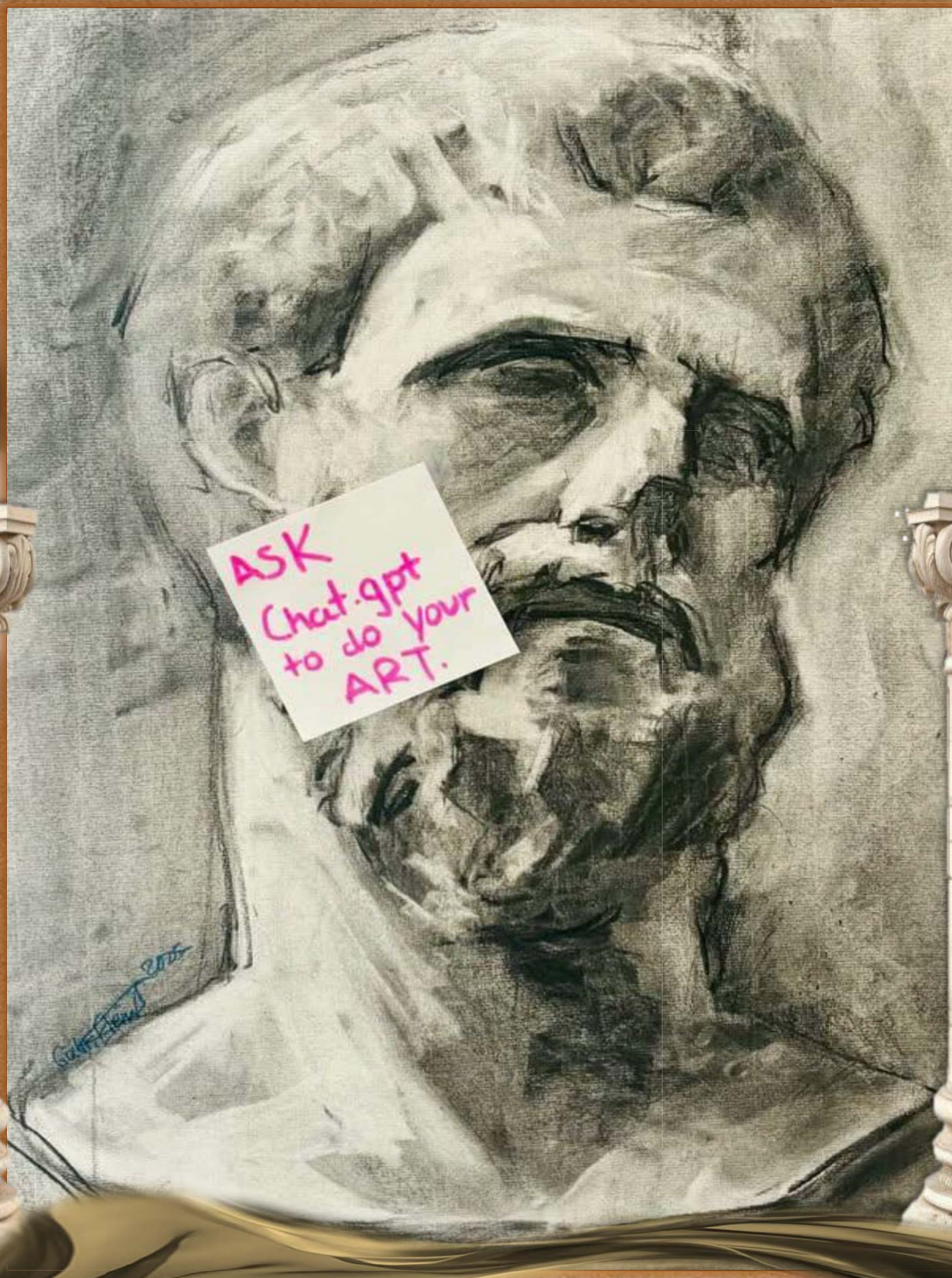


# Σο Διακριτικά



Σκέψεις σε πρώτο σκίτσο

Έργο της Έλενας Γαβριλοπούλου



Με  
μια  
ματιά:

- **AI:** Ποιες οι διαστάσεις που παίρνει στην καθημερινή μας ζωή; (Σελ. 4-5)
- **Παραπληροφόρηση:** Πώς τα fake news κυριαρχούν στις μέρες μας (Σελ.9)
- **Η ζωή μέσα από τα μάτια της τρίτης ηλικίας** (Σελ. 14-15)
- **Μια γεύση από τις τοπικές ομορφιές της Ηλείας** (Σελ.16-17)
- **Graffiti:** Βανδαλισμός ή απλά μια παρεξηγημένη μορφή τέχνης; (Σελ.20-21)



Σκάνανε για να  
είσαι κι εσύ  
ενημερωμένος για  
τις τελευταίες  
εξελίξεις του  
σχολείου μας...



**Μανουσιάδη Χριστίνα,**  
Διευθύντρια του ΓΕΛ Γαστούνης

Οι ιλιγγιώδεις αλλαγές του σύγχρονου τρόπου ζωής δεν έχουν αφήσει ανεπηρέαστο τον χώρο της εκπαίδευσης. Μία από τις σημαντικότερες εξελίξεις είναι η ανάπτυξη της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI). Ο προβληματισμός που εγείρεται είναι έντονος: Είναι φίλος ή εχθρός του ανθρώπου; Πρέπει να ενταχθεί στο πρόγραμμα σπουδών ή μήπως το σχολείο οφείλει να παρακολουθεί σιωπηλά τις εξελίξεις και να αποφασίσει αργότερα;

Πολλοί μαθητές που γνωρίζουν εφαρμογές όπως το ChatGPT ή το Gemini νιώθουν ενθουσιασμό. Οι εργασίες ολοκληρώνονται εύκολα, οι πληροφορίες βρίσκονται άμεσα, η επιτυχία μοιάζει πιο προσιτή. Ένας «ακούραστος βοηθός» βρίσκεται πάντα διαθέσιμος. Είναι όμως πράγματι έτσι τα πράγματα; Ελλοχεύει ο κίνδυνος της άγνοιας και της αποδυνάμωσης της κριτικής ικανότητας. Όταν κάποιος άλλος σκέφτεται για εμάς, υπάρχει ο κίνδυνος να πάψουμε να σκεφτόμαστε οι ίδιοι. Όπως με τις υπολογιστικές μηχανές ξεχάσαμε βασικές πράξεις και με το GPS χάσαμε την ικανότητα προσανατολισμού, έτσι και τώρα διατρέχουμε τον κίνδυνο να παραδοθούμε ολοκληρωτικά στην «ευκολία». Παράλληλα, η εποχή των ψηφιακών εικόνων και των παραποιημένων βίντεο μάς καλεί να αναρωτηθούμε: είμαστε έτοιμοι να αμφισβητούμε ό,τι βλέπουμε και ακούμε; Να ξεχωρίζουμε την αλήθεια από την κατασκευή; Η απάντηση, ωστόσο, δεν μπορεί να είναι ο φόβος. Το σχολείο μπορεί και οφείλει να ενισχύσει τα θετικά της AI και να περιορίσει τα αρνητικά. Η ένταξη της στο ωρολόγιο πρόγραμμα — όχι απαραίτητα ως αυτόνομο μάθημα αλλά ως οργανικό μέρος μαθημάτων όπως η Πληροφορική, η Νεοελληνική Γλώσσα και η Φιλοσοφία — μπορεί να καλλιεργήσει τον προβληματισμό για τις συνέπειες της τεχνολογίας στον τρόπο ζωής μας. Οι μαθητές χρειάζεται να μάθουν, όχι απλώς να χρησιμοποιούν εργαλεία, αλλά να τα αξιολογούν. Σε αυτό το σημείο αναδεικνύεται και η αξία της σχολικής εφημερίδας. Η ενασχόληση των μαθητών με τη συγγραφή άρθρων, τη διασταύρωση πληροφοριών, τη διατύπωση επιχειρημάτων και τον σχεδιασμό της έκδοσης αποτελεί ουσιαστική άσκηση κριτικής σκέψης και δημιουργικότητας. Δεν πρόκειται απλώς για μια εξωδιδασκτική δραστηριότητα: είναι ένα εργαστήριο δημοκρατίας, διαλόγου και υπευθυνότητας. Μέσα από τη διαδικασία αυτή οι μαθητές μαθαίνουν να ακούν τον άλλον, να διαφωνούν με επιχειρήματα, να συνθέτουν απόψεις.

Ιδιαίτερα σημαντική υπήρξε η συμβολή του διαγωνισμού σχολικών εφημερίδων της εφημερίδας ΤΟ ΒΗΜΑ, ο οποίος έδωσε βήμα στους μαθητές να εκφραστούν δημόσια, να αισθανθούν ότι η φωνή τους έχει αξία και απήχηση. Τέτοιες πρωτοβουλίες ενισχύουν τον εγγραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης και καλλιεργούν την υπεύθυνη συμμετοχή στον δημόσιο λόγο — στοιχείο απαραίτητο σε μια εποχή όπου η πληροφορία παράγεται και αναπαράγεται με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Ταυτόχρονα, η καλλιέργεια της κριτικής σκέψης συνδέεται άμεσα με την ανάγκη ειρηνικής επίλυσης διαφορών, τόσο σε ατομικό όσο και σε διακρατικό επίπεδο. Σε έναν κόσμο γεμάτο εντάσεις και αβεβαιότητες, οι νέοι πρέπει να μάθουν να επιλύουν συγκρούσεις με διάλογο, επιχειρήματα και σεβασμό. Η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει 2 μέσα επικοινωνίας, αλλά η ποιότητα της επικοινωνίας εξαρτάται από την παιδεία και τις αξίες μας. Όπως μας υπενθυμίζει ο Αριστοτέλης, η καλλιέργεια της πολιτικής αρετής προϋποθέτει την καλλιέργεια της ατομικής αρετής. Μόνο όταν ο άνθρωπος διαμορφώσει χαρακτήρα, υπευθυνότητα και αυτογνωσία μπορεί να αξιοποιήσει σωστά τα μέσα που διαθέτει. Τα μέσα αλλάζουν· ο στόχος παραμένει: η ευδαιμονία, η ολοκλήρωση της προσωπικότητας, η αρμονική συνύπαρξη. Σε αυτή τη διαδρομή, καθοριστική είναι η προσφορά του εμπνευσμένου δασκάλου. Σε μια εποχή ραγδαίων εξελίξεων και αβεβαιότητας, ο δάσκαλος δεν μεταδίδει απλώς γνώση· λειτουργεί ως καθοδηγητής, εμπνευστής και πρότυπο ήθους. Διδάσκει στους μαθητές να αναζητούν την αλήθεια, να αμφισβητούν δημιουργικά, να συνεργάζονται και να οραματίζονται ένα μέλλον όπου η τεχνολογία θα υπηρετεί τον άνθρωπο — και όχι το αντίστροφο.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη, λοιπόν, έχει θέση στο σύγχρονο σχολείο. Όχι ως υποκατάστατο της ανθρώπινης σκέψης, αλλά ως εργαλείο στα χέρια σκεπτόμενων, υπεύθυνων και δημοκρατικών πολιτών. Το στοίχημα δεν είναι να την φοβηθούμε· είναι να τη μάθουμε, να την κρίνουμε και να τη χρησιμοποιήσουμε με σοφία.

Έργο της μαθήτριας του σχολείου μας, Έλενα Γαβριλοπούλου, αποκλειστικά για «Το Σκαρίφημα»



Συμμετείχαν οι:

- **Μαθητές/τριες**

Αντίχου Αγγελική, Βάγγου Λεία, Γαβριλοπούλου Έλενα, Γιαννακοπούλου Χριστίνα, Γιαννοπούλου Γωγώ, Γράσσου Αλεξάνδρα, Δέρβου Αδαμαντία, Καρβέλη Κατερίνα, Κεαλόγλου Ντένια, Κεχάογλου Μαριάννα, Κοκκίνου Κωνσταντίνα, Κοντούλη Βάσια, Κουτσούμπας Ηλίας, Κουτσούμπας Παναγιώτης, Κωστάκης Παναγιώτης, Λαγανοπούλου Δώρα, Λαμπράκος Σπύρος, Λέτσιου Εύα, Λουκουμάκια Ναυσικά, Λυμπέρη Αλεξία, Μαντέλος Δημήτρης, Μαντέλος Μανώλης, Μαρκέτος Διονύσης, Μέμπελλι Άννα Μαρία, Μητσοπούλου Γεωργία, Μουσαί Λορένα, Ντόντη Δήμητρα, Παγουρτζή Όλγα, Παπαδοπούλου Διονυσία, Παπανικόλος Κωσταντίνος, Παρασκευόπουλος Γιάννης, Πετρόπουλος Νίκος, Σαλλίου Εμανουέλ, Σαμίου Διονυσία, Σιμοπούλου Διονυσία, Σκορδάκη Μαρία, Σούρλα Ελευθερία, Τσακοπιάκος Αποστόλης, Χασιώτη Διονυσία

- **Καθηγητές**

Δημητροπούλου Μαρία, Κάσσοι Φώτης, Μανουσιάδη Χριστίνα & Φανός Θεόδωρος

- **Αρχισυνταξία**

Μουσαί Λορένα

- **Εικονογράφηση**

Γαβριλοπούλου Έλενα



Από: Κουτσούμπας Ηλίας, Κουτσούμπας Παναγιώτης,  
Σαμίου Διονυσία & Σκορδάκη Μαρία



## Το ΟΧΙ στην κακοποίηση των ζώων

**Ε**νδιαφέρουσες επιστημονικές μελέτες για τα ζώα συντροφιάς μάς πληροφορούν για την επίδραση που ασκούν στην υγεία μας, όπως στον περιορισμό του άγχους, μείωση της υψηλής πίεσης ακόμη και παράταση του χρόνου ζωής. Βέβαια οι άνθρωποι δεν επιθυμούσαν ανέκαθεν να περιθάλπουν ζώα. Σε μια εποχή ριζικών μεταβολών δυστυχώς δεν είναι λίγοι αυτοί που εξακολουθούν να κακοποιούν τα ζώα. Μπορεί να περιλαμβάνει πράξεις παραμέλησης ή παράλειψης των αναγκών των ζώων... Πολλοί χρησιμοποιούν τα ζώα ως υποκατάστατα, μετατρέποντάς τα σε αντικείμενα μεταχείρισης. Μπορεί όμως να περιλαμβάνει και βία απέναντι στα ζώα, η οποία δεν έχει μόνο παθητική μορφή αλλά και επιθετική δηλαδή κακοποίηση, σωματική, σεξουαλική βαναυσότητα, πρόκληση πόνου, δυσφορία. Η κακοποίηση όμως δεν είναι μόνο οι ακραίες περιπτώσεις. Είναι και η αδιαφορία: όταν κάποιος αφήνει το κατοικίδιο του δεμένο όλη μέρα, όταν δεν του παρέχει νερό και φαγητό, όταν το εγκαταλείπει επειδή “μεγάλωσε πολύ” ή “δεν τον βολεύει πια”. Αυτές οι πράξεις δείχνουν έλλειψη σεβασμού και ενσυναίσθησης.

Όταν κάποιος εκφράζει επιθετικότητα απέναντι σε ένα ζώο, μπορεί να την έχει βιώσει και ο ίδιος στην προσωπική του ζωή. Δηλαδή, ο χειρισμός και η στάση απέναντι σε ένα ευάλωτο πλάσμα, όπως τα ζώα, ίσως έχει να κάνει με τον τρόπο που χειρίστηκαν εμάς, όταν ήμασταν ευάλωτοι. Συνήθως οι ακραίες συμπεριφορές κακοποίησης ζώων κρύβουν την ανάγκη για δύναμη, έλεγχο και για εξουσία. Ακριβώς, επειδή εμείς αισθανόμαστε ευάλωτοι ή βρισκόμαστε σε μία κατώτερη θέση αναπληρώνουμε αυτή την κατωτερότητα μας. Ισορροπούμε αυτή την μειωμένη αυτοεκτίμηση με το να επιβάλουμε εξουσία, πόνο ή και έλεγχο σε κάποιο αδύναμο πλάσμα.

Χρειάζεται λοιπόν να αλλάξει η θέση αυτή απέναντι στα ζώα. Στον αγώνα αυτό, μπορούν να συμβάλλουν τα Μ.Μ.Ε, καθώς και οι φιλοζωικές οργανώσεις αναλαμβάνοντας εκστρατείες ενημέρωσης σχετικά με την κακοποίηση των ζώων. Εμείς, ως νέοι άνθρωποι, μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά. Μπορούμε να υιοθετούμε υπεύθυνα, να βοηθάμε ένα αδέσποτο που έχει ανάγκη και να καταγγέλλουμε την κακοποίηση όταν τη βλέπουμε. Μπορούμε να δείξουμε στους μεγάλους πως η ανθρωπιά δεν έχει ηλικία. Τα ζώα δεν ζητάνε πολλά. Λίγη φροντίδα, καθαρό νερό, ένα ασφαλές μέρος και — πάνω απ’ όλα — την εγγύηση ότι δεν θα τα κακομεταχειριστεί κανείς. Ο τρόπος που μια κοινωνία φέρεται στα πιο ανήμπορα μέλη της δείχνει τον πραγματικό της πολιτισμό.

