

ΣΧΟΛΙΚΑ ΝΕΑ  
Βία στο Σχολικό  
Περιβάλλον

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΒΑΤΤΕ ΜΑΡΙΤΙΝΑ  
και ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΙΩΑΝΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 3

ΚΟΙΝΩΝΙΑ  
Social Media και  
Έφηβοι

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΚΟΥΜΠΗ ΑΝΝΑ  
και ΣΙΔΕΡΑΤΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΣΕΛΙΔΑ 4

ΚΟΙΝΩΝΙΑ  
Προβλήματα με το  
3ο Γυμνάσιο Χίου

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΣΠΑΝΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ  
και ΦΕΚΟΥ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

ΣΕΛΙΔΑ 6

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ  
Ο Δικός μας  
Συγγραφέας

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΚΟΥΤΣΟΥΡΑΚΗ ΑΡΙΑΔΝΗ

ΣΕΛΙΔΑ 12

ΣΧΟΛΙΚΑ ΝΕΑ  
Σχολείο και  
πρωταθλητισμός

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΚΑΡΔΑΣΙΛΑΡΗ  
ΛΥΔΙΑ και ΜΠΑΤΣΗ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

ΣΕΛΙΔΑ 13

# THE EXPERIMENTALS

Η μαθητική εφημερίδα του 3ου Πειραματικού ΓΕΛ Χίου

Τεύχος 2

Σχολικό Έτος 2025-26

## Με μια ματιά...

Το περιβαλλοντικό πρόγραμμα  
του σχολείου μας (Σελίδα 8)

## Η επιρροή της μουσικής στην ψυχολογία μας

(Σελίδα 11)

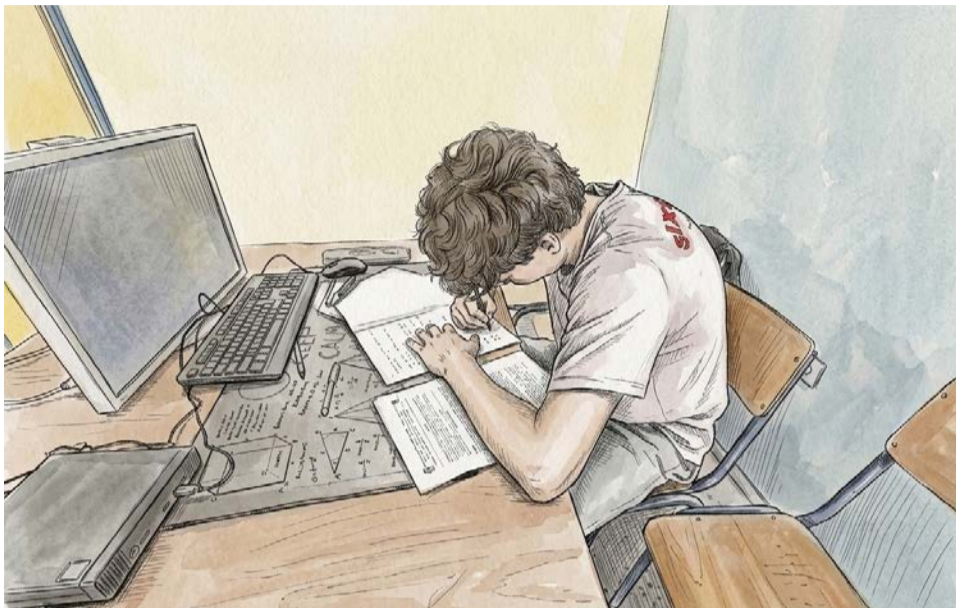


# Αγχος κατά τη Διάρκεια των Πανελληνίων

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΦΡΑΓΚΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Οι Πανελλήνιες αποτελούν αναμφισβήτητα ένα σημαντικό κεφάλαιο στις ζωές των εφήβων, ενώ τους ακολουθεί η πεποίθηση ότι η επίδοση τους σε αυτές τις εξετάσεις θα επηρεάσει ολόκληρο το μέλλον τους, κάτι που δεν είναι ολοκληρωτικά αλήθεια. Το πρόβλημα αυτής της οπτικής είναι το ότι οδηγεί τους μαθητές σε άπειρες ώρες άγχους. Τι θα γίνει αν αποτύχω; Αν κολλήσω το μυαλό μου; Αν πρέπει να ξαναπεράσω τα ίδια και του χρόνου; Και διάφορα άλλα ερωτήματα κυριαρχούν στην καθημερινότητα τους. «Όλο αυτό μας επηρεάζει πολύ ψυχολογικά, δημιουργώντας πολλά σκαμπανεβάσματα -Μια πάνω μια κάτω, μια κλάματα, μια γέλια» είπε η Ειρήνη και η Μαρκέλλα, μαθήτριες της Γ' λυκείου συζητώντας για το άγχος του διαβάσματος.

Η προετοιμασία για τις πανελλαδικές αποτελεί μια δύσκολη περίοδο ενώ οι υποψήφιοι καλούνται να ανταποκριθούν σε όλες τις απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος. «Ξεκινήσαμε το καλοκαίρι κάνοντας θερινά μαθήματα, το οποίο ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία γιατί δεν υπήρχε άλλο καλοκαίρι που έπρεπε να διαβάζουμε τόσο πολύ. Έπρεπε να βρούμε μια ισορροπία ανάμεσα στις εξόδους μας -που ήταν ελάχιστες- και στο διάβασμα αλλά άξιζε τον κόπο. Χρειάστηκαν αρκετές θυ-



σίες λόγω του απαιτητικού προγράμματος αλλά με επιμονή, θέληση και υπομονή, μπορώ να πω ότι έχουμε φτάσει σε ένα πολύ καλό σημείο.» είπε η Δέσποινα μιλώντας για την πορεία τους.

Η Μαίρη Φαρμάκη, η οποία πέρασε πρώτη στην Χίο, το έτος 2015 με 19.150 μόρια απάντησε στις ερωτήσεις μας σχετικά με τις πανελλαδικές, δίνοντας επίσης συμβουλές για τους φετινούς υποψήφιους. «Αρχικά, να ξεκαθαρίσω ότι οι πανελλήνιες δεν είναι το τέλος του κόσμου ενώ ευνοούν συγκεκριμένους τύπους μαθητών, παρόλα αυτά καλώς ή κακώς, χάρη στις πανελλήνιες μπαίνεις σε ένα περιβάλλον που σου ταιριάζει, όπως διαπίστωσα η ίδια μέσα από την εμπειρία μου. Είναι δεδομένο ότι δεν γί-

νεται να πεις σε κάποιον να μην έχει άγχος, το οποίο δεν είναι ρεαλιστικό. Οπότε η δικιά μου συμβουλή είναι να αξιοποιήσουμε το άγχος μας, έτσι ώστε να τελειοποιήσουμε τις γνώσεις μας πάνω στα μαθήματα, το οποίο για εμένα προσωπικά λειτούργησε ως κινητήρια δύναμη. Αυτό φυσικά δεν ισχύει κατά την διάρκεια των εξετάσεων, όπου πρέπει να έχετε στην σκέψη σας ότι δεν έχει πλέον νόημα το άγχος και να το αποβάλετε.»

Συμπερασματικά, το άγχος μπορεί να γίνει ο μεγαλύτερος σύμμαχος αλλά και ταυτόχρονα ο μεγαλύτερος εχθρός κατά την διάρκεια των πανελληνίων, το οποίο καθορίζεται από τους ίδιους μαθητές. Φυσικά από αυτή την στάση δεν επηρεάζονται

μόνο οι ίδιοι αλλά επίσης και οι γονείς. Δεν είναι σπάνιο φαινόμενο ο πανικός ειδικά τους τελευταίους μήνες πριν τις πανελλήνιες να δημιουργήσει εντάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον, όπως συχνό τσακωμοί και διαφωνίες. Επομένως και οι γονείς πρέπει να λάβουν τα μέτρα τους σε αυτή την δύσκολη περίοδο, να είναι υποστηρικτικοί και πάνω από όλα να κατανοούν τα συναισθήματα των παιδιών τους. «Εμένα προσωπικά δεν μου μεταδίδουν άγχος και γενικότερα είναι πιο χαλαροί ενώ βλέπουν την προσπάθεια που γίνεται και το εκτιμάνε.» Είπε η Μαρκέλλα.

Κάτι σημαντικό είναι ο σεβασμός από τους γύρω ανθρώπους χωρίς να υπάρχει απαξίωση «Υπάρχει μια λεπτή γραμμή ανάμεσα από την υποτίμηση του άγχους και στην κατανόηση και για αυτό πρέπει να υπάρχει μια ιδιαίτερη προσοχή», υπογραμμίζει ο Αλέξανδρος.

Εν κατακλείδι, οι πανελλήνιες δεν καθορίζουν την αξία των μαθητών και σε καμία περίπτωση η ζωή δεν τελειώνει εκεί αν κάποιος δεν φτάσει τον στόχο του. Εξάλλου, αν κάποιος θέλει πραγματικά κάτι, τότε θα τα καταφέρει ακόμα και αν δεν γίνει με την πρώτη. Το σημαντικό είναι να εκτιμάμε οι ίδιοι τις προσπάθειες μας και να θέτουμε δικούς μας στόχους χωρίς να επηρεαζόμαστε από την άποψη των άλλων.

## SURVIVAL GUIDE

### Πώς να «επιβιώσεις» μέχρι τον Ιούνιο

**Κάνε το άγχος σου... καύσιμο:** Μην προσπαθείς να το εξαφανίσεις (είναι αδύνατο!). Χρησιμοποίησέ το για να συγκεντρωθείς στο διάβασμα, αλλά άφησέ το «έξω από την πόρτα» την ώρα της εξέτασης.

**Η ποιότητα νικάει την ποσότητα:** Δεν έχει σημασία πόσες ώρες κάθεται πάνω από ένα βιβλίο, αλλά πόση ώρα είσαι πραγματικά εκεί. Μικρά και συχνά διαλείμματα κρατούν το μυαλό «φρέσκο».

**Μην κόβεις τα πάντα:** Μια μικρή βόλτα ή μια ώρα γυμναστική δεν θα σου στερήσει την επιτυχία. Αντίθετα, θα σου δώσει την ενέργεια που χρειάζεσαι για να συνεχίσεις.

**Μίλα γι' αυτό:** Όταν νιώθεις ότι «πνίγεσαι», μίλα στους φίλους ή τους γονείς σου. Το να μοιράζεσαι το άγχος σου το κάνει αυτόματα πιο μικρό.

**Θυμήσου το «Big Picture»:** Οι Πανελλήνιες είναι απλώς μια πόρτα, όχι ολόκληρο το σπίτι. Αν δεν ανοίξει αυτή, θα ανοίξει μια άλλη!



# Βία στο Σχολικό Περιβάλλον

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ

BATTE MARITINA και ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΙΩΑΝΝΑ

Η βία, ως φαινόμενο κοινωνικής παθολογίας, μας απασχολεί καθημερινά. Σύμφωνα με τους ειδικούς η επιθετική συμπεριφορά, με μορφή σχολικού εκφοβισμού, εμφανίζεται με υψηλότερη συχνότητα κατά την εφηβεία. Το φαινόμενο αυτό λαμβάνει τελευταία ανησυχητικές διαστάσεις τόσο στην χώρα μας όσο και διεθνώς.

Έχοντας αυτά ως δεδομένα, θε-

λήσαμε να ασχοληθούμε με τη βία στο δικό μας σχολικό περιβάλλον. Για τον σκοπό αυτό αξιοποιήσαμε μαρτυρίες μαθητών που είτε έχουν υποστεί οι ίδιοι βία, είτε υπήρξαν μάρτυρες. Σύμφωνα με τις απαντήσεις που λάβαμε, οι περισσότεροι μαθητές παρότι νιώθουν το σχολείο ως έναν ασφαλή χώρο, η βία δεν απουσιάζει απλώς αλλάζει μορφή. Πιο συγκεκριμένα οι μαθητές

κάνουν λόγο για εκφοβισμό και ψυχολογική βία εκτός των σχολικών τειχών. Η πλειοψηφία των μαθητών καταδεικνύει τα κοινωνικά δίκτυα ως τον κύριο παράγοντα όξυνσης του φαινομένου και μιλούν ανοιχτά για την αυξανόμενη ψυχολογική πίεση που νιώθουν. Ο κόσμος του διαδικτύου δεν συναντάται απαραίτητα με τον κόσμο του σχολείου, γεγονός που εξηγεί γιατί τα περισ-

σότερα περιστατικά δεν γίνονται αντιληπτά από τους καθηγητές ή τους ψυχολόγους των σχολικών μονάδων.

Για να συζητήσουμε τα δεδομένα αυτά, πήραμε συνέντευξη από τον Κλινικό Ψυχολόγο/ Παιδοψυχολόγο κ. Χρήστο Κοροβίλα. Στόχος ήταν η καλύτερη ενημέρωση πάνω στο θέμα, η αντιμετώπιση αλλά και τεχνικές διαχείρισης.

**Πολλοί μπερδεύουν έναν τσακωμό με τον σχολικό εκφοβισμό. Ποια είναι τα στοιχεία που μετατρέπουν μια σύγκρουση σε συστηματική βία και ποια μορφή της (λεκτική, σωματική ή διαδικτυακή) θεωρείται πιο επικίνδυνη;**

**Χ.Κ.** Τα παιδιά διαφωνούν, τσακώνονται, τα βρίσκουν, συμφιλιώνονται, αδικούν και κάποιες φορές αποκαθιστούν την αδικία. Για τους μεγάλους, οι συμπεριφορές τους μοιάζουν υπερβολικές ή «παιδιάστικες». Τα παιδιά όμως και οι έφηβοι κάνουν πρόβες για την ενήλικη ζωή και για τον υπέροχο αλλά και δύσκολο κόσμο των ανθρωπινων σχέσεων.

Το πιο σημαντικό δεν είναι να σταματήσουμε αυτόν τον υγιή πειραματισμό, αλλά να τα βοηθήσουμε να γίνονται αναστοχαστικά: να μπορούν να μιλούν για τις συμπεριφορές τους, να εκφράζονται, να αξιολογούν και να ανακαλύπτουν πώς αυτές συνδέονται με σκέψεις και συναισθήματά.

Τρία είναι τα βασικά στοιχεία που μετατρέπουν μια σύγκρουση σε οργανωμένη βία:

Η επανάληψη, η ανισοροπία δύναμης και η πρόθεση.

Ο εκφοβισμός δεν είναι ένα μεμονωμένο περιστατικό ούτε ένα ξέσπασμα της στιγμής. Πρόκειται για μια βία που έχει δομή και επαναλαμβάνεται. Είναι ένα μοτίβο που εξουθενώνει το θύμα, καθώς το γεμίζει άγχος και φόβο στην αναμονή της επόμενης επίθεσης.

Παράλληλα, υπάρχει ανισότητα στη δύναμη. Ο θύτης γνωρίζει ότι έχει πλεονέκτημα – σωματικό,

κοινωνικό ή ψυχολογικό – και το εκμεταλλεύεται.

Τέλος, υπάρχει πρόθεση. Στόχος δεν είναι η επίλυση μιας διαφωνίας ούτε η αυτοπροστασία, αλλά η ταπείνωση, ο αποκλεισμός και η κυριαρχία στον άλλον.

**Τι είναι αυτό που οδηγεί ένα μαθητή στο να ασκήσει βία σε ένα συμμαθητή του; Είναι η ανάγκη για επιβολή, κάποια δικά του βιώματα ή η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;**

**Χ.Κ.** Η απάντηση είναι «όλα τα παραπάνω», αλλά κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο και συνδυασμό, γιατί κάθε περίπτωση, κάθε κοινωνική ομάδα και κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός.

