

Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



1912-2012
100 ΧΡΟΝΙΑ
ΛΕΥΤΕΡΙΑ!

Μάιος 2012, Αρ. Φύλλου 21



ΜΟΥΣΙΚΕΣ
ΣΠΟΥΔΕΣ



ΕΚΔΡΟΜΗ:
ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ



ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΕΣ
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΒΙΑΣ



ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Διατροφή και Υγεία: Μύθοι και Αλήθειες

Μύθος 1: Η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης είναι επιβλαβής για τα νεφρά.

Η επιστημονική αλήθεια: Περίπου δύο δεκαετίες πριν, Ολλανδοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι ένα πλήρες σε πρωτεΐνη γεύμα αυξάνει το ρυθμό της σπειραματικής διήθησης χωρίς αρνητική επίδραση στη γενική λειτουργία των νεφρών.

Μύθος 2: Να προτιμάς τα μούρα αντί τις μπανάνες.

Η επιστημονική αλήθεια: Και τα δύο φρούτα είναι ωφέλιμα και κάνουν καλό στον οργανισμό, όμως με διαφορετικό τρόπο το καθένα. Εξάλλου οι μπανάνες περιέχουν τέσσερις φορές περισσότερο κάλιο σε σχέση με τα μούρα. Επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας φρούτων είναι περισσότερο επωφέλης για την υγεία από την κατανάλωση περιορισμένης ποικιλίας.

Μύθος 3: Το κόκκινο κρέας μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

Η επιστημονική αλήθεια: Ως τώρα καμιά έρευνα δεν έχει συνδέσει στη βάση αιτίου-αιτιατού την κατανάλωση κόκκινου κρέατος με την εμφάνιση καρκίνου. Όσο για κάποιες έρευνες επί ομάδων πληθυσμού, κάθε άλλο παρά αδιάψευτες είναι, καθώς τα αποτελέσματα αναζητούν τάσεις και όχι αίτια.

Μύθος 4: Η φρουκτόζη παχαίνει περισσότερο από τη ζάχαρη.

Η επιστημονική αλήθεια: Τόσο η φρουκτόζη όσο και η ζάχαρη έχουν παρόμοια σύσταση. Στην πραγματικότητα, είναι σχεδόν ίδιες από χημικής άποψης, καθώς περιέχουν 50% γλυκόζη και 50% φρουκτόζη.

Μύθος 5: Το αλάτι προκαλεί υψηλή αρτηριακή πίεση και πρέπει να αποφεύγεται.

Η επιστημονική αλήθεια: Επιστημονικές αναλύσεις έδειξαν ότι δεν συντρέχει λόγος αποφυγής πρόσληψης νατρίου από άτομα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Οι υπερτασικοί όμως είναι ευαίσθητοι στο αλάτι. Αυτά τα υπερτασικά άτομα που δεν επιθυμούν να μειώσουν την πρόσληψη αλατιού μπορούν κάλλιστα να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε κάλιο, ώστε να επιτυγχάνουν τα ίδια οφέλη για την υγεία τους. Επειδή αυτό που έχει σημασία είναι η ισόρροπη παρουσία των δύο μετάλλων στον οργανισμό, διαπιστώθηκε ότι η χαμηλή πρόσληψη καλίου έχει ίδια επίδραση στην αρτηριακή πίεση με την υψηλή πρόσληψη νατρίου.





ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μουσική! Εκφράζει πολλούς, καθοδηγεί πολλούς, βοηθάει πολλούς να ξεχνούν, να θυμούνται, να ξεπερνούν και να ονειρεύονται! Τι γίνεται όμως όταν κάποιος αποφασίζει να ασχοληθεί επαγγελματικά με αυτόν τον τομέα;

Δυστυχώς ζούμε στη χώρα που τα όνειρα δεν γίνονται ποτέ πραγματικότητα. Όσον αφορά την επαγγελματική αποκατάσταση, θα πρέπει να αγαπάς πολύ τη μουσική και να έχεις την διάθεση να την κυνηγήσεις χωρίς όμως να σου εγγυάται κανείς το αποτέλεσμα.