Ήρθε η ώρα να αποδείξουμε ότι μπορούμε να είμαστε καλύτεροι. **Γιατί η καλοσύνη ξεκινά από το πώς φερόμαστε στα πλάσματα που δεν μπορούν να μας πουν “ευχαριστώ”.**

Από : Κοκκίνου Κωνσταντίνα &  
Παπανικόλος Κωσταντίνος



## AI: Ευκαιρία ή απειλή για την νέα γενιά;

Στην εκπαίδευση, το AI (Artificial Intelligence) ανοίγει νέους ορίζοντες. Προσαρμοσμένα ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης, άμεση παροχή πληροφοριών και εργαλεία που βοηθούν στη δημιουργική γραφή, στην επίλυση προβλημάτων και στη διαχείριση του χρόνου, μπορούν να κάνουν τη μάθηση πιο προσωπική και αποτελεσματική. Ο μαθητής ενισχύει τις δεξιότητές του και αποκτά πρόσβαση σε πηγές και γνώσεις που παλαιότερα ήταν δύσκολο να βρεθούν. Παράλληλα, όμως, εμφανίζονται και κίνδυνοι: η έτοιμη παροχή λύσεων μπορεί να οδηγήσει σε εφησυχασμό και μείωση της κριτικής σκέψης. Έτσι, το σχολείο καλείται να διασφαλίσει ότι η TN λειτουργεί ως βοήθημα και όχι ως υποκατάστατο της ανθρώπινης προσπάθειας. Η αγορά εργασίας μετασχηματίζεται επίσης ραγδαία. Νέα επαγγέλματα γεννιούνται, άλλα μεταβάλλονται και κάποια εξαφανίζονται. Η TN αυτοματοποιεί διαδικασίες, αυξάνει την παραγωγικότητα και επιτρέπει στην οικονομία να αναπτυχθεί με νέους τρόπους. Ωστόσο, η αυτοματοποίηση μπορεί να μειώσει τις θέσεις εργασίας σε συγκεκριμένους τομείς, απαιτώντας από τους νέους να αναπτύξουν δεξιότητες

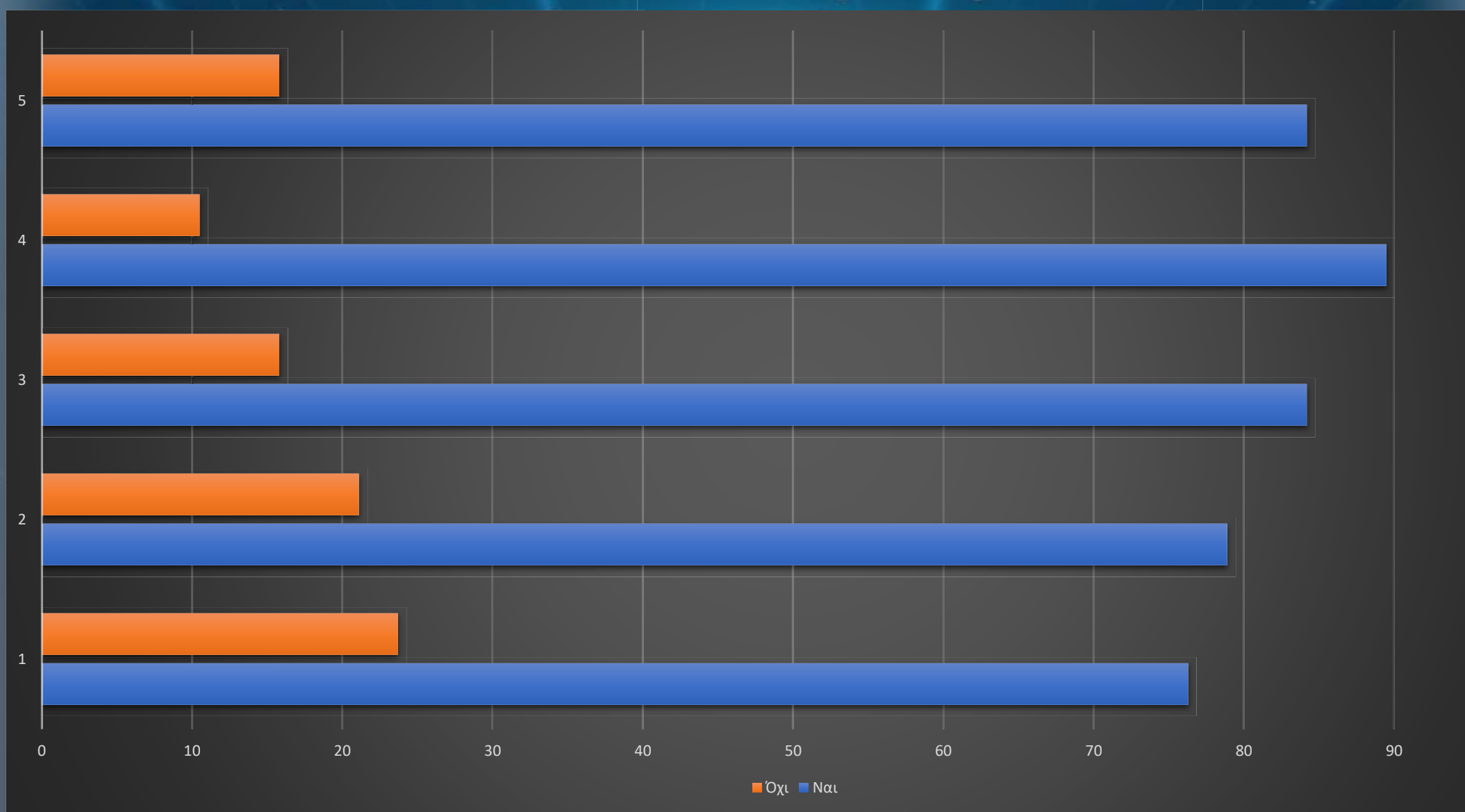
Η τεχνητή νοημοσύνη (TN) δεν αποτελεί πλέον ένα μακρινό επιστημονικό όραμα, αλλά μια πραγματικότητα που διαμορφώνει ολοένα και περισσότερο την καθημερινότητά μας. Από τις εφαρμογές στα κινητά μας μέχρι τα συστήματα αυτόματης μετάφρασης και τις «έξυπνες» διαδικτυακές πλατφόρμες, βρίσκεται παντού. Εμείς, οι νέοι άνθρωποι, που μεγαλώνουμε σε αυτό το τεχνολογικό περιβάλλον, είμαστε ευτυχώς ή δυστυχώς οι πρώτοι που βιώνουμε τις αλλαγές – τόσο θετικές όσο και αρνητικές.

Για εμάς τους νέους, η τεχνητή νοημοσύνη είναι ταυτόχρονα μια μεγάλη ευκαιρία και μια σημαντική πρόκληση. Η στάση που χρειάζεται να επιδείξει ένας σύγχρονος μαθητής ή μαθήτρια είναι ισορροπία: να αξιοποιεί την TN ως εργαλείο εξέλιξης χωρίς να χάνει την ανθρώπινη δημιουργικότητα, την προσωπική προσπάθεια και την ηθική του κρίση. Η ενημέρωση, η υπεύθυνη χρήση και η κριτική στάση απέναντι στην τεχνολογία αποτελούν το τρίπτυχο που θα επιτρέψει στη νέα γενιά να μετατρέψει την TN σε σύμμαχο

. Το μέλλον θα ανήκει σε όσους ξέρουν όχι μόνο τι κάνει η τεχνητή νοημοσύνη, αλλά πώς να τη χρησιμοποιούν σωστά. Και αυτή είναι μια γνώση που η νέα γενιά έχει όλες τις δυνατότητες να κατακτήσει.

Για παράδειγμα ένα επάγγελμα που ήδη βρίσκεται σε κίνδυνο είναι εκείνο του ταμιά στα καταστήματα. Με την ταχύτερη ανάπτυξη της τεχνολογίας, πολλές επιχειρήσεις χρησιμοποιούν ήδη αυτόματες ταμειακές μηχανές, self-checkout και εφαρμογές πληρωμών από το κινητό, μειώνοντας την ανάγκη για ανθρώπινο προσωπικό. Τα συστήματα αυτά γίνονται όλο και πιο «ευφυή», μπορούν να αναγνωρίζουν προϊόντα, να δίνουν ρέστα και να λειτουργούν όλο το 24ωρο ακατάπαυστα. Αν και αυτό προσφέρει ευκολία και ταχύτητα στους πελάτες, δημιουργεί ανησυχία για τις θέσεις εργασίας

## Έρευνα



### Ερωτήσεις:

1. Χρησιμοποιείς καθημερινά εφαρμογές που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη;
2. Θεωρείς ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί σωστά για σχολικές εργασίες;
3. Θα ήθελες να υπάρχει μάθημα στο σχολείο σχετικό με την τεχνητή νοημοσύνη;
4. Θεωρείς ότι η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να κάνει το μάθημα πιο ενδιαφέρον;
5. Πιστεύεις ότι η τεχνητή νοημοσύνη θα δημιουργήσει νέα επαγγέλματα στο μέλλον;

Η αξία της Τεχνητής Νοημοσύνης φαίνεται να είναι υψηλή, καθώς είναι και θα είναι κάτι το οποίο κυριαρχεί στην καθημερινότητά μας. Έτσι, για να προσεγγίσουμε το θέμα όχι μόνο θεωρητικά αλλά και πρακτικά, εκθέτοντας στατιστικά, σκεφτήκαμε πως μια καλή ιδέα θα ήταν να πραγματοποιήσουμε μια έρευνα, κατά την οποία θα αποτυπώνονται οι απόψεις των μαθητών του σχολείου μας για το ΑΙ. Ας ξεκινήσουμε με την πρώτη ερώτηση «Χρησιμοποιείς καθημερινά εφαρμογές που βασίζονται στην Τ.Ν.» , στην οποία σημαντικό ποσοστό 76,3% απάντησε «Ναι», ενώ το 23,7% «Όχι».

Στην συνέχεια, πάλι με μεγάλη απόκλιση, το 78,9% ψήφισε «Ναι», στην χρήση του ΑΙ στις σχολικές μονάδες. Στην τρίτη ερώτηση το κοινό δε φαίνεται να διχάστηκε, εκθέτοντας με ποσοστό 84,2% την καταφατική του απάντηση. «Θεωρείς ότι η Τ.Ν. ... πιο ενδιαφέρον;», η πλειοψηφία των μαθητών απάντησε «Ναι» με ποσοστό 89,5%, αντίθετα με το υπόλοιπο 10,5%. Τέλος, στην πέμπτη και τελευταία ερώτηση, το 84,2% εξέφρασε την συμφωνία του και ένα ποσοστό 10,5% την εναντίωσή του. Η σύνταξη αυτού του ερωτηματολογίου μας βοηθά στο να βγάλουμε το εξής συμπέρασμα: Οι νέοι έχουν ήδη καταλάβει τι θα συμβεί με την Τ.Ν και είναι εδώ γεμάτοι αισιοδοξία και δημιουργικότητα να το αξιοποιήσουν εύλογα.



Σκάνανε και απάντησε κι εσύ!

Από: (1) Μέμπελλι  
Άννα Μαρία,  
Μητσοπούλου  
Γεωργία & Χασιώτη  
Διονυσία

(2) Γαβριλοπούλου  
Έλενα

## Η Ψυχική Υγεία των Νέων και η Τέχνη ως Φως Ελπίδας

1.

Η ψυχική υγεία των νέων αποτελεί σήμερα ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα των ατόμων. Σε έναν κόσμο που αλλάζει γρήγορα και επιβάλλει συνεχείς προσαρμογές, έφηβοι και νέοι ενήλικές καλούνται να αντιμετωπίσουν πιέσεις που συχνά ξεπερνούν τις ψυχολογικές τους αντοχές. Σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της ψυχικής υγείας των νέων παίζουν πολλοί παράγοντες. Η οικογένεια αποτελεί το βασικό πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώνεται η ψυχική ισορροπία των νέων, προσφέροντας σταθερότητα και ουσιαστική επικοινωνία που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, την ασφάλεια και την ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων. Όταν όμως κυριαρχούν οι εντάσεις, η πίεση, η αδιαφορία ή η σύγχυση οι νέοι που βιώνουν τέτοιες καταστάσεις αισθάνονται ψυχική ανασφάλεια και δυσκολία για να διαχειριστούν τις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Παράλληλα το bullying λειτουργεί ως εξωτερικός παράγοντας που διαταράσσει

βαθιά την ψυχική ηρεμία των παιδιών και των εφήβων, προκαλώντας τους άγχος, φόβος, απομόνωση, ντροπή και σταδιακή υποχώρηση της αξίας τους. Η συνεχής στοχοποίηση και η προβολή αρνητικών σχολίων αποδυναμώνουν την εσωτερική σταθερότητα, επηρεάζουν τη διάθεση, την συγκέντρωση και τις κοινωνικές σχέσεις με αποτέλεσμα να είναι απαραίτητο να επέμβει κάποιος ειδικός για να μπορέσει να στηρίξει τους νέους ώστε κι εκείνοι να αναπτύξουν εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους και να διατηρήσουν υγιή εικόνα τους εαυτού τους. Σε συνάρτηση με τα παραπάνω και με κριτήριο ότι η ψυχική υγεία των νέων συνιστά ένα πολυδιάστατο ζήτημα που απαιτεί ολιστική προσέγγιση, θα ήταν παράληψη να μην αναφερθεί ότι η ψηφιακή εποχή αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας όλων των ανθρώπων και ιδιαίτερα των νέων, προσφέροντας δυνατότητες επικοινωνίας, έκφρασης και πρόσβασης σε ευρύ φάσμα πληροφοριών. Ωστόσο, η συνεχής έκθεση σε τελειοποιημένες εικόνες ζωής πιθανόν να ενισχύει αισθήματα ανεπάρκειας, μειωμένης αυτοεκτίμησης και ανασφάλειας καθώς οι νέοι συγκρίνουν τη δική τους πραγματικότητα με μια συχνά μη ρεαλιστική διαδικτυακή εικόνα. Σαφώς, το κοινωνικό οικονομικό υπόβαθρο αποτελεί έναν θεμελιώδη παράγοντα που διαμορφώνει την ψυχική υγεία των νέων. Η οικονομική ανασφάλεια που πηγάζει από την διαρκή έκθεση στα Μ.Κ.Δ επηρεάζει το οικογενειακό περιβάλλον προκαλώντας άγχος στους γονείς, το οποίο κατ' επέκταση μεταδίδεται και στους νέους. Αναμφισβήτητα σημαντικό παράγοντα συνιστούν οι περιορισμένες προοπτικές απασχόλησης και η αβεβαιότητα για το μέλλον, οι οποίες μπορούν να σε αυξανόμενα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους στους νέους. Εν κατακλείδι, από όλα τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πως η ψυχική υγεία των νέων είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων και ιδιαίτερα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος που το περικλείει. Η αντιμετώπιση των συγχρόνων προκλήσεων απαιτεί συντονισμένες προσπάθειες από όλους τους φορείς αγωγής, την πολιτεία, την οικογένεια και την εκπαιδευτική κοινότητα. Τότε μόνο θα υπάρχει ελπίδα.

2.

Ζούμε σε μια εποχή όπου όλα κινούνται γρήγορα: οι πληροφορίες, οι εικόνες, οι γνωριμίες, ακόμη και τα συναισθήματα. Η σύγχρονη γενιά συχνά χαρακτηρίζεται από εξωστρέφεια, τεχνολογική ευφυΐα και κοινωνική ευαισθησία. Ωστόσο, πίσω από τη φωτεινή επιφάνεια των κοινωνικών δικτύων, κρύβεται μια σιωπηλή ασχήμια· μια εσωτερική σύγχυση.