Υπάρχει ανάγκη επιβολής, η οποία μεταμορφώνεται σε βία και εξουσία, προκειμένου να καλύψει αυτό που βρίσκεται από κάτω: την ανασφάλεια και τον φόβο. Πολλά παιδιά που ασκούν αλλά και που δέχονται βία, έχουν ήδη εμπειρίες βίας, ταπείνωσης, αυταρχισμού στο σπίτι, συναισθηματικής παραμέλησης, απόρριψης, ακόμη και περιπτώσεις όπου ο θύτης υπήρξε θύμα.

Τίποτα δεν δικαιολογεί ή νομιμοποιεί τη βία. Αυτές οι σκέψεις, μας βοηθούν να την κατανοήσουμε όχι να την αποδεχτούμε.

Ο εκφοβισμός δεν είναι ατομική υπόθεση.

Ενισχύεται από ολόκληρη την κοινωνική ομάδα: παιδιά που γελούν ή σιωπούν, επιβραβεύοντας τον θύτη και δίνοντας κίνητρο να συνεχίσει.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από μόνα τους δεν δημιουργούν βία, όμως ενισχύουν την πρό-

θεση του θύτη, κάνοντας τον εκφοβισμό πιο εύκολο, τη βία πιο ορατή και την αποδοχή της πιο υπόγεια μέσα από likes, follow-unfollow».

**Στις περισσότερες περιπτώσεις βίας υπάρχουν μαθητές που παρακολουθούν. Γιατί διστάζουν να παρέμβουν και δεν μπορεί ένα παιδί να βοηθήσει χωρίς να φοβάται ότι θα γίνει ο επόμενος «στόχος»;**

**Χ.Κ.** Ο εκφοβισμός έχει κοινό, γιατί έτσι η βία τρέφεται και συντηρείται. Πολλά παιδιά δεν μιλούν είτε επειδή, συνειδητά ή ασυνειδητά, συνηγορούν σε αυτό που συμβαίνει εγκρίνοντας ή ενισχύοντας την επιθετικότητα είτε επειδή φοβούνται. Ο φόβος είναι μεταδοτικός και κανείς δεν θέλει να γίνει το επόμενο θύμα.

Όταν ο φόβος είναι έντονος, μπορεί να παγώσει το συναίσθημα και το σώμα.

Πολλοί διαπιστώνουν εκ των υστέρων ότι ήθελαν να αντιδράσουν, δεν τα κατάφεραν, γιατί απλώς δεν μπορούσαν· κάτι τους σταμάτησε. Το «πάγωμα» είναι μία από τις φυσικές αντιδράσεις απέναντι στον τρόπο, μαζί με τη φυγή και την πάλη. Αυτό βοηθά να μη μένουμε εγκλωβισμένοι σε ένα δεύτερο πάγωμα, εκείνο που φέρνει το συναίσθημα της ντροπής.

Για να σταματήσει ο κύκλος της βίας, χρειάζεται να εξασφαλίσουμε ένα αίσθημα ασφάλειας. Δεν είναι απαραίτητη μια ηρωική πράξη που εκθέτει κάποιον σε κίνδυνο. Αντίθετα, υπάρχουν πολλά μικρά «όχι» που μπορούμε να λέμε στη βία.

Το να πλησιάσουμε το θύμα σε δεύτερο χρόνο

και να του πούμε ότι αυτό που βίωσε δεν ήταν εντάξει είναι πολύ σημαντικό. Αν επιλέξουμε να αντιδράσουμε τη στιγμή του περιστατικού, είναι ασφαλότερο να το κάνουμε ως ομάδα. Μπορούμε επίσης να σταματήσουμε να γελάμε ή να συμμετέχουμε ως κοινό γιατί η βία χωρίς κοινό χάνει τη δύναμή της και σβήνει πιο γρήγορα.

Τέλος, μπορούμε και πρέπει να ζητάμε βοήθεια από ενήλικες που εμπιστευόμαστε.

Το να μιλήσουμε δεν είναι «κάρφωμα» ούτε προδοσία· είναι πράξη φροντίδας, ευθύνης και προστασίας.

**Αν ένας φίλος μας πέσει θύμα βίας αλλά φοβάται ή ντρέπεται να μας το πει υπάρχουν κάποια σημάδια να μας ανησυχήσουν;**

**Χ.Κ.** Ίσως ένας συμμαθητής μας αλλάζει συμπεριφορά: φαίνεται να κουβαλά ένα πιο βαρύ συναίσθημα και εκφράζεται λιγότερο.

Μπορεί ακόμη να υπάρχουν ανεξήγητα σημάδια τραυματισμών, απώλεια ενδιαφέροντος για πράγματα που του άρεσαν ή έντονο άγχος γύρω από τα social μέχρι και κλείσιμο λογαριασμών.

Αν θέλουμε να βοηθήσουμε, πρέπει να είμαστε διακριτικοί και να δηλώνουμε παρουσία.

Μπορούμε να πούμε:

«Σε βλέπω διαφορετικό τελευταία. Αν θέλεις να μιλήσεις, είμαι εδώ.»

Το πιο αποτελεσματικό «φάρμακο» απέναντι στη βία είναι η ενσυναίσθηση, το να νιώσει κάποιος ότι τον βλέπουν, τον πιστεύουν και τον στηρίζουν.

**Τι μπορεί να κάνει ένας μαθητής τη στιγμή που**

**δέχεται επίθεση; Υπάρχουν τεχνικές διαχείρισης;**

**Χ.Κ.** Προτεραιότητα έχει η ασφάλεια. Δεν χρειάζεται καμία ηρωική πράξη που να εκθέτει σε κίνδυνο. Στη στιγμή της επίθεσης, στόχος δεν είναι να ανοίξουμε συζητήσεις, αλλά να κλείσουμε το περιστατικό όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Αυτό μπορεί να σημαίνει να απομακρυνθούμε από το σημείο, να πλησιάσουμε έναν ενήλικα ή να πάμε κοντά σε φίλους.

Αφήνουμε περιθώριο για διάλογο, με σύντομες και ξεκάθαρες φράσεις όπως:

«Σταμάτα.»

«Δεν θα μου μιλάς έτσι.»

Συχνά ο θύτης επιδιώκει να προκαλέσει έντονη συναισθηματική αντίδραση φόβο, ντροπή, θυμό ή ξέσπασμα. Κρατάμε ουδέτερη στάση μπροστά του, γιατί έτσι μπορεί να αποδυναμωθεί η στιγμή. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Σημαίνει ότι επιλέγουμε ουδέτερη στάση εκείνη τη στιγμή (π.χ. χωρίς ειρωνεία ή πρόκληση).

Όταν το περιστατικό τελειώσει, είναι σημαντικό να μιλήσουμε για όσα έγιναν — και κυρίως για όσα νιώσαμε — σε ανθρώπους που εμπιστευόμαστε.

Το ζητούμενο δεν είναι να απαντήσουμε με βία. Η δύναμη δεν φαίνεται πάντα τη στιγμή της επίθεσης. Συχνά φαίνεται μετά: στο ότι ζητάμε βοήθεια, στο ότι ξέρουμε ποιο άνθρωποι μπορούν να μας προστατεύσουν και να σταθούν δίπλα μας.

Αυτό είναι μια ουσιαστική πράξη δύναμης και θάρρους.

# “Εθισμός στα σχολεία? Που ακούστηκε?”

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΓΕΡΜΑΝΟΥ ΜΑΡΙΝΑ  
ΚΕΡΑΪ ΚΕΪΣΙ

Τι είναι ο εθισμός; Τι νομίζεις ότι οδηγεί κάποιον στον εθισμό? Πόσο δύσκολη πιστεύεις ότι είναι η απεξάρτηση; Αυτές είναι κάποιες από τις ερωτήσεις τις οποίες κλήθηκαν να απαντήσουν μαθητές του λυκείου μας. Έχει παρατηρηθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό νέων είναι εξαρτημένοι από κάτι όπως το κινητό ή τη νικωτίνη, άρα αυτή η ερευνά τους αφορά άμεσα και έχει ως κύριο σκοπό τον προβληματισμό τους.

Ο εθισμός είναι μια σύνθετη ψυχολογική κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα είναι η εξάρτηση σε μια ουσία (π.χ αλκοόλ, ναρκωτικά, νικωτίνη) ή συμπεριφορές (π.χ shopping, videogaming, doomscrolling, τυχερά παιχνί-

δια) η οποία διαρκεί για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα ή και για πάντα. Το θετικό συμπέρασμα της έρευνας αυτής είναι ότι οι περισσότεροι νέοι γνωρίζουν τι είναι ο εθισμός αλλά και ποιές συμπεριφορές τον χαρακτηρίζουν. Ως απόρροια της γνώσης του πλήρη ορισμού οι μαθητές έρχονται σε επαφή με τις συνέπειες του. Έτσι γνωρίζοντας τις επιπτώσεις της εξάρτησης παρατηρήθηκε ότι οι δύο στους τρεις εφήβους αποφεύγουν την δοκιμή εξαρτησιογόνων ουσιών, κυρίως για λόγους υγείας αλλά και γιατί υπάρχει φόβος εξάρτησης.

Αντίθετα για πολλούς νέους η χρήση ουσιών ταυτίζεται με έναν τρόπο διαφυγής από την πραγ-

ματικότητα καθώς νιώθουν καταπιεσμένοι από την καθημερινότητά τους. Έτσι η απλή δοκιμή εξελίσσεται σε εθισμό πολύ πιο εύκολα από τι περιμένει κανείς. Ειδικότερα η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων (π.χ vape, iqos) είναι πιο σύνηθης σε σχέση με την χρήση συμβατικών τσιγάρων αφού οι διάφορες γεύσεις που επικρατούν στην αγορά κάνουν τους μαθητές να θεωρούν αυτή τη μορφή εθισμού λιγότερο συμαντική και ως παιχνίδι. Το αποτέλεσμα της παραμέλειας αυτής είναι να εθίζονται όλο και περισσότερο χωρίς να το αντιλαμβάνονται, κάτι που είναι ο κύριος σκοπός των εταιριών, που αυξάνουν τα κέρδη τους.

Η απεξάρτηση όμως θεωρείται αρκετά δύσκολη σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων, κυρίως επειδή χρειάζεται μεγάλη ψυχική δύναμη από τον εθισμένο να αποδεχτεί την εξάρτηση του. Επιπλέον η διαδικασία αυτή είναι αρκετά χρονοβόρα και δεν υπάρχουν πάντα σίγουρα αποτελέσματα.

Τέλος είναι σημαντικό ο κόσμος να είναι ενημερωμένος για το θέμα αυτό αφού είναι πολύ σύνηθες και σοβαρό. Για αυτό και πρέπει να γίνονται σχετικές ενημερώσεις στα σχολεία ώστε τα παιδιά να μπορούν να αποφύγουν τους κινδύνους που προκαλούνται από τον εθισμό.

## Social Media

Η Επιρροή των social media στην ζωή των εφήβων

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν καθημερινά τα social media και επηρεάζονται άμεσα από αυτά δημιουργώντας τάσεις και πρότυπα. Τα ρούχα που θα φορέσουν, το χτένισμα τους κ.α. εξαρτώνται από τις επικρατούσες κοινωνικές τάσεις που συχνά επηρεάζουν και τον τρόπο που θα σχετιστούν με συνομηλίκους τους. Οι σημερινοί έφηβοι είναι η πρώτη γενιά που μεγαλώνει χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επομένως οι έφηβοι είναι απορροφημένοι στα κινητά τους. Έτσι, δε μπορούν να φανταστούν πώς είναι η ζωή χωρίς αυτά- δεν την έχουν ζήσει ποτέ.

Με την πλειοψηφία των εφήβων να έχουν δικό τους κινητό τηλέφωνο, πολλοί γονείς δυσκολεύονται να περιορίσουν ή να ελέγξουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσα στη μέρα. Με αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι για πολύ ώρα προσκολλημένα στο κινητό, αγνοώντας τις συμβουλές των γονιών τους.

Οι σημερινοί έφηβοι περνούν καθημερινά 8-10 ώρες στα κοινωνικά δίκτυα. Ξυπνούν και το πρώτο πράγμα που αγγίζουν εί-

ναι το κινητό τους. Βυθίζονται σε ατελείωτα μηνύματα, ατελείωτα scroll, σε βίντεο και εικόνες που σπάνια προσφέρουν κάτι ουσιαστικό. Αυτός ο χρόνος δεν είναι

αθώος επειδή αφαιρεί ύπνο, συγκέντρωση, επαφή με την οικογένεια, ουσιαστική κοινωνικότητα και τελικά την προσωπική τους ανάπτυξη.

Οι έφηβοι είναι βιολογικά προδιατεθειμένοι να επιδιώκουν το ρίσκο και τις συγκινήσεις, χωρίς να έχουν πλήρως ανεπτυγμένη την ικανότητα πρόβλεψης των συνεπειών τους. Η ανωνυμία των social media επιτρέπει σε πολλούς να κρύβουν πίσω από οθόνες τις πραγματικές τους προθέσεις. Οι έφηβοι, διψασμένοι για αποδοχή και σύνδεση, γίνονται εύκολοι στόχοι. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των σημερινών εφήβων και έχει επαναπροσδιορίσει τις κοινωνικές πρακτικές, τον τρόπο επικοινωνίας και τη δημιουργία σχέσεων. Η επικοινωνία μέσω διαδικτύου προσφέρει ευκαιρίες, ενώ συγχρόνως επιφέρει και κάποιους κινδύνους.

Σύμφωνα με τα Στατιστικά δεδομένα το ποσοστό των νέων ηλικίας 13 με 17 που κατέχουν smartphones έχει φτάσει το 89%, ενώ το ποσοστό των εφήβων που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ανέρχεται στο 70%. Με τον χρόνο χρήσης των μέσων να αυξάνεται ραγδαία δεν θα μπορούσαν να λείπουν και τα προβλήματα

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΚΟΥΜΠΗ ΑΝΝΑ  
ΣΙΔΕΡΑΤΟΥ ΕΙΡΗΝΗ



ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΣΩΤΗΡΑΚΗ ΜΕΝΙΑ  
ΤΣΙΓΚΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

Όταν ρώτησα για πρώτη φορά τον συμμαθητή μου ποια είναι η σχέση του με το AI, μου είπε, “Εε, τριτοξάδελφα είμαστε”.

Βέβαια, δεν εννοούσε κάτι τέτοιο. Ως εκπαιδευμένος μουσικός, digital artist και σινεφίλ που αναρτά μουσική και music covers (διασκευές) σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ο μαθητής Α είναι κατά τα άλλα ένα καθημερινό δεκαπε-

χνη!”, επισήμανε και ο ίδιος, καθώς πιστεύει ότι η τέχνη δεν υφίσταται χωρίς τον άνθρωπο. Εξάλλου, παιδιά σαν εκείνον περνούν μεγάλο χρονικό διάστημα στα ΜΚΔ, με σκοπό να προωθήσουν όσο περισσότερη “αληθινή” τέχνη γίνεται.

