

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑ

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΜΕ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΕΥΓ. ΑΡΒΑΝΙΤΗ	2
ΑΓΧΟΣ...	4
ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΚΩΝ/ΝΑΣ ΣΑΡΡΗ	
ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ	8
ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ Κ.ΛΑΖΑΡΗ	
ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΕΣ	10
ΔΡΑΣΕΙΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ & ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ	11
Η ΑΝΟΙΞΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ, ΤΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ & ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ	20
ΓΙΑΤΙ ΕΝ ΤΕΛΕΙ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΦΗΒΟΙ...	23
ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ Μ.ΓΑΡΥΦΑΛΛΟΥ	
ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ-ΑΛΛΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ..	25
ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ Μ.ΤΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ	
Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΙΑΣ	26
ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΑΡ.ΘΕΡΙΑΝΟΥ	
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΩΝΥΜΙΑΣ «HAAGEN DAZS»	28
ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΩΝ & ΒΙΒΛΙΩΝ	29
ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ	31



ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΜΕ ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ

Της Ευγενίας Αρβανίτη

Με χαρά αρθρογραφώ στην Σχολική Εφημερίδα «Πειραματικά Χαμόγελα» του 2^{ου} Πειραματικού ΓΕΛ Λευκάδας και χαιρετίζω την προσπάθεια αυτή. Η εφημερίδα είναι μια ένδειξη πως οι μαθητές ενδιαφέρονται να καθιερώσουν έναν ακόμη δίαυλο επικοινωνίας μεταξύ του σχολείου τους και της ευρύτερης κοινωνίας. Αποτελεί επίσης στοιχείο ότι δημιουργούν ένα κοινό όραμα, μια κοινή επιδίωξη ανάλυσης και κατανόησης για τον κόσμο που ζουν κι αυτό με τη σειρά του παραπέμπει σε μια κοινότητα μάθησης. Μια κοινότητα που μαθαίνει από τον πλούτο της διαφορετικότητας που εμπερικλείει, δηλαδή τα διαφορετικά ταλέντα, τις διαφορετικές ιδέες, τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των μελών της (υλικά, σωματικά, συμβολικά), κτλ. Χαρακτηριστικό τέτοιων κοινοτήτων είναι ότι κατακτούν, αλλά και ταυτόχρονα παράγουν μάθηση μέσα σε αυθεντικές κοινωνικές συνθήκες συνδέοντας τη σχολική γνώση με την παγκοσμιοποιημένη κοινωνία που ζουν.



Ευγενία Αρβανίτη

Πρόεδρος ΕΠΕΣ

Η σχολική κοινότητα του 2^{ου} Πειραματικού ΓΕΛ Λευκάδας δείχνει ότι προσανατολίζεται σε μια διαδικασία συλλογικής παραγωγής γνώσης και αυτό είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον καθώς συνάδει με σύγχρονους προσανατολισμούς στην παιδαγωγική επιστήμη. Στο πλαίσιο αυτό θα ήθελα να προτείνω κάποιες ιδέες που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην περεταίρω ανάπτυξη της παιδαγωγικής πρακτικής. Μια τέτοια ανάπτυξη θα μπορούσε να στηριχθεί:

- στην αξιοποίηση **πλατφόρμας κοινωνικής μάθησης και ενδοσχολικής επιμόρφωσης** (cgscholar.com). Η κοινότητα αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί ως ατομικός χώρος σχεδιασμού, παραγωγής, δημοσίευσης και διαμοιρασμού μαθησιακών εργασιών (π.χ. μια ατομική εργασία, ένα προτζεκτ, μια έκθεση) και αυθεντικών προϊόντων σε ένα ευρύ κοινό (π.χ. μια εφημερίδα, ένα άρθρο, μια εικαστική έκθεση, κτλ.). Επιπλέον μπορεί να λειτουργήσει ως μια πλατφόρμα ασύγχρονης ενδοσχολικής επιμόρφωσης με την οποία καθηγητές και μαθητές θα μπορούν να εργάζονται σε κοινά πρότζεκτ ή να εξειδικεύουν το πρόγραμμα σπουδών τους. Η συμμετοχή του σχολείου στην πλατφόρμα αυτή θα το συνδέσει αυτομάτως με ένα διευρυμένο επιστημονικό δίκτυο που ασχολείται με διάφορα θέματα και συντονίζεται από το Πανεπιστήμιο Ιλλινόις και τον εκπαιδευτικό οργανισμό Common Ground. Στον διεθνοποιημένο αυτό χώρο καλές πρακτικές αλλά και πειραματισμοί μπορούν να συζητηθούν σε ένα από τα ετήσια συνέδρια ή και να δημοσιευτούν ως επιστημονικές εργασίες σε κάποια από τα επιστημονικά περιοδικά.
- στην καθιέρωση ενός **φόρουμ διαλόγου** για την συζήτηση σημαντικών θεμάτων που απασχολούν την μαθητική κοινότητα και την κοινωνία, όπως θέματα προσωπικής ανάπτυξης και βελτίωσης, απόκτησης σύγχρονων ικανοτήτων (21st century skills), διαπολιτισμικής δράσης, εθελοντικού, κλιματικής αλλαγής, αντιμετώπισης κρίσεων, ανισοτήτων, συγκρούσεων, (cyber) bullying, ανθρωπίνων δικαιωμάτων, κτλ. Αυτό το φόρουμ μπορεί κάλλιστα να συνδυαστεί με τον όμιλο ρητορικής του σχολείου αφού η δεινότητα στην επιχειρηματολογία αποτελεί μια καλή βάση διαλόγου.
- στην ανάπτυξη ενός προγράμματος σχολικής διαμεσολάβησης που θα στηρίζεται στην ίδια τη μαθητική κοινότητα και που ίσως είναι και η καλύτερη απάντηση στο πώς θα μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα πολυσύνθετα ζητήματα που προκύπτουν από την σύγχρονη κοινωνική συμβίωση. Ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορεί να επιλύει τα συνηθισμένα και καθημερινά ζητήματα συγκρούσεων της σχολικής κοινότητας με ένα πνεύμα συναίνεσης και δημοκρατικότητας.
- στην υιοθέτηση μεθόδων διερεύνησης της ατομικής, τοπικής και σχολικής ιστορίας όπως οι αφηγήσεις ζωής. Μέσα από τις αφηγήσεις ζωής μπορούν να καταγραφούν τόσο η ατομική ιστορία των μαθητών/τριών όσο και η τοπική (μεταναστευτική) ιστορία.

- σε δράσεις διεθνοποίησης του προγράμματος σπουδών κάτι που μπορεί να δικτυώσει το σχολείο με οργανισμούς ακόμη και της Λευκαδιακής/ ελληνικής διασποράς ή με σχολεία και πανεπιστήμια του εξωτερικού. Δράσεις διεθνοποίησης μπορούν να νοηθούν οι διαλέξεις από ξένους επιστήμονες ή ειδικούς, τα summer camps και τα κοινά πρότζεκτ με σχολεία του εξωτερικού.
- στην κινητικότητα μαθητών και καθηγητών. Θα επισημάνω εδώ το πρόγραμμα Fulbright που υποστηρίζει κινητικότητα σε σχολεία της Αμερικής.
- στην διασύνδεση με ελληνικά πανεπιστήμια για την καλύτερη ανταλλαγή καλών πρακτικών και γνώσεων στα πεδία δράσης του σχολείου.

Με χαρά μπορώ να ανακοινώσω ότι το Εργαστήριο Κοινωνιολογίας και Εκπαίδευσης του Τμήματος Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία (ΤΕΕΑΠΗ) στο Πανεπιστήμιο Πατρών, μπορεί να υποστηρίξει τη σχολική κοινότητα του 2ου Πειραματικού ΓΕΛ για όλες τις παραπάνω δράσεις. Τέλος θα ήθελα να προτείνω το βιβλίο Νέα Μάθηση των Kalantzis & Cope (εκδόσεις Κριτική), καθώς το θεωρώ πολύ σημαντικό ανάγνωσμα. Πληροφορίες για την ερευνητική δουλειά των δύο παγκοσμίου φήμης ακαδημαϊκών μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα τους.

Με αυτές τις σκέψεις σας εύχομαι η νέα χρονιά να μας βρει όλους υγιείς και να πλουτίσει τις εμπειρίες της σχολικής μας κοινότητας δημιουργώντας προοπτικές συλλογικής μάθησης που θα μας ανταμείψουν όλους.



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Δρ Ευγενία Αρβανίτη είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Πατρών (ΤΕΕΑΠΗ) με γνωστικό αντικείμενο *διαφορετικότητα και ετερότητα στην εκπαίδευση*. Διδάσκει στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών "[LRM LANGUAGE EDUCATION FOR REFUGEES AND MIGRANTS](#)" του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου.

Έχει εργαστεί στο παρελθόν σε διάφορες θέσεις στο Υπουργείο Παιδείας (2006-2012) ως συνεργάτης στα γραφεία του Γενικού Γραμματέα Εκπαίδευσης Ενηλίκων κ. Κωνσταντίνου Τσαμαδιά, του Υφυπουργού Παιδείας, κ. Παπαθεοδώρου, στην Ειδική Γραμματεία Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού και Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης υπό την καθοδήγηση της Ειδικής Γραμματέως Θάλειας Δραγώνα και στο Γραφείο της Αναπληρώτριας Υπουργού Παιδείας/Εσωτερικών, κ. Φώφης Γεννηματά. Ασχολήθηκε με την ανάπτυξη πολιτικών για την διαπολιτισμική και μεταναστευτική εκπαίδευση, καθώς και την επιμόρφωση εκπαιδευτικών μέσα από την προετοιμασία κειμένων εργασίας και προσκλήσεων για μεγάλα συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα του ΕΣΠΑ.

Έζησε και εργάστηκε για μια δεκαετία στην Αυστραλία (1995-2005) αποκτώντας σημαντική εμπειρία σε θέματα πολυπολιτισμικής εκπαίδευσης, διαπολιτισμικής παιδαγωγικής και γλωσσικής πολιτικής. Η διδακτορική της διατριβή συμπεριέλαβε τη σε βάθος ανάλυση των διδακτικών πρακτικών και της εκπαιδευτικής πολιτικής στην Αυστραλία στα τέλη της δεκαετίας του 1990 με ιδιαίτερη έμφαση στα απογευματινά σχολεία της Βικτώριας. Κατά τα έτη 2001-2004, ήταν διευθύντρια του Κέντρου Παροικιακής Ιστορίας και Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου RMIT στη Μελβούρνη.

Είναι συνεργάτης του Διεθνούς Παρατηρητηρίου PASCAL και του Πανεπιστημίου Illinois/ΗΠΑ (Common Ground & Learning by Design). Τα τελευταία χρόνια επικεντρώνεται στη δημιουργία και διαχείριση της ιστοσελίδας '[Νέα Μάθηση](#)' & του Ηλεκτρονικού περιβάλλοντος μάθησης [Scholar](#), ενός πλαισίου επαγγελματικής μάθησης και ενδοσχολικής επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για το σχεδιασμό, τη δοκιμαστική εφαρμογή και την αξιολόγηση διαδραστικών εργαλείων WEB2 στο πεδίο της διαπολιτισμικής/συμπεριληπτικής παιδαγωγικής. Επίσης από το 2015 συντονίζει το [Φόρουμ Διαπολιτισμικού Διαλόγου και Μάθησης](#) στο ΤΕΕΑΠΗ του Πανεπιστημίου Πατρών.

Υπήρξε επισκέπτρια ερευνήτρια και υπότροφος του National Europe Centre, Australian National University (2004), του Ιδρύματος Fulbright στο University of Illinois (2017) και του οργανισμού Salzburg Global Seminar (2019). Την περίοδο 2015-2018 διετέλεσε και Intercultural Expert στο Συμβούλιο της Ευρώπης στο Intercultural Cities Network.

ΑΓΧΟΣ...

Της μαθήτριας Κωνσταντίνας Σαρρή

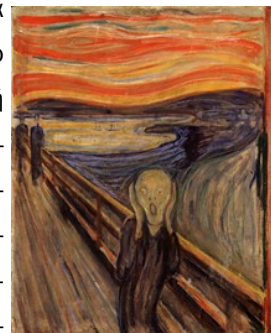
"Το άγχος μπορεί να είναι το καρύκειμα της ζωής ή το φιλί του θανάτου", υποστήριξε ο Hans Selye (1907-1982), ο ενδοκρινολόγος που θεωρείται πατέρας της έννοιας του άγχους. Τόνιζε επίσης πάντα ότι "η απουσία κάθε άγχους είναι ο θάνατος".

Αναμφίβολα, ο καθένας από εμάς ξέρει το άγχος όχι μόνο ως λέξη και έννοια, αλλά και ως βίωμα. Όλοι θυμόμαστε το χαρακτηριστικό αυτό συναίσθημα της πρώτης μέρας του σχολείου, ή της πρώτης φοράς που δοκιμάσαμε κάτι καινούριο - αγωνία, φόβος για το άγνωστο, αλλά και κάποιες φορές το γνώριμο και το αναμενόμενο; άγχος. Πολλοί θα υποστηρίξουν ότι ο κόσμος έχει γίνει υπέρμετρα ευαίσθητος ή ότι αντιδρά υπερβολικά σε ασήμαντα θέματα. Ότι οι λέξεις άγχος, στρες, ανησυχία, αγωνία, και όλα τα σχετικά, χρησιμοποιούνται πολύ εύκολα, πολύ απρόσεκτα, και συχνά άσκοπα. Και, κατά κάποιο τρόπο, έχουν δίκιο - αλλά όχι χάρη στους λόγους που μπορεί να φανταστεί κανείς ή στη στάση τους απέναντι στην κατάσταση. Το θέμα είναι ότι ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού συνεχίζει να χρησιμοποιεί αυτές τις λέξεις με αδαή τρόπο επειδή είτε δεν γνωρίζει είτε δεν έχει διδαχθεί τις έννοιες των όρων, με αποτέλεσμα να τις συγχέει. Δηλαδή, οι άνθρωποι επιλέγουν να βάζουν τα πάντα στον ίδιο "σωρό" και, άθελά τους, να μην αγχώνονται για αυτό, αφού δεν καταλαβαίνουν καν ότι η χρήση των λέξεων του λόγου τους δεν είναι σωστή. Σύμφωνα με τον Σερ Φράνσις Μπέικον, η γνώση είναι δύναμη. Στην προκειμένη περίπτωση, προέχει η αναγνώριση των εννοιών έτσι ώστε να φτάσουμε στην κατανόηση τους και κατ' επέκταση στην γνώση.