Η γενιά μας μεγάλωσε με την ιδέα της ελευθερίας επιλογών, φαινόμενο που επεκτάθηκε στις σχέσεις των ανθρώπων. Το «εφήμερο» μοιάζει να κυριαρχεί: σύντομες γνωριμίες, επιφανειακές επαφές, φόβος δέσμευσης. Κι όμως, κάτω από αυτή τη φαινομενική αποστασιοποίηση, οι νέοι εξακολουθούν να αναζητούν το «για πάντα». Παρά τη διαρκή «σύνδεση» μέσω της τεχνολογίας, η μοναξιά αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της εποχής. Η σύγκριση με εξιδανικευμένες ζωές, η πίεση για επιτυχία και η ανάγκη αποδοχής δημιουργούν ένα βαρύ ψυχικό φορτίο. Οι αυξανόμενες αναφορές σε κατάθλιψη και αυτοκαταστροφικές σκέψεις στους νέους δεν αποτελούν απλώς στατιστικά δεδομένα, αλλά κραυγές βοήθειας. Πολλοί νέοι αισθάνονται ότι πρέπει να είναι συνεχώς «αρκετοί»: αρκετά όμορφοι, αρκετά επιτυχημένοι. Μέσα σε αυτή τη συνθήκη, η τέχνη αναδεικνύεται σε καταφύγιο. Η μουσική, η λογοτεχνία, η ζωγραφική, ο κινηματογράφος, το θέατρο και ο χορός προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο έκφρασης και εκτόνωσης. Η τέχνη επιτρέπει στον άνθρωπο να μετατρέψει τον πόνο σε δημιουργία, τη σύγχυση σε νόημα, τη θλίψη σε μορφή, κάτι που καμιά τεχνητή νοημοσύνη, δεν μπορεί να αντικαταστήσει ούτε να αγγίξει. Πολλοί νέοι βρίσκουν στη μουσική τους στίχους που εκφράζουν όσα δεν μπορούν να πουν. Στα βιβλία αναγνωρίζουν κομμάτια του εαυτού τους. Στη ζωγραφική και στη φωτογραφία αποτυπώνουν όσα τους βαραίνουν. Η τέχνη δεν αναιρεί τον πόνο, αλλά τον μεταμορφώνει. Κάνει την ασχήμια, ομορφιά. Αποτελεί μια πράξη αντίστασης απέναντι στην παραίτηση. Έτσι, κανένα έργο τέχνης δεν είναι αποτυχία αν βοήθησε κάποιον να μην σταματήσει να ονειρεύεται.

Συμπερασματικά, η σημερινή γενιά δεν είναι «χαμένη» ούτε αδιάφορη. Μια γενιά που παλεύει με εσωτερικά βάρη, ενώ προσπαθεί να δείχνει δυνατή. Η ασχήμια που συχνά της αποδίδεται είναι στην πραγματικότητα μια κραυγή για ουσιαστική σύνδεση και κατανόηση. «Ίσως το ζητούμενο δεν είναι να καταδικάσουμε τη γενιά μας, αλλά να την ακούσουμε.»



## Σκέψεις μαθητών εν ώρα μαθήματος

**Σ**ύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, κάθε διδακτική ώρα αποτελείται από σαράντα πέντε λεπτά. Παρ' όλα αυτά όμως, πολλές μελέτες έχουν αποδείξει πως ένας μαθητής μπορεί να εστιάσει πλήρως στα λεγόμενα του εκπαιδευτικού για μόνο τριάντα λεπτά. Επομένως, το ερώτημα που τίθεται είναι: τι συμβαίνει αυτά τα δεκαπέντε λεπτά που απομένουν; Η πιο συνηθισμένη απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι, πως ο νους των μαθητών, ασυνείδητα, επικεντρώνεται σε πιθανούς αντιπερισπασμούς εκείνη την χρονική στιγμή. Ακόμα και ο πιο μικρός θόρυβος μπορεί να διαταράξει την ροή της σκέψης τους, παρακινώντας τους να σκεφτούν διάφορα πράγματα. Για παράδειγμα, από το πώς θα περάσουν τη μέρα τους όταν φτάσουν στο σπίτι μέχρι και τον λόγο ύπαρξης τους...

δεν θα δυσκολεύονται τόσο στο να συγκεντρωθούν, αφού το κλίμα θα γίνεται πιο ανάλαφρο και φιλικό. Τέλος, με αυτήν την μικρή αλλαγή μόνο, οι μαθητές θα εκδηλώνουν περισσότερο ενδιαφέρον στο μάθημα αφού η αλληλεπίδρασή τους όχι μόνο με τον εκπαιδευτικό αλλά και τους συμμαθητές τους θα είναι σίγουρη. Συνοψίζοντας, οι σκέψεις των μαθητών κατά την διάρκεια του μαθήματος δεν περιορίζονται μόνο στο περιεχόμενο της διδασκαλίας. Συχνά περιπλανιόνται ανάμεσα σε υποχρεώσεις, συναισθήματα, ανησυχίες και καθημερινά θέματα, φανερώνοντας ότι ο μαθητής δεν είναι απλώς ένας παθητικός δέκτης γνώσεων, αλλά ένας άνθρωπος με ανάγκες και ενδιαφέροντα. Η κατανόηση αυτών των σκέψεων μπορεί να βοηθήσει τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και το εκπαιδευτικό σύστημα γενικότερα να δημιουργήσουν ένα πιο ενδιαφέρον και ουσιαστικό μάθημα, που θα κρατά ζωντανή την προσοχή και την συμμετοχή των μαθητών.

Μετά από συζητήσεις με αρκετούς συμμαθητές μας, καταλήξαμε πως πράγματι, αυτά τα λεγόμενα αληθεύουν και αυτές ήταν οι απαντήσεις που πήραμε: "τι να φορέσω σήμερα το βράδυ;", "λες να προλάβω την τελευταία τυρόπιτα στο κυλικείο;" "να αγοράσω τελικά εκείνες τις μπότες που είδα χθες στο ίντερνετ;" "πω, ξέχασα να κάνω την εργασία" ,"δεν καταλαβαίνω τίποτα..." ,"μην με ρωτήσι, μην με ρωτήσι...". Όλες αυτές οι σκέψεις, σίγουρα δεν ωφελούν κανέναν μαθητή. Αντιθέτως, συμβάλλουν στην κακή επίδοση αυτών, χωρίς να τους γίνεται αντιληπτό άμεσα. Βέβαια, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε την ευθύνη που φέρουν και οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι με τους μονότονους μονολόγους τους απωθούν τα παιδιά από το να συμμετέχουν με το τρόπο τους στο μάθημα. Επιπρόσθετα, πολλές φορές οι εκπαιδευτικοί είτε αγνοούν είτε ξεχνούν πως έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με παιδιά και όχι ενήλικες, ασκώντας τους έτσι παραπάνω πίεση από όση μπορούν να χειριστούν. Για αυτό λοιπόν, οι ίδιοι οφείλουν να υιοθετήσουν μια πιο διαλλακτική στάση ενισχύοντας τον διάλογο με τους μαθητές. Κατά αυτόν τον τρόπο θα κάνουν το μάθημα πιο ελκυστικό προς αυτούς και κατά συνέπεια,

Από: Γιαννακοπούλου Χριστίνα, Δέρβου Αδαμαντία, Κεαλόγλου Ντένια, Ντόντη Δήμητρα & Σιμοπούλου Διονυσία

## Πώς μπορώ να κρατήσω ισορροπία ανάμεσα σε σχολείο και ζωή;

**Η** καθημερινότητα των νέων σήμερα μοιάζει με μια ασταμάτητη διαδρομή. Το σχολείο απαιτεί χρόνο και προσπάθεια' όμως, από την άλλη πλευρά, η προσωπική ζωή – φίλεις, ενδιαφέροντα, ανάγκη για ξεκούραση – διεκδικεί κι αυτή το μερίδιό της. Η αναζήτηση ισορροπίας δεν είναι εύκολη υπόθεση' χωρίς αυτήν, όμως, η ζωή των μαθητών γίνεται ένα κουβάρι άγχους που δύσκολα ξετυλίγεται...

Στα χρόνια μας, όπου όλα «τρέχουν», πολλοί μαθητές νιώθουν ότι πνίγονται από τις σχολικές υποχρεώσεις. Τα διαγωνίσματα, οι εργασίες, οι δραστηριότητες και τα φροντιστήρια δημιουργούν ένα πρόγραμμα ασφυκτικό, που συχνά αφήνει ελάχιστο χρόνο για ξεκούραση. Επιπλέον, η πίεση για υψηλές επιδόσεις – είτε από το σχολείο είτε από την οικογένεια είτε και από τον ίδιο τον μαθητή – αυξάνει το άγχος και ενισχύει την αίσθηση του «δεν προλαβαίνω τίποτα», «δεν μπορώ να τα καταφέρω».

Όλη αυτή η υπερφόρτωση μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση και απώλεια ενδιαφέροντος για το μάθημα. Κάποιοι νέοι αισθάνονται ότι η ζωή τους περιστρέφεται αποκλειστικά γύρω από τα μαθήματα, με αποτέλεσμα να νιώθουν απομονωμένοι και εξαντλημένοι. Κι όμως, κανείς δεν μπορεί να αποδώσει πραγματικά όταν λειτουργεί σαν ένα ρομπότ που απλά εκτελεί οδηγίες, σύμφωνα με έναν συγκεκριμένο αλγόριθμο.

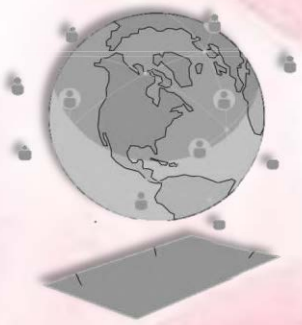
Για να επιτευχθεί ισορροπία, πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι η σωστή οργάνωση. Ένα ευέλικτο αλλά σταθερό πρόγραμμα επιτρέπει στο μαθητή να μοιράζει ορθολογικά το χρόνο του και να αποφεύγει την αναβλητικότητα, η οποία δημιουργεί πανικό την τελευταία στιγμή. Η θέσπιση ρεαλιστικών στόχων αντί υπερβολικών απαιτήσεων μειώνει την πίεση και βοηθά το νέο να νιώθει ότι προσοδεύει χωρίς να εξαντλείται.

Δεύτερο σημαντικό στοιχείο είναι η φροντίδα της ψυχικής ευεξίας. Οι μαθητές χρειάζεται να δίνουν χώρο σε δραστηριότητες που τους χαλαρώνουν: άθληση, τέχνη, βόλτες, μουσική, φίλους. Αυτές οι «ανάσες» δεν αποτελούν επιβάρυνση' είναι πηγή δύναμης που ανανεώνει το μυαλό και ενισχύει τελικά την απόδοση στο σχολείο.

Συμπερασματικά, η ισορροπία σχολείου και ζωής δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη. Με οργάνωση, αυτογνωσία και υποστήριξη, οι νέοι μπορούν να διαμορφώσουν μια καθημερινότητα δημιουργική – και όχι εξουθενωτική.



# INFLUENCERS



Από: Λαγανοπούλου  
Δώρα, Λέτσιου Εύα &  
Λυμπέρη Αλεξία

Τα τελευταία χρόνια, οι influencers έχουν κατακτήσει μια κυρίαρχη θέση στον ψηφιακό κόσμο και, κατ'επέκταση, στην καθημερινότητα των νέων. Μέσα από πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το YouTube, χιλιάδες πρόσωπα προβάλλουν τρόπους ζωής, απόψεις και προϊόντα, επηρεάζοντας συνειδητά ή ασυνείδητα τις επιλογές και τις αξίες της νεότερης γενιάς.

Αρχικά, η επιρροή των influencers μπορεί να είναι θετική. Πολλοί νέοι βρίσκουν πρότυπα με τα οποία ταυτίζονται, άτομα που μιλούν ανοιχτά για θέματα όπως η ψυχική υγεία, η διαφορετικότητα, η αυτοαποδοχή και η κοινωνική ευαισθητοποίηση. Μέσα από προσωπικές ιστορίες και βιώματα, οι influencers μπορούν να εμπνεύσουν, να ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα και να παρακινήσουν τους νέους να κυνηγήσουν τα όνειρά τους. Επιπλέον, συχνά λειτουργούν ως γέφυρα ενημέρωσης, παρουσιάζοντας κοινωνικά ζητήματα με τρόπο άμεσο και κατανοητό.

Ωστόσο, η επιρροή αυτή δεν στερείται κινδύνων. Η συνεχής προβολή μιας «τέλειας» ζωής μπορεί να δημιουργήσει μη ρεαλιστικές προσδοκίες και να οδηγήσει σε συγκρίσεις που πλήττουν την αυτοεκτίμηση των νέων. Φιλτραρισμένες εικόνες, υπερβολική έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση και στην υλική επιτυχία ενδέχεται να καλλιεργήσουν άγχος, ανασφάλεια και την αίσθηση ότι η αξία ενός ανθρώπου μετριέται σε likes και followers. Παράλληλα, η κρυφή ή φανερή διαφήμιση προϊόντων μπορεί να επηρεάσει καταναλωτικές συνήθειες χωρίς κριτική σκέψη.

Σημαντικό ρόλο παίζει και ο χρόνος που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η υπερβολική ενασχόληση με το περιεχόμενο των influencers μπορεί να απομακρύνει τους νέους από την πραγματική κοινωνική ζωή, τη μελέτη ή τη σωματική δραστηριότητα. Έτσι, δημιουργείται η ανάγκη για ισορροπία και σωστή καθοδήγηση.

Συμπερασματικά, οι influencers αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ψηφιακής κουλτούρας και ασκούν σημαντική επιρροή στη ζωή των νέων. Το ζητούμενο δεν είναι η απόρριψή τους, αλλά η καλλιέργεια κριτικής σκέψης, ώστε οι νέοι να αξιοποιούν τα θετικά στοιχεία, αναγνωρίζοντας παράλληλα τους πιθανούς κινδύνους.

Γνώμη από:  
Γαβριλοπούλου Έλενα

**Μπορεί να γίνει άραγε το χόμπι, επάγγελμα – ή μήπως όχι;**

Πολλοί από εμάς έχουμε ένα χόμπι που μας κάνει να χάνουμε την αίσθηση του χρόνου. Είτε πρόκειται για ζωγραφική, μουσική, αθλητισμό, φωτογραφία, συγγραφή ή ακόμα και την ενασχόληση με βίντεο, το χόμπι είναι εκείνο που μας ξεκουράζει και μας γεμίζει χαρά. Το ερώτημα όμως είναι, μπορεί αυτή η αγαπημένη ασχολία να μετατραπεί σε επάγγελμα;

Από την μία πλευρά, όταν κάποιος αγαπάει πραγματικά αυτό που κάνει, έχει μεγαλύτερο κίνητρο να εξελιχθεί, να δουλέψει σκληρά και να ξεπεράσει δυσκολίες. Πολλοί γνωστοί καλλιτέχνες, αθλητές και δημιουργοί περιεχομένου ξεκίνησαν από ένα απλό χόμπι και με την επιμονή και το πάθος τους, τα μετέτρεψαν σε καριέρα. Το πάθος μπορεί να γίνει η κινητήρια δύναμη της επιτυχίας. Από την άλλη πλευρά, όταν το χόμπι γίνεται επάγγελμα αλλάζει χαρακτήρα. Εκεί που υπήρχε μόνο χαρά μπαίνουν προθεσμίες, υποχρεώσεις και οικονομικές απαιτήσεις. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει άγχος και να μειώσει την αυθόρμητη απόλαυση που προσέφερε αρχικά η δραστηριότητα. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που ένιωσαν πως έχασαν το χόμπι τους όταν αυτό έγινε δουλειά.

Τελικά, το αν ο άνθρωπος μπορεί να γίνει επάγγελμα εξαρτάται από τον άνθρωπο, τις συνθήκες και τη σωστή προετοιμασία. Χρειάζεται ταλέντο, εκπαίδευση, μεγάλη πειθαρχία και ρεαλισμός. Ίσως η καλύτερη λύση να είναι η ισορροπία: να κυνηγάμε τα όνειρά μας, χωρίς να ξεχνάμε γιατί ξεκινήσαμε. Γιατί στο τέλος, η επιτυχία δεν μετριέται μόνο με χρήματα, αλλά και με το πόσο αγαπάμε αυτό που κάνουμε.

Από: ΒΑΓΓΟΥ ΛΕΙΑ, ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΓΩΓΩ, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ & ΣΟΥΡΛΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

## Fake News: Ένα κλικ μακριά από την αλήθεια

**Π**όσες φορές έχεις δει έναν εντυπωσιακό τίτλο στο tik tok ή στο Instagram και πριν προλάβεις να σκεφτείς, έχεις ήδη πατήσει «share»; Καλώς ήλθες στην εποχή όπου η πληροφορία ταξιδεύει με ταχύτητα φωτός, αλλά η αλήθεια προλαβαίνει να ...μείνει πίσω!