Οι Προοπτικές Εργασίας που έχει ένας απόφοιτος μουσικολογίας είναι σε:

- Δημόσια Εκπαίδευση: (μέσω ΑΣΕΠ)
- Ιδιωτική εκπαίδευση: σχολεία και ωδεία
- Μουσική κριτική/ ανάλυση, ετοιμασία σημειώσεων προγραμμάτων συναυλιών για μουσικούς οργανισμούς, εφημερίδες, περιοδικά
- Μουσική τεχνολογία και πληροφορική (στούντιο, δισκογραφικές εταιρίες, ΜΜΕ κλπ.)

Στα ελληνικά πανεπιστήμια λειτουργούν τέσσερα μουσικά τμήματα.

Από αυτά, τα τρία είναι Τμήματα Μουσικών Σπουδών και λειτουργούν στα Πανεπιστήμια Αθηνών, Θεσσαλονίκης και Ιονίου (στην Κέρκυρα) και το τέταρτο είναι το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης με έδρα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας στη Θεσσαλονίκη.

Επίσης υπάρχει και το Τμήμα Λαϊκής και Παραδοσιακής Μουσικής στο ΤΕΙ Ηπείρου (Άρτα).

Τα Τμήματα Μουσικής διδάσκουν γνώσεις μουσικολογίας και μουσικής παιδαγωγικής, με στόχο τη μουσικολογική έρευνα και την προώθηση της μουσικής εκπαίδευσης στη χώρα μας.

Η διάρκεια σπουδών είναι πενταετής, και με την ολοκλήρωσή της οι απόφοιτοι παίρνουν τίτλο σπουδών γενικής κατεύθυνσης, που τους επιτρέπει να εργαστούν ως καθηγητές Μουσικής στην Πρωτοβάθμια ή Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση ή ως ελεύθεροι

επαγγελματίες.

Το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης ειδικεύεται στη βυζαντινή, την ελληνική παραδοσιακή, την ευρωπαϊκή κλασική και τη σύγχρονη μουσική.

Οι ενδιαφερόμενοι για σπουδές στα τμήματα των ΑΕΙ πρέπει να γνωρίζουν ότι θα χρειαστεί να εξεταστούν στα Ειδικά Μαθήματα της Αρμονίας και του Ελέγχου Μουσικών Ικανοτήτων. Αντιθέτως στα ΤΕΙ δεν εξετάζονται.

Σίγουρα η μουσική θα συνεχίσει να συντροφεύει τον καθένα ακόμη κι αν δεν ασχοληθεί επαγγελματικά με αυτή. Επειδή οι καιροί είναι δύσκολοι, οι περισσότεροι επιλέγουν τη μουσική ως χόμπι, άλλοι όμως το τόλμησαν! Και αναδείχθηκαν! Όλοι οι νέοι προβληματίζονται σχετικά με τις σχολές που θέλουν να ακολουθήσουν και το αν αυτές αποφέρουν επαγγελματική αποκατάσταση.



Δεν μπορούμε να απαντήσουμε με σιγουριά αν θα υπάρχει επαγγελματική αποκατάσταση. Μπορούμε όμως να πιστεύουμε πως ο Θεός θα οδηγήσει τα βήματα μας προς το συμφέρον της ψυχής!

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΖΩ ΕΝΑ ΔΡΑΜΑ ΑΛΛΑ...

Έφτασε, λοιπόν, ο καιρός και για μένα, όπως και για όλα τα παιδιά της ηλικίας μου, να δώσω τις περίφημες πανελλαδικές εξετάσεις. Όπως είναι λογικό, η καθημερινότητά μου είναι γεμάτη άγχος, καθώς από αυτές τις εξετάσεις θα κριθεί το αν θα εισαχθώ στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Από την αρχή της χρονιάς μετράω αντίστροφα το χρόνο που μου απομένει μέχρι να ξεκινήσουν οι εξετάσεις. Όλες οι σκέψεις μου σχετίζονται με το διάβασμα και το αν θα γράψω καλά. Κάνω διάφορα σενάρια για το τι θα γίνει αν δεν περάσω στη σχολή που επιθυμώ ή αν θα μου αρέσει η σχολή που θα επιλέξω, και πολλά τέτοια σενάρια. Παρόλα αυτά προσπαθώ να βρίσκω τρόπους έτσι ώστε να ξεφεύγω από την αγωνία και το άγχος που με ταλανίζουν... Παιζω μουσική, βλέπω τηλεόραση, βγαίνω καμιά βολτίτσα κ.λπ.