Ορισμός & Διαφοροποίηση Των Εννοιών «Άγχος» και «Στρες»

Όπως αναφέρθηκε, αρκετοί άνθρωποι αδυνατούν να διαφοροποιήσουν τις έννοιες εξαιτίας της είτε ηθελημένης είτε αθέλητης άγνοιάς τους. Στην ελληνική γλώσσα δεν γίνεται η απαραίτητη διάκριση ξεκάθαρη, με αποτέλεσμα το μπερδεύμα μεταξύ των εννοιών στρες (stress) και άγχος (anxiety) να είναι ένα συχνό φαινόμενο, αφού και για τις δύο χρησιμοποιείται ο όρος "άγχος".

Το στρες είναι μια φυσιολογική, ψυχοσωματική, ανθρώπινη αντίδραση την οποία βιώνει ένα άτομο όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια απαιτητική, άγνωστη ή γνώριμη, κατάσταση. Χαρακτηρίζεται από παροδικότητα και σχετικά ήπια ψυχοσωματικά συμπτώματα τα οποία μπορούν να αποφευχθούν με την κατάλληλη προετοιμασία. Εάν δεν τα διαχειριστεί σωστά, πιθανότατα να εξελιχθεί σε κάτι πιο σοβαρό και ίσως μη αναστρέψιμο. Το στρες είναι ένας από τους βασικότερους δείκτες του άγχους.



Το άγχος, από την άλλη, είναι ένα προϋπάρχον συναίσθημα φόβου και ανασφάλειας - το άτομο που το βιώνει νιώθει αδύναμο, σαν να μην έχει τον έλεγχο μιας κατάστασης και να μην την κατανοεί. Είναι αυτή η μη αναστρέψιμη κατάσταση η οποία πρέπει να μπει υπό έλεγχο, αλλιώς όλα καταρρέουν. Είναι χρόνιο και, εάν δεν αντιμετωπιστεί με τον σωστό τρόπο, τα συμπτώματά του ίσως να αποδειχτούν ιδιαίτερα βλαβερά στην ψυχοσωματική υγεία του ατόμου.

Σύμφωνα με την Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια Δρ. Γλυκερία Ρέππα, "το άγχος και το στρες είναι, αλληλένδετα πράγματα αλλά διαφορετικά, και το ένα μπορεί να οφείλεται στο άλλο". [1]

Η Δρ. Ρέππα εξηγεί πως το στρες δημιουργείται από καταστάσεις που μας προκαλούν έντονα συναισθήματα, είτε "θετικά" είτε "αρνητικά", και "διαταράσσουν την ηρεμία του οργανισμού μας".

Υποστηρίζει ότι "το άγχος είναι περισσότερο κοντά στο αίσθημα του φόβου", "οφείλεται σε ένα ερέθισμα που μας προκαλεί αίσθημα αδυναμίας, μία ανασφάλεια για το τι μπορεί να συμβεί και φόβο". Προσθέτει επίσης ότι "το άγχος ενεργοποιεί τον άνθρωπο στο να ανταποκριθεί ή να διευκρινίσει την αντίδρασή του σε συγκεκριμένα ερεθίσματα. Σε έναν πρώτο βαθμό, δηλαδή μας κινητοποιεί. Μερικοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα αίτια του άγχους που βιώνουν ή πάσχουν από διαταραχές άγχους που

απορρυθμίζουν τη ζωή τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι φοβίες και το άγχος εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη της ζωής ενός ατόμου. Το άγχος γίνεται ανησυχητικό και χρήζει αντιμετώπισης όταν αρχίζει να παρεμβάλλεται στην καθημερινότητα του ατόμου περιορίζοντας τη δραστηριότητά του και μειώνοντας δραστηρικά την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας που έχει και κατ' επέκταση την ποιότητα της ζωής του. Σε αυτές τις περιπτώσεις το άτομο θα πρέπει να μάθει τρόπους να το διαχειρίζεται.

Όταν ο βαθμός του άγχους αυξάνεται χωρίς να γίνεται προσαρμογή στις νέες συνθήκες ή όταν αποσυνδεθεί από συγκεκριμένα ερεθίσματα και αυτονομηθεί αγγίζοντας τα όρια της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, τότε το άγχος μπορεί να γίνει βλαπτικό για την υγεία του ατόμου.

Οι αγχώδεις διαταραχές, όπως η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή ή η διαταραχή πανικού, αλλά και οι απλές ή οι σύνθετες φοβίες (αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, υποχονδρίαση) διαφοροποιούνται από το καθημερινό συναίσθημα του άγχους ως προς τη συχνότητα εκδήλωσής τους και ως προς την έντασή τους.”

“Γενικά, το στρες είναι μια απάντηση σε μια εξωτερική αιτία, όπως μια πιεστική προθεσμία στη δουλειά ή ο καυγάς με έναν φίλο, και υποχωρεί μόλις επιλυθεί η κατάσταση.” [2]

“Το άγχος είναι η ειδική αντίδραση ενός ατόμου στο στρες. Η προέλευσή του είναι εσωτερική. Το άγχος χαρακτηρίζεται τυπικά από ένα «επίμονο αίσθημα φόβου ή τρόμου» σε καταστάσεις που δεν είναι πραγματικά απειλητικές. Σε αντίθεση με το στρες, το άγχος επιμένει ακόμη και μετά την παρέλευση μιας ανησυχίας.” [2]

Συμπτώματα

Ένας ακόμη λόγος για τον οποίο πολλά άτομα δυσκολεύονται να διακρίνουν την διαφορά μεταξύ των δύο εννοιών είναι οι ομοιότητες στα συμπτώματα, αλλά και στους τρόπους αντιμετώπισής τους. Οι παρακάτω λίστες περιέχουν μόνο κάποια από τα συμπτώματα.

Συνήθη συμπτώματα του στρες είναι: ο πόνος σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως η κεφαλαλγία ή ο πόνος στη μέση

και στα κόκαλα, η ευαισθησία κάποιων οργάνων που δυσκολεύει την ομαλή λειτουργία τους, όπως το στομάχι και οι πνεύμονες, η πίεση στους μυς και η δυσκολία στην χαλάρωση, η ζαλάδα ή η ναυτία, οι αυξημένοι παλμοί στην καρδιά ή ο πόνος στο στήθος.

Συνήθη συμπτώματα του άγχους είναι: όλα τα παραπάνω, συν η αυξημένη νευρικότητα, η δυσκολία ελέγχου συναισθημάτων φόβου και ανησυχίας, η ευερεθιστότητα, η δυσκολία στη συγκέντρωση, τα προβλήματα ύπνου, οι αφύσικες και ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Μακροπρόθεσμα Προβλήματα

Είναι σημαντικό ο κάθε άνθρωπος να μπορεί να αναγνωρίσει και να διαφοροποιήσει τα συμπτώματα του στρες και του άγχους, έτσι ώστε να πράξει ανάλογα. Η πρόληψη μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών. Εάν αγνοηθούν τα συμπτώματα και δεν επιδιωχθεί θεραπεία, ίσως χειροτερέψουν ήδη υπάρχοντα προβλήματα υγείας ή προκληθούν καινούρια.

Εάν το στρες δεν αντιμετωπιστεί με σωστό και υγιή τρόπο, μπορεί να εξελιχθεί σε πιο επικίνδυνες μορφές, τις αγχώδεις διαταραχές, ή σε ανθυγιεινούς τρόπους “αντιμετώπισης” οι οποίοι χειροτερεύουν την κατάσταση.

Το άγχος φαίνεται να επιδεινώνει ή να αυξάνει τον κίνδυνο καταστάσεων όπως η παχυσαρκία, οι καρδιακές παθήσεις, η νόσος του Αλτσχάιμερ, ο διαβήτης, η κατάθλιψη, τα γαστρεντερικά προβλήματα και το άσθμα. [3]

Τον Νοέμβριο του 2005, δημοσιεύτηκε “η πρώτη μελέτη που αποδεικνύει ότι μια προϋπάρχουσα αγχώδης διαταραχή είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για επακόλουθη έναρξη αυτοκτονικού ιδεασμού και απόπειρας”. Επιπλέον, τα δεδομένα δείχνουν ότι οι αγχώδεις διαταραχές ενισχύουν τον κίνδυνο αυτοκτονικών αποπειρών σε άτομα με διαταραχές της διάθεσης. [4]

Αίτια

Τα παρακάτω είναι μερικά από αίτια που προκαλούν στρες και άγχος.

Το στρες οφείλεται σε διάφορες περιπτώσεις που συναντάμε σε καθημερινή βάση και δεν περιορίζονται απαραίτητα σε

κάποια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, όπως:

- ανησυχία για το οτιδήποτε
- μεγάλες αλλαγές
- καταπιεστικές υποχρεώσεις
- εμπειρίες διακρίσεων, κακοποίησης, μίσους και βίας
- κανέναν έλεγχο σε μια κατάσταση

Το άγχος προκαλείται και πυροδοτείται συνήθως από παράγοντες τους οποίους δεν μπορούμε πάντα να ελέγξουμε, όπως:

- ψυχικές διαταραχές και ψυχολογικά τραύματα
- προβλήματα υγείας
- κοινωνικοοικονομικά προβλήματα
- εθισμός
- υπερβολικό στρες

Τρόποι Πρόληψης, Διαχείρισης & Αντιμετώπισης

Τόσο το ήπιο στρες όσο και το ήπιο άγχος ανταποκρίνονται καλά σε παρόμοιους μηχανισμούς αντιμετώπισης. Υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι αντιμετώπισης

Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου

Πολλές φορές, βρισκόμαστε σε στρεσογόνες καταστάσεις στις οποίες εμείς οι ίδιοι έχουμε βάλει τους εαυτούς μας αφού δεν διαχειριζόμαστε σωστά τον χρόνο μας. Πρέπει να μπορούμε να θέτουμε όρια στον εαυτό μας και να τα υπακούμε;. Και για να γίνει αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τί μας παρασύρει και τί πρέπει να αποφεύγουμε – τουλάχιστον μέχρι να έχουμε ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις μας. Μια ιδιαίτερα αποτελεσματική στρατηγική σε αυτή την περίπτωση είναι η δημιουργία ενός προγράμματος που έχει ως προτεραιότητα τις πιο σημαντικές και ευαίσθητες στον χρόνο εργασίες.

Φροντίδα Εαυτού

Ένας ιδιαίτερα σημαντικός τρόπος καταπολέμησης των δυσάρεστων αυτών συναισθημάτων και καταστάσεων είναι να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Να προσπαθούμε να κάνουμε όσο γίνεται καλύτερες επιλογές για την σωματική και ψυχική υγεία μας, με τον συνδυασμό αποφυγής “κακών” συνθηκών και επιδίωξης “καλών”. Αν και αυτός ο τρόπος είναι διαφορετικός για τον καθένα, υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις που θα έπρεπε όλοι να συμπεριλαμβάνουν στην λίστα τους,

όπως η υγιεινή διατροφή, η επαρκής ξεκούραση, η σωματική άσκηση και η επικοινωνία με άτομα που εμπιστευόμαστε.

Επικοινωνία

Αν και ζούμε σε μια εποχή όπου ένας μεγάλος αριθμός ατόμων επιλέγει να μην εμπιστεύεται και να μην ανοίγεται σε κανέναν, δεν πρέπει να υιοθετούμε τέτοιες συμπεριφορές. Με το να μην μιλάμε σε κανέναν, καταπιέζουμε τον εαυτό μας. Όσο και να προσπαθούμε να χωρέσουμε όλα μας τα συναισθήματα σε ένα μπουκαλάκι, δεν πρόκειται να παραμείνουν κρυφά. Κάποια μέρα θα γίνει μια έκρηξη, και όλα αυτά που νιώσαμε ή σκεφτήκαμε ίσως να βγουν προς τα έξω με την λάθος διατύπωση, και να πληγώσουν αυτούς που αγαπάμε. Καλό είναι να μιλάμε και να αποφεύγουμε την δημιουργία εκρήξεων. Δεν κάνει καλό σε κανέναν.

Δημιουργική & Εποικοδομητική Χρήση Άγχους

Αντί να αφήσουμε το άγχος να κάνει ακόμα μεγαλύτερη ζημιά στις ζωές τις δικές μας και των αγαπημένων μας προσώπων, είναι προτιμότερο να βρούμε έναν εποικοδομητικό και δημιουργικό τρόπο να το βγάλουμε από μέσα μας. Η τέχνη, η μουσική, και η άθληση είναι τρεις κατηγορίες με εντυπωσιακή ποικιλία επιλογών.

Υγιεινή Διατροφή

Οι διάφορες αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες είναι απόλυτα φυσιολογικές σε ψυχολογικά αγχωτικές περιόδους, όμως δεν είναι βιώσιμες μακροπρόθεσμα. Η τακτική και συνετή κατανάλωση ισορροπημένων γευμάτων βοηθάει τον οργανισμό να εξασφαλίσει τις απαραίτητες βιταμίνες που χρειάζεται για την σταδιακή επιστροφή και, κατ' επέκταση, διατήρηση των ορμονών του σε φυσιολογικά επίπεδα.

Υγιεινό Πρόγραμμα Ύπνου

Η υιοθεσία ενός ακανόνιστου μοτίβου ύπνου δεν είναι καθόλου σπάνιο φαινόμενο όταν βρισκόμαστε σε μια πιεστική κατάσταση. Εάν νιώθουμε πως χρειαζόμαστε ξεκούραση, μπορούμε να πάμε για ύπνο νωρίτερα. Ακόμη, πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι με το να ξυπνάμε διαφορετικές ώρες το Σαββατοκύριακο από την υπόλοιπη εβδομάδα όχι μόνο “χαλάει” το πρόγραμμα ύπνου μας, αλλά και ταράζει το

σώμα μας περισσότερο. Μια καλή λύση είναι να δημιουργήσουμε μια καθημερινή “τελετή”, με το τελικό της στάδιο τον ύπνο. Δεν χρειάζεται να ακολουθούμε την ίδια ρουτίνα κάθε μέρα; απλά να πηγαίνουμε για ύπνο σε μια συγκεκριμένη ώρα και να αποφεύγουμε υπερβολικά κουραστικές δραστηριότητες πριν από αυτή.

Επίσης, ίσως να χρειαστεί να κάνουμε κι άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, όπως παραδείγματος χάρη να μειώσουμε την κατανάλωση συγκεκριμένων ουσιών. Η καφεΐνη, το αλκοόλ και το κάπνισμα μπορούν να σαμποτάρουν την ποιότητα και την ποσότητα ύπνου.

