγραφη άδεια της αρμόδιας Εφορείας Αρχαιοτήτων, κάναμε μια πρόβα στην ορχήστρα του αρχαίου θεάτρου στη συνέχεια, την ίδια ημέρα, επισκεφθήκαμε στο Ναύπλιο το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοπον-

νήσου και παρακολουθήσαμε ένα μάθημα από τον καθηγητή κο

Αστέριο Τσιόρα, και δράσεις από τους φοιτητές του. Μάλιστα, συμμετείχαμε κι εμείς σε σχετικές δραστηριότητες, ενώ είχαμε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε απόψεις για την εμπειρία του θεάτρου με φοιτητές και καθηγητές.

Μετά τις διακοπές του Πάσχα, οι πρόβες μας εντάθηκαν, καθώς προετοιμαζόμασταν για την παράστασή μας, που έγινε στο Πολιτιστικό Κέντρο

Η θεατρική ομάδα του σχολείου μας, που φέρει το όνομα Antigonistas, παρουσίασε φέτος την παράσταση *Αντιγόνη* του Σοφοκλή, σε διασκευή του κειμένου του μεγάλου τραγικού ποιητή, με στοιχεία από την *Αντιγόνη* του Ανούιγ και του Μπρεχτ. Η διασκευή προσαρμόσε το κείμενο στις ανάγκες και τις δυνατότητες μιας σχετικά ολιγομελούς ομάδας μαθητών, οι οποίοι για πρώτη φορά δοκιμάζονταν στην αρχαία τραγωδία.

Πρώτος προορισμός το Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου... Τα συναισθήματα πολλά με το πρώτο κιόλας πάτημα στο χώρο, όπου η θεατρική μας ομάδα θα παρουσίαζε ένα κομμάτι της *Αντιγόνης* του Σοφοκλή. Συναισθήματα χαράς, συγκίνησης, ενθουσιασμού, με τη σκέψη ότι εκεί που θα παρουσιάσεις την δουλειά που έχεις κάνει έχουν παίξει κορυφίοι ηθοποιοί. Το Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου θα μπορούσε να πει κάποιος ότι είναι ιερό κι όσοι το έχουν επισκεφθεί νιώθουν τη μαγεία του σωματικά και ψυχικά. Το απίστευτο και όμως αληθινό είναι ότι ο ήχος εκείνου που μιλάει ακούγεται παντού με αποτέλεσμα σε όλες τις παραστάσεις ο θεατής να έχει τη δυνατότητα να ακούει τα πάντα.

Τελευταίος προορισμός της θεατρικής μας ομάδας το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Ναυπλίου, όπου μας υποδέχτηκαν μαθητές και καθηγητές με αγάπη. Μιλήσαμε μαζί τους, ανταλλάξαμε απόψεις πάνω σε θέματα που έχουν σχέση με το θέατρο, το τμήμα θεατρικών σπουδών, το έργο που θα παρουσιάζαμε. Συμμετείχαμε σε διάφορα θεατρικά παιχνίδια και δραστηριότητες και ήρθαμε πιο κοντά με την εμπειρία του θεάτρου μέσα από μια άλλη οπτική. Τέλος, κάναμε βόλτα στο Ναύπλιο και έτσι φύγαμε γεμάτοι με γνώσεις και εμπειρίες!

Τριανταφυλλιά Λεμονούδα

διαδικτυακή σελίδα, για να δημοσιεύουμε υλικό από τις πρόβες μας (<https://www.facebook.com/pages/Θεατρική-Ομάδα-Antigonistas/653747538075219?fref=ts>). Η

σελίδα είναι ανοιχτή και όποιος θέλει, μπορεί να την επισκεφτεί, να δει και να σχολιάσει τις δράσεις μας. Για να ολοκληρώσουμε, επίσης, τη θεατρική εμπειρία στο αυθεντικό της χώρο, στις

«Πέραμος», την Κυριακή 10 Μαΐου, στις 8:30 το βράδυ.

Το πρόγραμμά μας παρουσιάστηκε, επίσης, στο φεστιβάλ σχολικών δραστηριοτήτων της Διεύθυνσης Δ.Ε. Δυτικής Αττικής, που έγινε στο Στρατουδάκειο Πολιτιστικό Κέντρο, στα Μέγαρα, στις 29 Απριλίου.



## Δυο ποιήματα...

της Εύας Μοίρα, μαθήτριας της Γ' Λυκείου

Η φάση ...εγώ

Σε πέτυχα στο δρόμο τυχαία,  
έκανα πως δε σε βλέπω  
για να μη ριζώ το εγώ μου,  
το εγώ μου κατάλαβες;  
Αυτό το εγώ με κάνει να φαίνομαι αδιάφορη  
αυτό το εγώ με κάνει να λέω πως φαίνομαι αδιάφορη.  
Σε θέλω,  
μα κάθε φορά που σε σκέφτομαι  
με επισκιάζει το εγώ μου.  
Η φάση ...εγώ.

Μου 'παν

Μου 'μαθαν πως η θάλασσα είναι μπλε,  
μου 'μαθαν πως το γρασίδι είναι πράσινο,  
μου 'μαθαν πως το αίμα είναι κόκκινο,  
όλα αυτά τα χρόνια στο μυαλό μου έχω μια έτοιμη εικόνα,  
της θάλασσας που είναι μπλε,  
του γρασιδιού που είναι πράσινο,  
του αίματος που είναι κόκκινο.  
Μου 'παν πως είμαι ελεύθερη,  
ένιωσα ελεύθερη.  
Μου 'παν πως είμαι άσχημη,  
ένιωσα άσχημη.  
Μου 'παν πως είμαι ανόητη,  
ένιωσα ανόητη

# Στιγμές...

