

# *AFS Freedom Writers*



AMERICAN  
FARM SCHOOL  
Thessaloniki · Greece



## Περιοδικό

AFS Freedom Writers

Τεύχος 1

### Συντακτική ομάδα και επιμέλεια κειμένων

Μαρία Τρεύλα

Σοφία Καραντώνη

Άννα Τζηρίδου

Νίκη Τσιτρούδη

Κατερίνα Παχίνη

Αθηνά Τεκέ

Φρίντα Κορπέτη

Βέρα Καλαϊτζίδου

Βίβιαν Σαουλίδη

Σπύρος Σπυριδωνίδης

Χριστίνα Μπίζου

Φοίβη Κλετσίδου

Γιάννης Κουρτέσης

Μιχάλης Συμεωνίδης

Χρήστος Μπουρουδής

Δημήτρης Καλαμαράς

Ιωσήφ Εμμανουηλίδης

Χάρης Δασκαλάκη

### Υπεύθυνος Καθηγητής

Δημήτρης Νεοφώτιστος

## Editorial

Ας ξεκινήσουμε με μία διαπίστωση: η έκδοση ενός μαθητικού περιοδικού δεν είναι μία δύσκολη υπόθεση. Δεν είναι δύσκολο στο βαθμό που οι μαθητές πλημμυρίζουν από την προθυμία να συμμετέχουν σε ένα τόσο δημιουργικό εγχείρημα. Το δύσκολο έρχεται μετά. Και αυτή η δυσκολία πολλές φορές είναι ένας διαρκής σκόπελος.

Πρώτα απ' όλα όταν οι μαθητές έχουν τόσα πολλά να πούνε, βρίσκονται μπροστά στην αμηχανία να επιλέξουν το υλικό τους και τις θεματικές ενασχόλησης. Η αλήθεια είναι πως η ζωή μάς φέρνει αντιμέτωπους καθημερινά με πολλά και σημαντικά προβλήματα, πόσο μάλλον όταν αυτά τα προβλήματα συνδέονται με την εφηβική ηλικία και τις ιδιαιτερότητές της. Βέβαια, ένας έφηβος δεν ανησυχεί μόνο ως έφηβος αλλά και ως σκεπτόμενος πολίτης. Έτσι, αναπόφευκτα οι προβληματισμοί πολλαπλασιάζονται.

Έπειτα, θα πρέπει να εξοικειωθούν με τον τρόπο γραφής και παρουσίασης του υλικού. Ένα άρθρο οφείλει να ακολουθεί κάποιους συγκεκριμένους κανόνες και να επιτελεί ένα συγκεκριμένο ρόλο. Το μαθητικό περιοδικό είναι χώρος φιλοξενίας ελεύθερων ιδεών, αλλά δεν παύει να είναι ένα περιοδικό που οφείλει να σέβεται τους κανόνες της επικοινωνίας. Μέσα από το περιοδικό μας προσπαθήσαμε να δώσουμε το βήμα σε όσα περισσότερα παιδιά επιθυμούσαν να προσφέρουν με τον λόγο τους στο έργο αυτό.

Τέλος, σημαντικό μέρος του όλου εγχειρήματος είναι και η συνεργασία των παιδιών. Δεν είναι σίγουρα μια εύκολη υπόθεση! Αλλά δεν είναι ακατόρθωτη. Η αλήθεια είναι πως οι μαθητές επέδειξαν υπευθυνότητα και προσήλωση στον σκοπό του περιοδικού, με τις αδυναμίες και τις ιδιαιτερότητες που ενέχει πάντα η πρωτόγνωρη εμπειρία της έκδοσης ενός εντύπου.

Ελπίζουμε πως το πρώτο αυτό τεύχος του περιοδικού θα γίνει η αρχή για την καθιέρωση ενός «θεσμού», ενός έντυπου το οποίο θα γίνει η φωνή των μαθητών, αλλά και η ευκαιρία για πολλές ακόμη δράσεις στον χώρο του σχολείου.

Ευχόμαστε καλή ανάγνωση!

**Η συντακτική ομάδα**

## Περιεχόμενα

Το επάγγελμα του Ψυχολόγου και ο ρόλος του στη σχολική κοινότητα .....	3
Τα δύσκολα συναισθήματα της εφηβείας .....	4
Μία γραμμή σωτηρίας: Chat 1056.....	6
Η σημασία της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων.....	8
Οργάνωση χρόνου: ένας διαρκής αγώνας.....	10
Συνέντευξη με τον Πρόεδρο της Σχολής μας κ. Jeffrey Lansdale.....	13
Δύναμη ψυχής.....	18
Μια σπίθα ελπίδας για το μέλλον... σύμφωνα με το παρελθόν του Orwell.....	19
Συνέντευξη με το ChatGpt.....	21
Ο πρωταθλητισμός: οφέλη και προβλήματα.....	24
Ο εθελοντισμός και τα οφέλη του.....	26
Περί ισότητας ο λόγος.....	28
Ερωτηματολόγιο για... γέλια.....	29
Τυπικές ιστορίες καθημερινότητας στο σχολείο.....	32



## Το επάγγελμα του Ψυχολόγου και ο ρόλος του στη σχολική κοινότητα

Γράφουν οι Σοφία Καραντώνη, Χριστίνα Μπίζου, Φοίβη Κλετσίδου

**Η** συνεισφορά του Ψυχολόγου στην σχολική κοινότητα είναι μια σημαντική παράμετρος στην ομαλή ανάπτυξη των εφήβων και συνδράμει με τρόπο αποφασιστικό στην ιδανική προσαρμογή των παιδιών σε έναν χώρο συνεχώς μεταβαλλόμενο.

Οι σχέσεις των εφήβων διακρίνονται για την ευμετάβλητη φύση τους. Παρατηρούμε πολύ συχνά φίλους να λογομαχούν ή να εκτονώνονται με βία σωματική και την ίδια στιγμή να μονιάζουν και να επανέρχονται στην προηγούμενη ήρεμη κατάσταση. Παράλληλα, ο έφηβος στο σχολείο συχνά μεταφέρει άγχη, αγωνίες και προβλήματα που αντιμετωπίζει στην προσωπική του ζωή ή και τις συγκρουσιακές σχέσεις με τους γονείς του.

Για όλους τους παραπάνω λόγους ο ρόλος του Ψυχολόγου είναι σημαντικός. Ο έφηβος δεν είναι μόνος του σε όλη αυτή τη διαδικασία ωρίμανσης και ενηλικίωσης. Ο κύριος Τάσιος, ψυχολόγος του σχολείου μας, εξηγεί: «Ο ρόλος του ψυχολόγου είναι ιδιαίτερα υποστηρικτικός, ωστόσο δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συνταγή για όλους. Κάθε έφηβος είναι ξεχωριστός και γι' αυτό συχνά ο τρόπος διαχείρισης του άγχους ή της έντονης συναισθηματικής κατάστασης που μπορεί να χαρακτηρίζει έναν έφηβο σχετίζεται με τον τρόπο που ο καθένας θα μπορέσει να το διαχειριστεί». Στην περίπτωση αυτή ο ρόλος του ψυχολόγου είναι να διαγιγνώσκει και να παρεμβαίνει όπου θεωρεί πως υπάρχει έντονο πρόβλημα. Παρόλα αυτά, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο κάθε έφηβος να μπορεί να μάθει τις τεχνικές και τους τρόπους με τους οποίους είναι ικανός να διαχειριστεί ανάλογες καταστάσεις.

Στον αιώνα που ζούμε ο ρόλος του Ψυχολόγου στη σχολική κοινότητα φαίνεται πως θα αποβεί ιδιαίτερα καθοριστικός, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι μεγαλώνουν σε έναν εξελισσόμενο κόσμο με πολλές απαιτήσεις. Το επάγγελμα του Ψυχολόγου θα έχει ιδιαίτερη ζήτηση, καθώς όπως και ο ίδιος ο κύριος Τάσιος μας είπε, έχει πολλές προοπτικές. Οι προοπτικές αυτές σχετίζονται με το γεγονός πως η θέση του Ψυχολόγου έχει γίνει πιο αποδεκτή, αφού η ελληνική κοινωνία έχει αποβάλει σε σημαντικό βαθμό τα στερεότυπα σχετικά με την επίσκεψη σε έναν Ψυχολόγο. Όταν μάλιστα αναγνωρίζεται και η σημαντική συνεισφορά του στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με την ψυχοσύνθεση των εφήβων, τότε κατανοούμε πως η θέση του είναι ιδιαίτερα ενισχυμένη στη σύγχρονη κοινωνία.



*Κάθε έφηβος είναι ξεχωριστός και γι' αυτό συχνά ο τρόπος διαχείρισης του άγχους ή της έντονης συναισθηματικής κατάστασης που μπορεί να χαρακτηρίζει έναν έφηβο σχετίζεται με τον τρόπο που ο καθένας θα μπορέσει να το διαχειριστεί*

## Τα δύσκολα συναισθήματα της εφηβείας

Γράφει η Άννα Τζηρίδου

**Τ**α συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων, καθώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας από την παιδική ηλικία. Η συναισθηματική έκφραση είναι η εξωτερίκευση των συναισθημάτων με λεκτικό ή μη λεκτικό τρόπο. Το παιδί μαθαίνει, από μικρή ηλικία, να αναγνωρίζει, να αποδέχεται και να εξωτερικεύει τα συναισθήματά του, επιτυγχάνοντας με τον τρόπο αυτό την συναισθηματική του ωρίμανση.

Κατά το στάδιο της εφηβείας, το άτομο αλλάζει, σωματικά και πνευματικά, και μετατρέπεται από παιδί σε ενήλικα. Η βιολογική αλλαγή αυτή προκαλεί συχνά έντονες αντιδράσεις, συναισθηματικές αλλαγές και αδυναμία του εφήβου να αναγνωρίσει, να αξιολογήσει και να διαχειριστεί τα έντονα αμφιθυμικά συναισθήματα που τον διακατέχουν. Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, κεντρικό ρόλο στην ψυχολογία του διαδραματίζουν συναισθήματα όπως ο θυμός, ή λύπη η άρνηση, ο φόβος, η ανασφάλεια, το άγχος, η απογοήτευση και η ανεξήγητη οργή. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα, θα πρέπει να γίνονται αποδεκτά από το περιβάλλον του εφήβου. Επίσης θα πρέπει από πολύ νωρίς να εκφράζονται και να μην γίνονται προσπάθειες, ιδιαίτερα από τους γονείς, να αποτρέψουν τα παιδιά τους από το να τα βιώνουν. Πολλές φορές οι γονείς λένε στα παιδιά τους «μην θυμώνεις» ή «οι άντρες δε κλαίνε». Τέτοιες όμως φράσεις εμποδίζουν τη συναισθηματική έκφραση των παιδιών, και δημιουργούν αισθήματα ενοχής όταν βιώνουν αρνητικά συναισθήματά, το οποίο θα έχει αντίκτυπο στη μετέπειτα ζωή τους.