Σωματική Άσκηση

Η ήπια και επαρκής σωματική άσκηση όχι μόνο βελτιώνει την διάθεσή μας και ικανοποιεί την ανάγκη μας για παραγωγικότητα, αλλά βοηθά επίσης να καταπολεμήσουμε το στρες. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι υπερβολικό, αλλά κάτι εύκολο το οποίο μπορούμε να κάνουμε συχνά είναι αρκετό. Εάν υπάρχει η δυνατότητα, είναι καλό να γυμναζόμαστε με παρέα, αφού μας δίνεται η ευκαιρία να μοιραστούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Η διαδικασία είναι πιο ευχάριστη και ο χρόνος περνάει γρηγορότερα.

Επαγγελματική Βοήθεια από Κατάλληλους Ειδικευμένους

Το γεγονός ότι ένα άτομο έχει βιώσει κάποιο συναίσθημα ή κάποια ψυχολογική διαταραχή και τις επιδράσεις αυτών από πρώτο χέρι δεν σημαίνει ότι το κατανοεί πλήρως ούτε ότι κατέχει τις απαιτούμενες προϋποθέσεις για την διάγνωση και αντιμετώπισή του. Όταν πρόκειται για αγχώδεις διαταραχές,

η διάθεση για βοήθεια και οι καλές προθέσεις ενδεχομένως να μην είναι αρκετές για την καταπολέμηση του προβλήματος. Η επιθυμία και πιθανώς η ανάγκη να προστατεύσουμε και να βοηθήσουμε τα πρόσωπα για τα οποία νοιαζόμαστε δεν θα αποτελέσει εύλογη δικαιολογία εάν κάτι τους συμβεί από δική μας απροσεξία. Παρόλο που η θέληση να φροντίσουμε τους αγαπημένους είναι απόλυτα κατανοητή και υγιής, στην προκειμένη περίπτωση είναι προτιμότερο να ζητήσουμε βοήθεια από έναν ειδικευόμενο ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Σε ένα άρθρο του BBC αναφέρεται πως το 2014 ο αριθμός Ελλήνων που συμφωνούσε με την δήλωση ότι “η κατάθλιψη είναι ένα σημάδι προσωπικής αδυναμίας” ήταν 36%, σε αντίθεση με το σοκαριστικό 63.1% που ήταν το 2009. Έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος, αλλά έχουμε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας μέχρι να εξλειφθεί το προϋπάρχον στίγμα γύρω από τις ψυχικές διαταραχές. Επιπλέον, υπάρχει μεγάλη ανάγκη για ενίσχυση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. [5]

Βιβλιογραφία

[1] <https://www.psychologynow.gr/arthra-psykikis-ygeias/psychikes-diataraxes/agxos-stres/5227-ti-einai-to-agxos-kai-ti-einai-to-stres.html> > Τι είναι το άγχος και τι είναι το στρες;

[2] <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/#:~:text=Stress%20is%20a%20common%20trigger,development%20of%20an%20anxiety%20disorder>.

[3] <https://www.webmd.com/balance/stress-management/features/10-fixable-stress-related-health-problems>> 10 Health Problems Related to Stress That You Can Fix

[4] <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/209073> > Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide Attempts A Population-Based Longitudinal Study of Adults

[5] <https://www.bbc.com/news/world-europe-48069644> > How Greek crisis helped removed taboo on mental health

World Health Organisation - Doing What Matters in Times of Stress

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ...

Της μαθήτριας Κατερίνας Λάζαρη

Ο συμμαθητής μου το Άγχος.

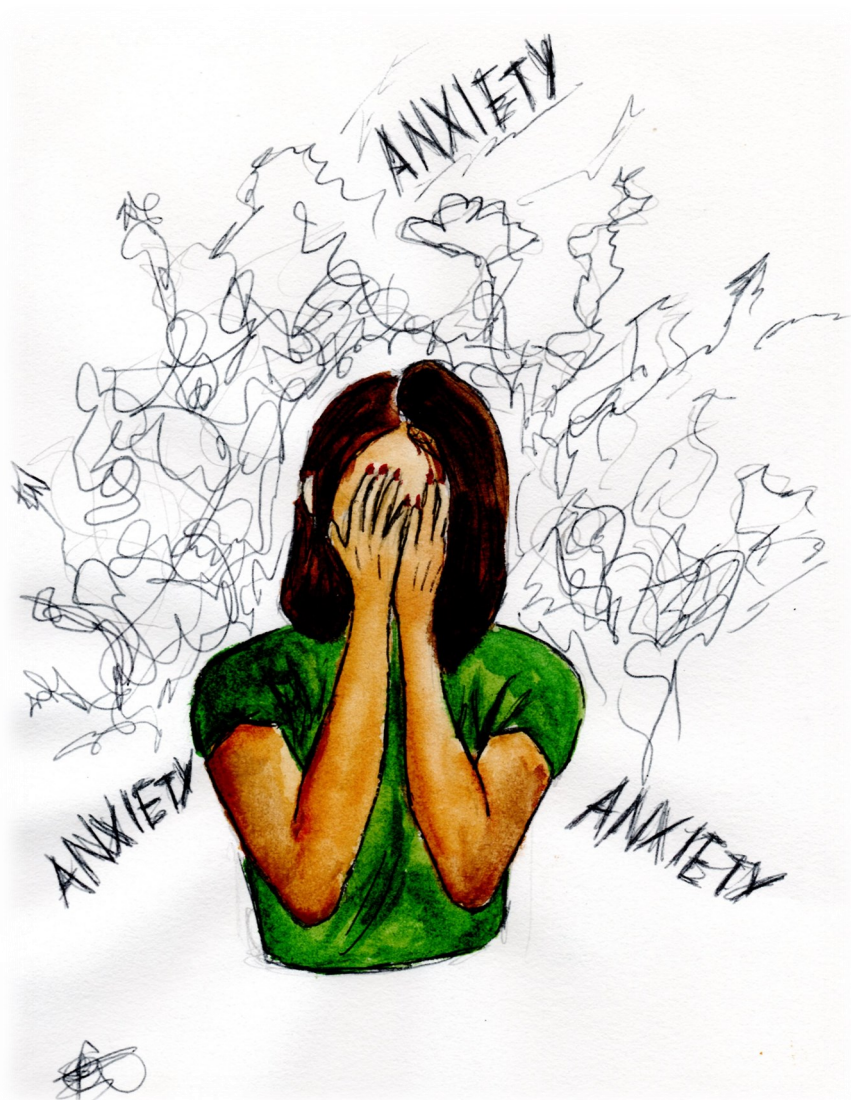
Τί είναι τελικά το άγχος; Το άγχος έχει πολλές και διαφορετικές μορφές. Μπορεί να μοιάζει με βαρίδια που κουβαλάς, μια θηλιά στο λαιμό, μια μπότα που πιέζει το στήθος, μια βιβλιοθήκη που έπεσε πάνω σου. Συνεπώς, όλη αυτή η πίεση σε κρατά πίσω και σε αποτρέπει από το να κάνεις πράγματα που επιθυμείς. Το άγχος δεν κάνει διάκριση σε ηλικίες. Ακόμα και ένα μωρό που αποχωρίζεται τη μητέρα του έστω και για λίγα λεπτά εκφράζει το άγχος του με κλάμα. Το άγχος βέβαια μπορεί να γίνει ωφέλιμο από τη στιγμή που το ελέγχουμε και δε μας ελέγχει. Βοηθά στην κινητοποίησή μας, οξύνει τη σκέψη και μας βοηθά να αντιδράσουμε πιο γρήγορα.

Το μυαλό εκπροσωπεί τη λογική, η καρδιά εκπροσωπεί το συναίσθημα. Το ιδανικό είναι να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα δυο. Στην πραγματική ζωή όμως τις περισσότερες φορές αυτό δεν είναι εφικτό. Εδώ λοιπόν παίζει σημαντικό ρόλο η οικογένεια και πώς θα μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος που μας καταβάλλει. Οι γονείς είναι αναγκαίο να μην εθελουφλούν, να δουν ξεκάθαρα τα σημάδια που παρουσιάζει το παιδί τους, να το ρωτήσουν τί ακριβώς νιώθει και να ζητήσουν βοήθεια από έναν ειδικό. Αυτός είναι ο πλέον αρμόδιος για να συμβουλευτεί και να κατευθύνει την οικογένεια ως προς την αντιμετώπιση του προβλήματος. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό για οποιοδήποτε λόγο, ο κηδεμόνας οφείλει να συνεργαστεί με τον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να προσφέρουν ολοκληρωμένη στήριξη.

Συχνά ένα αγχώδες παιδί βάζει το προσωπείο είτε ενός χαρούμενου και ομιλητικού παιδιού είτε ενός συνεσταλμένου και ντροπαλού. Τα γνωρίσματα του άγχους είναι, δυσκολία στον ύπνο και στη δημιουργία φιλικών σχέσεων, μαθησιακές δυσκολίες, διατροφικές διαταραχές, τραυλισμός, τικ καθώς και οι φοβίες. Άλλωστε το άγχος εξισώνεται με τον φόβο και γίνεται καταστροφικό. Εάν ζεις σε ένα αγχώδες οικογενειακό περιβάλλον τότε πολύ πιθανόν να μιμηθείς τους γονείς σου και να συμπεριφερθείς ανάλογα. Ένα παιδί είναι δύσκολο να προλάβει οποιαδήποτε κρίση άγχους, δεν ξέρει με ποιο τρόπο να ξεφορτωθεί τα βαρίδια από πάνω του. Υπεύθυνοι για την πρόληψη είναι η οικογένεια, οι εκπαιδευτικοί και όχι το ίδιο το παιδί.

Σε περίπτωση κρίσης πανικού, ειδικά εν όψει εξετάσεων είναι σημαντικό να συγκεντρωθείς στις ανάσες σου έτσι ώστε το μυαλό σου να ξεφύγει και να στρέψεις την προσοχή σου αλλού. Αυτό θα οξυγονώσει τον εγκέφαλο και θα επαναφέρει τη σωστή ροή του αίματος στην καρδιά. Μόλις χαλαρώσεις σκέψου τη σωστή προετοιμασία που έχεις κάνει όλο το χρόνο, έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και στις δυνάμεις σου.

Στο τέλος δεν έχει και τόσο σημασία τί είναι το άγχος αλλά πώς μπορούμε να το αναγνωρίσουμε και να το μειώσουμε. Το παιδί και ο κηδεμόνας πρέπει να είναι στην ίδια γραμμή και να επικοινωνούν σωστά. Για να φτάσουμε στην ψυχή του παιδιού πρέπει να γνωρίζουμε την τεχνική των 5 συναισθημάτων (λύπη, χαρά, θυμός, φόβος, μοναξιά). Η αγάπη για τον εαυτό μας είναι το εργαλείο που μας επιτρέπει να κάνουμε λάθη χωρίς να φοβόμαστε και να αυτοτιμωρούμαστε. Η αγάπη είναι η βασίλισσα των συναισθημάτων, είναι αυτή που μας κρατάει στην ισορροπία. Μην αφήνεις το άγχος να σε κρατήσει πίσω από την ομορφιά της ζωής. Αγάπα τον εαυτό σου και εμπιστεύσου τον!



Είπαν...

«Η πηγή του άγχους βρίσκεται στο μέλλον. Αν μπορείς να κρατήσεις το μέλλον έξω από το μυαλό σου, μπορείς να ξεχάσεις τις στεναχώριες σου.»

Μίλαν Κούντερα, 1929-, Τσέχος συγγραφέας

«Το άγχος δεν αδειάζει το αύριο από τις λύπες του, αλλά αδειάζει το σήμερα από τη δύναμή του.»

Charles Haddon Spurgeon, 1834-1892, Βρετανός Βαπτιστής ιεροκήρυκας

«Το μεγαλύτερο όπλο εναντίον του στρες είναι η ικανότητά μας να διαλέγουμε μια σκέψη αντί για μια άλλη.»

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΕΣ

Στη στήλη αυτή θα παρουσιάσουμε κάποιες ιδιαίτερες ετυμολογίες με σκοπό την καλύτερη και βαθύτερη κατανόηση της γλώσσας μας.

* Επαίωv

Σημαίνει: ο ειδικός, εκείνος που είναι γνώστης ενός αντικειμένου σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Ετυμολογία: από το αρχαίο ρήμα ἐπαίω < ἐπί+αίω=ακούω προσεκτικά, καταλαβαίνω.

Συνώνυμα: ειδήμων (από το αρχαίο οίδα=γνωρίζω)

Παράδειγμα χρήσης: Οι επαίοντες μπορούν να μας εξηγήσουν περισσότερα σχετικά με την υπόθεση.

* Ωχριώ

Σημαίνει: (κυριολεκτικά) γίνομαι ωχρός, χλωμιάζω, εξαιτίας ενός έντονου συναισθήματος ντροπής ή φόβου

(μεταφορικά) αισθάνομαι ή είμαι πολύ υποδεέστερος, κατώτερος από άλλον, υπολείπομαι, υστερώ

Ετυμολογία: ὠχράω-ὠχρῶ και ὠχριάω- ὠχριῶ

Συνώνυμο: χλομιάζω (κυριολεκτικά), υστερώ ή υπολείπομαι (μεταφορικά)

Παράδειγμα χρήσης: Και τα θηρία ακόμη θα ωχριούσαν μπροστά στη θηριωδία του.

* Κίβδηλος

Σημαίνει: (μεταφορικά) οτιδήποτε παρουσιάζει εξωτερικά μια ψευδή και παραπλανητική εικόνα, ενώ στην πραγματικότητα στερείται αξίας.

Συνώνυμα: ψεύτικος, παραχαραγμένος, πλαστός

Ετυμολογία: κίβδος (σκουριά με την οποία νόθευαν τον χρυσό)

Παράδειγμα χρήσης: Αυτός ο άνθρωπος έχει κίβδηλες αξίες.

* Αβελτηρία

Σημαίνει: ανεπάρκεια, ανοησία, διανοητική νωθρότητα, μωρία, αμυαλιά, απερισκεψία

Προέρχεται από το -α (στερητικό) + βελτίων

Παράδειγμα χρήσης: Ο τόπος βυθίστηκε στην αμάθεια και στην αβελτηρία

* Μειλίχιος

Σημαίνει: εκείνος που χαρακτηρίζεται από γλυκύτητα στους τρόπους και την έλλειψη βιαιότητας

Ετυμολογία: από το αρχαίο «μειλίσσω» (ηρεμώ, ανακουφίζω)

Συνώνυμα: προσηνής, ήρεμος, πράος

Παράδειγμα χρήσης: Είναι πολύ μειλίχιος άνθρωπος

* Θυμηδία

Σημαίνει: διάθεση για γέλιο, σκωπτική και ειρωνική διάθεση

Ετυμολογία: Θυμηδία <θυμός + ἥδος

Συνώνυμα: ιλαρότητα

Παράδειγμα χρήσης: ο ιδιαίτερος τρόπος που μιλούσε προκαλούσε στους γύρω του θυμηδία.

