

Sunny Days
**ΦΩΤΕΙΝΕΣ
ΗΜΕΡΕΣ**

Γυμνάσιο 2024





Βικτώρια Σιδέρη, γ' γυμνασίου



Μελίνα Ιωαννίδη, β' γυμνασίου

Το εξώφυλλο φιλοτέχνησε η Ιωάννα Σπυριδογιαννάκη, β' γυμνασίου

NON MINISTRARI SED MINISTRARE

Φωτεινές Ημέρες SUNNY DAYS



Αριάδνη Αθανασοπούλου, α΄ γυμνασίου

Έκδοση των μαθητριών και των μαθητών του Γυμνασίου
του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος

Ιούνιος 2024 • Τεύχος 125

4 ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



Συντακτική Ομάδα Ελληνικού Περιοδικού, Υπεύθυνος Καθηγητής κος Κοσμάς



Συντακτική Ομάδα Ελληνικού Περιοδικού EAST CAMPUS, Υπεύθυνος Καθηγητής κος Κοσμάς

Συντακτική ομάδα:

Γ΄ Γυμνασίου: Ερμίνα Γαρίνη, Ναταλία Χαραμποπούλου, Ναταλί Σταυροπούλου, Μιχαήλ Άγγελος Αλεξόπουλος, Ζωή Τσούγκου, Μαριαλένα Σαρίμβεν, Στέλλα Κουφή, Ευαγγελία Κωνσταντίνου, Μυρτώ Βελισσαροπούλου, Βαλέρια Θεοδωρά.

Β΄ Γυμνασίου: Δημήτρης Διονυσίου, Μαργαρίτα Κατσούλη, Γκαραμπέτ Ραφαήλ Οβακιμιάν, Κωνσταντίνα Κονοπισοπούλου.

Α΄ Γυμνασίου: Αρετή Ζαχαροπούλου, Φοίβος Σδραλής, Βίκτωρας Γιαννικόπουλος, Χριστόφορος Στράτος, Ειρήνη Άννα Πούλιου, Φλώρα Σωφρόνη, Δημήτρης Μπουρνούσουζης, Χρήστος Άγγελος Χοτζαγιάννογλου, Μαρία Βελιβασάκη, Άννα Μαρία Πελεκανάκη, Ορέστης Κουμπής

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΣΜΑΣ

Σχεδιασμός-Επιμέλεια-Εκτύπωση
Κ.ΠΛΕΤΣΑΣ-Ζ.ΚΑΡΔΑΡΗ

Χαριλάου Τρικούπη 107, Αθήνα • Τηλ: 2103607132-2103820148 • e-mail: info@typografio.gr • www.typografio.gr

ΑΝΤΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

HOME COMING 2023 6

ΟΙ ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ... ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ 9

ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ

ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ 10

3 ΔΕΚΕΜΒΡΗ 2023,

ΗΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ
ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ..... 15

ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ
ΤΟΥ YOU SMILE 16

ΑΥΤΙΣΜΟΣ 22

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΤΟ ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ 24

ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΑΡΧΗΣ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΚΟ ΜΕΝΟΥΔΑΚΟ..... 25

Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ 37

Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ 42

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 46

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΟΤΑΝ ΤΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΣΥΝΑΝΤΟΥΝ
ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ..... 47

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 48

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΜΑΣ..... 53

ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ: ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ
ΤΗΣ ΒΙΑΣ 54

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ..... 55

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΔΡΟΜΟΙ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑΣΤΕΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΜΥΑΛΑ..... 57

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ 58

ΑΝΑΣΤΑΣΗ..... 59

ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ 60

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΚΤΗΡΙΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ..... 61

ΤΑ ΜΙΚΡΟΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ
ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ 64

ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΕΜΑΣΥΝ 66

ΡΥΠΑΝΣΗ ΣΤΑ ΛΙΜΑΝΙΑ 67

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΕΑ..... 69

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ 70

WING FOIL 72

ΞΙΦΑΣΚΙΑ..... 74

ΜΠΑΣΚΕΤ ΚΩΦΩΝ..... 77

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ 80

ΟΠΑΔΙΚΗ ΒΙΑ: ΤΑ ΜΟΙΡΑΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ 81

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΣ 83

ΤΑΞΙΔΙΑ ΜΙΚΡΑ, ΤΑΞΙΔΙΑ ΜΕΓΑΛΑ

ΚΟΝΤΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΕΚΔΡΟΜΕΣ 84

Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΤΣΕΧΙΑΣ ΣΕ... ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ 89

ΙΣΛΑΝΔΙΑ..... 94

ΓΗ ΤΟΥ ΠΥΡΟΣ - ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ..... 96

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ 97

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΦΟΥΣΤΑ...Η ΕΝΟΧΗ!..... 98

ΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ 99

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΩΝ ΣΤΟΝ Δ.Δ.Σ 100

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΤΡΥΠΕΣ;..... 101

ΥΠΕΡΓΙΓΑΝΤΕΣ ΑΣΤΕΡΕΣ..... 102

ΕΚΡΗΞΕΙΣ SUPERNOVA..... 103

ΓΡΑΦΟΥΜΕ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ-ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΓΑΠΗΣ..... 104

ΕΜΕΙΣ 105

Το παρακάτω κείμενο αποτελεί την εισαγωγή του φετεινού μας τεύχους, διότι τα λόγια των αποφοίτων ταιριάζουν απολύτως στο πνεύμα και τη φιλοσοφία των Φωτεινών Ημερών και αποδεικνύουν ότι οι αρχές του Κολλεγίου μας παραμένουν αναλλοίωτες στο χρόνο...



HOMECOMING 2023

Στις 30 Σεπτεμβρίου το σχολείο μας καλωσόρισε αποφοίτους των ετών που λήγουν σε 2 και 3 από το 1952-2023 στο πλαίσιο της εκδήλωσης Homecoming. Η χαρά της επανασύνδεσης ήταν τεράστια. Ο χώρος γέμισε με γέλια και αγκαλιές, ενώ παλιοί συμμαθητές αντάλλαξαν αναμνήσεις δεκαετιών. Ως αντιπρόσωποι του περιοδικού είχαμε την τιμή να μιλήσουμε μαζί τους και να τους θέσουμε κάποιες ερωτήσεις. Παραθέτουμε κάποιες χαρακτηριστικές απαντήσεις...

Πώς θα χαρακτηρίζατε τη σχέση μεταξύ μαθητών και καθηγητών, όταν φοιτούσατε στο σχολείο μας;

Τα μαθήματα ήταν δύσκολα, ωστόσο οι καθηγητές ήταν κοντά μας, υπήρχε προσωπική επαφή, παρόλο που στην τάξη ήμασταν 30 παιδιά.

Θα μπορούσατε να μας πείτε πώς σας βοήθησε το σχολείο στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;

Ήταν ένα σχολείο το οποίο μας έμαθε να μην εγκαταλείπουμε τον αγώνα. Είχε πάντα τις τέχνες πάρα πολύ ψηλά. Μας δίδαξε πώς, όταν έχουμε όνειρα, αν τα κυνηγήσουμε, κάποια στιγμή θα τα βρούμε μπροστά μας. Μας έδωσε τρομερή ελευθερία κινήσεων. Την εποχή μας οι γυναίκες δεν είχαν αυτή την αυτοπεποίθηση και την όρεξη για καριέρα. Οι μπτέρες μας έλεγαν ότι οι γυναίκες δεν δουλεύουν, γιατί είναι για το σπίτι και για την οικογένεια. Το σχολείο όμως αυτό μας απελευθέρωσε από αυτή τη νοοτροπία και μπορέσαμε και κάναμε και καριέρα και παιδιά.



Τι σας προσέφερε το σχολείο μας;

Μας πρόσφερε πάρα πολλά πράγματα. Το σημαντικότερο για εμένα ήταν η καλλιέργεια της ομαδικής ζωής. Είχαμε μια τάξη πολύ αγαπημένη. Υπήρχε το αίσθημα της ομάδας, το οποίο για εμένα ήταν το σημαντικότερο. Είμαι συναισθηματικά κολλημένη σε αυτά τα χρόνια, διότι μου άλλαξαν τη ζωή.

Τι ήταν αυτό που έκανε ξεχωριστό το σχολείο μας σε σχέση με τα υπόλοιπα;

Η αίσθηση της ομάδας, της ευθύνης και αυτά που μας δίδαξαν οι καθηγητές. Αυτοί οι άνθρωποι ήταν πρότυπα που μας άνοιξαν τους ορίζοντες, ήταν πολύ ιδιαίτερη εμπειρία για εμένα το σχολείο. Μου άλλαξε τη ζωή και θεωρώ ότι ήταν καθοριστικό για όλους μας. Και γι' αυτό είμαστε δεμένοι μεταξύ μας τόσα χρόνια, από το 1963!

Ποια ήταν η εμπειρία σας με το σχολικό περιοδικό;

Συμμετείχα στις Φωτεινές ημέρες και το ευχαριστιόμουν πάρα πολύ, έγραφα ποιήματα. Το σχολείο αυτό ήταν τόσο υπέροχο στο να μας κάνει να βγάζουμε προς τα έξω τον καλό μας εαυτό.

Λειτουργούσαν τότε οι πρωινοί όμιλοι;

Ναι, υπήρχαν διάφοροι όμιλοι. Θέατρο, μουσική, χορός, χορωδία, αθλήματα, κοινωνική πρόνοια. Οι όμιλοι αυτοί έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας και στην ανακάλυψη των κλίσεών μας.

Θα μπορούσατε να μοιραστείτε μαζί μας μια ανάμνηση από τα σχολικά σας χρόνια;

Όταν ήρθα με το ταξί για πρώτη φορά στο σχολείο, ο οδηγός πέρασε το σχολείο μας για εργοστάσιο και με ρώτησε σε ποιο εργοστάσιο δουλεύω!

Έχετε κάποιο μήνυμα να περάσετε στους μαθητές που φοιτούν τώρα στο σχολείο μας;

Κατ' αρχήν είναι τυχεροί όσοι φοιτούν εδώ. Το σχολείο προσφέρει πολλά, ωστόσο κάποια παιδιά δεν επωφελούνται από όλα όσα τους προσφέρει. Όσο μπορούνε, λοιπόν,



να μην περιορίζονται μόνο στα μαθήματα αλλά να συμμετέχουν και στις εκδηλώσεις. Να εμβαθύνουν περισσότερο στο πνεύμα του σχολείου, γιατί είναι ένα σχολείο το οποίο σε προετοιμάζει για τη ζωή. Το επίκεντρο του δεν είναι να σου προσφέρει μόνο γνώσεις αλλά να σε καλλιεργήσει κοινωνικά και ψυχικά. Να σου καλλιεργήσει, δηλαδή, την αυτοπεποίθησή σου και να σου δώσει εφόδια για να βγεις στη ζωή. Είναι ένα σχολείο το οποίο στοχεύει σε μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα του παιδιού.

Η επαφή με απόφοιτους του σχολείου μας ζωντάνεψε παλιές αναμνήσεις και δημιούργησε νέες. Οι άνθρωποι αυτοί, άφησαν το αποτύπωμα τους στην ιστορία του σχολείου μας και έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην πορεία της κοινότητάς μας. Ευχαριστούμε όλους και όλες τους απόφοιτους που μοιράστηκαν μαζί μας τις εμπειρίες τους από τα μαθητικά τους χρόνια στο σχολείο μας και ελπίζουμε κάποια στιγμή στο μέλλον να βρεθούμε κι εμείς στη θέση τους.

Ερμίνα Γαρίνη, γ' γυμνασίου

ΟΙ ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ... ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ

Στις 7 Φεβρουαρίου 2024, μέλη της Συντακτικής Ομάδας των Φωτεινών Ημερών επισκέφθηκαν τον Ραδιοφωνικό Σταθμό 9.84 του Δήμου Αθηναίων στο Γκάζι. Οι μαθητές και οι μαθήτριες μπήκαν στα στούντιο του σταθμού, ενώ εκπαιδεύονταν ζωντανή εκπομπή και δύο από αυτούς/-ες συμμετείχαν στη ροή της εκπομπής απαντώντας σε ερωτήσεις των ραδιοφωνικών παραγωγών. Στη συνέχεια η ομάδα μας ηχογράφησε τη δική της εκπομπή, η οποία παίχτηκε κανονικά στο πρόγραμμα του Σταθμού, στο πλαίσιο της



εκπομπής «Τετράδιο» του κου Πάνου Καββαθά, στις 20 Μαρτίου στη 1.00 μμ. Θέμα της εκπομπής επιλέξαμε να είναι η Generation Z, της οποίας παρουσιάσαμε τη σχέση με τα κοινωνικά δίκτυα και την τεχνολογία, την ενδυμασία, το σχολείο και τη γλώσσα. Την εκπομπή μπορείτε να την ακούσετε στο link που παρατίθεται στα PIERCE NEWS του Απριλίου, αλλά και on demand στο site του σταθμού. Ήταν μία πρωτόγνωρη εμπειρία που μας ενθουσίασε αλλά έδωσε και σε κάποιους/-ες μία ιδέα για μελλοντικές επαγγελματικές καριέρες... Παραθέτουμε εδώ το σχετικό φωτορεπορτάζ.

Φήμες ότι μας έγιναν προτάσεις για συνεργασία από πληθώρα σταθμών της Ελλάδας και του εξωτερικού δεν επιβεβαιώνονται...



ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ



Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλοί κωφοί. Εκτιμάται ότι περίπου 25.000 με 30.000 συμπολίτες μας είναι κωφοί και βαρήκοοι, αλλά ίσως φτάνουν και τις 40.000, αν προσθέσουμε και τους ηλικιωμένους που έχουν κάποιο πρόβλημα στην ακοή τους και έχουν ανάγκη από ακουστικά βαρηκοΐας ή διάφορα τεχνικά βοηθήματα. Αυτός ο αριθμός συμπολιτών μας είναι πολύ μεγάλος, για να είναι αποκλεισμένος. Έτσι αποφασίσαμε να προσεγγίσουμε την πρώτη διερμηνέα νοηματικής στην τηλεόραση, την κυρία Σοφία Ρομπόλη. Η κυρία Ρομπόλη ολοκλήρωσε τις σπουδές της στη νοηματική ελληνική γλώσσα στο Εθνικό Ίδρυμα Κωφών και το 1997 ήταν η πρώτη διερμηνέας σε ιδιωτικό κανάλι πανελλαδικής εμβέλειας, στον ΣΚΑΙ, όπου παρουσίαζε το ειδικό δελτίο κωφών. Τώρα η κυρία Ρομπόλη συνεχίζει να διερμηνεύει τις ειδήσεις στον ALPHA και παράλληλα βοηθά τα άτομα με κώφωση σε βασικούς τομείς της καθημερινότητας, όπως για παράδειγμα σε δίκες, γεννήσεις, θεατρικά έργα και νοσηλείες.

Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη νοηματική γλώσσα;

Πάντα ενδιαφερόμουν για τους αδύναμους και λέω «αδύναμους» κι όχι «ανάπηρους», διότι, όταν πήγαινα σχολείο, δεν υπήρχε ο θεσμός της παράλληλης στήριξης και όσα παιδιά χρειάζονταν κάποια βοήθεια τα θεωρούσαμε «αδύναμα». Από τότε είχα αποφασίσει να ασχοληθώ με τα άτομα με αναπηρία, όχι απαραίτητα κωφούς, τυφλούς ή τυφλοκωφούς. Αργότερα αποφάσισα να ερευνήσω τον τομέα της ψυχικής υγείας. Σπούδασα ψυχολογία και κατά την πρακτική μου άσκηση στο Δρομοκαϊτείο είδα έναν κωφό που ήταν πάρα πολλά χρόνια έγκλειστος. Τον έβλεπαν ως ψυχιατρικό περιστατικό, ενώ δεν είχε καμία σχέση με αυτές τις παθήσεις απλά δεν ήξεραν τη γλώσσα του και δε μπορούσε να επικοινωνήσει με κανέναν. Βλέποντας αυτόν τον άνθρωπο, σκέφτηκα ότι θα πρέπει να δω πώς μπορώ να μιλήσω και με αυτούς τους ανθρώπους. Έτσι, άρχισα να σπουδάζω νοηματική γλώσσα. Μου πήρε 4 χρόνια να μάθω την γλώσσα και άλλα 2 για να μάθω πώς να διερμηνεύω. Η συνολική φοίτηση είναι δηλαδή 6 χρόνια.

Σε ποια κανάλια έχετε εργαστεί;

Στην τηλεόραση δουλεύω κατά κύριο λόγο στον ALPHA και ξεκίνησα στον ΣΚΑΙ. Η ομοσπονδία κωφών Ελλάδος επιλέγει ποιος διερμηνέας θα δουλέψει σε κάθε

κανάλι. Ο διερμηνέας δεν μπορεί να αλλάξει από μόνος του κανάλι, διότι τον τοποθετεί η ομοσπονδία.

Προετοιμάζεστε για τα δελτία ειδήσεων;

Για τα δελτία ειδήσεων πλέον δεν προετοιμάζομαι. Πρέπει να γνωρίζω τις ειδήσεις αλλά δεν τις διαβάζω πριν το δελτίο.



Αντιθέτως, χρειάζεται πολύ καλή προετοιμασία για τα δικαστήρια, την αστυνομία, τους γιατρούς και τα θεατρικά έργα. Γενικά πρέπει να διαβάσω από πριν την ορολογία, τους νόμους, την υπόθεση του θεατρικού έργου και να έχω προετοιμαστεί πολύ καλά με τον δικηγόρο, εάν πρόκειται για δικαστήριο, για να είμαι σίγουρη ότι έχω καταλάβει ακριβώς τι έχει πει ο κωφός ή ο ομιλών και να το μεταφέρω πιστά στην νοηματική από την ομιλουμένη ή το αντίστροφο.

Είχατε άγχος κατά τα πρώτα σας δελτία ειδήσεων στην τηλεόραση;

Την πρώτη μέρα που ξεκίνησα ήταν ένα μονόλεπτο στην τηλεόραση και ήμουν πάρα πολύ αγχωμένη. Σκεφτείτε ότι στην διερμηνεία έχουμε πάντα έναν κωφό απέναντί μας και έχουμε μια ανατροφοδότηση από τις αντιδράσεις του. Στην τηλεόραση νοηματίζεις στον αέρα, έχεις μπροστά σου μία κάμερα και δεν μπορείς να ξέρεις αν έχεις κάνει κάποιο λάθος.

Έχουμε παρατηρήσει πως ο ρουχισμός σας είναι μαύρος. Υπάρχει κάποιος λόγος πίσω από αυτό ή είναι μια συνήθειά σας;

Φορώ μαύρα ή σκούρα χρώματα για να φαίνονται καθαρότερα τα χέρια. Από τον κώδικα διερμηνέων απαγορεύονται τα ριγέ, τα χρωματιστά και τα έντονα χρώματα. Επιτρέπονται τα μονόχρωμα και τα σκούρα χρώματα, για να μην κουράζονται τα μάτια του κωφού μετά από κάποια ώρα. Σκεφτείτε ότι, αν ο κωφός κλείσει τα μάτια, η επικοινωνία χάνεται. Ενδιαφέρον έχει το γεγονός πως οι Αφρικανοί συνάδερφοι μας φορούν λευκά ρούχα, για να φαίνονται πιο καθαρά τα χέρια τους.

Πώς μπορεί να μάθει κάποιος τη νοηματική γλώσσα;

Για να μάθει κάποιος τη νοηματική, πρέπει να έχει πρώτα τελειώσει κάποιο κύκλο σπουδών ανώτερης εκπαίδευσης ή μεταλυκειακής εκπαίδευσης, ώστε να ξέρει καλά την ελληνική γλώσσα. Επίσης πρέπει να γνωρίζει ακόμη μία γλώσσα. Μετά πηγαίνει σε σχολές, που είναι κατά κύριο λόγο ιδιωτικές και οι περισσότερες έχουν ιδρυθεί



από κωφούς. Στην Αθήνα υπάρχουν 4 ιδιωτικές σχολές και 2 του Ιδρύματος Κωφών και της Ομοσπονδίας Κωφών. Υπάρχουν κάποιες άλλες σε Θεσσαλονίκη, Κρήτη και Πάτρα. Εγώ γνωρίζω να διερμνεύω τα ελληνικά και τα αγγλικά κατευθείαν στην ελληνική νοηματική. Για τα γαλλικά, επειδή δεν τα γνωρίζω τόσο καλά, πρέπει να έχω ακουστι-

κό για να ακούω την μετάφραση στα ελληνικά, ώστε να τα νοηματίζω. Αν πρόκειται για κάποια σύντομη δήλωση, μπορώ να την μεταφράσω αλλά, αν πρόκειται για κάποιο συνέδριο στα γαλλικά που έχει μεγάλη διάρκεια, εκεί χρειάζομαι την μετάφραση στα ελληνικά. Σημαντικό είναι για έναν διερμνεύα να χαρακτηρίζεται από εχεμύθεια και ουδετερότητα κατά την διάρκεια της διερμνεύσεως και να μην προσθέτει ή παραλείπει κάτι από τα λόγια του κωφού.

Υπάρχει κάποια διεθνής νοηματική γλώσσα ή κάθε επίσημη γλώσσα έχει την δική της;

Η κάθε χώρα έχει την δική της νοηματική, όπως άλλωστε και την δική της ομιλουμένη. Και οι δύο αντικατοπτρίζουν την κουλτούρα της χώρας. Η ελληνική νοηματική προσομοιάζει με την γαλλική νοηματική, διότι την έφερε στην χώρα μας ένας Γάλλος καθολικός ιερέας, ονόματι Abbé de l'Épée. Υπάρχει και μία διεθνής νοηματική γλώσσα που είναι ένας κώδικας. Συμπεριλαμβάνει κομμάτια από πολλές νοηματικές και βασίζεται κυρίως στην έκφραση του προσώπου. Επίσης, όπως υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην ομιλουμένη ανάμεσα στην ίδια γλώσσα, γνωστές ως «ντοπιολαλιές», έτσι υπάρχουν διαφοροποιήσεις και στη νοηματική γλώσσα από περιοχή σε περιοχή. Για παράδειγμα, η λέξη «κατάστημα» νοηματίζεται διαφορετικά στην Αθήνα και διαφορετικά στη Θεσσαλονίκη.

Πού μπορεί να απασχοληθεί ένας διερμνεύας νοηματικής;

Κανονικά ένας διερμνεύας νοηματικής θα μπορούσε να απασχοληθεί παντού: στο ΕΚΑΒ, στις δημόσιες υπηρεσίες, στα νοσοκομεία, στα δικαστήρια, στις τράπεζες, όπου δηλαδή υπάρχει ανάγκη επικοινωνίας. Ωστόσο, αυτή τη στιγμή το ελληνικό κράτος δεν έχει αναγνωρίσει τη νοηματική γλώσσα ως επίσημη γλώσσα, οπότε δεν υπάρχουν οργανικές θέσεις στο δημόσιο για διερμνεύς νοηματικής. Ο διερμνεύας είναι ελεύθερος επαγγελματίας και ο κωφός που τον χρειάζεται τον προσλαμβάνει για «κατ'αποκοπήν»

έργο. Θέσεις εργασίας υπάρχουν μόνο στην τηλεόραση. Στόχος είναι τα επόμενα χρόνια το κράτος να αναγνωρίσει το επάγγελμα του διερμνέα νοηματικής και να μην χρειάζεται ο κωφός να αναζητεί μόνος του τον διερμνέα του, όταν τον χρειάζεται στο δικαστήριο ή στο νοσοκομείο για παράδειγμα. Στην Αγγλία κάθε παράσταση του εθνικού θεάτρου περιλαμβάνει και μια προβολή με διερμνέα, συνήθως κατά τις τελευταίες μέρες των παραστάσεων. Αυτό έχει αρχίσει να συμβαίνει και σε μερικές παραστάσεις στην Ελλάδα. Οπότε το θέατρο είναι ένας άλλος τομέας που θα μπορούσε να απασχοληθεί ένας διερμνέας της νοηματικής.



Πείτε μας κάποιες συγκλονιστικές στιγμές που έχουν χαραχθεί στη μνήμη σας.

Ο διερμνέας συνοδεύει τον κωφό από την έναρξη της ζωής του μέχρι το θάνατό του. Μια συγκλονιστική στιγμή είναι αυτή της γέννησης, καθώς δίνεις στην κωφή μάνα να καταλάβει τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή στο σώμα της και στο περιβάλλον της. Όταν μια κωφή κοπέλα μένει έγκυος, ο διερμνέας την συνοδεύει στο γιατρό για τις εξετάσεις της, είναι μαζί της στην αίθουσα τοκετού, μαθαίνουν μαζί πώς να φροντίζει το μωρό και μετά την συνοδεύει και στον παιδίατρο. Άλλη συγκλονιστική στιγμή είναι αυτή που πρέπει να εξηγήσεις σε κάποιον βαριά άρρωστο για τις επιλογές του, όταν τον συνοδεύεις στο νοσοκομείο ως την τελευταία του πνοή. Τέλος, εντυπώθηκε στην μνήμη μου η πρώτη φορά που η νοηματική γλώσσα μπήκε στους παρολυμπιακούς αγώνες το 2004 και μου ζητήθηκε να κάνω διερμνεΐα στην νοηματική ως ισότιμη γλώσσα με την ελληνική και αγγλική ομιλουμένη.

Επίσης, η κυρία Ρομπόλη αναφέρθηκε και σε ένα άλλο γεγονός που της έκανε εντύπωση.

Πρόσφατα, ανέβηκε από τον Alpha TV ένα βίντεο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σε αυτό το βίντεο μιλούσα και πολλοί στα σχόλια έγραφαν ότι τους έκανε εντύπωση ότι μιλούσα. Και αναρωτιόμουν πώς είναι δυνατόν να κάνει κάποιος αυτή τη δουλειά και οι άλλοι να πιστεύουν ότι είμαι κωφή; Πώς θα γινόταν, αν ήμουν κωφή, να ακούω ταυτόχρονα και να διερμνεύω; Πιστεύουν δηλαδή ακόμη ότι εγώ ή ο κάθε διερμνέας κουνάμε απλά τα χέρια μας όπως να 'ναι, χωρίς να υπάρχει συντακτικό, γραμματική και εκφράσεις που είναι δομημένες με μια συγκεκριμένη σειρά; Δηλαδή τι πιστεύουν; Ότι κουνάμε τα χέρια μας για να κάνουμε πλάκα; Αυτό πιστεύουν άραγε οι νέοι; Φυσικά και μιλάω. Ένας διερμνέας δεν είναι δυνατόν να μην μιλάει και να μην ακούει καλά. Γιατί πρέπει να ακούω καλά αυτό που θα διερμνεύσω, για να μεταφέρω πιστά τα νοήματα αυτών που μεταφράζω. Γιατί, αν δεν ακούω το ύφος,

τον τρόπο και την χροιά της φωνής του ομιλητή, δεν μπορώ να διερμηνεύσω πιστά και την έκφραση της φωνής αυτού που μιλάει. Βασικό είναι ο κωφός να καταλάβει αυτό που λέει ο ομιλών και το ύφος με το οποίο το λέει. Η έκφραση του προσώπου είναι πολύ μεγάλο εργαλείο της νοηματικής. Όλο το χρώμα της φωνής αποτυπώνεται στο πρόσωπο του διερμνέα.

Η κυρία Ρομπόλη μας έδωσε ένα παράδειγμα για να καταλάβουμε πόσο βασική είναι η έκφραση του προσώπου για την διερμνεία και μας έδειξε στην νοηματική την ίδια πρόταση με διαφορετική έκφραση του προσώπου. Οι δύο προτάσεις φαίνονταν σαν να ήταν τελείως διαφορετικές!

Σε ποιους άλλους τομείς της καθημερινότητας είναι απαραίτητη, κατά τη γνώμη σας, η παρουσία διερμνέα για κάποιον συνάνθρωπό μας με προβλήματα ακοής εκτός από την ενημέρωση;

Η παρουσία διερμνέα είναι απαραίτητη όπου υπάρχουν κωφοί και ανάγκη επικοινωνίας. Στην αστυνομία, στα νοσοκομεία, τα δικαστήρια, στις δημόσιες υπηρεσίες, στο θέατρο, στις τράπεζες και αλλού. Για παράδειγμα, στα δικαστήρια ο διερμνέας πρέπει να μεταφράσει πιστά από την Ελληνική Νοηματική στην Ελληνική Ομιλουμένη και μάλιστα δίνει όρκο ότι θα διερμηνεύσει πιστά. Το περίεργο είναι ότι ο κωφός δεν ορκίζεται ότι θα πει την αλήθεια αλλά ότι ο διερμνέας θα μεταφέρει ακριβώς αυτά που θα πει ο κωφός. Παλαιότερα, στις περιπτώσεις που υπήρχαν δύο κωφοί αντίδικοι, υπήρχε μόνο ένας διερμνέας, τώρα όμως κάθε κωφός μεριμνεί για τον δικό του.

Με ποιους τρόπους πιστεύετε πως μπορεί να βελτιωθεί η προσβασιμότητα στην εκπαίδευση για τα παιδιά με προβλήματα ακοής;

Στην εκπαίδευση θα μπορούσε να υπάρχει ένας διερμνέας στην τάξη που θα διερμνεύει παράλληλα με τον καθηγητή όλο το μάθημα. Έτσι θα μπορούσαν στην ίδια τάξη με τους ακούοντες μαθητές να φοιτούν και κωφοί ή βαρήκοοι μαθητές. Στο μάθημα θα παρακολουθούν τον διερμνέα και στο διάλειμμα θα συνδιαλέγονται με τους ακούοντες συμμαθητές τους. Έτσι, δεν θα χρειάζεται να πηγαίνουν σε ειδικά σχολεία μόνο για κωφούς. Ελπίζουμε πως κάποια στιγμή στα επόμενα χρόνια θα γίνει πραγματικότητα.

Κυρία Ρομπόλη ευχαριστούμε για τον χρόνο σας.

Σδράλης Φοίβος, Γιαννικόπουλος Βίκτωρας, α΄ γυμνασίου



3 ΔΕΚΕΜΒΡΗ 2023, ΗΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η Κυρία Μάτσα Διαμάντω έχει έναν γιο με αναπηρία. Το περιοδικό μας έκρινε ότι είναι η πιο κατάλληλη να μας μιλήσει για αυτήν την ιδιαιτερότητα, που, δυστυχώς, ακόμα στη χώρα μας για κάποιους αποτελεί ταμπού...

Κυρία Μάτσα, ο γιος σας είναι άτομο με αναπηρία. Πείτε μας λίγα λόγια γι' αυτόν.

Ναι, έχω τον Ηλία. Είναι 37 χρονών και γεννήθηκε τυφλοκωφός και με ψυχοκινητική καθυστέρηση. Παρά τα προβλήματά του, ο Ηλίας ήταν και είναι χαρούμενος και εφευρετικός.

Ποιες διαφορές υπάρχουν από ένα παιδί χωρίς αναπηρία;

Τεράστιες. Χρειάζεται μόνιμη βοήθεια και καθοδήγηση σε όλα του τα βήματα, σε όλες τις φάσεις της ζωής του. Πρέπει ο βοηθός του –στην προκειμένη περίπτωση εγώ– να καταλαβαίνει τις επιθυμίες του, να τις προλαβαίνει και να τον βοηθάει να τις πραγματοποιεί. Η εκπαίδευσή του, από την ημέρα της γέννησής του, χρειάζεται εκατό φορές περισσότερο χρόνο από ένα άλλο παιδί. Η εκπαίδευση διαφέρει από παιδί σε παιδί και τα αποτελέσματά της φαίνονται σιγά-σιγά.

Πότε μάθατε πως το παιδί σας ήταν ανάπηρο;

Τον πρώτο χρόνο της ζωής του εμφανίζονταν ένα-ένα τα προβλήματα. Δυστυχώς, το ελληνικό σύστημα δεν ήταν ώριμο τότε να με βοηθήσει. Έτσι, έπρεπε να «κολυμπήσω στα βαθιά»! Έπρεπε να βρω το ψυχικό σθένος και την κατάλληλη κρίση για να λύσω τα προβλήματά του. Τώρα, τα πράγματα είναι λίγο καλύτερα στην Ελλάδα και ο κόσμος πιο υποψιασμένος...



Μας είπατε προηγουμένως πως μεγαλώνατε ένα τυφλοκωφό παιδί. Υπήρχαν δύσκολες στιγμές στην ζωή του;

Η ζωή του όλη είναι μια δυσκολία. Όταν πρέπει να επισκεφτεί κάποιον γιατρό ή το νοσοκομείο, πρέπει να είναι «ειδικό» κι εξειδικευμένοι επιστήμονες εκεί για να το διαχειριστούν. Στα ταξίδια του χρειάζονται ειδικές



συνθήκες. Πάντως, όπου κι αν πηγαίνει, πρέπει να κάθεται στο αναπηρικό καροτσάκι. Επίσης, πρέπει να μην υπάρχουν σκάλες στην οποιαδήποτε διαδρομή του. Εάν θέλει να εκπαιδευτεί, υπάρχει ένα και μοναδικό κέντρο στην Αθήνα, η «Αμμουώνη». Για μικρότερα παιδιά υπάρχει και το Δημοτικό Σχολείο Τυφλοκωφών, αλλά, όταν ο Ηλίας ήταν

μικρός, δεν είχε ιδρυθεί ακόμη! Σήμερα, υπάρχει και το ΕΕΕΚ Τυφλών Πολυαναπήρων, αλλά πάλι δεν το προλάβαμε! Θέλω να πω ότι έγιναν αρκετά βήματα, αλλά ακόμη είμαστε πολύ πίσω.

Λάβατε βοήθεια από κάποιον οργανισμό;

Βοήθεια λάβαμε μόνο από ιδιωτικούς φορείς και σωματεία. Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν αναλαμβάνει το κράτος να σε καθοδηγήσει. Έτσι λοιπόν το 1996 γνώρισα το σωματείο «Το Ηλιοτρόπιο», το οποίο με στήριξε και μπόρεσα ν' ανταπεξέλθω. Μάλιστα, υπήρξα και πρόεδρος του συλλόγου αυτού για πολλά χρόνια και εκπρόσωπος Γονέων στο Ευρωπαϊκό Δίκτυο Τυφλοκωφών (EDbN). Εκεί έμαθα τι κάνουν οι γονείς όχι μόνο στις άλλες χώρες της Ευρώπης αλλά και του υπόλοιπου κόσμου, τι μπορώ να κάνω κι εγώ και τι να διεκδικήσω.

Τώρα λοιπόν, αφού μου απαντήσατε ευγενικά σε όλα μου τα ερωτήματα, μήπως έχετε να δηλώσετε κάτι επιπλέον σε αυτά;

Έχετε ακούσει για την «παράλληλη ομορφιά»; Όταν δίπλα στα προβλήματα υπάρχει κάτι άλλο που σβήνει τις κακές εικόνες από το μυαλό σου; Ο Ηλίας κι εγώ βρήκαμε μια ανοιχτή αγκαλιά στο «Ηλιοτρόπιο». Μια μεγάλη αγκαλιά που μας βοήθησε να περάσουμε τις δυσκολίες και να ζήσουμε χαρούμενοι. Γνώρισα πολλούς κι ενδιαφέροντες ανθρώπους: Μία παράλληλη ομορφιά!

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας.

Φοίβος Σδράλης, α' γυμνασίου

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ YOU SMILE



Ο εθελοντισμός είναι αναμφίβολα κάτι που απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τους ανθρώπους του σήμερα, και ειδικότερα τους νέους. Το Χαμόγελο του Παιδιού, γνωστό θεωρώ σε όλους, είναι ένας από τους πολλούς οργανισμούς, όπου μπορεί κάποιος να προσφέρει εθελοντικά. Σε μια συνέντευξη με την υπεύθυνη συντονίστρια του YouSmile, του τμήματος εθελοντισμού για παιδιά και νέους, είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε περισσότερα για το Χαμόγελο, τις δράσεις του και την εμπειρία εθελοντών και εργαζομένων σε αυτό.

Θα μπορούσες αρχικά να μας πεις λίγα πράγματα για σένα; Πότε άρχισες να εργάζεσαι στο Χαμόγελο του Παιδιού και ποια είναι η δουλειά σου;

Με λένε Τζωρτζίνα και βρίσκομαι στο Χαμόγελο πολύ καιρό. Σήμερα κλείνω ένα χρόνο που είμαι στη θέση της συντονίστριας του YouSmile, του ευρωπαϊκού μαθητικού εθελοντικού δικτύου του Χαμόγελου του Παιδιού. Το YouSmile είναι μια ομάδα μαθητών και μαθητριών που έρχονται και κάνουν εθελοντισμό στο Χαμόγελο, οργανώνουν δικές τους δράσεις και συμμετέχουν σε όσα κάνουμε, με στόχο να βοηθήσουν, ώστε να γίνουν οι ζωές άλλων παιδιών λίγο καλύτερες. Αυτό το κάνω τώρα, στην πραγματικότητα από το 2021. Στο Χαμόγελο ξεκίνησα τον Μάιο του 2014. Αποφάσισα να κάνω εθελοντισμό ενώ ήμουν φοιτήτρια. Κάθε Σάββατο πρωί για τρία χρόνια έκανα δημιουργική απασχόληση στα παιδιά στο σπίτι του Χαμόγελου, στο Μαρούσι. Τα σπίτια του Χαμόγελου είναι σπίτια φιλοξενίας, ουσιαστικά οι χώροι όπου μεγαλώνουν τα παιδιά που έχουμε αναλάβει να φροντίζουμε και να μεγαλώνουμε εμείς. Μετά τις σπουδές μου, και αφού έζησα στο εξωτερικό για κάποια χρόνια, γύρισα στην Ελλάδα, έκανα αίτηση να δουλέψω στο Χαμόγελο και άρχισα να εργάζομαι ως παιδαγωγός σ' ένα διαφορετικό σπίτι, μέχρι που κατέληξα στο YouSmile. Αυτοί είναι οι ρόλοι από τους οποίους έχω περάσει στο χρονικό διάστημα που βρίσκομαι εδώ. Το Χαμόγελο είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι του ποια είμαι εγώ σήμερα.