Φυσικά, μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες τους είναι ο όγκος του “AI generated” υλικού. Συνηθισμένοι στην έκθεση “έργων” AI, οι καλλι-

ας (π.χ. CGI/ computer-generated imagery) από το AI. Υπάρχουν εξάλλου μορφές τέχνης που διεξάγονται μέσω τεχνολογίας. Τι είναι άλλωστε το digital art; Άνθρωποι οι οποίοι έχουν αφιερώσει χρόνο στην κατάκτηση τέτοιων ικανοτήτων και συχνά αντικαθίστανται από το AI. Graphic designers, 3D artists και πολλοί άλλοι νιώθουν χειραγωγούμενοι από μια μηχανή που εκπαιδεύτηκε για να

αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους μαθητές. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Πλέον οι καθηγητές όχι μόνο αναγνωρίζουν το AI σε εργασίες, αλλά το προωθούν ως μια εύκολη λύση για εργασίες που απαιτούν έρευνα από το μέρος των μαθητών. Μία χαρακτηριστική εμπειρία του Α, ήταν όταν οι μαθητές ζητήθηκαν να χρησιμοποιήσουν AI για τη δημιουργία μιας αφίσας στα πλαίσια μιας σχολικής

ση ενός μόνο LLM (large language model, όπως το CHATGPT), μπορεί να καταναλώσει τόση ενέργεια όσο πέντε αυτοκίνητα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένης της κατασκευής και της χρήσης τους, ενώ μια συζήτηση με αυτό σπαταλά κατά μέσο όρο μισό λίτρο νερό.

Ακόμη, το generative AI είναι προγραμματισμένο να συλλέγει υλικό από το



ντάχρονο σαν όλους μας. Ωστόσο, αποφασίσαμε να του πάρουμε μια συνέντευξη λόγω της καλλιτεχνικής κλίσης του και της συνεχούς επαφής του με το περιεχόμενο των media. Έχοντας λοιπόν παρατηρήσει και ο ίδιος την αύξηση χρήσης του AI στα social media, μας παρουσιάζει τη δική του ματιά.

Κατανοώντας τις αρνητικές συνέπειες του AI, ο Α αρχικά παραδέχεται ότι είχε χρησιμοποιήσει παλαιότερα το AI για ‘μικροπράγματα’, αλλά αφού έμαθε για τον -κυρίως περιβαλλοντικό- αντίκτυπο, σταμάτησε ολοκληρωτικά τη χρήση του.

“Αλλά ποτέ για την τέ-

τέχνης πλέον κάθε φορά που βλέπουν τέχνη, υποπεύονται σε κάποιο βαθμό τη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης. Πολλές φορές αποθαρρύνονται από το γεγονός ότι η τεχνητή νοημοσύνη έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει ολοκληρωμένα έργα τέχνης μέσα σε δευτερόλεπτα. Το AI μεταφράζεται ως “τελειότητα”.

Άλλη μία πρόσφατη τάση, και προβληματισμός για τον Α, είναι η χρήση του AI στον κινηματογράφο, η οποία ακόμα κι αν δεν γίνεται άμεσα, είναι αντιληπτή σε έναν έμπειρο θεατή. Ωστόσο, οφείλουμε να διαφοροποιήσουμε τη χρήση της τεχνολογί-

τους υποκαταστήσει. Πόσες φορές άλλωστε οι εταιρείες οποιουδήποτε προϊόντος έχουν προτιμήσει το AI αντί ανθρώπινο προσωπικό; Οι AI διαφημίσεις μας έχουν κατακλύσει από τότε που δημιουργήθηκε ρεαλιστική απεικόνιση σε βίντεο. Ως καταναλωτές, δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τέτοιες διαφημίσεις, καθώς ποτέ δεν είναι αληθείς οι παρουσιάσεις των προϊόντων.

Ρωτήσαμε επίσης τον Α, τι γίνεται με το AI στην εκπαίδευση; Πώς έχει επηρεάσει τους μαθητές, αλλά και τους καθηγητές; Όλοι ξέρουμε ότι μετά την άνοδο του AI, ήταν αναπόφευκτο αυτό να γίνει

γιορτής. Εμπειρίες σαν κι αυτές απογοητεύουν τους νεαρούς καλλιτέχνες και τους αποθαρρύνουν από την εξάσκηση. “Γιατί να γίνεται αυτό, ενώ υπήρχαν μαθητές πρόθυμοι να αναλάβουν τη δουλειά;”, αναρωτήθηκε ο Α.

Η τελευταία μας ερώτηση αναφερόταν στην αντίθετη στάση των καλλιτεχνών στα media, οι οποίοι υποστηρίζουν την εξάλειψη του AI από έναν τομέα καθαρά ανθρωπιστικό. Μερικά από τα επιχειρήματα τους αφορούν τις επιπτώσεις του AI στο περιβάλλον: Για παράδειγμα, η μαζική κατανάλωση νερού και ενέργειας. Στατιστικά δείχνουν ότι η εκπαίδευ-

διαδίκτυο χωρίς να σέβεται τα πνευματικά δικαιώματα για την αναπαραγωγή του. Έτσι πολλοί δημιουργοί καταλήγουν να οργανώνουν καμπάνιες κατά του AI και της υπέρμετρης χρήσης του. Ο Α, ενώ δεν έχει συμμετάσχει ποτέ σε κάποια τέτοια καμπάνια, υποστηρίζει την προσπάθεια και την συμπεριλαμβάνει στα μελλοντικά του σχέδια.

Για να τελειώσουμε αυτό το άρθρο, ο Α δίνει αυτή τη συμβουλή σε όσους θέλουν να συνεχίσουν να δημιουργούν έργα τέχνης ανεξαρτήτως του AI: “Μην επηρεαστείτε από το AI”, τονίζει, “Μην αφήσετε κάτι άψυχο να κλέψει την ψυχή της τέχνης”.



# ΤΡΙΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΙΟΥ

Πώς τα κτηριακά προβλήματα έχουν εγκλωβίσει μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΣΠΑΝΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ και ΦΕΚΟΥ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

Το 3ο Γυμνάσιο Χίου αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα στατικής και υποδομών. Αυτή η κατάσταση έχει οδηγήσει σε «ομηρία» τόσο τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, όσο και τις οικογένειες αυτών. Το κτίριο είναι παλιό και χρειάζεται ολική ανακατασκευή.

Τα προβλήματα ξεκίνησαν τον Δεκέμβριο του 2023, όταν έπεσε τμήμα σοβάδων από το ταβάνι, καταλήγοντας στα θρανία και στο πάτωμα! Έτσι, τα μαθήματα γίνονταν διαδικτυακά με τηλεκπαίδευση μέχρι το τέλος του χρόνου. Τον επόμενο Ιανουάριο, η Α' Γυμνασίου στεγάστηκε σε προκατασκευασμένες αίθουσες (κοντέινερ) που υπήρχαν ήδη στην αυλή του σχολείου, η Β' Γυμνασίου φιλοξενήθηκε σε προκατασκευασμένες αίθουσες (κοντέινερ) που υπήρχαν στο Δεύτερο Λύκειο, και η Γ' Γυμνασίου έκανε μαθήματα στα υπόγεια του Ομηρείου Πνευματικού Κέντρου.

Σκεφτείτε τους εκπαιδευτικούς που είχαν συνεχόμενα ωράρια και πήγαιναν από τη μια τοποθεσία στην άλλη, σκεφτείτε τις οικογένειες που είχαν παιδιά σε διαφορετικές τάξεις του Γυμνασίου, και τελικά σκεφτείτε τα παιδιά της Γ' τάξης που έκαναν εξάωρα και επτάωρα στα υπόγεια του Ομηρείου και δεν προαυλιζόνταν πουθενά. Αναλογιστείτε λίγο την ψυχολογία των παιδιών που ξαφνικά το σχολείο τους κατακερματίστηκε.

Όλες οι τάξεις του σχολείου βρέθηκαν ξανά στην ίδια αυλή μετά τις διακοπές του Πάσχα του 2024, όταν εγκαταστάθηκαν νέα κοντέινερ. Δεν θα αναλύσω τα προβλήματα θέρμανσης και ψύξης στα μεταλλικά κουτιά που

«ονομάστηκαν» τάξεις, γιατί είναι εύκολο να τα φανταστείτε. Αναφέρω μόνο ένα από αυτά: το πόσο ελάχιστος χώρος έμεινε ελεύθερος στην αυλή, που και αυτή ήταν ήδη μοιρασμένη ανάμεσα στα δύο σχολεία (1ο Γυμνάσιο Χίου και 3ο Γυμνάσιο Χίου).

Τα προβλήματα φυσικά συνεχίστηκαν με ηλεκτρικές ασφάλειες που έπεφταν, με τους διαδραστικούς πίνακες να μην μπορούν να εγκατασταθούν λόγω ελλείψεων σε ηλεκτρολογικό εξοπλισμό, με τα παιδιά να στοιβάζονται στις μεταλλικές προκατασκευασμένες τους αίθουσες... Κάπως έτσι τελείωσε η χρονιά του 2024, με υποσχέσεις για χρηματοδότηση του έργου επισκευών που έμειναν υποσχέσεις...

Η χρονιά 2024-25 βρίσκει ξανά μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς να ξεκινούν στα κοντέινερ με υπομονή και ελπίδα για ένα ασφαλές, ανακαινισμένο κτίριο. Στις 20/11/2024, κομμάτια μπετόν έπεσαν από ταράτσα πολυκατοικίας στον πίσω αυλειό χώρο του σχολείου, με την αναστάτωση σε μαθητές και εκπαιδευτικούς να είναι μεγάλη. Η χρονιά αυτή τελείωσε περιμένοντας την τροποποίηση του προϋπολογισμού από το Υπουργείο Μετανάστευσης, ώστε να αρχίσουν τα έργα επισκευής.

Αποκορύφωμα των προβλημάτων του 3ου Γυμνασίου θεωρώ τον σοβαρό τραυματισμό εκπαιδευτικού στις 5/12/25 κατά τη διάρκεια έντονης βροχόπτωσης. Η εκπαιδευτικός χρειάστηκε πολύωρη χειρουργική επέμβαση αφού υπέστη κάταγμα γλιστρώνας στην μπάρα των προκατασκευασμένων αιθουσών (κοντέινερ).

Μετά από αυτή την εξέλιξη, ο πρόεδρος της ΕΛΜΕ Χίου, Μενέλαος Μικέδης, δήλωσε: «Ζητάμε άμεσα να έρθουν μηχανικοί από τον Δήμο, να κάνουν αυτοψία και να καταγράψουν τα προβλήματα επικινδυνότητας του χώρου». Το 3ο Γυμνάσιο Χίου φιλοξενεί 360 μαθητές και πάνω από 40 εκπαιδευτικούς. Ο πρόεδρος της ΕΛΜΕ υπογράμμισε πως σε έναν τέτοιο πυκνοκατοικημένο σχολικό χώρο, η διασφάλιση της υγείας και της σωματικής ακεραιότητας όλων πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για τις αρμόδιες υπηρεσίες. Παράλληλα, εξέφρασε τον φόβο πως «αν συνεχιστεί αυτή η κατάσταση, οι γονείς δεν θα θέλουν να φέρνουν τα παιδιά τους και οι συνάδελφοι δεν θα θέλουν να διδάσκουν στο συγκεκριμένο σχολείο», με αποτέλεσμα την πλήρη απαξίωση της σχολικής μονάδας.

Στο ίδιο κλίμα και η επιστολή διαμαρτυρίας από τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του 3ου Γυμνασίου Χίου, όπου δήλωσαν ότι δεν μπορούν να αποδεχτούν πως η υγεία και η ασφάλεια των μαθητών και των εκπαιδευτικών τίθενται σε κίνδυνο λόγω αμέλειας, καθυστέρησης και έλλειψης ουσιαστικών λύσεων. Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων ζήτησε:

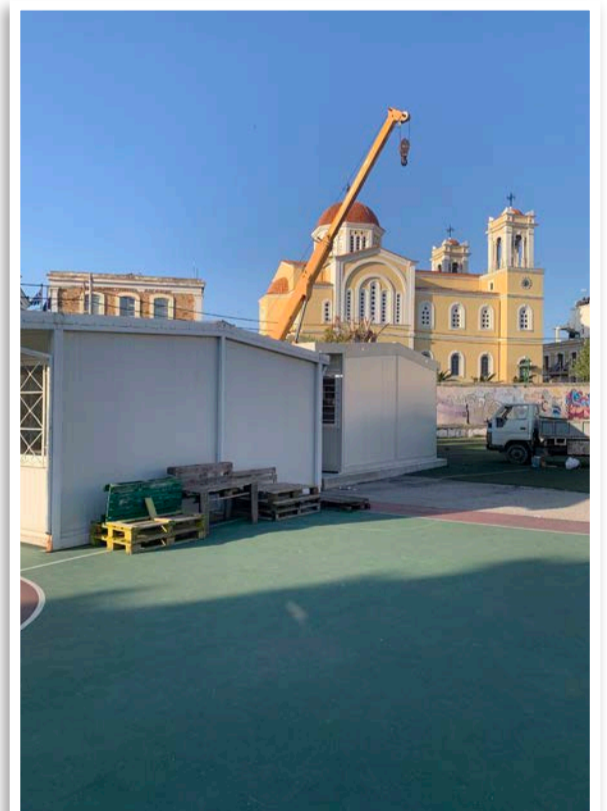
- Άμεση αυτοψία όλων των εξωτερικών χώρων, ραμπών, διαδρόμων και σημείων πρόσβασης για εντοπισμό και

αποκατάσταση κινδύνων.

- Επίσημο χρονοδιάγραμμα μεταστέγασης του σχολείου σε κατάλληλες, ασφαλές και μόνιμες εγκαταστάσεις.

- Άμεση ενίσχυση των μέτρων ασφαλείας, ιδιαίτερα σε μέρες με δυσμενείς καιρικές συνθήκες.

- Έγγραφη ενημέρωση προς τον Σύλλογο για τις ενέργειες και αποφάσεις που θα ληφθούν.



Οι γονείς κατέληξαν ότι η συγκεκριμένη κατάσταση δεν μπορεί να παρουσιάζεται ως μια «προσωρινή λύση» που απλώς παρατείνεται, αλλά ως μια απαραίτητη συνθήκη που θέτει σε κίνδυνο την εκπαιδευτική κοινότητα, και ζήτησαν άμεση ανταπόκριση και συγκεκριμένες παρεμβάσεις.

## Απομαγνητοφωνημένη συνέντευξη της κ. Χαλιορή Καλλιρόης, Διευθύντριας του 3ου Γυμνασίου Χίου και πρώην διευθύντριας του 3ου ΓΕΛ Χίου

### Τα λυόμενα (προκάτ) στα οποία στεγάζονται οι μαθητές αποτελούν προσωρινή λύση;

Ναι, είναι μια προσωρινή λύση μέχρι να επισκευαστεί το κεντρικό κτίριο. Ωστόσο, τα περιρισμένα τετραγωνικά έχουν ως αποτέλεσμα το σχολείο να μην μπορεί να δεχθεί τον αριθμό των μαθητών που δικαιούται. Αυτή τη στιγμή έχουμε ακριβώς όσους μαθητές χωρούν στα προκατ.

Επιπλέον, αντιμετωπίζουμε μεγάλη δυσχέρεια με τις ειδικές αίθουσες. Η αίθουσα Πληροφορικής και η αίθουσα Φυσικών Επιστημών (η οποία ήταν πλήρως εξοπλισμένη από το ίδρυμα Μποδοσάκη) παραμένουν κλειστές στο κεντρικό κτίριο. Πλέον χρησιμοποιούμε πολύ μικρούς χώρους, γεγονός που στερεί από τα παιδιά το επίπεδο εκπαίδευσης που θα μπορούσαμε να τους προσφέρουμε. Το ίδιο συμβαίνει και με το μάθημα της Τεχνολογίας· ενώ είχαμε μια τεράστια αίθουσα, τώρα οι μαθητές είναι στριμωγμένοι σε ένα πολύ μικρό προκατ. Παρά τις δυσκολίες, οι εκπαιδευτικοί κάνουν εξαιρετική δουλειά σε αυτούς τους περιορισμένους χώρους.