ΔΡΑΣΕΙΣ — ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ**ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Στο 12ο διαγωνισμό φωτογραφίας που πραγματοποίησε το 1ο Λύκειο για τα σχολεία της Δ/θμιας εκπαίδευσης Λευκάδας συμμετείχαν 2 μαθήτριες του σχολείου μας, η **Βαλλιανάτου Μιργιάνα** και η **Μεσσήνη Δανάη**. Ο διαγωνισμός είχε θέμα "Άνθρωπος και Θάλασσα". Συμμετείχαν 24 μαθητές με μία έως και τρεις φωτογραφίες. Η θεματολογία των έργων των μαθητών περιελάμβανε προβληματισμούς για την καταστροφική παρέμβαση του ανθρώπου στο περιβάλλον, τη μετανάστευση και άλλα. Η Βαλλιανάτου Μιργιάνα κέρδισε τιμητικό έπαινο και το τρίτο βραβείο με δύο από τις τρεις φωτογραφίες και τέλος οι φωτογραφίες και των δύο μας μαθητριών χρησιμοποιήθηκαν στο ενημερωτικό έντυπο της έκθεσης.

Τα έργα όλων των μαθητών εκτέθηκαν στην αίθουσα τέχνης Θ. Στάμου από την Τρίτη 29 Μαρτίου έως το Σάββατο 2 Απριλίου.

Θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές/τριες και στους διοργανωτές του διαγωνισμού και της έκθεσης.



Η Μιργιάνα Βαλλιανάτου με τις φωτογραφίες που συμμετείχε στο διαγωνισμό



Η Δανάη Μεσσήνη με τις φωτογραφίες που συμμετείχε στον διαγωνισμό



Nους υγιής εν σώματι υγιεί...

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί» είναι μια φράση που χρησιμοποιούσαν ο αρχαίοι ημών πρόγονοι, επίκαιρη περισσότερο από ποτέ. Μετά το πέρασμα 2 πολύ δύσκολων χρόνων εγκλεισμού, απομόνωσης και απείρων ωρών μπροστά σε μία οθόνη, η κίνηση, η άσκηση, η φυσική δραστηριότητα αποτελούν τη μοναδική λύση στα παραπάνω προβλήματα.

Σύγχρονες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι οι μαθητές που ασκούνται δε βελτιώνουν μόνο τη φυσική τους υγεία, αλλά και τη νοητική. Κάτι που φαίνεται να το έχει αφουγκραστεί και το εκπαιδευτικό μας σύστημα καθώς τα τελευταία χρόνια έχει δώσει ιδιαίτερη έμφαση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με την αύξηση των ωρών του μαθήματος στο Λύκειο και με τα καινούργια αναλυτικά προγράμματα τα οποία εφαρμόζουμε πιλοτικά από φέτος στο Πειραματικό μας Λύκειο. Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο είναι η « δια βίου» άσκηση στοχεύοντας στην υγεία και την ποιότητα ζωής ώστε σε συνδυασμό με την αθλητική εκπαίδευση να συμβάλει εκτός από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της σωματικής υγείας των μαθητών στην πειθαρχία, την αποφασιστικότητα, την υπακοή και τη θέληση. Ο αθλητισμός και το σχολείο συνδυαστικά έχουν ως αποτέλεσμα την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών.

Στο πλαίσιο όλων των παραπάνω το σχολείο μας φέτος έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές του να συμμετάσχουν σε μία πληθώρα δράσεων με αθλητικό περιεχόμενο όπως η επίσκεψη στην Αρχαία Μεσσήνη με τη συμμετοχή των μαθητών στα αρχαία Ολυμπιακά αγωνίσματα και του σχολείου μας σε όλα τα σχολικά πρωταθλήματα (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο, κλασικός αθλητισμός).

Το σχολείο μας για πρώτη φορά συμμετείχε στην αθλοπαιδιά κλασικού αθλητισμού στην Αρχαία Μεσσήνη στις 7 Απριλίου 2022. Η συγκεκριμένη ημερίδα αφορούσε τα Ολυμπιακά ιδεώδη και την γνωριμία των μαθητών με κάποια από τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα. Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα το διήμερο 7-8 Απριλίου συμμετείχαν 49 σχολικές μονάδες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, 2650 μαθητές/τριες από όλη την Ελλάδα.

Το σχολείο μας συμμετείχε με 20 μαθητές ως αθλητές και 36 ως θεατές από την Α' Λυκείου.

Οι μαθητές μας είχαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

½ σταδίου, (100μ) Γαζής Άγγελος 1ος

Μήκος, Τσούτσης Ευάγγελος 1ος

Ακόντιο, Λογοθέτη Βασιλική 1η

Μήκος, Κατηφόρη Ερμιόνη 2η

Ακόντιο, Παπαδήμα Αρετή, 2η

Ακόντιο, Κασουρίδης Παναγιώτης, 2ος

1 στάδιο (200μ), Λάζαρης Αντρέας, 2ος

Ρίψη λίθου, Βεργίνης Ξενοφώντας, 3ος

½ σταδίου (100μ), Βουκελάτος Δημήτριος, 3ος

Εκτός από τη συμμετοχή στους αγώνες οι μαθητές είχαν την δυνατότητα να επισκεφθούν έναν εξαιρετικό αρχαιολογικό χώρο που περιελάμβανε στάδιο, θέατρο, Ασκληπιείο και πολλά άλλα.

Οι μαθητές και το σχολείο ανανέωσαν το ραντεβού για την επόμενη σχολική χρονιά.



Μαθητές που συμμετείχαν στους αγώνες και οι εκπαιδευτικοί που τους συνόδευαν, Χρύσα Φραγκούλη και Νίκη Κατωπόδη

Διακρίσεις των μαθητών μας στα σχολικά πρωταθλήματα.

Φέτος το σχολείο μας, για πρώτη χρονιά, λειτούργησε ως Πειραματικό ΓΕΛ και ξεκίνησε να γράφει την αθλητική του ιστορία στηριζόμενη στη βάση που ήδη υπήρχε από τα προηγούμενα χρόνια.

Τη σχολική χρονιά 2021-2022, είμαστε πρωταθλητές νομού στο μπάσκετ αγοριών και κοριτσιών, στο βόλεϊ των αγοριών και στο ποδόσφαιρο των αγοριών. Δυστυχώς στη β' φάση που πραγματοποιήθηκε στη Κεφαλονιά η ομάδα του μπάσκετ των κοριτσιών δε συμμετείχε λόγω τραυματισμού βασικής αθλήτριας, ενώ οι άλλες ομάδες ολοκλήρωσαν την παρουσία με πολύ καλές εμφανίσεις, αλλά χάνοντας από τις αντίστοιχες της Κεφαλονιάς.

Στο ποδόσφαιρο χάσαμε 1-0, στο βόλεϊ 2-1 σετ και στο μπάσκετ 45-42.

Στο πανελλήνιο σχολικό πρωτάθλημα στίβου συμμετείχαμε με δύο μαθητές στα σύνθετα. Η **Λογοθέτη Βασιλική**, μαθήτρια της Α' Λυκείου, ήταν 1η στο έπταθλο εξασφαλίζοντας τη συμμετοχή της στα κλιμάκια της εθνικής ομάδας, ενώ ο **Τσούτσος Ευάγγελος**, της ίδιας τάξης, ήταν 7ος στο δέκαθλο (μέχρι το 8ο αγώνισμα ήταν 2ος). Τέλος η μαθήτρια και κατ'επέκταση το σχολείο ήταν άτυχιο γιατί αυτός ο αγώνας αποτελούσε πρόκριση για τη παγκόσμια σχολική μαθητιάδα στη Γαλλία, σε όλα τα αγωνίσματα εκτός από τα σύνθετα.

Την Τετάρτη 11 Μαΐου 2022 ο Δήμαρχος Λευκάδας κ. Χαράλαμπος Καλός προσκάλεσε και βράβευσε τους παραπάνω μαθητές για τις διακρίσεις τους στο πανελλήνιο σχολικό πρωτάθλημα στίβου.

Μπορούμε λοιπόν να συμπεράνουμε ότι το σχολείο μας δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές του να σημειώνουν όχι μόνο μαθητικές, αλλά και αθλητικές επιτυχίες.

Ενδεικτικά να θυμίσουμε τις επιτυχίες των μαθητών/τριών την τελευταία δεκαετία:

Πρωταθλήματα

2019-2020	Βόλεϊ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών
2018-2019	Βόλεϊ μαθητών, Ποδόσφαιρο μαθητών
2017-2018	Βόλεϊ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών
2016-2017	Βόλεϊ μαθητριών
2015-2016	Βόλεϊ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών
2014-2015	Βόλεϊ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών
2013-2014	Βόλεϊ μαθητών
2012-2013	Βόλεϊ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών
2011-2012	Μπάσκετ μαθητών, Βόλεϊ μαθητριών

Συμμετοχές στο πανελλήνιο σχολικό πρωτάθλημα στίβου.

2018-2019:	5ος Φυτόπουλος Κωνσταντίνος στο δέκαθλο
2016-2017:	8ος Ζαμπέλης Κωνσταντίνος στο μήκος
2015-2016:	Ζακυνθινού Θάλεια στο έπταθλο, δεν το ολοκλήρωσε
2014-2015:	9η Ζακυνθινού Θάλεια στο έπταθλο

Εκ των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.



Η ομάδα ποδοσφαίρου αγοριών με τον κ. Θωμά Ζαβιτσάνο



Η ομάδα βόλεϋ αγοριών



Η ομάδα μπάσκετ αγοριών με τον κ. Θωμά Ζαβιτσάνο



Η ομάδα βόλεϋ κοριτσιών με την κα. Χρύσα Φραγκούλη



Η Βασιλική Λογοθέτη κατέκτησε την 1η θέση στο έπταθλο

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Συνεργασία 2ου Πειραματικού ΓΕΛ με Γερμανικό Σχολείο

Μέσω διεθνούς δικτύου, εγκαινιάστηκε η συνεργασία ανάμεσα στο 2ο Πειραματικό ΓΕΛ Λευκάδας και το Jean-Paul-Gymnasium της πόλης Hof της Γερμανίας. Συγκεκριμένα, το τμήμα Γερμανικών της Α' Λυκείου συνεργάζεται στο πλαίσιο ενός περιβαλλοντικού Project παρουσιάζοντας τη λιμνοθάλασσα της Λευκάδας. Οι μαθητές / μαθήτριες έχουν ανταλλάξει βίντεο, τα οποία δημιούργησαν οι ίδιοι και στα οποία αναδεικνύουν το σχολείο και τον περιβάλλοντα χώρο του σχολείου τους. Η συνεργασία αυτή στοχεύει στην ανταλλαγή πολιτισμικών στοιχείων ανάμεσα στις δύο χώρες, καθώς, μέσω αυτής δεν προωθείται μόνο η εκμάθηση της γερμανικής γλώσσας στο σχολείο μας, αλλά και η εκμάθηση των αρχαίων ελληνικών που διδάσκονται στο γερμανικό σχολείο. Επίσης, οι μαθητές / μαθήτριες θα μπορέσουν να μοιραστούν μέσω διαδικτυακής επικοινωνίας πληροφορίες για τον τόπο τους, καθώς και εμπειρίες τους από το εκπαιδευτικό σύστημα των αντίστοιχων χωρών. Την ερχόμενη σχολική χρονιά προγραμματίζεται εκπαιδευτική επίσκεψη του σχολείου μας στη Γερμανία.

Partnerschulnetz.de > Schulsuche

2. Experimentelles Lyzeum - Angelos Sikelianos



Staat: Griechenland
Stadt: Lefkada

Das 2. Experimentelle Lyzeum – 'Angelos Sikelianos' liegt auf der griechischen Insel von Lefkas im Ionischen Meer, direkt an der Lagune. Unsere Insel ist durch eine Ponton-Brücke mit dem Festland verbunden und ist für ihre wunderschöne Strände berühmt. In der Schule werden Englisch, Deutsch und Französisch als Fremdsprachen gelernt. Wir suchen vor allem Schulpartner aus Deutschland, damit wir die deutsche Sprache und Kultur besser kennenlernen und an Projekten im Bereich Umwelt, Kultur, Geschichte, Informatik oder anderes zusammenarbeiten können.

Schultyp: Sekundarschule (Stufe 2)
Alter der Schüler von: 15 bis: 18
Schwerpunkte für Projekte: Geschichte, Naturwissenschaft, Sport, Informatik
Unterrichtete Sprachen:
Vorschläge für Projekte:
Wünsche hinsichtlich Partnerschule:
Suchstatus: Ich suche noch weitere Partnerschulen

Το προφίλ του 2ου Πειραματικού ΓΕΛ στο γερμανικό δίκτυο συνεργασίας

Στο tasma.sites.sch.gr το οποίο είναι το blog του σχολείου μας για την Ιστορία μπορείτε να ανεβάζετε θέματα που βρίσκετε ενδιαφέροντα καθώς και να σχολιάζετε τις αναρτήσεις των άλλων. Άρθρα, φωτογραφίες, αξιοπερίεργα γεγονότα και πληροφορίες όλα είναι ευπρόσδεκτα...

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΑΛΛΟΦΩΝΙΑ

Στις 12 Απρίλιου το 2ο Πειραματικό λύκειο Λευκάδας συμμετείχε στον 8ο διαδικτυακό, διαπεριφερειακό Μαραθώνιο Ανάγνωσης για τη Γαλλοφωνία που οργανώθηκε από τις ΔΔΕ Ιονίων Νήσων, Ηπείρου και Θεσσαλίας με θέμα “ Dessine-moi l' amour”. Τρία από τα ποιήματα που διαβάστηκαν δημιουργήθηκαν από τους μαθητές γαλλικών της Β2 Λυκείου, και τους μαθητές της Α1 Λυκείου με την επιμέλεια της καθηγήτριας γαλλικών Μαριάννας Ν. Καλούδη.

HISTOIRE D' AMOUR AU QUOTIDIEN!!!!

Quand je te regarde,

Mes yeux fleurissent !