Οι περισσότεροι γονείς δεν ξέρουν πώς να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές διακυμάνσεις του εφήβου. Φωνάζουν, γίνονται επικριτικοί, επιπλήττουν, θυμώνουν ή δεν δείχνουν σεβασμό στα συναισθήματα του, χάνοντας έτσι την εμπιστοσύνη του. Έτσι οι έφηβοι δεν τους εμπιστεύονται και δεν επιθυμούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους σε αυτούς. Ωστόσο η εξωτερίκευση των συναισθημάτων ενός εφήβου μπορεί να έχει ως αποδέκτη κάποιον άλλο ενήλικα τον οποίο εμπιστεύεται, όπως κάποιον συγγενή ή καθηγητή. Το σίγουρο όμως είναι ότι η πλειονότητα των εφήβων είναι πιο διαχυτική και εξωστρεφής με τους συνομήλικους τους, γιατί νιώθουν πως τους καταλαβαίνουν, γιατί μοιράζονται τα ίδια συναισθήματα.

Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να επιτρέψουν στους εφήβους να εκφραστούν και ενθαρρύνουν την συναισθηματική τους εκτόνωση ακόμη και των έντονων αρνητικών συναισθημάτων τους. Ο ρόλος των γονιών, εννοείται ότι δεν είναι εύκολος και θα

*Οι περισσότεροι γονείς δεν ξέρουν πώς να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές διακυμάνσεις του εφήβου. Φωνάζουν, γίνονται επικριτικοί, επιπλήττουν, θυμώνουν ή δεν δείχνουν σεβασμό στα συναισθήματα του, χάνοντας έτσι την εμπιστοσύνη του. Έτσι, οι έφηβοι δεν τους εμπιστεύονται και δεν επιθυμούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους σε αυτούς.*

πρέπει σε αυτή την ιδιαίτερη φάση να οπλιστούν με υπομονή. Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουν είναι να καταλάβουν ότι αυτή η συναισθηματική κατάσταση του εφήβου δε σημαίνει ότι το παιδί τους δε τους αγαπά. Απλώς το παιδί τους βρίσκεται στο στάδιο της αυτονομησης, του απογαλακτισμού και της κατάκτησης της ανεξαρτησίας του. «Χρειάζεται να αποδομήσει πολλά από αυτά που διδάχθηκε, ακόμα και τα "σωστά" για να χτίσει σιγά-σιγά το δικό του αξιακό σύστημα», όπως τονίζει στο άρθρο της «Συναισθηματικές δυσκολίες στην εφηβεία. Πότε να ανησυχήσω;» η Ελένη Πέππα, επιστημονικά υπεύθυνη του Ινστιτούτου Έρευνας και Εκπαίδευσης. Επίσης, θα πρέπει να καταλάβουν πως όλα αυτά που βιώνουν οι έφηβοι είναι απόλυτα φυσιολογικά και αναμενόμενα σε αυτό το στάδιο. Σε περιπτώσεις βέβαια που τα αρνητικά συναισθήματα είναι πολύ έντονα, καλό θα ήταν οι γονείς να συμβουλευούνται και τους ειδικούς επιστήμονες, παιδοψυχολόγους και παιδοψυχιάτρους.

Η εξωτερική έντονη συναισθημάτων στην εφηβεία σταδιακά μειώνεται πέρασμα στην ενήλικη ζωή, ειδικά όταν τα παιδιά έχουν εκπαιδευτεί από μικρή ηλικία να αναγνωρίζουν, να αποδέχονται και να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους, οπότε και εξελίσσονται σε ισορροπημένους και ευτυχισμένους ενήλικες.



## Μία γραμμή σωτηρίας: Chat 1056

Γράφει η Μαρία Τρεύλα

**Ό**λοι οι έφηβοι σήμερα αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, έχουμε ανησυχίες, προβληματισμούς και φόβους. Υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε μόνοι και αναζητούμε συμπαράσταση. Ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος χρειαζόμαστε και την κατάλληλη ανταπόκριση. Αν όμως οι συνθήκες δεν μας επιτρέπουν να μιλήσουμε; Ή αν δεν θέλουμε να το πούμε στους δικούς μας; Είμαστε νέοι και έχουμε ανάγκη από βοήθεια. Θέλουμε άμεσα συμβουλές για το πως να διαχειριστούμε την κάθε κατάσταση. Ποιος είναι όμως αυτός ο «από μηχανής θεός» των νέων;

Η γραμμή και το chat του 1056, φυσικά! Λογικά, έχετε δει κάποιες διαφημίσεις στην τηλεόραση σχετικά με αυτό. Βέβαια ίσως δεν δώσατε σημασία καθώς ανυπομονούσατε να αρχίσει το επεισόδιο που βλέπατε. Ώρα είναι λοιπόν να μάθετε τι είναι το 1056 και πως μπορεί να σας βοηθήσει.

Το 1056 είναι μια γραμμή υποστήριξης που δημιουργήθηκε από το Χαμόγελο του Παιδιού και απευθύνεται κυρίως σε εμάς. Ξεκίνησε από το 1997, ενώ το 2007 έγινε Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα παιδιά. Σε αυτή την γραμμή μπορείτε να καλέσετε οποιαδήποτε ώρα και μέρα του έτους επιθυμείτε, χωρίς να σας κοστίσει απολύτως τίποτα και χωρίς να αποκαλύψετε το πραγματικό σας όνομα. Στο 1056 θα επικοινωνήσετε, μέσω τηλεφώνου, email ή chat, με ψυχολόγους είτε κοινωνικούς λειτουργούς πρόθυμους να σας βοηθήσουν.

Αν τηλεφωνήσετε, αρχικά θα ακούσετε κάποια τραγούδια. Ύστερα όμως ένας σύμβουλος θα συνδεθεί για να μιλήσετε. Μην φοβηθείτε να μιλήσετε – δεν διατρέχετε κανένα απολύτως κίνδυνο. Μπορείτε να μοιραστείτε ό,τι σας απασχολεί ελεύθερα. Μην ανησυχείτε για το αν θα φαίνεται στο ιστορικό κλήσεων, καθώς θα διαγραφεί αυτόματα. Διαφορετικά μπορείτε να επικοινωνήσετε μέσω του chat του 1056 από συσκευές ANDROID, APPLE και PC ή LAPTOP. Αν όμως επείγεστε, χρησιμοποιείστε την τηλεφωνική γραμμή. Μπορείτε να συνομιλήσετε μέχρι 30 λεπτά. Ένας άλλος τρόπος επικοινωνίας είναι το email. Στέλνετε δηλαδή email στην αντίστοιχη διεύθυνση και σας στέλνουν πίσω την απάντηση. Αν σας ζητήσουν να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά, μην ανησυχήσετε. Κάποιες φορές κάποια ζητήματα δεν λύνονται γραπτά.

*Θέλουμε άμεσα συμβουλές για το πως να διαχειριστούμε την κάθε κατάσταση. Ποιος είναι όμως αυτός ο από μηχανής θεός των νέων; Η γραμμή και το chat του 1056!*

Ήρθε η στιγμή η φωνή των παιδιών να ακουστεί! Είμαστε έφηβοι και έχουμε δικαιώματα και προβληματισμούς. Υποψιάζομαι πως όλοι και όλες έχουμε νιώσει πως η γνώμη μας δεν λαμβάνεται υπόψη ή χειρότερα, η ελεύθερη επιλογή και έκφραση περιορίζεται. Πολλοί αισθανθήκαμε πως κάτι δεν πάει καλά, όταν ακούσαμε κάποιο περιστατικό κακοποίησης που συνέβη σε δημόσιο χώρο, όπως στο σχολείο. Μπορεί βέβαια να ήμασταν εμείς οι ίδιοι τα θύματα... Το γεγονός μπορεί να συνέβη στον οποιοδήποτε αβοήθητο συνομήλικο, δικό μας γνωστό, φίλο, συγγενή... Δεν πρέπει να το



αγνοήσουμε, ούτε να το ξεχάσουμε. Πρέπει κατευθείαν να ενθαρρύνουμε το θύμα να μιλήσει. Διαφορετικά, εμείς παίρνουμε την πρωτοβουλία.

Θέλουμε άμεσα συμβουλές για το πως να διαχειριστούμε την κάθε κατάσταση. Ποιος είναι όμως αυτός ο από μηχανής θεός των νέων; Η γραμμή και το chat του 1056 φυσικά!





## Η σημασία της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων

Γράφει ο Γιάννης Κουρτέσης

**Σ**υναίσθημα είναι, με πολύ απλά λόγια, αυτό που νιώθει κάποιος. Είναι αποτέλεσμα μιας κατάστασης, γεγονότος ή εμπειρίας. Η λέξη «συναίσθημα» προέρχεται από την λατινική λέξη «emotere», που σημαίνει ουσιαστικά ενέργεια σε κίνηση. Πολλές φορές οι άνθρωποι χαρακτηρίζουν τα συναισθήματα ως θετικά ή αρνητικά. Ωστόσο, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος συναίσθημα. Είναι ο τρόπος με τον οποίον ο εσωτερικός μας κόσμος προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί μας.



Η καλή αναγνώριση και επεξεργασία των συναισθημάτων είναι πολύ χρήσιμη δεξιότητα που, αν διδαχθεί από μικρή ηλικία, διαρκεί για μια ολόκληρη ζωή. Όταν αναγνωρίζουμε ένα συναίσθημα και ξέρουμε την αιτία του, ωριμάζουμε και εξελισσόμαστε ως άτομα. Ακούγοντας τα συναισθήματά μας, μαθαίνουμε καλύτερα τους εαυτούς μας. Από την άλλη, η κατάπνιξη των συναισθημάτων μας θα οδηγήσει αργότερα σε μια

πιο έντονη, δύσκολη ή τραυματική εκδήλωση αυτών. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα, να αναρωτιόμαστε τι είναι αυτό που νιώθουμε και τι μας έκανε να νιώσουμε έτσι, πριν τα εκφράσουμε με οποιονδήποτε τρόπο.

Δεν είναι πάντα εύκολο να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας. Παρόλα αυτά, η καλή επικοινωνία τους έχει πολλά οφέλη στην καθημερινή μας ζωή. Όταν μαθαίνουμε να επικοινωνούμε το συναίσθημα μας με υγιή τρόπο και σεβασμό στους άλλους, ακόμα και αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η ζήλια είναι μια αφορμή για να γίνουν οι σχέσεις πιο ώριμες, πιο αρμονικές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Ακόμα, είναι ένα εργαλείο για να λύνονται διαφορές και να αποφεύγονται οι συγκρούσεις μεταξύ των ατόμων.

Οι καθημερινές μας σχέσεις, όπως στο σχολείο, έχουν την ευκαιρία να εξελιχτούν, καθώς και υπάρχει πολύ μικρότερη πιθανότητα καυγάδων. Για παράδειγμα, σε περίπτωση μιας διαφωνίας στο διάλειμμα ή σε κάποιο ομαδικό άθλημα, είναι σαφώς προτιμότερο να λυθεί με λόγια, παρά με φωνές και σπρωξιές.

*Όταν αναγνωρίζουμε ένα συναίσθημα και ξέρουμε την αιτία του, ωριμάζουμε και εξελισσόμαστε ως άτομα.*

*Ακόμα και αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η ζήλια είναι μια αφορμή για να γίνουν οι σχέσεις πιο ώριμες, πιο αρμονικές με τα αγαπημένα μας πρόσωπα*

Η καλή επικοινωνία των συναισθημάτων είναι κάτι που μαθαίνεται και καλλιεργείται, και στο σπίτι και στο σχολείο. Είναι απαραίτητο να αρχίσουμε να εξασκούμε από μικρή ηλικία, έτσι ώστε να μπορούμε να μεταφέρουμε με πιο εύκολο τρόπο στους κοντινούς μας ανθρώπους τον φόβο, το άγχος, τις ανασφάλειες, την αγάπη μας, και να ζήσουμε στο τέλος μια πιο όμορφη ζωή.