### Ο Δήμος έχει αναγνωρίσει το πρόβλημα; Έχει γίνει κάποια ενέργεια ή το αγνοεί εδώ και καιρό;

Ο Δήμος το έχει αναγνωρίσει ότι υπάρχει πρόβλημα, αλλά όπως συμβαίνει σε όλη την Ελλάδα δεν υπάρχουν χρήματα, δεν έχει βρεθεί χρηματοδότηση. Όταν έγινε το συμβάν, έτυχε να έχουμε και αλλαγή Δημοτικής Αρχής, δηλαδή αρχές του Δεκεμβρίου του 2023 ήταν ο τελευταίος μήνας της προηγούμενης Δημοτικής Αρχής, γιατί από την 1η Ιανουαρίου του 2024 ανέλαβε η καινούργια.

Αυτό δημιούργησε μία καθυστέρηση. Εσείς, ας πούμε, ως μαθητρίες το ζήσατε αυτό· θυμάστε εσείς που ήσασταν στο 2ο Λύκειο τότε μαζευτήκαμε στο σχολείο; Το Πάσχα του 2024. Τότε καταφέραμε και βρέθηκαν προκατ από εδώ και από εκεί για να μπορέσουμε να μαζευτούμε, ακριβώς λίγο μετά το Πάσχα, λίγο πριν τις εξετάσεις. Και αν θυμάστε, η αί-

θουσα Πληροφορικής ήταν στη Βιβλιοθήκη του «Κοραή», πηγαίνατε εκεί.

Ο Δήμος τώρα προσπαθεί να λύσει το θέμα με μια μέθοδο που λέγεται «Μελετοκατασκευή», δηλαδή ψάχνει να βρει χρήματα για να μπορέσει να βγάλει σε δημοπρασία το κτίριο, να το πάρει ένα μεγάλο Τεχνικό Γραφείο, να κάνει τη μελέτη επισκευής του κτιρίου –όχι να το γκρεμίσουν και να το ξανακατασκευάσουν, αλλά να το επισκευάσουν. Δηλαδή το κτίριο σαν κτίριο θα παραμείνει το ίδιο. Θα αλλάξουν τα παράθυρα, θα βάλουν ειδικά που τώρα έχουν περιβαλλοντικό αποτύπωμα, θα αλλάξουν όλα τα πατώματα, θα το βάψουν, θα φτιάξουμε λίγο διαφορετικά τον χώρο επειδή είμαστε πια πάρα πολλοί και οι χώροι των καθηγητών είναι μικροί. Οι αίθουσες θα παραμείνουν ίδιες, θα αλλάξουν τα κουφώματα, τα πατώματα, θα βαφτεί, θα αλλάξουν τα κάγκελα έξω. Θα γίνει δηλαδή ένα σύγχρονο κτίριο το οποίο, από ό,τι φαίνεται, μπορεί να βάλουν μέσα και ασανσέρ, διότι τώρα στα νέα κτίρια μπαίνει υποχρεωτικά για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Ψάχνει λοιπόν να κάνει «Μελετοκατασκευή» και μόλις το δώσει, να ξεκινήσει κατευθείαν η επισκευή.

Μέχρι στιγμής που μιλάμε, ο Δήμαρχος δεν έχει βρει τα λεφτά για τη «Μελετοκατασκευή». Εμείς σαν εκπαιδευτική κοινότητα της Χίου, σαν εκπαιδευτικοί του 3ου Γυμνασίου Χίου μέσα από τα συνδικαλιστικά μας όργανα (ΕΛΜΕ Χίου), μέσα από τους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων και μέσα από τις αντιπολιτεύσεις, βλέπουμε ότι αυτό είναι σχεδόν δύσκολο να γίνει. Γι' αυτό ζητήσαμε να αλλάξει ο Δήμαρχος την απόφασή του: αντί να γίνει «Μελετοκατασκευή», να διαθέσει ένα χρηματικό ποσό, γύρω στο μισό εκατομμύριο, για να κάνει μελέτη. Δηλαδή να δημοπρατήσει τη μελέτη σε ένα μεγάλο Αρχιτεκτονικό Γραφείο και να βγάλουν μια μελέτη. Πήγαμε στην Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου, η οποία μας υποσχέθηκε ότι εάν ο Δήμος Χίου καταθέσει μελέτη στην Περιφέρεια, η Περιφέρεια θα χρηματοδοτήσει το έργο και έτσι θα είμα-

στε σίγουροι ότι θα προχωρήσει. Αλλά μέχρι στιγμής αυτό ο Δήμαρχος δεν το δέχεται, ψάχνει να βρει χρήματα για «Μελετοκατασκευή». Μάλιστα, συμπτωματικά αύριο 21/1/26 γίνεται Δημοτικό Συμβούλιο το απόγευμα για όλα τα προβλήματα των Σχολικών Υποδομών και θεωρούμε ότι θα προταθεί το θέμα του 3ου Γυμνασίου Χίου διότι υπάρχει πια πολύ μεγάλη αντίδραση.

### Υπάρχει κάποιο χρονοδιάγραμμα για την μελέτη που έχετε και αν υπάρχει ένα συγκεκριμένο ποσό που πρέπει να δώσει ο Δήμος;

Ο Δήμαρχος επιμένει στη «Μελετοκατασκευή». Έχουν κάνει μια προμελέτη –η προμελέτη είναι κάτι απλό, δεν είναι αναλυτική μελέτη– και έχουν πει ότι θα φτάσει γύρω στα 5 εκατομμύρια ευρώ η επισκευή του κτιρίου. Άρα λοιπόν ψάχνει, κάνει αιτήματα, στέλνει στα Υπουργεία για να βρει αυτά τα χρήματα. Μόλις βρει αυτά τα χρήματα από τα υπουργεία, αμέσως θα δημοπρατήσει τη «Μελετοκατασκευή». Αυτή είναι μέχρι τώρα η σκέψη του Δημάρχου, και στην τελευταία συνάντηση που κάναμε όλοι αυτοί οι φορείς στο Δημαρχείο λίγο πριν τα Χριστούγεννα του 2025 δεν άλλαξε την απόφασή του. Έχει απευθυνθεί στο Υπουργείο Μεταναστευτικής Πολιτικής, έχει έρθει ήδη απορριπτική απόφαση για αυτό του το αίτημα και μας είπε (το έβγαλε και στα ΜΜΕ) ότι έχει κάνει δεύτερο αίτημα για το οποίο είναι αισιόδοξος. Μακάρι, εμείς θέλουμε να προχωρήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Εμείς βρήκαμε την άλλη λύση για να είμαστε σίγουροι, αλλά ο Δήμαρχος προς το παρόν δεν θέλει να την ακούσει. Τώρα είμαστε όλοι στη φάση να περιμένουμε το δεύτερο αίτημα.

### Θεωρείται αυτό το πράγμα σωστό το 2026 μαθητές να κάνουν μαθήματα σε λυόμενα γιατί δεν υπάρχει στέγαση;

Όχι βέβαια, δεν το θεωρούμε κανένας μας σωστό, είναι απαράδεκτο. Και δεν είναι μόνο απαράδεκτο, είναι και άδικο για τους μαθητές μας και εσάς και όλα τα παιδιά που είναι και ήταν στο

σχολείο. Είναι άδικο το 2026, είναι απίστευτο. Δεν γίνεται άλλοι μαθητές να έχουν τα κτίρια και κάποιοι άλλοι να είναι στα προκατ. Θα έπρεπε ήδη το Υπουργείο, εάν ήμασταν πραγματικά μια ευνομούμενη πολιτεία, τέτοια θέματα να τα είχε λύσει. Αλλά αυτό που μαθαίνουμε είναι ότι σχεδόν σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν παρόμοια σχολεία με το δικό μας. Δυστυχώς, αντί να κλείνει το πρόβλημα, όλο και αυξάνει. Βλέπω πλέον ότι σε αρκετά σχολεία τα οποία έχουν κτίριο, επειδή δεν φτάνουν οι αίθουσες για τις εντάξεις και τους ομίλους, αναγκάζονται και βρίσκουν προκατ για να μπορούν να κάνουν εκεί πέρα όλο το έξτρα. Αυτό δεν είναι ανάπτυξη· ανάπτυξη σημαίνει ότι η πολιτεία θέλει να κάνει αλλαγές, αλλά πρώτα πρέπει να έχει εξασφαλίσει τις υποδομές.

### Το γεγονός ότι υπάρχει πρόβλημα με το κτίριο θεωρείτε ότι είναι βασικός λόγος που μαθητές και γονείς σκέφτονται να μην έρθουν σε αυτό το σχολείο;

Καταρχάς, εμείς μπορούμε να παίρνουμε κάθε χρόνο μέχρι 60 μαθητές, δηλαδή έχουμε τρία τμήματα στην Πρώτη από 20 παιδιά, δεν μπορούμε να βάλουμε παραπάνω. Σε κανονικά τμήματα μπορούν να μπουν μέχρι και 25 παιδιά. Δηλαδή στις μεγάλες αίθουσες που είχαμε εδώ πέρα, 25 μαθητές θα χωρούσαν πολύ άνετα, ήταν τεράστιες. Τώρα βάζουμε 20 και είμαστε στριμωγμένοι.

Ναι, υπάρχουν γονείς οι οποίοι θέλουν τα παιδιά τους να έχουν υποδομές και, ενώ πρέπει να έρθουν σε αυτό το σχολείο, ψάχνουν τρόπους για να φύγουν. Το αντιμετωπίζουμε κάθε χρόνο. Δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι σε αυτό. Εμείς αυτό που προσπαθούμε είναι να δείχνουμε στην τοπική κοινωνία ότι εδώ πέρα μπορεί να μην υπάρχουν υποδομές, αλλά υπάρχουν εκπαιδευτικοί με πάρα πολύ διάθεση και μεράκι. Χαιρόμαστε πάρα πολύ γιατί και στα δύο Γενικά Λύκεια που πήγαν τα παιδιά μας (στο 3ο Πειραματικό και στο 2ο ΓΕΛ), οι καθηγητές μας λένε τα καλύτερα για εσάς τους μαθητές μας, και αυτό είναι αποτέλεσμα της δουλειάς που γίνεται εδώ.

# Με μια ματιά...

## Το περιβαλλοντικό πρόγραμμα του σχολείου μας

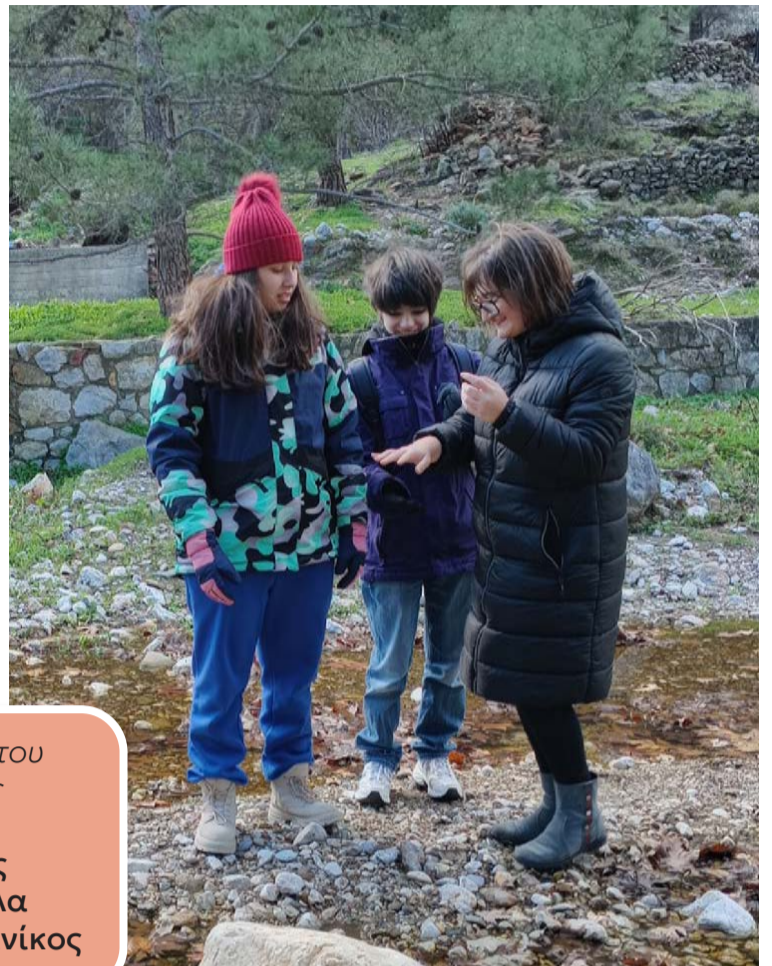
Κατά την τρέχουσα σχολική χρονιά, πραγματοποιούμε στο Λύκειο μας ένα περιβαλλοντικό πρόγραμμα με θέμα το δάσος. Το πρόγραμμα έχει τίτλο «Δάσος και κλιματική κρίση: Προκλήσεις και ευκαιρίες για μια αειφόρο κοινωνία» και συμμετέχει στο Εθνικό Εκπαιδευτικό Δίκτυο «Μαθαίνω για τα Οικοσυστήματα και τα

Δάση» που συντονίζει η Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ). Στο πρόγραμμα συμμετέχουν τρεις εκπαιδευτικοί και οχτώ μαθητές. Στόχος τους προγράμματος είναι η διεπιστημονική προσέγγιση ζητημάτων που σχετίζονται με το δάσος και την κλιματική αλλαγή, η διαθεματική συνεργασία και η ευαισθητοποίηση των

μαθητών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, αλλά και ευρύτερα, σε ζητήματα περιβάλλοντος. Στη συνέχεια ακολουθούν τα άρθρα των παιδιών με αφορμή το πρόγραμμα.

Οι εκπαιδευτικοί του προγράμματος

Κώστας Βαττές  
Ιωάννα Κοροβίλα  
Δημοσθένης Κατσανίκος



## Μια φωνή από τα δάση

Η αλλαγή ξεκινά από τους μαθητές.



Φέτος στο 3ο Πειραματικό Λύκειο Χίου συμμετέχουμε σε ένα πρόγραμμα με θέμα «Δάσος και κλιματική αλλαγή», με αφορμή, βέβαια, και τις καταστροφικές πυρκαγιές που βίωσε το νησί. Οι συμμετέχοντες είναι παιδιά από την Α' τάξη. Για μας στόχος του προγράμματος θα πρέπει να είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών γύρω από την κλιματική κρίση και άλλους παράγοντες που μπορούν να βλάψουν το περιβάλλον. Μέσα από συναντήσεις μας σε τακτά διαστήματα, ενημερώσεις εντός

και εκτός σχολικών ωρών, συμμετέχουμε σε συζητήσεις διατυπώνοντας απόψεις και θέτοντας ερωτήσεις σε ειδικούς και επαγγελματίες. Οι διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, χρησιμοποιούν τεχνολογικά μέσα, όπως παρουσιάσεις και βίντεο, κάνοντας το πρόγραμμα πιο ελκυστικό, άμεσο και διαδραστικό. Το γεγονός ότι οι συναντήσεις μας δεν είναι σε μορφή «μαθήματος» μας κέρδισε από την αρχή, καθώς το βρήκαμε ιδιαίτερα επίκαιρο και άμεσο, αφού αφήνει ελεύθερα τα όρια έκφρασης και επιτρέπει συζητήσεις για τον κόσμο του σήμερα.