Ένας από τους βασικότερους λόγους ύπαρξης των fake news είναι η έλλειψη ελέγχου της πηγής. Πολλοί άνθρωποι παρασύρονται από εντυπωσιακούς τίτλους και διαδίδουν ειδήσεις χωρίς να εξετάζουν την αξιοπιστία τους. Παράλληλα, αρκετές ψευδείς πληροφορίες δημιουργούνται σκόπιμα για πολιτικούς, κοινωνικούς ή ιδεολογικούς λόγους, με στόχο τη χειραγώγηση της κοινής γνώμης. Σε περιόδους κρίσεων και αβεβαιότητας, ο φόβος και η ανασφάλεια καθιστούν τους πολίτες πιο ευάλωτους, ενώ η επιθυμία για προβολή και αναγνωσιμότητα οδηγεί κάποιους στη δημιουργία ψευδών ειδήσεων, προκειμένου να αυξήσουν την επιρροή τους στα κοινωνικά δίκτυα. Επιπλέον, η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης ωθεί μέρος της κοινωνίας στην αναζήτηση πληροφοριών από ανεπίσημες και συχνά αναξιόπιστες πηγές.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να προστατευτούμε από την παγίδα της παραπληροφόρησης. Το σημαντικότερο «όπλο» μας είναι η κριτική σκέψη, την οποία μπορεί και οφείλει να καλλιεργεί το σχολείο. Πριν αποδεχτούμε μια είδηση, είναι απαραίτητο να ελέγχουμε την πηγή της: αξιόπιστα μέσα αναφέρουν τον συντάκτη και διαθέτουν κύρος. Εξίσου σημαντικός είναι ο έλεγχος του τίτλου, καθώς τα fake news συχνά χρησιμοποιούν υπερβολικές ή συναισθηματικά φορτισμένες εκφράσεις για να τραβήξουν την προσοχή.

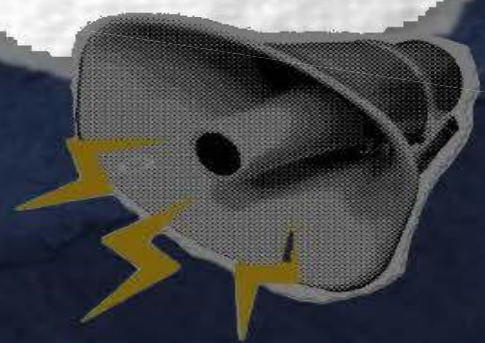
Επιπλέον, οφείλουμε να διασταυρώνουμε τις πληροφορίες από περισσότερες από μία αξιόπιστες πηγές, να ελέγχουμε την ημερομηνία δημοσίευσης και να είμαστε προσεκτικοί με τις εικόνες, καθώς συχνά χρησιμοποιούνται παλιές ή παραποιημένες φωτογραφίες. Τέλος, δεν πρέπει να κοινοποιούμε καμία είδηση αν δεν είμαστε βέβαιοι για την εγκυρότητά της.

Το αποτέλεσμα είναι να δημιουργείται σύγχυση, να μην ελέγχονται οι αξιόπιστες πηγές και πολλές φορές να χειραγωγούμαστε χωρίς να το καταλαβαίνουμε.



Κι εδώ έρχεται η μεγάλη ερώτηση: Πώς ξεχωρίζω την αλήθεια; Η απάντηση δεν είναι τόσο δύσκολη όσο φαίνεται. Χρειάζεται απλώς μια μικρή παύση πριν πιστέψουμε ή κοινοποιήσουμε κάτι.

Όχι, δεν χρειάζεται να γίνεις δημοσιογράφος ή ντεντέκτιβ για να μην γίνεις θύμα! Υπάρχουν μερικά απλά βήματα που μπορούν να σε προστατεύσουν: Σκέψου πριν κοινοποιήσεις, διασταύρωσε τις πηγές σου, ψάξε αν υπάρχουν άλλες αξιόπιστες αναφορές, διάβασε ολόκληρο το κείμενο – όχι μόνο τον τίτλο.



## Φωνές που δεν χωράνε άλλη σιωπή

Από: Καρβέλη Κατερίνα , Κεχάογλου Μαριάννα , Κοντούλη Βάσια, Μουτσάι Λορένα  
& Παγουρτζή Όλγα



MY  
BODY  
MY  
CHOICE



**Ζ**ούμε στον 21ο αιώνα.

Μιλάμε για τεχνητή νοημοσύνη, επιστημονική εξέλιξη και κοινωνική πρόοδο. Κι όμως, την ίδια στιγμή, οι γυναίκες εξακολουθούν να φοβούνται. Να φοβούνται να μιλήσουν, να κυκλοφορήσουν μόνες, να διεκδικήσουν. Και αυτό από μόνο του αποτελεί μια σκληρή αντίφαση για μια κοινωνία που ισχυρίζεται ότι έχει προχωρήσει. Οι δολοφονίες γυναικών δεν είναι «οικογενειακές τραγωδίες» ούτε «εγκλήματα πάθους». Είναι εγκλήματα εξουσίας. Είναι η ακραία μορφή μιας καθημερινής ανισότητας που ξεκινά από τα λόγια, περνά στις συμπεριφορές και καταλήγει στη βία. Όταν η λέξη γυναικοκτονία επαναλαμβάνεται τόσο συχνά, το πρόβλημα δεν είναι η λέξη

είναι η πραγματικότητα που περιγράφει.

Για δεκαετίες, οι γυναίκες θεωρούνταν κατώτερες, «κατάλληλες» μόνο για το σπίτι και την ανατροφή των παιδιών. Δεν είχαν φωνή, δικαιώματα, επιλογές. Σήμερα, μπορεί να έχουν κατακτήσει πολλά, όμως η ισότητα παραμένει συχνά θεωρητική. Στον επαγγελματικό χώρο κρίνονται αυστηρότερα, αμείβονται λιγότερο, αμφισβητούνται περισσότερο. Και εκτός δουλειάς, αντιμετωπίζουν έναν αόρατο αλλά διαρκή φόβο: το να γυρίσουν μόνες, το να πουν «όχι», το να υπάρξουν χωρίς να ενοχλούν.

Κάποιοι θεωρούν τον φεμινισμό υπερβολή ή απειλή. Στην πραγματικότητα, είναι

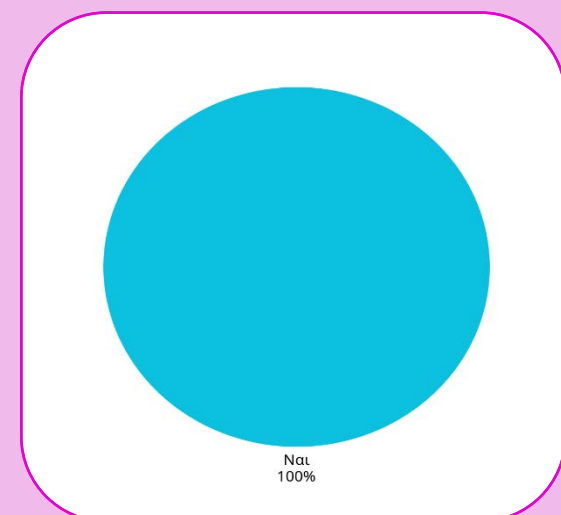
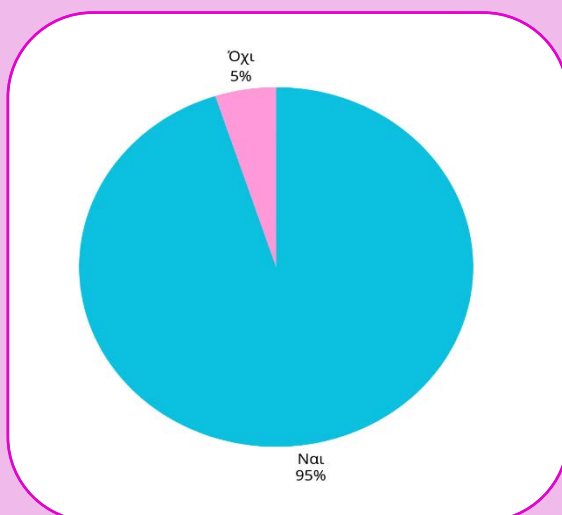
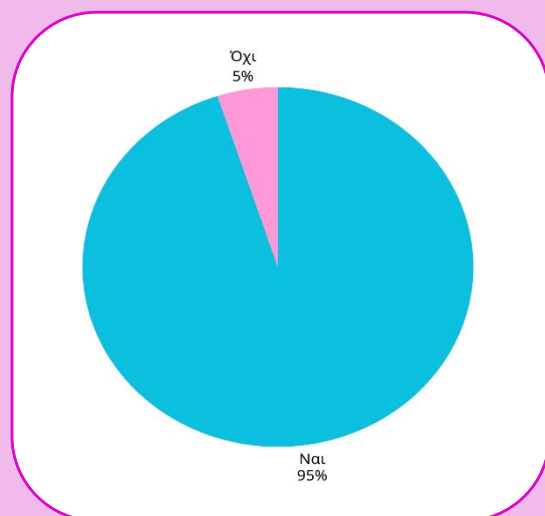
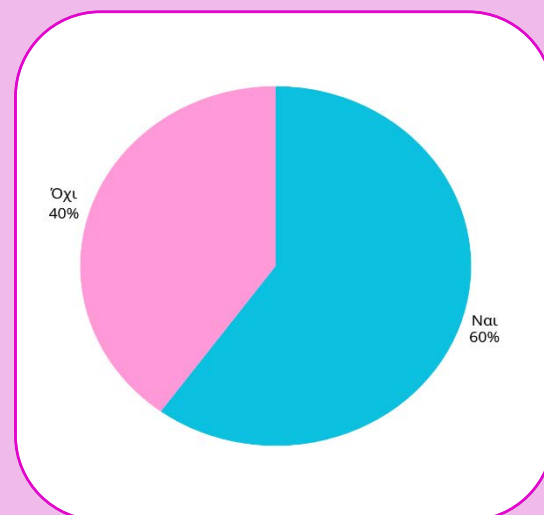
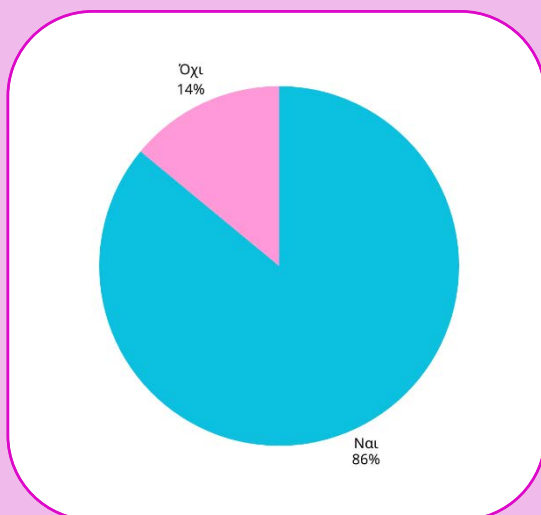
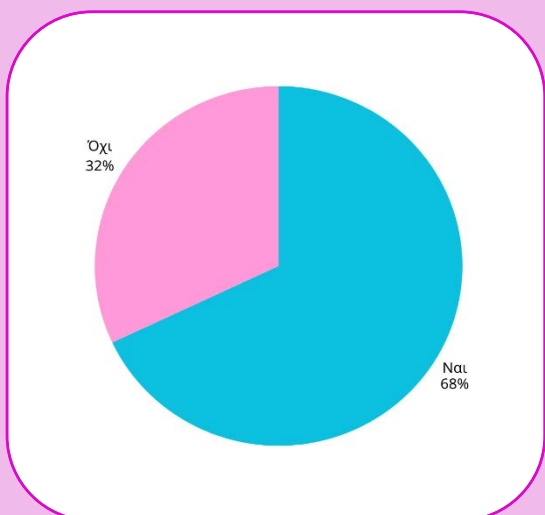
η φωνή απέναντι σε μια κοινωνία που ακόμη διδάσκει στα κορίτσια να προσέχουν, αντί να διδάσκει στα αγόρια να σέβονται. Ο φεμινισμός δεν ζητά προνόμια ζητά τα αυτονόητα: ασφάλεια, σεβασμό, ισότητα.

Κάθε γυναίκα έχει βιώσει, έστω μία φορά, τον φόβο, την υποτίμηση ή τη σιωπή. Το να φοβάσαι να περπατάς μόνη σου την νύκτα, το να αλλάζεις δρόμο όταν βλέπεις έναν άνδρα με κουκούλα, το να βλέπεις συνεχώς όταν περπατάς αν είναι κάποιος από πίσω σου, δεν είναι φυσιολογικές καταστάσεις μιας σύγχρονης κοινωνίας. Και όσο αυτά τα βιώματα αντιμετωπίζονται ως «μεμονωμένα περιστατικά», τόσο το πρόβλημα θα διαιωνίζεται. Η αλλαγή δεν

δεν έρχεται με τη σιωπή, αλλά με την αναγνώριση και τη στάση.

Γιατί μια κοινωνία που δεν προστατεύει τις γυναίκες της, δεν μπορεί να θεωρείται δίκαιη. Μια κοινωνία που η πλειοψηφία των μελών της αισθάνεται ανασφάλεια και απειλή, δεν μπορεί να θεωρηθεί μια κοινωνία ισότητας. Και όσο αργούμε να το καταλάβουμε, τόσο αποδεικνύουμε ότι η πρόοδος μας είναι περισσότερο τεχνολογική παρά ανθρώπινη. Τα χρόνια περνούν, οι τομείς αναπτύσσονται. Ο άνθρωπος, ως ον, έχει αναπτυχθεί; Μπορούμε να πούμε ότι μαθαίνουμε από τα λάθη των προγόνων, ότι εξελισσόμαστε σε σχέση με το παρελθόν και ότι θα ζήσουμε σε μια «καλύτερη» κοινωνία; Μακάρι να ήμασταν σίγουροι πως η απάντηση είναι ΝΑΙ.

## Έρευνα



### Ερωτήσεις:

1. Πιστεύεις ότι οι γυναίκες και οι άντρες έχουν σήμερα ίσες ευκαιρίες στην κοινωνία;
2. Πιστεύεις ότι τα ΜΜΕ προβάλλουν στερεότυπα για τις γυναίκες;
3. Θεωρείς ότι μια γυναίκα μπορεί να συνδυάσει καριέρα και οικογένεια χωρίς κοινωνική κριτική;
4. Πιστεύεις ότι υπάρχουν ακόμα στερεότυπα για το τι «πρέπει» να κάνει μια γυναίκα;
5. Θεωρείς ότι η λέξη «φεμινισμός» έχει αρνητική χροιά για πολλούς ανθρώπους;
6. Θεωρείς σημαντική την εκπαίδευση των νέων σε θέματα ισότητας των φύλων;



Για να μην μιλάμε μόνο με λέξεις, ας αφήσουμε τα στατιστικά της έρευνας να μιλήσουν για εμάς. Στην ερώτηση αν οι γυναίκες και οι άντρες σήμερα έχουν ίσες ευκαιρίες στην κοινωνία, το 68% ψήφισε «Ναι», ενώ το υπόλοιπο 32% «Όχι». Στην δεύτερη ερώτηση, το κοινό δε φαίνεται να διχάστηκε, με 86% να δηλώνει την συμφωνία του. Οικογένεια και καριέρα: δίστανται οι απόψεις με μια αναλογία 6/4. Ακολουθεί η τέταρτη ερώτηση «Υπάρχουν ακόμα στερεότυπα για το τι «πρέπει» να κάνει μια γυναίκα;» με ένα συντριπτικό ποσοστό -σχεδόν ακατόρθωτο-

Το 95% ψήφισε «Ναι». Εξίσου εντυπωσιακή η ομόφωνη συμφωνία με ποσοστό 95%, σχετικά με την αρνητική χροιά του όρου «Φεμινισμός» από πολλούς ανθρώπους, θεωρώντας το ασήμαντο ή ότι λειτουργεί εις βάρος του ανδρικού φίλου. (SPOILER ALERT! Ο Φεμινισμός είναι εκεί για να υποστηρίξει την γυναίκα και να την εξυψώσει από την προγενέστερη κατάσταση της και όχι για να δείξει την ανωτερότητα σε σχέση με τον άνδρα.). Τέλος, όλοι οι ερωτηθέντες έκριναν ορθή την εκπαίδευση της νεολαίας σε θέματα ισότητας, κάτι αρκετά αισιόδοξο για ένα καλύτερο αύριο.