Για ποιον λόγο επέλεξες να κάνεις αίτηση για να δουλέψεις στο Χαμόγελο;

Ήταν ένας οργανισμός που ήδη ήξερα και ήθελα πολύ να επιστρέψω, αυτή τη φορά ως εργαζόμενη και όχι ως εθελόντρια. Το Χαμόγελο είναι κάτι που εμπιστευόμουν και εμπιστεύομαι, ξέρω ότι παράγει σημαντικό έργο και είναι ένας οργανισμός που έχει διαφάνεια, λογοδοτεί στον κόσμο, που έχει πάντα ποιότητα σε αυτό που κάνει. Μου άρεσε εξ αρχής η ιδέα να συμμετέχω και εγώ σε κάτι τέτοιο. Επίσης, γιατί συμμερίζομαι όλες τις αξίες του οργανισμού, αυτό που προσφέρει στα παιδιά, τον τρόπο με τον οποίο

το κάνει. Και κάτι πολύ σημαντικό, είναι ένας οργανισμός που δεν φοβάται να δοκιμάσει καινούρια πράγματα! Αν είσαι ένας άνθρωπος δημιουργικός, που δεν του αρέσει να κάνει συνέχεια τα ίδια πράγματα –και θεωρώ πως είμαι ένας τέτοιος άνθρωπος– τότε το Χαμόγελο είναι «the place to be». Είναι το κατάλληλο μέρος.

Ως υπεύθυνη του YouSmile, ποιες είναι κάποιες από τις υποχρεώσεις σου;

Κατ' αρχάς, είμαι υπεύθυνη για τα παιδιά που συμμετέχουν ως εθελοντές στο Χαμόγελο. Η δική μου βασική ομάδα είναι στην Αθήνα, ωστόσο YouSmilers δεν υπάρχουν μόνο εδώ. Οπουδήποτε υπάρχει κάποιος παιδί που να θέλει να γίνει εθελοντής, θα βρεθεί ένας άνθρωπος του Χαμόγελου να το βοηθήσει να συμμετέχει. Οπότε εγώ είμαι υπεύθυνη και για τους ανθρώπους που συντονίζουν τους YouSmilers σε όλη την Ελλάδα. Παράλληλα, επιβλέπω τη συμμετοχή των παιδιών, οργανώνω τις δράσεις τους και, φυσικά, παρευρίσκομαι στις δράσεις, τουλάχιστον σε αυτές της Αθήνας. Έπειτα, το YouSmile έχει και ένα άλλο μεγάλο κομμάτι που είναι τα σχολεία. Το YouSmile είναι εγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και έτσι έχουμε τη δυνατότητα να συνεργαζόμαστε με σχολεία, ώστε να φέρνουμε τον μαθητικό εθελοντισμό στο σχολικό περιβάλλον. Αυτό περιλαμβάνει διάφορες δράσεις, όπως η εκστρατεία ενάντια στο bullying και οι δράσεις που κάνουμε για τις παιδιατρικές κλινικές καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, όπως οι κατασκευές με τις οποίες στολίζονται τα δωμάτια των παιδιών που διαμένουν σε αυτές. Υπάρχουν επίσης τα YouSmile Awards, ο μαθητικός διαγωνισμός μας όπου βραβεύονται παιδιά για κάποια δράση ή πρωτοβουλία τους με σκοπό να βοηθήσει τους άλλους. Εγώ κάνω όλες τις απαραίτητες επικοινωνίες και ουσιαστικά οργανώνω αυτές τις δράσεις. Τέλος, το YouSmile έχει εξωτερικές συνεργασίες και διεθνείς, όπως ο ΟΗΕ και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, και εγώ είμαι αυτή που επικοινωνώ με τους συνεργάτες μας.

Θα μπορούσες να μας περιγράψεις «ποσοτικά» το Χαμόγελο; Πόσες δομές έχετε ως πούμε και πόσους εθελοντές;

Είμαστε ένας πανελλαδικός φορέας και υπάρχουμε σε όλες τις μεγάλες πόλεις, με διαφορετικές δράσεις σε όλη την Ελλάδα. Χωρίς να ξέρω ακριβώς τους αριθμούς, είμαστε περίπου 400-450 εργαζόμενοι, ενώ η μεγαλύτερη ομάδα μας, οι εθελοντές ενήλικες και παιδιά, είναι πάνω από 6.000. Τα σπίτια του Χαμόγελου είναι 11 σε όλη την Ελλάδα και αυτή τη στιγμή φιλοξενούμε περίπου 160 παιδιά.

Η βοήθεια που λαμβάνετε από τον κόσμο, από τους εθελοντές, είναι επαρκής για αυτό που κάνετε;

Είναι σίγουρα τεράστια. Ο κόσμος πιστεύει και στηρίζει το Χαμόγελο είτε προσφέροντας υλική στήριξη είτε τον ελεύθερο χρόνο του ως εθελοντής. Πραγματικά είναι πολύτιμο ό,τι και να προσφέρει κάποιος. Οι εθελοντές μας είναι πάρα πολλοί. Οι 6.000

που ανέφερα προηγουμένως είναι μόνο αυτοί που κάνουν ατομικό εθελοντισμό στον ελεύθερό τους χρόνο. Όμως είναι και οι εταιρίες που κάνουν εθελοντισμό, τα σχολεία, ολόκληρες ομάδες, τα οποία δεν τα υπολογίζουμε ως ατομικές συμμετοχές. Οπότε είναι ακόμα περισσότεροι, άρα ακόμα μεγαλύτερη και η βοήθεια.



Κατερίνα Αγραπίδη, β' γυμνασίου

Σε γενικές γραμμές, θεωρείς ότι είναι κουραστική η δουλειά σου;

Όχι, γιατί μου αρέσει αυτό που κάνω. Η κάθε μέρα φέρνει και κάτι καινούριο. Μ' αρέσει να βλέπω να εξελίσσεται αυτό που κάνω, να μεγαλώνει, και να έρχονται καινούρια παιδιά. Όταν έρχονται συνέχεια νέα παιδιά, έχεις αμέσως και να ανταποκριθείς σε νέες ανάγκες και αιτήματα. Δεν νομίζω να έχω ζήσει μια μέρα που να έμοιαζε με την προηγούμενη. Δεν είναι σε καμία περίπτωση κουραστικό. Κάνω ακριβώς αυτό που σπούδασα και χαίρομαι που έχω την ευκαιρία να το εφαρμόζω και να το εξελίσσω. Στο τέλος της ημέρας κοιμάμαι τόσο χαρούμενη και γεμάτη, που δεν νιώθω κούραση.

Αν γινόταν να αλλάξεις κάτι στο Χαμόγελο, θα άλλαζες κάτι, και αν ναι, γιατί;

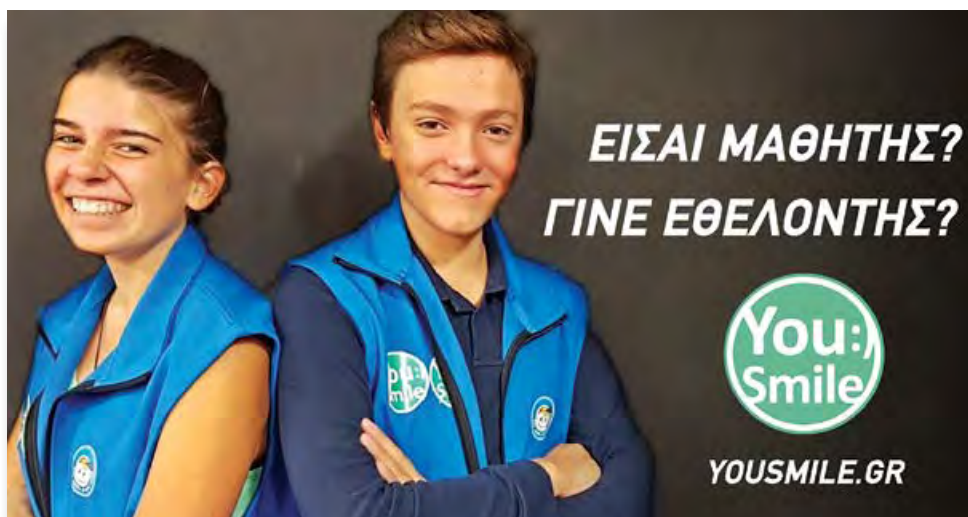
Κάτι πολύ απλό θα άλλαζα. Θα έφερνα περισσότερους άντρες παιδαγωγούς. Είμαστε σχεδόν εξ ολοκλήρου γυναίκες. Και όχι με την αυστηρή έννοια του όρου άντρες-γυναίκες. Θα έφερνα άτομα διαφορετικά μεταξύ τους, ώστε να έχουν τα παιδιά διαφορετικές παραστάσεις, διαφορετικά ερεθίσματα, να μην είναι μόνο η παραδοσιακή μητρική φιγούρα. Δυστυχώς όμως αυτό δεν έχει να κάνει με εμάς, η ελληνική κοινωνία έχει αυτή τη νοοτροπία. Είναι πιο σύνθητες, ειδικά σε ό,τι σχετίζεται με παιδαγωγία, να φοιτούν γυναίκες, επειδή συνδέονται με τη φροντίδα.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζετε στο έργο σας;

Κάτι που πρέπει να έχουμε συνέχεια κατά νου είναι ότι χρειάζονται πολύ λεπτοί χειρισμοί σε όσα κάνουμε, για την ασφάλεια και το συμφέρον των παιδιών. Διαχειριζόμαστε περιπτώσεις επικίνδυνες. Τα παιδιά θέλουν πολλή φροντίδα, υπομονή και προσοχή. Είναι κάτι που πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας.

Πώς αισθάνεσαι που συναναστρέφεις καθημερινά τόσα παιδιά και νέους;

Πολύ οικεία και άνετα. Έχω και εγώ ένα κομμάτι μέσα μου το οποίο είναι πάντα 15 χρονών και αυτό δεν πρόκειται να αλλάξει. Μου αρέσουν αυτά που κάνουμε. Μου



αρέσει που είμαι εκπαιδευτικός αλλά δεν απευθύνομαι στον σχολικό χρόνο των παιδιών αλλά στον ελεύθερο χρόνο τους. Αυτό δίνει απεριόριστες δυνατότητες για δημιουργικότητα. Πάντα δούλευα με εφήβους, οπότε είναι η ιδανική ομάδα για μένα. Νομίζω ότι είστε τόσο ικανά τα παιδιά και τόσο έξυπνα και μερικές φορές σας κοιτάζω και αναρωτιέμαι: «Ημαστε εμείς τόσο ώριμα στην ηλικία σας;». Δεν ξέρω, δεν μπορώ να τα συγκρίνω. Αυτό που βλέπω, είναι ότι τα φέρνετε όλα αυτά στο YouSmile και στις δράσεις που οργανώνουμε. Πραγματικά είναι σαν να ζω σε έναν ιδανικό κόσμο. Μου δίνει πολλή χαρά να συναναστρέφομαι μαζί σας.

Αν ένα παιδί θέλει να συνεισφέρει στο YouSmile, αλλά δεν έχει τον απαιτούμενο ελεύθερο χρόνο για να συμμετέχει σε δράσεις, τι μπορεί να κάνει για να βοηθήσει;

Η αλήθεια είναι ότι περιορίζεται λίγο από αυτό. Το YouSmile βασίζεται στο «community» που έχει δημιουργήσει, στο να μαζευόμαστε όλοι στον ίδιο χώρο, τα ίδια πρόσωπα, να κάνουμε περίπου τα ίδια πράγματα. Ωστόσο, κάθε παιδί που θέλει να συμμετέχει στο YouSmile μπορεί να το κάνει. Μπορεί, πρώτ' απ' όλα, να οργανώσει μια εθελοντική δράση με τους συμμαθητές του και να μαζέψει, για παράδειγμα, είδη πρώτης ανάγκης για το Χαμόγελο. Επίσης, θα μπορούσε να οργανώσει ένα bake sale στο σχολείο και τα έσοδα να διατεθούν στο Χαμόγελο ή έναν «Άγιο Βασίλη» για τα παιδιά του Χαμόγελου τα Χριστούγεννα. Υπάρχουν όλες αυτές οι επιλογές. Θα μπορούσε να φτιάξει οριγκάμι για να στολιστούν τα δωμάτια των παιδιών. Και φυσικά, να δημιουργήσει υλικό για τα προγράμματά μας όπως το «Μίλα Τώρα», την εκστρατεία ενάντια στο bullying, όπου ζητάμε υλικό από όλα τα παιδιά της Ελλάδας. Θα μπορούσε π.χ. να δημιουργήσει αφίσες, κολάζ, μια ταινία μικρού μήκους ή ότι άλλο θέλει και να μας το στείλει. Όλα αυτά είναι μορφές εθελοντισμού.

Ποια είναι τα οφέλη του εθελοντισμού για εσένα;

Θα μιλήσω σύμφωνα με την προσωπική μου εμπειρία. Στην επαφή μου με τα παιδιά ωρίμασα πάρα πολύ. Έμαθα να ακούω, έμαθα να συναισθάνομαι. Ίσως ακούγεται λίγο αφαιρετικό και βαρύ, άλλα, όταν το ξεκίνησα όλο αυτό, ήμουν 20 χρονών. Δεν ήμουν ιδιαίτερα συγκροτημένη, προφανώς, αν και είχα κάποιες γνώσεις παιδαγωγικών ως φοι-



Ναταλί-Ζέτα Σταυροπούλου, γ' γυμνασίου

τήτρια και ήμουν δημιουργική. Αλλά η πραγματική επαφή με τα παιδιά, η επαφή με το πώς εκφράζονταν, το πώς έφερναν αυτά που τα απασχολούσαν στις συναντήσεις μας, ήταν μια φοβερή εμπειρία. Από τον δικό μου εθελοντισμό πρωτίστως κρατάω αυτό. Από εσάς, μ' αρέσει πάρα πολύ να βλέπω ότι έρχονται παιδιά στο YouSmile και μέσα από τη συναναστροφή με τα υπόλοιπα παιδιά, από τη συμμετοχή στο Χαμόγελο, μπορεί να ανοιχτούν περισσότερο. Μπορεί να κάνουν φίλους που δεν περίμεναν ποτέ να τους κάνουν, παιδιά από άσχετα σχολεία, από άσχετες περιοχές της Αθήνας, παιδιά που έρχονταν και ήταν πολύ κλειστά και ξαφνικά σηκώνονται και μιλάνε δημόσια. Κάποια παιδιά έρχονται χωρίς να ξέρουν ποιο επάγγελμα να ακολουθήσουν και φεύγοντας από εδώ, ως ενήλικες πλέον, έχουν αποφασίσει τι θέλουν να κάνουν. Στο Χαμόγελο εργάζονται άνθρωποι με πολλές διαφορετικές ειδικότητες, δεν είμαστε μόνο παιδαγωγοί και ψυχολόγοι, οπότε είναι ένα καλό περιβάλλον για επαγγελματικό προσανατολισμό. Και φυσικά, είναι η αίσθηση του ότι ανήκεις σε μία ομάδα, το να λες: «Είμαι και εγώ YouSmiler!». Τέλος, είναι η αλλαγή που εσείς τα παιδιά φέρνετε στον κόσμο. Το λέμε συχνά, αλλά **ποτέ δεν είσαι πολύ μικρός για να αλλάξεις στον κόσμο**. Από το αποτέλεσμα, νομίζω είναι ό,τι καλύτερο αυτό. Αυτό μου μένει βλέποντάς σας να κάνετε εθελοντισμό.

Ναταλία Χαραλαμποπούλου, γ' γυμνασίου





ΑΥΤΙΣΜΟΣ

Έχετε σκεφτεί ποτέ τι πραγματικά σημαίνει ο αυτισμός και πώς νιώθουν τα άτομα που εμπíπτουν σε αυτό το φάσμα; Σας παραθέτουμε κάποιες βασικές πληροφορίες, για να σας ωθήσουμε να κάνετε και τη δική σας επιπλέον έρευνα και για να τονίσουμε ότι ο Αυτισμός δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται στερεοτυπικά.

Ο Αυτισμός είναι αναπτυξιακή διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία, καθώς και από περιορισμένη, επαναλαμβανόμενη και στερεότυπη συμπεριφορά. Ως επακόλουθο αυτών των ιδιοτεροτήτων οι άνθρωποι στο φάσμα του αυτισμού αντιμετωπίζουν πολλές κοινωνικές διακρίσεις. Ο κόσμος τους στοχοποιεί και τους απομονώνει και η κοινωνία δεν παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη στις ανάγκες τους, οδηγώντας τους σε περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση, την εργασία και τις κοινωνικές υπηρεσίες. Έχετε σκεφτεί όμως πόσες ιδιαίτερες ικανότητες έχουν αυτά τα άτομα που μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία και τελικά πώς πρέπει να βοηθηθούν, ώστε να ενσωματωθούν κιόλας σε αυτή;

Για παράδειγμα, πολλά παιδιά στο φάσμα του αυτισμού έχουν την ικανότητα να εστιάζουν σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες ενός ενδιαφέροντος ή και μιας εργασίας. Δηλαδή μπορούν να παρατηρούν σημεία που οι άλλοι μπορεί να παραβλέπουν. Αυτή είναι μια πολύτιμη δεξιότητα σε διάφορους τομείς. Έτσι, μπορούν να διαπρέπουν σε παιχνίδια που θέλουν παρατηρητικότητα και ανάγνωση μοτίβου. Επίσης αυτή η ικανότητα μπορεί να ωφελήσει τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού στην εκπαίδευση ή και στα ενδιαφέροντα τους, γιατί η σκέψη τους αποτελείται κυρίως από εικόνες, γνωστή κι ως οπτική σκέψη. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει πολύ βοηθητικά στην επίλυση προβλημάτων, καθώς οι άνθρωποι στο αυτιστικό φάσμα είναι σε θέση να οπτικοποι-

ούν πιθανές λύσεις, αξιολογώντας το αποτέλεσμα τους χωρίς φυσική δοκιμή. Η οπτική σκέψη μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλούς τομείς, όπως τη μηχανική, αρχιτεκτονική και το σχεδιασμό. Ακόμα, αυτά τα παιδιά είναι γνωστά για την άμεση επικοινωνία, θεωρώντας την ως μια ένδειξη ειλικρίνειας και ακεραιότητας. Συνήθως λένε αυτό που σκέφτονται και αισθάνονται, χωρίς να προσπαθούν να εξαπατήσουν τους άλλους. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι τα παιδιά στο αυτιστικό φάσμα ευδοκιμούν σε δομημένα περιβάλλοντα, βρίσκοντας άνεση στη συνέπεια και ρουτίνα. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την παραγωγικότητα και την ευημερία, επειδή τους επιτρέπει να επικεντρώνονται στα καθήκοντα και τα ενδιαφέροντα τους, χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους.



Στέφη Κατσούρου, γ' γυμνασίου



Στέφη Κατσούρου, γ' γυμνασίου

Επιπλέον, η αντισυμβατική τους σκέψη, μαζί με την προσοχή τους στη λεπτομέρεια και τις δεξιότητες οπτικής σκέψης, μπορούν να οδηγήσουν σε καινοτόμες ιδέες στις τέχνες, τις επιστήμες και άλλους τομείς. Για αυτόν τον λόγο έχουν ταλέντο στην αφήγηση ιστοριών και μπορούν να δημιουργήσουν περίπλοκους και ευφάνταστους κόσμους που γοητεύουν το κοινό. Επίσης, μπορούν να διαπρέψουν στις επιστημονικές αναζητήσεις, καταλήγοντας σε πρωτοποριακά ευρήματα που προάγουν την κατανόηση του κόσμου.

Κατανοούμε, λοιπόν, ότι τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού έχουν εξαιρετικές και μοναδικές ικανότητες που πρέπει να αρχίζουν να αναγνωρίζονται από όλους τους ανθρώπους. Έτσι θα τους βοηθήσουμε να πιστεύουν στον εαυτό τους και να συνεχίζουν τις καταπληκτικές προσπάθειές τους, για να καταφέρουν να δείξουν πως κι αυτά αξίζουν μια θέση στην αγκαλιά του κόσμου.

Χριστόφορος Στράτος, α' γυμνασίου

Το νέο σχολείο



Δάφνη Κωστοπούλου, α΄ γυμνασίου

λείου, για την μερόμητιστορία του, καθώς είχε ξεκινήσει την επίσημη επίσκεψή του, που θα ήθελε πολύ να γινόταν μαθήτριά του. Έτσι λοιπόν, έγραψε εξετάσεις και πήρασε στην ΕΣ΄ Δημοτικού. Όταν την ρωτούσαν για το σχολείο της, έλεγε τα καλύτερα λόγια.

«Το σχολείο μου βρίσκεται σε μεγάλη έκταση χώρο και έχει διαφορετικά κτήρια για κάθε βαθμίδα. Εξετάζεται στο νέο East Campus του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος. Έχει μεγάλο γήπεδο, κομπιούτερ, τραπέζια, παιχνίδια και αίθουσες για χειρόματα και άλλα εργαστήρια. Δηλαδή, «είναι πιο προηγμένο από ένα σχολείο». Είναι ένα σχολείο που προσφέρει στην Αγγλική γλώσσα και σέβεται το περιβάλλον. Είναι βιωματικό, όπου οι μαθητές μπορούν να αποσυμμετέχουν στην περιέργειά τους και να καταφέρουν επικοινωνία τους. Είναι ομαδοσυνεργατικό, όπου οι μαθητές μαθαίνουν και μαθαίνουν κρεώνοντας, κυριολεκτικά, ο ένας το χέρι του άλλου. Οι μαθητές του είναι πραγματικά χαρούμενοι και οι εκπαιδευτικοί του πραγματικά δημιουργικοί».

Συνεχίζει και φέτος στο νέο της σχολείο σε μεγαλύτερη τάξη βέβαια. Έχει φιλώση, έχει ομορφύνει αλλά πάνω από όλα είναι όμορφη στην ψυχική της, γιατί είναι ευτυχισμένη, δημιουργική και με στόχους στην ζωή της.

Αρετή Ζαχαροπούλου, α΄ γυμνασίου

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΑΡΧΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, κo ΜΕΝΟΥΔΑΚΟ



Η ζωή μας είναι πλέον μία ζωή on line. Ένα παιδί της γενιάς μας δε μπορεί να φανταστεί πώς ήταν η καθημερινότητα των ανθρώπων χωρίς διαδίκτυο. Στο διαδίκτυο ανταλλάσσουμε νέα και δεδομένα, ψωνίζουμε, ψυχαγωγούμαστε, γνωρίζουμε κόσμο, δημιουργούμε, διαβάζουμε... Όλη μας η ζωή είναι με τον ένα ή τον άλλο τρόπο αναρτημένη εκεί. Κάποιος,



λοιπόν, πρέπει να την προστατεύει από όσους θα ήθελαν να επέμβουν σε αυτήν κακόβουλα και χωρίς την έγκρισή μας. Ας δούμε τι έχει να μας πει ο Πρόεδρος της ΑΠΔΠΧ, μιας υπηρεσίας που έχει συσταθεί ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο.

Θα θέλαμε να σας ρωτήσουμε για ποιο λόγο και από ποιον δημιουργήθηκε η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα καθώς και το πότε ιδρύθηκε;

Ιδρύθηκε το 1997, γιατί είχε προηγηθεί μια οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης που έπρεπε να την εφαρμόσουμε και στην Ελλάδα. Γι' αυτό εκδόθηκε και ο νόμος το 1997 βάσει οδηγίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (του 1995)· ο Ελληνικός νόμος του 1997 που προέβλεπε την ίδρυση της «Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα» και τις αρμοδιότητες της.

Αν και ο νόμος ψηφίστηκε το 1997, άρχισε να εφαρμόζεται ουσιαστικά στις αρχές του 1999. Το 1999 έχουμε συνεπώς την ίδρυση της Αρχής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα. Με την αναθεώρηση του Συντάγματος το 2001 προβλέφθηκε ένα ειδικό δικαίωμα, το δικαίωμα στην Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων και προβλέφθηκε ότι πρέπει να υπάρχει μια Ανεξάρτητη Αρχή που να εποπτεύει την συμμόρφωση προς αυτό το δικαίωμα. Η Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα είναι μια από τις πέντε Συνταγματικά κατοχυρωμένες Ανεξάρτητες Αρχές.

Όλα αυτά ισχύουν μέχρι το 2018, διότι το 2018 έχουμε ένα νέο νόμο: η Αρχή παραμένει όπως ήταν, αλλά οι καιροί έχουν αλλάξει, διότι συντάσσεται το γνωστό GDPR ή Κανονισμός Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, ένα νομοθέτημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που αυτή τη φορά είναι κανονισμός και όχι οδηγία και έπρεπε να εφαρμοστεί σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ποιος είναι ο ρόλος της Αρχής;

Ο ρόλος της Αρχής είναι να εποπτεύει, να επιβλέπει την εφαρμογή του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, να κρίνει τα παράπονα των πολιτών και να γνωμοδοτεί σε θέματα που αφορούν σε θέματα Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων. Αυτό σημαίνει πως έχουμε τρεις κατη-

γορίες εργασιών και δραστηριοτήτων. Η μία είναι να εξετάζουμε τις καταγγελίες. Η άλλη είναι να εξετάζουμε αυτεπαγγέλτως διάφορα ζητήματα που αφορούν την Προστασία Προσωπικών Δεδομένων χωρίς να έχει υποβληθεί καταγγελία. Η τελευταία είναι να εκδίδουμε κατευθυντήριες γραμμές δίνοντας παράλληλα έμφαση και στην ενημέρωση-ευαισθητοποίηση των υποκειμένων των δεδομένων και των υπευθύνων και εκτελούντων την επεξεργασία Προσωπικών Δεδομένων· μπορεί να είναι μια εταιρία, μπορεί να είναι το Δημόσιο, μπορεί να είναι ένας ιδιώτης που επεξεργάζεται δεδομένα ενός άλλου ιδιώτη.

Η αλήθεια είναι ότι παραλαμβάνουμε μεγάλο αριθμό καταγγελιών τις οποίες πρέπει να διεκπεραιώνουμε εμπροθέσμως, μέσα στις προθεσμίες που ορίζει ο νόμος. Έχουμε επίσης τη δυνατότητα να εξετάζουμε και αυτεπαγγέλτως ζητήματα ή να εκδίδουμε κατευθυντήριες οδηγίες για την ενημέρωση των πολιτών. Αυτεπαγγέλτως εξετάζουμε ένα θέμα είτε διότι έχουμε μία καταγγελία και διευρύνουμε την εξέταση είτε επειδή βλέπουμε ότι αναδεικνύεται ένα σοβαρό θέμα. Μας ενημερώνουν ή το βλέπουμε από τον Τύπο, οπότε ξεκινάμε μια αυτεπάγγελτη εξέταση του θέματος. Για παράδειγμα, εξετάσαμε αυτεπαγγέλτως διάφορα ζητήματα που είχαν σχέση με τα μέτρα αντιμετώπισης του κορωνοϊού. Το τρίτο σκέλος δραστηριοτήτων είναι να εκδίδουμε οδηγίες, κατευθυντήριες γραμμές πάλι για θέματα που αφορούν την επεξεργασία ή Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων. Άλλα παραδείγματα αφορούν οι γνωμοδοτήσεις για τη λειτουργία της τηλεκπαίδευσης, καθόσον συνδέεται με επεξεργασία Προσωπικών Δεδομένων και οι γνωμοδοτήσεις ελέγχου σε νομοθετήματα, πριν τα προωθήσουν τα αρμόδια Υπουργεία στη Βουλή. Είχαμε εκδώσει για την πολιτική επικοινωνία, διαφημίσεις δηλαδή που έρχονται στα κινητά μας από υποψήφιους Βουλευτές ή Δημοτικούς Συμβούλους ή κόμματα κλπ. Αυτοί είναι οι τρεις τομείς δραστηριοτήτων χονδρικά.

Καταφεύγουν πολλοί πολίτες στην Αρχή, όταν έχουν κάποιο πρόβλημα;

Ναι, καταφεύγουν όλο και περισσότεροι· να σας δώσω κάποια νούμερα. (Να ανοίξω μια παρένθεση για να σας πω ότι μαζί μας είναι η κυρία Ευφροσύνη Σιουγλέ, που είναι πληροφορικός, επιστημονικός συνεργάτης της Αρχής και ο Δρ. Ηλίας Αθανασιάδης, που είναι ο προϊστάμενος του τμήματος επικοινωνίας. Παρίστανται ως πιο ειδικοί, να απαντήσουμε σε πολλές από τις ερωτήσεις). Καταφεύγουν πάνω από 1.000 τώρα πια. Για μας είναι πολλοί.



1.000 την ημέρα;

Όχι, 1.000 το χρόνο. Για εσάς αυτό που δεν φαίνεται μεγάλο νούμερο, για εμάς είναι πολύ, γιατί κάθε καταγγελία πρέπει να απασχολήσει μερικούς ανθρώπους. Αλλά θεωρώ ότι δεν είναι αντικειμενικά ένα μεγάλο νούμερο μπροστά στις παραβιάσεις προσωπικών δεδομένων που γίνονται, που διαισθανόμαστε ότι γίνονται. Δεν μπορούμε, βέβαια, να το αποδείξουμε, αφού δεν έχουμε καταγγελίες για το σύνολο των παραβιάσεων. Το 2000, που ήταν η πρώτη ή η δεύτερη χρονιά που λειτουργούσε η αρχή, είχαμε 285 καταγγελίες, το 2010 μετά από μία δεκαετία είχαμε 674, το 2020 είχαμε 973 και το 2023, τώρα, την τελευταία χρονιά, ήταν 1.392. Υποπευόμαστε, είμαστε βέβαιοι μάλλον, ότι ο αριθμός θα αυξάνεται με αυτή την πρόοδο κάθε φορά.

Και φαντάζομαι πως με την εξέλιξη της τεχνολογίας θα γίνουν ακόμα περισσότερες.

Βέβαια, βέβαια, ο ένας λόγος είναι αυτός: ο άλλος λόγος είναι ότι ευαισθητοποιείται όλο και περισσότερο ο κόσμος – αρχίζει να φοβάται ότι παραβιάζονται τα προσωπικά του δεδομένα. Αρχίζει και να μαθαίνει για την Αρχή και ότι είναι εύκολη η πρόσβαση στην αρχή, ότι δεν έχει δηλαδή δικαστικές δαπάνες.

Ποιες είναι οι πιο συχνές περιπτώσεις τις οποίες αντιμετωπίζετε;

No 1: Κάμερες, είναι διάφοροι που παραπονούνται ότι ο γείτονάς τους, ο συγκάτοικος, ο απέναντι έχει βάλει μια κάμερα και τους βιντεοσκοπεί. Εδώ να ανοίξω μια παρένθεση, διότι έχει γίνει μεγάλη φασαρία και υπάρχει μια σύγχυση με τις κάμερες. Μιλάμε για κάμερες ιδιωτών, αυτές είναι που απαγορεύονται. Οι κάμερες της αστυνομίας ή/και της τροχαίας για τις τροχαίες παραβάσεις δεν απαγορεύονται. Πριν από δύο με τρία χρόνια υπήρχε μια «γκρίζα ζώνη» για το τι επιτρέπεται και τι δεν επιτρέπεται. Υπάρχει όμως πλέον διάταγμα που ρητά θεσπίζει ένα καθεστώς για το πώς θα λειτουργούν αυτές οι κάμερες των αρχών ασφαλείας –ας πούμε της αστυνομίας– και άρα είναι κάτι που προβλέπεται από το νόμο και αυτός ο νόμος δεν παραβιάζει τα προσωπικά δεδομένα, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί ύστερα από γνωμοδότηση της Αρχής. Τώρα, για να επιστρέψω στο ερώτημά σου, δεύτερη περίπτωση

είναι όταν κάποιος παίρνει μια ανεπιθύμητη ηλεκτρονική επικοινωνία, spam δηλαδή, μηνύματα ή τηλέφωνα χωρίς να έχει δώσει την συγκατάθεσή του εκ των προτέρων και χωρίς να υπάρχουν οι διάφορες προϋποθέσεις που θα έπρεπε να υπάρχουν, για να μπορεί κάποιος να στέλνει μηνύματα σε κάποιον τρίτο χωρίς να έχουν ζητηθεί από αυτόν.

Να σας διακόψω λίγο· υπάρχει περίπτωση να έχει δώσει κανείς την συγκατάθεση και να μην το έχει καταλάβει; Πατώντας αποδοχή, για να γραφτεί σε κάποια εφαρμογή για παράδειγμα, χωρίς να το καταλάβει να έχει δώσει την συγκατάθεσή του;

A, μπορεί· δεν ξέρω η κα Σιουγλέ τεχνικά να μας πει πώς μπορεί να την πάθει κάποιος έτσι.

(κα Σιουγλέ) Όταν κάποιος δεν καταλαβαίνει ότι δίνει συγκατάθεση, δηλαδή μιλάμε για κατάλληλα ενημερωμένη συγκατάθεση, ακριβώς αυτό δεν θεωρείται έγκυρη συγκατάθεση. Μπορούμε να θεωρήσουμε έγκυρη μια συγκατάθεση, μόνο όταν έχει γίνει αντιληπτό από το φυσικό πρόσωπο ότι δίνει την συγκατάθεσή του.

(κος Μενουδάκος) Άλλη περίπτωση υποθέσεων είναι η άσκηση δικαιωμάτων. Ένα από τα δικαιώματα είναι αυτό που λέμε το δικαίωμα στη λήθη. Το δικαίωμα να ξεχαστείς (the right to be forgotten). Αυτό ο πολύς κόσμος δεν ξέρει πώς μεταφράζεται, πώς υλοποιείται με τις μηχανές αναζήτησης. Δηλαδή υπάρχει ένα δικαίωμα να ζητήσει κάποιος από τη μηχανή αναζήτησης τη διαγραφή πληροφοριών ή της δυνατότητας της μηχανής αναζήτησης να παραπέμπει σε διάφορες πληροφορίες, δημοσιεύματα κλπ. που εμφανίζουν το όνομά του. Δεν είναι απαραίτητο ότι το δικαίωμα αυτό είναι πάντοτε βάσιμο, υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις, γιατί πρέπει να γίνεται κάποια στάθμιση μεταξύ του δικαιώματος πληροφόρησης και του δικαιώματος στη λήθη. Σε μια πρώτη φάση ο υπεύθυνος επεξεργασίας σε κάθε περίπτωση, δηλαδή η μηχανή αναζήτησης, πρέπει να γίνει δέκτης του αιτήματος και όχι κατευθείαν η Αρχή Προσωπικών Δεδομένων. Εκεί λοιπόν που υποβάλλεται το αίτημα πρέπει να γίνει στάθμιση και, αν δεν ικανοποιηθεί ο πολίτης, το φυσικό πρόσωπο, τότε μπορεί να προσφύγει στην Αρχή για να διερευνήσει περαιτέρω το θέμα.

Υπάρχουν διάφορες προϋποθέσεις οι οποίες λαμβάνονται υπόψη, όπως αν η πληροφορία αυτή μπορεί να ενδιαφέρει το κοινό και αν αυτό το συμφέρον του κοινού υπερέχει του δικαιώματος της διαγραφής. Είναι διαφορετική η αντιμετώπιση που έχει ένα δημόσιο πρόσωπο και διαφορετική η αντιμετώπιση που έχει ένας απλός πολίτης· άλλο να είσαι Υπουργός και να δημοσιεύονται και να παραμένουν στη μνήμη πληροφορίες που αφορούν την προσωπική σου ζωή και άλλο να είσαι απλός πολίτης. Είναι διαφορετικό να μιλάμε για μια πληροφορία που αφορά σε κάτι που συνέβη είκοσι χρόνια πριν και διαφορετικό να μιλάμε για μια πληροφορία χθεσινή. Και βέβαια σε όλα αυτά, για να παραμένει η οποιαδήποτε εγγραφή, καταχώρηση και παραπομπή σε πληροφορία, θα πρέπει η πληροφορία να είναι αληθής. Αν κάποιος επικαλεστεί πως είναι ψευδής μία πληροφορία, για παράδειγμα να έχει αναρτηθεί ότι έχει καταδικαστεί στο δικαστήριο ενώ δεν έχει, τότε αυτό και μόνο



αρκεί για να υπάρχει υποχρέωση διαγραφής. Αυτές είναι κάποιες κατηγορίες. Με τις τράπεζες έχουμε επίσης πολλά παράπονα.

Πόσο σημαντική πιστεύεται πως είναι η ύπαρξη της Αρχής Προσωπικών Δεδομένων για εμάς τους νέους;

Η ύπαρξη της Αρχής είναι σημαντική για εσάς τους νέους, τους οποίους προστατεύει η νομοθεσία περισσότερο από τους ενήλικες, είναι όμως σημαντική και για όλο τον κόσμο. Για εσάς τους νέους είναι σημαντική, γιατί ασκεί ένα ρόλο προληπτικό και κατασταλακτικό. Προληπτικό, δηλαδή αν δεν υπήρχε ο φόβος επιβολής κυρώσεων, καθόσον οι κυρώσεις μπορεί να ανέρχονται σε πολλά εκατομμύρια –εξαρτάται από την οικονομική δύναμη αυτού που κάνει την προσβολή– τα πράγματα ίσως και να ήταν ανεξέλεγκτα. Η αρχή λοιπόν λειτουργεί και προληπτικά, διότι ο άλλος, αν φοβάται πως θα υποστεί μεγάλο πρόστιμο ή και μικρό πρόστιμο, αποφεύγει τις παραβιάσεις· και λειτουργεί βέβαια και κατασταλακτικά, γιατί επιβάλλονται μετά οι κυρώσεις και όταν επιβληθεί μία κύρωση δεν θα επαναληφθεί, φαντάζομαι, η ίδια παραβίαση σε άλλον άνθρωπο. Και είναι σημαντικό, διότι, όπως σας είπα, η Αρχή εκδίδει οδηγίες, κατευθυντήριες γραμμές και υποδεικνύει και στους υπευθύνους επεξεργασίας, δηλαδή αυτούς που κάνουν την επεξεργασία δεδομένων, τι πρέπει να κάνουν, υποδεικνύει όμως και στους ανθρώπους στους πολίτες τα δικαιώματά τους και πώς να τα ασκήσουνε.