Όμως αυτό που έχει τη μέγιστη σημασία και βοηθά να ξεφεύγω από την καθημερινότητά μου και το άγχος μου, είναι η προσευχή που μου δίνει κουράγιο και δύναμη. Είναι το όπλο που με βοηθά να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες αυτής της χρονιάς. Τελικά μπορεί να λέω σε όλους ότι ζω ένα δράμα, αλλά μέσα μου νιώθω καλά, και σε αυτό φυσικά βοηθάει η προσευχή.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Μιχαήλ Άγγελος, ο μέγας homo universalis

Ο Μιχαήλ Άγγελος γεννήθηκε στις 6 Μαρτίου του 1475, στο Καπρέζε της Ιταλίας, μια κωμόπολη 60 χλμ μακριά από τη Φλωρεντία. Ο Μιχαήλ Άγγελος είχε άλλα τέσσερα αδέρφια ενώ κατά την γέννα του τελευταίου, το 1481 η μητέρα του πέθανε. Αργότερα, η οικογένεια εγκαταστάθηκε στην πόλη Σετινιάνο, κοντά στη Φλωρεντία.

Παρά την εμφανή κλίση του στη ζωγραφική και κατόπιν επιθυμίας του πατέρα του, σπούδασε αρχικά υπό την καθοδήγηση του ουμανιστή Φραντσέσκο ντ' Ουρμπίνο, αλλά το 1487 ξεκίνησε ως μαθητευόμενος στο εργαστήριο ζωγραφικής του Ντομένικο Γκιρλαντάιο. Εκεί εξασκήθηκε στην τεχνική της νωπογραφίας και στο σχέδιο. Ο Μιχαήλ Άγγελος παρέμεινε στο εργαστήριο του Γκιρλαντάιο στην διάρκεια τριών ετών μαθητείας, ωστόσο υπήρξε σε μεγάλο βαθμό αυτοδίδακτος. Στον Κήπο των Μεδίκων διδάχθηκε την τέχνη της γλυπτικής ενώ παράλληλα γνώρισε τον Λορέντσο των Μεδίκων άρχοντα της Φλωρεντίας. Σε αυτή την περίοδο, ο Μιχαήλ Άγγελος ολοκλήρωσε δύο μαρμάρινα ανάγλυφα, την Παναγία της Σκάλας (1490-1492) και την Μάχη των Κενταύρων (1491-1492), έργο κατά παραγγελία του Λορέντσο.

Μετά το θάνατο του Λορέντσο, επέστρεψε για ένα διάστημα στο πατρικό του σπίτι και στη συνέχεια φιλοξενήθηκε στο μοναστήρι του Σάντο Σπίριτο. Σε ανταπόδοση της φιλοξενίας, ο Μιχαήλ Άγγελος φιλοτέχνησε έναν ξυλόγλυπτο Εσταυρωμένο (1493), έργο το οποίο δώρισε στο μοναστήρι. Αργότερα εγκατέλειψε την Φλωρεντία και αφού έμεινε για ένα διάστημα στη Βενετία εγκαταστάθηκε αργότερα στη Μπολόνια, όπου παρέμεινε για περισσότερο από ένα χρόνο επιστρέφοντας στη Φλωρεντία το Νοέμβριο του 1495. Το 1505, ο Μιχαήλ Άγγελος επέστρεψε στη Ρώμη με σκοπό την διακόσμηση του θόλου του Παπικού Παρεκκλησίου (Καπέλα Σιξτίνα), με νωπογραφίες των δώδεκα Αποστόλων. Δημιουργώντας 300 βιβλικές φιγούρες και άλλες θρησκευτικές παραστάσεις, όπως σκηνές από την Γένεση, την ιστορία του Νώε ή τη Δευτέρα Παρουσία. Σημαντική καινοτομία υπήρξε επίσης η απεικόνιση θεμάτων που προέρχονταν από την αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή παράδοση, όπως οι Σίβυλλες.