**Σκάνανε και απάντησε κι εσύ!**





## Πόλεμος και Ειρήνη μέσα από τα μάτια ενός εφήβου

Ζούμε σε μια εποχή όπου η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία και η ανθρωπότητα μοιάζει να προοδεύει σε πολλούς τομείς. Κι όμως, την ίδια στιγμή, ο πόλεμος παραμένει μια σκληρή και επαναλαμβανόμενη πραγματικότητα. Ως έφηβοι, παρακολουθούμε τα γεγονότα μέσα από τις ειδήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και συχνά αναρωτιόμαστε πώς είναι δυνατόν, παρά τα τραγικά λάθη του παρελθόντος, η ιστορία να επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά. Ο πόλεμος δεν είναι απλώς στρατηγικές κινήσεις και αριθμοί σε δελτία ειδήσεων. Είναι ανθρώπινες ζωές που χάνονται, οικογένειες που διαλύονται και παιδιά που στερούνται βασικά δικαιώματα, όπως η μόρφωση και η ασφάλεια. Για εμάς τους νέους, ο πόλεμος γεννά φόβο και ανασφάλεια για το μέλλον, αλλά και θυμό για έναν κόσμο που αδυνατεί να προστατεύσει τους πιο αδύναμους. Δηλητηριάζει τις ψυχές των ανθρώπων με μίσος και βία. Κι όμως, δεν γεννιόμαστε για να ζούμε μόνο για τον εαυτό μας· ζούμε για τους ανθρώπους γύρω μας και για την πατρίδα μας. Από την άλλη πλευρά, η ειρήνη δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένη. Δεν είναι απλώς η απουσία πολέμου, αλλά μια καθημερινή στάση ζωής που βασίζεται στον σεβασμό, τη συνεργασία και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Η ειρηνική συνύπαρξη απαιτεί διάλογο, κατανόηση και παιδεία — στοιχεία που καλλιεργούνται πρώτα στο σχολείο και στην οικογένεια και στη συνέχεια στην κοινωνία.

Η νέα γενιά έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στη διαμόρφωση ενός πιο ειρηνικού κόσμου. Μέσα από τη γνώση, την ενημέρωση και τη συμμετοχή στα κοινά, οι έφηβοι ενάντια στη βία και την αδικία. Αν μάθουμε να λύνουμε τις διαφορές μας με επιχειρήματα και όχι με συγκρούσεις, αν κατανοήσουμε ότι το μίσος πληγώνει πρώτα εκείνον που το κουβαλά, ενώ η αγάπη και η συνεργασία αποφέρουν μεγαλύτερο όφελος από τον πόλεμο, τότε ίσως καταφέρουμε να σπάσουμε τον φαύλο κύκλο της βίας.

Κλείνοντας, ο πόλεμος δεν έχει ποτέ πραγματικούς νικητές, ενώ η ειρήνη αποτελεί κοινό όφελος για όλους. Ως έφηβοι, μπορεί να μην έχουμε τη δύναμη να αλλάξουμε μόνοι μας τον κόσμο, έχουμε όμως τη δύναμη να αλλάξουμε τη νοοτροπία μας. Και κάθε αλλαγή ξεκινά από τη σκέψη, τη στάση και τις επιλογές μας. Δεν υπάρχει κάτι που δεν μπορούμε να καταφέρουμε, αρκεί να το πιστέψουμε και θα το επιτύχουμε τον στόχο μας.

Γνώμη από: Μαρκέτος Διονύσης

## Donald Trump 2.0: Μια προσωπικότητα που διχάζει μικρούς και μεγάλους

Τα τελευταία χρόνια, ο Ντόναλντ Τραμπ αποτελεί ένα από τα πιο συζητημένα και αμφιλεγόμενα πρόσωπα της παγκόσμιας πολιτικής σκηνής. Οι απόψεις γύρω από το πρόσωπό του διχάζουν, καθώς άλλοι τον θεωρούν απρόβλεπτο και συγκρουσιακό, ενώ άλλοι τον αντιμετωπίζουν ως έναν ηγέτη που επιχειρεί να επιβάλει τη δική του αντίληψη για τη διεθνή σταθερότητα. Το ερώτημα που προκύπτει είναι εύλογο: μπορεί ένας τόσο ιδιαίτερος πολιτικός λόγος να συνυπάρξει με την προσπάθεια για ειρήνη; Από τη μία πλευρά, ο λόγος και το ύφος που έχει υιοθετήσει κατά καιρούς ο πρώην Αμερικανός πρόεδρος προκαλούν ανησυχία. Οι έντονες δηλώσεις, η έμφαση στην εθνική ισχύ και η επιθετική ρητορική δημιουργούν την εικόνα ενός ηγέτη που προτιμά την πίεση και την επίδειξη δύναμης. Σε έναν κόσμο ήδη επιβαρυνμένο από πολεμικές συγκρούσεις, τέτοιες τοποθετήσεις γεννούν φόβο και ανασφάλεια, ιδιαίτερα σε μικρότερες ή πιο ευάλωτες χώρες. Από την άλλη πλευρά, δεν μπορεί κανείς να αγνοήσει ότι κατά τη διάρκεια της πολιτικής ου παρουσίας έγιναν και συγκεκριμένες διπλωματικές κινήσεις με στόχο την αποκλιμάκωση εντάσεων. Πρωτοβουλίες που αφορούσαν διεθνή ζητήματα, όπως προσπάθειες διαπραγμάτευσης σε περιοχές έντονης σύγκρουσης και παρεμβάσεις με στόχο την προσωρινή ειρήνευση, δείχνουν ότι η εξωτερική πολιτική δεν περιορίστηκε μόνο σε σκληρή ρητορική. Για ορισμένους, αυτές οι ενέργειες αποτελούν ένδειξη ρεαλιστικής και στρατηγικής προσέγγισης. Έτσι, δημιουργείται ένα ουσιαστικό δίλημμα: πρόκειται για μια διχαστική προσωπικότητα που εντείνει τις παγκόσμιες εντάσεις ή για έναν ηγέτη που, με ανορθόδοξο τρόπο, επιδιώκει τη σταθερότητα; Η απάντηση δεν είναι απλή και ίσως δεν είναι ίδια για όλους. Το σίγουρο είναι ότι οι αποφάσεις τέτοιων ηγετών επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων, ανάμεσά τους και τη δική μας. Κατά τη γνώμη μου, το σημαντικότερο δεν είναι να καταλήξουμε όλοι στο ίδιο συμπέρασμα, αλλά να μάθουμε να κρίνουμε με ψυχραιμία, ενημέρωση και κριτική σκέψη. Σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς, η υπεύθυνη στάση απέναντι στην πολιτική πραγματικότητα αποτελεί βασικό στοιχείο της δημοκρατίας και της ενεργής πολιτεότητας.

Από: Μαντέλος Μανώλης

## Ρίζες που ταξιδεύουν , ιστορίες που συναντιούνται

Συχνό φαινόμενο φαίνεται να αποτελεί στην καθημερινότητά μας να γίνεται λόγος για την πολυπολιτισμική διάσταση της κοινωνίας. Οι σύγχρονες μεταναστευτικές ροές έχουν επηρεάσει σημαντικά την κοινωνία κι έχουν εξίσου αυξήσει τα φαινόμενα του ρατσισμού και της ξενοφοβίας. Ωστόσο, όπως όλοι γνωρίζουμε δεν υπάρχει τίποτα που να μην έχει και τη θετική του έκφανση.

Πρώτα απ' όλα , υπάρχουν ομάδες ανθρώπων που δηλώνουν κατά της πολυπολιτισμικότητας και των αξιών της. Αυτοί ονομάζονται ρατσιστές , συνήθως κρίνουν άσχημα και διαπράττουν σωματική ή λεκτική βία κατά συνανθρώπων με διαφορετικό χρώμα θρησκεία ή σε άτομα που απλά έτυχε να μην ταιριάζουν στην εικόνα τους με τα ιδανικά χαρακτηριστικά. Τους ενοχλεί η ανάμιξη πολλών διαφορετικών πολιτισμών σε μια κοινότητα, έχοντας τη πρόφαση στο ότι η συμβίωση σε μια τέτοια κοινότητα μετά από καιρό, θα αλλάξει την νοοτροπία και την στάση των ατόμων της. . Καταληκτικά μεγαλύτερο φόβο τους αποτελούν οι "επιδρομές" μεταναστών που θα "καταλάβουν" την χώρα όπως λένε, παραβλέποντας τον λόγο προσέλευσής τους σε μία ξένη χώρα και τον πόνο που έχουν βιώσει κατά τον ξεριζωμό τους από την πατρίδα τους.

Από την άλλη μεριά του νομίσματος, το φαινόμενο της πολυπολιτισμικότητας αφορά κυρίως την ειρηνική συμβίωση ξένων και ντόπιων χωρίς προστριβές και επιθετικές συμπεριφορές. Στη συνέχεια, τα παιδιά από μικρή ηλικία μέσα από την εκπαίδευση που τους παρέχεται και μέσω του διαλόγου έχουν τη δυνατότητα να ευαισθητοποιηθούν , να σεβαστούν το ξένο , και να αποδεχθούν το διαφορετικό

Έτσι, μαθαίνουν να συμβιώνουν από μικρή ηλικία και να κοινωνικοποιούνται σε ένα πολύγλωσσο περιβάλλον μέσω του σχολείου και των δραστηριοτήτων τους. Επιπλέον, μέσα από διαθεματικές εργασίες αρχίζουν και δημιουργούν στενές σχέσεις

Φιλίας με αλλοεθνείς, γεγονός που ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ τους και τίθενται τα θεμέλια για τη μελλοντική ευημερία της κοινωνίας. Σαφώς και αυτό μπορεί να ενισχυθεί και μέσα από τον αθλητισμό και το αθλητικό ιδεώδες. Αλλοεθνείς και αλλόθρησκοι συνεργάζονται με ευγενή άμιλλα έχοντας έναν κοινό στόχο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο καθένας να κρίνεται για την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του και όχι για την καταγωγή ή τη θρησκεία ή ακόμα και την οικονομική του κατάσταση καθώς σε μία ομάδα είναι όλοι ίσοι επί ίσοις. Λέγοντας, τα όλα αυτά, είναι φανερό πως η πολυπολιτισμικότητα και η μετανάστευση αποτελούν καταστάσεις της καθημερινότητάς μας, τις οποίες οφείλουμε να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε, καθώς μπορούν να αλλάξουν τις ζωές μας προς το καλύτερο. Όσο για τα άτομα που έχουν αρνητική αντίληψη και φοβούνται το ξένο και διαφορετικό θα αρκούσε και μόνο η σκέψη, ότι τίποτα δεν είναι στη ζωή δεδομένο και ότι κάποια στιγμή θα μπορούσαμε και εμείς οι ίδιοι να θεωρηθούμε μετανάστες στο μέλλον από κάποιους άλλους. Αυτό και μόνο θα ήταν δυνατόν να αλλάξει την κοσμοθεωρία όλων μας. Για ένα καλύτερο αύριο. Για ένα αύριο χωρίς διαφορές. Για ένα αύριο που όλοι είμαστε ίσοι.





## Ηλικία : Ενας αριθμός , μια νέα εποχή

**Η** τρίτη ηλικία αποτελεί ένα ιδιαίτερο και σημαντικό στάδιο της ζωής του ανθρώπου. Είναι μια περίοδος που συνοδεύεται από πολλές εμπειρίες, αναμνήσεις και γνώσεις που έχουν αποκτηθεί μέσα από τα χρόνια. Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας έχουν εργαστεί, έχουν δημιουργήσει οικογένειες, έχουν αντιμετωπίσει δυσκολίες και έχουν συμβάλει με τον δικό τους τρόπο στην ανάπτυξη της κοινωνίας. Παρ' όλα αυτά, πολλές φορές αισθάνονται ότι η θέση τους μέσα στην κοινωνία δεν είναι τόσο σημαντική όσο ήταν στο παρελθόν.

Όταν ένας άνθρωπος φτάνει στην τρίτη ηλικία, συνήθως απομακρύνεται από την εργασία του και αλλάζει ο καθημερινός ρυθμός της ζωής του. Η συνταξιοδότηση μπορεί να προσφέρει περισσότερο ελεύθερο χρόνο, όμως παράλληλα μπορεί να δημιουργήσει και ένα αίσθημα κενού ή απώλειας του ρόλου που είχε κάποτε το άτομο μέσα στην κοινωνία. Επιπλέον, πολλοί ηλικιωμένοι βλέπουν τα παιδιά τους να δημιουργούν τη δική τους οικογένεια και να έχουν τις δικές τους υποχρεώσεις, γεγονός που μπορεί να τους κάνει να νιώθουν πιο μόνοι. Η μοναξιά αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν

πολλοί άνθρωποι της τρίτης ηλικίας. Οι κοινωνικές επαφές συχνά μειώνονται, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν και προβλήματα υγείας που δυσκολεύουν την καθημερινότητά τους. Όλα αυτά μπορούν να επηρεάσουν την ψυχολογία τους και να δημιουργήσουν την αίσθηση ότι δεν είναι πλέον ενεργά μέλη της κοινωνίας. Ωστόσο, η τρίτη ηλικία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται μόνο μέσα από τις δυσκολίες της. Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μια πολύτιμη πηγή γνώσης και εμπειρίας. Μπορούν να μεταφέρουν στις νεότερες γενιές σημαντικά μαθήματα ζωής, αξίες και παραδόσεις. Η παρουσία τους μέσα στην οικογένεια και την κοινωνία μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας σταθερότητας και καθοδήγησης. Για τον λόγο αυτό, η κοινωνία οφείλει να δείχνει σεβασμό, κατανόηση και φροντίδα προς τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Είναι σημαντικό να δημιουργούνται ευκαιρίες για κοινωνική συμμετοχή, όπως δραστηριότητες

σε κοινότητες, πολιτιστικά προγράμματα ή εθελοντισμός. Με αυτόν τον τρόπο, οι ηλικιωμένοι μπορούν να παραμένουν δραστήριοι, να διατηρούν κοινωνικές σχέσεις και να νιώθουν ότι συνεχίζουν να έχουν έναν ουσιαστικό ρόλο.

Συμπερασματικά, η τρίτη ηλικία είναι ένα στάδιο ζωής που αξίζει σεβασμό και υποστήριξη. Όταν η κοινωνία αναγνωρίζει την αξία των ηλικιωμένων και τους δίνει χώρο να συμμετέχουν ενεργά, τότε δημιουργείται ένα περιβάλλον όπου όλες οι γενιές μπορούν να συνυπάρχουν και να μαθαίνουν η μία από την άλλη.