Un tas de sentiments commencent à rébondir

Je t' ai aimé d' un coup et

Je suis venu te parler immédiatement.

Ma proposition de vivre en deux,

Tu l' as acceptée.

On a titillé et tu as eu un bébé.

Le temps coulant

Tu me négligeais

Sans arrêt.

Beaucoup d' amis te croisaient

Dans les rues

C'est pour ne pas t' ennuyer que

tu chassais des aventures.

L' abandon m' a déprimé

Je sentais complètement oublié.

Mais, ma solitude m' a reveillé

Et tout d' un coup

Je me suis décidé de vivre

Sans ton amour malheureux !!!!!

Σύνθεση του μαθητή του Α1 τμήματος Γαλλικών **Μάλφα Πέτρου**

TON CORPS ET MOI

Nous avons beaucoup voyagé ton corps et moi,
Nous avons imaginé
Tant qu' un corps et un moi
Puissent s' imaginer
Mon corps et mon âme
Nous avons rêvé ton corps
À des figures d' amour que
Tu n' a jamais imaginé !!!!!

Σύνθεση των μαθητών του τμήματος γαλλικών Α1 Βασιλικής Λογοθέτη και Γαζή Άγγελου

L' AMOUR

Un brioche chaud farci de tendresse , de compassion, de souci ,d' entraide
L' amour
Un arbre qui avec le temps
Donne ses fruits
La solidarité, l' amitié, la compréhension mutuelle,
La famille, la nouvelle vie , la tolérance, la paix universelle
L' amour
Un petit enfant
Qui veut des câlins
L' amour
Des êtres unis de passion,
l' épice de la vie.
L' amour
Un désert où parfois guette la mort
Ou fleurit une jolie fleur, l' espoir !!!!!

Poème de **Marianna N. Kaloudi** inspiré par les idées de lycéens du 2e Lycée de Leucade, classe de français B2.

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΜΕΝΩΝ ΠΕΙΡΑΜΑΤΩΝ

«Οι πιο πολλοί άνθρωποι, αν δεν τρέφουν απέχθεια, δεν διατηρούν τουλάχιστον συμπάθεια για την χημεία. Ίσως για αυτό να ευθύνεται και το εκπαιδευτικό σύστημα, που από τις ρίζες του διαχωρίζει τη χημεία από την καθημερινή ζωή, από τον ίδιο τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας.»

Καθηγ. Α. Σταυρόπουλος

Φυσικές επιστήμες στην πράξη!

της μαθήτριας Μ. Σταματέλου

Στα πλαίσια του Μαθητικού Διαγωνισμού Βιντεοσκοπημένων Πειραμάτων που οργάνωσε η ΠΑΝΕΚΦΕ, οι μαθητές της θετικής κατεύθυνσης της Β' Λυκείου του σχολείου μας συμμετείχαν με τρία διαφορετικά πειράματα Χημείας και Βιολογίας. Στο ένα πείραμα οι μαθητές κατασκεύασαν τα δικά τους χειροποίητα σαπούνια με άρωμα λεβάντας, εφαρμόζοντας στην πράξη τη μέθοδο της σαπωνοποίησης. Στο δεύτερο πείραμα έγινε επίδειξη της διάσπασης του υπεροξειδίου του υδρογόνου που είναι γνωστό ως **elephant toothpaste**. Τα πειράματα αυτά έλαβαν χώρα με πρωτοβουλία της κ. Σοφίας Ροζή ΠΕ 04.02 και συμμετείχαν οι μαθητές Χόρτη Χριστίνα, Τσαραγκλής Ξενοφώντας, Φίλιππα Γεωργία, Τσαντιώτη Σοφία, Μεσσήνη Δανάη και Βαγενά Κωνσταντίνα. Στο μάθημα της βιολογίας έγινε εξαγωγή DNA από μπανάνα με τη βοήθεια της καθηγήτριας Βασιλού Γεωργίας ΠΕ 04.04 και με τη συμμετοχή των μαθητριών Θερού Γεωργίας, Θεριανού Αρισπιάννας, Καββαδά Γεωργίας και Θειακού Ζωής. Οι υπεύθυνες καθηγήτριες καθοδήγησαν τα παιδιά βήμα βήμα προκειμένου να φθάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα και τους απέδειξαν, έτσι, πως οι φυσικές επιστήμες δεν είναι μόνο θεωρία και στυγνή απομνημόνευση νόμων και τύπων, αλλά ότι πραγματεύονται θέματα ζωτικής σημασίας, που πηγάζουν από την καθημερινή ζωή.

Τα URL των παραπάνω βίντεο:

Σαπωνοποίηση: <https://youtu.be/Ol4mTcDlCaQ>

Διάσπαση υπεροξειδίου του υδρογόνου: <https://youtu.be/iTVPQpaTyDc>

Εξαγωγή DNA από μπανάνα: <https://youtu.be/FGq20Bh-kIA>



ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΕΒΑΙΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΥΠΕΛΛΩΝ

Στα πλαίσια ολοκλήρωσης των Ομίλων δημιουργικότητας και αριστείας πραγματοποιήθηκε εκδήλωση απονομής των βεβαιώσεων συμμετοχής των μαθητών και εκπαιδευτικών

Στη συνέχεια απονεμήθηκαν τα κύπελλα στις σχολικές ομάδες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ αγοριών και κοριτσιών και τα διπλώματα συμμετοχής των αθλητών- αθλητριών. Επίσης, απονεμήθηκαν διπλώματα στους συμμετέχοντες στο Πανελλήνιο Σχολικό πρωτάθλημα και σε αυτούς που συμμετείχαν στους σχολικούς αγώνες στην Αρχαία Μεσσήνη.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ιστορικά στοιχεία από το ξεριζωμό και τη γενοκτονία των ελληνόφωνων πληθυσμών της Μικράς Ασίας και του Πόντου.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προξένησαν οι μαθητές με τα ποντιακά τραγούδια και τους ποντιακούς χορούς ,με τη συνοδεία ποντιακής λύρας και νταουλιού, από μαθητές και μαθήτριες του Σχολείου μας, αφού πολλοί έχουν καταγωγή από το ποντιακό χωριό Άγιος Νικόλαος.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κ. Ανδρέας Πολίτης και ο Προϊστάμενος Εκπαιδευτικών θεμάτων κ. Σωκράτης Παπαδόπουλος.



Η ΑΝΟΙΞΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ, ΤΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

«Την Άνοιξη αν δεν τη βρεις, τη φτιάχνεις», έγραψε ο Οδυσσέας Ελύτης στο Εκ του πλησίον, ενώ στη Μαρία Νεφέλη θα γράψει: «το νου σας: από μας η άνοιξη εξαρτάται».

Κώστας Καρυωτάκης | Άνοιξη

Έφτασ' η ώρα Άνοιξη -το λεν τα χελιδόνια-
 κι ο σκυθρωπός Χειμώνας εκίνησε να φύγει·
 του στέλνει κείνη λούλουδα, αυτός της ρίχνει χιόνια,
 και με τ' αθώο γέλιο της τα δάκρυά του σμίγει.
 Στο γαλανό παλάτι του ο Φοίβος τριγυρίζει και,
 χύνοντας, αφόβιστα ολόχρυσες αχτίδες,
 σ' ό,τι στο δρόμο του βρεθεί το χρώμα του χαρίζει
 κι αφήνει πίσω του χαρά και άσβεστες ελπίδες.
 Τα δέντρα πρασινίσανε και γιόμισαν λουλούδια·
 του πιστικού ακούγεται η γέρικη φλογέρα να
 σιγολέει άφταστα κάθε πρωί τραγούδια,
 και τα πουλιά να κελαηδούν τον ύμνο τους στη μέρα.
 Παντού ξεχύνετ' η χαρά. Μόνον εσύ, μικρή μου,
 βλέπεις τις τόσες ομορφιές με μάτια δακρυσμένα.
 Έλα να βρεις παρηγοριά στ' ολόθερμο φιλί μου!
 Επρόβαλε η Άνοιξη! Ξέχνα τα περασμένα!

Κώστας Καρυωτάκης (1896-1928)

Ποιητής και πεζογράφος. Θεωρείται ως ο κυριότερος εκφραστής της σύγχρονης λυρικής ποίησης και τα έργα του έχουν μεταφραστεί σε περισσότερες από τριάντα γλώσσες.

Νικηφόρος Βρεττάκος | Άνοιξη σ' αγαπώ

Άνοιξη σ' αγαπώ
 Μοιάζεις με την ειρήνη.
 Μοιάζεις με τις μητέρες
 που θήλασαν τα βρέφη
 στις εικόνες του Ραφαήλ.
 Μοιάζεις με το χαμόγελο
 μέσα στη μουσική.
 Μου θυμίζεις το Θεό
 που γράφει για την αγάπη
 σε μεγάλα κατεβατά
 σελίδων με αστέρια
 στροφές ποταμών
 και ποιήματα.

Νικηφόρος Βρεττάκος (1912-1991)

Ποιητής, πεζογράφος, μεταφραστής, δοκιμιογράφος και ακαδημαϊκός. Θεωρείται ένας από τους μεγαλύτερους Έλληνες ποιητές. Είχε προταθεί 4 φορές για το Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας, ενώ επίσης έλαβε άλλα πολλά βραβεία, όπως το βραβείο Ουράνη, το Πρώτο βραβείο κρατικής ποίησης κ.α



Pierre-Auguste Renoir «Spring Bouquet» (1866)

Pierre-Auguste Renoir (1841-1919): ζωγράφος, από τις ηγετικές μορφές του ιμπρεσιονισμού

Toyohara Chikanobu (1838-1912): γνωστός στους σύγχρονούς του ως Yōshū Chikanobu, ήταν καλλιτέχνης ξυλογραφίας στην Ιαπωνία κατά την περίοδο Μείτζι.



Chikanobu, «Cherry Blossom Viewing» (1894)



Rene Magritte, «Άνοιξη», (1965)

Rene Magritte (1898-1967): Βέλγος ζωγράφος του σουρρεαλισμού, σημαντικός καλλιτέχνης με επιρροές από τον ντανταϊσμό.



‘ ‘ ΓΙΑΤΙ ΕΝ ΤΕΛΕΙ, ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΦΗΒΟΙ ‘ ‘

Της μαθήτριας *Μελίνας Γαρυφάλλου*

Μη γυρίσεις αργά το βράδυ. Μην πιείς. Μην καπνίσεις. Τι βαθμοί είναι αυτοί! Δες τον τάδε, πάρε παράδειγμα. Τι ρούχα είναι αυτά, έτσι θα βγεις έξω; Πάλι δεν έφαγες. Γιατί δεν μας λες τίποτα; Γιατί τόσο άγχος, τί λόγο έχεις εσύ να αγχώνεσαι; Ακόμη δεν διάβασες. Τι προβλήματα έχετε εσείς οι έφηβοι απλήρωτα δάνεια ή σας πιέζει το αφεντικό στην δουλειά;

Είναι τελικά τόσο εύκολα τα πάντα για έναν έφηβο όπως λένε ξανά και ξανά; Ίσως και όχι. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να ξεχνούν το πώς ένιωθαν οι ίδιοι ως έφηβοι και αδυνατούν να κατανοήσουν την ψυχολογία και τον συναισθηματικό κόσμο των σημερινών παιδιών σε αυτή την κομβική φάση της ζωής τους. Η τροχοπέδη της εφηβικής ψυχολογίας είναι η έλλειψη κατανόησης από τα άτομα του ευρύτερου περιβάλλοντός τους. Είναι το κύριο πρόβλημα από το οποίο εν συνεχεία απορρέουν όλα τα υπόλοιπα.

Ως έφηβοι έχουμε την τάση να περνάμε πολλές ώρες της ημέρας μας με συνομηλικούς και να επηρεαζόμαστε, ακόμη και υποσυνείδητα, σημαντικά από αυτούς. Αυτός είναι ένας από τους παράγοντες που μας γενούν ερωτήματα για το ποιοι είμαστε πραγματικά, ποια είναι τα «θέλω» μας. Αρχίζουμε μια μανιώδη αναζήτηση της ταυτότητάς μας, αλλάζοντας στον δρόμο τρόπο ντυσίματος, παρέες, συμπεριφορά. Όλες αυτές οι αλλαγές, η αμφισβήτηση του εαυτού μας, καθώς και οι μεταβολές που έχει ορίσει η μαμά φύση για το σώμα μας, χιλιάδες χρόνια πριν υπάρξουμε καν σαν ιδέα, συχνά έχουν ως αποτέλεσμα την μεγάλη πτώση της αυτοπεποίθησής μας και τη δημιουργία ανασφαλειών. Δεν είναι σπάνιο φαινόμενο βέβαια, τα αποδοκιμαστικά βλέμματα των μεγαλύτερων του περίγυρου σε αυτούς μας τους πειραματισμούς.

Η εφηβεία επάξια θα κέρδιζε τον τίτλο -της μετάβασης των

μεταβάσεων- αφού μία μέρα ξυπνάς και εκεί που ήρεμος έπαιζες κλέφτες και αστυνόμους στην αυλή του δημοτικού συνειδητοποιείς ότι σε δύο μήνες κλείνεις τα δεκαεπτά και σε περιμένουν δύο διαγωνίσματα στην άλγεβρα και την χημεία μέχρι την άλλη Τρίτη. Η εφηβεία είναι ο δρόμος που όταν μπει ένα παιδί σε αυτόν, αυτός τον οδηγεί στην ενήλικη ζωή. Δεν είναι όμως ακριβώς στρωμένος με ροδοπέταλα, αφού παντού παραμονεύουν οι λακκούβες της αβεβαιότητας. Περνώντας το γυμνάσιο γνωρίζουμε μία απότομη άνοδο στην καμπύλη των υποχρεώσεών μας, ενώ όλοι περιμένουν από εμάς πάντα μια υπεύθυνη και ώριμη αντιμετώπιση όλων αυτών, λιγιστές είναι οι φορές που έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τα ανάλογα δικαιώματα. Υπάρχει πάντα η προσδοκία του να συμπεριφερόμαστε σαν «μεγάλοι» αλλά αυτοί να μας αντιμετωπίζουν ως παιδιά. Πράγμα που συντελεί στην δημιουργία του αισθήματος αδικίας και κάνει τους εφήβους να παρουσιάζουν συσσωρευμένο θυμό.