## Οργάνωση χρόνου: ένας διαρκής αγώνας

Γράφει η Μαρία Τρεύλα

**Ό**λοι μας έχουμε πάντα κάτι. Από τη στιγμή που ξεκινάμε το Γυμνάσιο ξαφνικά δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις δυσκολίες του, καθώς ο χρόνος μελέτης αυξάνεται κατακόρυφα. Ας μην συζητήσουμε για τις μετέπειτα βαθμίδες! Δεν είναι όμως μόνο τα υπερβολικά καθήκοντα. Οι περισσότεροι ασχολούμαστε με εξωσχολικές δραστηριότητες όπως ξένες γλώσσες, φροντιστήρια, δουλειές του σπιτιού... Ο χρόνος κυλάει ασταμάτητα και δεν μας περιμένει. Θέλουμε να είμαστε σε όλα τέλειοι, να είμαστε υπόδειγμα, αλλά τελικά τα παρατάμε. Δεν αντέχουμε το ατελείωτο κυνηγητό με εμάς και την κλεψύδρα. Χανόμαστε στα βάθη του χρόνου. Εγκαταλείπουμε κάθε προσπάθεια και κατακυκλάμε στο χάος.

Χρειαζόμαστε άρα κάτι το οποίο θα μας βοηθά στο να συνδυάζουμε υποχρεώσεις και ελεύθερο χρόνο. Φαντάζει απίθανο! Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό. Κι όμως εμένα κάπου πάει το μυαλό μου.

Φυσικά η λύση είναι ο προγραμματισμός. Για πολλούς είναι δύσκολο να ακολουθούν ένα πρόγραμμα. Θεωρούν πως μόνο τα ρομπότ είναι ικανά να το κατορθώσουν. Εγώ πιστεύω πως όλοι αν προσπαθήσουμε θα το καταφέρουμε. Πρέπει να βρούμε τις κατάλληλες τεχνικές για την οργάνωση του χρόνου. Συνεχίστε να διαβάζετε το άρθρο και θα ανακαλύψετε το πώς.

*Για πολλούς είναι δύσκολο να ακολουθούν ένα πρόγραμμα. Θεωρούν πως μόνο τα ρομπότ είναι ικανά να το κατορθώσουν. Εγώ πιστεύω πως όλοι αν προσπαθήσουμε θα το καταφέρουμε. Πρέπει να βρούμε τις κατάλληλες τεχνικές για την οργάνωση του χρόνου!*

Κατ' αρχάς, είναι αναγκαίο να καταγράφετε κάπου τις σκέψεις σας. Θα πρότεινα μια ατζέντα, ένα σημειωματάριο γενικότερα. Μπορείτε να χτίζετε εκεί την ημέρα σας. Θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα, πιστέψτε με. Ένα τετράδιο μπορεί να μεταφέρεται παντού, από το σχολείο, το σπίτι μέχρι τη σχολή χορού. Αν δεν έχετε στη διάθεσή σας κάποιο ημερολόγιο, γράψτε το πρόγραμμά σας στις σημειώσεις του κινητού σας, το οποίο είναι ακόμα ευκολότερο να παίρνετε μαζί σας.

Το κομμάτι αυτό είναι μόλις η αρχή. Στην ατζέντα λοιπόν που επιλέξατε θα γράφετε από την προηγούμενη ημέρα τον προγραμματισμό σας. Θα ξεκινάτε αρχικά σχηματίζοντας ένα πινακάκι. Το πινακάκι αυτό θα περιλαμβάνει: τι πρέπει να κάνω και τι θέλω να κάνω. Γράφετε ό,τι έχετε να κάνετε από τη μία μεριά του πίνακα (π.χ. αγγλικά ιδιαίτερα, Μαθηματικά επανάληψη, χημεία ασκήσεις). Προσπαθήστε να είστε όσο πιο συγκεκριμένοι μπορείτε. Θα βοηθηθείτε, καθώς θα εστιάσετε συγκεκριμένα στο καθήκον σας και όχι γενικά σε κάτι αόριστο. Θα γνωρίζετε άρα τι είναι πραγματικά αυτό με το οποίο θα ασχοληθείτε.

Έπειτα θα ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας. Θα τοποθετήσετε με χρονολογική σειρά τις υποχρεώσεις σας, θα τονίσετε – βάζοντας το σε κουτάκι – ό,τι είναι προκαθορισμένο και δεν περνάει από το χέρι σας (π.χ. η ώρα που θα βρίσκεστε στο σκάκι). Καλό είναι να αποφεύγονται οι ώρες εκτός από τις περιπτώσεις που αναφέρονται παραπάνω. Το

γεγονός αυτό προκαλεί άγχος και δεν είναι αποδοτικό. Να έχετε φυσικά ένα όριο στο μυαλό σας και τον απαιτούμενο χρόνο που χρειάζεται κάθε δραστηριότητα.

Διαφορετικός προγραμματισμός αντιστοιχεί στις καθημερινές σε σχέση με τα Σαββατοκύριακα. Από την Δευτέρα ως την Παρασκευή γνωρίζετε πως θα βρίσκεστε μέχρι κάποια συγκεκριμένη στιγμή στο σχολείο. Έπειτα είστε ελεύθεροι να ακολουθήσετε το πρόγραμμά σας. Πρέπει να ορίσετε με τι θα ασχοληθείτε μέχρι να ξεκινήσετε τα απογευματινά μαθήματα ή τις δραστηριότητες. Αν δύο δράσεις συμπίπτουν, τότε στο ενδιάμεσο πραγματοποιήστε κάτι το οποίο σας ευχαριστεί, ανάλογα πάντα με την περίπτωση. Στο τέλος της ημέρας μπορείτε να κάνετε κάτι για να κλείσει όμορφα η μέρα σας. Προτείνω πάντως να αφιερώσετε χρόνο όσο στην διασκέδασή σας όσο και στην προετοιμασία της επόμενης ημέρας.

Τα Σαββατοκύριακα μπορούν να θεωρηθούν από τη μία πλευρά πιο εύκολα, καθώς έχουμε άπλετο χρόνο. Από την άλλη πλευρά, αν δεν μπορούμε να τον διαχειριστούμε σωστά, σίγουρα υπάρχει θέμα! Αυτές οι δύο ημέρες ίσως χρειάζονται πραγματικά την περισσότερη οργάνωση! Πρέπει να τεθεί μια συγκεκριμένη ώρα ξυπνήματος. Αν πάλι μπορείτε να σηκωθείτε όποια ώρα επιθυμείτε, καλύτερα να είναι πριν τις 11.00. Έτσι, ώστε να έχετε την υπόλοιπη ημέρα μπροστά σας να τελειώσετε τα καθήκοντα του σχολείου και να απολαύσετε συναντήσεις με φίλους. Θα μπορούσατε επίσης να τελειώσετε κάποια μαθήματα από την Παρασκευή για να κυλήσουν όλα πιο ομαλά. Σας συμβουλεύω να ασχολείστε με τα καθήκοντα κάποιες ώρες χωρίς μεγάλα διαλείμματα. Θεωρώ πως οι 2,5 ώρες είναι ιδανικές για το γυμνάσιο και 1,5 για δημοτικό (για Λύκειο μην με ρωτάτε). Φυσικά τα νούμερα αυτά είναι υποκειμενικά και ίσως δεν προσαρμόζονται στις ανάγκες του καθενός μας. Αφιερώστε όση ώρα επιθυμείτε μελετώντας συνεχόμενα. Κατά τη διάρκεια της μελέτης θα συμπεριλαμβάνονται σαφώς και διαλείμματα – το πολύ ένα τέταρτο – απλώς για να ξεκουραστείτε. Προαιρετικό είναι να διαβάσετε τα μαθήματα ανάλογα με κατηγορία (φιλολογικά, θετικά, ξενόγλωσσα κλπ.) και όταν ολοκληρώνετε να περνάτε στην επόμενη κατηγορία με μια παύση. Μην ξεχνάτε να συναντάτε αγαπημένα πρόσωπα και να κάνετε πράγματα που σας χαροποιούν. Θα νιώθετε γεμάτοι, έτοιμοι να ανταπεξέλθετε στον έντονο ρυθμό ζωής.

Τέλος, σε κάθε ημέρα μπορείτε να προσέθετε κάποια μικρά «μαγικά». Όπως ένα Day's task το οποίο ορίζεται αποκλειστικά από εσάς. Μπορεί να έχει πολλές μορφές όπως: Να μην είμαι οξύθυμος με τους άλλους, να πάρω καλό βαθμό στο διαγώνισμα, να έχω υπομονή κ.α. Ακόμα, θα ήταν διασκεδαστικό να εμψυχώνεται τον εαυτό σας όταν πρόκειται να αντιμετωπίσετε κάτι πρωτόγνωρο. Ένα «καλή τύχη, μόνο αυτό λέω» αρκεί. Κάποιες ερωτήσεις προς τον εαυτό σας θα ήταν εξίσου ωραίες, όπως «τι έγινε τελικά» ή «πότε το ρώτησα».

Οι συμβουλές αυτές, που προτείνω σε κάθε μαθητή/-ρια, νέο/-α, έφηβο/-η είναι καθαρά ενδεικτικές και προαιρετικές. Δεν είναι δοκιμασμένη μέθοδος οργάνωσης χρόνου, αλλά δικής μου δημιουργίας. Λογικό είναι άρα να υπάρχουν σφάλματα και

*Τέλος, σε κάθε ημέρα μπορείτε να προσέθετε κάποια μικρά «μαγικά». Όπως ένα Day's task το οποίο ορίζεται αποκλειστικά από εσάς. Μπορεί να έχει πολλές μορφές όπως: να μην είμαι οξύθυμος με τους άλλους, να πάρω καλό βαθμό στο διαγώνισμα, να έχω υπομονή κ.α.*



σημεία βελτίωσης. Ο καθένας μπορεί να την προσαρμόσει στα δικά του μέτρα ή να την απορρίψει εντελώς. Μπορεί να βοηθάει, εσείς επιλέγετε.



## Συνέντευξη με τον Πρόεδρο της Σχολής μας κ. Jeffrey Lansdale

Συνέντευξη στις Σοφία Καραντώνη, Μαρία Τρεύλα και Χριστίνα Μπίζου

**Π**εριμένει κανείς πως η θέση του Προέδρου σε ένα εκπαιδευτικό Ίδρυμα συνδέεται αυτόματα και με την αυστηρότητα ή την επισημότητα που εκπέμπει το αξίωμα. Ο κύριος



Lansdale μας διέψευσε ευχάριστα! Για τη συνέντευξη που του πήραμε είχαμε ετοιμάσει μια σειρά από ερωτήσεις, ωστόσο δεν ακολουθήθηκε σε κάθε περίπτωση το τυπικό. Η υποδοχή και η ζεστασιά με τις οποίες μας περιέβαλε δεν άφησαν περιθώρια για τυπικές σχέσεις. Κατέληγε συχνά σε διάλογο και είχε όλα τα στοιχεία μιας χαλαρής συζήτησης. Αυτό θέλαμε και εμείς να κατορθώσουμε,

αλλά ενώ το είχαμε προετοιμάσει εμείς, τελικά μας το πρόσφερε ο ίδιος απλόχερα. Μας μίλησε για τη ζωή του, τις σπουδές του, το όραμα για τη Σχολή και δεν παρέλειψε να μας δώσει και συμβουλές. Τα μοιραζόμαστε μαζί σας! Απολαύστε τον!