Θα μπορούσατε να μας πείτε, αν επιτρέπεται, ποια είναι η πιο ακραία περίπτωση με την οποία έχετε έρθει αντιμέτωποι στην Αρχή;

Εδώ πρέπει να δούμε με τι κριτήριο θα ψάξουμε να βρούμε την ακραία περίπτωση. Ακραίες περιπτώσεις είναι πολλές φορές –και μας κάνει εντύπωση η ένταση που υπάρχει– μεταξύ δύο ανθρώπων που έρχονται και ξανάρχονται στην Αρχή για μη ουσιώδη, κατά τη γνώμη μου, ζητήματα, όπως το ότι ο ένας έχει βάλει μια κάμερα και βιντεοσκοπεί την αυλή του άλλου. Αυτό είναι μια συνηθισμένη περίπτωση που όμως λαμβάνει διαστάσεις

πολύ μεγάλης αντιδικίας. Υπάρχουν βέβαια και μεγάλες παραβιάσεις που δεν τις έχουμε αντιμετωπίσει εμείς εδώ στην ελληνική Αρχή Δεδομένων αλλά τις έχουν σε άλλες αρχές. Η κα Σιουγλέ μπορεί να μας πει κάποια πολύ μεγάλα πρόστιμα που έχει επιβάλει η Ιρλανδική Αρχή σε δύο εταιρίες. Γενικά ήταν υποθέσεις που πήγαν στο Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Προστασίας Δεδομένων και μου δίνεται η ευκαιρία να πω ότι πέρα από τις εποπτικές αρχές προστασίας δεδομένων που υπάρχουν σε κάθε χώρα υπάρχει και το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Προστασίας Δεδομένων, που σε πολλές περιπτώσεις λαμβάνει τις τελικές αποφάσεις. Σε αυτό μετέχουν όλες οι αρχές, μετέχουμε και εμείς. Έχει αντιμετωπίσει λοιπόν δύο τέτοιες περιπτώσεις οι οποίες αφορούν εσάς τα παιδιά.

(κα Σιουγλέ) Το τελευταίο πρόσφατο μεγάλο πρόστιμο που επιβλήθηκε κατόπιν συνεργασίας της Ελληνικής αρχής μαζί με όλες τις εποπτικές αρχές και το οποίο εκδόθηκε από την Ιρλανδική αρχή είναι στην εταιρία Meta (Facebook) και ανήλθε στο ύψος του 1,3 δις Ευρώ για παράνομη μετάβαση δεδομένων στις Η.Π.Α.. Και μάλιστα και η δεύτερη περίπτωση αφορά εσάς, γιατί έχει να κάνει με το tiktok, στο οποίο επίσης επιβλήθηκε πρόστιμο 345εκ. Ευρώ για παραβίαση προσωπικών δεδομένων ανηλίκων και για το ότι κυρίως χρησιμοποιούσε παραπλανητικές πρακτικές, τα λεγόμενα «dark patterns», δηλαδή τα σκοτεινά μοτίβα, και προέτρεπε τους ανηλίκους να δημιουργήσουν δημόσιο προφίλ, ενώ εξ ορισμού το προφίλ πρέπει να είναι ιδιωτικό. Επίσης τους προέτρεπε, όταν αναρτήσουν ένα βίντεο, να κάνουν δηλαδή post ένα βίντεο, με τις επιλογές που έδινε να γίνει δημόσιο. Σοβαρά ζητήματα που πρέπει να αναγνωρίζουν τα παιδιά· τα παιδιά πρέπει να μπορούν να αναγνωρίζουν τα δικαιώματά τους.

Θα μπορούσατε να μας πείτε τι είναι η εφαρμογή Μικροί Πολίτες που βρίσκεται στην ιστοσελίδα της αρχής; Επιτρέπεται χωρίς συναίνεση γονέων να παρακολουθούμε τα βίντεο που αναρτούνται εκεί; Τι πιστεύετε πως μπορούμε να μάθουμε μέσω αυτής;

Για αυτή την εφαρμογή που είναι στο site της αρχής θα μας πει ο Δρ. Αθανασιάδης που το χειρίζεται το site.

(Δρ. Αθανασιάδης) Ευχαριστώ κ. Πρόεδρε· συγχαρητήρια για την πρωτοβουλία παιδιά·μπράβο για το περιοδικό. Ως συντάκτες σας βλέπω ως μελλοντικούς συνάδελφους, καθώς εγώ, ως υπεύθυνος επικοινωνίας της αρχής, έχω κάνει σπουδές σε επικοινωνία, κοντά στο αντικείμενο αυτό στο οποίο και εσείς τώρα, στο πλαίσιο του περιοδικού, εργάζεστε. Διότι είστε υπεύθυνοι να μεταφέρετε τα όσα λέει ο κ. Πρόεδρος σε μια μεγάλη κοινότητα, σε αυτή του σχολείου σας. Τώρα, ως προς τους Μικρούς Πολίτες, βρίσκεται στην αρχική σελίδα της Αρχής (http://www.dpa.gr/el/mikroi_polites) και δίνει πρόσβαση στο λεγόμενο «καρουζέλ», στο οποίο έχετε πρόσβαση από την αρχική σελίδα της αρχής· κάνοντας κλικ στην 2η εικόνα μπαίνετε σε αυτό το «microsite», για τη δημιουργία του οποίου είμαστε περήφανοι, όλη η ομάδα. Είναι στην ουσία μια επικαιροποίηση της παλαιότερης ενότητας Μικροί Πολίτες με περιεχόμενο που έχει δομηθεί σε 4 κατευθύνσεις. Η πρώτη ενότητα αφορά βασικές έννοιες γύρω από τα «Προσωπικά Δεδομένα». Η δεύτερη ενότη-

τα αφορά τη συμπεριφορά του χρήστη στο διαδίκτυο, συμβουλές, ποια είναι τα παραπλανητικά μηνύματα που πρέπει να προσέχουμε. Η τρίτη ενότητα αφορά το πώς συνασπαστήσαμε εμείς σε άλλα πρόσωπα στο διαδίκτυο και έχει τίτλο «Διαδικτυακές επαφές» και η τέταρτη μιλάει συγκεκριμένα για τα κοινωνικά δίκτυα.

Κάθε μία από αυτές τις ενότητες έχει περιεχόμενο το οποίο συνίσταται, για παράδειγμα, σε κουίζ ή βίντεο, έχει μια διαδραστικότητα –αυτό θέλω να πω– και επίσης παρέχει πολλές συμβουλές. Ως προς την ερώτησή σου για το αν τίθεται ζήτημα συγκατάθεσης γονιού, για να τα δει ένα παιδί, αυτά τα βίντεο είναι κατάλληλα δημιουργημένα και ελεγμένα από ειδικούς επιστήμονες, άρα δεν τίθεται ζήτημα συγκατάθεσης ή συναίνεσης. Γενικά καλό είναι είτε να τα δείτε μόνοι σας οι νέοι είτε με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών είτε των γονιών, που φυσικά παίζουν ρόλο στην πλοήγησή σας ως ανηλίκων στο διαδίκτυο. Άρα ναι, είναι χρήσιμη η ενότητα Μικροί Πολίτες· μπορείτε και μόνοι σας να δείτε τα βίντεο· είναι ακόμα καλύτερο αν τα δείτε με την καθοδήγηση εκπαιδευτικών ή των γονιών σας. Αφορά παιδιά και εφήβους και συνιστούμε να ευαισθητοποιούνται οι νέοι μέσα από πρωτοβουλίες με περιεχόμενο που δημιουργήθηκε στοχευμένα για την ηλικιακή ομάδα αυτή. Προσέξτε: η Αρχή ανέκαθεν έδινε μεγάλη βαρύτητα στην ευαισθητοποίηση των νέων, δηλαδή στο παρελθόν είχε γίνει μαθητικός διαγωνισμός πανελλαδικός από το Υπουργείο Παιδείας με βίντεο και αφίσσα και κατά καιρούς ειδικοί επιστήμονες της Αρχής προσκαλούνται στα σχολεία και κάνουν ομιλίες και παρουσιάσεις.

(*κος Μενουδάκος*) Και επειδή αυτό το θέμα ενδιαφέρει και τους καθηγητές και τα παιδιά θα μας μιλήσει και η Σιουγλέ, καθώς υπάρχει σε εξέλιξη ένα πρόγραμμα, μάλλον έχει τελειώσει ένα πρόγραμμα που δημιουργεί υλικό για καθηγητές και μαθητές.

(*κα Σιουγλέ*) Η Αρχή ξεκίνησε το 2022, τον Σεπτέμβριο, ένα διετές πρόγραμμα το οποίο ολοκληρώνεται στις 31 Αυγούστου 2024. Έχει ως στόχο ακριβώς την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και των μαθητών έτσι, ώστε να υπάρχει μια κουλτούρα προστασίας προσωπικών δεδομένων στα σχολεία. Μας ενδιαφέρει τα παιδιά να είναι ενημερωμένα και να μπορούν να ασκήσουν τα δικαιώματά τους. Το έργο αυτό το συντονίζει η Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων και το υλοποιεί από κοινού με το Πανεπιστήμιο Πειραιώς και έχει δημιουργηθεί αυτή την στιγμή ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι επαυξημένης πραγματικότητας (augmented reality) που το ονομάζουμε «Τζιμάνιους». Είναι ένα παιχνίδι το οποίο τα παιδιά παίζουν μέσα στην τάξη, μαζί με τους εκπαιδευτικούς τους, για να μαθαίνουν και να κατανοούν την προστασία προσωπικών δεδομένων με έναν ευχάριστο και φιλικό τρόπο, ο οποίος όμως παράλληλα τους προβληματίζει με συγκεκριμένα σενάρια, για να μπορέσουν να αντιδράσουν και να χειριστούν συγκεκριμένες καταστάσεις. Επίσης περιλαμβάνει και ένα αναλυτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τους καθηγητές έτσι, ώστε και αυτοί να μπορέσουν να ενσωματώσουν την προστασία δεδομένων στα σχολεία και να μπορέσουν να ασχοληθούν με την δράση αυτή ή να την επεκτείνουν κιόλας μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Είμαστε σε πιλοτική φάση αυτή τη στιγμή, σε είκοσι πέντε ιδιωτικά και δημόσια σχολεία της χώρας μας, τα οποία χρησιμοποιούν το πρόγραμμα, προκει-



μένου να μας δώσουν ανατροφοδότηση, για να το βελτιώσουμε. Επίσης, θα ξεκινήσει πολύ σύντομα σε πιλοτική φάση το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που στοχεύει στους καθηγητές. Θα υπάρξει και σχετική ενημέρωση και, μόλις ολοκληρωθούν οι πιλοτικές φάσεις και μπει σε παραγωγική λειτουργία, θα το έχουν στη διάθεσή τους όλα τα σχολεία, όλα τα παιδιά, όλοι οι μαθητές όλων των βαθμίδων από την Ε΄ δημοτικού μέχρι την Γ΄ λυκείου και θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν και το παιχνίδι και το υλικό έτσι, ώστε να ευαισθητοποιηθούν, να ενημερωθούν και να μάθουν πώς πρέπει να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα και να προστατεύονται από τον κίνδυνο στο διαδίκτυο. Είναι ένα πολύ φιλόδοξο πρόγραμμα. Η αρχή και ο κ. Πρόεδρος πάντα υποστηρίζουν την ευαισθητοποίηση των νέων και την δημιουργία τέτοιων έργων.

Θα ήθελα να σας ρωτήσω ποιες είναι υποχρεώσεις των παρόχων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και πόσο ασφαλή είναι τα cookies. Επίσης, ποιος είναι ο ρόλος της αρχής στην προστασία μας. Υπάρχουν μήπως κάποια στοιχεία τα οποία πρέπει να αναζητήσουμε και τι πρέπει εμείς να κάνουμε, αν νιώσουμε ότι κάτι δεν είναι όπως φαίνεται;

(κα Σιουγλέ) Όντως, τα cookies είναι μέρος της καθημερινότητάς μας. Όταν περιηγηθείτε σε μια ιστοσελίδα, σίγουρα βλέπετε τα cookies. Η ενδεδειγμένη ενέργεια είναι να τα απορρίψετε, να μην δέξεστε την εγκατάσταση cookies στον υπολογιστή ή στο tablet ή ακόμα και στο κινητό σας ή σε ό,τι συσκευή έχετε. Γι' αυτό λοιπόν το πρώτο πράγμα που κάνετε παιδιά, όταν βλέπετε το cookie πάνελ, είναι να επιλέξετε το κουμπί της απόρριψης το οποίο πρέπει να εμφανίζεται κανονικά στο πρώτο level, στο πρώτο επίπεδο. Έχουμε κάνει πολλούς ελέγχους και μια μεγάλη εκστρατεία, ώστε το cookie πάνελ να εμφανίζεται στο πρώτο επίπεδο ανοίγματος της εφαρμογής και επιδιώκουμε, τουλάχιστον σε όλα τα υψηλής επισκεψιμότητας sites, μελλοντικά να προσθέσουμε και το κουμπί της απόρριψης. Στην περίπτωση όμως που αυτό δεν υπάρχει στο πρώτο επίπεδο, τότε κάνετε κλικ πάνω στο κουμπάκι «ρυθμίσεις» και κάνετε απόρριψη από εκείνο το σημείο. Υπάρχει η υποχρέωση όλων των εταιρειών που δραστηριοποιούνται στο διαδίκτυο να σας ενημερώνουν με

σαφή τρόπο για τα cookies και να σας δίνουν τη δυνατότητα να τα απορρίψετε εύκολα. Για τα προαιρετικά cookies είναι απαραίτητο να δοθεί η συγκατάθεσή σας. Και αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, πρέπει να μπορείτε να κάνετε κλικ σε μια πολιτική για τα cookies, ώστε να ενημερώνεστε.

Η Αρχή Προστασίας Δεδομένων έχει εκδώσει γραμμές κατόπιν ελέγχων, δίνοντας ακριβώς τις συστάσεις τις οποίες ακολουθούν όλοι οι υπεύθυνοι της αρχής.

(*κος Μενουδάκος*) Δεν έχετε κανένα λόγο να αποδεχίτε τα προαιρετικά, δηλαδή τα μη υποχρεωτικά cookies. Η επιλογή των μη υποχρεωτικών cookies ενέχει κινδύνους και ελλοχεύει πιθανή δυνατότητα παρακολούθησης με την αποδοχή τους. Ίσως έχετε ακούσει για τις λεγόμενες τεχνολογίες παρακολούθησης (tracking technologies) οι οποίες περιλαμβάνουν cookies για την προσφορά διαφημίσεων με βάση την συμπεριφορά μας.

Ισχύει ότι μας παρακολουθούν όταν μιλάμε στο τηλέφωνο ή είναι αστικός μύθος;

Έχουν βγει διάφορα δημοσιεύματα, για κινητά τα οποία έχουν παγιδευτεί, με αποτέλεσμα να μπορεί να γίνει υποκλοπή της συνομιλίας, αλλά αυτά είναι πολύ ακραία σενάρια, τα οποία δεν έχουν επιβεβαιωθεί. Δεν καταγράφεται το περιεχόμενο της συνομιλίας αλλά καταγράφονται υποχρεωτικά από τους παρόχους τα στοιχεία των συνομιλητών, δηλαδή ποιος μίλησε με ποιον, τα οποία είναι υποχρεωμένοι οι πάροχοι να διατηρούν για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Για να εμφανιστεί μία διαφήμιση σχετική με το περιεχόμενο της αναζήτησης, τότε θα πρέπει να κάνετε κάποια ενέργεια, μέσω μιας μηχανής αναζήτησης, όπως για παράδειγμα το google search.

Άλλα σχετικά σενάρια αφορούν την ενεργοποίηση της κάμερας του κινητού, η οποία σε κάθε περίπτωση μπορεί να ενεργοποιηθεί είτε από κάποια εφαρμογή που έχετε εγκαταστήσει στο κινητό σας ή από κάποιο malware, οπότε και πρέπει να βλέπετε πάνω στο κινητό σας ότι ενεργοποιείται ένα κόκκινο κουμπάκι απενεργοποίησης της δυνατότητας παρακολούθησης από την εφαρμογή του γεωγραφικού χώρου μέσω του λεγόμενου gps.

Μπορείτε να μας πείτε τα δικαιώματά μας όσον αφορά στα προσωπικά μας δεδομένα. Αν νιώσουμε ότι αυτά απειλούνται μπορούμε να επικοινωνήσουμε με την Αρχή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Τα δικαιώματά σας μπορείτε να τα διεκδικήσετε και απευθείας στον πάροχο αλλά και υποβάλλοντας μία καταγγελία στην Αρχή κατά αυτού που τα παραβίασε, αφού κατά νόνα έχετε απευθυνθεί στον ίδιο και έχετε ζητήσει τη διαγραφή των δεδομένων σας είτε αν εναντιώνεστε στο να δέχεστε μηνύματα.

Σε κάθε περίπτωση, εφόσον εναντιώνεστε στην επεξεργασία κάποιων δεδομένων σας, θα πρέπει να απευθυνθείτε πρώτα σε αυτόν που τα επεξεργάζεται, που λέγεται υπεύθυνος επεξεργασίας, και στη συνέχεια, εφόσον δεν ικανοποιηθείτε, να απευθύνεστε στην Αρχή.

Επίσης έχετε δικαίωμα να απευθυνθείτε στην Αρχή για να ρωτήσετε κάτι για την άσκηση των δικαιωμάτων σας. Τα φυσικά πρόσωπα, δηλαδή τα υποκείμενα των προσωπικών



δεδομένων, που έχουν δικαίωμα πρόσβασης στα δεδομένα τους, δικαίωμα διόρθωσης, δικαίωμα διαγραφής, δικαίωμα εναντίωσης, δικαίωμα στην ανθρωπινή παρέμβαση, μπορούν να ασκήσουν όλα αυτά τα δικαιώματα κατόπιν αιτήσεως στον υπεύθυνο επεξεργασίας. Σε πολλά site υπάρχουν φόρμες, τις οποίες μπορείτε να συμπλη-

ρώσετε. Να τονίσουμε εδώ ότι, εφόσον πρόκειται για ανηλίκους, τα δικαιώματα ασκούνται μέσω των γονέων. Χωρίς να αποκλείεται βέβαια το δικαίωμα στα παιδιά άνω των 15 ετών να μπορούν από μόνο τους να κινήσουν τις σχετικές διαδικασίες. Η συνδρομή όμως των γονιών είναι προτιμητέα.

Επανερχόμαστε στο θέμα της διαγραφής των cookies. Επειδή η διαδικασία για να βρούμε το κουμπί της απόρριψης είναι πολύ δύσκολη και συχνά μπορεί να μην υπάρχει αυτό το κουμπί, θα θέλαμε να μας δώσετε την άποψή σας για αυτό.

Αυτό που περιγράφετε είναι μία παράβαση. Σημειώνεται ότι έχουμε εκδώσει οδηγίες για 70 ιστοσελίδες (sites), τα οποία έχουν συμμορφωθεί. Η αλήθεια είναι ότι τα sites στα οποία περιηγείστε εσείς είναι πάρα πολλά και για το λόγο αυτό, για την δική σας ασφάλεια, θα πρέπει να σταματήσετε την περιήγηση στα sites αυτά.

(κα Σιουγλέ) Όπως είπατε κ. Πρόεδρε, είναι παράνομο· η απόρριψη των cookies θα πρέπει να είναι τόσο εύκολη όσο και η αποδοχή. Είναι μια βασική παραδοχή η οποία περιλαμβάνεται στις βασικές συστάσεις της Αρχής. Δεν μπορεί η αποδοχή να είναι ένα κουμπί επάνω στο cookie panel και για την απόρριψη να χρειαστούμε 2 ή 3 κλικ. Παρ' όλα αυτά σας συνιστούμε να κάνετε την απόρριψη, δηλαδή να κάνετε ένα ή και δύο κλικ παραπάνω μπαίνοντας στις ρυθμίσεις. Μην πάτε για λόγους ταχύτητας να κάνετε αποδοχή, επειδή η προτεινόμενη λύση είναι η αποδοχή.

Η αλήθεια είναι ότι έχουμε δει και περιπτώσεις ιστοσελίδων οι οποίες δεν επιτρέπουν την πλοήγηση, αν δεν πατήσετε το κουμπί αποδοχής. Οι περιπτώσεις αυτές έχουν μειωθεί δραστικά αλλά δεν έχουν εξαλειφθεί.

Συμπερασματικά, είναι σημαντικό εφόσον επιθυμείτε να περιηγηθείτε οπωσδήποτε σε ένα συγκεκριμένο site, να κάνετε ένα επιπλέον κλικ, για να βρείτε τις επιλογές απόρριψης των μη απαραίτητων cookies και, στην εξαιρετική περίπτωση που αυτό δεν είναι δυνατό, για την δική σας ασφάλεια να προσπαθήσετε να αναζητήσετε τις πληροφορίες σε εναλλακτικούς πιο ασφαλείς προορισμούς.

Αυτό που είπατε για τα 70 sites, ισχύει και για τις εφαρμογές;

Ασχοληθήκαμε με τα 70 πιο δημοφιλή sites με βάση τα επίσημα στοιχεία επισκεψιμότητας, ωστόσο οι οδηγίες οι οποίες εκδόθηκαν αφορούν όλους τους υπεύθυνους επεξεργασίας, όλα τα sites και όλες τις εφαρμογές.

Την προηγούμενη εβδομάδα μία φίλη μου μου προώθησε ένα ερωτηματολόγιο από έναν ερευνητή δημοσίου νοσοκομείου για θέματα που αφορούσαν ευαίσθητα προσωπικά μου δεδομένα για θέματα υγείας. Η πρώτη ερώτηση ήταν αν έχω τη συναίνεση των γονιών μου. Η αποστολή του ερωτηματολογίου είναι παράνομη; Σέβεται τα προσωπικά μου δικαιώματα όπως ορίζονται από τον νόμο;

Αυτό είναι ύποπτο ερωτηματολόγιο· εγώ δεν θα απαντούσα. Είναι ένα ερωτηματολόγιο που δεν σας λέει από ποιον προέρχεται και για ποιον σκοπό γίνεται. Εφόσον η φίλη σου στο προώθησε στο πλαίσιο έρευνας, θα έπρεπε να σου δώσει πολύ συγκεκριμένα στοιχεία για να σε πείσει. Μια επίσημη, νόμιμη έρευνα θα πρέπει να δώσει στους αποδέκτες μέσω ενός συγκεκριμένου καναλιού και όχι να δοθεί σε μεμονωμένο άτομο, πόσο μάλλον ανήλικο. Για παράδειγμα, μία έρευνα που αφορά παιδιά θα μπορούσε να προωθηθεί μέσω του σχολείου, το οποίο οφείλει να διαπιστώσει την νομιμότητα της έρευνας και μετά να ζητήσει την συγκατάθεση των γονέων για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από το/τα παιδί/α τους.

Άρα η κίνηση αυτή είναι παράνομη;

Ναι ή, για να το πούμε πιο σωστά: δεν αποδεικνύει ότι είναι νόμιμη.

Άρα δεν σέβεται τα προσωπικά μας δεδομένα ως εφήβων και γενικά ως ανθρώπων;

Ναι, δεν σέβεται τα προσωπικά σας δεδομένα.

Τώρα που βρισκόμαστε στο τέλος της συνέντευξης, θα ήθελα να δώστε κάποιες συμβουλές ή οδηγίες «guidelines» για το θέμα «Τι κάνουμε με τις χιλιάδες φωτογραφίες που παίρνουμε και αναρτάμε στα κοινωνικά δίκτυα;». Τι πρέπει να προσέχουμε για να μην βρεθούμε μπλεγμένοι και για να μην μας κάνει κάποιος αγωγή;

Η σύγχρονη κοινωνία, όπως ξέρετε, κατακλύζεται από τα κοινωνικά δίκτυα, tik tok, instagram, Facebook, LinkedIn κ.α. Είναι μια πρόκληση για τα παιδιά να εκθέτουν τους εαυτούς τους και τους άλλους, αλλά μιλάμε για αυτοέκθεση και για ετεροέκθεση. Αν θέλετε να αναρτήσετε φωτογραφίες ή και video άλλων προσώπων, θα πρέπει να έχετε τη συγκατάθεσή τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα σας δώσουν μια έγγραφη συναίνεση αλλά θα πρέπει να έχουν ερωτηθεί αν συμφωνούν να ανεβάσετε το σχετικό υλικό, στο instagram για παράδειγμα. Πέρα από την συγκατάθεση θα πρέπει να επιλέγεται υλικό, όπως φωτογραφίες ή video, που δεν εκθέτουν το άτομο. Ο στόχος είναι ο περιορισμός της αυτοέκθεσης και της ετεροέκθεσης. Μην ανεβάζετε πολύ προσωπικές φωτογραφίες, μην ανεβάζε-

τε φωτογραφίες που φαίνεται το σπίτι σας ή το εσωτερικό του σπιτιού σας και γενικότερα μην ανεβάζετε φωτογραφίες τις οποίες θα μπορούσε να συλλέξει κάποιος για κάποιο χρονικό διάστημα για να μπορεί να φτιάξει το προφίλ σας για το πού κινείστε, πού πηγαίνετε βόλτα ή σε ποια καφετέρια συχνάζετε. Δεν χρειάζεται να κάνετε το λεγόμενο check in, γιατί μπορεί κάποιος να ξέρει γεωγραφικά ανά πάσα στιγμή πού βρίσκεστε σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο, ώστε να στοιχειοθετήσει το προφίλ παρακολούθησης. Άρα το μήνυμα που θέλουμε να περάσουμε σε εσάς και τα παιδιά γενικότερα είναι να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σκεπτόμενα «τι ανεβάζω;», «θα μου άρεσε κάποιος να δει αυτά που ανεβάζω;». Από φίλους φίλων ακόμα και από κάποιο κλειστό προφίλ μπορούν να φτάσουν οι πληροφορίες, οι φωτογραφίες και τα video σε κάποιους που δεν θα θέλαμε να φτάσουν. Είναι σημαντικό, και πάντα το αναφέρουμε για τους ανηλίκους, να έχετε τη συναίνεση και τη συνεργασία των γονέων σας. Ακόμα και αν βρίσκεστε σε μια κατάσταση που σας δυσκολεύει, είναι σημαντικό να απευθύνεστε στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς σας, να μην φοβάστε. Και φυσικά είναι και η Αρχή Προστασίας εδώ για οτιδήποτε χρειαστείτε, γιατί έχουμε μεγάλη ευαισθησία σε θέματα που αφορούν τα παιδιά. Άρα, θα πρέπει να σκέφτεστε πολύ τι δημοσιεύετε, να περιορίζετε την αποκάλυψη των χώρων και της γεωγραφικής θέσης που βρίσκεστε και, φυσικά, να μην δίνετε κανένα προσωπικό δεδομένο σε ξένους ή σε ανθρώπους εν γένει που δεν γνωρίζετε καλά στον φυσικό κόσμο. Θα πρέπει να θυμάστε, επίσης, ότι, για να γίνετε χρήστες στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, θα πρέπει να είστε πάνω από δεκατριών ετών.

Αν είναι κάτω από δεκατριών ετών αλλά έχουν την συγκατάθεση των γονέων;

Όχι, δεν επιτρέπεται το άνοιγμα λογαριασμού για παιδιά κάτω των 13 ετών, επειδή είναι τόσο μεγάλοι οι κίνδυνοι (παρενοχλήσεις, «παιχνίδια» που οδηγούν σε παράτολμες ενέργειες). Από 13 έως 15 χρειαζόμαστε την ρητή συγκατάθεση των γονέων. Δεν αναμένουμε από τα παιδιά να κλείσουν τα δίκτυα και να μην κάνουν χρήση των μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης, αναμένουμε όμως από τα παιδιά να κάνουν σωστή χρήση.

Ισχύει ότι τα παιδιά κάτω των 18 ετών προστατεύονται περισσότερο από τα social media;

Δεν βλέπω κάποια ιδιαίτερη προστασία για τα παιδιά· θα πρέπει να μας το αποδείξουν όχι μόνο να το ισχυρίζονται.

Σας ευχαριστούμε πολύ και τους τρεις. Θα είναι τιμή μας να ενημερώσετε το σχολείο σε ξεχωριστή συνάντηση για τα θέματα αυτά.

Ναταλί Σταυροπούλου, Μιχαήλ Άγγελος Αλεξόπουλος, γ' γυμνασίου

Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

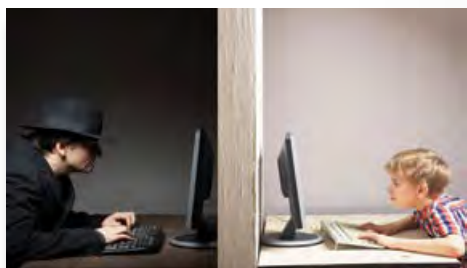
Μην ξεγελαστείτε ποτέ ότι είστε ασφαλείς, όταν μπαίνετε στο Διαδίκτυο. Μην νομίζετε ότι δεν είστε πιθανά θύματα απάτης. Η ευλογία του Διαδικτύου εύκολα μετατρέπεται σε κατάρα. Και αν θεωρείτε ότι είστε σαΐνια και κανείς εσάς δεν πρόκειται να σας ξεγελάσει στο Διαδίκτυο, επαναθεωρήστε... για το δικό σας καλό.

Η ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι ένα πολύ επίκαιρο θέμα που απασχολεί μικρούς και μεγάλους, συμπεριλαμβανομένων και ειδικών στελεχών της ΕΥΠ και αντίστοιχων «συναδέλφων» τους σε άλλες χώρες (π.χ της CIA στις Η.Π.Α.). Για να μιλήσουμε, όμως, για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο, ας θυμηθούμε λίγο τα «βασικά»...

Τι είναι, λοιπόν, το διαδίκτυο και πώς λειτουργεί; Το διαδίκτυο –ή αλλιώς με τον αγγλικό όρο “internet”– είναι ένα διεθνές σύστημα τηλεπικοινωνιών που συνδέει ηλεκτρονικούς υπολογιστές, μέσω του πρωτοκόλλου «IP». Η IP (Internet Protocol Address) είναι μια διεύθυνση (π.χ 188.214.122.83) που είναι συνδεδεμένη σε ένα δίκτυο υπολογιστών, το οποίο χρησιμοποιεί το Πρωτόκολλο Διαδικτύου για επικοινωνία. Μια διεύθυνση IP καλύπτει δύο κύριες λειτουργίες: την αναγνώριση του δικτύου και της τοποθεσίας του. Όλες, μα όλες, οι συσκευές που έχουν την ιδιότητα να συνδέονται στο διαδίκτυο έχουν μία διεύθυνση IP η οποία μεταβάλλεται ανάλογα με την τοποθεσία και το δίκτυο στο οποίο είναι συνδεδεμένη η συσκευή. Για παράδειγμα, όταν στέλνω ένα μήνυμα στον φίλο/ στη φίλη μου –ας πούμε στέλνω «για τον Νικόλα»– αν υποθέσουμε πως η εντολή «send» σημαίνει «στείλε» και η IP του υπολογιστή του φίλου/της φίλης μου είναι 85.132.252.36– το πρόγραμμα (script) της εκάστοτε εφαρμογής με την οποία θα του/της στείλω το μήνυμα θα πει «send to 85.132.252.36 “για τον Νικόλα”». Έτσι, μπορεί το μήνυμα να πάει εκεί που θέλουμε. Σαφώς η όλη διαδικασία είναι πολύ πιο σύνθετη και πολύπλοκη αλλά το παραπάνω απλοποιημένο παράδειγμα είναι ένας απλός και λιτός τρόπος να το καταλάβει κάποιος.



Τι άλλο όμως έχει απαραίτητα μία συσκευή που συνδέεται στο διαδίκτυο; Όλες οι συσκευές που έχουν την ιδιότητα να συνδέονται στο διαδίκτυο έχουν και μία «MAC». Οι περισσότεροι, όταν ακούνε τα αρχικά MAC, σκέφτονται τους υπολογιστές της Apple ή τα λαχταριστά burger των McDonald's, αλλά όχι. Τα αρχικά MAC συμβολίζουν τις λέξεις «Media Access Control Address» και είναι μία δωδεκαψήφια μοναδική διεύθυνση –π.χ a7:ba:d4:5b:6a:03– που δίνεται σε κάθε συσκευή που συνδέεται στο διαδίκτυο. Οι διευθύνσεις MAC λειτουργούν στο επίπεδο σύνδεσης δεδομένων του μοντέλου OSI (Open Systems Interconnection) ενώ οι διευθύνσεις IP λειτουργούν στο επίπεδο δικτύου.



Αφού ξεκαθαρίσαμε σε τι συνίσταται η μοναδική ταυτότητα του κάθε κινητού, του κάθε τάμπλετ, του κάθε υπολογιστή, του κάθε λάπτοπ είμαστε σχεδόν έτοιμοι να μιλήσουμε για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Στην κατηγορία των ιών «Malware», αρχικά, υπάρχουν τα «worms», τα «ransomware», τα «adware», τα «spyware», τα «bots» και τα

«spam». Όλα αυτά μπορούν να περάσουν στις συσκευές σας μέσω διάφορων επιθέσεων ή πιο απλά εξαιτίας της αμέλειάς σας όσον αφορά τα θέματα της ασφάλειας στο διαδίκτυο. Ας υποθέσουμε ένα κακό σενάριο και ας προσπαθήσουμε να βρούμε ποιος ευθύνεται για το ... κακό που μας βρίσκει.

Πολλοί, όταν ακούνε την λέξη «hacker», σκέφτονται την εισβολή κάποιου στην συσκευή τους. Πώς γίνεται όμως αυτό; Είναι εύκολο; Για να εισβάλει κάποιος στην συσκευή σας (τηλέφωνο, tablet, laptop, σταθερό υπολογιστή), πρέπει να έχει κάποια στοιχεία. Όπως, όταν πάτε για κυνήγι, προσπαθείτε να βρείτε από τα ίχνη των ζώων τι ζωα είναι και πόσο μακριά βρίσκονται έτσι, ώστε να μεθοδεύσετε το πώς θα τα πιάσετε, έτσι έχουμε και στο ψηφιακό κυνήγι τα «digital footprints», που είναι τα ίχνη που αφήνουμε πίσω μας, όταν επισκεφτόμαστε κάποια ιστοσελίδα ή ακόμα όταν στέλνουμε φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (instagram, facebook, tik tok, youtube).

Ας πούμε ότι συνδέομαι σε μία ιστοσελίδα· για να συνδεθώ χρειάζομαι την IP μου, που δίνεται «απλόχερα» και «αμέριμνα» –αυτόματα, δηλαδή, και χωρίς να ερωτηθώ– από την συσκευή μου, προκειμένου να έχω πρόσβαση στο υλικό της σελίδας. Όμως την IP μου μπορούν να την δούν όλοι όσοι έχουν πρόσβαση στην διαχείριση της σελίδας αυτής: το ίδιο συμβαίνει και σε όλα τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζουμε διαδικτυακά. Μέχρι εκεί όλα καλά. Τι θα γινόταν όμως, αν κάποιος επιτεθεί στους servers της συγκεκριμένης σελίδας; Στην συγκεκριμένη περίπτωση, με υπερφόρτωση του server μέσω μίας επίθεσης «ddos» ή «dos», ο server υπερφορτώνεται δεχόμενος άπειρα ψεύτικα αιτήματα από ψεύτικες ή πλαστες IP. Έτσι είναι πολύ εύκολο να υπάρξει διαρροή στοιχείων, όπως κωδικοί, mail, κωδικοί καρτών και άλλα στοιχεία τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μία επίθεση σε μία δική μου συσκευή προς όφελος προφανώς του hacker.

Ας κρατήσουμε από αυτό το σενάριο μόνο την πιθανή διαρροή της ψηφιακής διεύθυνσής μας, του mail μας, δηλαδή. Σύντομα θα αρχίσουν να μας έρχονται mail του τύπου «είστε ο μεγάλος νικητής· πατήστε τον παρακάτω συνδεσμο (Link), για να κερδίσετε το έπαθλο των 50.000 ευρώ» ή μπορεί κάποιος να σας βάλει να κατεβάσετε κάτι –π.χ. «free photoshop 2024 with AI tools»– που μπόρει να είναι ένα «ransomware» ή ένα «spyware», μετά την εγκατάστασή του οποίου ο hacker θα πουλήσει τα στοιχεία –και επομένως την πρόσβαση στην παραβιασμένη συσκευή– σε ιστοσελίδες όπως το «dark web» (η τιμή για παραβιασμένες συσκευές με τα στοιχεία τους ανέρχονται στα 1.000 ευρώ). Όλο αυτό που

μόλις σας περιέγραψα είναι μια επίθεση η οποία θα καταλήξει στο να σας αποκλείσει κάποιος την πρόσβαση στην ίδια σας την συσκευή(!) και να σας ζητάει bitcoin για την αποκρυπτογράφηση των στοιχείων της συσκευής σας, ώστε να μπορέσετε να την ξαναχρησιμοποιήσετε, με περιθώριο 2 ημερών (μπορεί παραπάνω μπορεί και λιγότερο).