Από: Καρβέλη Κατερίνα , Κεχάογλου Μαριάννα , Κοντούλη Βάσια, Κουτσούμπας Ηλίας, Μουτσάι Λορένα & Παγουρτζή Όλγα

## Συνέντευξη μέσα από το Γηροκομείο της Γαστούνης

Ρωτήσαμε 6 ανθρώπους... και να τι μας είπαν»

Ερώτηση	Πώς θυμάστε το σχολείο και τα μαθητικά σας χρόνια;	Τι πιστεύετε ότι έχει αλλάξει περισσότερο στην κοινωνία του τότε μέχρι και εδώ σήμερα;	Τι πιστεύετε ήταν καλύτερο παλιά και τι είναι καλύτερο στις μέρες μας;	Τι θεωρείτε ότι είναι το πιο σημαντικό στη ζωή τελικά;	Μια συμβουλή που θα δίνετε σήμερα στους νέους
Μαρία	Ήταν λίγο δύσκολα, γιατί ήταν μετά την κατοχή. Είμαστε μια πολυμελής οικογένεια. Στο σχολείο μέχρι τρίτη δημοτικού πήγα γιατί φύλαγα τα παιδιά, γιατί οι γονείς μου δουλεύανε. Και εγώ είχα τα παιδιά και τα πρόσεχα.	Έχουν αλλάξει πάρα πολλά πράγματα, τα πάντα.	Παλιά υπήρχε η χαρά και η αγάπη, ενώ τώρα δεν υπάρχει αυτή η αγάπη. Σήμερα κάτι που είναι καλύτερο είναι ότι οι άνθρωποι έχουνε δουλειές.	Η αγάπη.	Να αγαπάτε τους πάντες και να είσαστε φρόνιμα παιδιά.
Διονυσία	Εγώ πήγα μέχρι τη τρίτη Δημοτικού. Ύστερα σταμάτησα γιατί ήταν η κατοχή τότε. Θυμάμαι παίζαμε συνέχεια κουτσό.	Σήμερα έχει αλλάξει πολύ ωραία, ζούμε καλά, όλοι παρέα, είμαστε όλοι αγαπημένοι.	Τότε είχαμε παρέες τα παιδιά, παίζαμε πολλά παιχνίδια, Σήμερα από την άλλη είναι καλύτερο επειδή είναι αλλιώς η ζωή. Ζούμε καλά εδώ, δόξα τω Θεώ, περνάμε καλά.	Η υγεία, πάνω όλα στον άνθρωπο και η αγάπη. Να αγαπάνε τους γονείς τους, τα παιδάκια.	Να είσαστε γεροί και δυνατοί και να κάνετε ό,τι αγαπάτε.
Παναγιώτα	Τα παλιά χρόνια πηγαίναμε και δεν πηγαίναμε σχολείο. Οι γονείς μας δεν ενδιαφέρονταν πάρα πολύ.	Όλα, όλα τα πράγματα. Η ζωή, οικογένεια, εσείς, δεν είναι το ίδιο.	Τώρα είναι πιο ωραία. Είναι όλα καλύτερα τώρα, θέλω να πω. Όλα στη ζωή, όλα. Η οικογένεια, τα παιδιά, αλλά να έχετε μυαλό.	Υγεία σε όλους και σεβασμό., Σεβασμό σε όλη την οικογένεια. Τώρα γέρασα. Εγώ είμαι 101. Ζητώ βοήθεια από την οικογένεια μου.	Σεβασμό. Τώρα να σεβόσαστε την οικογένειά σας.
Αναστασία	Καλά περνάγαμε, είχαμε όμως δρόμο μια ώρα να πάμε και μια ώρα να γυρίσουμε. Πηγαίναμε στο σχολείο μέχρι τη τρίτη γυμνασίου και μετά σταμάτησα.	Τότε ήταν καλύτερα, μέχρι 19 χρονών που ήμουν καλά, ήταν πολύ καλύτερα σε σχέση με τώρα.	Είναι καλά κι εδώ γιατί παρόλο που είμαι σε ίδρυμα, δε νιώθω ότι είμαι σε ίδρυμα με γέροντες, βοηθάω γενικά όσο μπορώ.	Η αγάπη, μια αγκαλιά, να σου μιλά ένας άνθρωπος, να σου λέει ένας άνθρωπος μια καλημέρα	Να είναι όλοι καλά, να έχουν υγεία ευτυχία αγάπη
Παναγιώτης	Τα παιδικά μας χρόνια ήταν πολύ χειρότερα από τα δικά σας, αρκεί να σας πω ότι στην ηλικία μου τα παιδιά δεν είχαν να φάνε ψωμί κατά την διάρκεια της γερμανοκατοχής, πρηζόντουσαν από έλλειψη βιταμινών. Κάθε φορά μαζεύανε τα σκουπίδια με τα κάρα μάζευαν και τους πεθαμένους οι καροτσέρηδες του δήμου Αθηναίων. Να σας διηγηθώ μερικά περιστατικά για να καταλάβετε τι σήμαινε ψωμί την εποχή εκείνη. Εγώ ήμουν βέβαια μικρό παιδί, 5-6 χρονών και δόξα τω Θεώ το ψωμί δε το στερήθηκα, στερήθηκα όμως τα παπούτσια και τα ρούχα. Κάποτε η μάνα μου μου είχε βάλει σε μία φέτα πετιμέζι, καθόμουν κάτω από τη μπάρα και πηγαينوέρχονταν ζητιάνοι, ξέρανε που είχε ψωμί. Σε κάποιους γνωστούς δίνανε, τους αγνώστους τους διώχναμε. Το να τραφούν 50 άνθρωποι από μια οικογένεια είναι αδύνατο. Έρχεται, λοιπόν, ένα παιδί 16 χρονών και η μάνα μου πάει να του κλείσει τη πόρτα και του λέει «δεν έχει ψωμί», το παιδί γυρνάει, με βλέπει, γουρλώνουν τα μάτια του και πλάνταξε, θα το θυμάμαι μέχρι να πεθάνω. Παίρνει η μάνα μου τη φέτα και τη κόβει στη μέση και του δίνει.			Πιο σημαντικό στη ζωή να ακολουθήσεις τον δρομο του Θεού, άμα παρεκκλίνεις, θα πέσεις στον γκρεμό, το τρένο τότε θα έχει βγει έξω απ' τις γραμμές.	Να προσεγγίσουν περισσότερο το Χριστό, γιατί Αυτός φωτίζει τον κόσμο, ο χριστιανισμός πιστεύω θα κυριαρχήσει τα επόμενα χρόνια. Αλλά ας μην ξεχνάμε πως η υγεία είναι επίσης πολύτιμη.
Γιάννης	Φτωχά πάμφτωχα και με λίγα γράμματα, ήμουν σε μεγάλη οικογένεια, 8 αδέρφια και οι γονείς μου 10. Σχολείο πήγα μέχρι την 6η δημοτικού. Τότε ήταν φτωχά και οι δάσκαλοι και εμείς.	Για εμένα η κοινωνία έχει χαλάσει. Περνάμε καλά, αλλά εμένα δε μου αρέσουν τα παρατράγουδα στα σχολεία. Τώρα δυστυχώς η πλάση έχει φτωχύνει από αυτό.	Τώρα έχει φωτίσει η μέρα, όπως και να το δεις έχει περισσότερο φως και οι εκπαιδευτικοί είναι πιο δυνατοί σε σχέση με τα δικά μας χρόνια.	Πιο σημαντικό στη ζωή είναι να μη γίνονται αυτά τα εγκλήματα και να είμαστε ενωμένοι.	Αγάπη στους γονείς στους δάσκαλους, καλά μυαλά και καλή πρόοδο.
Νίκος	Σαν πηγή του ονείρου που το ταξίδι της γνώσης είναι το πιο όμορφο στον κόσμο. Μπορεί ο μπαμπάς σου να σου πάρει Φερράρι ή Λαμποργκινι αλλά το σχολείο, αυτό το ταξίδι της γνώσης που σου χαρίζει σε πάει σε μέρη που όλα αυτά δε σε πάνε γιατί δε μπορούν.	Επειδή δεν έζησα εδώ Ελλάδα μετά από το λύκειο έφυγα για Αμερική για σπουδές, δε ξαναγύρισα, απλά τώρα αποφάσισα να γυρίσω εδώ. Επομένως δε μπορώ να απαντήσω αυτή την ερώτηση γιατί δε ξέρω την πραγματικότητα, δεν είμαι πολύ καιρό εδώ.		Θα έλεγα υγεία αλλά δεν είναι. Ο Θεός δε σου δίνει να σηκώσεις στις ωμοπλάτες σου πιο πολύ βάρος απ' αυτό που μπορείς, έτσι λέει ο Απόστολος Παύλος.	Μην αποφασίζετε αμέσως, ανοίξτε τα ματιά σας, όπως λέτε κι εσείς «παίξε μπάλα με τη σκέψη».



Ατελει  
Γαλά  
Ηλε

Από: Μαρκέτος Διονύσης, Παρασκευόπουλος Γιάννης,  
Πετρόπουλος Νίκος & Τσακοπιάκος Αποστόλης

**Η** δυτική ακτογραμμή της Ηλείας δεν κραυγάζει για να τραβήξει την προσοχή, δεν έχει την επιδεικτική κοσμοπολίτικη ταυτότητα άλλων προορισμών. Αντίθετα, λειτουργεί υπόγεια και πειστικά: με το φως που απλώνεται νωχελικά πάνω στην άμμο, με το αλάτι που κολλά στο δέρμα, με το τοπίο που μοιάζει να ανασαίνει στον ρυθμό του Ιονίου. Από τον Πύργο έως τα όρια της Κυλλήνης, μια αλυσίδα παραλιών σχηματίζει ένα αυθεντικό καλοκαιρινό αφήγημα — έναν μικρό χάρτη απόδρασης που συνδυάζει ηρεμία, φυσικό κάλλος και ιστορία.

### Σκαφιδιά

Λίγα χιλιόμετρα έξω από τον Πύργο, η Σκαφιδιά μοιάζει με κρυφή υπόσχεση. Η παραλία ξεδιπλώνεται σε μια μεγάλη λωρίδα χρυσής άμμου, πλαισιωμένη από χαμηλούς λόφους και πεύκα που κατεβαίνουν σχεδόν μέχρι το κύμα. Το νερό είναι καθαρό, ήρεμο, ιδανικό για οικογένειες αλλά και για όσους αναζητούν μακρινές, αδιάκοπες βουτιές.

Το πρωί επικρατεί μια σχεδόν μοναστική γαλήνη. Μόνο ο ήχος των κυμάτων και τα βήματα λίγων περπατητών. Το απόγευμα, ο ήλιος χαμηλώνει πίσω από τα βράχια και ο ορίζοντας παίρνει εκείνο το βαθύ πορτοκαλί που κάνει τον χρόνο να επιβραδύνει. Η Σκαφιδιά δεν επιβάλλεται, σε κερδίζει αθόρυβα.



### Γλύφα Ηλείας

Πιο βόρεια, η Γλύφα έχει κάτι από παλιά Ελλάδα. Ψαροκάικα στο μικρό λιμανάκι, ταβέρνες με μυρωδιά ψητής σαρδέλας και μια παραλία που απλώνεται σαν φυσική προέκταση του χωριού. Η Γλύφα διατηρεί τον χαρακτήρα παλιού παραθαλάσσιου οικισμού. Μικρό λιμανάκι, ψαροκάικα, οικογενειακές ταβέρνες και μια παραλία που μοιάζει προέκταση της καθημερινότητας των κατοίκων.

Η άμμος είναι ψιλή, τα νερά ρηχά και διάφανα. Εδώ δεν θα συναντήσεις θορυβώδη beach bars θα βρεις οικογένειες, παρέες νέων, ανθρώπους που διαβάζουν βιβλίο κάτω από την ομπρέλα. Η Γλύφα προσφέρει εκείνη τη σπάνια αίσθηση κοινότητας, όπου η θάλασσα γίνεται σημείο συνάντησης και όχι απλώς αξιοθέατο. Εδώ ο τουρισμός δεν είναι επιδεικτικός. Η άμμος είναι ψιλή, τα νερά πεντακάθαρα και ρηχά, ενώ η αίσθηση κοινότητας είναι εμφανής: παρέες, παιδιά, ηλικιωμένοι, όλοι μοιράζονται τον ίδιο χώρο. Η Γλύφα θυμίζει τι σήμαινε κάποτε το ελληνικό καλοκαίρι — απλότητα και ανθρώπινη κλίμακα.



ΩΤΟ  
ζιο  
ιας



## Χρυσή Ακτή Ηλείας

Το όνομα δεν είναι υπερβολή. Η Χρυσή Ακτή δικαιολογεί απόλυτα τον τίτλο της: μια ατελείωτη αμμουδιά που λαμπυρίζει στο φως, σχηματίζοντας ένα τοπίο σχεδόν κινηματογραφικό. Με μήκος που δίνει την εντύπωση ότι δεν τελειώνει ποτέ, η Χρυσή Ακτή είναι ίσως η πιο δημοφιλής επιλογή της περιοχής. Οργανωμένες εγκαταστάσεις, θαλάσσια σπορ και beach bars προσελκύουν κυρίως νεότερες ηλικίες και επισκέπτες που αναζητούν περισσότερη κίνηση.

Παρά την ανάπτυξη, η παραλία διατηρεί την ποιότητά της: καθαρή άμμος, ευρύχωρη ακτογραμμή και νερά που βαθαίνουν ομαλά. Είναι ο τόπος όπου η ξεκούραση συναντά τη ζωντάνια.

Πρόκειται για την πιο «ανοιχτή» και ζωντανή παραλία της περιοχής. Θαλάσσια σπορ, beach bars, νεανικός παλμός. Είναι ο χώρος όπου η καλοκαιρινή ενέργεια κορυφώνεται. Το μεσημέρι η ζέστη σκληραίνει τα χρώματα το σούρουπο, όμως, τα πάντα γίνονται απαλά, σχεδόν ονειρικά. Εκείνη τη στιγμή καταλαβαίνει κανείς γιατί πολλοί επιστρέφουν κάθε χρόνο.

## Αρκούδι Ηλείας – Ατμόσφαιρα νησιού στην Δυτική Ελλάδα

Χτισμένο αμφιθεατρικά πάνω από μικρό κόλπο, το Αρκούδι δίνει την αίσθηση νησιωτικού τοπίου. Στενά δρομάκια, μικρά καταλύματα και θέα που απλώνεται ανεμπόδιστα στο πέλαγος. Το Αρκούδι στέκεται ανάμεσα στο άγριο και στο γαλήνιο. Μικρός οικισμός, χτισμένος αμφιθεατρικά, με θέα στο πέλαγος, θυμίζει νησί χωρίς να είναι. Η παραλία του, προστατευμένη σε έναν φυσικό κόλπο, έχει καθαρά νερά και πιο «ζεστή» ατμόσφαιρα.

Είναι ο τόπος για απογευματινές βουτιές και ήσυχα δείπνα με θέα το ηλιοβασίλεμα. Οι μυρωδιές από γιασεμί και θαλασσινό αέρα μπλέκονται, δημιουργώντας μια αίσθηση διακοπών άλλης εποχής – λιγότερο βιαστικής, πιο ανθρώπινης.

Η παραλία, προστατευμένη από τους ανέμους, είναι ιδανική για όσους αναζητούν ηρεμία. Το σούρουπο, όταν τα φώτα του οικισμού ανάβουν και τα τραπέζια γεμίζουν στις ταβέρνες, το Αρκούδι αποκτά μια σχεδόν κινηματογραφική ατμόσφαιρα.

## Λουτρά Κυλλήνης



Και στο τέλος, τα Λουτρά Κυλλήνης προσφέρουν κάτι διαφορετικό: ευεξία. Οι ιαματικές πηγές, γνωστές από την αρχαιότητα, συνδυάζουν τη θάλασσα με τη θεραπευτική παράδοση. Η παραλία εδώ είναι πλατιά, με ψιλή άμμο και οργανωμένες υποδομές, ενώ το τοπίο αποκτά μια πιο «κοσμοπολίτικη» διάσταση χάρη στα ξενοδοχεία και τις εγκαταστάσεις spa.

Δεν πρόκειται απλώς για μπάνιο είναι εμπειρία χαλάρωσης. Σώμα και νους κατεβάζουν ρυθμούς, σαν να συγχρονίζονται με το αργό κύμα του Ιονίου.

Από: Μαντέλος Δημήτρης

## GAMING: LEVEL UP 'Η

# "GAME OVER" ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ;

**A**ς το παραδεχτούμε. Αν υπήρχε

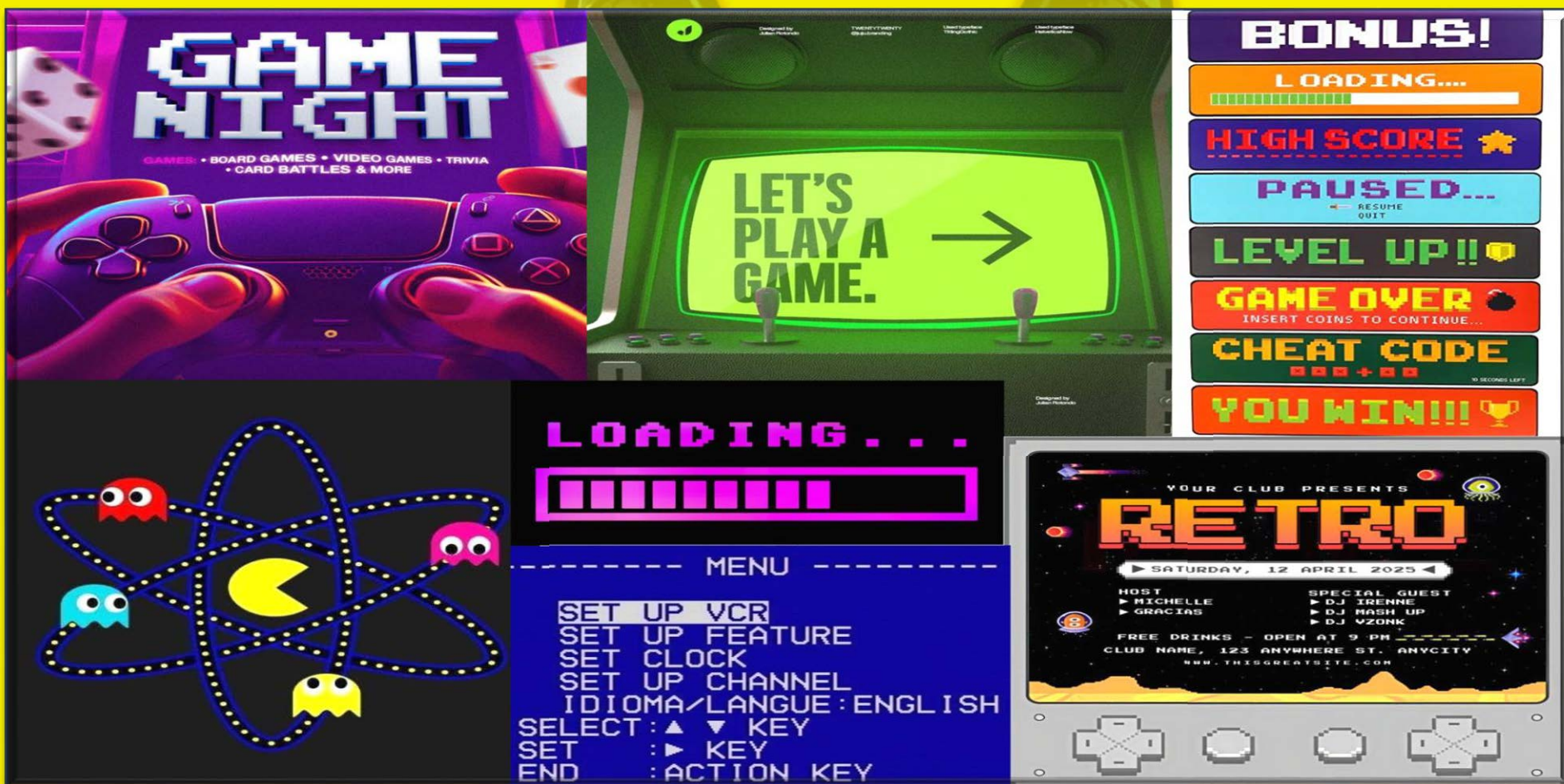
μάθημα στο σχολείο με τίτλο «Gaming», οι περισσότεροι από εμάς θα είχαμε άριστα χωρίς διάβασμα. Κονσόλες, υπολογιστές, κινητά – το gaming είναι παντού και, κακά τα ψέματα, δύσκολα του λες «όχι». Στις μέρες μας, το gaming κυριαρχεί, είναι ένα κομμάτι της ζωής μας, του ίδιου μας του εαυτού. Το μεγάλο ερώτημα όμως παραμένει: τελικά μας κάνει καλό ή κακό;