Το 1528 του ανατέθηκε σημαντικός ρόλος για την υπεράσπιση της πόλης, απέναντι στα στρατεύματα του Καρόλου Ε' και ανέλαβε επόπτης των έργων οχύρωσής της. Πριν την πολιορκία της πόλης, κατέφυγε στη Γαλλία, προσκεκλημένος του Φραγκίσκου Α', με αποτέλεσμα να χαρακτηριστεί λιποτάκτης, ωστόσο πολύ σύντομα υπέβαλε αίτηση επιστροφής, η οποία έγινε δεκτή. Στα τελευταία χρόνια της εξουσίας του πάπα Παύλου Γ', ανέλαβε επίσης μία σειρά από αρχιτεκτονικά έργα, με σημαντικότερα ίσως αυτά που αφορούσαν την αναμόρφωση της πλατείας του Καπιτωλίου και το Παλάτσο Φαρνέζε. Το 1546, διορίστηκε υπεύθυνος αρχιτέκτονας για την ολοκλήρωση της κατασκευής της βασιλικής του Αγίου Πέτρου. Πέθανε στις 18 Φεβρουαρίου του 1564.



In Memoriam



Ο ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ γεννήθηκε στις 30 Ιανουαρίου 1947 μέσα σε στάβλο σε ένα ορεινό χωριό της Γεωργίας από μια πολύ φτωχή οικογένεια. Είχε έξι αδελφές και ήταν ο μεγαλύτερος. Πρώτος του δάσκαλος υπήρξε ο πατέρας του που του δίδαξε τη ρωσική γλώσσα και τα μαθηματικά. Επίσης βοηθούσε την οικογένεια να μεγαλώσει τις αδελφές του.

Το 1965 αποφοίτησε από το λύκειο και πέρασε στο ΑΝΩΤΑΤΟ ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ της Τιφλίδας για να σπουδάσει Φυσική όπου κέρδισε τη θέση του πανεπιστημίου με πολύ κόπο. Από το πρώτο έτος σπουδών έγινε αριστούχος και για αυτό έπαιρνε επίδομα αριστείας και με αυτά τα χρήματα κάλυπτε τα έξοδα της οικογένειάς του.

Μέσα από τις δυσκολίες που περνούσε άρχισε να γίνεται ένας ευαίσθητος και καλοσυνάτος άνθρωπος.

Στο διάστημα μεταξύ 1971-1982 προσελήφθη καθηγητής Φυσικής και Μαθηματικών στο γυμνάσιο του χωριού του και παράλληλα διετέλεσε και ως δάσκαλος Ελληνικής γλώσσας και ΓΕΝΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ.

Ο κύριος Αγγελόπουλος αγαπούσε πολύ την Ελλάδα και έτσι το Νοέμβριο του 1992 μετακόμισε σε αυτήν με την γυναίκα του και τα δυο μικρά παιδιά του. Το διάστημα 1992-1993 εργάστηκε στην Αμερικανική Γεωργική σχολή Θεσσαλονίκης. Από το 1997 άρχισε να εργάζεται στην Ελληνική εκπαίδευση όπου η χαρά και η ικανοποίηση του ήταν απεριόριστη. Το διάστημα 2007- 2010 διορίζεται ως μόνιμος καθηγητής στο ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ, ενώ το 2010 έως και τον Ιανουάριο του 2012 εργάστηκε ως καθηγητής Φυσικής στο ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ.

Απεβίωσε στις 30 Ιανουαρίου 2012, ημερομηνία η οποία συνέπιπτε με την ημερομηνία που είχε γεννηθεί.

ΥΠΗΡΞΕ ΑΦΟΓΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΘΥΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΤΕΡΑΣ, ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ με ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΡΔΙΑ ΠΟΥ ΑΝΤΕΧΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ.

Για το Δάσκαλο που έφυγε...

Φύγατε από κοντά μας αλλά η μνήμη σας θα είναι για πάντα χαραγμένη στην καρδιά μας.

Ήσασταν σπουδαίος άνθρωπος, γεμάτος χαρά και αισιοδοξία για το δικό μας μέλλον.

Σας ακούγαμε με προσήλωση και σεβασμό.

Σας ακούγαμε να μιλάτε για την αγάπη που τρέφατε για τα βιβλία.