Ένα ακόμα παράδειγμα (υποθέτουμε ότι δεν υπάρχει εγκατεστημένη κάποια μέθοδος κρυπτογράφησης των στοιχείων σας, κάτι που σίγουρα συμβαίνει στους περισσότερους κατόχους και χρήστες ηλεκτρονικών συσκευών) είναι να είστε ιδιοκτήτης σε κάποιο ξενοδοχείο, μαγαζί κλπ. και να θέλετε να συνδεθείτε στο internet. Όταν συνδεθείτε, θα υπάρχει μια σύνδεση από την συσκευή σας στο «router» και μετά στον «server». Όταν, τώρα, θα πάτε να συνδεθείτε στο i-bank, θα μπείτε με τους κωδικούς σας· αυτοί οι κωδικοί μεταφέρονται σε πρώτο στάδιο στο router. Σε αυτό το σημείο, αν κάποιος αλλάξει την διεύθυνση MAC του δικτύου με αυτή του υπολογιστή του, ο υπολογιστής του παίρνει τη θέση του router· με άλλα λόγια, οι κωδικοί θα είναι φανεροί σε αυτόν και θα μπορεί να εκτελεί ηλεκτρονικές συναλλαγές (μέχρι να το συνειδητοποιήσετε και να αλλάξετε τους κωδικούς σας).

Ας δούμε λίγο τους όρους:

Ddos: Distributed Denial of Service· είναι μια αρκετά δύσκολη και περίπλοκη επίθεση που γίνεται στοχευμένα συνήθως σε δίκτυα υπολογιστών ή διακομιστών με σκοπό την κλοπή δεδομένων (φωτογραφίες, κωδικοί, κάρτες και άλλα πολλά). Για την επίτευξη της χρειάζονται πολλοί υπολογιστές και αυτός είναι ένας λόγος που την καθιστά περίπλοκη και δύσκολη.

Dos: Denial of Service· είναι η ίδια επίθεση, απλώς με μία σύνδεση και σε μία συσκευή, κάτι που την καθιστά λιγότερο επικίνδυνη.

Phishing: Οι επιθέσεις αυτές είναι από τις πιο συχνές και συμβαίνουν λόγω της αμέλειάς μας κατά την πλοήγησή μας στο διαδίκτυο. Phishing –ή αλλιώς «ψάρεμα»– είναι μια επίθεση η οποία έχει σκοπό να υποκλέψει στοιχεία από έναν χρήστη, ώστε να τα χρησιμοποιήσουν για να αποσπάσουν κάποιο χρηματικό ποσό ή για κάποια άλλη πιο κερδοφόρα επίθεση.

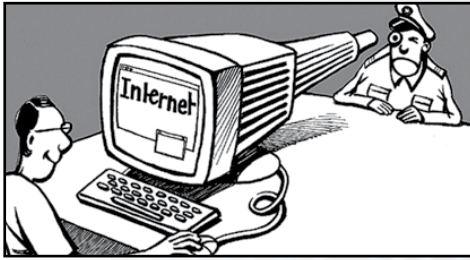
Mitm: man in the middle attack· είναι μία επίθεση στην οποία κάποιος παρεμβαίνει στην σύνδεσή σου προκειμένου να κλέψει στοιχεία και ευαίσθητες πληροφορίες.

Malware: Οι επιθέσεις αυτές γίνονται από εξειδικευμένα λογισμικά προκειμένου να βλάψουν την συσκευή σου.

Sql injection: Είναι μία επίθεση η οποία ελέγχει την βάση δεδομένων κάποιου site ή εφαρμογής, με σκοπό την κλοπή των στοιχείων που βρίσκονται σε αυτή. Η πρώτη επίθεση Sql injection έγινε το 1998.

Keyboard spying: Είναι ένα είδος ιού ο οποίος επιτρέπει στους «διαχειριστές» του να βλέπουν τι πατάς στο πληκτρολόγιο σου, με σκοπό να υποκλέψουν κωδικούς προσβασης καθώς συνδέεσαι σε κάποιο site με αυτούς τους κωδικούς.

Cross Site Scripting: Είναι μια επίθεση στην οποία κάποιος προσθέτει κακόβουλα scripts



σε κάποιο website· έτσι μπορεί να κλέψει στοιχεία και πληροφορίες μέσω session cookies. Η πρώτη επίθεση css έγινε το 1999.

MAC spoofing: Είναι μια επίθεση στην οποία κάποιος αλλάζει την διεύθυνση MAC του με αυτή κάποιου δικτύου ή ακόμα και άλλου υπολογιστή, έχοντας έτσι πρόσβαση σε υπολογι-

στές ή συσκευές άλλων ή την δυνατότητα παρακολούθησης ενός δικτύου.

Άρα κανένας δεν είναι ασφαλής στο διαδίκτυο και ζούμε διαρκώς εκτεθειμένοι στον κίνδυνο; Όχι, από αυτό μας σώζει η κρυπτογράφηση. Η κρυπτογράφηση διακρίνεται σε συμμετρική και ασύμμετρη. Η διαφορά είναι ότι στην συμμετρική χρησιμοποιείται το ίδιο κλειδί για την κρυπτογράφηση και για την αποκρυπτογράφηση, ενώ στην ασύμμετρη είναι διαφορετικό το κλειδί κρυπτογράφησης και διαφορετικό αυτό της αποκρυπτογράφησης. Με άλλα λόγια, ο κάθε χρήστης έχει ένα ιδιωτικό και ένα δημόσιο κλειδί.

Πώς λειτουργεί η κρυπτογράφηση; Ας υποθέσουμε ότι ο κωδικός της κάρτας μου είναι «123456Y». Αν χρησιμοποιήσουμε την μέθοδο της κρυπτογράφησης, μπορεί να γίνει «YHByh9378H\$E&rtys*dj», επομένως κάποιος τρίτος δεν μπορεί να καταλάβει ποιος είναι ο κωδικός, αν δεν έχει το κλειδί αποκρυπτογράφησης.

Πού συναντάμε όμως την κρυπτογράφηση; Ας πάρουμε για παράδειγμα ότι τα «https://www.piraeusbank.gr/en/personal-banking» και «http://www.piraeusbank.gr/en/personal-banking» είναι και τα δύο τα αυθεντικά sites της τράπεζας (το site αυτό χρησιμοποιείται εδώ ως παράδειγμα και δεν υπάρχει στο διαδίκτυο). Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι ο πρώτος σύνδεσμος (Link) ξεκινάει με «https» (Hypertext Transfer Protocol Secure), ενώ ο δεύτερος με «http» (Hypertext Transfer Protocol)· όπως βλέπετε το «https» είναι secure (ασφαλές) ενώ το «http» όχι. Αυτό σημαίνει πως ό,τι εισάγουμε στην ιστοσελίδα μένει μη κρυπτογραφημένο, σε αντίθεση με το «https». Κρυπτογράφηση υπάρχει και στις συνομιλίες· π.χ στο viber, στο chat σου λέει ότι εξασφαλίζει «end to end encryption», όπως, άλλωστε, και σε όλες τις ανάλογες εφαρμογές τώρα πια. Επιπλέον, στο κομμάτι της κρυπτογράφησης, κάτι που μπορεί να μην ήξερες είναι πως τα κλειδιά κρυπτογράφησης είναι πιο δύσκολο να κλαπούν από κινητό παρά από υπολογιστή. Αυτό ισχύει, επειδή πολλές από τις επιθέσεις που αναφέραμε πιο πάνω δεν είναι το ίδιο εύκολο να γίνουν σε κινητά όσο σε υπολογιστές και επίσης επειδή δεν υπάρχει το ίδιο πλήθος κακόβουλων λογισμικών για κινητά, σε αντίθεση με τους υπολογιστές. Αυτό, βέβαια, δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να προσέχουμε κατά την πλοήγησή μας στο διαδίκτυο από το κινητό!

Πώς μπορώ, λοιπόν, να προστατευτώ; Για κάθε τομέα του δικτύου υπάρχουν διαφορετικά μέτρα, αλλά το μόνο κοινό στη χρήση αυτών των μέτρων και το πιο σημαντικό είναι η ψυχραιμία και η λογική σκέψη· είναι οι μόνες δεξιότητες που μπορούν να σε σώσουν. Ό,τι και να κάνεις, αν δεν έχεις αυτά τα δύο, θα έρθεις πολλές φορές στην θέση του θύματος.

Μην ξεχνάς πως οι hackers μπορεί να ήταν και πρώην στελέχη κρατικών υπηρεσιών

ή μεγάλων εταιρειών (Google, Microsoft) ή ακόμα και απόφοιτοι κορυφαίων πανεπιστημίων και, σε κάθε περίπτωση, είναι άτομα τα οποία έχουν εμπειρία και ξέρουν πώς να σε φέρουν σε έναν μονόδρομο, τύπου «μπρος γκρεμός και πίσω ρέμα», ώστε να πάρουν αυτό που θέλουν με κάθε (δικό σου) κόστος. Όταν θα σου έρθει, λοιπόν, ένα mail, διαβάσε το δύο και τρεις φορές, έλεγξε τον αποστολέα, κοίτα για τυχόν φανερά λάθη, προτού προχωρήσεις σε κάποια απάντηση στο μήνυμα ή προτού ανοίξεις κάποιον σύνδεσμο-αρχείο. Μην κατεβάσεις τίποτα, ακόμα και αν είναι σε μορφή word ή pdf αρχείου, αν δεν ξέρεις τον αποστολέα ή αν δεν ταυτοποιήσεις τον αποστολέα. Μην ξεχνάς ότι ο αποστολέας μπορεί να είναι ήδη θύμα επίθεσης - ακόμα και αν είναι φίλος/γνωστός/συνεργάτης σου. Αν σου έρθει κάποιο link, ψάξε το «domain» στον browser και μην το ανοίξεις από το μήνυμα, γιατί μπορεί να περιέχει «tracker» που θα αλιεύσει στοιχεία που δεν θέλεις να διαρρεύσουν. Μην ανοίγεις φωτογραφίες από μηνύματα. Όταν είσαι εκτός σπιτιού, δεν είναι ανάγκη να ανεβάσεις 200 story στο Instagram «#Bahames USA». Μην δημοσιεύεις βιντεό σου, διότι οι φωτογραφίες και οι φωνή σου μπορεί να τροποποιηθούν με τρόπο, ώστε να εξαπατήσουν κάποιο δικό σου πρόσωπο, προκειμένου να του αποσπάσουν χρήματα. Να είσαι υποψιασμένος/-η, όταν βλέπεις συναλλαγές με Bitcoin. Όλα αυτά είναι «πράγματα» τα οποία μόνο εσύ μπορείς να κάνεις. Ακόμα και «VPN» (Virtual Private Network) να έχεις ή antivirus, δεν θα σου μειώσει την επιθυμία να ανεβάσεις story από τις Μπαχάμες αλλά ούτε και την επιθυμία κάποιου να διαρρήξει το σπίτι σου, όσο εσύ τον διαβεβαιώνεις ότι απολαμβάνεις το Mojito σου στην παραλία.

Πάντως είναι αλήθεια πως τα παραπάνω λογισμικά (VPN, Antivirus) μπορούν να σας προστατεύσουν έτσι, ώστε να ζημιωθείτε όσο το δυνατό λιγότερο και να προφυλάξετε ευαίσθητες πληροφορίες γλιτώνοντας το χειρότερο κομμάτι μιας επίθεσης.

Το **VPN** (virtual private network) είναι ένα λογισμικό που αλλάζει την IP σου, αποτρέπει το third party, αποτρέπει την πρόσβαση σε Trackers και cookies/διαφημιστικά και κρυπτογραφεί τα στοιχεία που διαρρέουν στο διαδίκτυο. Πολλοί κατεβάζουν VPN, γιατί κάποια δεδομένα δεν είναι διαθέσιμα στην χώρα τους -π.χ ταινίες στο Netflix- ώστε να «αλλάξουν» την τοποθεσία από την οποία φαίνεται ότι λειτουργεί ο υπολογιστής τους· αν κάτι δεν είναι διαθέσιμο για ελληνική IP, αν βάλω αμερικανική, θα μπορώ να έχω πρόσβαση στο συγκεκριμένο υλικό.

Το **Antivirus** είναι ένα ακόμα λογισμικό το οποίο θα σε προειδοποιήσει σε περίπτωση που έχει κάποιον ιό η συσκευή σου και θα τον διαγράψει. Επίσης, θα σου δώσει την επιλογή να διαγράψεις τα tracking cookies τα οποία επιδέχονται το «third party monitoring» στην συσκευή σας. Τέλος θα σου δίνει την επιλογή να διαγράψεις άχρηστα αρχεία από τον υπολογιστή σου.

Τώρα, λοιπόν, ξέρετε... Τα λάθη δεν δικαιολογούνται! Καλή σας και ασφαλή πλόηγηση!!!

Δημήτρης Διονυσίου, β' γυμνασίου

Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ

Η Τεχνητή Νοημοσύνη έχει διεισδύσει σε διάφορους χώρους και σε όλες σχεδόν τις πτυχές της ζωής μας. Έχει ενσωματωθεί στη συμπεριφορά των καταναλωτών, στις καθημερινές μας συνήθειες, στις δραστηριότητες, στην υγεία, στην πολιτική, στον κόσμο της παραγωγής και εργασίας. Κι ενώ πολλοί υποστηρίζουν ότι η Τεχνητή Νοημοσύνη αποτελεί βοηθητικό εργαλείο της ανθρωπότητας, άλλοι ανησυχούν για την χωρίς όρια χρήση της που θα μπορούσε να οδηγήσει όχι στην εξέλιξη, αλλά στην εξαφάνιση της ζωής. Ένας τομέας που δεν έχει μείνει ανέπαφος από την Τεχνητή Νοημοσύνη είναι και αυτός της εκπαίδευσης. Οι προβληματισμοί για τη χρησιμότητα και την επικινδυνότητα της τεχνητής νοημοσύνης και στον τομέα αυτόν προκαλούν ανησυχία. Δικαιολογημένα ή όχι;

ΕΦΑΡΜΟΓΗ Τ.Ν. ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (Τ.Ν.) ή Artificial Intelligence (A.I.) σε γενικές γραμμές είναι ο τομέας της επιστήμης των υπολογιστών, ο οποίος ασχολείται με τη σχεδίαση «ευφυών» υπολογιστικών συστημάτων, δηλαδή συστημάτων που επιδεικνύουν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ανθρώπινη νοημοσύνη και συμπεριφορά. Η Τ.Ν. ήδη εφαρμόζεται στην εκπαίδευση κυρίως στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών με κατάλληλα εργαλεία, καθώς και για τη βαθμολόγηση τους. Ας μην ξεχνάμε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας (COVID-19) η Τ.Ν. στάθηκε αρωγός στη διδασκαλία των μαθητών μέσω Webex. Μπορούμε να αναφέρουμε ενδεικτικά ως παραδείγματα συστημάτων τεχνολογίας Τ.Ν. στην εκπαίδευση το ChatGPT, που βοηθάει στη δημιουργία περιλήψεων, κουίζ, ιστοριών, ποιημάτων, συνεντεύξεων, σχεδίων μαθημάτων, ερωτημάτων και στη διόρθωση εργασιών, το Google Bard που μοιάζει με το ChatGPT, το Diffit, το οποίο επιφέρει αλλαγές σε ένα κείμενο για να μπορεί να είναι κατανοητό από διάφορες ηλικιακές ομάδες, αναλύει ένα θέμα, δημιουργεί ερωτήσεις, παρέχει το βασικό λεξιλόγιο και χρήσιμες πληροφορίες, το Twee, που μετατρέπει σε κείμενο βίντεο από το YouTube, δημιουργεί ερωτήσεις από βίντεο ή κείμενο, τεστ, ασκήσεις γραμματικής και προτείνει ιδέες για εργασίες στο σπίτι, το Magic School, που δημιουργεί περιλήψεις από βίντεο YouTube, λίστες λεξιλογίου, προτείνει λύσεις για αντιμετώπιση προβλημάτων συμπεριφοράς μαθητών, ενώ χρησιμοποιείται για την κατανόηση εννοιών και για τη βελτίωση εργασιών των μαθητών, το Gradescope για τη βαθμολόγηση εργασιών, το Socratic, ιδιαίτερα βοηθητικό για τα μαθηματικά, τη λογοτεχνία, τις κοινωνικές και φυσικές επιστήμες, τα DALL-E και Craiyon για τη δημιουργία εικόνων από κείμενο, το Slidesgo για τη δημιουργία παρουσιάσεων, το Duolingo για την εκμάθηση ξένων γλωσσών, το Cognii που λειτουργεί ως εικονικός βοηθός μάθησης, το Thinkster Math για τη διδασκαλία μαθηματικών με τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων εκμάθησης, το Learnt.ai με ποικιλία εργαλείων

για τον εκπαιδευτικό, το Nuance για αναγνώριση ομιλίας και μεταγραφή λέξεων σε κείμενα.

ΠΡΩΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ

Με μια πρώτη ματιά στα συστήματα αυτά καταλαβαίνουμε ότι με την εξέλιξη της Τ.Ν. στην εκπαίδευση δίνεται περισσότερος χρόνος και μεγαλύτερη ελευθερία στους εκπαιδευτικούς να βοηθήσουν τους μαθητές να χειρίζονται τις πλατφόρμες αυτές, να κατανοούν, να επεξεργάζονται τις πληροφορίες που λαμβάνουν, να διαχειρίζονται τη μνήμη και τις σκέψεις τους, να



ισχυροποιήσουν την ικανότητά τους να μαθαίνουν νέα πράγματα πιο αποτελεσματικά και πιο ορθολογικά. Η Τ.Ν. φαίνεται ότι, σε συνδυασμό με τους εκπαιδευτικούς, μπορεί να βοηθήσει στην προετοιμασία του μαθητή να γίνει ενεργό μέλος της κοινωνίας και να προσαρμοστεί σε αυτήν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο ρόλος του πραγματικού δασκάλου είναι χωρίς αμφιβολία αναντικατάστατος, καθώς τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά και οι ικανότητές του, όπως η υπευθυνότητα, η εμπιστοσύνη, η εποπτεία, η φροντίδα, η ενσυναίσθηση, είναι αναγκαία για να λειτουργήσει ως πυξίδα για τον μαθητή και για να τον στηρίξει στην προσπάθειά του να μάθει με ασφάλεια και κριτική σκέψη μέσα από όλα αυτά τα εξελεγμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και να διαμορφώσει τελικά την προσωπικότητά του. Τα προγράμματα αυτά επίσης μπορούν να ωφελήσουν και τον ίδιο τον εκπαιδευτικό στο δύσκολο έργο του προσφέροντας εργαλεία διδασκαλίας, τα οποία στα χέρια ενός αποτελεσματικού δασκάλου μπορούν να επιδράσουν στο σύνολό τους θετικά στον μαθητή. Επιπροσθέτως, οι εφαρμογές αυτές δίνουν στον εκπαιδευτικό πολύτιμη βοήθεια στα διοικητικά του καθήκοντα. Άρα, η σωστή αξιοποίηση της Τ.Ν. μπορεί να καλύψει διάφορες ανάγκες στη διδασκαλία και στη μάθηση και να προσφέρει προσιτή, εξατομικευμένη εκπαίδευση στους μαθητές.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η Τ.Ν. ήρθε για να μείνει. Καθώς βαδίζουμε σε νέα τεχνολογικά επιτεύγματα, σίγουρα θα υπάρξουν ριζικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο εργάζεται ένας εκπαιδευτικός και προσλαμβάνει πληροφορίες και γνώσεις ένας μαθητής. Αυτοί που προτείνουν την απαγόρευση χρήσης της Τ.Ν. στη σχολική καθημερινότητα φαίνεται ότι κλείνουν τα μάτια στις εξελίξεις στην εκπαίδευση, τη στιγμή που άλλες χώρες, όπως για παράδειγμα η Κίνα ή η Φιλανδία, επενδύουν τεράστια χρηματικά ποσά για να προωθήσουν την εκπαίδευση με επίκεντρο την τεχνητή νοημοσύνη. Σημασία όμως δεν έχει να σχεδιαστούν εκπαιδευτικά συστήματα που εκπαιδεύουν τους μαθητές να



κάνουν αυτά που μπορούν να κάνουν οι υπολογιστές και τα ρομπότ και μάλιστα, όπως είναι φυσικό, αυτά που κάνουν οι μηχανές πολύ καλύτερα από εμάς. Σημασία έχει να σχεδιαστούν εκπαιδευτικά συστήματα που να αναπτύσσουν την ανθρώπινη εφευρετικότητα, λογική και φαντασία. Αυτό μπορεί να γίνει, αν η Τ.Ν. ενσωματωθεί στα σχολεία, αν αυτή αξιοποιηθεί πλήρως ως εργαλείο, με μέτρο και όχι καταχρηστικά, με στόχο να βοηθήσει τον μαθητή και τον εκπαιδευτικό να ξεπεράσουν τα εμπόδια της εύρεσης και επεξεργασίας πληροφοριών και να προχωρήσουν παραπέρα, με μία εντελώς νέα προσέγγιση και με νέες δυνατότητες σε ό,τι μας επιφυλάσσει το μέλλον.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Είναι όμως το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα έτοιμο να ενσωματώσει και να αξιοποιήσει την Τ.Ν.; Μήπως το παρελθόν στέκεται εμπόδιο στο μέλλον; Η αλήθεια είναι ότι, κατά πρώτο λόγο, στην πλειοψηφία των δημόσιων κυρίως σχολείων, όλοι παραπονούνται για ανύπαρκτες τεχνολογικές υποδομές που εμποδίζουν τη χρήση της Τ.Ν. Επίσης, μπροστά σε όλες αυτές τις εξελίξεις, το εκπαιδευτικό μας σύστημα απαντά με προσθήκη νέας ύλης στα υπάρχοντα μαθήματα στα οποία βρίσκουμε πλέον και ενότιες για την Τ.Ν., τα παιδιά διδάσκονται κείμενα για την Τ.Ν., γράφουν εκθέσεις με «τα υπέρ και τα κατά» της Τ.Ν., προστίθεται σχετική ύλη στο μάθημα της Πληροφορικής και αυξάνονται οι ώρες διδασκαλίας του. Όλες αυτές οι αλλαγές δίνουν την αίσθηση ότι κάτι νέο γίνεται στην εκπαίδευσή μας, στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για επιφανειακές αλλαγές. Δυστυχώς, το εκπαιδευτικό μας σύστημα δεν προωθεί την κριτική ανάγνωση των κειμένων, την αξιοποίηση πηγών, την επίλυση προβλημάτων, την αξιοποίηση αλλά και αμφισβήτηση από τους μαθητές των όσων διαβάζουν, κάτι που θα διευκόλυne και την ενσωμάτωση της Τ.Ν. στα μαθήματα. Αδιέξοδο λοιπόν;

ΕΝΑ «ΠΕΙΡΑΜΑ» ΣΤΟ PIERCE (Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)

Στα πλαίσια του μαθήματος της Λογοτεχνίας στο Τμήμα Α2, υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας κ. Άννας Δέσποινας Ξένου, ομάδες που ορίστηκαν από την τελευταία κλήθηκαν να χρησιμοποιήσουν την Τ.Ν. και ειδικότερα το ChatGPT, προκειμένου να συγκρίνουν ποιήματα διάσημων ποιητών με τα ποιήματα παραγωγής του συστήματος αυτού. Η ομάδα μου κι εγώ αναλάβαμε να παρουσιάσουμε τη σύγκριση και τα αποτελέσματα αυτής ανάμεσα σε ένα πρωτότυπο ποίημα του δημιουργού Τίτου Πατρίκιου

(«Η βία») και στο ποίημα που παρήγαγε η εφαρμογή αυτή με εντολή τη δημιουργία παρόμοιου ποιήματος με το πρώτο. Παρόλο που η χρήση του ChatGPT ήταν πραγματικά εντυπωσιακή, τα αποτελέσματα δεν ήταν τα αναμενόμενα. Το ChatGPT έγραψε ποίηση, αλλά άλλου επιπέδου, πιο παιδική σε σύγκριση με το πρωτότυπο. Δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της ποίησης που έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, στηρίζεται σε εικόνες, σε βιώματα, σε συναισθήματα και είναι πολλές φορές ακατάληπτη. Κι



αυτό γιατί το ChatGPT δεν έχει βιώματα, για να στηριχθεί σε αυτά, δεν μπορεί να νιώσει τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τις λέξεις, δεν έχει ζωή. Αν προσθέσει κανείς σε αυτό το συμπέρασμα τον κίνδυνο λογοκλοπής, την ανάγκη για την προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων και προσωπικών δεδομένων, τα αποτελέσματα της χρήσης Τ.Ν. στο μάθημά μας περισσότερο μας προβλημάτισαν. Καταλήξαμε, λοιπόν, ότι στο ερώτημα «Τ.Ν. και Λογοτεχνία, σύμμαχοι ή εχθροί;», η απάντηση είναι μία «Σύμμαχοι και όχι εχθροί!». Η εργασία αυτή μας έδωσε την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε μια νέα εφαρμογή στο μάθημά μας και να δούμε στην πράξη τις δυνατότητες που προσφέρει. Πήγαμε όμως και λίγο παραπέρα... Κάναμε κριτική, προβληματιστήκαμε, βρήκαμε πηγές που αξιοποιήσαμε, αμφισβητήσαμε τα όσα διαβάσαμε και καταλήξαμε στα δικά μας συμπεράσματα προσπαθώντας να δώσουμε λύσεις.

ΦΩΣ ΣΤΟ ΤΟΥΝΕΛ

Μπορούμε λοιπόν να βγούμε από το αδιέξοδο και να ενσωματώσουμε τελικά την Τ.Ν. στην ελληνική εκπαίδευση; Ναι! Γιατί όχι; Το πείραμά μας απέδειξε ότι μπορούμε. Στην προσπάθεια να βγούμε από αυτό το αδιέξοδο, πρέπει αρχικά να αναγνωρίσουμε ότι μπροστά μας ανοίγεται μία πολύ ισχυρή πρόκληση και να την κατανοήσουμε. Επιπρόσθετα, χρειάζεται σοβαρός σχεδιασμός από ειδικούς που γνωρίζουν πολύ καλά τη διεθνή και την ελληνική πραγματικότητα με τις ιδιαιτερότητές της. Απαιτούνται νομοθετικά πλαίσια, οδηγίες και κανονισμοί, δημιουργία νέων δομών, συζητήσεις και συναίνεση. Και όλα αυτά πάντα με στόχο την ίση πρόσβαση όλων των μαθητών στα οφέλη της τεχνητής νοημοσύνης στην εκπαίδευση. Ας βιαστούμε όμως... Έχουμε ήδη αργήσει πολύ! Αυτό το στοίχημα πρέπει να το κερδίσουμε.

Ειρήνη Άννα Πούλιου, α΄ γυμνασίου

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



Βικτώρια Βυτόγιαννη,
β' γυμνασίου

Η γλώσσα είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ανθρώπου. Συνδέεται άμεσα με την ταυτότητα, τον πολιτισμό και την κληρονομιά ενός λαού. Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό να την προφυλάσσουμε και να την εμπλουτίζουμε, αλλά και να τη χρησιμοποιούμε σωστά. Η ποιότητα της γλώσσας των νέων, ωστόσο, στις μέρες μας είναι χαμηλή. Ο γραπτός τους λόγος είναι ελλιπής με πολλές συντομογραφίες και ο προφορικός τους «διανθίζεται» από ένα πλούσιο υβρεολόγιο. Πολύ σύνηθες είναι επίσης και το φαινόμενο της «ανορθογραφίας» στα γραπτά τους. Το πρόβλημα αυτό οφείλεται κυρίως στην εξέλιξη της τεχνολογίας και συγκεκριμένα στην κυριαρχία της εικόνας.

Η γλώσσα υποχωρεί μπροστά στην εικόνα, με αποτέλεσμα οι νέοι να γράφουν ανορθόγραφα, να διαβάζουν λίγο και να εκφράζονται με δυσκολία. Ο λόγος είναι ότι περνούν πολύ χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα βιντεοπαιχνίδια και όχι διαβάζοντας ένα βιβλίο. Το μυαλό τους εξοικειώνεται στην εικόνα, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούν τελικά ένα περιορισμένο λεξιλόγιο και να γράφουν αποτυπώνοντας το άκουσμα της λέξης χωρίς να πολυνοιάζονται για τα -ι- τα -ο- και τα -ε- που χρησιμοποιούν ή για τα διπλά σύμφωνα... (αλήθεια ξέρατε ότι τα «απορρίμματα» γράφεται έτσι!), Άλλωστε τα παιδιά πλέον δεν γράφουν παρά μόνο στο σχολείο· στην «κανονική» τους ζωή πληκτρολογούν.

Οι νέοι, επίσης, δεν διαβάζουν βιβλία (εδώ που τα λέμε, ποτέ δεν διάβαζαν), τα οποία θα τους διέυρυναν τους ορίζοντες και θα εμπλούτιζαν το λεξιλόγιο τους. Όσοι απ' αυτούς διαβάζουν προτιμούν αγγλικά βιβλία οξύνοντας με τον τρόπο αυτό την ικανότητα στην αγγλική και όχι στην ελληνική γλώσσα. Ακόμα, οι νέοι δεν έχουν «αγάπη» για τη γλώσσα τους και γι' αυτό δεν είναι πρόθυμοι να την καλλιεργήσουν. Τέλος, βλέπουν την εικόνα ως ένα πιο ελκυστικό μέσο έκφρασης και έτσι δεν γράφουν και δεν εκφράζονται σωστά, με αποτέλεσμα να έχουν ένα φτωχό λεξιλόγιο. Επιλέγουν, μάλιστα, συχνά να ανταλλάσσουν μηνύματα με φατσούλες ή άλλα εικονίδια!

Η γλώσσα των νέων αποτελεί μια «κοινωνιόλεκτο», δηλαδή διάλεκτο μιας συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας. Επομένως, τα περισσότερα χαρακτηριστικά της δεν θα τους συνοδεύουν στην υπόλοιπη ζωή τους. Ωστόσο, χαρακτηριστικά, όπως το πλούσιο υβρεολόγιο, το περιορισμένο λεξιλόγιο και η ανορθογραφία είναι τομείς, τους οποίους αν δεν βελτιώσουν σε αυτή την περίοδο της ζωής τους, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να τους συνοδεύουν σε όλη την ενήλικη ζωή τους.

Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να εμπλουτίζουμε το λεξιλόγιο μας και να προστατεύουμε τη γλώσσα μας, διότι κάθε φορά που χάνεται μια γλώσσα χάνεται και μια κοσμοαντίληψη. Η γλώσσα των νέων εντούτοις αποτελεί ένα φαινόμενο για το οποίο δεν θα πρέπει να υπερβάλουμε όταν διατυπώνουμε κρίσεις και πρόκειται για μια «κοινωνιόλεκτο» και όχι για ένα φαινόμενο που θα τους συνοδεύει σε όλη τους τη ζωή.

Ερμίνα Γαρίνη, γ' γυμνασίου

ΟΤΑΝ ΤΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΣΥΝΑΝΤΟΥΝ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

Η δράση ξεκίνησε το Εκατομικό Έτος 2022-2023 με τον υπέροχο « Πινόκιο ». Έτο θέατρο του Ρερε τον Μάιο του 2023 παρουσιάστηκε το παραμύθι στα γαλλικά από εγχείρις της Α΄ Γυμνασίου. Μας συγκίνησε και μας αγκάλιασε ο τρόπος που οι μαθητές μοιράστηκαν μαζί μας την ιστορία.



Η Δράση συνεχίζεται και φέτος (2023-2024). Αυτή τη φορά έχουμε επιλέξει έναν επίσης αγαπημένο ήρωα. Ο Μικρός Πρίγκιπας του Αντουάν ντε Σαιν-Εξυπερύ μας κρατάει συντροφιά κάθε Πέμπτη σε αίθουσες διδασκαλίας του East Campus στα ξηλά. Εκφραζόμαστε από τις ανθισμένες αμυγδαλιές, του ανοίγουμε το παράθυρο για να μπει και να μας μαγέψει με τις ιστορίες του. Όλα γίνονται με προσέγγιση στα μάτια μας. Η σκηνοθέτις, το κόκκινο εριανόφυλλο, τα ζωνθό μαλλιά του που θυμίζουν σκόχια. Το θεατρικό δράμα παρουσιάστηκε τον Μάιο στο θέατρο του East Campus.

Οι καθηγήτριες των Γαλλικών κ. Χάρις Νοϊζου και κ. Μαίρη Μυσιγανναίου σε συνεργασία με την υπεύθυνη του Ομίλου Θεατρικού Αντισχεδιασμού, κ. Τζωρτζίνα Κώνστα, υπαγράφουν αυτή τη Δράση. Τα εμπόδια γαλλικών που συμμετέχουν είναι το α2 και το α4.

Η μαθήτρια Μαριένη Μαρσούκα από το α4 γράφει: « Τον τελευταίο καιρό, με την βοήθεια της καθηγήτριάς μας κ. Μυσιγανναίου Μαίρης και της κ. Κώνστα Τζωρτζίνας, από τον Όμιλο Θεατρικού Αντισχεδιασμού, ετοιμάσαμε ένα θεατρικό δράμα στα γαλλικά « Le Petit Prince ». Η εμπειρία μου είναι μαγική. Η επιλογή του θεατρικού ήταν εντυπωσιακή και θεωρώ ότι έχουμε να κερδίσουμε πολλά από αυτό. Χαίρομαι που μας δόθηκε αυτή η ευκαιρία, καθώς μέσω από το θέατρο, που τόσο αγαπώ, εξασκούμε τα γαλλικά μας με έναν τρόπο διαφορετικό και υπέροχο. Εύχομαι να συνεχίσουν τα Γαλλικά να συναντούν το θέατρο και εμείς μέσω από αυτό το ταξίδι να γνωρίζουμε ήρωες που δείχνουν δρόμους φωτεινούς ».



ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Στη σημερινή κοινωνία, τα προβλήματα ψυχικής υγείας και οι ψυχικές ασθένειες είναι πολύ συχνό φαινόμενο, επηρεάζοντας το 25% του παγκόσμιου πληθυσμού. Μάλιστα, 1 στους 4 ανθρώπους στην Ελλάδα αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. Καλό είναι, λοιπόν, να είμαστε ενημερωμένοι σχετικά με τα συμπτώματα, και τα χαρακτηριστικά τους.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ;

Οι ψυχικές ασθένειες ή αλλιώς ψυχικές παθήσεις είναι προβλήματα υγείας που επηρεάζουν το συναίσθημα, τη σκέψη, τη λειτουργικότητα, τη συμπεριφορά και εντέλει τη ψυχική υγεία ενός ατόμου. Παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι τα προβλήματα σωματικής υγείας, τα οποία μπορούν να εμφανιστούν σε κάποιον ως αντίδραση στην ένταση της καθημερινότητάς του. Οι ψυχικές παθήσεις όμως έχουν μεγαλύτερη διάρκεια, και οι επιπτώσεις τους είναι πιο σοβαρές.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ;



Μελίνα Ιωαννίδη, β' γυμνασίου

Οι ψυχικές παθήσεις χωρίζονται σε κατηγορίες, οι κυριότερες από τις οποίες είναι:

Συναισθηματικές Διαταραχές (κατάθλιψη, διπολική διαταραχή κ.α.)

Αγχώδεις Διαταραχές (γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, διαταραχή πανικού κ.α.)

Ψυχώσεις (σχιζοφρένεια, παραληρητική διαταραχή κ.α.)

Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (Νευρική ανορεξία, βουλιμία κ.α.)

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη είναι η συχνότερη ψυχική πάθηση στον κόσμο, με ποσοστό εμφάνισης περίπου 13%. Χαρακτηρίζεται από παρατεταμένης διάρκειας συναισθήματα έντονης θλίψης, μελαγχολίας, απογοήτευσης και απελπισίας, καθώς επίσης και από την απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης. Τα αίτια που προκαλούν κατάθλιψη είναι κυρίως ένας συνδυασμός γενετικής προδιάθεσης και γεγονότων στη ζωή που «καταπλακώνουν» ψυχικά το άτομο (άγχος, ένταση, απώλεια αγαπημένων προσώπων).



Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργικότητα, τη δουλειά, και τις κοινωνικές θέσεις του ατόμου. Ο καταθλιπτικός ασθενής χάνει το ενδιαφέρον του για τη ζωή και ελαττώνει δραστηριότητες που προηγουμένως ήταν ευχάριστες για αυτόν. Αισθάνεται μειωμένη διάθεση, θλίψη και απόγνωση. Οι κινήσεις του και η επεξεργασία της σκέψης του γίνονται πιο αργές, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η επαγγελματική και κοινωνική του λειτουργικότητα.

Τα σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι επίσης σοβαρά. Αϋπνία, κόπωση, αλλαγή στην όρεξη και στομαχικές διαταραχές είναι μόνο λίγα από τα σωματικά συμπτώματα που εμφανίζονται.

ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (BIPOLAR DISORDER)

Η διπολική διαταραχή είναι μια πάθηση όπου τα συναισθήματα του ασθενούς κινούνται εκτός του φυσιολογικού εύρους. Παρατηρούνται μανιακά και καταθλιπτικά επεισόδια, με λίγες στιγμές σταθερής διάθεσης.

Η φάση της μανίας χαρακτηρίζεται από έντονη διάθεση, υπερδραστηριότητα και έλλειψη επιθυμίας για ύπνο. Σε αυτή την φάση, οι ασθενείς δεν αντιλαμβάνονται πολλές φορές τη σοβαρότητα μιας κατάστασης, νιώθουν γεμάτοι ενέργεια και ο ρυθμός της ομιλίας τους είναι αυξημένος. Παράλληλα, εμφανίζουν δυσκολία στη συγκέντρωση και είναι πολύ παρατηρητικοί. Αντιθέτως, η φάση της κατάθλιψης συμπεριλαμβάνει συναισθήματα έντονης θλίψης και απελπισίας, χαμηλό επίπεδο ενέργειας και δυσκολία στον ύπνο. Ένας ασθενής μπορεί επίσης να περάσει μια φάση «υπομανίας», δηλαδή να παρουσιάζει κάποια από τα χαρακτηριστικά της μανίας, αλλά όχι με την ίδια ένταση.

ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (GAD)

Οι διαταραχές άγχους είναι οι συχνότερες ψυχικές παθήσεις στις ΗΠΑ, επηρεάζοντας 40 εκατομμύρια ανθρώπους, ενώ περίπου 30% των ενηλίκων βιώνουν μία



από αυτές κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Οι διαταραχές άγχους, όμως, είναι κάτι παραπάνω από το στρες που βιώνουμε στην καθημερινότητά μας. Ένα άτομο έχει μια τέτοια διαταραχή όταν νιώθει άγχος, σε σημείο που δεν μπορεί να εκτελέσει απλές λειτουργίες στην καθημερινή του ζωή.

Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή είναι μία από αυτές. Συνήθως, όταν κά-

ποιος έχει αυτή την πάθηση, νιώθει υπερβολική και μη ρεαλιστική ένταση, αγωνία και άγχος, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάτι γύρω του που να προκαλεί αυτά τα συναισθήματα. Το σχολείο, η δουλειά, η υγεία, και οι σχέσεις, είναι μερικά από τα θέματα για τα οποία ανησυχούν οι περισσότεροι ασθενείς. Κάποια από τα συμπτώματά της είναι η δυσκολία στην αναπνοή, ναυτία, αναμνήσεις από τραυματικά γεγονότα, δυσκολία στον ύπνο και αδυναμία να παραμείνει κάποιος ακίνητος για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η Διαταραχή Πανικού επηρεάζει ως και το 4% του παγκόσμιου πληθυσμού. Οι ασθενείς με αυτή την πάθηση συχνά βιώνουν κρίσεις πανικού. Αυτές οι κρίσεις είναι έντονες, με δυνατότερα συναισθήματα από τις υπόλοιπες αγχώδεις διαταραχές. Είναι τρομακτικές εμπειρίες, αλλά, ευτυχώς, ακίνδυνες.

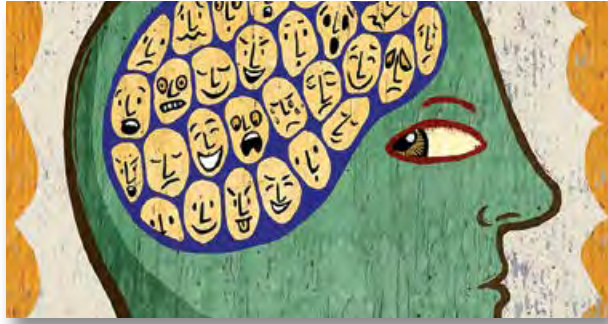
Η πρώτη κρίση πανικού εμφανίζεται απρόοπτα, σε στιγμή που το άτομο δεν το περιμένει. Τα πιο συνήθη σωματικά συμπτώματα είναι το σφίξιμο στο στήθος, η ταχυπαλμία, και η δυσκολία στην αναπνοή. Επίσης, το άτομο μπορεί να νιώσει ναυτία και μούδιασμα στα χέρια και στα πόδια. Το διακατέχει η εντύπωση ότι «πεθαίνει», κάτι που τον τρομάζει πολύ και του δημιουργεί έντονη απόγνωση.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)

Η Διαταραχή Μετατραυματικού στρες είναι μια σειρά αντιδράσεων που μπορεί να εκδηλωθούν σε άτομα που έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, όπως ένα τροχαίο, εγκλήματα που σχετίζονται με πόλεμο ή βασανισμό, φυσικές καταστροφές κ.ά. Μετά από ένα τέτοιο περιστατικό είναι φυσιολογικό να παρουσιάσει κάποιος αντιδράσεις φόβου ή πανικού. Ωστόσο, αν αυτές οι αντιδράσεις δεν υποχωρήσουν εντός μερικών ημερών ή εβδομάδων, τότε μιλάμε για διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Οι άνθρωποι με αυτή τη διαταραχή παρουσιάζουν τα εξής συμπτώματα: Αρχικά, αναβιώνουν το τραυματικό γεγονός μέσα από ανεπιθύμητες αναμνήσεις, αναδρομές στο παρελθόν ή ακόμα και ζωντανούς εφιάλτες. Υπάρχει πιθανότητα, όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, να έχουν και σωματικές αντιδράσεις, όπως ταχυπαλμία και ιδρώτα και να

αισθάνονται πανικό. Επίσης, αποφεύγουν ανθρώπους, μέρη ή δραστηριότητες που φέρνουν πίσω τις αναμνήσεις του γεγονότος. Παρουσιάζουν αρνητικές αλλαγές στην συναισθηματική τους κατάσταση, με αισθήματα φόβου, θυμού και ενοχής. Τέλος, επιδεικνύουν υπερδιέγερση που εκδηλώνεται κυρίως με δυσκολία στον ύπνο, έλλειψη συγκέντρωσης και ευερεθιστικότητα, ενώ παράλληλα ξαφνιάζονται εύκολα και βρίσκονται διαρκώς σε εγρήγορση για ενδείξεις κινδύνου.



ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Η σχιζοφρένεια είναι μια ψυχωτική διαταραχή, συχνά μακράς διάρκειας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη ενός ατόμου για την καθημερινότητα. Προκαλείται από ανισορροπία στις χημικές ουσίες που διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ νευρώνων στον εγκέφαλο, οδηγώντας το άτομο να αντιλαμβάνεται μέσω της όρασης, της ακοής και της αφής πράγματα που δεν υπάρχουν. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 21 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από σχιζοφρένεια. Εμφανίζεται συνήθως για πρώτη φορά στην πρώιμη ενηλικίωση (20 έτη), αλλά μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Η σχιζοφρένεια χαρακτηρίζεται από ψυχωσικά επεισόδια και περιόδους συναισθηματικής απόσυρσης. Στα επεισόδια ψύχωσης ο ασθενής χάνει την επαφή με την πραγματικότητα και έχει ψευδαισθήσεις κυρίως ακουστικές. Τα συμπτώματα που εμφανίζονται στις περιόδους ψύχωσης ονομάζονται «θετικά συμπτώματα» και περιλαμβάνουν διαταραχή της σκέψης και παραληρηματικές ιδέες, δηλαδή παρανοϊκές σκέψεις και παράλογους φόβους. Αντιθέτως, τα επεισόδια απόσυρσης αποτελούνται από τα «αρνητικά συμπτώματα», τα οποία μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν μειωμένα συναισθήματα και επίπεδα ενέργειας, δυσκολία σχεδιασμού, έναρξης ή συνέχισης δραστηριοτήτων και μειωμένη ομιλητικότητα. Κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων τα άτομα με σχιζοφρένεια παρουσιάζουν, επίσης, έλλειψη ενδιαφέροντος για την καθημερινή τους ζωή, απομονώνονται και αποφεύγουν ανθρώπους και κοινωνικές περιστάσεις.

Υπάρχουν, επιπλέον, και κάποια συμπτώματα που ονομάζονται «γνωστικά» ή «αποδιοργανωμένα» και εμφανίζονται ανεξάρτητα από την περίοδο στην οποία βρίσκεται το άτομο. Αυτά περιλαμβάνουν: δυσκολία στη συγκέντρωση και στη μνήμη, δυσκολία επεξεργασίας πληροφοριών, αποδιοργανωμένο λόγο και γρήγορη εναλλαγή από τη μία σκέψη στην άλλη.



ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Οι Διατροφικές Διαταραχές είναι διαταραχές που χαρακτηρίζονται από την υπερβολική ενασχόληση ενός ατόμου με το βάρος του και την εξωτερική του εμφάνιση, οδηγώντας το σε επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως αυστηρές δίαιτες, υπερβολική γυμναστική, «εκκαθαριστικές μεθόδους» ή υπερκατανάλωση τροφής. Σε αυτές τις διαταραχές παρατηρείται έντονη προκατάληψη για το βάρος και το σχήμα το σώματος.

Η Νευρική Ανορεξία είναι μία από τις Διατροφικές Διαταραχές. Ένα άτομο που πάσχει από αυτή αρνείται να διατηρήσει το βάρος του σώματος ακόμα και στα κατώτερα φυσιολογικά επίπεδα. Αισθάνεται ότι έχει παραπάνω κιλά απ' ό,τι στην πραγματικότητα και παρουσιάζει μια διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματός του. Νιώθει έντονο φόβο για την αύξηση βάρους και επιδιώκει να έχει μια «παιδική» σιλουέτα. Οποιαδήποτε μεταβολή του βάρους ή του σχήματος του σώματος του ατόμου μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση του ατόμου και να οδηγήσει σε ακραίες συμπεριφορές προσπαθώντας να το επαναφέρει στην προηγούμενή του κατάσταση. Η Νευρική Ανορεξία είναι ασθένεια θανατηφόρα, εάν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα!

Οι ψυχικές διαταραχές είναι κάτι πιθανό για όλους τους ανθρώπους. Δεν είναι ντροπή να νιώσουμε άσχημα ψυχολογικά. Το επικίνδυνο είναι να μη θέλουμε να παραδεχτούμε ότι κάτι αρνητικό συμβαίνει μέσα μας και να προσπαθούμε να το καλύψουμε. Μόλις αισθανθείτε κάτι ενοχλητικό, κάτι πρωτόγνωρο, κάτι που επιμένει, μοιραστείτε το. Ζητήστε βοήθεια από άτομα που εμπιστεύεστε και μην διστάσετε να πάρετε τη συμβουλή ενός ειδικού. Οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται και, μάλιστα, η διαδικασία θεραπείας τους μας κάνει καλύτερους και πιο συνειδητοποιημένους ανθρώπους. Ακούστε την ψυχή σας. Πάντα έχει κάτι πολύ σημαντικό να σας πει!

Ναταλία Χαραλαμποπούλου, γ' γυμνασίου

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΜΑΣ

Η ψυχολογία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Τα συναισθήματά μας, το πώς νιώθουμε δηλαδή, οι σκέψεις μας και οι πράξεις μας είναι κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό, ειδικά για τα παιδιά του Γυμνασίου, να θέλουν να φωνάξουν δυνατά από μόνα τους ή να κλάψουν, χωρίς λόγο. Όσο παράλογο και αν ακούγεται αυτό στους μεγάλους, είναι φυσιολογικό για μας τους εφήβους, διότι εκείνη τη στιγμή μας βγαίνει από μόνο του.

Η ζωή μας είναι γεμάτη χαρές αλλά και λύπες. Δεν υπάρχει ζωή που να είναι μόνο χαρούμενη. Αυτή η ζωή είναι φανταστική και μπορούμε να τη δούμε μόνο στα social media, τα οποία μια δυστυχισμένη ζωή την παρουσιάζουν εξωραϊσμένη. Πολλές φορές σκεφτόμαστε ότι είμαστε οι μόνοι που έχουμε μια ζωή γεμάτη λύπες. Πολλοί άνθρωποι, όμως, καλύπτουν προβλήματά τους υποκρινόμενοι ότι όλα στη ζωή τους πάνε καλά, κρατώντας μέσα τους τη στεναχώρια.

Καλό θα ήταν να μπορούσαμε να μιλήσουμε με κάποιο φίλο, γονιό ή συγγενή, ώστε να εξωτερικεύσουμε τα συναισθήματά μας. Με αυτό τον τρόπο θα "πετάξουμε" από πάνω μας τις κακές σκέψεις και θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας με έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Φυσικά υπάρχουν, όπως είπαμε, οι φίλοι και η οικογένεια αλλά υπάρχει και ένας πιο ειδικός άνθρωπος, ο ψυχολόγος.

Ο ψυχολόγος επιτελεί ένα σημαντικό λειτουργήμα. Είναι ένας άνθρωπος στον οποίο μπορούμε να εξωτερικεύσουμε το τι νιώθουμε. Θα μοιραστούμε τις σκέψεις μας μαζί του και αυτός με τη σειρά του θα μας ακούσει με προσοχή και θα μας συμβουλέψει. Αυτό είναι και το καλύτερο φάρμακο. Αν τον εμπιστευτούμε, σίγουρα θα μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα. Ο ψυχολόγος είναι ένα μέσον να γιατρέψουμε την ψυχή μας, την ψυχολογική μας κατάσταση, χρησιμοποιώντας την επικοινωνία και όχι τα φάρμακα. Δεν πρέπει να μας προκαλεί φόβο ή ντροπή η επαφή μαζί του, αντιθέτως θα πρέπει να αισθανόμαστε περήφανοι που ασχολούμαστε με αυτό το ευαίσθητο κομμάτι του εαυτού μας.

Πολλοί μπερδεύουν τον ψυχολόγο με τον ψυχίατρο. Έχουν όμως μια πολύ μεγάλη διαφορά. Ο ένας σε γιατρεύει με την συζήτηση και την ανταλλαγή σκέψεων ενώ ο γιατρός με τα φάρμακα.

Τα συναισθήματά μας δεν είναι ντροπή. Αυτά μας επηρεάζουν όλη μας τη ζωή, με συνέπεια η σωστή διαχείρισή τους να μας προσφέρει μια ζωή γεμάτη ευεξία, δύναμη και δημιουργία. Πώς θα βγούμε στην κοινωνία, αν δεν έχουμε νιώσει και καταλάβει τι γίνεται μέσα μας;

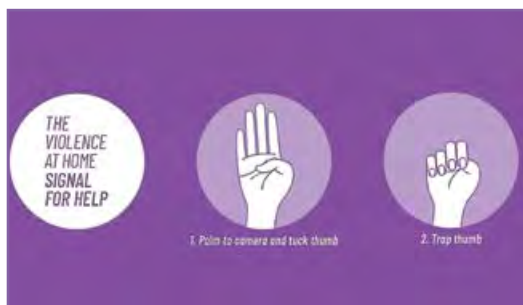


Αρετή Ζαχαροπούλου, α' γυμνασίου

Αρετή Ζαχαροπούλου, α' γυμνασίου

ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ: ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

Η ενδοοικογενειακή βία είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται σε όλες τις περιοχές του κόσμου και διαλύει ανθρώπινες ψυχές σε όλο τον κόσμο. Αυτή η μορφή βίας εμφανίζεται με δύο τρόπους. Αρχικά ως σωματική βία που εκδηλώνεται με χτυπήματα, σπρωξίματα και άλλες μορφές σωματικής κακοποίησης. Από την άλλη πλευρά υπάρχει η ύπουλη, σιωπηλή ψυχολογική οικογενειακή βία που εκδηλώνεται με λεκτική κακοποίηση, απειλές, εκφοβισμό κι άλλες μορφές ψυχολογικής πίεσης και χειραγώγησης.



Τα θύματα που κυρίως δέχονται σωματική κακοποίηση είναι γυναίκες και παιδιά, με τα πιο σκληρά αποτελέσματα να πλήττουν τα παιδιά. Στα παιδιά οι επιπτώσεις ποικίλουν, αργή μαθησιακή ανάπτυξη, προβλήματα μνήμης, συγκέντρωσης και αντίληψης, καθυστερημένη πνευματική ανάπτυξη, μειωμένες ευκαιρίες για μάθηση και έλλειψη διάθεσης για επίτευξη στόχων. Οι γυναίκες που ζουν σε ένα περιβάλλον με βία αντιμετωπίζουν σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά προβλήματα. Μειώνεται η αυτοεκτίμησή τους, υποφέρουν από σωματικά και ψυχικά τραύματα, αίσθημα ανασφάλειας και άγχος. Τα θύματα αυτά δύσκολα εμπιστεύονται τους άλλους ανθρώπους και σπάνια αναπτύσσουν υγιείς σχέσεις στο μέλλον. Ιδίως τα παιδιά που έχουν δεχθεί βία είναι πιθανό να δεχτούν ψυχολογικό εκφοβισμό ή γενικότερα εκφοβισμό στο σχολείο ή μπορεί να μετατραπούν τα ίδια σε θύτες.

Εμείς, ως άνθρωποι που δεν αποδεχόμαστε την ενδοοικογενειακή βία, οφείλουμε να κάνουμε δύο πράγματα. Αρχικά πρέπει να αρχίσουμε να παρατηρούμε τα σημάδια που μπορεί να υπάρχουν στο σώμα ή την ψυχή των παιδιών, όπως αλλαγές στην συμπεριφορά ή την ψυχολογική κατάσταση, απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους. Αν παρατηρήσουμε κάποιο από αυτά τα σημάδια, πρέπει να δράσουμε αμέσως. Να μιλήσουμε αρχικά στο παιδί, για να μπορέσει να μοιραστεί αυτό που του συμβαίνει και να το αντιμετωπίσει με την βοήθεια του σχολείου, ενώ παράλληλα θα πρέπει να είμαστε σε διαρκή επικοινωνία με ειδικούς. Όμως το πιο σημαντικό που πρέπει να κάνουμε είναι να δείξουμε ότι είμαστε εκεί για αυτούς, για να τους παρέχουμε ψυχολογική υποστήριξη αλλά και ένα ασφαλές περιβάλλον έτσι, ώστε να νιώσουν άνετα να μιλήσουν σε κάποιον.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να επηρεαστεί ένα παιδί από την ενδοοικογενειακή βία είναι πολυποίκιλοι και γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε τα σημάδια, ώστε να τον βοηθήσουμε, για να μην πάρει επικίνδυνο δρόμο κατά την διάρκεια της ζωής του, για να μη κουβαλά για πάντα στην ψυχή του «τους λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπες».

Ζωή Τσούγκου, γ' γυμνασίου

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Κάποιος καλός παρατηρητής θα διαπίστωνε ότι το συγκεκριμένο θέμα μάς είχε απασχολήσει και στο προηγούμενο τεύχος. Δεν πρόκειται για αβλεψία μας αλλά για σκόπιμη επανάληψη. Επανάληψις, μήτηρ μαθήσεως... Δυστυχώς άλλωστε, αυτή τη συγκεκριμένη μάθηση δεν έχουν καταφέρει να την αποκτήσουν όλοι και όλες οι συνομήλικοί μας. Οπότε...



Συνήθως όταν ακούμε την λέξη bullying σκεφτόμαστε την σωματική βία, όμως δεν είναι μόνο αυτό· είναι και ο ψυχολογικός εκφοβισμός, του οποίου τα κρούσματα αυξάνονται ραγδαία. Το φαινόμενο του ψυχολογικού εκφοβισμού αφορά το θύμα, τον θύτη και τον παρατηρητή.



Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητας των παιδιών λαμβάνει χώρα στο σχολείο. η υπόλοιπη μέρα είναι συνήθως γεμάτη με διάβασμα, φροντιστήρια και εξωσχολικές δραστηριότητες. Συνεπώς το σχολείο θα έπρεπε να είναι ένα μέρος όπου τα παιδιά νιώθουν χαρούμενα και ασφαλή, βλέπουν τους φίλους τους και ταυτόχρονα διδάσκονται. Αυτό δεν ισχύει όμως για πολλά παιδιά, καθώς, εξαιτίας του εκφοβισμού που υφίστανται, καταλήγουν να φοβούνται να πάνε στο σχολείο ή και το μισούν.

Η αλήθεια είναι ότι συχνά, όταν ακούμε πως ένα παιδί είναι θύμα εκφοβισμού, σκεφτόμαστε μόνο τις επιπτώσεις που μπορεί να υπάρξουν πάνω του, όμως εκτός από το θύμα βλάπεται και ο θύτης! Αρχικά πρέπει να ξεκινήσουμε και να σκεφτούμε για ποιον λόγο ένα παιδί μπορεί να αποφασίσει να εκφοβίσει κάποιο άλλο παιδί. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλει να ενταχτεί σε μια ομάδα που επιδεικνύει ανάλογες συμπεριφορές και σκέφτεται πως με αυτόν τον τρόπο τα άλλα παιδιά θα τον αποδεχτούν και θα τον «βάλουν» στην παρέα τους. Επίσης παιδιά καταφεύγουν στον εκφοβισμό ως τρόπο για να εκτονώσουν αρνητικά συναισθήματά τους έτσι, ώστε να νιώσουν καλύτερα, «ανώτερα» ενδεχομένως από κάποια άλλα. Επιπρόσθετα μπορεί κάποιο παιδί να βιώνει ενδοοικογενειακή βία και γι' αυτό τον λόγο να θεωρεί πως πρέπει και αυτός να συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο στους άλλους. Τέλος υπάρχει η πιθανότητα ένα παιδί να ασκεί bullying, γιατί ζηλεύει το θύμα (ίσως για τις πολύ καλές επιδόσεις του στα μαθήματα) και για αυτό θέλει να το μειώσει, για να νιώσει αντάξιος του.

Όσον αφορά τα παιδιά που δέχονται τον εκφοβισμό, αυτά επηρεάζονται με ποικίλους



τρόπους. Πιο αναλυτικά, τα θύματα σταδιακά απομονώνονται και αλλάζουν την συμπεριφορά τους. Επίσης, υπάρχει μια τεράστια πιθανότητα η ακαδημαϊκή τους επίδοση να μειωθεί ραγδαία, καθώς δεν θα έχουν την όρεξη να διαβάσουν. Παρατηρείτε ακόμα πως στα παιδιά γίνονται πολλές αλλαγές

στην ψυχοσωματική τους κατάσταση και τους ταλαιπωρούν πονοκέφαλοι, πόνος στην κοιλιά ή προβλήματα ύπνου. Επιπλέον, ο εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει το παιδί και ως προς την συμπεριφορά του στους άλλους, δηλαδή θα αντιδρά έντονα στους ανθρώπους που είναι κοντά του ή που προσπαθούν να τον προσεγγίσουν.

Σημαντικό είναι να αναφερθούμε και στα παιδιά που βλέπουν τον εκφοβισμό και δεν αντιδρούν. Υπάρχουν δύο πιθανές εξηγήσεις γιατί ένα παιδί δεν αντιδρά σε κάτι τόσο λανθασμένο και επικίνδυνο. Πρώτον, γιατί δεν ξέρει ακριβώς τι να κάνει, πώς να το διαχειριστεί για να προστατέψει το άλλο παιδί και δεύτερον, γιατί φοβάται το τι θα γίνει αν αντιδράσει, δηλαδή φοβάται τις επιπτώσεις πάνω του.

Συμπεραίνουμε ότι υπάρχουν τρεις διαφορετικές πλευρές στον ψυχολογικό εκφοβισμό και γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να δράσουμε σε 3 μέτωπα. Πρώτον, στο παιδί που ασκεί εκφοβισμό, να πάμε και να του μιλήσουμε, να του εξηγήσουμε το λάθος του και στην συνέχεια να προσπαθήσουμε να βρούμε από που προέρχεται αυτή η συμπεριφορά, με αποτέλεσμα να την αντιμετωπίσουμε έτσι, ώστε το παιδί να σταματήσει να συμπεριφέρεται με άσχημο τρόπο εν αγνοία του. Δεύτερον, στο παιδί που δέχεται εκφοβισμό, να σταθούμε δίπλα του, να του δείξουμε με κάθε τρόπο ότι εμείς δεν εγκρίνουμε αυτό που του κάνουν. Τρίτον, για να μπορέσουμε να κάνουμε ένα παιδί, θύτη, θύμα ή παρατηρητή να νιώσει άνετα να μιλήσει σε κάποιον από το σχολείο ή οποιονδήποτε χωρίς να φοβάται τι θα συμβεί στο ίδιο, θα χρειαστεί αρχικά το σχολείο –όπως επίσης και η οικογένεια– να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά θα νιώθουν ασφαλή να μοιραστούν ό,τι συμβαίνει. Επίσης θα ήτανε καλό τα παιδιά να πηγαίνουν σε ψυχολόγο –ή του σχολείου (αν υπάρχει) ή εκτός σχολείου– έτσι, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα τους αποτελεσματικότερα, αν δεν νιώθουν άνετα να το μοιραστούν με τον κλειστό τους κύκλο. Τέλος, αυτό που θα ήτανε καλό να κάνουν βασικά τα σχολεία είναι να οργανώσουν επαναλαμβανόμενες παρουσιάσεις και να καλούν ανθρώπους να μιλήσουν για τον ψυχολογικό εκφοβισμό, ακόμα και από τις μικρές τάξεις, ώστε τα παιδιά να καταλάβουν το πόσο σημαντικό είναι και να το μοιραστούν αν βλέπουν κάποιον να δέχεται μπουλινγκ ή ακόμα αν δέχονται και τα ίδια.

Ζωή Τσούγκου, γ' γυμνασίου

ΔΡΟΜΟΙ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑΣΤΕΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΜΥΑΛΑ

Το παρακάτω κείμενο βραβεύτηκε με το 2ο Βραβείο για παιδιά γυμνασίου στο Μαθητικό Συνέδριο με θέμα «Ποιος... έγινε πησίον;» που διοργάνωσε το Ίδρυμα Νεότητας και Οικογένειας της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών, στο πλαίσιο του προγράμματος «Πρωτοβουλία» για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας.



Μια ξητανίδα συγγραφέας περιγράφοντας τα δεινά των γυναικών της εγχοχίς της κάησε έγραψε: «Εικόνα σου είμαι κοινωνία και σου μοιάζω». Η φρόση της έμελλε να περιγράψει όηα τα ηροβλήματα των γυναικών με χειρότερο επαν σηεητή ή επαν βίωση του βιασμού.

Η κοηηκούρα του βιασμού βασίηεται στο κοινωνικό ηρήημα του σεξισμού, του μισογνησμού και της εοζικής αρρενωηότητας. Εήμερα όηο και ηερισότερο ηινόμασε δέκαες ειδήσεων τέεοων φαινομένων. Παρόηο ηου και οι άνερες ηηορούν να είναι θύμαα σεξουαηικής ηαρενόηηαα, οι ηυναικες είναι τα ηηο συνηδιόμενα θύμαα, αφού καθημερινό η αηιοηρέηια και η βούηηση τους ηηήεεται σηό άνερες με αρρωσηημένο μωηό.

Μηορούμε όνεω να αηηάζουμε τα αρρωσηημένα μωηό, ώσε να έοουμε δρόμους χωρίς βιασέα; Ηώς μηορούμε να αηηάζουμε εηλικά τις ανεηήηεις και επαν νοοεοηία μας, ηα να ηεμηηεδέηουμε με επαν κοηηκούρα του βιασμού; Και κυρίω ηώς μηορούμε να ηηηουχίηουμε μια νέα ηενιά ηαηηααηικών ανερών ηου θα σέβεαι τις ηυναικες;

Αυσευχώς, ηηάρηουν ηηηηοί ερόηοι εηοήηωαα του εραύμααα του βιασμού, αφού έχει συμβεί, αηηό όηι τόσοι ερόηοι ώσε να τα ηηηηαμβάνουμε. Ηηάρηουν όμωα αυεοί οι ερόηοι, όηωα ο ηηο αυσηηρόα έηεηαα σε τουα δρόμους με επαν συηνή ηαρουσία αστυνηοηικών είεε σε κακόηηες ηειοονίες, είεε σε ηηηηουσήνααα μέρη ή και αηηομνηημένα ηάρκα με σκοηό επαν αηηεοηή των βιασμήν. Ηρήσηηα θα ήεαν και ηηηηορηία ορηανώσεων και ηραμμών βοήηειας ηα ενημέρωση και ενθάρρηνηση των θηηάτων.

Το κυριότερο, ωσεόαο, σηό όηα είναι να καθηηεηηηεί ο σεβασμός ανάμεσα σε τουα ανθρώηους σηό τα ηρώαα ηρόνια της ηωής τους. Η ηαιδεία ηηορεί να βοηηήσει κάηοιον να δει τα ηράημαα με ερόηο ορθό. Η οκηοήεια και το οηορηίο θα ηηέηει να καθηηεηηήσουν επαν έννοια του σεβασμού και επαν νοοεοηία της αηιοηρέηιαα σε ηαιδιό και εφηβούα. Οι εκηαιδευηηοί ηηέηει να ηηήνε, να διαφωηίζουν σε τέεοια θέμαα και να ηηα διατάηουν, εηειδή το θέμα ηηορεί να ηεωρηηεί «αηηεηές» ή «άβωηο ηα σηήηηαα». Οι εκηαιδευηηοί οφείηουν να καθηηεηηούν σεα ηαιδιό σηό νωρίς τον σεβασμό.

σμό προς όλους και με αυτόν τον τρόπο να αποτρέπουν κάθε μορφή βίας. Μπορούν να γίνουν συμπέσεις στον κόσμο σχετικά με τα αίτια της βίας και των βιασμών και προβοηθήσουν να μην θα σκοπεύουν στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Απαραίτητη κρίνεται και η διοργάνωση διαλέξεων ή παρουσιάσεων με στόχο την καλλιέργεια της ανθρωπιάς και της αλληλεγγύης. Τέλος, καλό θα ήταν να ανατίθενται εργασίες στους μαθητές σχετικά με αυτό το θέμα. Το κράτος οφείλει μέσω των εκπαιδευτικών δομών να ελέγχει το οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών, ώστε να προληφθούν πιθανοί κίνδυνοι για τα παιδιά.

Οι κοινωνίες δεν αντέχουν περισσότερο βία για.

Δάφνη Χρυσικοπούλου, Β΄ γυμνασίου

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

Ξύπνησε, σηκώθηκε από το κρεβάτι της, έπλυνε το πρόσωπό της και κοιτάχτηκε στον καθρέφτη. Σήμερα, είχε, είναι μια καινούρια μέρα.

Άνοιξε τα παραθυρόφυλλα και ανέκρουσε μια ηλιόλουστη μέρα να της ενισχύει την καινούρια και χαρούμενη διάθεσή της. Η θάλασσα αβένονοι της ήταν γαλάζια και καταγάλανη. Τα φύλλα των δένδρων δεν γλάντζον καθόλου το μικρό τους κορμί. Κάθισε σε μια ηλιοθρόνο και αγνόησε τη θεά. Εκέπιδε ανάκατες περιεργύριζον το μαυρό της, αλλά αστραγαλιά σωματόπισον και έδωσαν επιθέση τους σε μία και μοναδική «Έσον εαυτός της».

«Είμαι ωραία», σκέφτηκε, «το είδα στον καθρέφτη μου, πριν λίγο. Είμαι ικανή. Δουλεύω σε μια μεγάλη ηγεμονική εταιρεία με πολλούς εργαζόμενους και όλοι με θαυμάζουν. Οι γονείς μου είναι ημί. Φροντίζω τους ηλικιωμένους θεούς μου που δεν έχουν κανέναν στον κόσμο και μου γένε συνέχεια, "ευχαριστώ παιδί μου". Οι φίλοι μου με αγαπάνε και εγώ το ίδιο. Δεν μου λείπει τίποτα λοιπόν, σκέφτηκε. Κανένας άλλος δεν είναι καλύτερος από μένα. Τέλειο!»

Πήγε στον αγαπημένο της σκαλιστό καθρέφτη, κοιτάχτηκε όπως συνήθιζε να κάνει και ένα χαμόγελο εμφανίστηκε στα χείλη της. Τα μάτια της έλαμπαν και τα μάγουλά της έγιναν ροδαλά από ένταση και χαρά. «Τα κατάφερα...!», είχε δυνατά η φωνή της ψυχής της. «Τώρα θέλω να κρέσω, να γελάσω, να δω τους φίλους μου. Μπορώ να μοιραστώ μαζί σας το μυστικό μου; Αισθάνομαι χαρούμενη, γιατί μήπως μέσα μου, στον εαυτό μου,

μήτσο μαζί του και κακόλοβα ηως ηρέγει να τον αφογάω, να τον εκεμώω, να τον σέβομαι και γόνω αηό όρα να τον εμπιστεύομαι ότι μπορεί να εα κακαφέρει. Κακόλοβα ηως ηρέγει να εκεμώω αυτά ηου έχω και να μπω ηροσηαθώ συνέχεια να αηοκεήσω αυτά ηου δεν έχω, ηιαεί τότε θα είμαι συνεχώς αηοηοπεεμμένη και δυευαηωμένη. Θα είμαι σκυθρωηή και όσηηηη, ηιαεί δεν θα ηόμηηω αηό χαρά και κωνοηοήηση».

Έσειηοητόν, αηό εκείνη ηπα ημέρα, ηδωή ηης όηηαζε ρηηκό καθώς κα-εόλοβα ηώς ηρέγει να σκέφτεται και ηώς ηρέγει να ηρέγει εα ηράηματα ηύρω ηης. Αηό εκείνη ηπα ηέρα, δεν ηαναηηκίνηαζε ηροέ, και όηοι οι φήηοι ηης ηήθηον να ηερνηούν ώρες μαζί ηης, ηιαεί η αύρα ηης τους έκανε να αηοθάνονται και αυεί υραίο...

Αρετή Ζαχαροπούλου, α' γυμνασίου

ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Για κάηοιους μπορεί να θυμίδει μια καρδιά. Για όηηους ένα φως, μια εηηίδα. Για εμένα, η Ανόσαση είναι ένα μάει. Το μάει είναι ένδειξηδωής. Γεννιόμασε με εα μάεια ανοιηά. Ξυηηνόμε με εα μάεια ανοιηά. Ζούμε με εα μάεια ανοιηά. Αν κάηοιος ανασηηθεί, θα είναι με εα μάεια ανοιηά. Αηηό η Ανόσαση δεν είναι αηοραήηεα σηηασηκή. Αν κάηοιος ανασηηθεί ηνευμασηκό, σπα ηροηηασηκόσηεα «ανοίηει» εα μάεια του σπα ηωή και ηρέγει σπα ομορφιά ηης. Γιαεί ηδωή είναι ένα δύρω. Ένα δύρω σαηημένο αηό αυτόν ηου έχει το ηεηοηύερω μάει αηό όηηους, ηια να μας κοιηάει και να μας φρονίδει. Χωρίς αυτό το μάει, αυεί ηπα ηροσασία, ο άνθρωηος ηει μια ηωή αμφοηοηίος, μια ηωή σε χόος. Μία ηωή με ηηεισά εα μάεια και ο μόνος ερόηος ηια να ηυηηήσει είναι να ανασηηθεί ηνευμασηκό. Να δει το φως και να αηοκεήσει μια εηηίδα. Γιαεί αυτό το μάει θα είναι ηόνεα μαζί μας, να μας ηροσασεύει σε κάθε κίνηση ηέηοι το εήος και να μας αηοηά.



Κωνσταντίνα Κρόνιε, γ' γυμνασίου

ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ

Δεν έχει διάθεση να φάει, ούτε να κοιμηθεί. Όλα τα παιδιά γύρω της ερέχουν και ζητούν να αυτιάκάθεται μόνη της στο σπίτι με κλειστά όρα τα παράθυρα. Δεν θέλει να βλέπει έξω ούτε να νιώθει επαν χαρά των άρρων.

Η ημέρα είναι ηλιόλουστη και έχει θέα το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας απέναντι απή το σπίτι της. Είναι όμως κλεισμένη στο δωμάτιό της, ακούει σιγανή μουσική και γράφει. Τα μπανύματα απή τους φίλους της στο κινητό κεινηούν απηνωτά απή αυτή ενοχρείται αφάνταστα απή αυτή επαν ένταση της κοινωνικότητας και έτσι κλείνει το τηλέφωνο για να μην έχει καμία επαφή.

Οι σκέψεις της είναι ανόγκτες, το χέρι της ανήσυχο. Ζητάει να κοιταχεί στον καθρέφτη απέναντί της και τρομάζει. Βλέπει ένα πρόσωπο χλωμό, με αχένισα και όληυσσα μαλλιά, όσχημο, τρομακτικό. «Όχι, δεν είμαι εγώ αυτό που βλέπω, είναι μια γριά, απηκλείεται να είμαι εγώ, μονηρηγεί».

Φειάχνει ένα δέσσο σάσι, απηκλιώζει επαν καυτή μαύρη κούνη με επαν φωταχρηφία της επήνω και ηροσπαθεί να σηκηνερωθεί στο γράψιμό της. Ο σιμός με τις μρωδιές του σαχού διαηερνούν το μωρό της και της το θρηώνουν ακόμα ηερισσότερο. Δεν θα τα καταφέρω τελικά σήμερα σκέφτεσαι! Αηχώνεται, γιατί αυό που αισθάνεται είναι ηρωτόηνωρο για εκείνη. Το έχει ακούσει να το νιώθουν και άρρα παιδιά. Είναι δύσκολο όμως να το βιώνεις, γιατί θέλεις να ερέξεις, θέλεις να χαρείς και δεν μπορείς.

Το μόνο που θέλει αυτή επσημητή είναι να φωνάζει «βοήθειασσα!!!», χωρίς όμως να επαν ακούσει κανείς, γιατί θέλει να ηροραμείνω μόνη της, μακριά απή τον κόσμο. Θέλει μόνο να φωνάζει δυνατά για να ακούσει ηόσο δυνατή είναι η φωνή της. Η φωνή της ψυχής της.

«Θα με ακούσετε; Ζηλέε; Και αν ναι, θα ηηρορέσετε να με βοηθήσετε ή ο μόνος που θα ηηρορέσει τελικά να με βοηθήσει είναι ο ίδιος μου ο εαυτός;»

«Εας ευχαριστώ ηόνηως, σας είμαι επηνήμων...»

Αρετή Ζαχαροπούλου, α' γυμνασίου

ΚΤΗΡΙΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Όλο και περισσότερα τέτοια κτήρια κάνουν την εμφάνισή τους στις πόλεις μας, υποσχόμενα μικρότερη επιβάρυνση στο πολυβασανισμένο περιβάλλον. Ας πάρουμε μία πιο συγκεκριμένη ιδέα για το τι σημαίνει κτήριο «φιλικό στο περιβάλλον»

Είμαι σίγουρη ότι, όταν ακούμε αυτή τη φράση, στο μυαλό μας έρχονται κατασκευές περιτρυγισμένες από φυτά, δέντρα και ίσως φωτοβολταϊκά. Αλλά δεν θα έπρεπε να ξέρουμε περισσότερα, όταν αυτό το θέμα είναι από τα σημαντικότερα για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και την καταστροφή του περιβάλλοντος; Σίγουρα ναι, όπως δηλώνει η Αν. Καθηγήτρια του τμήματος Φυσικής του Ε.Κ.Π.Α., Μαργαρίτα Ασημακοπούλου. Οι περισσότεροι, ακόμη και στις μέρες μας, δεν είναι κατάλληλα ενημερωμένοι, κάτι που προσπαθούμε να αλλάξουμε. Άρα, ποια είναι τα κτήρια φιλικά προς το περιβάλλον;

Όσο περίεργο και αν φαίνεται, εξωτερικά μπορεί να μην εμφανίζουν καμία διαφορά από τα μη φιλικά. Τα περισσότερα ενσωματώνουν στο κέλυφός τους διάφορα συστήματα (π.χ. σκίασης), κάτι που συνήθως συνδυάζουν με κάποια καλαίσθητη καινοτομία! Με αυτό τον τρόπο, για παράδειγμα, μπορούμε να διοχετεύσουμε τον αέρα με διαφορετικό τρόπο, ώστε να ζεσταινόμαστε ή να δροσιζόμαστε, ανάλογα με τον καιρό. Άρα, ένα τέτοιο κτήριο μπορεί να είναι ίδιο εξωτερικά με ένα συμβατικό κτήριο, αλλά να έχει και διαφορετικά δομικά υλικά που μπορούν να συγκρατούν το κρύο ή τη ζέστη ανάλογα με την εποχή.