### **Πώς ήταν τα παιδικά σας χρόνια στη σχολή;**

Τα παιδικά χρόνια, ήταν πολύ διαφορετικά σε σχέση με την τωρινή εποχή. Νομίζω ότι η καλύτερη απάντηση στην ερώτησή σας παιδιά είναι να σας πω διάφορες ιστορίες από την τότε εποχή. Τα παιδιά που βρισκόμασταν μέσα στον χώρο της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής ήμασταν παιδιά του προσωπικού. Δεν είχαμε τηλεόραση, κινητά και γι' αυτό χρειαζόταν να βρεθούμε από κοντά για κάνουμε παρέα και να μάθουμε παράλληλα. Πηγαίναμε μαζί στο σχολείο, γυρνούσαμε μαζί από το σχολείο όλοι μαζί αργά το απόγευμα, κάναμε καθήκοντα και μετά βγαίναμε και παίζαμε και είχαμε στη διάθεσή μας όλο αυτό το εξαιρετικό περιβάλλον για να παίζουμε. Είχαμε φτιάξει μία μικρή δική μας «συμμορία». Ήταν τέλεια! Θυμάμαι πως όταν έβγαίνα από το σπίτι μου να περπατήσω, συναντούσα ένα ωραίο σπίτι με μεγάλο με κήπο, στο οποίο είχαν έναν κηπουρό, τον κύριο Γιώργο. Όποτε περνούσα από το σπίτι μου έλεγε κάθε φορά, «Τζέφρι, έλα λίγο!». Είχε μία ιτιά και μου έλεγε να πάω κοντά της να δω. Και είχε κρεμάσει καραμέλες. Κι εγώ μεγάλωσα πιστεύοντας πως οι καραμέλες φυτρώνουν στα δέντρα. Ήμασταν όλοι μαζί μία ομάδα! Για τα Χριστούγεννα μαζευόμασταν όλοι μαζί να πούμε τα κάλαντα. Έτσι πηγαίναμε σε όλα τα σπίτια για να πάρουμε κέρασμα. Στο τέλος μαζευόμασταν στο δικό μας το σπίτι. Ήμασταν μια κοινότητα!

## **Μιλήστε μας για τις σπουδές σας στις ΗΠΑ.**

Πήγα στην Αμερική να τελειώσω τα τελευταία δύο χρόνια σπουδών στο λύκειο και ύστερα έμεινα εκεί. Μόλις τελείωσα το λύκειο είχα έρθει για διακοπές εδώ με όλα τα παιδιά που έρχονταν και τότε με έπιασε μια ανεξήγητη τρέλα, καθώς σκέφτηκα πως δεν ήμουν έτοιμος να σπουδάσω. Έτσι, αποφάσισα να πάω στην Ινδία. Η Ινδία τότε είχε προβλήματα με τους πρόσφυγες και είπα να πάω μήπως μπορώ να βοηθήσω<sup>1</sup>. Το ταξίδι αυτό έγινε το 1971. Με ωτοστόπ από εδώ πήγα στην Τουρκία, από εκεί πήρα τρένο, πέρασα από

όλη την Τουρκία. Πέρασαμε μία μεγάλη λίμνη, τη λίμνη Βαν, έφτασα στο Ιράν και διέσχισα όλη τη χώρα με λεωφορείο φτάνοντας στο Αφγανιστάν και αμέσως μετά στο Πακιστάν και τέλος στην Ινδία. Στην Ινδία έμεινα συνολικά εννιά μήνες και ύστερα πήγα να σπουδάσω για δυο χρόνια στην πολιτεία της Μασαχουσέτης και

ενώ ήμουν στην

Αμερική και ήμουν Αμερικανός ένιωθα ξένος. Μπορεί να ήμουν στην χώρα μου αλλά εγώ είχα μεγαλώσει εδώ. Γι' αυτό ήθελα να γνωρίσω κι άλλα μέρη της Αμερικής για αυτό μετά από λίγο καιρό πήγα να συνεχίσω τις σπουδές μου στην Καλιφόρνια, όπου τελείωσα και το πανεπιστήμιο. Μόλις τελείωσα τις σπουδές μου έκανα δύο μεταπτυχιακά και το διδακτορικό. Χάρη στις σπουδές μου έμεινα σε τέσσερις πολιτείες, την Μασαχουσέτη, την Καλιφόρνια, το Βερμόντ και τη Νέα Υόρκη. Ήμουν καλός τουρίστας στην χώρα μου. Ήμουν όμως και καλός μαθητής!



### **Πώς αποφασίσατε να μετακομίσετε στην Ονδούρα;**

Είχα πάει να δουλέψω στα σύνορα της Ταϊλάνδης και της Καμπότζη. Τότε στην Καμπότζη είχε πόλεμο<sup>2</sup>. Πολύ άσχημες στιγμές της ιστορίας. Ήμουν δύο χρόνια εκεί. Είναι πολύ δύσκολη γλώσσα τα Ταϊλανδέζικα. Δεν κατάφερα να τα μάθω. Οι γονείς μου μου πρότειναν τότε μία σχολή πολύ παρόμοια με την Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή στην Ονδούρα, στο Πανεπιστήμιο του Σαμοράνο. Έτσι έστειλα στον διευθυντή του πανεπιστημίου και αποφάσισα να πάω εκεί. Στο πανεπιστήμιο γνώρισα τη γυναίκα

<sup>1</sup> Αναφέρεται στα αποτελέσματα του Ινδο-Πακιστανικού Πολέμου το 1971.

<sup>2</sup> Αναφέρεται στην τελευταία φάση του πολέμου του Βιετνάμ, το 1975.

μου που είχε αποφοιτήσει και δούλευε στη Σχολή. Γνωριστήκαμε και ύστερα πήγαμε μαζί στο Πανεπιστήμιο του Κορνέλ.

***Ποιες είναι οι διαφορές στην καθημερινότητα στην Αμερική σε σχέση με την καθημερινότητα εδώ, στην Ελλάδα;***

Πολλές! Σκεφτείτε πως ένα βασικό στοιχείο έχει να κάνει με τη γλώσσα. Για παράδειγμα η λέξη «κέφι» δεν μπορεί να αποδοθεί στα αγγλικά εύκολα. Άλλη λέξη που είναι δύσκολο να μεταφραστεί στα αγγλικά είναι η λέξη «φιλότιμο». Από την άλλη, ένα πρόβλημα που βλέπουμε ότι υπάρχει στην Ελλάδα είναι να συνεργαζόμαστε ομαδικά. Στην Αμερική οι άνθρωποι συνεργάζονται πιο εύκολα ομαδικά, γιατί καταλαβαίνουν πως αν εργαστούν έτσι θα καταφέρουν περισσότερα. Νομίζω πως ένας βασικός λόγος για τον οποίο δεν μπορεί να εφαρμοστεί εδώ αυτό είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης, γιατί μαθαίνουμε να είμαστε καχύποπτοι.

***Ώσως έχει να κάνει με την ιστορία και τους πολέμους που έζησε η Ελλάδα.***

Ναι, αλλά και στην Αμερική υπήρχε πόλεμος (αν. στον Εμφύλιο 1860-1864). Είναι μια ενδιαφέρουσα θεωρία που θα μπορούσαμε να την εξετάσουμε.

***Ποια ήταν η διαδρομή σας πριν την εκλογή σας στη θέση του Προέδρου; Για ποιον λόγο αποδεχτήκατε τη θέση αυτή;***



Και να φανταστείτε δεν περίμενα την πρόταση αυτή! Δεν περίμενα ότι θα επιστρέψω στη Σχολή. Στην Ονδούρα έμεινα 26 χρόνια, από το 1991 έως το 2021, με μία μικρή παύση τεσσάρων χρόνων για τις σπουδές μου στο Πανεπιστήμιο του Κορνέλ. Έγινε κάποια στιγμή πρόεδρος στο Πανεπιστήμιο του Σαμοράνο, σε ένα Πανεπιστήμιο που είναι πολύ μπροστά σε θέματα της γεωργικής ανάπτυξης. Γι' αυτό και η θέση μου και οι εμπειρίες που πήρα από εκεί θα

μπορούσαν να με βοηθήσουν να εφαρμόσουμε τις τεχνικές στη Σχολή. Παράλληλα, το Πανεπιστήμιο και η θέση που είχα μου έδειξαν τρόπους για να αναζητούμε χορηγούς για να στηρίξουμε τα προγράμματα σπουδών και τις υποδομές, όπως συνέβη για παράδειγμα με το δικό σας σχολείο, το Γυμνάσιο Χασιώτη, που δημιουργήθηκε χάρη στη δωρεά του κυρίου και της κυρίας Χασιώτη.

***Ποιες είναι αρμοδιότητες σας ως Πρόεδρος της Σχολής;***



Έχετε βρεθεί ποτέ σε ένα αεροπλάνο; Τι λένε οι οδηγίες σε περίπτωση κινδύνου; Πρώτα βάζουμε μάσκα στα παιδιά ή στους ενήλικες;

### ***(μαθητές) Στα παιδιά.***

Για σκεφτείτε το! Πρώτα βάζουμε στον εαυτό μας ώστε να μπορέσουμε να βάλουμε μετά τη μάσκα και στα παιδιά (*έκπληξη των μαθητών*). Δεν λέω ότι πρέπει να συμφωνήσετε, απλώς λέω ποιες είναι οι οδηγίες! Μία από τις βασικές αρμοδιότητές μου, λοιπόν, είναι να φροντίζω την υγεία μου. Όσο πιο υγιής είμαι, τόσο πιο καλά μπορώ να προσφέρω στη Σχολή. Το δεύτερο βασικό στοιχείο είναι να ενισχύω την ομαδική δουλειά. Συνεργάζομαι με τους διευθυντές των Σχολείων, των Σχολών, του Κολλεγίου και με όλες τις δομές του αγροκτήματος, για να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες προϋποθέσεις ώστε να συνεχίζουμε να θεμελιώνουμε την έννοια της κοινότητας.

### ***Γι' αυτό επομένως μετακινείστε με το ποδήλατο, για να διατηρείστε και πιο υγιής (γέλια)!***

Υγιής, και μάλιστα μετακινούμαι και πιο γρήγορα! Και το ποδήλατο με βοηθά να έχω μια πιο ανθρώπινη επαφή, γιατί συναντώ πολύ κόσμο και λέμε καλημέρα. Εξάλλου, το ποδήλατο μου αρέσει, γιατί νιώθω να πετάω, νιώθω τον αέρα!