Μας μάθατε να μην το βάζουμε στα πόδια με την πρώτη δυσκολία, να το παλεύουμε μέχρι τέλους.

Δεν σας άξιζε να φύγετε τόσο νωρίς, αλλά ο Θεούλης ίσως πιστεύει ότι θα είστε καλύτερα εκεί πάνω.

Ότι πρόβλημα είχατε το εσωτερικεύατε μέσα σας.

Αφοσιωθήκατε στα βιβλία, στην οικογένεια σας και στους μαθητές σας.

Δεν θα ξεχάσουμε ποτέ την ξεχωριστή προφορά σας.

Ελπίζω να μας βλέπετε και να μας δίνετε κουράγιο και δύναμη.

Θα σας θυμόμαστε και θα σας αγαπάμε για πάντα.

Μας λείπετε.

Μια θέση στο γραφείο των καθηγητών είναι άδεια.

ΚΑΛΟΝ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ, ΚΥΡΙΕ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΕ.

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
100 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ**

Κοίτα Ψηλά 6

Το εξώφυλλο αυτού του τεύχους είναι αφιερωμένο στα 100 χρόνια από την απελευθέρωση της Θεσσαλονίκης από τον Ελληνικό στρατό στις 28 Οκτωβρίου του 1912.

Οι εκδηλώσεις τιμής και μνήμης θα κορυφωθούν φυσικά το φθινόπωρο όμως εμείς συμμετέχουμε από τώρα στο πατριωτικό πανηγύρι που ήδη στήνεται στην τραυματισμένη χώρα μας. Αυτός ο λαός έχει πολλή ανάγκη από την ψυχική ανάταση που προσφέρουν τα πρότυπα των Ηρώων Μακεδονομάχων, στο πνεύμα αγωνιστικότητας και θυσίας των οποίων καλούμαστε να αναβαπτιστούμε.

Ελπίζουμε το μικρό αυτή καταρχήν αφιέρωμα να ακολουθήσει ανάλογη συνέχεια.

Υπευθύμιση: Μπορείτε να διαβάσετε ηλεκτρονικά όλα τα τεύχη του ΚΟΙΤΑ ΨΗΛΑ στο xneke.gr

Εκδρομή στο Άγιον Όρος

Φέτος, όπως και πέρσι το Διαπολιτισμικό Λύκειο Εύοσμου επισκέφτηκε το Άγιον Όρος στα πλαίσια ενός εκπαιδευτικού προγράμματος.

Αναχώρηση-Άφιξη

Λόγω του ενδιαφέροντος για τη ζωή των μοναχών αλλά και για την αρχιτεκτονική του Αγίου Όρους δήλωσαν αρκετά άτομα συμμετοχή στο πρόγραμμα αυτό και για αυτόν τον λόγο χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες εκ των οποίων η πρώτη θα διέμενε στο Κελί του Μαρουδά, που απέχει περίπου 25 λεπτά από τις Καρυές. Η δεύτερη ομάδα θα διέμενε στη Σκήτη του Αγίου Ανδρέα που βρίσκεται δίπλα στις Καρυές και η τρίτη ομάδα θα διανυκτέρευε μία νύχτα στη Ι. Μ. Κουτλουμουσίου και άλλη μια στη Σκήτη του Αγίου Ανδρέα.

Οι Πρώτες Εντυπώσεις

Ο καλός καιρός μας επέτρεψε να απολαύσουμε πλήρως τη διαδρομή στο καράβι από Ουρανούπολη προς Δάφνη. Η ανέγγιχτη φύση και οι υπέροχες Μονές μας εντυπωσίασαν ιδιαίτερα. Η μετάβαση μας στο Κελί του Μαρουδά έγινε το μεσημέρι. Έπειτα οι πατέρες μας ξενάγησαν στο Κελί και συζητήσαμε μαζί τους για τη διαχρονική παρουσία του Αγίου Όρους στον πολιτισμό και την αρμονική συμβίωση των πατέρων από όλον τον ορθόδοξο κόσμο. Κάποιοι από εμάς αποφασίσαμε να επισκεφτούμε το Κελί της Παναγούδας στο οποίο έζησε κάποια χρόνια και ο Πατέρας Παΐσιος.