Όμως, είναι πιο ωφέλιμα οικονομικά; Στην κατασκευή έχουν αρκετά μεγαλύτερο κόστος λόγω των νέων υλικών που συνεπάγονται και νέα συστήματα θέρμανσης και ψύξης καθώς και νέα συστήματα φωτισμού. Μπορεί να συνοδεύονται, επίσης, από εγκατάσταση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, όπως είναι τα φωτοβολταϊκά που έχουν ένα μεγαλύτερο κόστος στην κατασκευή αλλά σε βάθος χρόνου μας δίνουν ένα κτήριο το οποίο λειτουργικά είναι λιγότερο δαπανηρό και μας αποζημιώνει. Αξι-





ζει να σημειωθεί πως μέσα στο κτήριο έχουμε ανθρώπους πιο ευτυχισμένους, γιατί έχουν καλύτερο περιβάλλον και από άποψη θερμοκρασίας και από άποψη φωτισμού. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε ότι, όταν μέσα στο χώρο που βρισκόμαστε έχουμε τον ήλιο ή από το κτήριο των γραφείων μας βλέπουμε κομμάτι ουρανού, γινόμαστε πολύ πιο παραγωγικοί και είμαστε πάντα πολύ πιο ευχαριστημένοι.

Πώς παίρνει, όμως, ένα τέτοιο κτήριο, την απαιτούμενη ενέργεια που δεν επιβαρύνει το περιβάλλον; Η απάντηση είναι ότι την εξασφαλίζει από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, οι οποίες εξα-

σφαλίζουν παραγωγή ενέργειας από φυσικές διαδικασίες που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον. Αρχικά, ο ήλιος, μιας και είμαστε μία χώρα με πολλή ηλιακή ακτινοβολία. Από την άλλη, δεν μπορούμε να γεμίσουμε μία πόλη με φωτοβολταϊκά, διότι χαλάμε την ανακλαστικότητα της περιοχής. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε πολλές ανακλάσεις και τα γύρω κτήρια επηρεάζονται. Γι' αυτό μπορούμε να αξιοποιήσουμε και τη γεωθερμία, δηλαδή την ιδιότητα του εδάφους να διατηρεί μία συγκεκριμένη θερμοκρασία. Το έδαφος βρίσκεται πάντα σε θερμοκρασία 15-18 βαθμούς Κελσίου. Άρα, αν μπορούμε να περάσουμε σωληνώσεις κάτω από το έδαφος, ανάλογα με το μέγεθος του σωλήνα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το έδαφος για προθέρμανση ή προψύξη του αέρα που μπαίνει μέσα στο κτήριο. Δηλαδή, μπορούμε να αξιοποιήσουμε και την ηλιακή ακτινοβολία και τη γεωθερμία που είναι δύο από τις πιο βασικές πηγές ανανεώσιμης ενέργειας. Επιπλέον, γίνονται τα τελευταία χρόνια προσπάθειες να συνδυαστεί η ηλιακή ακτινοβολία με την αιολική, φτιάχνοντας νέα συστήματα τα οποία ενσωματώνουν ανεμιστήρες που λειτουργούν με την βοήθεια του αέρα που πνέει στην περιοχή και είναι ντυμένοι με φωτοβολταϊκά έτσι, ώστε να κάνουμε μία διπλή χρήση και να έχουμε πιο πολλή ενέργεια.

Ένα, ας πούμε, στερεότυπο είναι ο συνδυασμός φυτών και δέντρων με τα κτήρια που είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Η κ. Ασημακοπούλου μας βοηθά να καταλάβουμε αν αυτό ισχύει ή όχι. Όπως δηλώνει, είναι πράγματι απολύτως απαραίτητο. Από τα πολύ παλιά χρόνια ο τρόπος με τον οποίο βοηθούσαν ένα κτήριο να προστατευτεί, για παράδειγμα από τους δυνατούς ανέμους ή την ηλιοφάνεια, ήταν η χρήση δέντρων. Ειδικά για την εποχή του χειμώνα, οπότε και έχουμε πολλούς ανέμους, βάζουμε από το Βορρά δέντρα τα οποία δεν είναι φυλλοβόλα και διατηρούν πάντα το

φύλλωμά τους. Από τη μεριά του Νότου, βέβαια, θέλουμε να εκμεταλλευόμαστε τον ήλιο κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ενώ να τον εμποδίσουμε κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, άρα, χρησιμοποιούμε φυλλοβόλα. Σε γενικές γραμμές, επιζητούμε την διατήρηση της φυσικής μορφής του εδάφους με χώμα και δέντρα. Σίγουρα, αντί να έχουμε άσφαλτο και πεζοδρόμια, ακόμα και με τα νέα υλικά τα οποία είναι ανακλαστικά, πάντα προτιμούμε το πράσινο. Επίσης, συνδυάζεται και πάνω στα κτήρια με πράσινες οροφές, ενώ βοηθάει πάρα πολύ το καλοκαίρι προσφέροντας δροσιά. Πιο παλιά βλέπαμε ότι χρησιμοποιούσαμε πολύ τους κισσούς που ανέβαιναν στους τοίχους καθώς είχαν μία πράσινη κατακόρυφη επιφάνεια η οποία βοηθούσε στη διατήρηση της θερμοκρασίας. Είχε όμως προβλήματα υγρασίας γι' αυτό και αντικαταστήθηκαν. Πλέον τοποθετούν παρτέρια σε διάφορα ύψη στα κτήρια τα οποία ντύνουν με φωτοβολταϊκά, που αποτελούν μια νέα "διπλή" τεχνολογία.

Το κύριο ερώτημα είναι αν οι κάτοικοι των πόλεων τα προτιμούν ή όχι; Όπως μας λέει η κ. Ασημακοπούλου, όλοι θεωρητικά τα προτιμούν. Αλλά αυτό που δεν τα καθιστά πολύ ελκυστικά είναι, προφανώς, το κόστος. Και επειδή, ακριβώς, δεν υπάρχει τόσο σωστή ενημέρωση, οι πολίτες θεωρούν ότι είναι συμφερότερο να φτιάξουν μία γρήγορη και πιο φθηνή κατασκευή. Πιστεύουν πως δεν θα «πάρουν» τα χρήματά τους πίσω και δεν θα γίνει η απόσβεση των υλικών. Αν ενημερωθούν, θα καταλάβουν όμως πως αυτό στην πράξη γίνεται πολύ γρήγορα. Η αλήθεια είναι πως οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας ενθαρρύνονται και από άλλους φορείς, όπως η ΔΕΗ. Συγκεκριμένα παρέχει ένα πρόγραμμα το οποίο μετράει πόσο ρεύμα έχουμε ξοδέψει και κάνει ένα ισοζύγιο με το τι παρηγάγαμε με τα φωτοβολταϊκά που έχουμε στην κατοικία μας. Έτσι, δεν πληρώνουμε όσο θα πληρώναμε, αν το κτήριό μας δεν ήταν φιλικό στο περιβάλλον. Κάτι πολύ ενδιαφέρον είναι ότι ένα συμβατικό κτήριο δεν μπορεί να γίνει εύκολα φιλικό προς το περιβάλλον. Ειδικά η Αθήνα έχει πολύ παλιό κτηριακό απόθεμα, άρα χρησιμοποιείται ηλεκτρισμός ή πετρέλαιο που προκαλούν πολλές εκπομπές ρύπων και επηρεάζουν αρνητικά το περιβάλλον.

Κλείνοντας, θέλω να πιστεύω ότι σίγουρα έχετε μία πιο ξεκάθαρη εικόνα για το τι είναι τα κτήρια τα φιλικά προς το περιβάλλον. Κάτι που είναι πολύ σημαντικό και δεν αναφέραμε στην αρχή είναι πως ο βασικός παράγοντας που ορίζει αν ένα κτίριο θα είναι φιλικό προς το περιβάλλον είναι ο ίδιος ο άνθρωπος, όπως δηλώνει η κ. Ασημακοπούλου. Παρά το γεγονός ότι έχουν ένα υψηλότερο κόστος, έχουν πολλά πλεονεκτήματα, περιβαλλοντικά αλλά και οικονομικά. Σίγουρα θα βοηθήσουν πολύ ολόκληρο τον πλανήτη και μπορούν να συμβάλλουν στην καλύτερη ζωή όλων των ανθρώπων!

Φλώρα Σωφρόνη, α' γυμνασίου

ΤΑ ΜΙΚΡΟΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ

Σίγουρα έχουμε όλοι μας ακούσει αυτόν τον όρο έστω και μία φορά στην ζωή μας. Ίσως σε μια συζήτηση μεταξύ παρουσιαστών, επιστημόνων, περιβαλλοντολόγων. Τί είναι όμως αυτά τα μικροπλαστικά για τα οποία ακούμε τόσα πολλά και πώς μας επηρεάζουν;

Τα μικροπλαστικά είναι λιπιούτεια κομμάτια πλαστικού, όπως μαρτυρά και η ίδια η λέξη, συγκεκριμένα μικρότερα των πέντε χιλιοστών, τα οποία ρυπαίνουν και καταστρέφουν το περιβάλλον. Συνήθως δημιουργούνται κατά την διάσπαση πλαστικών αντικειμένων στην θάλασσα, όπως είναι οι πλαστικές



σακούλες και οι πλαστικές συσκευασίες υγρών κάθε είδους. Παρόλο που με μία πρώτη ματιά θα λέγαμε πως δεν αποτελούν μεγάλη απειλή για τον πλανήτη μας λόγω του μεγέθους τους, αν σκεφτούμε πως ο αριθμός μικροπλαστικών που ρυπαίνει το περιβάλλον ετησίως είναι τεράστιος, περίπου 22.000.000 τόνοι μικροπλαστικά, η όλη εικόνα αλλάζει. Δυστυχώς, τα μικροπλαστικά στην θάλασσα μόνο

αυξάνονται διαρκώς και η κατάσταση χειροτερεύει, καθώς συνολικά έχουμε ήδη φθάσει στους 290.000 τόνους μικροπλαστικών στην θάλασσα. Όπως φαίνεται η απειλή προς την θαλάσσια ζωή όσο και προς εμάς μεγαλώνει ραγδαία.

Θα περίμενε κάποιος να μας επηρεάζει αυτή η κατάσταση με έμμεσο τρόπο. Παραδείγματος χάριν, να πεθαίνουν τα ψάρια λόγω αυτών, να μην είναι πια τόσο πλούσια η αλιεία και έτσι να αναγκαστεί ο κόσμος να μην καταναλώνει πια τόσα θαλασσινά λόγω της σπάνιας εύρεσής τους. Όμως τα πράγματα δεν είναι έτσι. Η αλήθεια είναι πως τα μικροπλαστικά βρίσκονται παντού γύρω μας. Στον αέρα που εισπνέουμε, στο νερό που πίνουμε και στην τροφή που καταναλώνουμε. Έτσι, επηρεαζόμαστε και εμείς από αυτά άμεσα. Το πιο συχνό παράδειγμα είναι η αλιεία, την οποία προανέφερα. Μπορεί να μην έχει μειωθεί τόσο ραγδαία η ίδια, όμως τα ψάρια έχουν καταναλώσει μικροπλαστικά τα οποία καταλήγουν τελικά στον ανθρώπινο οργανισμό. Έρευνες δείχνουν πως στον μέσο καταναλωτή εισέρχονται στον οργανισμό του μικροπλαστικά ισοδύναμα

περίπου με 50 πλαστικές σακούλες τον χρόνο!!! Δεν είναι όμως μόνο τα θαλασσινά τα οποία περιέχουν μικροπλαστικά. Όλα τα τρόφιμα τα περιέχουν πλέον. Μάλιστα, τα μήλα είναι αυτά στα οποία μπορούμε να βρούμε τα περισσότερα.

Τα τελευταία χρόνια η ανθρωπότητα καλείται να επιλύσει τέτοια προβλήματα, για τα οποία πολλοί πολίτες δεν είναι ακόμα ενημερωμένοι. Τα μικροπλαστικά αυξάνονται κάθε λεπτό, δημιουργώντας όλων των ειδών προβλήματα, κυρίως προβλήματα υγείας. Στο πεπτικό, στην διαχείριση άγχους, στην ανάπτυξη και άλλα πολλά. Οι θάλασσες ρυπαίνονται, πολλά οικοσυστήματα καταστρέφονται και η πανίδα απειλείται. Τα μικροπλαστικά αποτελούν πραγματικό κίνδυνο τόσο για τα ζώα, όσο και για εμάς.

Μαργαρίτα Κατσούλη, β' γυμνασίου



Μελίνα Κωσταντοπούλου, β' γυμνασίου



Μικαέλα Αθανασίου, β' γυμνασίου

ΣΥΝΕΔΡΙΟ ELEMASYN



Η δραστηριοποίηση για τη σωτηρία του περιβάλλοντος και κατά συνέπεια του ανθρώπινου είδους συνίσταται στο τρίπτυχο ενημέρωση, συνειδητοποίηση της ευθύνης, δράση. Το Σχολείο μας προσπαθεί να προάγει και τα τρία αυτά κομμάτια...

Το “Elemasyn” είναι ένα ετήσιο διεθνές συνέδριο στο οποίο συμμετέχουν δημόσια και ιδιωτικά σχολεία από όλη την Ευρώπη.

Οι θεματικές ενότητες του Συνεδρίου είναι πολιτισμός, περιβάλλον και επιστήμη. Το σχολείο μας με τον όμιλο «Stem & Sustainability» συμμετείχε για πρώτη φορά φέτος στο 3ο αυτό Διεθνές Μαθητικό Συνέδριο, το οποίο πραγματοποιήθηκε στην Πράγα, πρωτεύουσα της Τσεχίας. Τριάντα δύο μαθητές και η υπεύθυνη καθηγήτρια Μαργαρίτα Ζόγκα παρουσίασαν μια πρωτότυπη και μοναδική ιδέα, η οποία κέρδισε τις εντυπώσεις των οργανωτών.

Οι μαθητές του ομίλου, στην κατηγορία Περιβάλλον, επέλεξαν να παρουσιάσουν ένα παιχνίδι μνήμης με θέμα «Βιωσιμότητα και Πράγα» και κατασκεύασαν ένα εντυπωσιακό και ενδιαφέρον παιχνίδι τύπου «Brain box». Μέσα σε ένα οικολογικά βιώσιμο κουτί τοποθετήθηκαν κάρτες με πληροφορίες για προϊόντα, τρόφιμα, με σχετικές αναφορές στην τσέχικη κουζίνα και fun facts για κάθε προϊόν. Μέσα σε ένα λεπτό κάθε παίκτης έπρεπε να απομνημονεύσει τις πληροφορίες (εικόνες και κείμενο) της κάρτας και να απαντήσει σε ερωτήσεις που βρίσκονταν στο πίσω μέρος των καρτών. Η επιλογή της ερώτησης που θα ερωτηθεί ο παίκτης επιλέγεται τυχαία με το ρίξιμο του ζαριού από τον παίκτη και ανάλογα με τον αριθμό που θα βγει θα ερωτηθεί την αντίστοιχη ερώτηση.

Μέσα από αυτό το παιχνίδι δημιουργικότητας μαθητές και συμμετέχοντες απέκτησαν γνώσεις για

- το αποτύπωμα άνθρακα (carbon footprint)
- το αποτύπωμα νερού (water footprint)
- την περιεκτικότητα πρωτεΐνης των τροφών (protein content)
- το θερμιδικό αποτύπωμα (energy value)
- τη χρήση γης που απαιτείται για την παραγωγή του κάθε προϊόντος (land use)

και ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος και βιωσιμότητας, ώστε να μάθουν πώς με μικρές καθημερινές ενέργειες μπορούν να γίνουν πιο υπεύθυνοι και να προστατεύσουν το περιβάλλον μας χωρίς κόπο αλλά με παιχνίδι.

Ναταλί Ζέτα Σταυροπούλου, γ' γυμνασίου

ΡΥΠΑΝΣΗ ΣΤΑ ΛΙΜΑΝΙΑ

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί τα νερά των λιμανιών είναι τόσο θολά; Φυσικά, η απάντηση είναι πως τα λιμάνια δεν έχουν καθαρά νερά αλλά γιατί;

Από τότε που δημιουργήθηκαν πλοία και άλλα θαλάσσια μεταφορικά μέσα που χρησιμοποιούν πετρέλαιο, τα λιμάνια άρχισαν να ρυπαίνονται και τα νερά να μολύνονται. Παρ' όλο που είναι πρόβλημα το οποίο μπορεί κανείς να θεωρήσει «περιορισμένο», η ρύπανση αυτή έχει αρχίσει να επηρεάζει διάφορα οικοσυστήματα.



Με χιλιάδες δρομολόγια καθημερινά, οι ναυτιλιακές εταιρίες αποτελούν μεγάλο κίνδυνο για τη θάλασσα, καθώς είναι ο πιο ρυπογόνος παράγοντας για τα λιμάνια. Πιο συγκεκριμένα, τα λιμάνια ρυπαίνονται από πετρελαιοκηλίδες και άλλες ακαθαρσίες που δημιουργούνται από τα λύματα των караβιών, κάτι το οποίο έχει παρατηρηθεί και στην Ελλάδα και θέτει τη θαλάσσια ζωή σε κίνδυνο και εκτός της περιμέτρου των λιμανιών.



Δυστυχώς όμως, τα πλοία δεν είναι ο μόνος παράγοντας μόλυνσης και ρύπανσης των λιμανιών. Αρκετοί πολίτες, θεωρώντας πως η κατάσταση των λιμανιών δεν μπορεί να αλλάξει προς το καλύτερο, πετούν τα απορρίμματά τους εκεί, ενώ θα μπορούσαν κάλλιστα να τα αφήσουν σε έναν κάδο απορριμμάτων ή –τα πιο ογκώδη– σε μια χωματερή. Έτσι, η κατάσταση των λιμανιών χειροτερεύει και καθίσταται πιο δύσκολη η καθαριότητά τους. Έχουν μάλιστα πραγματοποιηθεί και έρευνες με βάση την ρύπανση των λιμανιών από τα απορρίμματα και τα αποτελέσματα φα-



ντάζουν απίστευτα. Τόνοι σκουπιδιών, που αποτελούνται από όλων των ειδών τα αντικείμενα, έχουν βρεθεί σε λιμάνια ευρωπαϊκών χωρών, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας. Για παράδειγμα, οδοντόβουρτσες, πλαστικές συσκευασίες, πλαστικές σακούλες, μερικές φορές ακόμη και μεγαλύτερα αντικείμενα, όπως ποδήλατα. Ο αριθμός των απορριμμάτων στα λιμάνια είναι τεράστιος και προκαλεί μεγάλη ρύπανση, η οποία με την πάροδο του χρόνου μόνο αυξάνεται.

Το μόνο θετικό είναι πως πλέον ΜΚΟ και άλλες εθελοντικές οργανώσεις προχωρούν σε καθαρισμούς λιμανιών και προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν τον κόσμο αναφορικά με το πρόβλημα που ΔΕΝ πρέπει να θεωρούμε άλυτο.

Συμπερασματικά, φαίνεται πως τα νερά των λιμανιών έχουν μολυνθεί και ρυπανθεί από πολλούς διαφορετικούς παράγοντες. Αλλά οι δύο πιο σημαντικοί και ρυπογόνοι είναι τα πετρελαιοκίνητα θαλάσσια μεταφορικά μέσα και τα απορρίμματα που πετιούνται εκεί από τους πολίτες. Ας δεσμευτούμε ότι εμείς ως πολίτες δεν θα επιβαρύνουμε την κατάσταση με οποιοδήποτε τρόπο.

Μαργαρίτα Κατσούλη, β' γυμνασίου



Ελευθερία Γούσιου, β' γυμνασίου

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ

Ο Εμμανουήλ Καραλής είναι ο διασημότερος Έλληνας επικοντιστής αυτήν την εποχή. Ο «Μανόλο», όπως τον αποκαλούν, με αφορμή το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου της Γλασκόβης, δέχτηκε να παραχωρήσει συνέντευξη στο περιοδικό μας.



Πώς ένιωσες όταν κέρδισες το πρώτο σου μετάλλιο; Πότε ήταν αυτό;

Το πρώτο μου διεθνές μετάλλιο το κέρδισα σε ηλικία 16 ετών στο Παγκόσμιο Παίδων στην Κολομβία και ήταν πολύ σημαντικό για εμένα, γιατί μου το φόρεσε ο θρύλος του επί κοντώ Σεργκί Μπούμπκα (έχει σπάσει 13 φορές το παγκόσμιο ρεκόρ!).

Πώς ένιωσες όταν εκπροσώπησες για πρώτη φορά την Ελλάδα;

Ήμουν τόσο χαρούμενος, ήμουν 14 χρονών και εκπροσώπησα την Ελλάδα στην Κύπρο σε αγώνα Ελλάδα – Κύπρος. Και θυμάμαι, είπα στον εαυτό μου ότι θα προσπαθήσω και στο μέλλον να συνεχίσω να φοράω τα γαλανόλευκα.

Ποια ήταν τα συναισθήματά σου όταν κατέκτησες το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου της Γλασκόβης;

Είχα πάει με όχι και τόσο καλή ψυχολογία, γιατί η σεζόν μου μέχρι εκείνη την στιγμή δεν πήγαινε καθόλου καλά... Η μητέρα μου ήταν αυτή που πίστευε τόσο πολύ σ' εμένα, που μου μετέδωσε όλη την θετική της ενέργεια και μου έδωσε την δύναμη να δώσω το 110 τοις 100 των δυνάμεών μου. Και επειδή πίστεψα στον εαυτό μου, κατάφερα το ακατόρθωτο: από επιλαχών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα κατάφερα και πήρα μετάλλιο. Είμαι απλά ευγνώμων.

Τι στόχους έχεις για το Παρίσι (Ολυμπιακοί Αγώνες) και για το μέλλον γενικότερα;

Εντάξει, καταπληκτικό το μετάλλιο αλλά μετά από 5 μέρες ξεκούρασης ξεκίνησα πάλι τις προπονήσεις και φεύγω για προετοιμασία σε λίγο. Στόχος για το καλοκαίρι είναι οι Ολυμπιακοί αγώνες και φυσικά αυτό που εύχομαι είναι να φτάσω σε αυτούς τους αγώνες υγιής και με καλή ψυχολογία και φυσικά θα δώσω το 100 τοις 100 μου, όπως πάντα.



Τι θα συμβούλευες τα παιδιά που θέλουν να γίνουν επικοντιστές/-ίστριες;

Αυτό που θα συμβούλευα τα παιδιά που θέλουν να ακολουθήσουν το άθλημά μου είναι επιμονή, υπομονή και πολύ σκληρή δουλειά. Και να γνωρίζουν ότι τις περισσότερες φορές τα αποτελέσματα δεν θα είναι τα επιθυμητά· αλλά τότε θα πρέπει να συνεχίσουν να προσπαθούν. Και στο τέλος αυτό που μετράει είναι να γνωρίζεις ότι έκανες αυτό που μπορούσες, έδωσες στον κάθε αγώνα τον καλύτερό σου εαυτό. Θα πέφτεις και πάλι θα σηκώνεσαι, και θα είσαι ευτυχισμένος με την επιλογή σου. Και φυσικά πάντα με ένα χαμόγελο!!!

Για την ιστορία να αναφέρουμε ότι η επίδοση του Μανόλη Καραλή στην Γλασκόβη ήταν 5.85, ένας πόντος κάτω από την καλύτερη προσωπική του επίδοση μέχρι τότε, 5.86, που σημείωσε στις 18/2/2023 στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου.

Μέχρι τη στιγμή που γράφεται αυτό το άρθρο μόνο τρεις αθλητές/-τριες της Ελλάδας έχουν πάρει το εισιτήριο για τους Ολυμπιακούς αγώνες του Παρισιού, ο Μίλτος Τεντόγλου στο μήκος, ο Εμμανουήλ Καραλής στο επί κοντώ και η Αντιγόνη Ντριτσιπιώτη στο βάδην.

Γκαραμπέτ – Ραφαήλ Οβακιμιάν, β΄ γυμνασίου



Wing Foil

Τι είναι τελικά αυτά τα wind surf που πετάνε; Και γιατί δεν απογειώνονται;

Τα τελευταία χρόνια έχει έρθει στην επιφάνεια ένα καινούργιο άθλημα που ονομάζεται wing foil ή wing surfing ή απλώς wing. Το wing είναι μία μοναδική διασταύρωση μεταξύ του windsurf, του kite surf και του foil surf, τα οποία συνδυάζει. Η σανίδα που χρησιμοποιείται για το άθλημα έχει ένα μακρύ «φτερό» από κάτω, περίπου 1 μέτρο και 20 εκατοστά, που στο τελειώμά του είναι διαμορφωμένο σαν μικρό ανεμόπτερο μοντελισμού. Αυτό το «τύπου» ανεμόπτερο μένει συνήθως κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας και κρατά τη σανίδα και τον αναβάτη στο νερό. Πιο συγκεκριμένα, η σανίδα αυτή ονομάζεται foil board και μέσω των ειδικά διαμορφωμένων πτερυγίων του απογειώνεται από το νερό χάρη στη χαμηλή τριβή. Ο surfer κρατά ένα «πανί» που, ανάλογα με το πόσο κάλος είναι, μεγαλώνει στο μέγεθος. Το όλο «σκάφος» ίπταται πάνω από το νερό και «πilotάρεται» καθώς ο αναβάτης αξιοποιεί τον άνεμο και το πανί.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ WING FOIL

Η ιστορία του wing ξεκινάει με την εφεύρεση μίας νέας τεχνολογίας του pre-hydrofoil που χρονολογείτε από το 1981, όταν ο Jim Drake, αεροναυπηγικός μηχανικός, που επίσης εφήυρε το wind surf, και ο Uli Stanciu, που ασχολούταν γενικότερα με το wind surf, δημιούργησαν το πρώτο «φτερό» ενός ιπτάμενου ψαριού και ανανέωσε την αρχική ιδέα του wind surf σε κάτι πιο μοντέρνο, καθώς ήταν μία πρωτοπόρα ιδέα βασισμένη στο αρχικό σχέδιο, με το φτερό όμως –το πανί δηλαδή– να μην είναι συνδεδεμένο στην σανίδα και να κρατιέται μόνο από τον αθλητή που το χειρίζεται. Στα επόμενα χρόνια ο Γάλλος Roland Le Bail σχεδίασε ένα παρόμοιο σχέδιο φτερού σαν και του



Drake, που σιγά σιγά προσαρμόστηκε στα wing. Το 1986 η ιδέα αυτή αναπτύχθηκε και έτσι επέτρεπε και σε άλλα αθλήματα να εκμεταλλευθούν τον ισχυρό άνεμο εκτός νερού. Ειδικότερα η χρήση των φτερών χρησιμοποιήθηκε και στο χιόνι. Το κοινό που έχουν όλα αυτά τα νέα αθλήματα είναι ότι χρησιμοποιούν ένα πλαίσιο το οποίο λειτουργεί επίσης ως τιμόνι ή λαβή. Παραδείγματα τέτοιων αθλημάτων είναι τα Skate Sails και το Wind Skates.



WING FOIL ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Παρόλο που στην Ελλάδα υπήρξε το wind surf και το SUP, κάποια παρόμοια αθλήματα με το wind foil, το τελευταίο δεν ήρθε στη χώρα μας μέχρι το 2022, όταν το Surf Club Keros έγινε το πρώτο κέντρο IWO Affiliated και η μεγαλύτερη σχολή στον κόσμο. Τον τελευταίο καιρό παρατηρείται η εξέλιξη του αθλήματος στην χώρα μας μέσω της εξάπλωσης του σε πολλά νησιά, όπως η Άνδρος και η Πάρος.

Μαριλένα Σαρίμβη, γ' γυμνασίου



ΞΙΦΑΣΚΙΑ

Οι Φωτεινές Ημέρες σε κάθε τεύχος προσπαθούν να προβάλλουν λιγότερο γνωστά και δημοφιλή αθλήματα. Έτσι και στο παρόν τεύχος φιλοξενούμε τη συνέντευξη που μας παραχώρησε ο κος Σωτήρης Σωτήρας, προπονητής του Όμιλου Ξιφασκίας «Λύγκας Πεντέλης», πρώην προπονητής της Εθνικής Ελλάδος και της Εθνικής Κύπρου.



Η Ξιφασκία είναι ένα ολυμπιακό άθλημα, κατά τη διάρκεια του οποίου ο ξιφομάχος προσπαθεί να πετύχει με το σπαθί του τον αντίπαλο, αποφεύγοντας ο ίδιος το χτύπημα. Ο συνδυασμός τεχνικής και τακτικής ασκεί το πνεύμα, εξασκεί τη γρήγορη σκέψη και την απόφαση αντίδρασης για το καλύτερο αποτέλεσμα. Στην προπόνηση ένα άτομο είναι αυτό που με εμπνέει. Αυτό είναι ο προπονητής μου και γι' αυτό αποφάσισα να του πάρω συνέντευξη την οποία παρακάτω μοιράζομαι μαζί σας.



Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε την ξιφασκία; Την θεωρείται κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί;

Ξεκίνησα την ξιφασκία στην ηλικία των 10 ετών. Ιδανική ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί είναι μεταξύ 6 και 8 ετών. Παρ' όλα αυτά δεν υπάρχει κάποια «απαγορευτική» ηλικία, πάνω από την οποία δεν μπορεί κάποιος να αρχίσει να ασχολείται με το συγκεκριμένο άθλημα. Ένας άνθρωπος μπορεί να ξεκινήσει την εκμάθηση της ξιφασκίας όποτε θέλει.

Τι ήταν αυτό που σας έκανε να ασχοληθείτε με το συγκεκριμένο άθλημα;

Από μικρός έκανα διάφορα αθλήματα, κυρίως μπάσκετ και χάντμπολ. Όταν άρχισα την ξιφασκία, ενθουσιάστηκα τόσο με το σπαθί, όσο και με την ατομική φύση του αθλήματος. Ήμουν μόνο εγώ και ο αντίπαλος και αυτό μου άρεσε πάρα πολύ. Έψαχνα πάντα να βρω λύση, να βρω ένα τρόπο για να πάρω τον πόντο. Υπεύθυνος για τη νίκη ήμουν εγώ, υπεύθυνος για την ήττα ήμουν εγώ, οπότε αυτό μου άρεσε πολύ, δηλαδή ότι είχα την αποκλειστική ευθύνη για το αποτέλεσμα.

Ποιος ξιφομάχος σας εμπνέει;

Η ξιφομάχος που με εμπνέει είναι μία ξιφομάχος που έχει σταματήσει τώρα και



λέγεται Λόρα Φλεσέλ. Με εμπνέει, γιατί είναι Ολυμπιονίκης, είναι Παγκόσμια πρωταθλήτρια, όμως προέρχεται από μια πολύ φτωχή οικογένεια και παράλληλα με την προπόνησή της αναγκαζόταν να δουλεύει και μάλιστα πολύ σκληρά· κι όμως έφτασε να γίνει Ολυμπιονίκης. Αυτό εμένα με εμπνέει.



(Να σημειωθεί εδώ ότι η συγκεκριμένη ξιφομάχος είναι πλέον Υπουργός Αθλητισμού της Γαλλίας!)

Ποια ήταν η μεγαλύτερη λύπη και ποια η μεγαλύτερη χαρά στην αθλητική σας καριέρα;

Δύσκολη ερώτηση. Η μεγαλύτερη λύπη ήταν σίγουρα όταν ήμουν αθλήτης της Εθνικής ομάδας και τραυματίστηκα σε έναν αγώνα στην Ιταλία, με αποτέλεσμα να χάσω όλα τα Παγκόσμια και Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα που ακολούθησαν, στα οποία δεν κατάφερα να πάω λόγω τραυματισμού. Η μεγαλύτερη χαρά, δεν θα πω κανένα μετάλλιο που έχω πάρει ούτε στην Ελλάδα ούτε στο εξωτερικό, θα πω οι επιτυχίες και τα μετάλλια των αθλητών μου.

Έχετε στερηθεί πράγματα λόγω της ξιφασκίας;

Σίγουρα έχω στερηθεί, διότι όταν κάνεις πρωταθλητισμό από την ηλικία των 15 ετών στερείσαι διάφορα πράγματα, όπως εξόδους με φίλους, διάφορες τροφές. Όταν όμως το απολαμβάνεις και το κάνεις επειδή το αγαπάς, δεν το μετανιώνεις ούτε μια στιγμή.

Έχετε κάποια συμβουλή να δώσετε στους νέους αθλητές της ξιφασκίας;

Δύο συμβουλές θα έδινα σε νέους αθλητές: Πρώτον, να μη φοβούνται να παίξουν αγώνα, να αγωνιστούν. Αν αγωνιστείς, μπορεί να νικήσεις, μπορεί και να χάσεις. Αν δεν αγωνιστείς, σίγουρα δε θα νικήσεις. Η δεύτερη συμβουλή είναι να προσπαθείς στην προπόνηση. Όταν κάποιος προσπαθεί στην προπόνηση, έστω και όταν καταβάλει μικρή προσπάθεια, ο προπονητής θα το εντοπίσει και θα του δώσει 10 φορές περισσότερη βοήθεια για να γίνει αυτό που θέλει και αυτό που μπορεί.

Δημήτρης Μπουρνουσούζης, α΄ γυμνασίου



Η εθνική ομάδα μπάσκετ κωφών γυναικών.
Η κυριά Αγαγιώτου είναι δεύτερη από αριστερά, στην κάτω σειρά.

ΜΠΑΣΚΕΤ ΚΩΦΩΝ

Αλήθεια γνωρίζατε πως η χώρα μας έχει εθνική ομάδα μπάσκετ κωφών; Φυσικά, και αντρική και γυναικεία! Ξέρατε επίσης πως η εθνική ομάδα μπάσκετ κωφών γυναικών έχει κατακτήσει πολλά μετάλλια σε διάφορα πρωταθλήματα και έχει ανέβει στο ολυμπιακό βήθρο φτάνοντας στην πρώτη θέση στους 23ους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Κωφών στην Σαμψούντα της Τουρκίας (2017); Η εθνική μας ομάδα βγήκε πρώτη επίσης στο παγκόσμιο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης στο Lublin της Πολωνίας(2019), ενώ είχε ήδη κατακτήσει χρυσό μετάλλιο το 2016 στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Θεσσαλονίκης. Το 2023 βγήκε τρίτη στον κόσμο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που διοργανώθηκε στο Ηράκλειο της Κρήτης, προσθέτοντας ένα ακόμη βραβείο στη συλλογή της ομάδας. Με τόσες σημαντικές διακρίσεις, θέλαμε να μάθουμε περισσότερα για αυτό το άθλημα και την εθνική μας ομάδα, και γι' αυτό προσεγγίσαμε την κα Αγαγιώτου Λαμπρινή, μέλος της εθνικής ομάδας μπάσκετ κωφών γυναικών κι έχει πολύ ενδιαφέροντα πράγματα να μας πει...

Πείτε μας λίγα λόγια για τον εαυτό σας;

Γεννήθηκα στο Βόλο και πήγα σχολείο στο αθλητικό λύκειο Βόλου. Εργάζομαι στο υπουργείο Πολιτισμού, στην εφορεία αρχαιοτήτων Μαγνησίας.

Μόνο εάν θέλετε, θα μπορούσατε να μας εξηγήσετε το πρόβλημα ακοής σας;

Έχω βαρκοϊά εκ γενετής. Δεν ακούω κατά 75 με 80 % και γι' αυτό τον λόγο φοράω ακουστικά τα οποία διορθώνουν το πρόβλημα κατά ένα μεγάλο ποσοστό.

Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να παίζετε μπάσκετ;

Ξεκίνησα να ασχολούμαι με το μπάσκετ σε ηλικία 8 χρονών.



Η εθνική ομάδα μπάσκετ κωφών γυναικών κατακτά το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2023, στο Ηράκλειο Κρήτης. Ας ευχιστούμε στην εθνική μας ομάδα καλή επιτυχία για το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Ισπανίας και μακάρι όλα τους τα σχέδια να πραγματοποιηθούν.

Επειδή παίζετε στην εθνική ομάδα, το άθλημα αυτό έχει απολαβές ή μήπως οι αθλήτριες πρέπει να εργάζονται κάπου για να εξασφαλίσουν τα προς το ζην;

Ο αθλητισμός στην Ελλάδα είναι πολύ πίσω, ειδικά ο γυναικείος αθλητισμός και συγκεκριμένα το γυναικείο μπάσκετ. Είναι ελάχιστες οι παίχτριες που πληρώνονται και μπορούν να επιβιώσουν μόνο από αυτό.

Πόσο καιρό παίζετε στην εθνική ομάδα;

Με βρήκαν σε ηλικία 17 χρονών και από το 2008 συνεχίζω κάθε χρόνο να ακολουθώ την εθνική ομάδα.

Τι κριτήρια υπάρχουν για να μπει κάποιος στην εθνική ομάδα μπάσκετ κωφών;

Για να μπει κάποιος στην ομάδα, πρέπει να έχει και στα δύο αυτιά 60% κώφωση και πάνω.