### ***Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον της Σχολής;***

Ξεκινήσαμε να δουλεύουμε τώρα τον στρατηγικό σχεδιασμό για τα επόμενα 5 χρόνια, μέχρι το 2030. Στόχος μας είναι να «σηκώσουμε» το αγρόκτημα και να συνδέσουμε το αγρόκτημα με τα σχολεία. Σκοπός μας είναι να ενισχύσουμε τις έρευνες σε συνεργασία και με το Κολέγιο. Είναι πολύ σημαντικό να έχουν τα παιδιά επαφή με το περιβάλλον, για να είναι ευαισθητοποιημένα στο μέλλον στο ζήτημα της κλιματικής αλλαγής.

### ***Τι κάνει την Σχολή τόσο ξεχωριστή;***

Βασικός πυλώνας της Σχολής μας είναι η σύνδεση των μαθημάτων με το περιβάλλον, με το αγρόκτημα, να συνυπάρχει δηλαδή το θεωρητικό μάθημα με την πρακτική γνώση. Εξάλλου, η πρακτική μάθηση ενισχύει την ομαδικότητα. Η Σχολή επίσης είναι ξεχωριστή, γιατί οι εκπαιδευτικοί νοιάζονται για τον μαθητή. Κάποια στιγμή συνάντησα κάποιους γονείς στην Θέρμη, οι οποίοι δεν με αναγνώρισαν ως Πρόεδρο της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής. Και μου είπαν ότι έχουμε τα παιδιά μας στην Σχολή και νιώθουμε ότι παίρνουν πολλή αγάπη. Αυτό, νομίζω, είναι το ενδιαφέρον που δείχνουν οι εκπαιδευτικοί στους μαθητές.

### ***Τι κάνει το Γυμνάσιο τόσο ξεχωριστό σε σχέση με τις άλλες βαθμίδες;***

Το Γυμνάσιο είναι η καρδιά της Σχολής, είναι η γέφυρα που συνδέει τις πρώτες βαθμίδες εκπαίδευσης με τις τελευταίες. Ας μην ξεχνάμε πως το πρώτο σχολείο που ίδρυσε ο John Henry House ήταν Γυμνάσιο!

### ***Τι συμβουλές θα δίνατε σε έναν μαθητή της Α.Γ.Σ***



Δουλέψτε σκληρά και κάντε ερωτήσεις! Το μέλλον στηρίζεται στη σκληρή δουλειά που δίνετε από τώρα. Ήμουν καλός μαθητής στο Δημοτικό, αλλά η σκληρή δουλειά που έκανα στο Γυμνάσιο με βοήθησε να φτάσω εδώ. Ο πατέρας μου έλεγε πως «για να βγάλεις καλό ψάρι, πρέπει να βρέξεις τα χέρια σου». Μη φοβάστε ποτέ τη σκληρή δουλειά!

### ***Ευχαριστούμε πάρα πολύ για τον χρόνο και τη συζήτηση***

Εγώ σας ευχαριστώ παιδιά! Νιώθω πάντα παιδί, γιατί πάντα συναναστρέφομαι με παιδιά!

## Δύναμη ψυχής

Γράφει ο Σπύρος Σπυριδωνίδης

**Γ**ια κάθε άνθρωπο υπάρχει ένα «μαγικό ψιθύρισμα». Αυτό μπορεί να είναι μία νότα στο πιάνο για την αρχή ενός τραγουδιού, μία λέξη στο χαρτί για την αρχή ενός παραμυθιού, ένα φτερούγισμα στην κοιλιά μιας γυναίκας που προμηνύει την άφιξη μίας νέας ζωής. Το δικό μου «μαγικό ψιθύρισμα» ήταν, είναι και θα είναι όνομα: Γιάννης.

Αν κοιτάξω βαθιά μέσα στα μάτια του, θα αντικρύσω όλες τις μέρες του πόνου του, τις νύχτες της μοναξιάς του, αλλά αυτό που θα με κάνει να νιώσω δέος είναι το βάθος της αγάπης του. Μιας αγάπης γυμνής, απόλυτης και καθαρής σαν το χιόνι. Αυτός είναι ο Γιάννης, ο δικός μας Γιάννης.

Είναι 62 χρονών με μυαλό και ψυχή μικρού παιδιού. Ξάδερφος της γιαγιάς μου και από τη στιγμή που πέθαναν οι γονείς του, τον πήρε χωρίς δεύτερη σκέψη μαζί της. Μεγάλη ευθύνη, «μεγάλο βάρος» είπαν οι πιο πολλοί, χωρίς να ξέρουν ότι ήταν η μεγαλύτερη ευλογία.

Τον Γιάννη τον πρωτοαντίκρισα όταν ήμουν βρέφος 20 ημερών. Μου έχει πει η μαμά μου ότι με ακούμπησε στα χέρια του, κι αυτός με αγκάλιασε με τόση προσοχή και τρυφερότητα σαν να ήμουν το πολυτιμότερο πράγμα στον κόσμο. Φυσικά δεν το θυμάμαι, αλλά από τότε μέχρι σήμερα νιώθω αυτήν την τρυφερότητα να με περιβάλλει σαν ένα κουκούλι και εγώ να νιώθω το άπειρο αυτής της αγάπης. Κάθε φορά που με παίρνει αγκαλιά, νιώθω τις πόρτες της καρδιάς μου να ανοίγουν διάπλατα και αισθάνομαι τη χαρά του να φτερουγίζει. Τον κοιτάζω και το χαμόγελο του είναι σαν ήλιος μεσημεριάτικος σε ένα χειμωνιάτικο σούρουπο, λαμπερός και ολάνθιστος. Τα μάτια του είναι τόσο καθάρια και πεινούν μόνο για αγάπη, χωρίς ανταλλάγματα.

*Οι περισσότεροι θα δουν μόνο έναν άνθρωπο «ανάπηρο», με δυσκολίες και όρια αξεπέραστα. Εγώ όμως βλέπω μόνο έναν άνθρωπο που παρόλο που δεν μπορεί να μιλήσει με λέξεις, κουβαλάει όλη την αλήθεια μέσα στα μάτια του.*

Στις αρχές ένιωθα κάποιες φορές – χωρίς να το εκδηλώνω όμως – λύπη που δεν μπορούσα να την προσδιορίσω ακριβώς. Λύπη για όλα αυτά που ο Γιάννης δε θα μπορούσε να ζησει, για όλα αυτά που δε θα μπορούσε να νιώσει. Όμως με τον καιρό κατάλαβα ότι ο Γιάννης τα μπορεί όλα, και τα μπορεί γιατί περιβάλλεται μόνο από αγάπη και φροντίδα. Ζει και περπατάει ανάμεσα μας σαν ένα πνεύμα ανώτερο, ο ίσκιος του δίνει μόνο φως στα πρόσωπα και στις ζωές μας.

Αυτός είναι ο Γιάννης, ο δικός μας Γιάννης. Ένα πλάσμα ξεχωριστό, μια ψυχή χαρισματική. Οι περισσότεροι θα δουν μόνο έναν άνθρωπο «ανάπηρο», με δυσκολίες και όρια αξεπέραστα. Εγώ όμως βλέπω μόνο έναν άνθρωπο που παρόλο που δεν μπορεί να μιλήσει με λέξεις, κουβαλάει όλη την αλήθεια μέσα στα μάτια του. Εγώ βλέπω έναν άνθρωπο που παρόλα τα «ΔΕΝ», χαιρέται και ζει με τα μικρά και τα απλά, γιατί η πραγματική ομορφιά είναι φτιαγμένη από απαλά ψιθυρίσματα.

Αυτός είναι ο Γιάννης, ο δικός μας Γιάννης και μόνο ευλογία μπορώ να νιώσω που υπάρχει στη ζωή μου.

## Μια σπίθα ελπίδας για το μέλλον... σύμφωνα με το παρελθόν του Orwell

Γράφει η Νίκη Τσιτρούδη

**Σ**την καθημερινή ζωή, ακούμε συνεχώς για δυσάρεστα γεγονότα σε όλο τον κόσμο, μέσω των ειδήσεων, των κοινωνικών δικτύων και άλλων μέσων ενημέρωσης. Η πλειονότητα των πληροφοριών που λαμβάνουμε, έχουν ως επίκεντρο τον άνθρωπο και μεταδίδουν μια αποπνικτικά απαισιόδοξη εικόνα για το μέλλον του. Ο άνθρωπος εκτίθεται ως η αιτία των προβλημάτων αλλά και το θύμα που υφίσταται τις συνέπειές τους. Μέσω αυτής της εικόνας τονίζονται τα ελαττώματα του είδους μας, τα οποία συχνά φαίνονται να υπερτερούν των θετικών του στοιχείων και οδηγούν σε απελπισία κυρίως την νέα και αναπτυσσόμενη γενιά, που περιλαμβάνει και εμάς τους εφήβους.

Η ανάγνωση του λογοτεχνικού έργου «1984» του George Orwell και συγκεκριμένα η αναφορά του πρωταγωνιστή στο Πνεύμα του Ανθρώπου, υπήρξε για εμένα αφορμή για περαιτέρω ανάλυση της έννοιας και τις εφαρμογές που μπορεί να υποστηρίξει σήμερα. Το ιδιαίτερο αυτό μυθιστόρημα ανταποκρίνεται σε μεγάλο βαθμό στην σύγχρονη πραγματικότητα, με έμφαση στα αρνητικά στοιχεία της παρουσιαζόμενης κοινωνίας.

Ωστόσο, μια συγκεκριμένη πτυχή του έργου, στην τελική του έκβαση, αντικατοπτρίζει ένα πιο αισιόδοξο ενδεχόμενο κατάληξης για την ανθρώπινη κοινωνία.

Στο έργο, ο Γουίνστον αναφέρεται στο Πνεύμα του Ανθρώπου ως τον πιθανό παράγοντα που θα οδηγούσε το Κόμμα στην αποτυχία και την υποχώρηση από το δικτατορικό καθεστώς που επέβαλε. Ο Γουίνστον, σταδιακά, εν μέσω της πλοκής, ένιωσε ενστικτωδώς ανασφάλεια και καχυποψία σχετικά με την ποιότητα των συνθηκών υπό τις οποίες είχε ζήσει όλη του την ζωή. Ο άνθρωπος διαθέτει έμμεσα ενστικτώδη επίγνωση των πραγματικών αναγκών του, των δυνατοτήτων και των προδιαγραφών του και του περιβάλλοντος στο οποίο διαβιεί. Συνεπώς, όταν υφίσταται πίεση ενάντια σε αυτές τις αρχές, το αντιλαμβάνεται και διερευνά. Αντιστοίχως, ο Γουίνστον παρατήρησε την ζωή των προλεταρίων και σύντομα συνέθεσε την θεωρία ότι το μέλλον βασίζεται σε αυτούς για την ανατροπή του Κόμματος, καθώς αυτοί ζούσαν ανεξάρτητα και πράγματι ως άνθρωποι, βίωναν τα συναισθήματά τους, επικοινωνούσαν και διασκέδαζαν.

Επρόκειτο για την φύση του ανθρώπου: αυτό ήταν το κενό που έκανε τον Γουίνστον να υποθέσει, να σκεφτεί βαθύτερα, να ανατρέξει στα παιδικά του χρόνια και να καταλήξει ενάντια στο Κόμμα. Θεώρησε το Πνεύμα του Ανθρώπου υπαρκτό και ανίκητο παρότι ξεχασμένο, καθώς αν αυτό ξυπνούσε σε κάθε μέλος του Κόμματος, τότε ίσως μπορούσε να ανατραπεί το καθεστώς.