Κατά τη γνώμη μας, πολλές από τις μέχρι τώρα δραστηριότητες του προγράμματος είναι ενδιαφέρουσες. Στην αρχή, οργανώσαμε συγκεντρώσεις στο σχολικό κτίριο, όπου δουλέψαμε ομαδικά πάνω κείμενα σχετικά με την σημασία των δασών για τον άνθρωπο και τα οικοσυστήματα, αλλά και τους παράγοντες καταστροφής τους. Στη συνέχεια, συνδέσαμε την κλιματική κρίση με την επιδείνωση των πυρκαγιών σε μέγεθος και συχνότητα τα τελευταία χρόνια. Με αφορμή αυτή τη σχέση, κάναμε δράσεις σε μορφή εκδρομών. Η πρώτη διοργανώθηκε στην Κλειδού, ένα

γραφικό άλσος στα Βόρεια της Χώρας της Χίου, στην ευρύτερη περιοχή του Βροντάδου. Εκεί, μιλήσαμε για τις πυρκαγιές και τις μακροχρόνιες επιπτώσεις τους στα οικοσυστήματα και συγκεκριμένα στο οικοσύστημα της Χίου. Παράλληλα, πήραμε δείγματα νερού και εδάφους από το πρόσφατα καμένο δάσος, με σκοπό την ανάλυση και σύγκριση τους με δείγματα από άλλες περιοχές που δεν είχαν καεί. Αυτό το κομμάτι το λατρέψαμε, καθώς μας έδωσε την ευκαιρία να διεισδύσουμε σε μια πιο επιστημονική πλευρά του προγράμματος.

Κάποιες δράσεις μας, έγιναν μέσα στο πλαίσιο του σχολικού ωραρίου, όπου μιλήσαμε με «ειδικούς», για διάφορα ζητήματα όπως η αναγέννηση του δάσους έπειτα από πυρκαγιά, ή η σύνδεση του δάσους με τη βιώσιμη ανάπτυξη και οι προκλήσεις που υπάρχουν με τις ΑΠΕ. Κατά την άποψη μας το πρόγραμμα μέχρι σήμερα, παρουσιάζει ποικιλία δράσεων, ωστόσο πρέπει να πούμε ότι μας έχουν αρέσει περισσότερο οι εξωτερικές δράσεις και ελπίζουμε να πραγματοποιήσουμε περισσότερες στη συνέχεια.

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΜΑΝΔΑΛΑ ΕΙΡΗΝΗ  
ΜΟΥΤΑΦΗ ΜΑΡΙΑ

## Ένα Εργαστήριο Δημιουργικής Γραφής στα καμένα ...

Μια χειμωνιάτικη Κυριακή του Γενάρη μαζευτήκαμε στο δασάκι της Κλειδούς, το οποίο κάηκε το καλοκαίρι του 2025. Εφοδιασμένοι με ζεστά ρούχα και σκούφους πραγματοποιήσαμε ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής. Συντονιστής

της δράσης ο καθηγητής και συγγραφέας κ. Κώστας Καβανόζης. Αρχικά μας ζητήθηκε να σκεφτούμε τρεις λέξεις που μας έρχονται στο μυαλό από τη βόλτα μας στο καμένο δάσος. Στη συνέχεια, μας ζητήθηκε να διαλέξουμε μία από αυτές

και να γράψουμε ο καθένας ένα μικρό κείμενο, από πεζό μέχρι ένα Χαϊκού! Ήταν μία πολύ ενδιαφέρουσα διαδικασία καθώς γνωρίσαμε ξανά το δάσος από τις οπτικές και τις σκέψεις των συμμαθητών μας.



ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΤΣΙΓΚΟΣ ΛΟΥΚΑΣ  
ΣΠΟΡΔΙΛΗΣ ΒΑΝΙΑΣ

Μια ξεχωριστή δράση για τις δασικές πυρκαγιές και το φυσικό περιβάλλον πραγματοποίησε ο όμιλος του σχολείου μας «Δάσος και κλιματική αλλαγή», με ομιλητή τον κ. Ηλία Τζηρίτη, συντονιστή δράσεων για τις δασικές πυρκαγιές της WWF. Τα μέλη του ομίλου παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον την ομιλία και είχαμε τη δυνατότητα να θέσουμε τις δικές μας ερωτήσεις γύρω από ένα ζήτημα που αφορά ολόκληρη τη Μεσόγειο.

Ο ομιλητής τόνισε τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος και ανέφερε πως στην Ελλάδα σημειώνονται «10.000 πυρκαγιές κατά μέσο όρο κάθε χρόνο», με περισσότερα από 50.000 στρέμματα γης να καταστρέφονται. Εξήγησε ότι οι συνέπειες είναι άμεσες,

όπως ο θάνατος ζώων και η απώλεια των οικοσυστημάτων τους, αλλά και έμμεσες, όπως οι πλημμύρες και η ερημοποίηση. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στο νησί της Χίου, που το καλοκαίρι του 2025 αντιμετώπισε μια μεγάλη οικολογική καταστροφή λόγω πυρκαγιών που ξέσπασαν σε πολλά μέρη, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι «η Δυτική Χίος φλερτάρει με την ερημοποίηση». Τέλος, συζητήθηκαν τρόποι αποκατάστασης, όπως η φυσική και η τεχνητή αναγέννηση των δασών, ενώ επισημάνθηκε ότι σημαντικό ρόλο παίζει και ο τύπος του εδάφους.

Κατά την άποψη μου, ένα δυνατό μήνυμα της συζήτησης ήταν η θέση ότι «η πυρκαγιά δεν είναι η απόλυτη καταστροφή· η απόλυτη κα-



ταστροφή έρχεται μετά, αν δεν διαχειριστούμε σωστά την κρίση». Προσωπικά με τρομάζει η ιδέα ότι μπορεί να χαθούν ολόκληρα δάση και να μην ξαναγίνουν ποτέ όπως πριν» αλλά ταυτόχρονα νιώθω ευθύνη και ανάγκη για δράση. Η συζήτηση μάς έκανε να συνειδητοποιήσουμε πως η

προστασία του περιβάλλοντος δεν είναι υπόθεση κάποιων ειδικών, αλλά όλων μας. Φύγαμε με περισσότερη γνώση, προβληματισμό και την ελπίδα ότι, με σωστή ενημέρωση και συνεργασία, μπορούμε να προστατεύσουμε το μέλλον του τόπου μας.

## Δάσος και ΑΠΕ: Βιωσιμότητα και προκλήσεις

### Μια συζήτηση με σχετικούς φορείς

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
BATTE MARITINA  
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΝΤΥ



Μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση/ομιλία του προγράμματος, ήταν αυτή που αφορούσε τη σχέση δάσους με τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τις προκλήσεις που παρουσιάζονται. Μιλήσαμε για το θέμα με τον κ. Απόστολο Καλτσή βιολόγο, υπεύθυνο προγραμμάτων στο Τμήμα Δι-

ατήρησης της Ελληνικής Ορνιθολογικής Εταιρείας και τον κ. Αριστοτέλη Τυμπά καθηγητή στο τμήμα Ιστορίας και Φιλοσοφίας της Επιστήμης για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και για την σημασία τους προς την μείωση του αντίκτυπου του ανθρώπου στη Γη.

Αρχικά, ρωτήσαμε τον κ.

Καλτσή για την εμπειρία του γύρω από τις προκλήσεις που δημιουργούν τα έργα μεγάλης κλίμακας και κυρίως οι μεγάλες ανεμογεννήτριες στο δασικό περιβάλλον. Μάθαμε λοιπόν ότι οι ανεμογεννήτριες μεγάλης κλίμακας, μαζί με τα απαραίτητα για την κατασκευή τους οδικά δίκτυα σε δασικές περιοχές συμβάλλουν στους θανάτους κυρίως αρπακτικών πουλιών, καθώς επιπλέον τα δυσκολεύουν πολλές φορές να βρουν φαγητό ή και να φωλιάσουν στα σημεία που συνήθιζαν να φωλιάζουν για χρόνια. Τα παραπάνω κάνουν πιο δύσκολη την αναπαραγωγή τους πράγμα πολύ σημαντικό για την επιβίωση τους ως είδη, οδηγώντας τα πιθανά στην εξαφάνιση.

Από τη συζήτηση με τον κ. Τύμπα ιδιαίτερη εντύπωση μας έκανε η αναφορά του στο πρότυπο έργο παραγωγής ενέργειας που έχει δημιουργηθεί στην Ικάρια, το Νεαράς, το οποίο είναι ένα υβριδικό έργο ενέργειας λειτουργεί με τη μέθοδο της αντλιοσταμίας. Το έργο συνδυάζει αιολική και υδραυλική ενέργεια και παρέχει περίπου το 40% της ενέργειας που χρειάζεται η

Ικάρια βοηθώντας στην ενεργειακή επάρκεια του νησιού. Αυτό μας έκανε να αναρωτηθούμε για το πώς τέτοια έργα θα μπορούσαν να παράγουν βιώσιμη ενέργεια και σε άλλα νησιά, όπως η Χίος.

Ένα άλλο παράδειγμα που συζητήθηκε στην παρουσίαση του κ. Τυμπά, το οποίο με εντυπωσίασε, ήταν η χρήση έργων αιολικής ενέργειας μικρής κλίμακας κατά τον προηγούμενο αιώνα τόσο στη Χίο, όσο και σε άλλα νησιά από κατοικίες που με αυτόν τον τρόπο είχαν αρκετή ενέργεια για το ρεύμα τους και άλλες συσκευές. Αυτό μας έκανε να αναρωτηθούμε για το αν θα μπορούσαν σήμερα οι τοπικές κοινωνίες να κάνουν χρήση κάποιων μικρών ανεμογεννητριών και φωτοβολταϊκών, με σκοπό μια βιώσιμη λύση στις ενεργειακές ανάγκες της σύγχρονης εποχής.

Συμπερασματικά, αυτό που κρατήσαμε από την συγκεκριμένη συζήτηση είναι ότι μπορούμε να παράγουμε ενέργεια με ένα βιώσιμο τρόπο και χωρίς να καταστρέφουμε το περιβάλλον, αλλάζοντας πιθανά σε κάποιο βαθμό και τις συνήθειες μας.

# Οι φωτιές στη Χίο

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΛΥΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Η μεγάλη πυρκαγιά του Αυγούστου 2025 στη Βολισσό. Στις 12 Αυγούστου 2025, περίπου στις 13:30 το μεσημέρι, ξέσπασε μεγάλη πυρκαγιά στη βόρεια Χίο, στην περιοχή της Νέας Ποταμιάς, λίγα χιλιόμετρα πάνω από τη Βολισσό. Η φωτιά, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών και των ισχυρών ανέμων, εξαπλώθηκε γρήγορα προς τους οικισμούς, απειλώντας σπίτια, επιχειρήσεις και βασικές υποδομές. Στις 15:00 στάλθηκε προειδοποιητικό μήνυμα από την Πολιτική Προστασία μέσω του 112, καλώντας τους κατοίκους να εκκενώσουν το χωριό για λόγους ασφαλείας. Οι περισσότεροι υπάκουσαν και απομάκρυναν τις οικογένειές τους,

αφήνοντας πίσω σπίτια και περιουσίες. Ωστόσο, λίγοι άνθρωποι παρέμειναν, κυρίως στην περιοχή Λευκάθια, για να προστατεύσουν τις κατοικίες τους και των γειτόνων τους. Παρά τον προσωπικό κίνδυνο, κατάφεραν με κουβάδες, λάστιχα και ό,τι μέσα διέθεταν να περιορίσουν τις φλόγες και να σώσουν μεγάλο μέρος της περιοχής. Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα ήταν η έλλειψη νερού. Οι εγκαταστάσεις ύδρευσης είχαν υποστεί ζημιές και δεν υπήρχε επαρκής παροχή νερού στα σπίτια. Οι κάτοικοι αναγκάστηκαν να χρησιμοποιήσουν νερό από ιδιωτικές δεξαμενές, κυρίως από τουριστικά καταλύματα που διέθεταν μεγα-

λύτερες ποσότητες. Όταν τα αποθέματα εξαντλήθηκαν, κάποιοι μετέφεραν νερό ακόμη και από τη θάλασσα για να συνεχίσουν την προσπάθεια κατάσβεσης. Οι ζημιές που προκλήθηκαν ήταν εκτεταμένες. Αρκετά σπίτια υπέστησαν σοβαρές φθορές, ενώ κάποια καταστράφηκαν ολοσχερώς. Το πρατήριο καυσίμων στην είσοδο της Βολισσού κάηκε, δημιουργώντας πρόβλημα ανεφοδιασμού για τους κατοίκους. Ζημιές υπέστησαν επίσης τουριστικά καταλύματα, ενοικιαζόμενα δωμάτια, ταβέρνες και καφετέριες, σε μια περίοδο αυξημένης τουριστικής κίνησης. Η φωτιά προκάλεσε επίσης βλάβες σε δίκτυα υποδομών, με διακοπές

ρεύματος σε διάφορα σημεία του χωριού. Η πυρκαγιά τέθηκε υπό μερικό έλεγχο στις 14 Αυγούστου, αλλά οι αναζωπυρώσεις ανάγκασαν τις δυνάμεις πυρόσβεσης να παραμείνουν ενεργές για αρκετές ακόμη ημέρες. Η φωτιά άφησε πίσω καμένες εκτάσεις, κατεστραμμένες περιουσίες και σοβαρά προβλήματα στις υποδομές. Οι κάτοικοι της Βολισσού προσπαθούν ακόμα να επανέλθουν στην καθημερινότητά τους, ενώ η εμπειρία αυτή ανέδειξε την ανάγκη καλύτερης προετοιμασίας και πρόληψης για μελλοντικές πυρκαγιές.



## Όταν το δάσος καίγεται η ζωή ξαναγεννιέται

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΒΟΛΑΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ

Η φύση δεν ξεχνά πώς να ξαναρχίζει

Κάθε καλοκαίρι, οι πυρκαγιές καταστρέφουν μεγάλες εκτάσεις δασών, αφήνοντας πίσω τους

ένα τοπίο μαύρο και φαινομενικά νεκρό. Πολλοί πιστεύουν ότι ένα καμένο δάσος έχει χαθεί για πάντα. Ωστόσο, η φύση κρύβει έναν εντυπωσιακό μηχανισμό ανάκαμψης: τη φυσική αναγέννηση των δασών.

Η φωτιά, αν και καταστροφική, αποτελεί σε ορισμένα οικοσυστήματα ένα φυσικό φαινόμενο. Πολλά μεσογειακά φυτά έχουν προσαρμοστεί ώστε να επιβιώνουν ή ακόμη και να «αξιοποιούν» τη φωτιά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πεύκο, του οποίου οι σπόροι απελευθερώνονται μετά από υψηλές θερμοκρασίες. Έτσι, λίγο καιρό μετά την πυρκαγιά, τα πρώτα πράσινα βλαστάρια αρχίζουν να εμφανίζονται.

Παράλληλα, φυτά όπως οι θάμνοι και τα φρύγανα μπορούν να ξαναφυτρώσουν από τις ρίζες τους. Το έδαφος, εμπλουτισμένο από τη στάχτη, γίνεται πρόσφορο για νέα βλάστηση. Μέσα σε λίγους μήνες, το καμένο τοπίο αρχίζει να αλλάζει χρώμα και ζωή.

Η φυσική αναγέννηση όμως χρειάζεται χρόνο και προστασία. Αν το έδαφος διαβρωθεί, αν υπάρχει υπερβόσκηση ή αυθαίρετη ανθρώπινη παρέμβαση, η διαδικασία μπορεί να διακοπεί. Γι' αυτό είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι άσκοπες αναδασώσεις και να αφήνεται η φύση να ακολουθήσει τον δικό της ρυθμό, με επιστημονική καθοδήγηση όπου χρειάζεται.

Τα δάση έχουν τη δύναμη να ξαναγεννιούνται. Το μήνυμα που μας στέλνουν είναι ξεκάθαρο:

η φύση μπορεί να επουλώσει τις πληγές της, αρκεί ο άνθρωπος να τη σεβαστεί και να τη προστατεύσει.