Πώς παίζεται το μπάσκετ κωφών; Ποιες είναι οι διαφορές με το μπάσκετ που γνωρίζουμε όλοι μας;

Δε διαφέρει καθόλου. Η μόνη διαφορά που έχει είναι ότι στους αγώνες είναι υποχρεωτικό για όσες φοράνε ακουστικά να τα βγάζουνε. Μπορεί να μην ακούμε, αλλά βλέπουμε.

Ποιες προκλήσεις-δυσκολίες αντιμετωπίζετε;

Η δυσκολία που έχουμε είναι ότι στους αγώνες πρέπει να υπάρχει πάντα οπτική επαφή μεταξύ μας, όπως και με τον προπονητή, για να μπορούμε να οργανωθούμε.

Είναι καλή η συνεργασία σας με τις συμπαίκτριές σας;

Με τις συμπαίκτριές μου είμαστε πολλά χρόνια μαζί και έχουμε αποκτήσει χημεία. Είμαστε σαν οικογένεια, κάνουμε παρέα εντός και εκτός γηπέδων.

Πώς συνεννοείστε με τις συμπαίκτριές σας και με την προπονήτριά σας στην προπόνηση και στους αγώνες; Πώς καταλαβαίνετε τα σήματα των διαιτητών;

Διαβάζοντας χείλη, με νοηματική και αρκετές φορές έχουμε διερμηνέα. Τα σήματα των διαιτητών είναι ίδια όπως και οι κανονισμοί. Η μόνη διαφορά είναι ότι στο σφύριγμα του διαιτητή αναβοσβήνει με κόκκινα φωτάκια το περίγραμμα του ταμπλό και οι διαιτητές, για να σταματήσουν τη φάση, κουνάνε τα χέρια τους ψηλά για να τους δούμε.

Πώς νιώθετε βλέποντας τις άδειες κερκίδες;

Υπάρχει απογοήτευση, όταν βλέπουμε άδειο γήπεδο, αλλά δεν μας επηρεάζει στο παιχνίδι. Ο κόσμος θα έπρεπε να ενημερωθεί, γιατί θέλουμε τη στήριξη του, αλλά δυστυχώς δεν υπάρχουν τα χρήματα για τη διαφήμιση της ομάδας.

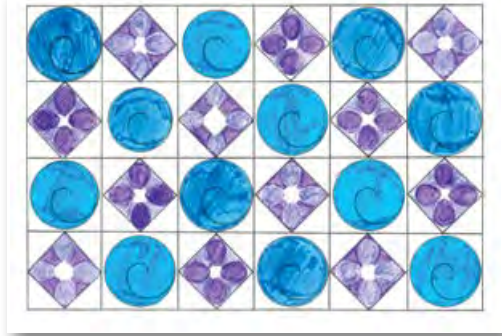
Πείτε μας έναν αγώνα ή μια διάκριση που έχει χαραχθεί στη μνήμη σας:

Δεν είναι ένας αγώνας αλλά το ότι πήραμε τρία συνεχόμενα χρυσά μετάλλια σε διαφορετικές διοργανώσεις είναι κάτι που δεν πρόκειται να ξεχάσω ποτέ.

Ποια είναι τα μελλοντικά σχέδια της εθνικής ομάδας; Για ποιες διοργανώσεις ετοιμάζεστε;

Τα μελλοντικά σχέδια της ομάδας είναι να βρει νέα παιδιά, ώστε να συνεχίσει την πορεία της στις μελλοντικές διοργανώσεις και να έχει διάρκεια. Προετοιμαζόμαστε για το ευρωπαϊκό που θα γίνει το καλοκαίρι στην Ισπανία.

Καλό σας απόγευμα κα Λαμπρινή Αγαγιώτου και ευχαριστώ για τον χρόνο σας.



Χρίστينا Κουμάση, γ' γυμνασίου

Φοίβος Σδράλης, α' γυμνασίου



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ

Δυστυχώς τον τελευταίο χρόνο η χώρα μας θρήνησε πάλι νεκρούς από επεισόδια σε αθλητικούς χώρους. Η κοιτίδα του Ολυμπισμού, δυστυχώς, δεν έχει ακόμα καταφέρει να πετύχει το αυτο-νόητο, να απολαμβάνει τον αθλητισμό χωρίς φανατισμό...

Φανατικοί φίλαθλοι, έντονος ανταγωνισμός και ένταση είναι τα χαρακτηριστικά του αθλητισμού στις μέρες μας. Η βία πλέον δεν εκδηλώνεται μόνο στα πεδία της μάχης ή στον υπόκοσμο· έχει εισβάλει στις εξέδρες των γηπέδων, αλλά και έξω από αυτές, ανάμεσα σε στρατιές οπαδών που δόθουν υποστηρίζουν την ομάδα τους κάνοντας έκτροπα.

Η βία στον αθλητισμό αποτελεί έναν καθρέφτη της σημερινής κοινωνίας. Ο αθλητισμός έχει μετατραπεί από μία έκφραση ευγενούς άμιλλας σε σκηνικό βίας. Θα έπρεπε να προωθεί αξίες, όπως η ομαδικότητα, η αξιοπρέπεια και ο σεβασμός και όχι την αγριότητα. Τις αξίες αυτές θα έπρεπε ως κοινωνία να τις έχουμε διατηρήσει ακόμα και σήμερα και όχι να της υπονομούμε.

Ο υπερβολικός ανταγωνισμός ανάμεσα στους φίλαθλους μπορεί να οδηγήσει σε τραγικά αποτελέσματα, όπως μια αιματηρή σύγκρουση, η οποία μπορεί να εξελιχτεί ακόμα και σε θάνατο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η δολοφονία του Άλκη Καμπανού, 21 ετών, από οπαδούς του ΠΑΟΚ στη Θεσσαλονίκη. Θύμα της βίας στο πεδίο του αθλητισμού υπήρξε και ο Μιχάλης Κατσουρής, ο οποίος δολοφονήθηκε σε ηλικία 29 χρονών στη Νέα Φιλαδέλφεια πριν τον αγώνα της ΑΕΚ με τη Ντιναμό Ζάγκρεπ. Νεκρός και ο 31χρονος αστυνομικός Γιώργος Λυγγερίδης που δέχτηκε ευθεία βολή με φωτοβολίδα που εκτοξεύθηκε από οπαδούς του Ολυμπιακού έξω από το



γήπεδο του Ρέντη. Δυστυχώς, παρά την εξέλιξη μας ως κοινωνία, λαμβάνουν χώρα ακόμα και σήμερα τέτοια βάρβαρα γεγονότα.

Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να επιλύσουμε το πρόβλημα αυτό ως κοινωνία το συντομότερο δυνατόν, προκειμένου να αποφύγουμε την απώλεια κι άλλων αθλών ψυχών. Τέτοιου είδους περιστατικά θα έπρεπε να είναι αδιανόητα στη σημερινή εποχή και όχι να τα έχουμε συνηθίσει...

Όποιος και όποια διαβάζει αυτό το άρθρο ας δώσει υπόσχεση στον εαυτό του/της ότι με κανέναν τρόπο δεν θα ενθαρρύνει ή θα επιδοκιμάσει την οπαδική βία ούτε καν ως (κακόγουστο) αστείο. Αυτό επιβάλλει τουλάχιστον ο σεβασμός στα θύματα.

Ερμίνη Γαρίνη, γ' γυμνασίου

ΟΠΑΔΙΚΗ ΒΙΑ: ΤΑ ΜΟΙΡΑΙΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Η ζωή είναι πιο ωραία όταν έχει χρώμα. Κανείς δεν θα ήθελε μία γκρίζα, μονότονη ζωή. Για πάρα πολλούς Έλληνες η ζωή είναι βαμμένη στα χρώματα της ομάδας που υποστηρίζουν. Η αγάπη αυτή για ένα χρώμα και κατ' επέκταση για την ομάδα κάνει την ζωή ακόμα ωραιότερη. Τα τελευταία χρόνια, όμως, τα χρώματα αυτά, που μπορούν να κάνουν καθέναν ευτυχισμένο, έχουν σταθεί αιτία για τον θάνατο κάποιων νέων. Ήταν για αυτούς «μοιραία χρώματα».

Στην πραγματικότητα, ο αθλητισμός κάνει τη ζωή ωραία, όπως και τα χρώματα. Οι φίλαθλοι έχουν περισσότερα πράγματα τα οποία τους ενώνουν σε σχέση με αυτά που τους χωρίζουν: μοιράζονται την αγάπη για το άθλημα, είναι παθιασμένοι με την ομάδα τους, πηγαίνουν στο γήπεδο, τραγουδούν για την αγάπη τους, στενοχωριούνται με τις ήττες και χαίρονται με τις νίκες. Άρα, αν το καλοσκεφτεί κανείς, ο αθλητισμός θα έπρεπε να φέρνει τους ανθρώπους κοντά, να τους ενώνει και να αποτελεί πηγή χαράς για όλους.



Όλα αυτά δείχνουν ότι ο κουλιγκανισμός και η οπαδική βία δεν έχουν θέση στον αθλητισμό. Οι φανατικοί οπαδοί με τη συμπεριφορά τους δεν ωφελούν την ομάδα. Σε κάθε επεισόδιο και σε κάθε συμπλοκή ή άλλη εκδήλωση βίας, υπάρχουν ευθύνες σε όλες τις πλευρές. Ωστόσο, οι τιμωρίες που επιβάλλονται συχνά επηρεάζουν και τους αγνούς φιλάθλους, οι οποίοι θέλουν μόνο να χαρούν τον αγώνα. Ο κουλιγκανισμός βρίσκει πάτημα στην αδιαφορία των παραγόντων, που ενδιαφέρονται μόνο για το οικονομικό τους συμφέρον. Ενώ έχουν, δηλαδή, την δύναμη για να εξαλείψουν το φαινόμενο αυτό, παραμένουν αμέτοχοι και επιτρέπουν την ανεξέλεγκτη βία μεταξύ των φιλάθλων. Εξάλλου, το ίδιο διστακτική είναι συχνά και η πολιτεία, που θα έπρεπε εδώ και καιρό να έχει λάβει και εφαρμόσει δραστικότερα μέτρα.

Εμείς οι νέοι πρέπει να μάθουμε να αγαπάμε και να απολαμβάνουμε τον αθλητισμό στη σωστή του διάσταση: όχι μέσα από τη βία αλλά γι' αυτό που πραγματικά είναι, δηλαδή ως ένα μέσο για να ερχόμαστε κοντά οι φίλαθλοι και να διασκεδάζουμε. Εξάλλου, εμείς είμαστε η νέα γενιά που θα πηγαίνει στα γήπεδα και με την συλλογική προσπάθειά μας η βία θα εκλείψει επιτέλους από τον χώρο του αθλητισμού.

Ας αφιερώσουμε, λοιπόν, όλοι εμείς οι φίλαθλοι ένα λεπτό για να αναλογιστούμε. Να αναλογιστούμε αν το χρώμα του κασκόλ μας θα έπρεπε να στέκεται κριτήριο για το αν κάποιος αξίζει να υβρίζεται, να υφίσταται βία ή να δολοφονείται. Ας σκεφτούμε, επίσης, τις οικογένειές μας, οι οποίες μας περιμένουν μετά από το γήπεδο να γυρίσουμε σπίτι χαρούμενοι, είτε χάσουμε είτε κερδίσουμε. Μέχρι σήμερα, τις τελευταίες δεκαετίες, δεκατρείς άνθρωποι έχουν πέσει θύματα οπαδικής βίας και δεν γύρισαν σπίτι τους ποτέ, ενώ το χρώμα που άλλοτε χρωμάτιζε τη ζωή τους στάθηκε αιτία για τον θάνατό τους. Ένα λεπτό από τη ζωή μας γι' αυτές τις σκέψεις δεν είναι τίποτα μπροστά στον πόνο αυτών των οικογενειών.

Ας ενωθούμε λοιπόν όλοι οι φίλαθλοι για να μην χρειαστεί να θρηνήσουμε άλλους στον βωμό της οπαδικής βίας. Υποστηρίζοντας την ομάδα μας για πάντα, στις χαρές και στις λύπες, επιτρέποντας και στους άλλους φιλάθλους να κάνουν ακριβώς το ίδιο για τη δική τους ομάδα. Πάνω απ' όλα, όλοι μας αγαπάμε τα χρώματα της φανέλας, αυτά τα «μοιραία χρώματα».

Ευαγγελία Κωνσταντίνου, γ' γυμνασίου

ΚΟΝΤΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Σε ένα τριήμερο μπορείτε να κάνετε μια κοντινή εξόρμηση σε αληθινά διαμάντια που απέχουν το πολύ μιάμιση ώρα από την Αθήνα αλλά έχουν πολλά να προσφέρουν στον αγχωμένο και ταλαιπωρημένο κάτοικο της πολύβοης πρωτεύουσας.



ΧΑΛΚΙΔΑ

Η Χαλκίδα είναι ένας από τους καλύτερους προορισμούς, ακόμα και για μια μονήμερη εκδρομή κοντά στην πρωτεύουσα. Απέχει περίπου μια ώρα κι ένα τέταρτο είτε με τον προασιακό σιδηρόδρομο από τον σταθμό Λαρίσης μέχρι τον τοπικό σταθμό είτε οδικώς μέσω της Ε.Ο.Α.Λ./Θ. Με το που φτάσετε επιβάλλεται να σταματήσετε στην γέφυρα του Ευρίπου και να απολαύσετε τον καφέ σας στην τοπική καφετέρια. Βρίσκεται πάνω στην γέφυρα, οπότε φαίνονται από ψηλά τα θεαματικά «τρελά νερά», που αλλάζουν κατεύθυνση ροής κάθε 6 ώρες περίπου ανάλογα με τις κινήσεις της Σελήνης. Διασχίζοντας την γέφυρα θα βρεθείτε στον παραλιακό δρόμο με τις άφθονες ταβέρνες. Στον ίδιο δρόμο βρίσκεται και το πανέμορφο δημαρχείο. Πρόκειται για το μέγαρο Κότσικα, ένα από τα ελάχιστα νεοκλασικά κτήρια της παραλίας, που χτίστηκε το 1906. Στην αρχή του παραλιακού δρόμου θα βρείτε έναν χάρτη της πόλης μαζί με όλες τις χρήσιμες τοποθεσίες, όπως αξιοθέατα και άλλες χρήσιμες πληροφορίες, όπως τράπεζες και υπηρεσίες. Αν σκέφτεστε να επισκεφθείτε τα αξιοθέατα ιστορικού ενδιαφέροντος, μην υπολογίζετε το «Σπίτι με τα Αγάλματα», γιατί είναι οριστικά κλειστό και το «Κόκκινο Σπίτι» που ανακαινίζεται. (Βέβαια, στο τέλος της παραλιακής σας βόλτας θα τα συναντήσετε και τα δύο· απλά δεν είναι επισκέψιμα). Δεν πειράζει όμως, καθώς στην περιοχή βρίσκονται ακόμη καλύτερες επιλογές. Πρόκειται για το Λαογραφικό Μουσείο μαζί με τους Ρωμαϊκούς αρχαιολογικούς χώρους αλλά και το Αρχαιολογικό Μουσείο Αρεθούσας. Προσοχή όμως, αφού όλα τα μουσεία και οι αρχαι-

ολογικοί χώροι κλείνουν στις 2:30μ.μ., οπότε θα πρέπει να φτάσετε αρκετά νωρίτερα, εάν θέλετε να επισκεφθείτε κάποια από αυτά. Ένα άλλο αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό της πόλης είναι πως φιλοξενεί ναούς από τρεις θρησκείες. Εκτός από τις εκκλησίες, υπάρχει εβραϊκή συναγωγή που λειτουργεί ακόμη, και το τζαμί Εμίρ Ζαδέ. Καθώς το ηλιοβασίλεμα πλησιάζει μπορείτε να περιπλανηθείτε με τα πόδια στην παραλία η και να καθίσετε για φαγητό. Αν είστε τυχεροί, μπορεί και να δείτε καμία παιχνιδιάρικη φώκια να αναδύεται από την θάλασσα. Στην παλαιά γέφυρα επίσης υπάρχει μία πινακίδα που αναγράφει ποτέ θα πετύχετε την αλλαγή των νερών. Αν μείνετε μέχρι αργά το βράδυ, θα δείτε και το άνοιγμα της «συρταρωτής» παλαιάς γέφυρας, προκειμένου να περάσουν τον Πορθμό τα εμπορικά πλοία ή τα ιστιοφόρα. Ιδιαίτερα εντυπωσιακή, βέβαια, είναι και η καινούρια «κρεμαστή» γέφυρα, που απεικονίζεται και στη φωτογραφία στην προηγούμενη σελίδα.



ΚΟΡΙΝΘΟΣ

Με μία ώρα οδήγησης από την άλλη εθνική οδό, Αθηνών-Κορίνθου, βρίσκεστε στην Κόρινθο. Εκεί μπορείτε να περιπλανηθείτε στην πόλη, να κάνετε μπάνιο στην θάλασσα στο Λουτράκι ή τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης. Μπορείτε επίσης να δείτε τον αρχαίο Δίολκο. Ο Δίολκος, που κατασκευάστηκε επί τυράννου Περιάνδρου, είχε παρόμοια διαδρομή με την διώρυγα. Καταστράφηκε κατά την διάνοιξη της διώρυγας με εκρηκτικά. Πλέον σώζονται μόνο λίγα μέτρα στην άκρη του στον Κορινθιακό κόλπο.



Επίσης, μισή ώρα δρόμο με το αυτοκίνητο πιο μακριά, στέκουν τα ερείπια της αρχαίας Κορίνθου παραταγμένα στην πλαγιά του λόφου. Είναι ένας αρχαιολογικός χώρος που λειτουργεί τις καθημερινές από τις 8 π.μ. έως τις 3μ.μ., ενώ τα αυτοκίνητα επιτρέπονται ως το δημοτικό χώρο στάθμευσης και θα πρέπει να περπατήσετε για περίπου 2-3 λεπτά. Ένα κάστρο με πλούσια ιστορία από αρχαιοτάτων χρόνων, η Ακροκόρινθος, δεσπόζει στη κορυφή. Στην περιοχή υπάρχουν πολλά γραφικά ταβερνάκια αλλά και σύγχρονα εστιατόρια. Τέλος, πριν φύγετε για την Αθήνα, επισκεφθείτε τα Λουτρά της ωραίας Ελένης. Εκεί μπορείτε να περπατήσετε στην αμμώδη παραλία ή να καθίσετε σε μία από τις παραθαλάσσιες ψαροταβέρνες. Βλέπετε, με τόσες επιλογές όλοι ικανοποιούνται.



ΒΡΑΥΡΩΝΑ

Όταν καλοκαιριάζει, όλοι μας θέλουμε προορισμούς με πολλές δραστηριότητες, καθαρές παραλίες και καλό φαγητό. Ειδικά, εάν δεν μπορείτε να φύγετε για διακοπές εκτός Αθηνών, αυτή η πρόταση είναι για εσάς. Τί θα λέγατε, εάν μαθαίνατε πως ένας τέτοιος ιδανικός προορισμός απέχει μόλις 40 χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας;

ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ



Πρόκειται για την ευρύτερη περιοχή της Βραυρώνας. Οι κύριες δραστηριότητες που μπορεί να απολαύσει ο επισκέπτης είναι τα αρχαιολογικά μνημεία, το μπάνιο στις πολλές «νησιώτικες» παραλίες της περιοχής και άλλα πολλά. Ο ναός της Βραυρωνίας Αρτέμιδος, που απεικονίζεται στη φωτογραφία επάνω, ένα ιερό δωρικού ρυθμού, αποτελεί έναν σημαντικότερο αρχαιολογικό χώρο. Σήμερα σώζεται μόνο η βάση του αλλά μπορεί κανείς να φανταστεί το μεγαλείο του κατά τα αρχαία χρόνια. Ο ναός φαίνεται και από τον δρόμο, αλλά όποιος πάει και θέλει να τον δει από κοντά ή να περπατήσει ανάμεσα στα ερείπια θα πρέπει να πληρώσει είσοδο στον αρχαιολογικό χώρο. Ο αρχαιολογικός χώρος λειτουργεί όλες τις ημέρες 8:30 με 3:30, εκτός της Τετάρτης που παραμένει κλειστό. Ο ναός περιβάλλεται από έναν υγρότοπο με πολύ πυκνή βλάστηση γύρω από τον ποταμό Ερασίνο, όπου ζουν χελώνες, βατραχάκια και ακίνδυνα νερόφιδα. Ενδιαφέρον είναι και το Αρχαιολογικό Μουσείο Βραυρώνας, μόλις 200 μέτρα από τον ναό. Το μουσείο αυτό παρουσιάζει εκθέματα από ανασκαφές της περιοχής, όπως πολλά αγάλματα μικρών παιδιών. Επίσης μας διδάσκει πως η Άρτεμις λατρευόταν ως θεά της φύσης, προστάτιδα των παιδιών, του γάμου, του τοκετού και γενικά των σημαντικών στιγμών της ζωής των γυναικών. Ακόμη το μουσείο μας παρουσιάζει στοιχεία από την λατρεία και τις τελετές προς τιμήν της θεάς. Πιο κοντά στο ποτάμι θα σας οδηγήσει σχετικό μονοπάτι με την αρχή του δίπλα στο μουσείο. Ας μην περιοριστούμε μόνο στα αρχαιολογικά... Εάν η ζέστη είναι αρκετή, ώστε να νιώθετε πως μία βουτιά στην θάλασσα θα ήταν η καλύτερη ιδέα, η καλύτερη παραλία είναι το Απολλώνιο στο Πόρτο Ράφτη, όπου οι λουόμενοι μπαίνουν από μια σκάλα στα κρυστάλλινα νερά αλλά και η παραλία της Χαμολιάς. Στην παραλία του ξενοδοχείου Δίας ενοικιάζονται κανό και θαλάσσια ποδήλατα. Σίγουρα θα ήταν ενδιαφέρον να δοκιμάσετε αυτά τα σπορ. Άλλωστε, γιατί να μην δοκιμάσετε νέες εμπειρίες! Εξίσου όμορφες παραλίες υπάρχουν στη Βραυρώνα, στη Λούτσα, στο Πόρτο Ράφτη και σε όλες τις κοντινές παραθαλάσσιες περιοχές. Σίγουρα μετά από τόση δράση η πείνα έχει χτυπήσει κόκκινο. Στον ορεινό Κουβαρά στεγάζονται οι καλύτερες ταβέρνες με φρέσκο κρέας και ειδικά... παιδάκια. Η Χαμολιά και το Πόρτο Ράφτη λόγω της θάλασσάς τους είναι φημισμένες για τις ψαροταβέρνες. Σίγουρα πρέπει να δοκιμάσετε τα μύδια αχνιστά, τα τηγανητά καλαμαράκια και τα τηγανητά αφρόψαρα, όπως αθερίνες, μαρίδες και λοιπά.



ΛΑΓΟΝΗΣΙ

Ένα άλλο ανατολικό παραθαλάσσιο προάστιο της Αθήνας είναι το Λαγονήσι. Απέχει περίπου πενήντα λεπτά από το κέντρο και εκεί πηγαινει ο κόσμος κυρίως για τις φημισμένες παραλίες του. Οι καλύτερες είναι η αμμώδης Πούντα με τα καταγάλανα νερά της και η Grand Beach του ξενοδοχείου Grand Resort, μία μεγάλη παραλία με κρυστάλλινα και πεντακάθαρα νερά.



Μάλιστα, τα νερά της είναι τόσο ονειρικά, που έχει βραβευτεί με γαλάζια σημαία. Με τόσο καθαρά νερά, η ανεπτυγμένη θαλάσσια ζωή είναι φυσικό φαινόμενο. Όλα αυτά τα ψάρια είναι που δημιουργούν ατελείωτες γραμμές αναμονής στο κατάστημα ενοικίασης στολών κατάδυσης. Μια έξυπνη κίνηση θα ήταν να έχετε μαζί σας μια μάσκα και έναν αναπνευστήρα για να δείτε δωρεάν τη θαλάσσια ζωή μέσω scuba diving. Ούτε αναμονή ούτε σπατάλη χρημάτων. Το μεσημέρι, θα χρειαστεί να επισκεφθείτε κάποια ψαροταβέρνα... Καλή διασκέδαση.

Ορέστης Κουμπής, Φοίβος Σδράλης, α΄ γυμνασίου



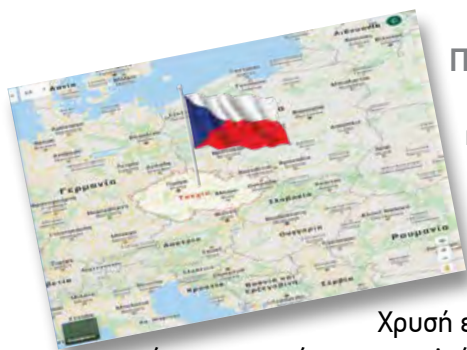
Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΤΣΕΧΙΑΣ ΣΕ... ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ

Από μικρό παιδί ήθελα να ταξιδέψω στην Τσεχία. Η χώρα αυτή μου ασκούσε μία απίστευτη γοητεία και μανιωδώς διάβαζα κάθε πληροφορία που έφτανε στα χέρια μου, προκειμένου να είμαι προετοιμασμένος για τη μέρα που θα προσγειωνόμουν στην πρωτεύουσα της χώρας, την Πράγα. Μία ατυχής σύμπτωση με εμπόδισε από το να πραγματοποιήσω το όνειρό μου αυτό μέχρι σήμερα... Ωστόσο, διαβάζοντας, έμαθα τόσες πολλές πληροφορίες για τη χώρα αυτή, που στο τέλος της ανάγνωσης του άρθρου μου, φίλε αναγνώστη, υπόσχομαι πως θα αισθανθείς κι εσύ πως την επισκέφθηκες μέσα σε λίγα λεπτά!

Για αρχή θα πρέπει να γνωρίζεις κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της Τσεχίας, που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις την κουλτούρα της:

Η Τσεχική Δημοκρατία έχει εύκρατο ηπειρωτικό κλίμα, με ζεστά καλοκαίρια και κρύους, συννεφιασμένους και χιονισμένους χειμώνες. Κατατάσσεται στην 27η θέση στη λίστα των χωρών με τη μεγαλύτερη περιβαλλοντική συνείδηση στον κόσμο. Η Τσεχία διαθέτει τέσσερα εθνικά πάρκα και 25 προστατευόμενες περιοχές τοπίου. Σύμφωνα με μια απογραφή του 2002, 39,9% της χώρας είναι άθεοι, 39,2% Καθολικοί, 0,7% Προτεστάντες και 13,2% άλλες θρησκείες.

Η Τσεχία είναι διάσημη για τις πορσελάνες και τα κρύσταλλα Βοημίας, καθώς επίσης για την τσεχική μπύρα. Οι Τσέχοι σίγουρα θεωρούν ως εθνικό τους θησαυρό το “υγρό ψωμί”, όπως συνηθίζουν οι ντόπιοι να αποκαλούν την αγαπημένη τους... μπύρα!



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ;

Αρχαιολογικά ευρήματα αποδεικνύουν ότι στην περιοχή είχαν εγκατασταθεί άνθρωποι από τη Νεολιθική εποχή. Διάφορες φυλές εγκαταστάθηκαν στην περιοχή κατά τη διάρκεια των αιώνων. Οι πρώτες σλαβικές φυλές ήρθαν στην περιοχή περίπου το 500 μ.Χ.

Χρυσή εποχή ήταν ο Μεσαίωνας και ειδικότερα η περίοδος όταν αυτοκράτορας της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας ήταν ο Κάρολος ο Δ΄. Ορόσημο στην πνευματική ακμή της τσεχικής ιστορίας θεωρείται το έργο και η διδασκαλία του μεταρρυθμιστή Ιωάννη Χους (1372-1415), από τον οποίο ξεκίνησε η επανάσταση των Χουσιτών που έφερε μεγάλη αναταραχή στην Κεντρική Ευρώπη και άνοιξε το δρόμο για την ευρωπαϊκή θρησκευτική μεταρρύθμιση. Τον 16ο αιώνα ανέλαβαν τη διακυβέρνηση οι Αψβούργοι της Αυστρίας, με σημαντικότερο τον Ροδόλφο τον Β΄ που έφερε στην Πράγα την Αναγέννηση. Λίγο μετά το θάνατό του (1619), η Πράγα έγινε το επίκεντρο της εξέγερσης των προτεσταντών, που οδήγησε στον τριανταετή πόλεμο.

Έπειτα από την πτώση της Αυστροουγγαρίας κατά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, η Τσεχία με τη Σλοβακία δημιούργησαν τη δημοκρατία της Τσεχοσλοβακίας το 1918. Το 1939 η Σλοβακία αποσπάστηκε και η Τσεχία βρέθηκε σε Γερμανική επιρροή.

Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο η Τσεχοσλοβακία ξαναδημιουργήθηκε και βρέθηκε στη Σοβιετική σφαίρα επιρροής. Το 1968 οι στρατιωτικές δυνάμεις του Συμφώνου της Βαρσοβίας (το αντίστοιχο του ΝΑΤΟ για τις κομμουνιστικές χώρες) καταλαμβάνει την Πράγα και σκοτώνονται περισσότεροι από 100 διαδηλωτές. Η καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων οδήγησε στη «Βελούδινη Επανάσταση» το 1989 με ηγέτη τον συγγραφέα Βάτολαβ Χάβελ, ο οποίος αργότερα έγινε και ο πρώτος Πρόεδρος της Τσεχικής Δημοκρατίας. Το 1990 πραγματοποιούνται οι πρώτες ελεύθερες εκλογές με ποσοστό συμμετοχής 99%. Το 1993, με ειρηνικές διαδικασίες η χώρα χωρίστηκε στα δύο, Τσεχία και Σλοβακία.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΣΗΜΑΙΑ ΤΗΣ ΤΣΕΧΙΑΣ;

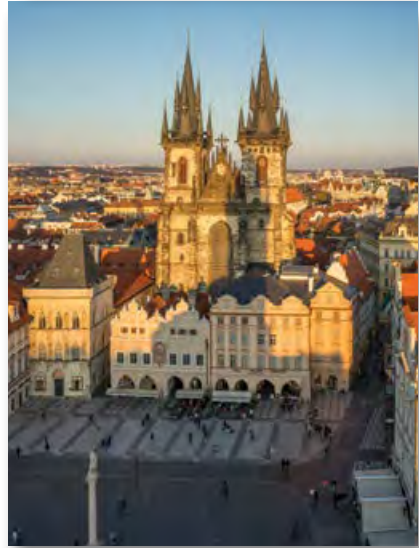
Η τσεχική σημαία συμβολίζει τα παραδοσιακά πανσλαβικά χρώματα, κόκκινο, λευκό και μπλε. Υιοθετήθηκε για πρώτη φορά περίπου ένα χρόνο μετά την ανεξαρτησία της Τσεχοσλοβακίας από την Αυστρία-Ουγγαρία μετά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Η σημαία ήταν τότε ακριβώς η ίδια με την πολωνική σημαία, γι' αυτό ένα μπλε τρίγωνο τοποθετήθηκε δίπλα στο κοντάρι της σημαίας. Η σημαία αποσύρθηκε το 1945, επειδή απαγορεύτηκε κατά τη διάρκεια της ναζιστικής εποχής από το 1938 έως το 1945. Όταν η Τσεχοσλοβακία χωρίστηκε, η σημαία διατηρήθηκε παρόλο που είχε συμφωνηθεί να μην διατηρηθεί κανένα από τα προηγούμενα σύμβολα.

ΑΠΟ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ;

Το πιο εντυπωσιακό αξιοθέατο είναι το **Αστρονομικό Ρολόι της Πράγας**. Είναι ένα μεσαιωνικό αστρονομικό ρολόι στο κέντρο της Πράγας. Το σημερινό ρολόι είναι ένα πιστό αντίγραφο του αρχικού, που καταστράφηκε στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Βρίσκεται στον νότιο τοίχο του Δημαρχείου της Παλαιάς Πόλης της Πράγας, στην Πλατεία της Παλιάς Πόλης. Η όλη κατασκευή ολοκληρώθηκε τότε από τον ονομαστό αρχιτεχνίτη ωρολογοποιό Γιαν Χάνους του Ρόδου και το βοηθό του, τον Γιάκουμπ Τσεχ. Λέγεται μάλιστα ότι, προκειμένου να μη επαναλάβει ο Χάνους σε κάποια άλλη πόλη αυτό το αριστούργημά του, οι δημοτικοί σύμβουλοι της Πράγας αποφάσισαν να τον τυφλώσουν! Το Αστρονομικό Ρολόι προσελκύει το ενδιαφέρον των κατοίκων και των τουριστών ιδίως στις ακέραιες ώρες, όταν το ρολόι σημαίνει την αντίστοιχη ώρα. Τότε στα μικρά παράθυρα πάνω από τις πλάκες του, και συμμετρικά ως προς μία ανάγλυφη μορφή ενός αγγέλου, τα παραθυρόφυλλα ανοίγουν και εμφανίζονται οι μορφές των ισάριθμων με τις ώρες Αγίων Αποστόλων.

Το **Κάστρο της Πράγας** βρίσκεται στη συνοικία Χράντσανι της Πράγας. Είναι ένα από τα μεγαλύτερα και παλαιότερα κάστρα του κόσμου. Στο κάστρο είχαν την έδρα τους τα γραφεία των Τσέχων βασιλέων, της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας και των Προέδρων της Τσεχοσλοβακίας και Τσεχίας. Στο Κάστρο επίσης φυλάσσονται τα Κοσμήματα του Στέμματος της Βοημίας.

Η **Γέφυρα του Καρόλου** είναι μία από τις πλέον φημισμένες αψιδωτές και ιστορικές γέφυρες της Ευρώπης. Βρίσκεται στον ποταμό Μολδάβα στο κέντρο της Πράγας. Η κατασκευή της άρχισε το 1357 υπό την αιγίδα του Καρόλου Δ΄ της Βοημίας, προς τιμή του οποίου και φέρει το όνομα, και τελείωσε στην αρχή του 15ου αιώνα. Ήταν η σημα-





ντικότερη σύνδεση μεταξύ της Παλαιάς Πόλης και των παρακείμενων περιοχών μέχρι το 1841. Η γέφυρα έχει μήκος 516 μέτρα και σχεδόν 10 μέτρα πλάτος, είναι αψιδωτή και διακοσμείται σ' όλο το μήκος της με 30 αγάλματα και γλυπτά.

Το **Μέγαρο Κορούνα** είναι κτήριο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της Πλατείας

Βέντσεσλας στην Πράγα της Τσεχίας, το οποίο σχεδιάστηκε από τον αρχιτέκτονα Άντονιν Πφάιφερ μεταξύ 1912-1914. Το πιο εντυπωσιακό χαρακτηριστικό αυτού του κατά κύριο λόγο εμπορικού κτηρίου είναι αναμφίβολα το στέμμα του γωνιακού πύργου.

ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΑ;



Στην Πράγα μην ξεχάσεις να επισκεφθείς την **ΕΘΝΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΣΒΑΡΖΕΝΜΠΕΡΓΚ**, που περιέχουν συλλογές παλιάς ευρωπαϊκής τέχνης 15ου – 18ου αιώνα.

Ακόμη σημαντικής αξίας είναι η **ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ**, το **ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΚΙΝΣΚΥ** και το **ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**, όπου μπορείς να απολαύσεις Ευρωπαϊκή και Τσέχικη τέχνη του 16ου-18ου αιώνα, μαζί με Αρχαία και Ανατολίτικη τέχνη και Τσέχικη τέχνη του 19ου αιώνα· πίνακες, γλυπτά και σκίτσα από την «γενιά του τσέχικου Εθνικού Θεάτρου», όπως και δείγματα εφαρμοσμένης τέχνης.



Ωστόσο το ωραιότερο μουσείο που θα επισκεφθείς είναι το **ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΒΙΣΜΟΥ-ΜΕΓΑΡΟ ΤΗΣ ΜΑΥΡΗΣ ΠΑΡΘΕΝΟΥ**. Αποτελεί

ένα αριστούργημα της τσέχικης κυβιστικής αρχιτεκτονικής και βρίσκεται στην «Παλιά Πόλη» της Πράγας. Σχεδιάστηκε από τον Γιόζεφ Γκόκαρ, έναν από τους πρωτοπόρους της μοντέρνας αρχιτεκτονικής στην Τσεχία. Κατασκευάστηκε μεταξύ 1911 και 1912 για να στεγάσει ένα πολυκατάστημα. Επίσης, στον πρώτο όροφο ιδρύθηκε το Grand Café Orient. Το κτήριο πήρε το όνομά του από το πέτρινο γλυπτό της Μαύρης Παρθένου του 17ου αιώνα που κοσμούσε το παλιότερο μπαρόκ κτήριο που βρισκόταν ακριβώς στην ίδια θέση. Σήμερα το κτήριο χρησιμοποιείται ως Μουσείο Κυβισμού της Τσεχίας.

Δεν θα παραλείψεις να θαυμάσεις την **Οικία – Μουσείο Κάφκα** του Τσεχοεβραίου συγγραφέα Φραντς Κάφκα, το οποίο βρίσκεται στην Πλατεία της Παλιάς Πόλης στην Πράγα. Είναι ένα αναγεννησιακό κτήριο, με έντονες ιταλικές επιρροές και διακοσμημένη την πρόσοψή του με σκηνές από τον κλασικό κόσμο, βιβλικές σκηνές και προσωπικότητες της αυτοκρατορικής δυναστείας των Αψβούργων.

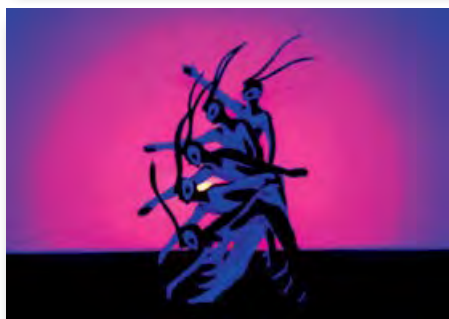
ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ ΜΟΥΣΙΚΗ!!!