Προσκύνημα-Αναβάπτισμα

Η επόμενη ημέρα ξεκίνησε με την παρακολούθηση της Θείας Λειτουργίας στο Ναό του Κελιού και της προετοιμασίας μας για πεζοπορία προς την Ι. Μ. Ιβήρων, μιας καταπληκτικής Μονής που θυμίζει Μεσαιωνικό Κάστρο! Η πορεία μας για εκεί δεν ήταν εύκολη μιας και έχουμε συνηθίσει σε ίσιους δρόμους και όχι σε μονοπάτια δύσβατα, όμως η κούραση μας 'έφυγε' μόλις αντικρίσαμε τη Μονή που αγγίζει τη θάλασσα. Τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά η Μονή Ιβήρων είναι υπέροχη, όμως ακόμα πιο υπέροχη είναι και η Θαυματουργή Εικόνα της Παναγίας της Πορταίτισσας που η ιστορία της είναι και αυτή καταπληκτική. Οι πατέρες μας πρόσφεραν φαγητό και έπειτα από το προσκύνημα στον Ναό αποχωρήσαμε μόνο με καλές αναμνήσεις από τη Μονή.

Τελευταία Μέρα-Επιστροφή

Η τελευταία μέρα ξεκίνησε πάλι με τον καλύτερο τρόπο, παρακολουθώντας τη Θεία Λειτουργία στο Ναό του Κελιού. Αποχαιρέτησαμε του Πατέρες που μας φιλοξένησαν και αναχωρήσαμε για την Ουρανούπολη.

Μετά το Γυρισμό

Η εκδρομή μας ήταν καταπληκτική και θέλω να ευχαριστήσω την Εκκλησία που συνέβαλε και αυτή στην εκδρομή ώστε να κοστίζει λιγότερο σε εμάς τους μαθητές. Ευχαριστούμε και τους Πατέρες που μας φιλοξένησαν και που μας έδωσαν κάποιες συμβουλές ώστε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι.



ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ

Το Internet, η τηλεόραση και τα games είναι μερικοί παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν το παιδί στη βία μέσα στο σχολείο. Οι πιο γνωστοί λόγοι τσακωμού είναι οι διαφορές στα παιχνίδια και στις αθλητικές δραστηριότητες, η αίσθηση αδικίας και οι προσωπικές προσβολές.

Όταν υπάρχουν 2-3 επιβαρυντικοί παράγοντες ταυτόχρονα είναι δύσκολο το παιδί αυτό να αντέξει την πίεση με αξιοπρέπεια. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι το 15-20% των μαθητών, εμπλέκονται σε φαινόμενα εκφοβισμού και λεκτικής βίας.

Οι μαθητές που υφίστανται κακοποίηση λεκτική ή σωματική έχουν συνήθως αδύναμη προσωπικότητα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το προαύλιο δεν είναι απλά ένας χώρος για παιχνίδι. Είναι μια μικρή κοινωνία. Κι εκεί τα παιδιά, μακριά από τα όρια της οικογένειας και το αυστηρό πλαίσιο της τάξης μπορεί να δείξουν το πιο σκληρό πρόσωπό τους γιατί δεν έχουν αναπτύξει ακόμα τις κοινωνικές δεξιότητες των μεγάλων, γιατί δεν έχουν ακόμα ξεκάθαρη αντίληψη του τι είναι σωστό και τι λάθος ή γιατί, πολύ απλά, θέλουν να δοκιμάσουν τη δύναμή τους.



Τα παιδιά έχουν την τάση να ενοχλούν, να καταπιέζουν και να απορρίπτουν οποιοδήποτε παιδί αντιλαμβάνονται πως είναι σε θέση αδυναμίας. Συνήθως, την αρχή κάνει ένα παιδί που έχει τη θέση του αρχηγού στην ομάδα. Ακόμα και τα κορίτσια, που σπάνια εκφράζουν επιθετικότητα με τη μορφή φυσικής βίας, μπορεί να είναι σκληρά, πληγώνοντας τους άλλους με τα λόγια ή ένα περιφρονητικό βλέμμα ή απλώς γυρνώντας την πλάτη τους.