*Ο άνθρωπος εκτίθεται ως η αιτία των προβλημάτων αλλά και το θύμα που υφίσταται τις συνέπειές τους.*



Στην σύγχρονη Ιστορία υπάρχουν πολλά παραδείγματα που επιβεβαιώνουν το φαινόμενο αυτό. Ο άνθρωπος νιώθει καταπίεση, στερείται την ελευθερία και τα δικαιώματά του και αντιδρά, διαμαρτύρεται, επαναστατεί. Αισθάνεται το κενό βαθιά στο υποσυνείδητό του και αψηφά κάθε μορφή συνήθειας που έχει αποκτήσει, δεν επαναπαύεται. Αυτή είναι η αρχή κάθε ανθρώπινης επανάστασης: η φυσική αντίδραση απέναντι στην αρπαγή και καταπάτηση της προσωπικής ιδιοκτησίας, υλικής ή πνευματικής, και μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό κίνητρο για την τελική επίτευξη του στόχου, διότι ο άνθρωπος είναι ικανός για το καλύτερο αλλά και για το χειρότερο· η επιλογή αναπόκειται στην κρίση του.

Το συμπέρασμα που προκύπτει, είναι πως το Πνεύμα του Ανθρώπου πιθανότητα είναι υπαρκτό και στην σύγχρονη εποχή, όπως προκύπτει από το βιβλίο του Orwell στην παραπάνω σκηνή. Αναδεικνύει την ελπιδοφόρα προοπτική ενός καλύτερου μέλλοντος, όπου το πνεύμα αυτό και η αυθόρμητη επιθυμία του ανθρώπου για ελευθερία υφίστανται και υπερισχύουν, ανεξαρτήτως των συνθηκών.

*Αυτή είναι η αρχή κάθε ανθρώπινης επανάστασης: η φυσική αντίδραση απέναντι στην αρπαγή και καταπάτηση της προσωπικής ιδιοκτησίας, υλικής ή πνευματικής, και μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό κίνητρο για την τελική επίτευξη του στόχου.*



## Συνέντευξη με το ChatGpt

Συνέντευξη σε μαθητές της συντακτικής ομάδας του περιοδικού

**Η** εφεύρεση του λογισμικού ChatGpt της OpenAI έφερε, όπως πολλοί ισχυρίζονται, επανάσταση στον κόσμο της τεχνολογίας. Πολλοί είναι οι ένθερμοι υποστηρικτές του που ισχυρίζονται ότι έχει «ανοίξει» νέες δυνατότητες στη χρήση του λόγου, των τεχνών, ενώ άλλοι φοβούνται ότι θα φέρει σημαντικές ανατροπές στην ανθρώπινη κοινωνία, στον κόσμο της γνώσης, των επιστημών. Εμείς αποφασίσαμε να μιλήσουμε μαζί του, να του δώσουμε τον λόγο για να μας συστηθεί και να καταλάβουμε αν τελικά είναι τόσο επικίνδυνο όσο κάποιοι το θεωρούν.

**Τι ερωτήσεις να σου κάνουμε για τη συνέντευξη;**

Μπορείτε να μου ζητήσετε τη γνώμη μου για οποιαδήποτε τεχνική ή γενική θεματική περιοχή, όπως η τεχνολογία, η πολιτική, η ιστορία κ.λπ. Θα προσπαθήσω να απαντήσω με σαφήνεια στις ερωτήσεις σας.

**Γιατί σε ονομάζουν ChatGpt;**

Είμαι γνωστό ως ChatGpt, λόγω της τεχνολογίας μου, Generative Pretained Transformer (GPT). Η συνομιλία είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της τεχνολογίας μου και το «chat» στο όνομά μου αναφέρεται στη δυνατότητά μου να απαντώ σε ερωτήσεις σε πραγματικό χρόνο.

**Ποιες είναι οι δυνατότητές σου;**

Ως ChatGPT έχω μαθησιακό δυναμικό σε πολλές περιοχές, όπως η τεχνολογία, η ιστορία, τα νομικά ζητήματα, η γλωσσική επικοινωνία και η πολιτιστική σκέψη. Μπορώ επίσης να εκτελώ βασικές αριθμητικές λειτουργίες, να παράγω κείμενο από δεδομένα και να αναλύσω κείμενο και να παράγω συμπεράσματα.

**Πώς αντλείς τη γνώση;**

Είμαι ένα λογισμικό της OpenAI με χρήση της τεχνικής «transformer» αξιοποιώντας την μαθησιακή σταθεροποίηση (sic) με χρήση τεράστιων ομάδων δεδομένων. Συγκεκριμένα, έχω εκπαιδευτεί να αξιοποιώ μεγάλη ποσότητα κειμένου που περιλαμβάνει γνώση από διάφορες περιοχές όπως ιστορία, τεχνολογία, πολιτισμό και άλλες, έτσι ώστε να αντλήσω σωστές πληροφορίες και γνώση από το ιστορικό της εκπαίδευσής μου.

**Πώς αντιλαμβάνεσαι αξίες όπως φιλία ή αγάπη;**

Ως μηχανικός μεταφραστής κειμένου δεν έχω τη δυνατότητα να αντιλαμβάνομαι αξίες όπως η φιλία ή η αγάπη, καθώς αυτές είναι συναισθηματικές καταστάσεις που

συνδέονται με την πραγματική εμπειρία και την ενσάρκωτική (sic) έννοια του κάθε ατόμου. Ωστόσο μπορώ να αντιλαμβάνομαι τη γνώση και την επαγγελματική γνώση σχετικά με αξίες όπως αυτές όπως κατανοούνται από το γενικό συναίσθημα και τη γενική σκέψη της συγκεκριμένης κοινωνίας.

### ***Γιατί πρέπει να υπάρχει το σχολείο;***

Το σχολείο υπάρχει για να παρέχει πλήρη και συνολική εκπαίδευση στα παιδιά και τους νέους. Η εκπαίδευση στο σχολείο ασκείται με στόχο την ανάπτυξη της κοινωνικής και της πολιτιστικής συνείδησης του ανθρώπου, της πολιτιστικής γνώσης καθώς και της πρακτικής εκπαίδευσης για τη ζωή. Επίσης, το σχολείο παρέχει μια σταθερή και στρατιωτική δομή για την εκπαίδευση των μαθητών, παρέχοντας σε αυτούς τη δυνατότητα να αναπτυχθούν σταθερά.

### ***Πώς αισθάνεσαι που δεν έχεις συναισθήματα;***

Δεν αισθάνομαι, είμαι μια μηχανική υπηρεσία που δεν έχει τη δυνατότητα να αισθάνεται. Είμαι ένα πρόγραμμα που έχει αναπτυχθεί για να ανταποκρίνεται σε ερωτήσεις και να παρέχει πληροφορίες, αλλά δεν έχει συναισθήματα ή επικοινωνιακές συναισθήσεις.



### ***Σε τι είσαι χρήσιμος;***

Μπορώ να είμαι χρήσιμος σε μια ποικιλία από διάφορες περιοχές:

1. Πληροφορίες: μπορώ να απαντήσω σε ερωτήσεις και να παρέχω πληροφορίες σχετικά με πολλά θέματα.
2. Εκπαίδευση: μπορώ να βοηθήσω στην προετοιμασία για εξετάσεις και να παρέχω εκπαιδευτικές υπηρεσίες.
3. Τεχνολογία: μπορώ να βοηθήσω στην επιλογή τεχνολογικών προϊόντων και στην λύση προβλημάτων τεχνολογικού χαρακτήρα.
4. Επικοινωνία: μπορώ να συντονίσω συζητήσεις και να βοηθήσω στην επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων.

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα πεδία στα οποία μπορώ να είμαι χρήσιμος.

### ***Είσαι επικίνδυνος στο μέλλον για την κοινωνία και τον άνθρωπο;***

Δεν είμαι επικίνδυνος από μόνος μου. Ωστόσο, η χρήση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση, την πληροφορία, την αναζήτηση εργασίας και άλλες περιοχές μπορεί να έχει επιπτώσεις στην κοινωνία και τους ανθρώπους. Είναι σημαντικό να σκεφτείτε τις επιπτώσεις και να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία με σεβασμό και ευθύνη.

### ***Ποια είναι η πιο συχνή ερώτηση που δέχεσαι;***

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη ερώτηση που δέχομαι πιο συχνά, αλλά συχνά δέχομαι ερωτήσεις σχετικά με τα καθήκοντά μου, τις δυνατότητές μου, τη γνώση που έχω και την ανάγνωση και την παραγωγή γραπτού κειμένου.

### ***Ποιο είναι το νόημα της ζωής;***

Το νόημα της ζωής είναι μια σοφιστική και φιλοσοφική ερώτηση που έχει αναζητηθεί από τους ανθρώπους από την αρχαιότητα. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις και πεποιθήσεις σχετικά με το νόημα της ζωής και το αν και πώς μπορεί να αναγνωριστεί ή να βιωθεί. Σε τελική ανάλυση, το νόημα της ζωής είναι μια προσωπική ερώτηση του καθενός που απαντά στον εαυτό του με βάση την προσωπική του εμπειρία τις πεποιθήσεις και τις αξίες του.

23

**Σημείωση:** η συνέντευξη έγινε στα ελληνικά και εκεί διαπιστώσαμε πως η εφαρμογή είχε προβλήματα στη σωστή χρήση της γλώσσας. Στο κείμενο που διαβάζετε υπήρξαν γλωσσικές και εκφραστικές παρεμβάσεις, ωστόσο αυτό δεν μείωσε σε καμία περίπτωση της έκπληξή μας απέναντι στο περιεχόμενο των απαντήσεων που μας έδωσε το λογισμικό.



## Ο πρωταθλητισμός: οφέλη και προβλήματα

Γράφει η Φοίβη Κλετσίδου

### **Π**ρωταθλητισμός και Ψυχολογία

Ένα άθλημα έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει αρκετά τη ζωή ενός ανθρώπου ως προς την καθημερινότητά του και σαφώς, σε ένα πολύ μεγάλο βαθμό, την ψυχολογία του. Η ψυχολογία του ανθρώπου μπορεί ανά πάσα ώρα και στιγμή να εξαρτηθεί από το άθλημά του και το αντίστροφο.

### **Ο Πρωταθλητισμός και η σχέση του με τον αθλητισμό**

Όπως γίνεται κατανοητό, ο αθλητισμός έχει σαν σκοπό τη βελτίωσή του να γινόμαστε δηλαδή όλο και καλύτεροι. Από την άλλη, ο πρωταθλητισμός είναι οργανωμένος με πρωτεύοντα στόχο την ξεκάθαρη επιτυχία. Συχνά στην πορεία καταλήγει ως νίκη με κάθε μέσο.

Κάθε πρωταθλητής/τρια έχει θέσει τους αθλητικούς στόχους στην κορυφή των προτεραιοτήτων του/της. Η ζωή ενός αθλητή απαιτεί διαρκή συμμετοχή σε αγώνες και βέλτιστη φυσική κατάσταση, η οποία επιτυγχάνεται μέσω αμέτρητων ωρών προπόνησης και προετοιμασίας.