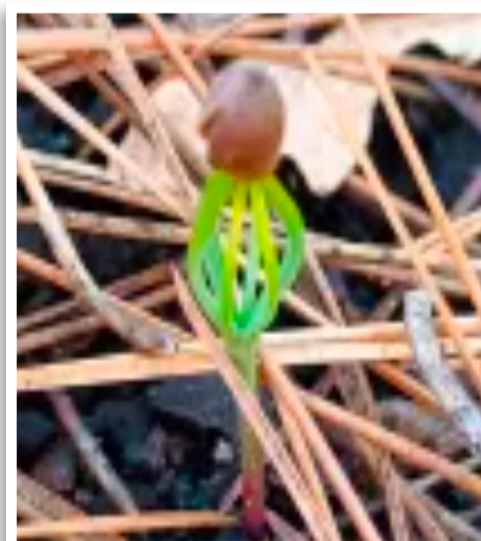
Αυτό το γνώριζες?

Ορισμένα κουκουάρια πεύκου ανοίγουν μόνο μετά από φωτιά, απελευθερώνοντας τους σπόρους τους.

Η στάχτη λειτουργεί ως φυσικό λίπασμα για το έδαφος

Τα πρώτα είδη που επιστρέφουν μετά από πυρκαγιά είναι έντομα και μικρά φυτά, βοηθώντας όλο το οικοσύστημα να ανακάμψει.

Ένα μεσογειακό δάσος μπορεί να χρειαστεί δεκαετίες για να επανέλθει πλήρως.



# Στιγμές που Μας Διαμορφώνουν

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΔΟΥΛΙΑΚΑ ΕΛΕΝΗ

Η φίλια αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς πυλώνες στη ζωή των νέων. Στα σχολικά χρόνια, οι φίλοι γίνονται η «δεύτερη οικογένεια», τα πρόσωπα με τα οποία μοιραζόμαστε μυστικά, όνειρα, φόβους και καθημερινές στιγμές. Ωστόσο, όσο έντονες και αληθινές κι αν φαίνονται, πολλές φίλιες στην εφηβεία αποδεικνύονται εφήμερες. Δημιουργούνται γρήγορα, με ενθουσιασμό, αλλά συχνά διαλύονται το ίδιο απότομα, αφήνοντας πίσω απορίες και πληγωμένα συναισθήματα.

Είναι συνηθισμένο φαινόμενο δύο φίλοι που κάποτε ήταν αχώριστοι να σταματούν ξαφνικά να μιλούν. Μπορεί να κάθονταν μαζί κάθε μέρα στο σχολείο, να ανταλλάσσαν μηνύματα όλο το βράδυ και να σχεδίαζαν το μέλλον τους μαζί, και ξαφνικά να γίνονται «άγνωστοι». Μερικές φορές η αφορμή είναι ένας καβγάς, μια παρεξήγηση ή μια κουβέντα που ειπώθηκε χωρίς σκέψη. Άλλες φορές, όμως, δεν υπάρχει καν ξεκάθαρος λόγος: απλώς οι δρόμοι τους χωρίζουν σιωπηλά.

Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό είναι πολλοί. Στην εφηβεία οι νέοι αλλάζουν συνεχώς. Διαμορφώνουν την ταυτότητά τους, ανακαλύπτουν νέα ενδιαφέροντα, αλλάζουν παρέες και προτεραιότητες. Η ανασφάλεια, ο ανταγωνισμός, η ζήλια ή η ανάγκη για αποδοχή μπορούν να δημιουργήσουν εντάσεις. Επιπλέον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά ενισχύουν τις παρεξηγήσεις, ένα «like» που δεν έγινε, μια φωτογραφία που παρερμηνεύτηκε, ένα μήνυμα που δεν απαντήθηκε. Όλα αυτά μπορεί να φαίνονται μικρά, αλλά για έναν έφηβο έχουν μεγάλη συναισθηματική βαρύτητα.

Παρόλο που οι ρήξεις στις φίλιες πονάνε, αποτελούν μέρος της διαδικασίας ωρίμανσης. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες οι νέοι μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη σύγκρουση, να θέτουν όρια και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Μαθαίνουν επίσης ότι δεν χάνονται όλες οι φίλιες από αδιαφορία, μερικές φορές απλώς ολοκληρώνουν τον κύκλο τους. Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας βοηθά τους νέους να κατανοήσουν πως δεν φταίνει πάντα οι ίδιοι για μια απομάκρυνση.

Για να διασφαλίσουν μια φίλια, οι νέοι χρειάζεται να καλλιεργούν την ειλικρίνεια και την επικοινωνία. Αντί να αφήνουν τις παρεξηγήσεις να μεγαλώνουν, μπορούν να συζητούν ανοιχτά όσα τους ενοχλούν. Η συγχώρεση, η κατανόηση και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα είναι βασικά στοιχεία μιας υγιούς σχέσης. Επίσης, είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία. Καμία φίλια δεν μπορεί να επιβιώσει αν στηρίζεται μόνο στη μία πλευρά. Η αμοιβαία προσπάθεια δείχνει πραγματικό ενδιαφέρον.

Τελικά, ακόμη και οι εφήμερες φίλιες αφήνουν πολύτιμα δώρα. Οι νέοι κερδίζουν εμπειρίες, αυτογνωσία και συναισθηματική δύναμη. Μαθαίνουν ποιοι άνθρωποι τους ταιριάζουν, τι αξίες εκτιμούν και πώς θέλουν να τους φέρονται. Κάθε φίλια, είτε διαρκέσει χρόνια είτε λίγους μήνες, συμβάλλει στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους. Και ίσως αυτό να είναι το πιο σημαντικό μάθημα, ότι μέσα από τις χαρές και τις απογοητεύσεις της φίλιας, οι νέοι μεγαλώνουν και γίνονται πιο ώριμοι, έτοιμοι να δημιουργήσουν στο μέλλον πιο σταθερές και ουσιαστικές σχέσεις.

# Η επιρροή της μουσικής στην ψυχολογία μας

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΚΟΦΙΝΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ,  
ΜΕΣΤΟΥΣΗ ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ και ΝΤΟΥΛΟΣ ΤΑΣΟΣ

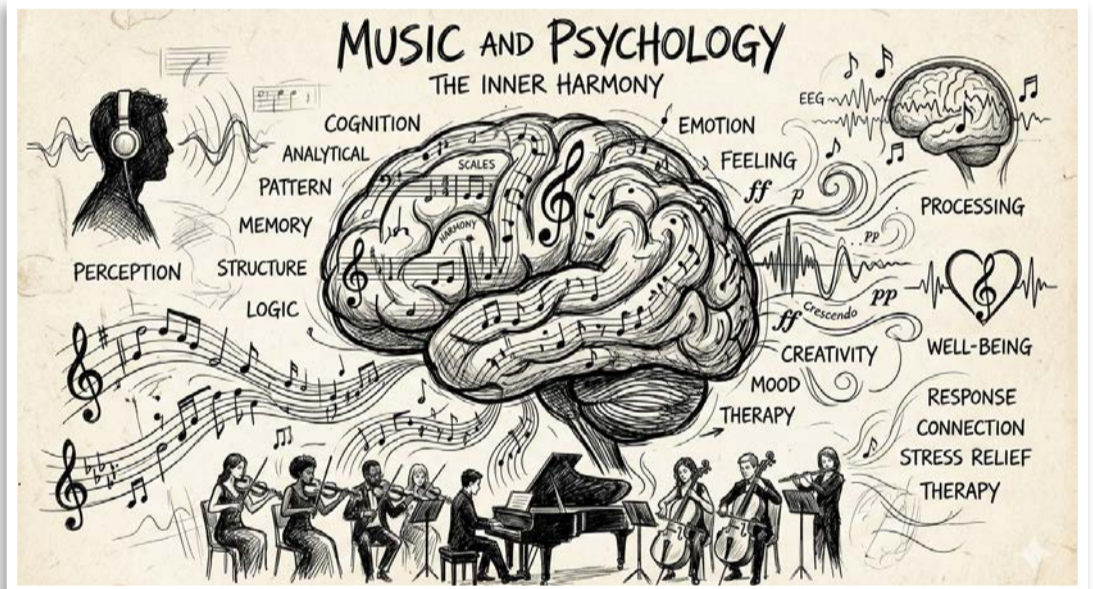
Η μουσική είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλός ήχος. Είναι κομμάτι της καθημερινότητάς μας και συχνά μας συνοδεύει σε στιγμές χαράς, λύπης, ξεκούρασης ή έντασης. Πολλές φορές, χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε, επηρεάζει τη διάθεσή μας, τα συναισθήματά μας και γενικότερα την ψυχολογία μας.

Στο παρελθόν, πίστευαν ότι η μουσική ενεργοποιεί μόνο ένα συγκεκριμένο μέρος του εγκεφάλου. Σήμερα όμως γνωρίζουμε ότι όταν ακούμε ή παίζουμε μουσική ενεργοποιούνται πολλά διαφορετικά κέντρα του εγκεφάλου ταυτόχρονα. Αυτός είναι και ο λόγος που η μουσική μπορεί να μας συγκινήσει τόσο έντονα. Παρ' όλα αυτά, η επίδρασή της δεν είναι ίδια για όλους,

δίνει διέξοδο σε συναισθήματα θυμού και αγανάκτησης, βοηθώντας τους ακροατές να ταυτιστούν και να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι. Αντίθετα, η ποπ μουσική, με τον χαρούμενο χαρακτήρα της, ανεβάζει τη διάθεση και γεμίζει τον ακροατή με θετική ενέργεια.

Επιπλέον, η μουσική μπορεί να βοηθήσει και στη συγκέντρωση. Πολλοί μαθητές διαβάζουν πιο εύκολα με μουσική, καθώς μειώνονται οι περισπασμοί και αυξάνεται η παραγωγικότητα. Παράλληλα, ενισχύει τη δημιουργικότητα και κάνει τη διαδικασία της μελέτης πιο ευχάριστη.

Σύμφωνα με έρευνες, η μουσική βοηθά πολλούς ανθρώπους να χαλαρώσουν και να ξεφύγουν από την ένταση



αφού εξαρτάται από τις προσωπικές εμπειρίες και τα γούστα του κάθε ανθρώπου.

Η μουσική βοηθά σημαντικά στην έκφραση των συναισθημάτων. Μέσα από ένα τραγούδι μπορούμε να νιώσουμε συναισθήματα που ίσως δεν είχαμε ξανανιώσει ή να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Πολλές φορές εκφράζουμε αυτά που νιώθουμε χωρίς να χρειαστεί να μιλήσουμε, απλώς ακούγοντας τη μουσική που μας ταιριάζει. Ανάλογα με τη διάθεσή μας, επιλέγουμε και διαφορετικά είδη μουσικής.

Για παράδειγμα, η έντεχνη μουσική, με τους πιο αργούς ρυθμούς και τους συναισθηματικούς στίχους, βοηθά πολλούς ανθρώπους να εκτονωθούν και να νιώσουν παρηγοριά σε δύσκολες στιγμές. Η ραπ μουσική, με τον έντονο ρυθμό και τα κοινωνικά μηνύ-

της καθημερινότητας. Μπορεί να μειώσει το άγχος και να προσφέρει ψυχική ανακούφιση, κάνοντας το άτομο να νιώθει πιο ήρεμο και ισορροπημένο.

Τέλος, η ενασχόληση με ένα μουσικό όργανο συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας και της αυτοεκτίμησης. Μέσα από την εξάσκηση και τη βελτίωση, το άτομο νιώθει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις η απαιτητική φύση της εκμάθησης μπορεί να προκαλέσει άγχος. Παρ' όλα αυτά, τα οφέλη της μουσικής στην ψυχολογία παραμένουν σημαντικά.

Συμπερασματικά, η μουσική παίζει καθοριστικό ρόλο στη συναισθηματική μας ζωή. Μας βοηθά να εκφραστήμε, να χαλαρώσουμε και να νιώσουμε καλύτερα, αποτελώντας ένα πολύτιμο εργαλείο για την ψυχική μας υγεία.

# Ο Δικός μας Συγγραφέας

Συνέντευξη με τον καθηγητή - συγγραφέα του σχολείου μας Κωνσταντίνο Καβανόζη

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΚΟΥΤΣΟΥΡΑΚΗ ΑΡΙΑΔΝΗ

Έχουμε τη χαρά ένας καθηγητής μας να είναι και συγγραφέας! Ο Κώστας Καβανόζη, καταγόμενος από το Τυχερό Έβρου, ήρθε φέτος να διδάξει στο σχολείο μας, φέρνοντας μαζί του όχι μόνο γνώσεις εκπαιδευτικού αλλά και την εμπειρία του στη λογοτεχνία. Γι' αυτό και βρήκαμε την ευκαιρία να συζητήσουμε μαζί του, ώστε να καταλάβουμε πόσο εύκολο είναι να συνδυαστεί το επάγγελμα του εκπαιδευτικού με αυτό του λογοτέχνη.

**Τι σας ώθησε να γίνετε συγγραφέας;**

Από μικρός ονειρευόμουν να γίνω ποιητής και να βγάλω ένα βιβλίο με στίχους. Έγραφα στο γυμνάσιο και στο λύκειο, αλλά πίστευα πως δεν ήμουν καλός, οπότε από ανασφάλεια τα παράτησα και απέφευγα να γράφω για πάρα πολλά χρόνια. Έπειτα, μετά τα τριάντα, συνέβη από μόνο του.

**Υπήρχαν κίνητρα από το περιβάλλον σας για διάβασμα;**

Ναι, οι γονείς μου ήταν δάσκαλοι και με ώθησαν να διαβάσω το πρώτο μου βιβλίο, όπως και οι καθηγητές μου στο σχολείο, οι οποίοι με έκαναν να αγαπήσω το διάβασμα ακόμα περισσότερο. Ωστόσο τη συγγραφική μου κλίση την ανακάλυψα μόνος μου αργότερα, και τότε ήταν που αντιλήφθηκα πως ό,τι κάνω δεν είναι μόνο ζήτημα ταλέντου αλλά και ζήτημα επιμονής, αφού τόσα χρόνια το «πολεμούσα» για να μην με κυριεύσει.

**Από πού αντλείτε έμπνευση;**

Συγγραφικά η ιδιοσυγκρασία μου είναι να γυρίζω στο παρελθόν· δηλαδή γράφω ιστορίες σχετικά με την παιδική και νεανική μου ηλικία. Εξίσου συχνά αντλώ έμπνευση από πράγματα

που μου κάνουν εντύπωση.

**Θα αλλάζατε το παρελθόν σας;**

Έχω σκεφτεί πολλές φορές πώς θα ήταν η ζωή μου αν είχα ξεκινήσει τη συγγραφή νωρίτερα,



αλλά τώρα είναι αργά, οπότε δεν με απασχολεί ιδιαίτερα. Ωστόσο έχω σκεφτεί πως, αν τότε υπήρχε κάποιος να μου πει «γράψε αυτό», θα το έγραφα. Βέβαια αργότερα κατάλαβα πως κανένας δεν θα σου το πει και πρέπει να το βρεις μόνος σου.

**Έχετε βρεθεί σε δημιουργικό αδιέξοδο;**

Συνέχεια! Ένα βιβλίο, για παράδειγμα, μπορεί να ολοκληρωθεί σε διάστημα από μήνες έως και χρόνια. Όταν συμβαίνει αυτό το μπλοκάρισμα, επηρεάζομαι ψυχολογικά. Η συγγραφή είναι σαν ένα αγώνισμα και όταν δεν γράφω αισθάνομαι χάλια. Σε

όλα μου τα βιβλία που έχω γράψει περνάω μια φάση που απογοητεύομαι και λέω πως δεν θα ολοκληρωθούν, ωστόσο δεν τα παρατάω.