Οι γονείς είναι σημαντικό να μπορούν να αναγνωρίσουν ότι το παιδί τους έχει πέσει θύμα, αν ξαφνικά απομονώνεται και προτιμά να παίζει μόνο του, δείχνει αγχωμένο κι άκεφο, βρίσκει δικαιολογίες για να μην πάει σχολείο, είναι οξύθυμο ή νευρικό.

Υποψήφιο θύμα μπορεί να είναι οποιοδήποτε παιδί με κάποια ιδιαιτερότητα (π.χ. πολύ ψηλό ή πολύ κοντό, παχύ, με γυαλιά, ξενικής καταγωγής, πολύ καλός ή πολύ αδύνατος μαθητής κ.λπ.) ή παιδιά ευαίσθητα που αντιδρούν στα πειράγματα πιο έντονα, ντροπαλά ή εσωστρεφή.



Καλό θα ήταν να αποφύγουμε μια δραστική επέμβαση όπως αλλαγή σχολείου ή απειλητικό τόνο απέναντι στα άλλα παιδιά.



- Να ενημερώνουμε τους εκπαιδευτικούς και να συζητήσουμε μαζί τους για το αν πραγματικά υπάρχει πρόβλημα.



Να βάζουμε όρια στη συμπεριφορά των άλλων με φράσεις όπως: «Άσε με ήσυχο» ή «Μην με ενοχλείς».

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ... ΠΑΘΟΣ ΓΙΑ ΖΩΗ!



Μια φορά κι έναν καιρό σε μια μικρή μεσογειακή ή μάλλον, ευρωπαϊκή μεσογειακή χώρα, την Ελλάδα, η αγάπη για το ποδόσφαιρο ήταν πάντοτε έκδηλη. Οι αυλές των σχολείων ήταν μικρά γήπεδα, όπου οι μαθητές περίμεναν τα διαλείμματα για να στήσουν ένα σύντομο παιχνίδι ή αργότερα να επισκεφτούν τα αθλητικά κέντρα των συνοικιακών ομάδων για να ξεκινήσει η προπόνηση των μελλοντικών παικτών των μεγάλων ομάδων της χώρας.

Πολλές χαρές και διακρίσεις σε συλλογικό αλλά κυρίως εθνικό επίπεδο, γέμιζαν με υπερηφάνεια και ελπίδες αθλητές, φιλάθλους αλλά και αδιάφορους προς το άθλημα πολίτες. Τα χρόνια περνούσαν και τα γήπεδα γέμιζαν συχνά όχι μόνο με φιλάθλους αλλά και με αυτούς που έβλεπαν αυτά ως μέσο εκμετάλλευσης και χειραγώγησης συναισθημάτων, τρόπου ζωής και τέλος εξοικονόμησης εύκολου χρήματος. Το ομαδικό και αθλητικό πνεύμα αντικαταστάθηκε από αλαζονικές και επιθετικές συμπεριφορές των αθλητών μεταξύ τους, των φιλάθλων αλλά και όσων εμπλέκονταν στο «αθλητικό» σύστημα.

Συχνές ήταν οι εικόνες βίας και ακόμα συχνότερες αυτές που πρωταγωνιστές του αγώνα ήταν ιπάμενα και φλεγόμενα αντικείμενα. Λίγο μετά ήρθαν και οι συννεφιασμένες εκείνες Κυριακές που κανένας δε φανταζόταν ότι θα ζούσε από κοντά ή θα έβλεπε στην τηλεόραση καθισμένος

στον καναπέ του. Και κάθε φορά οι ίδιες ανούσιες συζητήσεις για τα αίτια του κακού αγώνα, της άσχημης και βίαιης συμπεριφοράς. Τα χρόνια πέρασαν και η «βία στα γήπεδα» - έτσι την έλεγαν αυτήν την αρρώστια - υπάρχει ακόμα. Βέβαια δεν ξέρω αν υπάρχει ελληνικό ποδόσφαιρο και φιλάθλοι που χαίρονται με αυτό γιατί αυτά τα χρόνια η «βία» υπάρχει παντού στη ζωή της χώρας. Κανένας δε νοιάζεται για την ασχήμια στο χώρο του ποδοσφαίρου αφού δεν υπάρχει ποδόσφαιρο. Έτσι, όμως επιτρέπουμε να χαθεί η χαρά και ο ενθουσιασμός που παίρνουμε από την παρακολούθηση της αγαπημένης μας ομάδας όταν αυτή νικά ή όταν χάνει. Γιατί αυτό αγαπάμε σ' αυτό το άθλημα. Κάποιοι νικάνε και κάποιοι χάνουν. Όλοι όμως χαιρόμαστε το παιχνίδι, το όμορφο παιχνίδι. Και όλοι μαζί εγκαταλείπουμε το γήπεδο για να επιστρέψουμε στον αληθινό αγώνα, τη ζωή. Όλοι γελαστοί μα καθόλου γελασμένοι...