Όμως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα στην ζωή ενός εφήβου πηγάζει εκ των έσω, και δεν είναι ένας αμελητέος αντίπαλος. Όπως ίσως γνωρίζετε οι ορμόνες είναι χημικές ουσίες, που κυκλοφορούν στο αίμα και έχουν ρυθμιστική δράση. Ενάντια σε αυτό, κατά την περίοδο της εφηβείας βρίσκονται σε μία γενική απορρύθμιση. Πρέπει σίγουρα να έχεις βιώσει, έστω μία φορά, την μετατροπή των ματιών σου σε αστείρευτες πηγές δακρύων πάνω από το βιβλίο των μαθηματικών σαν να έβαλαν ο Αισχύλος και ο Ευριπίδης όλη τους την τέχνη γράφοντάς το, χωρίς κάποιο συγκεκριμένο αίτιο. Οι συναισθηματικές μεταπτώσεις δεν είναι εύκολο ζήτημα και συχνά βρίσκονται σε έξαρση σε περιόδους πίεσης και έντονου άγχους.

Εν τέλει η διατάραξη της ψυχικής μας υγείας δεν είναι τόσο ακατόρθωτη όσο νομίζουμε. Πιστός της υπηρέτης η μόνιμη προσπάθεια των παιδιών να σκαρφλώσουν το βουνών των προσδοκιών που γονείς, καθηγητές, δάσκαλοι έχουν ήδη θέσει στο όνομά τους. Καθημερινά το ωρολόγιό

μας πρόγραμμα είναι γεμάτο από επτά ώρες σχολείο, φροντιστήρια και εξωσχολικές δραστηριότητες που εμείς έχουμε προσθέσει.

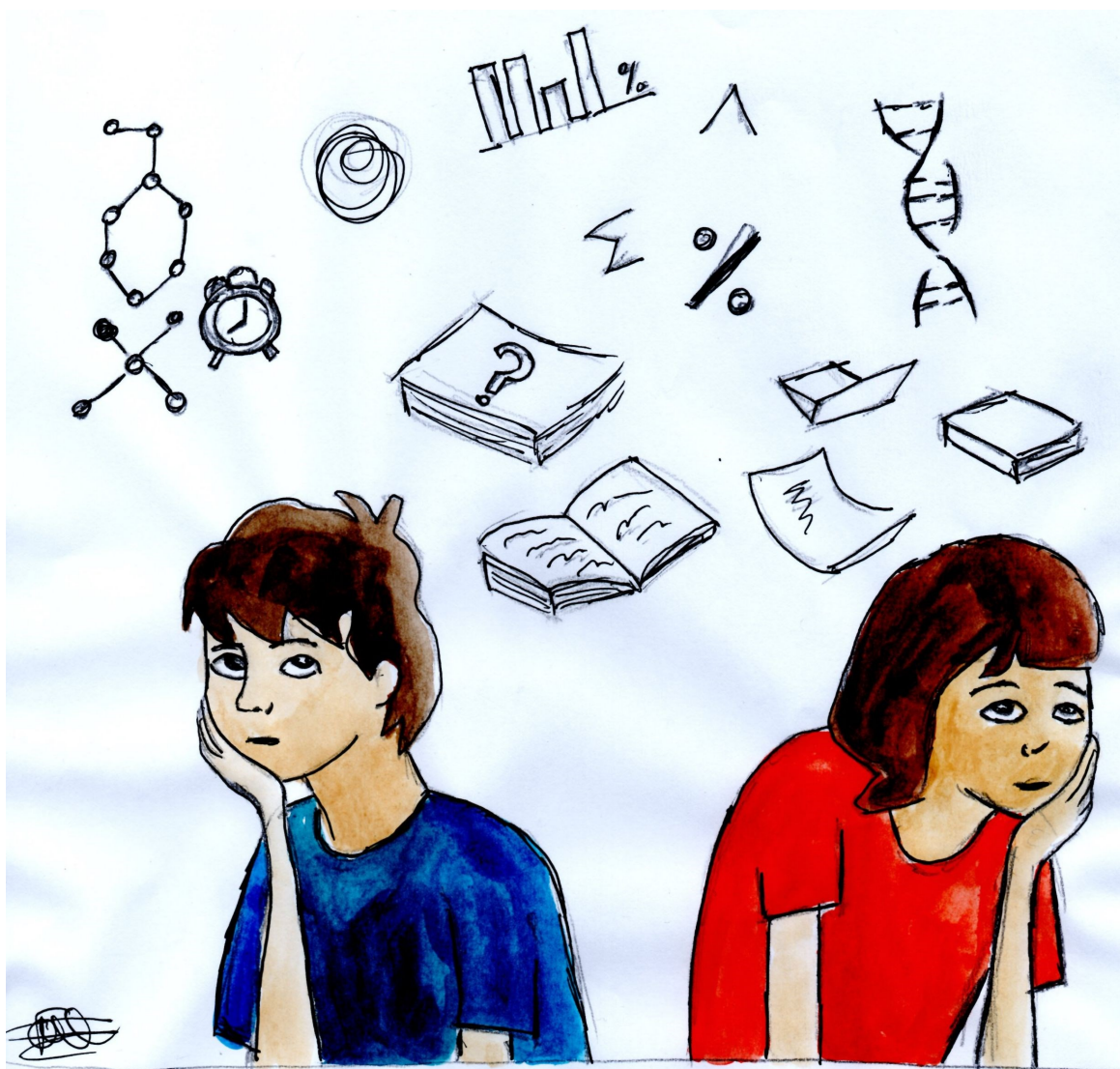
Το οικογενειακό και εκπαιδευτικό περιβάλλον περιμένει από εμάς (τις περισσότερες φορές) διακρίσεις και επαίνους, πιο απλά την επιτυχία, στο σύνολο των αντικειμένων με τα οποία ασχολούμαστε μη αναλογιζόμενοι την πίεση που ασκεί αυτό στην ψυχολογία του εφήβου.

Δυστυχώς δεν υπάρχει κάποιο μαγικό ελιξίριο που θα μπορούσε να ρίξει κρυφά η μητέρα σας στο πρωινό σας και να κάνει τα προβλήματα που έφερε η εφηβεία μαζί της να εξαφανιστούν.

Μπορεί όχι, όμως οι ίδιοι οι γονείς και οι καθηγητές μπορούν να βοηθήσουν ώστε να γίνει το πέρασμα από αυτόν τον κα-

κοτράχαλο δρόμο όσο πιο ανώδυνο γίνεται. Ίσως όχι κουβαλώντας άσφαλο για να κλείσουν τις τρύπες του, αλλά η κατανόηση και η υποστήριξη είναι πολύ καλοί και χρήσιμοι συνοδοιπόροι. Η συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί πολύ μεγαλύτερο βοήθημα από την φυσική παρουσία. Το πρόσθετο άγχος και η περιττή πίεση από την οικογένεια και τους εκπαιδευτικούς ποτέ δεν ήταν ωφέλιμο φορτίο στις πλάτες των παιδιών.

Φτάνοντας στο κλείσιμο, ή τουλάχιστον προσπαθώντας, ο δρόμος της εφηβείας κρύβει πράγματι πολλές παγίδες. Αλλά τελικά ίσως να μην είναι και τόσο άσχημος. Κουβαλώντας άσφαλο, πηγαίνοντας με τα πόδια, βρίσκοντας καλούς συνοδοιπόρους στον δρόμο ποιος ξέρει; Μπορεί και να τα καταφέρουμε. Γιατί εν τέλει, είμαστε έφηβοι.



ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ - ΑΛΛΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ...

Της Μαρίας Τασσοπούλου

Επειδή αισίως βαίνουμε προς το τέλος της παρούσης πανδημίας- με τις μάσκες της, τις καραντίνες και τα ωραία της- και επειδή έχουμε την τάση να γκρινιάζουμε ότι τα έχουμε ζήσει όλα σε αυτή τη ζωή μας αναρωτηθούμε για όλους τους σεισμούς, λιμούς και λοιμούς που έπληξαν κατά καιρούς αυτόν τον τόπο..Η πανώλης του 1623, 1644, 1673, 1682...Και μετά από μια μικρή μάλλον επιδημία ευλογιάς το 1732, η πανούκλα τ' Αϊ- Χαραλάμπου που χτύπησε τη Λευκάδα τον Ιανουάριο του 1743 μέχρι τον Ιούνιο του 1744. Ο αριθμός των νεκρών συνολικά ήταν 1800 άτομα. Εξ αυτών 1028 ήταν κάτοικοι της πόλης και 772 οι κάτοικοι της υπαίθρου. Η Ενετική φρουρά αποδεκατίστηκε, ενώ ακόμα και ολόκληροι οικισμοί αφανίστηκαν, όπως τα Κολουβάτα του ορεινού χωριού Αλέξανδρος.

Ασθενής μηδέν – όπως θα λέγαμε σήμερα -ήταν μάλλον ο γιός του Ρογγότη που έφτασε από την Μεσσήνη της Σικελίας. Η πανώλη μάλιστα την ιταλική χερσόνησο, αλλά τα υγειονομικά μέτρα που είχαν ληφθεί δεν ήταν αποτελεσματικά.

Οι Ενετικές αρχές αιφνιδιάστηκαν αρχικά, αλλά δεν αδράνησαν. Έλαβαν τα συνιστώμενα από τον επιστημονικό κόσμο της εποχής εκείνης μέτρα. Αρχικά, αποφάσισαν να βράσουν τα ενδύματα και να απολυμάνουν τα έπιπλα και τα σκεύη που ανήκαν στους ασθενείς. Συνέστησαν για το σκοπό αυτό ειδική υπηρεσία στη περιοχή των Πάνω Αλυκών, δηλαδή της πόλης - όχι του Αλεξάνδρου- η οποία οργάνωσε την απολύμανση περισσότερων των εξακοσίων σπιτιών και καταστημάτων. Απαγορεύτηκε τα παιδιά να περιφέρονται στους δρόμους διότι αποτελούσαν κίνδυνο για τη δημόσια υγεία. Η άσκηση του επαγγέλματος των κουρείων συνιστούσε και αυτή υγειονομικό κίνδυνο και οι συναθροίσεις των πιστών στους ναούς για τις λατρευτικές τους συνάξεις αντιμετωπίστηκαν ομοίως. Ο Ενετός αξιωματούχος επικαλείται και τη συνδρομή της εκκλησίας στην προσπάθεια καταπολέμησης της νόσου, λόγου του κύρους της, και της δεσμευτικότητας των προσταγών της έναντι των πιστών ζητώντας από τους ιερείς να συμβουλευθούν κατάλληλα τους ενορίτες τους. Ο ιερομόναχος Ματθαίος έφερε την κάρα του Αγίου Βησσαρίωνος που βρισκόταν στη Μονή Δουσίκου κοντά στα Τρίκαλα. Μετά το τέλος της επιδημίας, στο χώρο που είχε στηθεί το λοιμοκαθατήριο, ανήγειραν ναό προς τιμήν του αγίου. Η περιοχή εκείνη ακόμα ονομάζεται Αγία Κάρα.

Κάθε ομοιότητα με την εποχή μας είναι εντελώς τυχαία...



Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΙΑΣ...

Της μαθήτριας *Αριστιάννας Θεριανού*

Φέτος η χρονιά είναι πάλι χρονιά επετείου. Όχι όμως πανηγυρική, όπως η προηγούμενη, όταν γιορτάσαμε τα 200 χρόνια από τον ξεσηκωμό της Επανάστασης. Φέτος είναι μια σχεδόν θλιβερή, στενάχωρη επέτειος καθώς είναι η ανάμνηση των εκατό χρόνων από τη Μικρασιατική Καταστροφή, τη μεγαλύτερη συμφορά της σύγχρονης ιστορίας μας. «... την ήττα και την υποχώρηση του ελληνικού στρατού ακολούθησε η πυρπόληση της Σμύρνης τον ίδιο μήνα από τους Τούρκους και ο απηνής διωγμός των Ελλήνων της Μικράς Ασίας, του Ευξείνου και του Πόντου...» απλά, καθαρά και με σαφήνεια στο σχολικό βιβλίο. Αυτό είναι ο πόλεμος και η Προσφυγιά. « Η αποκατάσταση και η αφομοίωση των προσφύγων στην Ελλάδα ήταν, κατά γενική ομολογία, το σημαντικότερο επίτευγμα του νέου ελληνικού κράτους. Αν λάβει κανείς υπόψη τις αντικειμενικές δυσχέρειες, όπως τη δεινή οικονομική κατάσταση της χώρας, τις πολιτικές περιστάσεις κατά τις δεκαετίες του 1920 και του 1930, την ελλιπή κρατική οργάνωση και, κυρίως, τον τεράστιο αριθμό των προσφύγων που έφθασαν στην Ελλάδα, αντιλαμβάνεται γιατί το έργο της αποκατάστασης των προσφύγων έχει χαρακτηριστεί «τιπάνιο» - ξαναλέει το βιβλίο. Πήγαν παντού. Για την ακρίβεια, τους πήγαν παντού.

Στη Λευκάδα έφθασαν μετά από πολύ ταξίδι, στάσεις και κάθε είδους περιπέτειες κάπου 5500 πρόσφυγες κουβαλώντας μαζί τους τα απολύτως απαραίτητα. Κάποιες φορές μάλιστα δεν είχαν ούτε κι αυτά. Όσοι είχαν καταφέρει να σώσουν κάτι από τις περιουσίες τους και να φέρουν λίρες κρυμμένες σε απίθανα σημεία μέχρι το τέλος του ταξιδιού τους, κατάφεραν και νοίκιασαν σπίτια αξιοπρεπή. Ξεκίνησαν σιγά σιγά να δουλεύουν πάλι και άρχισαν διστακτικά να ενσωματώνονται στον κοινωνικό ιστό του τόπου. Οι μη έχοντες στον ήλιο μούρα, πέρασαν από το Κάστρο όπου διέμεναν στα σωζόμενα τότε κτήρια ή σε σκηνές και αργότερα εγκαταστάθηκαν στα

«προσφυγικά». Εκεί που σήμερα είναι η Νεάπολη και μάλιστα στα αριστερά του κεντρικού της -σήμερα- δρόμου, της Πεφανερωμένης. Περιοχή που δεν την καταδέχονταν οι ντόπιοι, όπως παντού όπου εγκαταστάθηκαν οι πρόσφυγες - περιοχές αναξιοποίητες, χωρίς πραγματική αξία. Κοντά σε λιμνάζοντα νερά, περιοχές που συχνά πλημμύριζαν εκείνους τους παλιούς χειμώνες που όταν άρχιζε να βρέχει στη Λευκάδα, ξέχναγε να σταματήσει.. Και τα σπιτάκια εκείνα ήταν όπως παντού όπου εγκαταστάθηκαν πρόσφυγες- χαμηλά, φτωχικά και καθαρά γεμάτα λουλούδια και μυρωδιές από παράξενα φαγητά. Και αυτοί, πουμίλαγαν ελληνικά με παράξενη προφορά, που έτρωγαν τα παράξενα φαγητά και που είχαν τα παράξενα ονόματα ήταν οι «Τουρκόσποροι», οι «ξενομερίτες», οι «γιαουρτοβαφτισμένοι», οι άλλοι.. Και όπως παντού, τους αντιμετώπισαν στην καλύτερη περίπτωση με επιφύλαξη και στη χειρότερη με ανοιχτή εχθρότητα. Χρειάστηκε χρόνος αρκετός για να συνηθίσουν τους ξένους. Χρειάστηκε χρόνος για να δουν ότι αυτοί οι ξένοι ήταν άνθρωποι που στις περιοχές τους είχαν περιουσίες και δουλειές, είχαν οικογένειες, γνωστούς και φίλους που τους σέβονταν και τους εκτιμούσαν. Ήταν άνθρωποι αξιόλογοι και σοβαροί που βρέθηκαν στη δίνη ενός πολέμου που δεν τον ήθελαν και δεν τον επιδίωξαν. Και τελικά οι ξένοι σταμάτησαν να είναι ξένοι. Οι καινούργιες ιδέες, νοοτροπίες, τρόπος σκέψης και ζωής πλούτισαν τους ντόπιους τρόπους.