έπειτα προσπαθώ να εντάξω όσο περισσότερο μπορώ τη συγγραφή στην καθημερινότητά μου.

**Τι είναι πιο δύσκολο στη διαδικασία συγγραφής;**

Η εύρεση των λέξεων. Δεν είναι η εύρεση ιστορίας, αλλά ο τρόπος που θα την εκφράσεις. Στη λογοτεχνία δεν υπάρχουν όρια, είναι όλα επιτρεπτά, αρκεί να μην εκθέτεις ανθρώπους και ιδεολογίες.

**Υπήρξαν απορρίψεις από εκδοτικούς οίκους;**

Ναι, στην αρχή με απέρριπταν συνέχεια, αλλά δεν τα παραιτούσα. Είναι πολύ δύσκολο να δεχτούν καλοί εκδοτικοί οίκοι τα βιβλία κάποιου καινούργιου συγγραφέα. Υπήρχαν χρονιές που συνεχώς δεν εξέδιδαν κανένα έργο μου από αυτά που τους πρότεινα.

**Διαβάζει ο νεοέλληνας;**

Η αλήθεια είναι ότι σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες είμαστε πίσω· παρ' όλα αυτά, οι πωλήσεις σε βιβλία έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Ακόμα και στα σχολεία βρίσκω συνέχεια πολλά παιδιά τα οποία αγαπάνε το διάβασμα.

**Τι συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που του αρέσει η συγγραφή;**

Να διαβάζει βιβλία, αφού το διάβασμα θα σε οδηγήσει στο γράψιμο και το γράψιμο στο διάβασμα.

Τελικά, μέσα από τα λόγια του φαίνεται πως δεν είναι εύκολο να συνδυαστεί η λογοτεχνία με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, αλλά είναι κάτι για το οποίο προσπαθεί. Ευχαριστούμε τον κύριο Καβανόζη γιατί μας βοήθησε να καταλάβουμε πως η λογοτεχνία δεν είναι μια απλή υπόθεση· είναι τέχνη και απαιτεί αφοσίωση.

**Πιστεύετε πως η συγγραφική σας εμπειρία επηρεάζει τον τρόπο που διδάσκετε;**

Προφανώς, αφού η συγγραφή επηρεάζει τον τρόπο που βλέπω τον κόσμο και έτσι επηρεάζει και τον τρόπο που διδάσκω. Προσπαθώ παντού να εντάσσω τη λογοτεχνία, γιατί έτσι νιώθω ότι θα εκφραστώ καλύτερα και θα γίνω πιο κατανοητός.

**Πόσο εύκολο είναι να ανταποκριθείς στους ρόλους μπαμπάς-καθηγητής-συγγραφέας;**

Είναι δύσκολο γιατί πρέπει να βρεις τις ισορροπίες για να ανταποκριθείς σε κάθε ρόλο. Θέτω ως προτεραιότητα τα παιδιά μου και

# Εδώ ή εκεί;

Συνέντευξη με έναν πρώην μαθητή του σχολείου μας

ΓΡΑΦΕΙ Ο  
ΝΙΚΗΤΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

Τη φετινή σχολική χρονιά, ο μαθητής του σχολείου μας Διαμαντής Μπουρνιάς μετακόμισε στις ΗΠΑ. Όπως μας ανέφερε και ο ίδιος όταν μας επισκέφθηκε στις διακοπές των Χριστουγέννων, υπάρχουν πολύ μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα εκπαιδευτικά συστήματα των δύο κρατών. Έτσι, αποφασίσαμε να του κάνουμε κάποιες ερωτήσεις, ώστε να κατανοήσουμε τη λειτουργία των σχολείων στις ΗΠΑ και να καλλιεργηθούν ιδέες για τη βελτίωση της εμπειρίας των μαθητών στη χώρα μας.

**Πόσους μαθητές και εκπαιδευτικούς έχει το σχολείο και περίπου τι εγκαταστάσεις διαθέτει;**

Το σχολείο του Αγίου Δημητρίου είναι δωδεκατάξιο. Περιλαμβάνει το Elementary School (το αντίστοιχο Δημοτικό), το Middle School (Γυμνάσιο δύο ετών) και το High School, γνωστό και ως Λύκειο, το οποίο αρχίζει από την 8η τάξη και τελειώνει στη 12η. Ο συνολικός αριθμός των μαθητών είναι γύρω στους 700 και οι εκπαιδευτικοί είναι κοντά στους 70.

Οι εγκαταστάσεις που διαθέτει το σχολείο είναι: ένα εσωτερικό γήπεδο καλαθοσφαίρισης, ένα

εργαστήριο Φυσικής και Χημείας, βιβλιοθήκη, καφετέρια, μαγειρείο, αμφιθέατρο και αίθουσα συνεδριάσεων. Επίσης, παρέχεται μια προσωπική αίθουσα στον κάθε εκπαιδευτικό.

**Το ωράριο του σχολείου διαφέρει πολύ από το ωράριο στην Ελλάδα;**

Σε αντίθεση με τα σχολεία της Ελλάδας, εδώ δεν υπάρχουν διαλείμματα ενδιάμεσα στις διδακτικές ώρες, αλλά υπάρχει το λεγόμενο “lunch period”, το οποίο διαρκεί 50 λεπτά. Το σχολείο αρχίζει στις 8:10 και τελειώνει στις 14:45.

**Υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές με τα μαθήματα που διδασκόμαστε εδώ;**

Σε αντίθεση με το εκπαιδευτικό σύστημα της Ελλάδας, στις ΗΠΑ κάθε μέρα διδασκόμαστε τα ίδια βασικά μαθήματα (Αγγλική Λογοτεχνία, Άλγεβρα, Γεωμετρία, Φυσική και Ιστορία). Εγώ, επειδή γνωρίζω ελληνικά, δεν διδάσκομαι ξένη γλώσσα (δηλαδή Ελληνική Λογοτεχνία), όμως παρακολουθώ δύο διαφορετικά μαθηματικά.

Επίσης, ενώ στα ελληνικά Λύ-

κεια μπορεί να έχεις δύο ώρες Φυσική, δύο Χημεία και μία Βιολογία, εκεί για ένα semester (εξάμηνο) διδάσκεσαι συνεχόμενα μόνο Φυσική ή Χημεία ή Βιολογία. Εάν περάσεις το μάθημα, δεν θα το παρακολουθήσεις πάλι σε άλλη τάξη· εάν όχι, τότε θα συνεχίσεις για όσα semesters χρειαστεί μέχρι να το περάσεις.

**Οι επαγγελματικές προοπτικές διαφέρουν πολύ σε σχέση με την Ελλάδα;**

Στη 12η τάξη συνήθως αρχίζεις να μαθαίνεις για τις επαγγελματικές προοπτικές. Σίγουρα είναι καλύτερα από την Ελλάδα. Υπάρχουν διάφοροι τομείς που στην Ελλάδα δεν είναι εύκολο να τους ακολουθήσεις λόγω των Πανελληνίων. Παρότι στην Αμερική πρέπει να πληρώσεις εάν γίνεις αποδεκτός από το Πανεπιστήμιο, έχεις όμως μεγαλύτερες πιθανότητες να επιλέξεις το επάγγελμα που πραγματικά επιθυμείς.

**Πώς εισάγονται οι μαθητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση;**

Στην Ελλάδα είναι γνωστό ότι εισάγεσαι μόνο εάν πετύχεις στις Πανελλήνιες εξετάσεις. Στις ΗΠΑ πρέπει να πετύχεις υψηλά στα “SAT” (αντίστοιχες Πανελλήνιες

αλλά σε ευκολότερο επίπεδο). Ταυτόχρονα, γράφεις μία έκθεση στην οποία εξηγείς τους λόγους για τους οποίους θέλεις να μπεις στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό ίδρυμα.

**Έχεις να προτείνεις κάποιες βελτιώσεις που μπορούν να γίνουν στα ελληνικά σχολεία, με βάση και την εμπειρία σου στην Αμερική;**

Σίγουρα θα μπορούσαν να γίνουν κάποιες αλλαγές για να αναβαθμιστεί το ελληνικό σχολείο, όπως για παράδειγμα εκδρομές σε Πανεπιστήμια ή συμμετοχή σε περισσότερες εκδηλώσεις.

**Εδώ ή εκεί και για ποιους λόγους;**

Αυτή είναι μια ερώτηση που έχω ακούσει πολλές φορές, ειδικά τον τελευταίο καιρό. Αν είχα να διαλέξω, θα έλεγα ότι η Αμερική είναι ένας τόπος που μπορεί να σου προσφέρει καλή παιδεία και πολλές ευκαιρίες. Αλλά αν δεν κάνεις «Keep up» με τον ρυθμό ζωής της Νέας Υόρκης και δεν είσαι συνεπής σε αυτό που κάνεις, τότε δεν θα επιτύχεις τους στόχους σου.

## Όταν το σχολείο συναντά τον πρωταθλητισμό

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΚΑΡΔΑΣΙΛΑΡΗ ΛΥΔΙΑ και  
ΜΠΑΤΣΗ ΜΑΡΚΕΛΛΑ

Πρωταθλητισμός και σχολείο είναι δύο πολύ απαιτητικοί ρόλοι για έναν μαθητή. Από την μία πλευρά οι καθημερινές προπονήσεις, οι αγώνες και η πίεση για διάκριση. Από την άλλη το σχολείο, τα φροντιστήρια, το διάβασμα, οι εξετάσεις και η ανάγκη για πνευματική συγκέντρωση. Δύο τελείως διαφορετικοί κόσμοι που τελικά όχι μόνο συνυπάρχουν, αλλά αλληλοσυμπληρώνονται.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι η ισορροπία. Κάποιες φορές οι απαιτήσεις και οι δυσκολίες είναι τόσο μεγάλες και στους δύο τομείς που οι μαθητές αναγκάζονται να κάνουν

κάποιες θυσίες όπως το να μη μοιραστούν στιγμές με φίλους ή να μην έχουν καθόλου χρόνο ξεκούρασης. Παρόλα αυτά μέσα από αυτές τις δυσκολίες καλλιεργούνται αρετές όπως υπευθυνότητα, πειθαρχία, οργάνωση χρόνου, επιμονή και ψυχική ανθεκτικότητα. Μαθαίνουν να βάζουν στόχους και να μην τα παρατούν ακόμη και όταν τα πράγματα δυσκολεύουν πάρα πολύ.

Σημαντικό ρόλο για την επίτευξη της καλύτερης λειτουργίας πρωταθλητισμού και σχολείου παίζει το περιβάλλον. Η κατανοήση από τους καθηγητές, η στήριξη της οικογένειας και η

σωστή καθοδήγηση από τους προπονητές. Όλα αυτά μαζί μπορούν να προσφέρουν ό,τι καλύτερο στην ψυχολογία ενός μαθητή-πρωταθλητή.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα πρωταθλητή που έχει μιλήσει για τις δυσκολίες του υψηλού επιπέδου αθλητισμού είναι ο Γιάννης Καρπουζλής. Έλληνας κολυμβητής στο πρόσθιο. Σε δηλώσεις του έχει τονίσει ότι ο πρωταθλητισμός απαιτεί καθημερινή προσπάθεια, υπομονή και ψυχική αντοχή, ενώ τίποτα δεν έρχεται εύκολα χωρίς θυσίες. Η πορεία του δείχνει ότι πίσω από τις επιτυχίες του κρύβονται ατελείωτες

ώρες προπόνησης, επιμονής, αφοσίωσης και προσωπικής πειθαρχίας. Στην ερώτηση τι θα συμβούλευες έναν μαθητή που θέλει να ασχοληθεί σοβαρά με την κολύμβηση είπε: «Να αγαπάς αυτό που κάνεις και να μην τα παρατάς στις δυσκολίες. Και το σχολείο και ο αθλητισμός είναι σημαντικά. Το ένα συμπληρώνει το άλλο και μαζί κάνουν έναν ολοκληρωμένο άνθρωπο.»

Πολύ σημαντικό είναι να αναφέρουμε κάποια αποφθέγματα σπουδαίων πρωταθλητών που μας θυμίζουν πως η αποτυχία δεν είναι το τέλος αλλά ένα βήμα πιο κοντά στην επιτυχία!

# Χίος: Ένας προορισμός που τα έχει όλα

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ  
ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ,  
ΓΙΑΝΝΟΠΑΠΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ  
και ΖΑΧΑΡΙΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑΝΝΑ

Όταν σκεφτόμαστε τον ανατολικό Αιγαίο, η Χίος ιδανικό τουριστικό προορισμό, το μυαλό μας συχνά πηγαίνει σε μέρη πολυδιαφημισμένα και πολυσύχναστα. Κι όμως, στο ανατολικό Αιγαίο, η Χίος αποδεικνύει ότι η αληθινή ομορφιά βρίσκεται στην αυθεντικότητα. Πρόκειται για έναν τόπο που συνδυάζει φύση, ιστορία, πολιτισμό και σύγχρονες δυνατότητες αναψυχής, αποτελώντας έναν ολοκληρωμένο τουριστικό προορισμό για όλες τις ηλικίες. Ειδικότερα για εμάς τους νέους – και ιδιαίτερα για το κοινό μιας σχολικής εφημερίδας – η Χίος δεν είναι απλώς ένα νησί διακοπών, αλλά μια εμπειρία που μας γοητεύει, μας μαθαίνει πράγματα και μας βοηθάει να διαμορφώσουμε την ταυτότητά μας.

## Η φυσική ομορφιά του νησιού

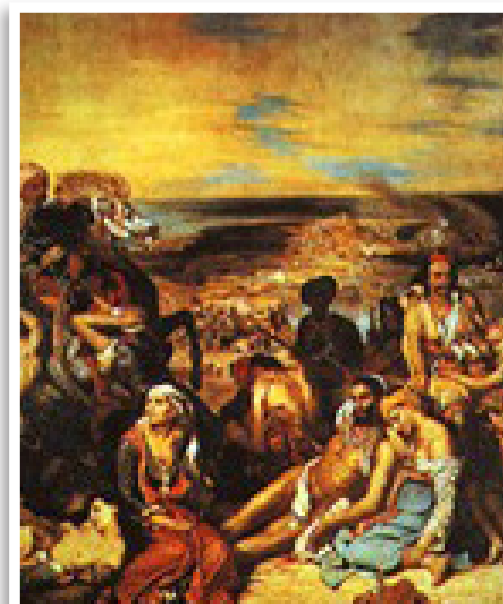
Η Χίος διαθέτει μια σπάνια ποικιλία τοπίων. Από τις παραλίες με τα καθαρά, γαλαζοπράσινα νερά όπως η Αγία Δύναμη ή ο Ναγός στην βορειοανατολική Χίο μέχρι και τα ορεινά χωριά όπως το Πιτύος και ο Ανάβατος με το υπέροχο κάστρο του, το νησί προσφέρει εικόνες που εναλλάσσονται διαρκώς. Στο Κάμπο της Χίου βρίσκουμε καταπράσινες εκτάσεις γης όπου παράγονται διάφορα εσπεριδοειδή, ομορφαινώντας τη φύση του νησιού μας γεμιζοντάς το με χρώμα. Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει στιγμές χαλάρωσης,

θαλάσσια σπορ, πεζοπορίες ή απλώς περιπάτους μέσα στη φύση. Αυτή η εναλλαγή τοπίων καθιστά τη Χίο ιδανική για όσους αναζητούν κάτι περισσότερο από μια απλή καλοκαιρινή απόδραση.