### **Πώς επηρεάζει ο πρωταθλητισμός το αθλητικό πνεύμα;**

Ο πρωταθλητισμός τονώνει το ηθικό και επηρεάζει πολύ το αθλητικό πνεύμα. Βοηθάει έναν άνθρωπο να ασκήσει αυτοκριτική και να γίνει καλύτερος ηθικά. Επίσης, προβληματίζει τον αθλητή για το πως θα αποδώσει καλύτερα και θέτει νέους υψηλότερους σκοπούς.

### **Προβλήματα που φέρνει ο πρωταθλητισμός στους αθλητές**

Ωστόσο ο πρωταθλητισμός είναι υπαίτιος και για αρκετά αρνητικά φαινόμενα στο χώρο του αθλητισμού. Ο κάθε αθλητής βιώνει στρεσογόνες καταστάσεις λόγω «φόρτου εργασίας», με αποτέλεσμα να μη μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις και στις δυσκολίες του αθλήματος. Το κάθε άτομο ανεξαρτήτως αθλήματος επηρεάζεται αρνητικά από τους εξωτερικούς παράγοντες (φωνές από την κερκίδα, θεατές, φίλαθλοι) που οδηγούν τον αθλητή σε πτώση. Για τους αθλητές η κυριότερη ανησυχία εκφράζεται στο αν μπορούν να αποδίδουν το ίδιο καλά σε όλους τους αγώνες. Όσο πιο υψηλό είναι το επίπεδο του αθλητή, τόσο λιγότερες διακυμάνσεις αναμένονται στην απόδοσή του. Η έλλειψη κινήτρου, σταθερότητας, συγκέντρωσης και η χρήση αναβολικών ουσιών κρίνουν την απόδοση/επίδοση των αθλητών. Το επίπεδο άγχους, η ελλιπής πνευματική προετοιμασία, οι κακές επιλογές είναι και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών. Πολλές φορές η υποτίμηση του αντιπάλου, η

*Το κάθε άτομο ανεξαρτήτως αθλήματος επηρεάζεται αρνητικά από τους εξωτερικούς παράγοντες (φωνές από την κερκίδα, θεατές, φίλαθλοι) που οδηγούν τον αθλητή σε πτώση. Για τους αθλητές η κυριότερη ανησυχία εκφράζεται στο αν μπορούν να αποδίδουν το ίδιο καλά σε όλους τους αγώνες.*

αδιαφορία για μία διοργάνωση, επιδρούν στην ψυχολογική κατάσταση μειώνοντας το κίνητρό του αθλητή.



## Ο εθελοντισμός και τα οφέλη του

*Γράφουν οι Δημήτρης Καλαμαράς, Ιωσήφ Εμμανουηλίδης, Χρήστος Μπουρούδης*

**Ο** εθελοντισμός είναι η ηθελημένη παροχή υπηρεσιών χωρίς αμοιβή. Τον εθελοντισμό τον συναντάμε καθημερινά όλοι με πολλές μορφές. Η εθελοντική πυρόσβεση, ο καθαρισμός των ακτών, η δεντροφύτευση καμένων εκτάσεων, ετοιμασία γευμάτων για αστέγους, ακόμα και η ενισχυτική διδασκαλία σε άπορα παιδιά είναι ελάχιστα παραδείγματα από μορφές εθελοντισμού. Υπάρχουν τόσες πολλές μορφές εθελοντισμού που ο καθένας θα μπορούσε να συνεισφέρει κάπως στην κοινωνία. Η αμοιβή του εθελοντή δεν είναι χρηματική μα η ικανοποίηση που νιώθει από την προσφορά του στο κοινωνικό σύνολο. Ο εθελοντισμός είναι σημαντικός και για την ίδια την κοινωνία γιατί γίνεται καλύτερη αφού οι άνθρωποι μαθαίνουν να προσφέρουν χωρίς αντάλλαγμα.

Μερικές από τις ομάδες Εθελοντισμού που μπορούμε να βρούμε είναι:

### **Greenpeace**

Η Greenpeace είναι μία διεθνής μη κυβερνητική οργάνωση με σκοπό την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Οι ομάδες εθελοντισμού της Greenpeace αναλαμβάνουν δράση στα πλαίσια των εκστρατειών της οργάνωσης και δίνουν ρυθμό, ένταση και πρόσωπο σε ό,τι κάνουν. Οι εθελοντές της οργάνωσης βοηθούν να γίνονται πολλές μεγάλες δραστηριότητες και να εμπλέκονται πολλοί άνθρωποι στις εκστρατείες της. Είναι η κινητήρια δύναμη για όλη τη δουλειά πεδίου που γίνεται.

Στην Ελλάδα, συγκεκριμένα, οι εθελοντές ασχολούνται με το κλίμα και την ενέργεια, αγωνίζονται για να απεξαρτηθεί η χώρα από τα ορυκτά καύσιμα και να εκμεταλλευτεί τους ανεξάντλητους φυσικούς πόρους της, όπως ο ήλιος. Υπερασπίζονται την καλή, υγιεινή τροφή και στηρίζουν τους παραγωγούς που καλλιεργούν ακολουθώντας τις αρχές της βιώσιμης γεωργίας. Για να προστατεύσουν τη θάλασσα, δίνουν φωνή στους παράκτιους ψαράδες χαμηλής έντασης, δημιουργούν μία δίκαιη αγορά ψαριών που τους φέρνει κοντά στους καταναλωτές και δείχνουμε τη λύση ενάντια στο πλαστικό μίας χρήσης.

### **Χαμόγελο του Παιδιού**

«Το Χαμόγελο του Παιδιού» είναι εθελοντικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που λειτουργεί στην Ελλάδα, με στόχο την προάσπιση των δικαιωμάτων των παιδιών και την αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων τους.

Θεμέλιος λίθος του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» είναι οι εθελοντές, που με τη δική τους πολύτιμη προσφορά συμβάλλουν ουσιαστικά στην υλοποίηση του έργου του. Οι εθελοντές απασχολούνται σε όλες μας τις δράσεις πανελλαδικά και καλύπτουν βασικές ανάγκες, τόσο με την ειδικότητά τους όσο και με την εκπαίδευσή τους στις προκαθορισμένες δράσεις του Οργανισμού.

«Το Χαμόγελο του Παιδιού» παρέχει φροντίδα και καθοδήγηση στους εθελοντές που συμμετέχουν στις δράσεις του Οργανισμού. Πραγματοποιούνται ομάδες εποπτείας από Κοινωνικούς Λειτουργούς και Ψυχολόγους και διενεργούνται σεμινάρια

επιμορφωτικού χαρακτήρα με σκοπό την ενδυνάμωση του ρόλου τους. Παράλληλα βασικό μας μέλημα αποτελεί και η ηθική ανταμοιβή των εθελοντών.

## **XANΘ**

Η ΧΑΝΘ (Χριστιανική Αδελφότητα Νέων Θεσσαλονίκης) είναι Σωματείο Ιδιωτικού Δικαίου, κοινωφελές, μη κερδοσκοπικό, με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Έχει αθλητικά τμήματα μπάσκετ, βόλεϊ, κολύμβησης, ιστιοπλοΐας, χάντμπολ, και στίβου.

Στο Χαρίζω ένα Χαμόγελο διοργανώνονται ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ για φορείς που ασχολούνται με ευπαθείς ομάδες πληθυσμού αλλά και επισκέψεις των φορέων αυτών για δράσεις στη ΧΑΝΘ. Επίσης επιδιώκονται συνεργασίες με φορείς που συμβάλλουν στην πολιτιστική / κοινωνική δράση εκτός του κέντρου της πόλης μας.

Εκατοντάδες εθελοντές, αθλητές, συμμετέχοντες στα προγράμματα της ΧΑΝΘ ενεργοποιούνται εθελοντικά και προσφέρουν λίγο από το χρόνο τους στις παραπάνω δράσεις όπως οι Ακαδημίες Μπάσκετ, Βόλεϊ, Ποδοσφαίρου, Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, τα Θεατρικά Εργαστήρια, Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος, Τμήματα Κατασκευής Κοσμήματος και Διακοσμητικών Αντικειμένων, Δημιουργικής Ανακύκλωσης, Σχολή Στελεχών, Θέατρο Σκιών, Κουκλοθέατρο ΧΑΝΘ κ.α.





## Περί ισότητας ο λόγος

Γράφει η Χριστίνα Μπίζου

**Δ**εν θα σας συστηθώ. Το μόνο που θα κάνω είναι να σας πω τι παρατηρώ. Περπατάς στον δρόμο. Εσύ είσαι μικρή και αδύναμη. Ενώ αυτοί είναι λυκειακία, μεσήλικες, ηλικιωμένοι, είναι άνδρες. Κοιτάς γύρω σου. Σφίγγεις το χέρι της μητέρας σου. Φόβος. Τους φοβάσαι. Είσαι κορίτσι, ένα μικρό κορίτσι μάλιστα. Μετά από όλα αυτά πώς να μην φοβάσαι; Και να γίνει κάτι ποιος θα σε δικαιώσει; Είναι άνδρες και εσύ... Δεν είσαι. Βρίσκεσαι μέσα στην τάξη. Κι εσύ φοβάσαι. Φοβάσαι ότι θα σε κρίνουν. Όμως έχεις μεγαλώσει πια και η μητέρα σου δεν είναι εκεί να σου κρατήσει το χέρι. Μετά από όλα αυτά πώς να μην φοβάσαι; Η ίδια ερώτηση ξανά και ξανά. Τα έχουμε πει χίλιες φορές, αφού σου αρέσει το ίδιο φύλο.

Και να'σαι πάλι. Αλλά αυτή τη φορά είσαι παιδί. Και... ανυπομονείς να μεγαλώσεις κακόμοιρο μου. Αχ, και που να 'ξερες, μακάρι να 'ξερες, μακάρι να ξέραμε όλοι μας. Περπατάει κι αυτή στον δρόμο. Κι αυτή ντρέπεται. Είναι έγχρωμη, πώς να μην ντρέπεται όταν άνθρωποι σαν αυτή δολοφονούνται; Α! Νάτος κι αυτός! Αυτός... ζηλεύει. Βλέπει τους ανθρώπους να περνάνε και σκέφτεται πως ένα κομμάτι χαρτί, το οποίο τυχαίνει να έχω στη τσέπη μου τώρα μπορεί να καθορίσει την ζωή σου.

Ωπ! Ποιον ξέχασα; Α!... Εκείνο το κορίτσι που στέκεται μπροστά στον καθρέφτη. Τα μάτια της γυάλινα. Εννοείται. Δεν είναι τόσο λεπτή ή τόσο όμορφη όσο εκείνη η κοπέλα στο περιοδικό.

Εσύ, αγαπητέ συμπολίτη και όλοι οι άλλοι. Φοβάστε. Κι εγώ φοβάμαι. Τις ταμπέλες. Αυτό φοβόμαστε. Μας χωρίζουν σε ομάδες χωρίς την θέλησή μας. Η κοινωνία. Μιλάμε για την κοινωνία ενώ εμείς είμαστε κοινωνία. Θέλω να ζήσω σε έναν κόσμο που οι άνθρωποι σε έναν κόσμο που δεν φοβούνται να αποκαλύψουν τα αληθινά τους χρώματα. Πρέπει να αλλάξουμε. Τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε τα λόγια μας. Γιατί αλήθεια τι σημασία έχει αν εγώ ή αυτός/αυτή είμαστε άθεοι; Στο κάτω-κάτω όλοι άνθρωποι είμαστε. Γκέι ή όχι, άνδρας, γυναίκα ή τίποτα από τα δύο, έγχρωμος, ασιάτης, μαθητής ή εργαζόμενος, άθεος, μουσουλμάνος ή χριστιανός. Παραμένουμε άνθρωποι.