Χρειάστηκε χρόνος για να αμβλυθούν οι διαφορές και να γίνουν οι πρόσφυγες αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας της ελληνικής γενικά και της λευκαδίτικης συγκεκριμένα. Μιας κοινωνίας που υιοθέτησε πολλά στοιχεία, αφομοίωσε δημιουργικά άλλα και στο τέλος πέτυχε να διαμορφώσει τη σημερινή ελληνική ταυτότητα. Γι' αυτό η επέτειος είναι σχεδόν θλιβερή. Είναι απολύτως θλιβερή για όσους βασανίστηκαν και έχασαν τη ζωή τους. Το αποτέλεσμα για την ελληνική κοινωνία ήταν η δικιά τους παρουσία να συντελέσει στο να γίνουμε αυτό που είμαστε σήμερα εδώ, σε αυτόν τον τόπο. Μόνο αυτό την κάνει

λιγότερο θλιβερή.

Άραγε θα είναι το ίδιο και για τους πρόσφυγες που βλέπαμε μέχρι πρόσφατα από τις χώρες αυτές τις μακρινές- ή και τις λιγότερο μακρινές τώρα πια; Ποιος να ξέρει. Εκεί που πιστεύαμε ότι αυτά δεν μας αγγίζουν τώρα πια παρά μόνο μέσα από τα βιβλία της ιστορίας, δυστυχώς αντιλαμβανόμαστε ότι η ιστορία αυτή δεν αφορά το παρελθόν, αλλά το παρόν και πολύ πιθανόν το μέλλον. Είναι τελικά πολύ εύκολο να συμβεί. Οι οικογένειες από την Ουκρανία που αναζητήσαν καταφύγιο στις χώρες με τις οποίες συνόρευαν, αλλά και στην Ελλάδα ακόμα –και στη Λευκάδα ακόμα πιο συγκεκριμένα- εκεί που είχαν γνωστούς και συγγενείς, αλλά και άγνωστοι μεταξύ αγνώστων, κρατώντας στα χέρια τους μπόγους με ό,τι μπόρεσαν να πάρουν μαζί, με την ίδια απορία στο βλέμμα, την ίδια αβεβαιότητα για το μέλλον, την ίδια φρίκη για τα σπίτια που χάθηκαν και την παλιά ζωή που θάφτηκε κάτω τους πόσο μοιάζουν με αυτούς τους κατατρεγμένους των βιβλίων...Πόσο δύσκολο είναι να αλλάξει όλη η ζωή από τη μια στιγμή στην άλλη, να μην υπάρχει τίποτα γύρω σου από αυτά που αναγνώριζες ως γνωστά, να πρέπει να φύγεις επειδή η ζωή σου κινδυνεύει και να πρέπει να τα κάνεις όλα από την αρχή...

Τώρα πια κάτω από το πρίσμα των γεγονότων οι ιστορίες των προσφύγων φαίνονται πιο οδυνηρές. Πιο ζωντανές ίσως.

Ιστορίες όχι των ξεθωριασμένων φωτογραφιών που μας διηγούνται περιπέτειες που τις ακούμε με αδιαφορία, αλλά ιστορίες πραγματικών ανθρώπων που υπέφεραν, αλλά δεν τα παράτησαν. Οι οικογένειες των προσφύγων του τόπου μας φαίνεται να πλέκονται με τις ιστορίες των άλλων προσφύγων που αναζητούν πάλι καταφύγιο εδώ. Τώρα μπορούμε ίσως περισσότερο να καταλάβουμε την πίκρα τους και η συμπεριφορά μας να είναι πιο κοντά σε όσους βασανίζονται από τις αντιξοότητες αυτού του κόσμου . Οι οικογένειες του Καμπουργιανίδη, του Θωματζίδη και τόσων άλλων του χτες πέρασαν από δρόμους παρόμοιους με αυτούς των Πορετσένκο ή των Ταρασίουκ του σήμερα. Και ποιος μπορεί να ξέρει πού θα καταλήξουν...Σε ποιες καινούργιες ζωές άραγε; Καινούργιες γειτονιές, καινούργιες μυρωδιές, καινούργιες δουλειές. Και οι άνθρωποι γύρω τους; Με την ίδια καχυποψία του τότε, την ίδια άρνηση, την ίδια περιφρόνηση; Ή μήπως σήμερα οι άνθρωποι μπορεί να ανοίξουν πιο εύκολα την καρδιά τους και την κοινωνία τους ανακαλύπτοντας το ευμετάβολον των καιρών; Μήπως σε αυτά τα παιδιά που έρχονται κυνηγημένα να δουν εκείνα τα παιδιά που βρέθηκαν μέσα στις σκηνές του Κάστρου της Αγίας Μαύρας το 1923 και τα αγκαλιάσουν λίγο πιο γρήγορα; Μήπως οι άνθρωποι καταλάβουν επιτέλους ότι είναι πιο πολλά αυτά που τους ενώνουν από αυτά που τους χωρίζουν;



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΩΝΥΜΙΑΣ “HAAGEN-DAZS”

Ένας πολωνός μετανάστης στην Αμερική ευθύνεται για την παραγωγή ενός παγωτού που θα άφηνε εποχή. Η αγάπη του για τα παγωτά και το πάθος του για την ποιότητα θα τον βοηθούσαν να φτιάξει κάτι μοναδικό για τα δεδομένα της εποχής, κάτι που χάρη στην εξαιρετική γεύση και το περίεργο, εξωτικό όνομα θα γίνονταν γνωστό από στόμα σε στόμα και θα κατακτούσε όλον τον κόσμο.

Αν και η ονομασία ‘Haagen-Dazs’ μας παραπέμπει σε κάτι σκανδιναβικό, η ιστορία της εταιρίας μας διαψεύδει, αφού διαδραματίζεται στις ΗΠΑ, την δεκαετία του 1920. Τότε, ο νεαρός πολωνός μετανάστης, Ρούμπεν Μάτους, ο οποίος προερχόταν από μια οικογένεια που έφτιαχνε παγωτά και τα πουλούσε με άμαξα στους δρόμους του Μπρονξ της Νέας Υόρκης, διαισθάνθηκε ότι τα παγωτά εκείνης της εποχής δεν είχαν καμία σχέση με τα παραδοσιακά παγωτά που έφτιαχναν κάποτε οι νοικοκυρές.

Ο Μάτους άρχισε να πουλάει τα παγωτά του στα ζαχαροπλαστεία και αργότερα στα σούπερ μάρκετ και παντοπωλεία, ήξερε όμως ότι πουλώντας φθηνό παγωτό δεν θα μπορούσε να συναγωνιστεί τις μεγάλες γαλακτοβιομηχανίες, οι οποίες σύντομα θα τον ‘κατασπάραζαν’. Έτσι, αποφάσισε να αλλάξει ρότα, μια κίνηση που έμελλε να τροποποιήσει για πάντα την εικόνα της βιομηχανίας του παγωτού. Ξεκίνησε, λοιπόν, να παράγει παγωτά υψηλής ποιότητας χρησιμοποιώντας καλύτερες πρώτες ύλες, τα οποία άρχιζε να συσκευάζει σε στρογγυλά χάρτινα κεσεδάκια, με διάφορα χρώματα ανάλογα με τις γεύσεις που περιείχαν. Στην αρχή οι γεύσεις ήταν τρεις: σοκολάτα, βανίλια και καφέ.

Όμως η πραγματική επανάσταση στον χώρο του παγωτού έγινε το 1959, όταν το παγωτό στο οποίο δούλευε για δέκα ολόκληρα χρόνια ήταν πια έτοιμο για να βγει στο εμπόριο. Χρησιμοποίησε αληθινή σοκολάτα γάλακτος από το Βέλγιο, ολόφρεσκες ζουμερές φράουλες, βανίλια από καρπούς της Μαδαγασκάρης και αργοψημένους κόκκους καφέ από την Βραζιλία. Ο Μάτους, θέλοντας να του προσδώσει μια αγνή, παραδοσιακή και εξωτική εικόνα, το ονόμασε ‘Haagen-



Dazs’, ένα όνομα που δεν σήμαινε απολύτως τίποτα. Εικάζεται βέβαια, ότι τη λέξη αυτή χρησιμοποίησε ο Μάτους όταν δοκίμασε ένα πολύ καλό παγωτό στην Δανία.

Το νέο παγωτό άρχισε να πουλιέται σε μερικά μικρά μαγαζιά της Νέας Υόρκης. Χωρίς καμία διαφήμιση ή κάποια προωθητική ενέργεια, το παγωτό με την ακαταμάχητη γεύση και την υψηλή ποιότητα άρχισε να διαδίδεται από στόμα σε στόμα. Αρχικά, ήταν σαν καλοφυλαγμένο μυστικό, όμως σύντομα φίλοι μιλούσαν σε φίλους για την υπέροχη, παγωμένη γεύση που είχαν δοκιμάσει. Το ‘Haagen-Dazs’ θα γίνονταν σύντομα ανάρπαστο.

Η εταιρία Haagen-Dazs, που ιδρύθηκε το 1961 κατάφερε μέσα σε δέκα χρόνια να έχει παρουσία σε όλη την Δυτική Ακτή της Αμερικής και από το 1973 σε όλη την χώρα. Το πρώτο κατάστημα της άνοιξε το 1976 στο Μπρούκλιν από την κόρη του Μάτους και σε ελάχιστο χρονικό διάστημα έγινε δημοφιλές ανοίγοντας τον δρόμο για τη δημιουργία και άλλων. Η διανομή πέρα από τα σύνορα ξεκίνησε το 1982 και σύντομα έφθασε μέχρι την Ιαπωνία, όπου καθιερώθηκε ως το νούμερο ένα premium παγωτό, ενώ μέχρι το 1994 ήταν διαθέσιμο στις περισσότερες ευρωπαϊκές πόλεις- στην χώρα μας άνοιξε το 1994.

Το 1983 η οικογένεια Μάτους πούλησε την Haagen-Dazs Co. στην Pillsbury Co., ενώ ο Μάτους παρέμεινε στις επάλξεις μέχρι το 1990, ως σύμβουλος στο τμήμα έρευνας και ανάπτυξης, οπότε αποσύρθηκε για να ιδρύσει μια άλλη εταιρία παγωτών. Μετά το 1990, η Pillsbury Co. προώθησε νέες γεύσεις στην αγορά, ενώ τα επόμενα χρόνια τα μαγαζιά με την ονομασία Haagen-Dazs συνέχισαν να πολλαπλασιάζονται.

ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΩΝ

Αόρατος Επισκέπτης (Contratiempo)



Ο Αντριάν Ντόρια, νέος επιχειρηματίας στο αποκορύφωμα της καριέρας του, ξυπνά κλειδωμένος σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου, ενώ δίπλα του βρίσκεται νεκρή η αγαπημένη του, Λάουρα. Χωρίς να μπορεί να εξηγήσει το πώς βρέθηκε εκεί, αλλά και να βρει άλλοθι για το έγκλημα, ο Ντόρια προσλαμβάνει την Βιρτζίνια Γκότμαν, διακεκριμένη δικηγόρο, για να τον υποστηρίξει. Μέσα σε μία νύχτα, οι δυο τους θα πρέπει να συνεργαστούν για να ξεκαθαρίσουν τι έχει συμβεί, ξεκινώντας έναν ξέφρενο αγώνα δρόμου ενάντια στο χρόνο, αλλά και σε όλους τους νόμους της λογικής.

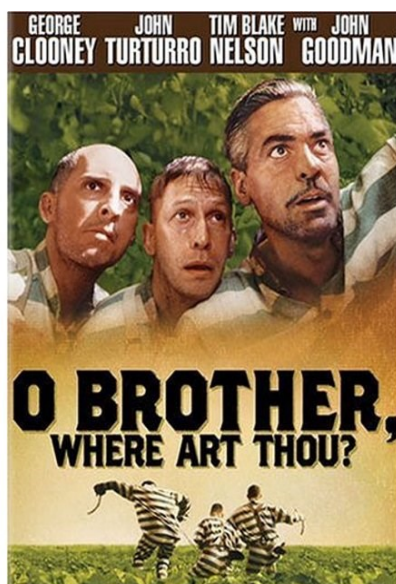
«Μια καλοφτιαγμένη ταινία μυστηρίου που προσφέρει αγωνία στο θεατή με τον τρόπο που παρουσιάζονται τα στοιχεία, τα παιχνίδια εξαπάτησης, τις συνεχείς ανατροπές και το «σοκαριστικό» φινάλε.



Αντιρίξ και Συμφωνίξ: Η μεγάλη περιπέτεια (Mortadelo & Filemon: The Big Adventure)

Ένας επιτήδειος κλέφτης καταφέρνει να παρεισφρήσει στο εργαστήριο του καθηγητή Βακτήριου και να αρπάξει το μόλις τελειοποιημένο δημιούργημά του, τον "Αποθαρρυντή Ηθικού Στρατευμάτων". Ενώ προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για ειρηνικούς σκοπούς, σε λάθος χέρια μπορεί να μετατραπεί σε πανίσχυρο όπλο για την εξυπηρέτηση ιμπεριαλιστικών βλέψεων. Την υψίστην σημασία αποστολή επανάκτησης του αποθαρρυντή καλείται να φέρει εις πέρας ο μυστικός πράκτορας Φρέντυ.