## Η Ιστορία που Διδάσκει

Η Χίος κουβαλά μια βαριά αλλά σπουδαία ιστορική κληρονομιά. Η Σφαγή της Χίου το 1822 αποτελεί ένα από τα πιο τραγικά γεγονότα της Ελληνικής Επανάστασης και υπενθυμίζει τη σημασία της ελευθερίας και της εθνικής ταυτότητας. Παράλληλα, μνημεία, μοναστήρια και παραδοσιακοί οικισμοί αφηγούνται την πορεία του νησιού μέσα στους αιώνες. Για έναν μαθητή, η επαφή με τέτοιους χώρους μετατρέπει το μάθημα της Ιστορίας σε ζωντανή εμπειρία παρέχοντας του γνώσεις και διευρύνοντας τους οριζόντες του.



## Ένας προορισμός με ανθρώπινο πρόσωπο

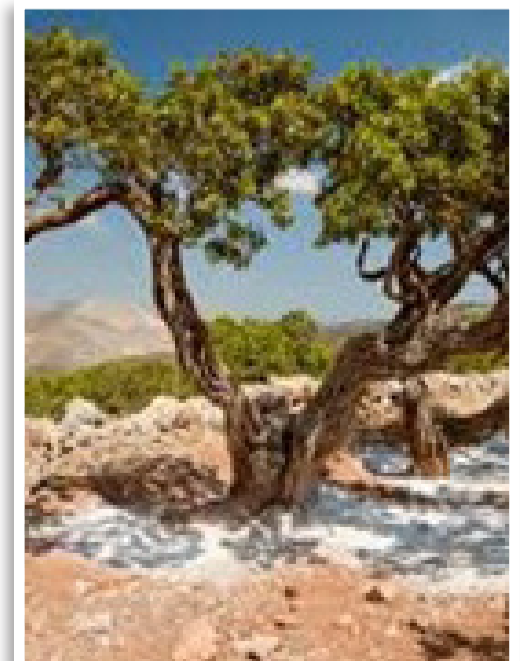


Σε αντίθεση με άλλους, υπερβολικά εμπορευματοποιημένους προορισμούς, η Χίος διατηρεί τον αυθεντικό και ανθρώπινο χαρακτήρα της. Οι κάτοικοι υποδέχονται τους επισκέπτες με ειλικρίνεια και φιλοξενία, δημιουργώντας μια αίσθηση οικειότητας. Αυτό το στοιχείο κάνει τη διαμονή πιο ουσιαστική και αφήνει αναμνήσεις που διαρκούν.

Για τους ανθρώπους που αναζητούν εμπειρίες με νόημα, για σχολικές κοινότητες που θέλουν να συνδυάσουν μάθηση και ψυχαγωγία, η Χίος αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση. Ίσως τελικά το πιο σημαντικό δεν είναι να ταξιδεύουμε απλώς, αλλά να επιλέγουμε τόπους που μας προσφέρουν κάτι περισσότερο – και η Χίος είναι σίγουρα ένας από αυτούς.

## Γεύσεις που αφηγούνται παράδοση

Ο τουρισμός δεν είναι μόνο εικόνες αλλά και γεύσεις. Τα χιώτικα φαγητά ξεχωρίζουν για την ποιότητα και την ιδιαιτερότητά τους. Η μαστίχα χρησιμοποιείται σε γλυκά και λικέρ, τα εσπεριδοειδή του Κάμπου δίνουν μοναδικά αρώματα, ενώ τα φρέσκα θαλασσινά συμπληρώνουν την κουζίνα μας. Μέσα από τις γεύσεις, ο επισκέπτης γνωρίζει καλύτερα τον τόπο και την καθημερινότητα των ανθρώπων του.



## Η Χίος ως ιδανικός προορισμός για σχολικές εκδρομές

Ιδιαίτερα για εμάς τους μαθητές του Λυκείου, η Χίος θα μπορούσε να αποτελέσει εξαιρετική επιλογή για μια πενταήμερη εκδρομή. Συνδυάζει ασφάλεια, ποικιλία δραστηριοτήτων και έντονο εκπαιδευτικό ενδιαφέρον, στοιχεία που ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα της ηλικίας μας. Οι επισκέψεις σε ιστορικά μνημεία και μουσεία (πχ. Πέτρα του Ομήρου, Νέα Μονή και Αρχαιολογικό Μουσείο Χίου) μπορούν να συνδυαστούν με στιγμές χαλάρωσης στις παραλίες και περιηγήσεις στα γραφικά χωριά του νησιού, προσφέροντας μια ισορροπία ανάμεσα στη μάθηση και την ψυχαγωγία. Παράλληλα, η γνωριμία με την τοπική παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα, καθώς και με τα χαρακτηριστικά προϊόντα του τόπου, μπορεί να εμπλουτίσει τις γνώσεις μας με βιωματικό τρόπο.

Για μαθητές που κατάγονται από άλλα μέρη της Ελλάδας, μια τέτοια εκδρομή δεν θα είναι απλώς μια ευκαιρία για διασκέδαση μακριά από το απαιτητικό σχολικό πρόγραμμα, αλλά μια ουσιαστική εμπειρία εξερεύνησης και ανακάλυψης. Θα τους δώσει τη δυνατότητα να έρθουν πιο κοντά ως ομάδα και να μοιραστούν εμπειρίες και να δημιουργήσουν κοινές αναμνήσεις. Το νησί συνδυάζει διάφορα χαρακτηριστικά αστικού κέντρου με την ηρεμία ενός εξωτικού επαρχιακού νησιού. Έτσι, η εκδρομή στη Χίο μπορεί να αποτελέσει όχι μόνο ένα ευχάριστο διάλειμμα από την καθημερινότητα, αλλά μια μοναδική εμπειρία γεμάτη γνώσεις, όμορφες εικόνες, χαρά και αξέχαστες στιγμές για όλους τους νεαρούς επισκέπτες.

“How about... You let go of whatever Lilian and tell me your name instead?”

That was the first phrase he heard from the stranger that night. He was wearing a fur jacket

he didn't pay much attention to, and held a lit cigarette, intense enough to notice by the

smell. It was a rather embarrassing moment for Hugo, who was caught mumbling to himself

on a terrace of an almost abandoned building by a random dude. And that wasn't even the

worst part, he was in a plain t-shirt mid fall, with one foot outstretched over the concrete

edge of the terrace.

Under different circumstances, he'd extend his hand when he muttered 'Hugo Nokes,

Colorado Springs, born and raised', but this time only his first name came out. This was

serious, not one of the daily hallucinations, this was about Lilian.

She'd smiled at him that night, though he can't remember her face.

“I'm Liam”, the man added, “Liam Ayers”

Hugo nodded, acknowledging the man and making a mental note how he had never met

anyone with that name.

After a bit of quiet, Liam spoke up, “So, who is this Lilian?”

“The girl in room 16”, came the immediate answer, “I think I saw her...last October? When I

first started working here, she was moving in. Blond hair, blue dress, converse, you know...”

“Oh, you mean Lily? Second floor, yeah”, Liam widened his smile to conceal how it'd actually

hardened. That was the first time Hugo dared to look up at the man's face. He was around

his age, had soft looking features, blond hair-like Lilian's— and grey-like eyes framed by

rectangular studying glasses that gave him *deja vu*.

“Wait, you know her?”, Hugo flashed an excited grin, “Do you... Perhaps know where I can

find her? I've been coming here, every week since then, and she's been quite absent”

“Ah”, he nodded.

He struggled to keep a straight

# LIAM

ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΣΩΤΗΡΑΚΗ ΜΕΝΙΑ

face. He wanted to say that Lily died at 17, her body was just found at 23.

«You shouldn't worry about her», he decided, «Not because you don't have a chance,

because... I know her, she's not worth it», she doesn't exist anymore.

Hugo wouldn't question that, he cared about some girl he'd only seen once more than

himself. Liam was staring at him. So he stood up, half expecting the other guy to stop him.

But no, Liam was not like that, he observed what he always thought was inevitable. Closing

his eyes, he was back at the university, where he spent the time left from studying at home.

He took the train to corridors he knew like the back of his hand every day.

“You know, I've been there, done that. Or at least, tried to”, Liam muttered eventually, gaze

flicking from Hugo to his own fur jacket.

He knew it sounded like nonsense, but he said it nonetheless, while

taking a drag from the cigarette.

“We're all just a bunch of kids, doesn't matter that our age starts with 2”, he settled.

Hugo turned around and the other man acknowledged his smile, smiled back even.

“Why, we both die in the end anyway”, he let out a small chuckle, then lit another cigarette to

hand out.

He nodded and accepted the cigarette, looking at it as if he hadn't smoked before.

“You know, you're a strange person, talk of love amidst the fear, or whatever. Please, don't

fall, I like you already”

Hugo snorted slightly, but kept his eyes focused on the lit cig.

When he looked up, he found himself alone. Expectedly, must've been another one of his

barely-noticeable-until-hallucinations syndromes. He took a step back from the edge, staring

at the view. And clutching the fur jacket around him just a little tighter.



# Προτάσεις για ταινίες και βιβλία

ΓΡΑΦΕΙ Η  
ΜΑΥΡΙΔΗ ANNA

## Ξένες Ταινίες

### Dead Poets Society (1989)

Σε ένα αυστηρό ιδιωτικό σχολείο, ένας αντισυμβατικός καθηγητής φιλολογίας ενθαρρύνει τους μαθητές του να σκέφτονται ελεύθερα και να ακολουθούν τα όνειρά τους. Η επιρροή του αλλάζει τη ζωή τους, αλλά τους φέρνει και σε σύγκρουση με τις οικογένειες και το συντηρητικό σύστημα του σχολείου.

### The Perks of Being a Wallflower (2012)

Ο Τσάρλι, ένας εσωστρεφής και ευαίσθητος πρωτοετής λυκείου, δυσκολεύεται να προσαρμοστεί. Μέσα από δύο τελειόφοιτους φίλους, γνωρίζει τη φιλία, τον έρωτα και την αυτογνωσία, ενώ παράλληλα έρχεται αντιμέτω-

πος με τραύματα του παρελθόντος.

### The Breakfast Club (1985)

Πέντε μαθητές με εντελώς διαφορετικές προσωπικότητες περνούν μαζί ένα Σάββατο τιμωρίας στο σχολείο. Στην αρχή συγκρούονται, όμως σταδιακά αποκαλύπτουν τις ανασφάλειες και τα προβλήματά τους, ανατρέποντας τα στερεότυπα που τους συνοδεύουν.

### Freedom Writers (2007)

Μια νεαρή καθηγήτρια αναλαμβάνει μια «δύσκολη» τάξη σε υποβαθμισμένη περιοχή. Μέσα από τη συγγραφή προσωπικών ημερολογίων, βοηθά τους μαθητές να εκφράσουν τις εμπειρίες τους από τη βία και τον ρατσισμό και

να πιστέψουν σε ένα καλύτερο μέλλον.

### Love, Simon (2018)

Ο Σάιμον είναι ένας έφηβος που κρατά μυστική τη σεξουαλική του ταυτότητα. Όταν ένα e-mail πέφτει σε λάθος χέρια, αναγκάζεται να αντιμετωπίσει τον φόβο της αποκάλυψης, τις φιλίες του και τον πρώτο του έρωτα.

### Wonder (2017)

Ο Όγκι, ένα αγόρι με σοβαρή δυσμορφία στο πρόσωπο, πηγαίνει για πρώτη φορά σε κανονικό σχολείο. Αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό και την προκατάληψη, αλλά με τη στήριξη της οικογένειάς του και των φίλων του καταφέρνει να κερδίσει τον σεβασμό των γύρω του.

## Ελληνικές Ταινίες

### Πολίτικη Κουζίνα (2003)

Ένας άνδρας θυμάται τα παιδικά του χρόνια στην Κωνσταντινούπολη και τον ξεριζωμό της οικογένειάς του. Μέσα από τις γεύσεις και τις μυρωδιές της κουζίνας του παππού του, ξεδιπλώνεται μια ιστορία αγάπης, νοσταλγίας και ταυτότητας.

### Το Καναρινί Ποδήλατο (1999)

Ένας δάσκαλος σε επαρ-

χιακό σχολείο προσπαθεί να βοηθήσει έναν μαθητή που όλοι θεωρούν «αδύναμο». Με υπομονή και κατανόηση, παλεύει ενάντια στις προκαταλήψεις και το άκαμπο εκπαιδευτικό σύστημα.

### Peppermint (1999)

Ένας άνδρας αναπολεί τα παιδικά και εφηβικά του χρόνια στην Αθήνα της δεκαετίας του '60 και '70. Μέσα από μικρές καθημε-

ρινές στιγμές, ξετυλίγεται μια τρυφερή ιστορία ενηλικίωσης.

### Urania (2006)

Σε μια επαρχιακή πόλη της δεκαετίας του '60, μια έφηβη ζει τον πρώτο της έρωτα, ενώ γύρω της κυριαρχούν τα κουτσομπολιά και οι κοινωνικοί περιορισμοί. Η ταινία αποτυπώνει με χιούμορ και νοσταλγία την εφηβική αθωότητα.

## Βιβλία Ελληνικής Λογοτεχνίας

### Το Τρίτο Στεφάνι – Κώστας Ταχτσής

Πολυφωνικό έργο που αποτυπώνει την ελληνική κοινωνία του 20ού αιώνα μέσα από δύο γυναικείες αφηγήσεις.

### Η Μεγάλη Χίμαιρα – Μ. Καραγάτσης

Μια Γαλλίδα παντρεύεται Έλληνα караβοκύρη και μετακομίζει στη Σύρο. Η προσπάθειά της να ενταχθεί σε μια ξένη κοινωνία οδηγεί σε ψυχολογική φθορά και τραγική κατάληξη.

### Ζορμπάς – Νίκος Καζαντζάκης

Ένας διανοούμενος γνωρίζει τον Αλέξη Ζορμπά, έναν αυθόρμητο και παθιασμένο άνδρα. Μέσα από τη φιλία τους συγκρούονται δύο τρόποι ζωής: η σκέψη και η πράξη, η λογική και το ένστικτο. Ένα φιλοσοφικό έργο για την ελευθερία και το νόημα της ζωής.

### Άξιον Εστί – Οδυσσέας Ελύτης

Ποιητικό αριστούργημα, σύμβολο της νεότερης ελληνικής ποίησης.

## Αγγλική Λογοτεχνία

### 1984 – George Orwell

Σε ένα ολοκληρωτικό καθεστώς όπου η σκέψη ελέγχεται, ο Γουίνστον Σμιθ αμφισβητεί το σύστημα. Ένα σκοτεινό μυθιστόρημα για την εξουσία, την προπαγάνδα και την απώλεια της ελευθερίας.

### Pride and Prejudice – Jane Austen

Η Ελίζαμπεθ Μπέννετ γνωρίζει τον κύριο Ντάρσι και, μέσα από παρεξηγήσεις και κοινωνικούς περιορισμούς, αναπτύσσεται μια ιστορία αγάπης και αυτογνωσίας.

### To Kill a Mockingbird – Harper Lee

Μέσα από τα μάτια ενός

παιδιού, παρακολουθούμε μια δίκη που αποκαλύπτει τον ρατσισμό στον αμερικανικό Νότο και θέτει ζητήματα δικαιοσύνης και ηθικής.

### Wuthering Heights – Emily Brontë

Η παθιασμένη και καταστροφική σχέση του Χίθκλιφ και της Κάθριν εξελίσσεται μέσα σε ένα σκοτεινό, γοτθικό περιβάλλον.

### The Great Gatsby – F. Scott Fitzgerald

Ο μυστηριώδης Τζέι Γκάτσμπι επιδιώκει να ξανακερδίσει την παλιά του αγάπη, αποκαλύπτοντας τη λάμψη αλλά και την κενότητα της αμερικανικής κοινωνίας του 1920.

# THE EXPERIMENTALS

## Η ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ 3<sup>ου</sup> ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΕΛ ΧΙΟΥ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ  
ΠΛΑΚΩΤΑΡΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