Από τη μία πλευρά, το gaming δεν είναι απλώς να πατάς κουμπιά χωρίς λόγο. Πολλά παιχνίδια σε αναγκάζουν να σκεφτείς γρήγορα, να πάρεις αποφάσεις στο δευτερόλεπτο και να λύσεις προβλήματα που ούτε στα μαθηματικά δεν βρίσκεις. Στα ομαδικά παιχνίδια μαθαίνεις τι σημαίνει συνεργασία – γιατί αν δεν συνεννοηθείς, η ομάδα χάνει και μετά... φταις εσύ. Και φυσικά, μετά από μια κουραστική μέρα σχολείου, τι καλύτερο από το να χαλαρώσεις παίζοντας, αντί να κοιτάς το ταβάνι; Ας το παραδεχτούμε πως όλοι έχουμε πει μια φορά στον εαυτό μας «Ακόμη 10 λεπτά και τέλος», spoiler alert: ποτέ δεν ήταν λεπτά, αν μιλάμε για ώρες, τότε ναι.

Από την άλλη όμως, υπάρχει και η σκοτεινή πλευρά. Το «παίζω δέκα λεπτά» μετατρέπεται μυστηριωδώς σε δύο ώρες, το βιβλίο μένει κλειστό και η φράση «θα διαβάσω μετά» γίνεται ανέκδοτο. Έτσι, η πολύωρη χρήση οθονών κουράζει μάτια, κεφάλι και... νεύρα, ενώ ο ύπνος συχνά θυσιάζεται για ένα τελευταίο level. Και κάπου εκεί αρχίζεις να πηγαίνεις σχολείο σαν ζόμπι...

Απομονωμένος από τον κόσμο και η μόνη αλληλεπίδραση να είναι η κονσόλα. Κανένα είδος κοινωνικοποίησης και μετά; Όταν θα κληθείς να είσαι ο παίκτης του παιχνιδιού αλλά αυτήν την φορά το κάθε λάθος θα έχει και αντίκτυπο. Η κάθε δράση θα έχει και αντίδραση και κάποιες φορές δεν θα υπάρχει η επιλογή του να παίξεις ξανά.

Δεν μπορούμε να καταδικάσουμε το gaming, αλλά μπορούμε να κρατήσουμε μια κριτική στάση. Συμπέρασμα; Παίξε, διασκέδασε, χαλάρωσε. Αλλά θυμήσου: άλλο να κρατάς εσύ το χειριστήριο και άλλο να σε χειρίζεται αυτό. Και ναι... το «ένα ματς ακόμα» δεν πιάνει πάντα.



## ΕΡΕΥΝΑ

### ΤΟ GAMING ΩΣ ΧΩΡΟΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \_\_\_\_\_

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:  
 ΗΜ. / ΜΗΝΑΣ / ΕΤΟΣ

ΦΥΛΟ:  Άνδρας  Γυναίκα  Άλλο:  Προτιμώ να μην πω  
 Αρ.Οδού: \_\_\_\_\_ Οδός: \_\_\_\_\_ Πόλη: \_\_\_\_\_ Δήμος: \_\_\_\_\_ Ταχ.Κωδ: \_\_\_\_\_ Χώρα: \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: \_\_\_\_\_

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

#### ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

1. Πόσο συχνά παίζεις videogames;

2. Έχεις πει ποτέ «μόνο δέκα λεπτά» και τελικά έπαιξες πολύ περισσότερο;

3. Θεωρείς ότι κάποια videogames βελτιώνουν τη σκέψη και τα αντανακλαστικά σου;

4. Πιστεύεις ότι βάζεις όρια στον χρόνο που παίζεις;

5. Έχεις προτιμήσει ποτέ το gaming αντί για έξοδο με φίλους;

6. Συμφωνείς ότι το gaming είναι διασκέδαση, αρκεί να υπάρχει μέτρο;

Ποτέ	1 / 2 φορές	Καθη/νά	Ναι	Όχι
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ερωτηματολόγιο. Τι καλύτερο από το να συλλέξουμε τις απόψεις των συμμαθητών μας για το gaming; Ας δούμε, λοιπόν, συγκεκριμένα τα στατιστικά που εκδόθηκαν. Στην πρώτη ερώτηση για το πόσο συχνά το κοινό επιλέγει να παίζει, η πλειοψηφία με ποσοστό 46,7% ψήφισε «Καθόλου», το 33,3% «1-2 φορές την εβδομάδα», το 13,3% «Καθημερινά», ενώ το 6,7% «3-4 φορές την εβδομάδα». Στην ακόλουθη ερώτηση, το 73,3% ψήφισε «Ναι», ενώ το 26,7% «Όχι». «Θεωρείς ότι κάποια videogames βελτιώνουν τη σκέψη και τα αντανακλαστικά σου;», σημαντικό ποσοστό κλίμακας 83,3% δήλωσε την συμφωνία του, καθώς οι υπόλοιποι την διαφωνία τους. Για το αν μπορούν να οριοθετούν τον χρόνο παιχνιδιού τους, η πλειονότητα με ποσοστό 76,7% ψήφισε «Ναι», ενώ το λοιπό 23,3% «Όχι». Στην προτελευταία ερώτηση μπορούμε να πούμε ότι τα αποτελέσματα μας χαροποιούν. Συγκεκριμένα, το 83,3% δήλωσε πως δε θα προτιμούσε την κονσόλα από την παρέα ενός

φίλου του, αντίθετα με το 16,7%. Στην τελευταία ερώτηση «Συμφωνείς ότι το gaming είναι διασκέδαση, αρκεί να υπάρχει μέτρο;», οι ερωτηθέντες (με ποσοστό:93,3%) θεωρούν πως το videogaming μπορεί κάλλιστα να αποτελέσει μια μορφή ψυχαγωγίας, πάντα ωστόσο έχοντας στο νου να μην ξεφύγουν, ενώ ένα ποσοστό του 6,7% των ερωτηθέντων δηλώνει την αρνητική του στάση. Λαμβάνοντας υπόψιν όλα τα στατιστικά μας, μπορούμε να πούμε πως το gaming είναι εδώ και θα συνεχίζει να παραμένει. Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό καθώς μπορεί να βοηθήσει στην όξυνση της κριτικής σκέψης, την συνεχή εγρήγορση του νου και συνεπώς και των αντανακλαστικών μας. Το λάθος όμως είναι όταν ξεφεύγουμε. Αντί να βγούμε, παίζουμε. Αντί να διαβάζουμε, παίζουμε. Αντί να ξεκουραζόμαστε, παίζουμε. Έτσι ακριβώς απομονωνόμαστε, δεν έχουμε την αίσθηση του έξω κόσμου, του πραγματικού. Ζούμε απλά σε ένα φανταστικό γαλαξία. Η κατάσταση χρήζει προσοχής αλλά σίγουρα δεν μπορούμε να είμαστε απόλυτοι και να λέμε «Το gaming μάς καταστρέφει», γιατί οι ίδιοι αυτοκαταστρεφόμαστε.



Σκάνναρε και απάντησε κι εσύ!





Από: Κωστάκης Παναγιώτης, Λαμπράκος Σπύρος & Σαλλίου Εμανουέλ

# GRAFFITI

## Βανδαλισμός ή Σύγχρονη Τέχνη;

**Τ**α graffiti αποτελούν μία από τις πιο αμφιλεγόμενες μορφές

καλλιτεχνικής έκφρασης στη σύγχρονη εποχή. Για κάποιους είναι βανδαλισμός και ένδειξη παρακμής του αστικού τοπίου ενώ για άλλους, είναι αυθεντική τέχνη του δρόμου, μια ζωντανή και δυναμική φωνή μέσα στην πόλη. Η αλήθεια, όπως συμβαίνει συχνά, βρίσκεται κάπου στη μέση. Από την μια, τα graffiti είναι μια καλλιτεχνική αποτύπωση συναισθημάτων, αλλά μήπως ταυτόχρονα κλασικά κτίρια μετατρέπονται «άθελά τους» σε καμβάδες;

Η σύγχρονη μορφή των graffiti συνδέεται στενά με την κουλτούρα του hip-hop που αναπτύχθηκε στη Νέα Υόρκη, στα τέλη του 20ού αιώνα. Νέοι άνθρωποι από περιθωριοποιημένες κοινότητες χρησιμοποίησαν τους τοίχους και τα βαγόνια του μετρό ως καμβά για να δηλώσουν παρουσία, ταυτότητα και αντίσταση. Από απλές «υπογραφές» (tags), το φαινόμενο εξελίχθηκε σε σύνθετες εικαστικές δημιουργίες με έντονο ύφος, τεχνική και συμβολισμό. Αποδείχθηκε μια μορφή εναντίωσης στα στερεότυπα, στις προκαταλήψεις, ακόμα και σε πολιτικές καταστάσεις.

Με την πάροδο του χρόνου, η τέχνη του δρόμου, γνωστή σε όλους μας ως «street art» απέκτησε διεθνή αναγνώριση. Καλλιτέχνες όπως ο Banksy ανέδειξαν τη δύναμη του δημόσιου χώρου ως μέσου πολιτικού και κοινωνικού σχολιασμού, ενώ δημιουργοί όπως ο Jean-Michel Basquiat απέδειξαν ότι η τέχνη του δρόμου μπορεί να διασχίσει τα όρια και να φτάσει στα μεγαλύτερα μουσεία και οίκους τέχνης παγκοσμίως. Συγκεκριμένα, Ο Banksy είναι ένας ανώνυμος καλλιτέχνης δρόμου, γνωστός για τα πολιτικά και κοινωνικά αιχμηρά stencil έργα του σε τοίχους πόλεων. Με χιούμορ και ειρωνεία σχολιάζει θέματα όπως ο πόλεμος, η καταναλωτική κουλτούρα και η εξουσία, προκαλώντας συχνά δημόσιο διάλογο γύρω από την τέχνη και τον δημόσιο χώρο. Από την άλλη, ο Jean-Michel Basquiat ήταν ένας από τους πιο επιδραστικούς καλλιτέχνες της νέο-εξπρεσιονιστικής σκηνής, γνωστός για τα εκρηκτικά χρώματα και τα σύμβολα που συνδύαζαν τέχνη δρόμου με υψηλή τέχνη. Με τα έργα του σχολίασε θέματα όπως ο ρατσισμός, η ταυτότητα και η κοινωνική ανισότητα, αφήνοντας έντονο αποτύπωμα στη σύγχρονη τέχνη.

## Όταν έργα που γεννήθηκαν στον δρόμο καταλήγουν σε μουσεία...

Τα graffiti μπορούν να μεταμορφώσουν γκρίζες, απρόσωπες επιφάνειες σε ζωντανά σημεία πολιτισμού. Συχνά εκφράζουν κοινωνικές ανησυχίες, πολιτικές θέσεις ή προσωπικές ιστορίες. Δημιουργούν ταυτότητα σε γειτονιές και λειτουργούν ως μορφή διαλόγου ανάμεσα στους πολίτες και τον αστικό χώρο. Τα graffiti θα μπορούσαν, με λίγα λόγια, να θεωρηθούν «στολίδι» σε μια πόλη.

Ωστόσο, δεν μπορεί να αγνοηθεί και η αρνητική τους διάσταση. Όταν πραγματοποιούνται χωρίς άδεια, συνιστούν παραβίαση ιδιωτικής ή δημόσιας περιουσίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις προκαλούν φθορές σε ιστορικά κτίρια ή μνημεία, γεγονός που ενισχύει την άποψη όσων τα θεωρούν πράξη βανδαλισμού. Ακόμη, αν μην ξεχνάμε οποιαδήποτε καλλιτεχνική παρέμβαση σε οδικές πινακίδες, οι οποίες ακολούθως προκαλούν σύγχυση στους οδηγούς οχημάτων. Τέλος, δεν μπορούμε να πούμε με σιγουριά πως διαθέτουν όλα τα graffiti καλλιτεχνική ποιότητα ή ουσιαστικό περιεχόμενο.

Το ερώτημα, λοιπόν, δεν είναι απλώς αν τα graffiti είναι τέχνη, αλλά υπό ποιες προϋποθέσεις γίνονται τέχνη. Η πρόθεση, το μήνυμα, η αισθητική και το πλαίσιο παίζουν καθοριστικό ρόλο. Ένα οργανωμένο mural με άδεια και καλλιτεχνικό όραμα διαφέρει σημαντικά από μια πρόχειρη επιγραφή πάνω σε μνημείο, η οποία δεν αποσκοπεί απαραίτητα στην εξέφραση συναισθημάτων από τον καλλιτέχνη, αλλά στην προσοχή από τους γύρω του.

Τελικά, τα graffiti αντικατοπτρίζουν τη ζωντάνια και τις αντιφάσεις της σύγχρονης πόλης. Είναι μια μορφή τέχνης που γεννήθηκε από την ανάγκη για έκφραση και συνεχίζει να προκαλεί, να εμπνέει και να διχάζει. Και ίσως αυτή ακριβώς η ένταση να αποτελεί μέρος της καλλιτεχνικής τους δύναμης.



Girl with Balloon (Κορίτσι με το Μπαλόνι), Banksy



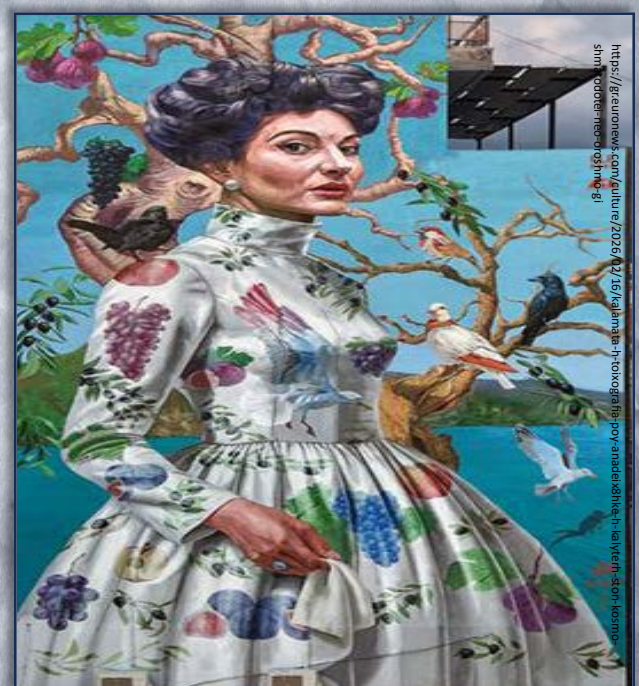
Untitled (1981) – το «κρανίο», Jean-Michel Basquiat



Radiant Baby, Keith Haring



Flower Thrower (Love is in the Air), Banksy



Καλαμάτα, Κλεομένης Κωστόπουλος

Από: Μουσαί Λορένα



## Συνέντευξη στον κ. Χρήστο Ανδρικόπουλο

### 1. Πότε και πώς ξεκινήσατε την ενασχόλησή σας με την ειδική αγωγή;

Από τα παιδικά μου χρόνια θυμάμαι, όταν ήμουν μαθητής, που έβλεπα ότι αρκετοί φίλοι μου και συμμαθητές μου με μαθησιακές δυσκολίες, πάλευαν να επιβιώσουν σε ένα σχολικό περιβάλλον, όχι και τόσο υποστηρικτικό ή συμπεριληπτικό για αυτούς. Παράλληλα, μεγαλώνοντας και βλέποντας πως η παρουσία μαθησιακών, αλλά και άλλων αναπτυξιακών διαταραχών, μπορούν να επηρεάσουν άμεσα και έμμεσα την ζωή των ατόμων, πολύ περισσότερο ίσως από ότι φαντάζεται ο καθένας, πήρα την απόφαση να επιλέξω σπουδές που θα μου προσφέρουν τις γνώσεις για να μετατρέψω την αγάπη για κάθε παιδί με αδυναμίες ή ιδιαιτερότητες, σε έμπρακτη και αποτελεσματική αγάπη, σε ένα σχολικό περιβάλλον ανοικτό υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό για κάθε παιδί, χωρίς αποκλεισμούς και κοινωνικό στιγματισμό. Ξεκινώντας λοιπόν αρχικά από τον τομέα της Γενικής Αγωγής και έχοντας στο υποσυνείδητο αρκετές εικόνες από την παιδική μου ηλικία, στράφηκα τον τελευταίο καιρό με μεγάλη σιγουριά προς την Ειδική Αγωγή. Θέλοντας να προσφέρω τα μέσα και τους τρόπους σε παιδιά με δυσκολίες και ιδιαιτερότητες, ώστε να χαμογελούν πλατιά, να νιώθουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους και να αναλαμβάνουν δράσεις εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, με στόχο την όσο το δυνατόν ομαλότερη ένταξή τους στην κοινωνία.