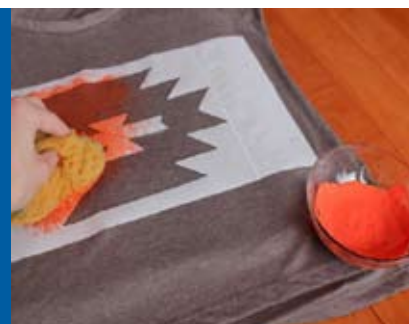
ΚΑΝΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!!



1 κόψε λίγο πιο κάτω από τις μασχάλες
2 ράψε τα κομμένα για να μη ξεφτίζουν
3 τώρα έχεις ένα ζακετάκι και ένα σολ κασκόλ
(χρήσιμο αν έχεις παλιές φθαρμένες ζακέτες, έτσι κρατάς τα άφθαρτα μέρη)



1)Πάρε ένα μπλουζάκι τιραντάκι που δεν σου κάνει πια (έτσι για να βγάλεις και το άχτι σου).
2)Δίπλωσέ το ώστε οι πλαϊνές ραφές να έρθουν μπροστά και στην μέση
3)Γύρισε το μπλουζάκι κρατώντας το δίπλωμα που είπαμε παραπάνω (ραφές στην μέση κ.τ.λ.) και ράψε το τελείωμα όπως βλέπεις δίπλα.
4)Κόψε αυτό που περισσεύει και κάνε το ίδιο και στην άλλη γωνία. Αν μπορείς, κάνε και την άλλη ραφή στο ίδιο ύψος. Για να αποκτήσει ένα βάθος η τσάντα και να μην φαίνεται σαν απλά ραμμένο μπλουζάκι τιραντάκι, δίπλωσε την γωνία που μόλις έραψες όπως φαίνεται στην φωτο και ρίξε εκεί μια ραφή.
5) Γύρισε την τσάντα από την καλή και you are ready!!
Next!



Ανδρική μπλούζα, ακρυλική μπογιά και απλά ακολούθησε τις εικόνες

Μικρή πατρίδα της ψυχής μας



Ευλογημένο Καταφύγιο Άξιον Εστί: μια κατασκήνωση που μοιάζει βγαλμένη από τον παράδεισο.

Η κατασκήνωσής μας δέχεται κάθε χρόνο παιδιά από Γ' Δημοτικού έως και Γ' Λυκείου, δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να περάσουν δύο εβδομάδες του καλοκαιριού τους στο ονειρεμένο αυτό μέρος. Τα παιδιά αυτά έχουν την ευκαιρία να ζήσουν αξέχαστες στιγμές στην τραπεζαρία, στην πισίνα, στα σπιτάκια, όπως επίσης έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε πρωταθλήματα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, beach volley, tennis, ring rong, αλλά και σε μουσικούς διαγωνισμούς ύμνων.

Εκτός των ευκαιριών που τους δίνονται να περάσουν όμορφα, μαθαίνουν και να σέβονται το ένα το άλλο, να συμβιβάζονται λειτουργώντας ομαδικά, να κινούνται βάσει προγράμματος, αλλά και το πιο σημαντικό, έρχονται πιο κοντά στο Θεό αφού υπάρχει στο χώρο της κατασκήνωσης μια γωνιά του παραδείσου, το προσευχητάρι.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, Η ΑΙΩΝΙΑ ΕΛΛΑΔΑ...



Ήλιος και Θάλασσα



Μεσογειακή Διατροφή



Ορθοδοξία



Πολιτιστική Κληρονομιά



Χαμόγελο