Η παντελής αποτυχία του όμως θα φέρει στο προσκήνιο ό, τι χειρότερο έχουν να επιδείξουν οι μυστικές υπηρεσίες, τον Αντιρίξ και τον Συμφωνίξ!



Ω, ΑΔΕΡΦΕ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ; (O BROTHER, WHERE ART THOU?)

Τρεις κατάδικοι δραπετεύουν από τη φυλακή, με απώτερο σκοπό την αναζήτηση ενός κρυμμένου θησαυρού. Μετά από πολλές περιπέτειες, θα διαπιστώσουν τελικά ότι αυτό που αξίζει πάνω από όλα είναι το ίδιο το «ταξίδι»...

ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

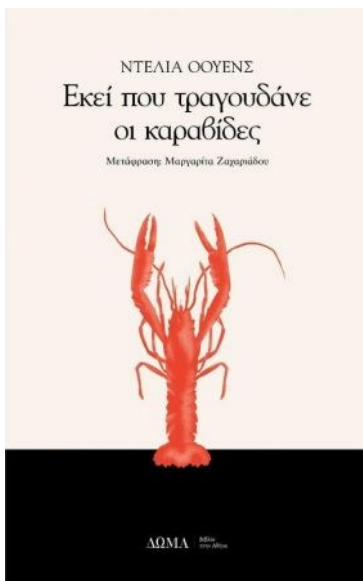
Max Havelaar - MULTATULI



Ο Μαξ Χάβελααρ, Ολλανδός δημόσιος υπάλληλος, καταφθάνει στο νέο του πόστο στην Ιάβα, ολλανδική αποικία κατά τον 19ο αιώνα. Διαπιστώνοντας τη διαφθορά και την εκμετάλλευση που επικρατεί, την κακομεταχείριση και την καταπίεση των ιθαγενών από την αποικιακή διοίκηση, φλέγεται από ασίγηστη επιθυμία για δικαιοσύνη. Εμπνευσμένος ιδεαλιστής, ο Χάβελααρ επαναστατεί και, στην προσπάθειά του να προστατεύσει τους Γιαβανέζους από την αυθαιρεσία, οδηγείται τελικά στη δική του καταστροφή. Όταν το μυθιστόρημα εκδόθηκε για πρώτη φορά, το 1860, προκάλεσε πολιτικό και κοινωνικό σάλο στην Ολλανδία. Στο πρόσωπο του ήρωα ο Μουλτατούλι, πρώην δημόσιος υπάλληλος και ο ίδιος στις Ολλανδικές Ανατολικές Ινδίες, ανασυνέθεσε τις προσωπικές του εμπειρίες από τη ζωή του στην Ιάβα αποκαλύπτοντας τη μεγάλης κλίμακας διαφθορά και βαναυσότητα των αποίκων.

Ο Μαξ Χάβελααρ είναι ένα πολυεπίπεδο και πολυφωνικό μυθιστόρημα με ιδιαίτερο χιούμορ, που συνδυάζει την έκκληση για δικαιοσύνη στην Ιάβα με μια καυστική σάτιρα της ολλανδικής μεσαίας τάξης. Τολμηρό ως προς τη θεματολογία και εκρηκτικό σε πολιτικό επίπεδο, το βιβλίο αποτελεί μοναδικό εκδοτικό φαινόμενο, κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον του αναγνωστικού κοινού μέχρι σήμερα, στην Ολλανδία και διεθνώς. (Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

Delia Owens– ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ



Για χρόνια, οι φήμες για την Πιτσιρίκα του Βάλτου έδιναν κι έπαιρναν στο Μπάρκλι Κόουβ, ένα ήσυχο ψαροχώρι της Βόρειας Καρολίνας. Ο θάνατος του νεαρού Τσέις Άντριους τις έκανε να φουντώσουν ακόμη περισσότερο. Ποιος θα μπορούσε να τον είχε σκοτώσει, αν όχι εκείνο το αγριοκόριτσο που ζούσε μονάχο του στα βάθη του βάλτου;

Αλλά την Κάια δεν την είχαν καταλάβει. Ευαίσθητη και έξυπνη, είχε καταφέρει να επιβιώσει ολομόναχη, εγκαταλελειμμένη απ' τους ανθρώπους, παρέα με τους γλάρους και μ' όσα της δίδαξε η άμμος κι η αρμύρα. Όταν δύο νεαροί απ' το χωριό γοητεύονται απ' την άγρια ομορφιά της, η Κάια ανοίγεται σε μια καινούργια ζωή. Αλλά τότε συμβαίνει το αδιανόητο.

"Επώδυνα πανέμορφο". (New York Times)

"Σου κόβει την ανάσα". (The Times)

ΑΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΜΕ...

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

- ♦ ηθελημένη παροχή υπηρεσιών χωρίς το κίνητρο της υλικής ανταμοιβής, προς όφελος της κοινωνίας
- ♦ πολιτική επέκτασης του ελέγχου ή της εξουσίας που ασκείται σε ξένες οντότητες ως μέσο απόκτησης και/ή διατήρησης μιας αυτοκρατορίας
- ♦ η επίσημη έκφραση όλων των σχεδίων, των στόχων και των σκοπών της διοίκησης που καλύπτει όλες τις δραστηριότητες της επιχείρησης ή και ενός κράτους για μια καθορισμένη χρονική περίοδο
- ♦ η άμεση παρουσίαση ενός μηνύματος με έναν συγκεκριμένο τρόπο ώστε να εξυπηρετήσει συγκεκριμένους σκοπούς
- ♦ η ολοκλήρωση των σπουδών στο Πανεπιστήμιο ή, η ολοκλήρωση των μαθημάτων σε κάποια σχολή
- ♦ το ενδιαφέρον και η ενασχόληση με τα πολιτικά δρώμενα, την πολιτική ζωή γενικότερα
- ♦ μεθοδική μαθηματική, παλαιότερα τεχνική και σήμερα επιστήμη που επιχειρεί να εξαγάγει έγκυρη γνώση χρησιμοποιώντας εμπειρικά δεδομένα παρατήρησης ή και πειράματος
- ♦ επιδημία λοιμωδών ασθενειών που εξαπλώνεται με γρήγορους ρυθμούς σε μια μεγάλη περιοχή (ήπειρο) ή σε παγκόσμια κλίμακα και απειλεί το σύνολο σχεδόν του πληθυσμού
- ♦ η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του
- ♦ η αρχή και η ηθική ευαισθησία για την ευτυχία άλλων ανθρώπων ή ζώων, με αποτέλεσμα μια ποιότητα ζωής, τόσο υλική όσο και πνευματική
- ♦ είναι κι η οικονομική
- ♦ το πολίτευμα όπου η εξουσία πηγάζει από τον λαό, ασκείται από τον λαό και υπηρετεί τα συμφέροντα του λαού
- ♦ η οποιαδήποτε αθέμιτη κερδοσκοπία
- ♦ (πολεμική) σύγκρουση

Ε	Θ	Ε	Λ	Ο	Ν	Τ	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ	Ε	Η	Α	Χ	Τ	Ι	Β	Η
Η	Φ	Σ	Τ	Τ	Ο	Π	Π	Π	Ε	Ρ	Θ	Τ	Δ	Ρ	Ε	Υ	Θ	Τ	Τ
Γ	Ρ	Χ	Γ	Θ	Ρ	Φ	Ω	Ε	Η	Π	Σ	Γ	Η	Δ	Φ	Δ	Φ	Φ	Ε
Φ	Λ	Φ	Φ	Ξ	Μ	Σ	Φ	Ρ	Σ	Γ	Τ	Π	Μ	Φ	Σ	Ξ	Ρ	Α	Δ
Δ	Δ	Ρ	Ω	Ε	Ν	Ε	Τ	Ε	Ρ	Ε	Φ	Κ	Ο	Γ	Ε	Σ	Υ	Η	Σ
Ψ	Π	Τ	Ψ	Π	Β	Ρ	Υ	Α	Δ	Κ	Ξ	Ξ	Κ	Δ	Υ	Φ	Γ	Ε	Α
Φ	Σ	Υ	Ρ	Α	Ξ	Η	Ν	Λ	Ζ	Λ	Σ	Ρ	Ρ	Ε	Ε	Α	Δ	Ρ	
Γ	Ι	Δ	Υ	Μ	Π	Τ	Π	Δ	Ρ	Σ	Ω	Φ	Α	Α	Ρ	Ρ	Θ	Α	Ν
Π	Τ	Φ	Η	Ι	Ξ	Μ	Β	Μ	Σ	Ξ	Ψ	Κ	Τ	Τ	Ψ	Τ	Χ	Ι	Μ
Θ	Ε	Γ	Ν	Π	Ε	Η	Γ	Β	Μ	Ε	Σ	Λ	Ι	Ι	Τ	Ε	Σ	Σ	Ο
Π	Ν	Η	Μ	Λ	Α	Σ	Ρ	Γ	Ξ	Η	Χ	Υ	Α	Α	Ω	Σ	Α	Χ	Ω
Ρ	Σ	Β	Κ	Κ	Π	Δ	Τ	Τ	Τ	Ρ	Γ	Η	Ζ	Γ	Σ	Ρ	Ζ	Ρ	Δ
Α	Υ	Ψ	Θ	Ο	Ο	Φ	Ι	Μ	Π	Ε	Ρ	Ι	Α	Λ	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ
Ψ	Ν	Χ	Ι	Μ	Φ	Ψ	Ε	Σ	Β	Τ	Ι	Γ	Κ	Ρ	Ι	Σ	Η	Κ	Μ
Σ	Α	Σ	Ο	Ξ	Ο	Ω	Σ	Χ	Β	Κ	Α	Δ	Σ	Σ	Φ	Ε	Ψ	Ε	Π
Π	Ι	Τ	Π	Ν	Ι	Β	Χ	Α	Μ	Λ	Τ	Ξ	Α	Φ	Γ	Φ	Ω	Ρ	Ο
Ε	Σ	Π	Χ	Ν	Τ	Ν	Α	Λ	Τ	Ρ	Ο	Υ	Ι	Σ	Μ	Ο	Σ	Δ	Ρ
Ρ	Θ	Ξ	Σ	Η	Η	Η	Ω	Β	Μ	Γ	Θ	Ο	Π	Ε	Φ	Ξ	Η	Ε	Δ
Τ	Η	Η	Δ	Β	Σ	Υ	Φ	Υ	Β	Γ	Ι	Λ	Ο	Δ	Φ	Τ	Α	Ι	Τ
Π	Σ	Γ	Ψ	Ω	Η	Π	Ρ	Η	Δ	Φ	Ο	Κ	Δ	Κ	Ι	Θ	Ρ	Α	Γ
Ρ	Η	Υ	Η	Δ	Τ	Θ	Τ	Ν	Ρ	Δ	Τ	Σ	Φ	Σ	Ρ	Ε	Θ	Ο	Φ
Ο	Γ	Μ	Υ	Ρ	Π	Π	Ο	Λ	Ι	Τ	Ι	Κ	Ο	Π	Ο	Ι	Η	Σ	Η
Π	Θ	Ν	Γ	Υ	Ξ	Υ	Θ	Π	Ψ	Β	Π	Α	Π	Ο	Θ	Δ	Γ	Ι	Μ
Α	Ξ	Β	Β	Ψ	Θ	Τ	Ν	Μ	Σ	Ν	Γ	Ν	Η	Κ	Π	Σ	Ε	Υ	Π
Γ	Β	Π	Ι	Ν	Δ	Α	Μ	Λ	Τ	Η	Φ	Δ	Ο	Ι	Γ	Η	Κ	Ο	Ω
Α	Ο	Α	Μ	Χ	Σ	Β	Η	Ο	Α	Τ	Δ	Η	Δ	Η	Κ	Δ	Σ	Υ	Φ
Ν	Μ	Ν	Κ	Σ	Α	Ν	Ν	Κ	Τ	Γ	Ο	Μ	Θ	Γ	Σ	Δ	Γ	Λ	Δ
Δ	Ν	Δ	Ι	Ε	Ι	Μ	Ν	Μ	Ι	Ω	Λ	Ι	Σ	Φ	Σ	Η	Δ	Ε	Ρ
Α	Η	Η	Θ	Ρ	Κ	Ο	Δ	Ν	Σ	Ρ	Π	Α	Κ	Σ	Δ	Γ	Η	Ο	Σ
Υ	Τ	Μ	Η	Γ	Π	Λ	Λ	Η	Τ	Τ	Σ	Ο	Σ	Ρ	Υ	Θ	Ι	Π	Ε
Ν	Ρ	Ι	Γ	Ο	Ε	Κ	Ν	Ω	Ι	Ρ	Φ	Ι	Τ	Υ	Ε	Δ	Γ	Ι	Ω
Φ	Φ	Α	Φ	Θ	Ρ	Π	Τ	Φ	Κ	Φ	Ρ	Α	Σ	Δ	Υ	Θ	Ο	Ρ	Ψ
Δ	Δ	Υ	Δ	Υ	Θ	Ι	Υ	Τ	Η	Φ	Λ	Ο	Ζ	Χ	Ψ	Ω	Β	Ο	Δ

Αποτελεί κοινή παραδοχή πως η χρονιά της Γ' Λυκείου είναι μία ψυχοφθόρα περίοδος, γεμάτη αγωνία, άγχος, προσδοκίες, απογοητεύσεις, επιτυχίες, ενοχές...Οι υποψήφιοι έχουν ελάχιστο προσωπικό χρόνο, πολλή πίεση, ίσως και από το περιβάλλον τους, και καλούνται να εστιάσουν στον στόχο τους και να συγκεντρώσουν τις δυνάμεις τους για την υλοποίησή του. Καθώς λοιπόν το σχολικό έτος βαίνει προς το πέσιμο της αυλαίας και οι εξετάσεις διαγράφονται στον ορίζοντα, οι υποψήφιοι δεν πρέπει να αφήσουν τίποτα να πωήσει την αισιοδοξία και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και να αντιμετωπίσουν τις εξετάσεις σαν μία ακόμη εμπειρία. Η επίδοση σε αυτές δεν αντιπροσωπεύει την ικανότητα και την αξία τους σαν άτομα!!

Η ζωή δε σταματά στα όποια αποτελέσματα εξετάσεων...τα όνειρα δε σταματούν...

Η Δ/ση και το εκπαιδευτικό προσωπικό του 2ου Πειραματικού ΓΕΛ Λευκάδας εύχονται σε όλους τους μαθητές

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