### 2. Τι σας οδήγησε να ασχοληθείτε με την ψαλτική και τη βυζαντινή μουσική και ποιο πιστεύετε είναι το πραγματικό νόημα που κρύβεται πίσω από αυτές;

Η ενασχόληση μου με τη Βυζαντινή μουσική και την Ψαλτική τέχνη ξεκίνησε από μικρή ηλικία όταν ήμουν μόλις 7-8 ετών. Αυτός που με οδήγησε στο να γίνω ψάλτης ήταν ο παππούς μου (ο οποίος ήταν ιερέας αλλά τον έχασα όταν ήμουν 10 ετών) και ήταν αυτός που παρότρυνε τον πατέρα μου να με εγγράψει σε Ωδείο για Βυζαντινή Μουσική, αφού ο ίδιος έτρεφε μεγάλη αγάπη στη Βυζαντινή μουσική, παρότι δεν την είχε σπουδάσει. Αργότερα, άρχισαν και τα πρώτα μαθήματα Βυζαντινής μουσικής. Με το πέρασμα του χρόνου, συνειδητοποίησα πόσο ωραίο είναι να ασχολείται κανείς με τη Βυζαντινή μουσική. Είχα βεβαίως και έναν πολύ καλό δάσκαλο που με αγκάλιασε από την αρχή με πολλή αγάπη, κι έτσι όλα όσα ακολούθησαν, ήταν απλώς η φυσική εξέλιξη. Η κύρια αποστολή του ψάλτη, είναι να καταφέρει να μεταδώσει το νόημα από τα ψαλλόμενα κείμενα και να ηρεμήσει τον πιστό, να «μαλακώσει» την ψυχή του, να τον φέρει σε κατάνυξη και σιγά σιγά να νιώσει τη «χάρη» του Θεού, δηλαδή κάποιου είδους «φλόγα» θα έλεγα στην καρδιά του, και προσωπικής-μυστηριακής επαφής με τον Θεό. Γενικότερα, η βυζαντινή μουσική και η ψαλτική τέχνη ενσωματώνουν αιώνες παράδοσης και πίστης, προσφέρουν πλούτο αισθητικής και πνευματικότητας, απαιτούν βαθιά γνώση, σεβασμό και αφοσίωση, και συνεχίζουν να εξελίσσονται και να εμπνέουν. Η μελέτη και η ενασχόληση με τη βυζαντινή μουσική αποτελεί πολιτιστική παιδεία, καλλιτεχνική εμπειρία, και πνευματική πορεία.

### 3. Ποιο θεωρείτε το πιο σημαντικό στοιχείο στην παράλληλη στήριξη των μαθητών;

Νομίζω ότι το πιο σημαντικό στοιχείο στην παράλληλη στήριξη είναι η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ του εκπαιδευτικού παράλληλης στήριξης, του εκπαιδευτικού της γενικής τάξης, των γονέων και της σχολικής κοινότητας συνολικά.

Είναι ίσως αυτό που λείπει σε μεγάλο βαθμό από την σημερινή εκπαιδευτική διαδικασία και ίσως να απαιτηθούν κάποια λίγα χρόνια ακόμη, ούτως ώστε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη να ωριμάσουν κατάλληλα. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση είναι θεμέλιο για την ένταξη, την ισότητα, την κοινωνική αποδοχή και την ακαδημαϊκή πρόοδο των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Επιπλέον, η καλλιέργεια θετικών σχέσεων με τους συνομηλίκους είναι εξίσου σημαντική με την ακαδημαϊκή υποστήριξη, ενισχύοντας το αίσθημα του "ανήκειν" στο παιδί για την αποφυγή του στιγματισμού του, και τον αποκλεισμό του από το κοινωνικό γίνεσθαι.

### 4. Πώς συνδέεται η διδασκαλία της μουσικής με τη διδασκαλία γενικότερα στην χημεία και στην ειδική αγωγή;

Αρχικά, στα 23 μου ξεκίνησα ως Χημικός να εργάζομαι στην Βιομηχανία στην Πάτρα, τα πρώτα χρόνια αμέσως μετά την απόκτηση του βασικού πτυχίου μου. Ωστόσο, λίγο αργότερα, επέλεξα να σταδιοδρομήσω στο χώρο της εκπαίδευσης, διότι πιστεύω ότι είναι μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες που χαρακτηρίζουν τον πολιτισμό μας. Πιστεύω ότι οι εκπαιδευτικοί, ατομικά και συλλογικά, έχουν τη δυνατότητα όχι μόνον να βελτιώσουν τον κόσμο, αλλά και να τον αλλάξουν. Έτσι είδα ότι μέσα από τη διαδικασία της διδασκαλίας καθημερινά αισθανόμουν μια ανανέωση προσωπικά, αλλά και επαγγελματικά. Αισθανόμουν μέλος μιας ευγενούς κοινότητας, που είναι αυτή των δασκάλων, και έχω την ελπίδα ότι κάποια μέρα θα συμπεριληφθώ στον ίδιο κατάλογο με τους εμπνευσμένους. Μερικοί από τους καθηγητές μου, που είχα στη δευτεροβάθμια αλλά και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση υπήρξαν τα πρότυπά μου, οι ήρωες μου. Ήταν οι προσωπικότητες που ήθελα να μοιάσω, να ακολουθήσω το παράδειγμά τους. Οι αγαπημένοι μου καθηγητές, που με μύησαν στην «ουσία των πραγμάτων», ήταν υπομονετικοί με τους μαθητές, ήταν πάντα δίκαιοι, είχαν υψηλούς στόχους και προσδοκίες, ήξεραν πώς να παρακινούν και, το πιο ευχάριστο, είχαν χιούμορ και το χρησιμοποιούσαν εποικοδομητικά. Είχαν το χάρισμα της επικοινωνίας, που τους έκανε να ελέγχουν κάθε κατάσταση, χωρίς να επιβάλλονται ή να φωνάζουν! Αυτός είναι ο τύπος του εκπαιδευτικού που θα ήθελα να γίνω, και ευελπιστώ και στις δύο ειδικότητες μου να τα καταφέρω εξίσου καλά στο μέλλον.

### 5. Τι σας δίνει κίνητρο να συνεχίζετε και στις δύο σας δραστηριότητες (εκπαίδευση και μουσική);

Σε κάθε εργασία νομίζω, η αγάπη και το «μεράκι» είναι αυτό που σε κρατάει, και παρά την όποια κούραση ή ταλαιπωρία, δεν θες να τα παρατήσεις. Φτάνοντας στα 29 μου έτη, αισθάνομαι ότι αν σταματήσω κάτι από τα δύο, είναι σαν να ενταφιάζω ένα μέρος της προσωπικότητάς μου που χρόνια τώρα προσπαθώ επιμελώς να οικοδομήσω. Ωστόσο, δεν μπορώ να αποκρύψω ότι υπήρχαν πολλές δυσκολίες όταν πρωτοξεκίνησα, και στις δύο μου δραστηριότητες, και σκέφτηκα παρά πολλές φορές να τα παρατήσω! Εξαντλητικά ωράρια μαθημάτων, αρκετός χρόνος αφιερωμένος σε δραστηριότητες σε όλη την παιδική και εφηβική μου ηλικία, αρκετές ασκήσεις φωνητικής, αρκετά ιδιαίτερα μαθήματα, διαβάσματα στην Χημεία, διαβάσματα στην Μουσική, κατηχητικά, εκκλησία κάθε Κυριακή κτλ... Συνεπώς, πράγματι υπάρχει περισσότερη κούραση, περισσότερος κόπος, ίσως ακόμη και έλλειψη προσωπικού χρόνου όταν ασχολείσαι επαγγελματικά με δύο δραστηριότητες, με διαφορετικά κιάλας γνωστικά αντικείμενα και διαφορετικές απαιτήσεις η κάθε μία, ωστόσο το «μεράκι» και η καλή θέληση είναι αυτά που με οδηγούν μέχρι και σήμερα..



Στιγμιότυπο από την συμμετοχή του σχολείου μας στο Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ Καρδίτσας



Χορωδία Γαστούνης «Παναγία Καθολική»



Σκάνναρε και άκουσε κι εσύ μουσικά αφιερώματα της χορωδίας υπό την διεύθυνση του κ. Καρνέζου Δημήτρη



## Συνέντευξη στον κ. Καρνέζο Δημήτρη

### 1. Πότε και πώς ξεκίνησε η ενασχόλησή σας με τη μουσική και την ψαλτική;

Η σχέση μου με τη μουσική και την ψαλτική τέχνη είναι βιωματική και ξεκινά από την πρώτη παιδική μου ηλικία. Μεγαλώνοντας δίπλα στον πατέρα μου, ο οποίος είναι ιερέας, το αναλόγιο της εκκλησίας έγινε ο πρώτος χώρος μουσικής μου έκφρασης. Αυτή η καθημερινή τριβή με τη Βυζαντινή μουσική με οδήγησε αργότερα σε συστηματικές σπουδές, έως την απόκτηση του διπλώματος του καθηγητή Βυζαντινής Μουσικής, επισφραγίζοντας μια πορεία ζωής αφιερωμένη στην τέχνη του ήχου.

### 2. Ποιος είναι ο ρόλος της χορωδίας στη ζωή μιας τοπικής κοινωνίας;

Η χορωδία λειτουργεί ως ένας ισχυρός συνεκτικός δεσμός για την τοπική κοινωνία. Πέρα από την καλλιτεχνική δημιουργία, προάγει το πνεύμα συνεργασίας και την ομαδικότητα. Συμμετέχοντας ενεργά στις πολιτιστικές εκδηλώσεις και συνεργαζόμενη με τοπικούς συλλόγους, η χορωδία διασώζει τη μουσική μας ταυτότητα –όπως το παραδοσιακό Μοραϊτικό τραγούδι– και προσφέρει στους πολίτες μια ποιοτική διέξοδο έκφρασης.

### 3. Τι σας ενέπνευσε να αναλάβετε τη διεύθυνση της σχολικής μας χορωδίας και πώς βιώνετε τη συμμετοχή της σε φεστιβάλ και εκδηλώσεις;

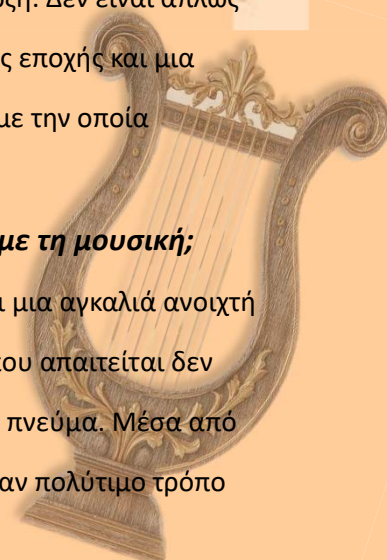
Ως εκπαιδευτικός Φιλολόγος στην Ειδική Αγωγή, πιστεύω ακράδαντα ότι η μουσική αποτελεί το πλέον ισχυρό παιδαγωγικό εργαλείο. Η έμπνευσή μου για τη σχολική μας χορωδία πηγάζει από την επιθυμία μου να βοηθήσω τους νέους να ανακαλύψουν τη δική τους φωνή. Η συμμετοχή του σχολείου μας, για πρώτη φορά, στο Διεθνές Μαθητικό Φεστιβάλ Καρδίτσας αποτελεί σταθμό στην πορεία μας και με γεμίζει υπερηφάνεια. Προσωπικά, αντλώ μεγάλη ικανοποίηση βλέποντας τη δουλειά μας να ταξιδεύει, όπως συνέβη με τη χορωδία «Παναγία η Καθολική», η οποία έχει συμμετάσχει σε φεστιβάλ πολλών Δήμων, σε τηλεοπτικές εκπομπές, ενώ το έργο μας προβλήθηκε και από το ελληνικό κανάλι της ομογένειας στο Λονδίνο.

### 4. Τι σημαίνει για εσάς η μουσική στην καθημερινή ζωή;

Για μένα, η μουσική είναι συνυφασμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη. Δεν είναι απλώς μια διασκέδαση, αλλά ένας τρόπος αντίστασης στις προκλήσεις της εποχής και μια συνεχής προσπάθεια για εσωτερική καλλιέργεια. Είναι η γλώσσα με την οποία εκφράζουμε τα πιο βαθιά μας συναισθήματα.

### 5. Τι θα λέγατε σε έναν μαθητή που διστάζει να ασχοληθεί με τη μουσική;

Θα τον παρότρυνα να μην φοβάται την έκθεση. Η χορωδία είναι μια αγκαλιά ανοιχτή για όλους, ανεξαρτήτως προηγούμενης μουσικής παιδείας. Αυτό που απαιτείται δεν είναι η σπάνια φωνή, αλλά η διάθεση για συνεργασία και ομαδικό πνεύμα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα αποκτήσει καλλιτεχνική ευαισθησία και έναν πολύτιμο τρόπο έκφρασης που θα τον συντροφεύει για πάντα.



# ★ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΘΡΑΝΙΑ... ★

Στρίψε το οπισθόφυλλο κατά 90 μοίρες!

ΓΕΛ ΓΑΣΤΟΥΝΗΣ

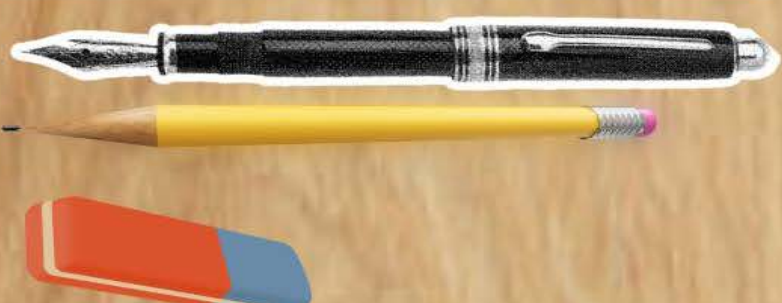
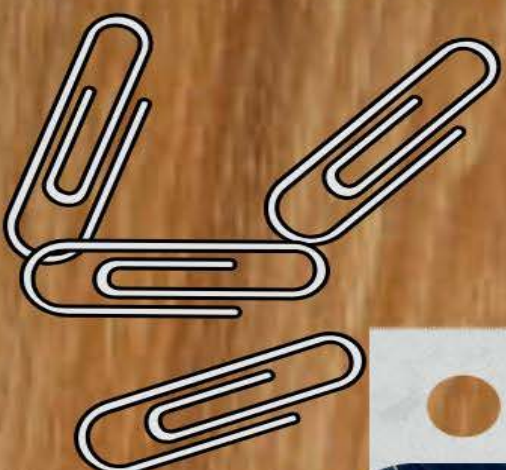
2025 - 26

Πρώτα καφές,  
μετά ρεπορτάζ

το καύσιμο της  
συντακτικής ομάδας



-B.F.F



Τα πρόσωπα πίσω  
από τις λέξεις..

Το Σκαρίφημα  
to be continued...?