Η χώρα που έβγαλε μερικούς από τους μεγαλύτερους συνθέτες στον κόσμο, όπως τον Αντονίν Ντβόρζακ και τον Μπέντριχ Σμέτανα, φημίζεται για την κλασική μουσική της, η οποία απαντάται σε κάθε σημείο της Πράγας. Φιλαρμονική Τσεχίας, Εθνική Συμφωνική Ορχήστρα Τσεχίας, Ορχήστρα Δωματίου Πράγας πραγματοποιούν όλο το χρόνο συναυλίες, ενώ οι μεγαλύτερες εκκλησίες αποτελούν επίσης χώρους συναυλιών κλασικής μουσικής. Τέλος, η όπερα έχει μακρά παράδοση στην Τσεχία και παραστάσεις δίνονται σχεδόν κάθε βράδυ τόσο στο Εθνικό Θέατρο Πράγας όσο και στην Κρατική Όπερα της Πράγας.

ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ: ΜΑΥΡΟ ΘΕΑΤΡΟ

Για το τέλος σου άφησα το καλύτερο! Το περίφημο black theatre της Πράγας είναι ένα μοναδικό στον κόσμο θέαμα. Πρόκειται για ένα μείγμα κινησιολογίας, χορού, μουσικής και παντομίμας που βασίζεται σε μια απλή οπτική πλάνη, γνωστή ως «μαύρο δωμάτιο» ή «μαύρο κουτί». Οι ηθοποιοί –χειριστές των αντικειμένων– ντύνονται στα μαύρα και παίζουν μπροστά από το μαύρο φόντο της σκηνής, χωρίς να τους βλέπουν οι θεατές. Έτσι, τα πολύχρωμα αντικείμενα που χειρίζονται δίνουν την εντύπωση ότι αιωρούνται στον αέρα.

Μπορεί η περιήγησή μας στη μαγική Τσεχία να διήρκεσε τόσο λίγα λεπτά, όσο η ανάγνωσή αυτού του άρθρου, σκοπός μου όμως είναι να σου εξάψω την περιέργεια, ώστε να πραγματοποιήσεις κι εσύ πολύ σύντομα τη δική σου επίσκεψη. Ραντεβού στην Πράγα λοιπόν!



Χρήστος Άγγελος Χατζαγιάννογλου, α΄ γυμνασίου

ΙΣΛΑΝΔΙΑ

Η Ισλανδία αποτελεί έναν καμβά αντιθέσεων. Από τους χαρακτηριστικούς υπερυψωμένους παγετώνες και τα απέραντα πράσινα λιβάδια μέχρι και τις γκριζες ακτές και τα ηφαιστειογενή τοπία, η Ισλανδία αποκαλύπτει έναν εντυπωσιακό αλλά και μυστήριο κόσμο. Στο μικρό αυτό άρθρο σας δίνουμε μια εικόνα και μαζί την ευχή να τα δείτε όλα αυτά από κοντά...



BLUE LAGOON Πρόκειται για μια γεωθερμική γαλάζια λίμνη, στην περιοχή Grindavik. Η θερμοκρασία της φτάνει τους 37-40 βαθμούς Κελσίου. Το νερό της είναι πλούσιο σε μέταλλα, όπως το θείο. Η περιοχή δημιουργήθηκε αρχικά, στα πλαίσια ενός γεωθερμικού εργοστασίου και στη συνέχεια εξελίχθηκε σε τουριστικό θέρετρο.



ΣΤΟΚΚΥΡ Αποτελεί έναν θερμοπίδακα που βρίσκεται σε μια γεωθερμική περιοχή. Εκρήγνυται κάθε 6-10 λεπτά. Το πιο συνηθισμένο ύψος του είναι 15-20 μέτρα, ωστόσο κάποιες φορές μπορεί να φτάσει τα 40 μέτρα. Το Strokkur εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 1789 ως αποτέλεσμα ενός σεισμού.



LANDMANNALAUGAR Η landmannalaugar είναι μια περιοχή στα ισλανδικά ορεινά τοπία, γνωστή για τα εκπληκτικά φυσικά χαρακτηριστικά, που περιλαμβάνουν χρωματιστά ορυκτά, βουνά, θερμές πηγές και μια έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα.

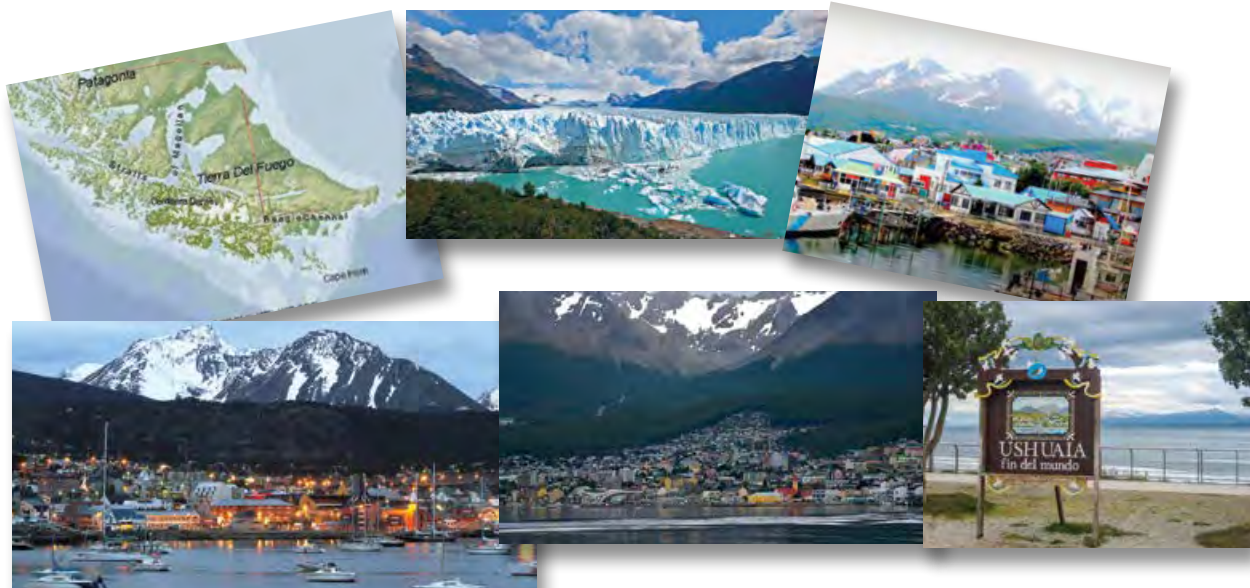


ΣΠΗΛΛΙΑ ΠΑΓΟΥ Πρόκειται για σπήλαια που δημιουργούνται μέσα στους παγετώνες και είναι προσβάσιμα μόνο τους χειμερινούς μήνες, καθώς το καλοκαίρι η θερμοκρασία προκαλεί το λιώσιμο των πάγων.



DETIFOSS Ο καταρράκτης Detifoss βρίσκεται στο εθνικό πάρκο Vatnajökull της Ισλανδίας. Ο όγκος νερού που πέφτει ανά δευτερόλεπτο είναι περίπου 193 κυβικά μέτρα. Το σκούρο χρώμα των νερών του οφείλεται σε ηφαιστειακά ιζήματα. Έχει πλάτος 100 μέτρα και ύψος 44 μέτρα.

Ερμίνα Γαρίνη γ' γυμνασίου



ΓΗ ΤΟΥ ΠΥΡΟΣ – ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Αλήθεια, ξέρετε πού είναι το... τέλος του κόσμου;

Η Γη του Πυρός (Tierra del Fuego στα ισπανικά) είναι ένα αρχιπέλαγος που βρίσκεται στο νοτιότερο άκρο της Νότιας Αμερικής. Είναι γνωστό για την άγρια ομορφιά του και την πλούσια βιοποικιλότητα του. Ολόκληρο το αρχιπέλαγος έχει έκταση 73.746 τετραγωνικά χιλιόμετρα και αποτελείται από το κύριο νησί Γη του Πυρός (Isla Grande de Tierra del Fuego) και μια ομάδα μικρότερων νησιών, μεταξύ άλλων το Ακρωτήριο Χορν και τα νησιά Ντιέγκο Ραμίρεζ τα οποία βρίσκονται στο νοτιότερο σημείο της ηπείρου. Το μεγάλο νησί Γη του Πυρός έχει τριγωνικό σχήμα και είναι το μεγαλύτερο νησί στη Νότια Αμερική, ενώ κατέχει την 29η θέση παγκοσμίως. Χωρίζεται από την υπόλοιπη ήπειρο με το Στενό του Μαγγελάνου, που είναι ένας πορθμός μήκους 570 χιλιομέτρων ο οποίος ενώνει τον Ατλαντικό με τον Ειρηνικό Ωκεανό και στα νότια χωρίζεται από τα υπόλοιπα νησιά με το Στενό Μπινγκλ, που έχει μήκος περίπου 240 χιλιόμετρα. Στο Στενό Μπινγκλ βρίσκονται επίσης δύο από τους νοτιότερους οικισμούς του πλανήτη, η Ουσουαία στην ιδιοκτησία της Αργεντινής και το Πουέρτο Ουιλιαμς στην ιδιοκτησία της Χιλής. Η Ουσουαία μάλιστα, λειτουργεί και ως ορμητήριο για εξορμήσεις στην Ανταρκτική. Στους δρόμους της υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι «φτάσατε στο τέλος του κόσμου».

Κωνσταντίνα Κονοπισσοπούλου, β' γυμνασίου

ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Αν θα κάνετε κάποια από τα ταξίδια ή τις εκδρομές που σας προτείνουμε, ίσως συναντήσετε πολύ κόσμο, ίσως πάλι όχι. Ας δούμε, λοιπόν, τι προβλέπεται για τον πληθυσμό της ανθρωπότητας...

Συχνά γίνεται αντικείμενο συζήτησης το γεγονός ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται ραγδαία και ότι θα συνεχίσει να αυξάνεται, καθιστώντας τους πόρους του πλανήτη ανεπαρκείς. Παρόλ' αυτά θεωρείται πλέον σίγουρο πως, όχι μόνο δεν θα πραγματοποιηθεί αυτή η αύξηση, αλλά και θα επέλθει σύντομα η αρχή της μείωσής του.

Ποια είναι όμως τα αίτια αυτού του φαινομένου; Αρχικά, το πιο σημαντικό αίτιο είναι η υπογεννητικότητα. Πιο συγκεκριμένα, πολλά ζευγάρια στον «αναπτυγμένο» ειδικά κόσμο επιλέγουν να μην προχωρήσουν στην γέννηση ενός απογόνου λόγω ανασφαλειών οικονομικής φύσεως είτε εξαιτίας της αβεβαιότητας για το μέλλον και την «ορθή» ανατροφή των παιδιών. Αυτό σημαίνει ότι τα ζευγάρια ανησυχούν για το οικονομικό και το κοινωνικό σκέλος της ζωής τους. Η κλιματική αλλαγή και το... αβέβαιο μέλλον της ανθρωπότητας, παράλληλα, αποθαρρύνει τους ανθρώπους να δημιουργήσουν απογόνους. Ένας άλλος λόγος για την υπογεννητικότητα είναι το γεγονός ότι οι νέοι γνώριζαν/αισθάνονται ότι τα παιδιά αποτελούν μια πολύ μεγάλη ευθύνη και είτε ανησυχούν μήπως δεν κατορθώσουν να ανταποκριθούν, οπότε δεν προβαίνουν στη δημιουργία ευρύτερης οικογένειας, είτε αδιαφορούν και προβαίνουν μόνο στη σύναψη δεσμού και όχι στην τεκνοποίηση ή στην υιοθεσία.

Η μείωση του πληθυσμού θα γίνει σταδιακά. Αναλυτικότερα, μέχρι το 2064 υπολογίζεται ότι ο πληθυσμός θα κυμαίνεται γύρω στα 9,7 δισεκατομμύρια άτομα, ενώ το 2100 ο πληθυσμός θα μειωθεί στα 8,8 δισεκατομμύρια άτομα. Τα πέντε κράτη με την σημαντικότερη μείωση πληθυσμού θα είναι η Αλβανία με -62%, η Σερβία με -52%, η Μολδαβία με -50%, η Βοσνία-Ερζεγοβίνη με -50% και η Βουλγαρία με -48%. Όσον αφορά την Ελλάδα τα πράγματα δεν είναι καλύτερα, καθώς θα σημειωθεί σταδιακά μια σημαντική μείωση του πληθυσμού της τάξης του 39%, δηλαδή από 10 εκατομμύρια οι Έλληνες θα περιοριστούν στα 6,4 εκατομμύρια. Ακόμα και για την Κίνα, που παραδοσιακά θεωρείται η πολυπληθέστερη χώρα του κόσμου, προβλέπεται πτώση του πληθυσμού κάτω από το ένα δισεκατομμύριο. Η χώρα που αυξάνει τον πληθυσμό της και αναδεικνύεται στη νέα «πρωταθλήτρια» στον πλανήτη είναι η Ινδία που έχει ήδη ξεπεράσει το ένα δισεκατομμύριο. Όλες αυτές οι μεταβολές συνεπάγονται οικονομικές και κοινωνικές ανακατατάξεις, εφόσον οι χώρες που θα έχουν τον μεγαλύτερο πληθυσμό θα εξελιχθούν σε νέες δυνάμεις. Μην ξεχνάτε, επίσης, ότι η παραπάνω μεταβολή θα σημαίνει και μεγαλύτερη γήρανση του πληθυσμού, δηλαδή μείωση των ανθρώπων που θα είναι σε θέση να εργαστούν.

Βέβαια, σε όλα τα παραπάνω δεν λαμβάνονται υπόψη οι όποιες δυσάρεστες ή ευχάριστες εξελίξεις ενδέχεται να μας φέρει το μέλλον και δε μπορεί να προβλεφθούν. Μια νέα πανδημία, φυσικές καταστροφές εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής από τη μια, θεραπεία ανίατων μέχρι τώρα ασθενειών, μαζικός εποικισμός του Άρη ή της Σελήνης από την άλλη, είναι πιθανότητες που σίγουρα θα επιδράσουν καταλυτικά στον αριθμό των ανθρώπων πάνω στη Γη.

Μιχαήλ Άγγελος Αλεξόπουλος, γ' γυμνασίου

ΦΟΥΣΤΑ...Η ΕΝΟΧΗ!

Με το συγκεκριμένο κείμενο η μαθήτριά μας Κατερίνα Σολωμού συμμετείχε ως ομιλήτρια στο Μαθητικό Συνέδριο με θέμα «Ποιος...έγινε πλησίον;», που οργάνωσε το Ίδρυμα Νεότητας και Οικογένειας της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών στο πλαίσιο του προγράμματος Πρωτοβουλία, για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας.



Λήδα Ανδριανού, β' γυμνασίου

Το νεύσιμο, πενδυμασία, κυρίως των κοριτσιών, είναι ένα στοιχείο το οποίο σηματοδοτεί αφορμή για τους βιαστές, προκειμένου να «αναλάβουν δράση». Όμως αυτό δεν είναι ληστικό!

As ξεκινήσουμε από το σχολείο. Το σχολείο είναι ένας χώρος όπου τα παιδιά ηθικούνται να μορφώνονται και να σηκωθούν αξίες. Το σχολείο καθημερινά τον άνθρωπο, το πνεύμα, την ψυχή και όχι την σάρκα. Είναι λάθος

να ενοχοποιούμε τα ρούχα, τον χαρακτήρα και όλη την εμφάνιση μιας γυναίκας, ιδιαίτερα ενός μικρού κοριτσιού. Ουδένωσα και να φορά μια κοπέλα, μια κοπέλα φούσα, ένα σορτες, φόρεμα, δεν είναι σωστό να γούμε πως «φταίει εκείνη που κάποιος την παρενόχλησε, επειδή το νεύσιμο της προκάλεσε». Στο σχολείο τα παιδιά δεν πρέπει να κοιτάνε το περιτύλιγμα ενός ανθρώπου.

Η μονή λύση να σηλάζει ο ερώτος σκέψης του κόσμου, που ξεκινάει από το σχολείο και την οικογένεια, είναι όλοι οι άντρες -από όσον είναι μικρά αγόρια- να διδοθούν το σωστό. Για να σηλάσουν τα παιδιά του κόσμου πρέπει να σεμασιώσουμε να βλάδουμε αυθαίρετα συμπεράσματα από τα ρούχα. Δεν υπάρχει «ηρωική», «άσημο» ή «μυσημένο» ρούχο, παρά μόνο λησασμένος ερώτος ζωής, ανείτητης και ανσημεώητης. Το σχολείο λοιπόν πρέπει να σημακρίνει τα παιδιά από δύσκορες καταστάσεις. Η λέξη «βιασμός» είναι κάτι μεγάλο και βαθύ. Η «κοησεύρα βιασμού» μπορεί να γίνει κάτι μακρινό από εμάς. Το πιο σημαντικό είναι όλοι να καταλάβουν την έννοια του σεβασμού και του ελέγχου. Για να υπάρχει ασφάλεια, πρέπει να υπάρχουν «καθαρά» μαθατά.

Κατερίνα Σολωμού, β' γυμνασίου

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ

Ένας πολύ απλός τρόπος να πονοκεφαλιάσετε είναι να προσπαθήσετε να κατανοήσετε ασύλληπτα μεγάλα ή ασύλληπτα μικρά μεγέθη. Ωστόσο εμείς προτείνουμε και έναν άλλο τρόπο προσέγγισης...

Στην ατέλειωτη έκταση του σύμπαντος, όπου η αστρονομία συναντά την κβαντική φυσική, και τα ακραία μεγέθη των αντικειμένων διαδραματίζουν τον δικό τους ρόλο, εμφανίζεται μια πρωτότυπη θεώρηση: η ανθρωπότητα, μεγεθυντικά, κατέχει μια κεντρική θέση στον κόσμο. Η ιδέα αυτή συμφωνεί με την αρχική ιδέα των αρχαίων, ότι οι άνθρωποι είναι στο κέντρο του κόσμου, αλλά για άλλους λόγους και με διαφορετική ερμηνεία.

Από μια προοπτική μεγεθών, ο μέσος άνθρωπος, με ύψος περίπου 1.68 μέτρα, βρίσκεται κάπου στη μέση μεταξύ των μικροσκοπικών και των αστρονομικά μεγάλων. Ένας κόκκος άμμου, περίπου 3.400 φορές μικρότερος σε ύψος από εμάς, και ο Πύργος της Σανγκάης, 371 φορές μεγαλύτερος σε ύψος από εμάς, χρησιμεύουν ως παραδείγματα που δείχνουν πως βρισκόμαστε κάπου στη μέση αυτής της κλίμακας. Αν πάρουμε ακόμη πιο μεγάλα μεγέθη, όπως η διάμετρος της Γης που φτάνει τα 12.700 χιλιόμετρα, βρισκόμαστε ξανά σε μια μεσαία θέση σε σύγκριση με το συνολικό μέγεθος του γνωστού σύμπαντος, το οποίο εκτείνεται σε περίπου 93 δισεκατομμύρια έτη φωτός. Ακόμα και στον μικρόκοσμο των μικροοργανισμών που ζουν στην επιδερμίδα μας, όπως τα κορυνοβακτηρίδια, παρατηρούμε πως είναι τόσο μικρότερα από εμάς, που δεν τα αισθανόμαστε. Αν τώρα μιλήσουμε για το τι κυκλοφορεί στο αίμα μας, φανταστείτε, αν μπορείτε, ότι σε έναν κόκκο άμμου χωρούν 1100 ιοί κορωνοϊού!!!

Αυτή η συγκριτική ανάλυση δεν στοχεύει να υποστηρίξει μια κυριολεκτική ερμηνεία του ανθρώπου ως το κέντρο του σύμπαντος, διότι το σύμπαν δεν έχει μια κεντρική θέση για κανέναν και για οτιδήποτε, αλλά να παρουσιάσει μια ενδιαφέρουσα οπτική γωνία πάνω στη σχετικότητα των μεγεθών. Είναι μια πρόσκληση να αναλογιστούμε τη θέση μας στο σύμπαν και να εκτιμήσουμε την ομορφιά και την πολυπλοκότητα της ζωής σε κάθε επίπεδο μεγέθους. Η ανθρωπότητα, έτσι, μέσα από μια μεταφορική έννοια, βρίσκεται στο κέντρο του σύμπαντος μόνο και μόνο για να μπορεί να νιώσει δέος γι' αυτό.



Στέφη Κουτσουρού, γ' γυμνασίου

Άννα Μαρία Εύα Πελεκανάκη, α' γυμνασίου

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΩΝ ΣΤΟΝ Δ.Δ.Σ

Πώς είναι η ζωή στο διάστημα; Είναι εύκολη; Τι πειράματα κάνουν εκεί πάνω; Ποια είναι η διατροφή που ακολουθούν οι αστροναύτες; Ποιες είναι οι ανάγκες που έχουν; Πώς είναι μια καθημερινή τυπική μέρα στον Δ.Δ.Σ.; Πως μοιάζει ο Δ.Δ.Σ., το σπίτι τους;



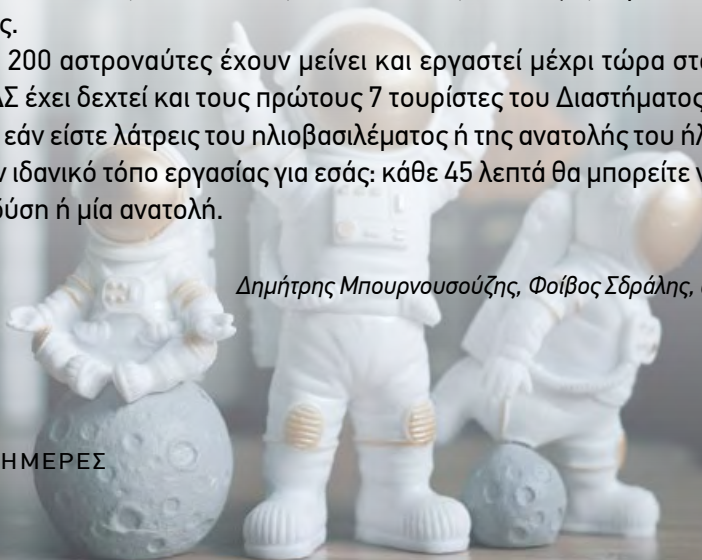
Ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός είναι ένας ερευνητικός σταθμός που βρίσκεται σε τροχιά γύρω από τη Γη, σε απόσταση περίπου 405 χιλιόμετρα από την επιφάνειά της. Ταξιδεύει με μέση ταχύτητα 27.744 χλμ/την ώρα και κάθε 90 λεπτά κάνει μία περιστροφή γύρω από τη Γη. Η συναρμολόγησή του ξεκίνησε το 1998 και το πρώτο πλήρωμά του εγκαταστάθηκε εκεί το 2000. Αρχικά φιλοξενούσε τρία άτομα, αλλά από την 20η αποστολή και μετά ο αριθμός διπλασιάστηκε.

Μία τυπική μέρα στον διεθνή διαστημικό σταθμό ξεκινάει με τους αστροναύτες, αφού ξυπνάνε, να γυμνάζονται και ύστερα να ελέγχουν τον εξοπλισμό τους. Αργότερα γίνονται ομαδικά πειράματα σε συνθήκες μηδενικής βαρύτητας. Το μεσημεριανό τους περιέχεται σε σακουλάκια κλεισμένα αεροστεγώς. Μετά ακολουθούν 4 ώρες εργασίας. Στο τέλος οι αστροναύτες γυμνάζονται ξανά σε ειδικά μηχανήματα. Έπειτα τρώνε βραδινό και πηγαίνουν για ύπνο σε ειδικούς υπνόσακους δεμένους στον τοίχο. Τα αεροστεγή σακουλάκια περιέχουν συνήθως τροφές όπως ομελέτα, ξηρά πολύσπορα δημητριακά, κοτόπουλο, ψωμί, σούπα, καρύδα Χαβάης, τσάι, σολομό, καλαμπόκι. Παρόλα αυτά η τροφή των αστροναυτών συνιστά ένα ισορροπημένο γεύμα. Οι αστροναύτες υποβάλλονται πολύ συχνά σε εξετάσεις αίματος. Χωρίς την προστασία της γήινης ατμόσφαιρας, οι αστροναύτες εκτίθενται σε υψηλά επίπεδα ηλιακής ακτινοβολίας και ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου σε αυτούς είναι υψηλός.

Περίπου 200 αστροναύτες έχουν μείνει και εργαστεί μέχρι τώρα στον Σταθμό. Επίσης ο ΔΔΣ έχει δεχτεί και τους πρώτους 7 τουρίστες του Διαστήματος το 2012.

Πάντως, εάν είστε λάτρεις του ηλιοβασιλέματος ή της ανατολής του ήλιου, ο ΔΔΣ αποτελεί τον ιδανικό τόπο εργασίας για εσάς: κάθε 45 λεπτά θα μπορείτε να απολαμβάνετε μία δύση ή μία ανατολή.

Δημήτρης Μπουρνούσουζης, Φοίβος Σδράλης, α΄ γυμνασίου



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΤΡΥΠΕΣ;

Σίγουρα όλοι έχουμε αναρωτηθεί ή έχουμε ακούσει κάτι για αυτές. Ο Κόσμος πολύ πέρα από τον πλανήτη μας είναι γεμάτος με πράγματα τόσο περίεργα και υπέροχα που μπορεί να είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι υπάρχουν. Ίσως το πιο περίεργο από όλα αυτά είναι οι μαύρες τρύπες!

Οι Μαύρες Τρύπες μπορεί κανείς να πει ότι μοιάζουν σαν ένας πελώριος πλανήτης του δι-αστήματος που έχει μαύρο χρώμα και «καταπίνει» ό,τι περάσει από μπροστά του. Αν ποτέ βγάλει το αντικείμενο από μέσα της, θα είναι κατεστραμμένο ολοκληρωτικά και δεν θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί! Δεν είναι συχνό να αποβάλει η Μαύρη Τρύπα αυτό που κατάπιε. Αυτός είναι ένας λόγος που δεν γνωρίζουμε πάρα πολλά για το τι γίνεται εκεί μέσα.

Οι περισσότεροι επιστήμονες ισχυρίζονται πως, αν πλησιάσαμε μια Μαύρη Τρύπα, θα υπήρ-χαν καταστροφικές φυσικές επιδράσεις στο σώμα μας, δηλαδή θα παραμορφωνόμασταν σε μια λογική «σπαγγετοποίησης» (τεμάχισή μας σε λωρίδες σαν σπαγγέτι). Μια άλλη θεωρία είναι ότι, καθώς οι ταξιδιώτες θα διέσχιζαν το διάστημα, θα συναντούσαν έναν υπερθερμαινό-μενο ενεργειακό τοίχο, γνωστό ως «τείχος προστασίας», που θα τους εμπόδιζε να ταξιδεύσουν περισσότερο!

Η ελκτική δύναμη της βαρύτητας είναι γύρω από μια Μαύρη Τρύπα τόσο ισχυρή, σε βαθμό που ούτε το φως δεν μπορεί να διαφύγει. Η ισχυρή βαρύτητα εμφανίζεται, επειδή η ύλη στη Μαύρη Τρύπα έχει συμπιεστεί σε έναν μικροσκοπικό χώρο. Το χρώμα της το έχει πάρει εξαιτίας του φωτός που δεν μπορεί να διαφύγει, με αποτέλεσμα οι Μαύρες Τρύπες να είναι αόρατες.

Πόσο μεγάλες είναι οι μαύρες τρύπες; Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι Μαύρων Τρυπών που καθορίζονται από τη μάζα και το μέγεθος τους. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι ένας τύπος Μαύρης Τρύπας είναι τόσο μικρός όσο ένα άτομο, αλλά συγκεντρώνει τη μάζα ενός μεγάλου βουνού!

Θα μπορούσε μια μαύρη τρύπα να «καταπιεί» τη Γη; Οι μαύρες τρύπες δεν περιφέρονται στο Σύμπαν, καταπίνοντας τυχαία κόσμους. Ακολουθούν τους νόμους της βαρύτητας όπως και τα άλλα αντικείμενα στο Διάστημα. Η τροχιά μιας μαύρης τρύπας θα έπρεπε να είναι πολύ κοντά στο ηλιακό σύστημα για να επηρεάσει τη Γη, πράγμα που δεν είναι πιθανό. Υπήρξαν φόβοι ότι ο Μεγάλος Επιταχυντής Αδρονίων, ο μεγαλύτερος στον κόσμο επιταχυντής σωμα-τιδίων, θα είναι σε θέση να δημιουργήσει μικροσκοπικές μαύρες τρύπες που θα μας καταστρέ-ψουν όλους! Όμως με την εξέλιξη της τεχνολογίας θεωρήθηκε απίθανο. Κάτι περίεργο κι όμως αληθινό είναι πως θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε μαύρες τρύπες για να προχωρήσου-με μπροστά στον χρόνο! Δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στο παρελθόν, αλλά αν φτάσουμε αρκετά κοντά σε μια μαύρη τρύπα, θα μπορούσαμε να ταξιδέψουμε στο μέλλον!

Αν, τώρα, δεν καταλάβατε πάρα πολλά, είστε στο σωστό δρόμο. Η Αστρονομία είναι μια επιστήμη που προσπαθεί να συλλάβει και να εκφράσει μεγέθη και καταστάσεις σχεδόν ασύλ-ληπτες από τον μέσο ανθρώπινο νου... Γι' αυτό και τη σεβόμαστε απολύτως!

Μαρία Βελιβασάκη, α' γυμνασίου

ΥΠΕΡΓΙΓΑΝΤΕΣ ΑΣΤΕΡΕΣ

Ποιος δεν έχει γοητευτεί από τα αστέρια που βλέπουμε –ή και δεν βλέπουμε– στον θόλο του ουρανού. Υπέροχο θέαμα, αφορμή μύθων και οραματισμών είναι εκεί να εξάπτουν τη φαντασία και την περιέργειά μας.

Ως υπεργίγαντα αστέρα, μπορούμε να καθορίσουμε ένα άστρο με τεράστια μάζα και φωτεινότητα, το οποίο παρουσιάζει σημάδια πολύ υψηλού ρυθμού απώλειας μάζας. Οι υπεργίγαντες είναι οι μεγαλύτεροι αστέρες σε ολόκληρο το σύμπαν. Ο πιο γνωστός υπεργίγαντας αστέρας είναι ο UY Scutti που είναι 1.700 φορές μεγαλύτερος σε μάζα από τον Ήλιο. Ένας άλλος υπεργίγαντας αστέρας είναι ο NML Cygni που είναι περίπου 1.650 φορές μεγαλύτερος από τον Ήλιο κι ένας από τους πιο φωτεινούς υπεργίγαντες αστέρες.

Οι υπεργίγαντες αστέρες είναι γενικά δυσεύρετοι και εξαιτίας της μάζας τους έχουν μικρή διάρκεια ζωής. Ζουν περίπου μερικά εκατομμύρια χρόνια σε αντίθεση με τον Ήλιο που υπάρχει στον γαλαξία μας εδώ και περίπου 10 δισεκατομμύρια χρόνια.

Οι υπεργίγαντες αστέρες χωρίζονται σε δύο ειδικές ομάδες ανάλογα με το χρωματικό φάσμα τους. Χωρίζονται στους φωτεινούς μπλε μεταβλητούς (LBV) και στους κίτρινους υπεργίγαντες. Και οι δύο τύποι είναι εξαιρετικά σπάνιοι.

Καθώς η φωτεινότητα των αστέρων αυξάνεται με τη μάζα τους, βρίσκεται πολύ κοντά στο όριο του Eddington. Το όριο του Eddington είναι ένα φυσικό όριο για την κανονική φωτεινότητα των αστέρων. Όταν ένα άστρο υπερβαίνει το όριο του Eddington, χάνει μάζα με έναν έντονο αστρικό άνεμο που οδηγείται από την ακτινοβολία από τα εξωτερικά στρώματα.

Η ροή της ακτινοβολίας που διέρχεται από τη φωτόσφαιρα ενός υπεργίγαντα αστέρα είναι αρκετά ισχυρή, ώστε να ανυψώσει ολόκληρη τη φωτόσφαιρα του αστέρα. Αν η φωτεινότητα ξεπεράσει το όριο του Eddington, τότε το άστρο παράγει τόσο μεγάλη ποσότητα ακτινοβολίας, που τμήματα των εξωτερικών στρωμάτων του αστέρα θα αρχίσουν να εκσφενδονίζονται μέσα σε μαζικές εκρήξεις. Αυτό δίνει στο άστρο τη δυνατότητα για υψηλότερες φωτεινότητες για μεγαλύτερες περιόδους.

Κάποιοι αστέρες μπορούν να υπερβούν το όριο του Eddington. Ένας από αυτούς είναι ο Eta Carinae, ένα από τα μεγαλύτερα αστέρια στο σύμπαν. Η μάζα του είναι 130 φορές μεγαλύτερη από τη μάζα του Ήλιου, ενώ η φωτεινότητά του είναι εκατομμύρια φορές μεγαλύτερη από εκείνη του Ήλιου.

Στέλλα Κουφή, γ' γυμνασίου

ΕΚΡΗΞΕΙΣ SUPERNOVA

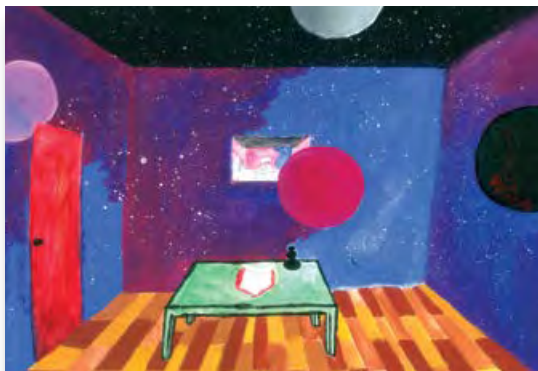
Έχετε ακούσει ποτέ για τις εκρήξεις Supernova; Γνωρίζετε μήπως τι είναι, πού ακριβώς συμβαίνουν ή από τι προκαλούνται;

Οι εκρήξεις Supernova μπορούν να προκληθούν από υπεργίγαντιους αστέρες οι οποίοι στο μέγεθος ξεπερνούν ακόμα και αυτό του Ήλιου. Όταν εξαντληθούν τα καύσιμα των τεράστιων αστέρων, η βαρύτητα κυριαρχεί και αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο αστέρας να καταρρεύσει κάτω από το βάρος του.

Ο πυρήνας των αστέρων στη συγκεκριμένη φάση είναι ήδη αρκετά πυκνός και δεν μπορεί να συσταλεί κι άλλο. Με αυτόν τον τρόπο τα υλικά του τεράστιου αστέρα αρχίζουν σιγά-σιγά να καταρρέουν, ανακλώνται στον πυρήνα και κινούνται προς τα έξω, διασκορπίζοντας το εσωτερικό του άστρου μαζί με μία τρομακτική έκρηξη. Αυτή η έκρηξη είναι γνωστή ως Supernova και η φωτεινότητά της ισοδυναμεί με αυτή ενός ολόκληρου γαλαξία. Κατά τη διάρκεια της έκρηξης, η ταχύτητα των εξωτερικών στρωμάτων του αστέρα ξεπερνά το 10% της ταχύτητας του φωτός.

Σε μερικές περιπτώσεις, πριν από την ολική τους καταστροφή, οι αστέρες μπορεί να χάσουν κάποια από τα πιο ελαφριά εξωτερικά τους στρώματα. Στην περίπτωση που χαθεί το εξωτερικό στρώμα υδρογόνου του αστέρα, τότε παρατηρείται μία έκρηξη Supernova τύπου Ib. Σε περίπτωση που χαθεί και το στρώμα ηλίου του αστέρα παρατηρείται μία έκρηξη Supernova τύπου Ic.

Πριν από εννιά περίπου χρόνια σημειώθηκε η ισχυρότερη και λαμπρότερη έκρηξη Supernova που έχει παρατηρηθεί ποτέ. Τον Ιούνιο του 2015, οι αστρονόμοι παρατήρησαν μία έκλαμψη σε έναν γαλαξία περίπου 3,8 δισεκατομμύρια έτη φωτός μακριά από τη Γη. Η έκρηξη ήταν αόρατη στο γυμνό μάτι εξαιτίας της τεράστιας απόστασης. Η εκτυφλωτική έκλαμψη ήταν τόσο ισχυρή, που για μία στιγμή η φωτεινότητά της υπερέβη αυτή του ήλιου κατά 600 δισεκατομμύρια φορές και σημειώθηκε ότι ήταν 20 φορές φωτεινότερη από όλα τα αστέρια μαζί στον γαλαξία μας. Η έκρηξη ήταν τόσο ισχυρή που σε διάστημα μόλις λίγων δευτερολέπτων απελευθέρωσε 10 φορές περισσότερη ενέργεια από όση θα απελευθέρωνε ο Ήλιος σε 10 δισεκατομμύρια χρόνια.



Ιώβη Παναγιωτοπούλου, β' γυμνασίου

Στέλλα Κουφή, γ' γυμνασίου

ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

040224

Αγαπητή Τριανταφυλλιά, *

καιρό εύρα θέλω κάτι να σου πω, μα δεν είχα το θάρρος.
Γι' αυτό σου γράφω αυτό το γράμμα. Τον τελευταίο καιρό
χάνομαι στην ομορφιά των ματιών σου. Το χαμόγελό σου
με γεμίζει ελπίδα και οι στενοχώριες σου γίνονται
Εύχομαι να νιώθεις κι εσύ το ίδιο για μένα. Χωρίς εσένα,
η ζωή θα είναι μαύρη και οι μέρες συννεφιασμένες.
Τριανταφυλλιά, σου λέω, ΞΑΓΓΑΠΟ !!!

Με αγάπη, ελπίδα και εκτίμηση,

ο Θάμνος!

Αηροσεχιάς: Θάμνος
Παραλήπτης: Τριανταφυλλιά
Διεύθυνση: Παρέρι, Πέρε
Ετήσια 19001

Μαριτίνα Ματσούκα, α' γυμνασίου



Μαριτίνα Μαμαγκάκη γ' γυμνασίου



**Pierce**