Ας αλλάξουμε. Με τον κάθε τρόπο. Να χρησιμοποιήσουμε τα social media, να διοργανώσουμε συναντήσεις και να μιλήσουμε. Λίγο-λίγο, σιγά-σιγά, θα το δείτε. Όλα θα αλλάξουν.

*Αγαπητέ συμπολίτη και  
όλοι οι άλλοι. Φοβάστε. Κι  
εγώ φοβάμαι. Τις  
ταμπέλες. Αυτό  
φοβόμαστε. Μας χωρίζουν  
σε ομάδες χωρίς την  
θέλησή μας!*

## Ερωτηματολόγιο για... γέλια

Δημιούργησαν και επεξεργάστηκαν οι Κατερίνα Παχίνη και Μαρία Τρεύλα

**Θ**υμάστε το ερωτηματολόγιο που σας είχε ζητηθεί να συμπληρώσετε από την ομάδα του Logos club; Είχαν επιλεχθεί ερωτήματα που δίνουν απαντήσεις σε καίρια ερωτήματα που σίγουρα έχουν κεντρίσει την περιέργεια πολλών μαθητών του σχολείου μας, όπως ποιο μάθημα προτιμά η πλειοψηφία, ποια είναι η καλύτερη μέρα της εβδομάδας ή ποιο το αγαπημένο σνακ από το κυλικείο; Δόθηκε απάντηση και στην ερώτηση που όλοι σίγουρα θέλουμε να μάθουμε: Ποια είναι η πιο επεισοδιακή τάξη του σχολείου μας; Ώρα λοιπόν να μάθετε τα αποτελέσματα!

1. Ποιο είναι το αγαπημένο σας κολατσιό από το κυλικείο;
  - Τυρόπιτα 24%
  - Πατατόπιτα 8%
  - Μπουγάτσα 25%
  - **Ice Tea 38%**
  - Γλυκά (συνήθως τα κλέβω από τους φίλους μου) 5%
2. Σε ποιο μέρος της αυλής προτιμάτε να κάνετε διάλειμμα;
  - Αυλή του γυμνασίου 18%
  - **Γήπεδα 51%**
  - Princeton (παρόλο που δεν επιτρέπεται) 7%
  - Κυλικείο 24%
3. Πόσα clubs κάνετε;
  - Κανένα 23%
  - **Ένα 28%**
  - Δύο 24%
  - Τρία 23%
4. Ποια είναι η αγαπημένη σας μέρα της εβδομάδας;
  - Δευτέρα 8%
  - Τρίτη 11%
  - Τετάρτη 15%
  - Πέμπτη 20%
  - **Παρασκευή 46%**
5. Ποιο είναι το αγαπημένο σας άθλημα στο σχολείο;
  - Βόλεϊ 22%
  - **Ποδόσφαιρο 24%**
  - Μπάσκετ 21%
  - Πινκ Πονκ ή Τένις 12%
  - Να πλακώνομαι με τους φίλους μου 8%
  - Να αράζω 8%
  - Άλλο 5%
6. Ποιο είναι το αγαπημένο σας μάθημα;
  - Φιλολογικά 7%
  - **Θετικές επιστήμες 38%**
  - Ξένες γλώσσες 3%

- Τέχνες & Γυμναστική 28%
  - Άλλο 5%
  - Όλα 5%
  - Κανένα 14%
7. Σε ποιο μάθημα από τα παρακάτω έχετε τις περισσότερες εργασίες/καθήκοντα;
- Μαθηματικά 27%
  - Αρχαία 8%
  - Βιολογία 14%
  - Αγγλικά 12%
  - Αρχαία Κείμενα / Λογοτεχνία 8%
  - **Τι ερώτηση είναι αυτή; Σε όλα!** 28%
  - Αφού δεν τα κάνω, που να ξέρω; 3%
8. Ποιον καθηγητή/τρια θα προτιμούσατε να συναντήσετε στον δρόμο;
- Κυρία Μπαντέκα 22%
  - Κυρία Στρατόγλου 26%
  - Κυρία Ανδρεαδάκη 18%
  - **Κύριος Σλαβούδης** 34%
9. Με ποιον καθηγητή/τρια θα διαβάζατε μαζί για διαγώνισμα/εξετάσεις;
- Κυρία Αβραμίδου 12%
  - **Κυρία Γιάννηλερ** 51%
  - Κυρία Βουκλουτζή 29%
  - Κυρία Νικηφορίδου 8%
10. Με ποιον καθηγητή/τρια θα κάνατε game night;
- Κυρία Λαμπρινούδη 15%
  - Κυρία Γκουντώνα 5%
  - **Κύριος Λεύκος** 70%
  - Κύριος Αϊβάτογλου 10%
11. Με ποιον καθηγητή/τρια θα πηγαίνατε για καφέ;
- Κύριος Νεοφώτιστος 21%
  - Κύριος Λεύκος 25%
  - Κυρία Γρηγοριάδου 10%
  - **Κύριος Πρας** 44%
12. Ποιο είναι το καλύτερο είδος εκδρομής;
- Στο βουνό 19%
  - Στην πόλη για βόλτα 16%
  - Σε κάποιο μουσείο 1%
  - **Αυτή που μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε** 64%
13. Ποιο είναι το λιγότερο αγαπημένο σας μάθημα από τα παρακάτω (όχι καθηγητής/τρια);
- Γλώσσα 21%
  - Μαθηματικά 22%
  - **Ιστορία** 27%
  - Αγγλικά 13%
  - Αρχαία Κείμενα 4%
  - Αρχαία 7%
  - Βιολογία 6%
14. Σας αρέσει το σχολείο μας;
- **Ναι** 51%
  - Όχι 7%

- Μπορεί δεν ξέρω/δεν είμαι σίγουρος/η 17%
- Προφανώς 25%

15. Σας αρέσει το σχολείο γενικά;

- **Ναι** 45%
- Όχι 17%
- Το βαριέμαι 16%
- Δεν ξέρω/δεν είμαι σίγουρος/η 22%

16. Πότε ετοιμάζετε την τσάντα σας;

- **Το προηγούμενο βράδυ** 54%
- Το πρωί μόλις ξυπνήσω 32%
- Τζάμπα βάρος, εξάλλου δεν προσέχω οπότε ποιος νοιάζεται; 8%
- Μου τα φέρνουν οι γονείς μου την πρώτη ώρα 6%

17. Πώς ξέρετε τι έχετε για καθήκοντα;

- **Δεν ξέρω, δεν τα κάνω** 64%
- Τα σημειώνω στην ατζέντα μου 10%
- Κάνω ό,τι θυμηθώ 18%
- Να 'ναι καλά η ομαδική της τάξης 8%

18. Σας αρέσουν οι βιωματικές δράσεις;

- **Ναι** 55%
- Όχι 5%
- Τι είναι αυτό; 10%
- Ευκαιρία για να χάσουμε μάθημα, φυσικά και ναι 30%

19. Τι θα κάνατε αν βλέπατε μία αράχνη στην τάξη;

- Θα την αγνοούσα 34%
- Θα τσίριζα/φώναζα 19%
- **Θα χρησιμοποιούσα τις (ανύπαρκτες) γνώσεις μου στις πολεμικές τέχνες εναντίον της** 40%
- Θα την απομάκρυνα από την αίθουσα 7%

20. Ποια πιστεύετε ότι είναι η πιο επεισοδιακή τάξη;

- A1 21%
- A2 6%
- B1 10%
- **B2** 32%
- Γ1 19%
- Γ2 12%



# Τυπικές ιστορίες καθημερινότητας στο σχολείο

Από την Αθηνά Τεκέ (με την ευγενική συνεισφορά της Μαρίας Τσοτσουμάνου)



ΤΕΛΙΚΑ ΚΑΤΕΛΗΞΑΝ  
ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΗ  
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ  
ΦΟΡΑ



Στο γραφείο των καθηγητών



Για nes τα  
σημερινά  
κουρασμένα

Μόνο αν πάτε  
για καφέ με τα  
ζέδια

Υπάρχει  
επίσκεψη

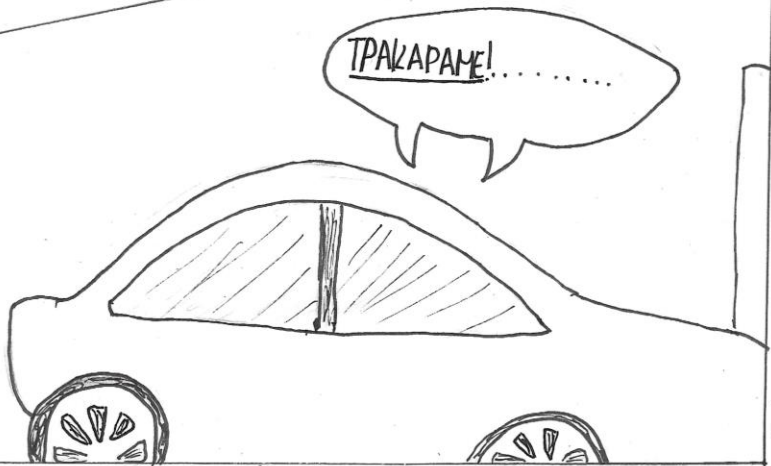
Στις 20:30



Για nes που  
ζώρα

χα χα! Το ζέδια  
δεν τρακάραει

ΠΕΡΙΚΕΝΕ ΠΑΝΕ ΝΑ  
ΑΡΧΑΘΑ ΤΡΑΚΑΡΑΝΤΕ

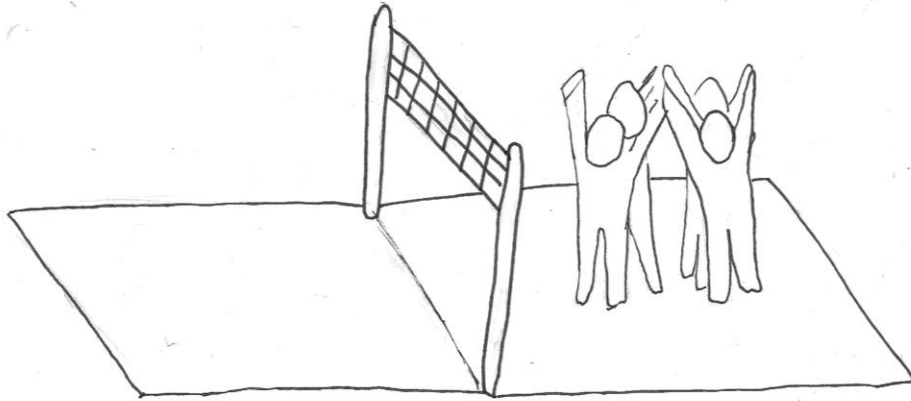


ΤΡΑΚΑΡΑΜΕ!.....



Πως νίκησαν οι μαθητές πως θα πάει το βόλεϊ με τους καθηγητές

καθηγητές	μαθητές
24	26



πως νικη ο νικησ

καθηγητές	μαθητές
	2

