

Η εφημερίδα του 4^{ου} Γενικού Λυκείου Εάνθης ... και κάτι παραπάνω

4^ο Γενικό Λύκειο
Εάνθης
Τεύχος #1
Μάρτιος 2025

Πες μου τι... τρως, να σου πω ποιος είσαι!

Μια υγιεινώς χορταστική συνέντευξη με τη διατροφολόγο Μαρία Παπαδοπούλου

σελίδα 3

MILA MOY

Ο VANEP μιλάει στην εφημερίδα του 4^{ου} ΓΕΛ ΕΑΝΘΗΣ

σελίδα 5

Είναι η εκπαίδευση το κλειδί της επιτυχίας;

Συναντώντας έναν Πολιτικό Μηχανικό

σελίδα 6

Ο Νέστος

Το στολίδι της Εάνθης

σελίδα 7

Το Καρναβάλι της Εάνθης

σελίδα 8

Οι τρεις πληγές των σημερινών εφήβων ...και όχι μόνο

σελίδα 9

Με το βλέμμα στο μέλλον

Πώς η Τεχνητή Νοημοσύνη θα επηρεάσει τη μελλοντική αγορά εργασίας;

σελίδα 11

Η στιγμή που η ερώτηση «Τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» γίνεται πρωταγωνίστρια

σελίδα 11

Τελικά, όλα περνάνε από το χέρι μας

σελίδα 12

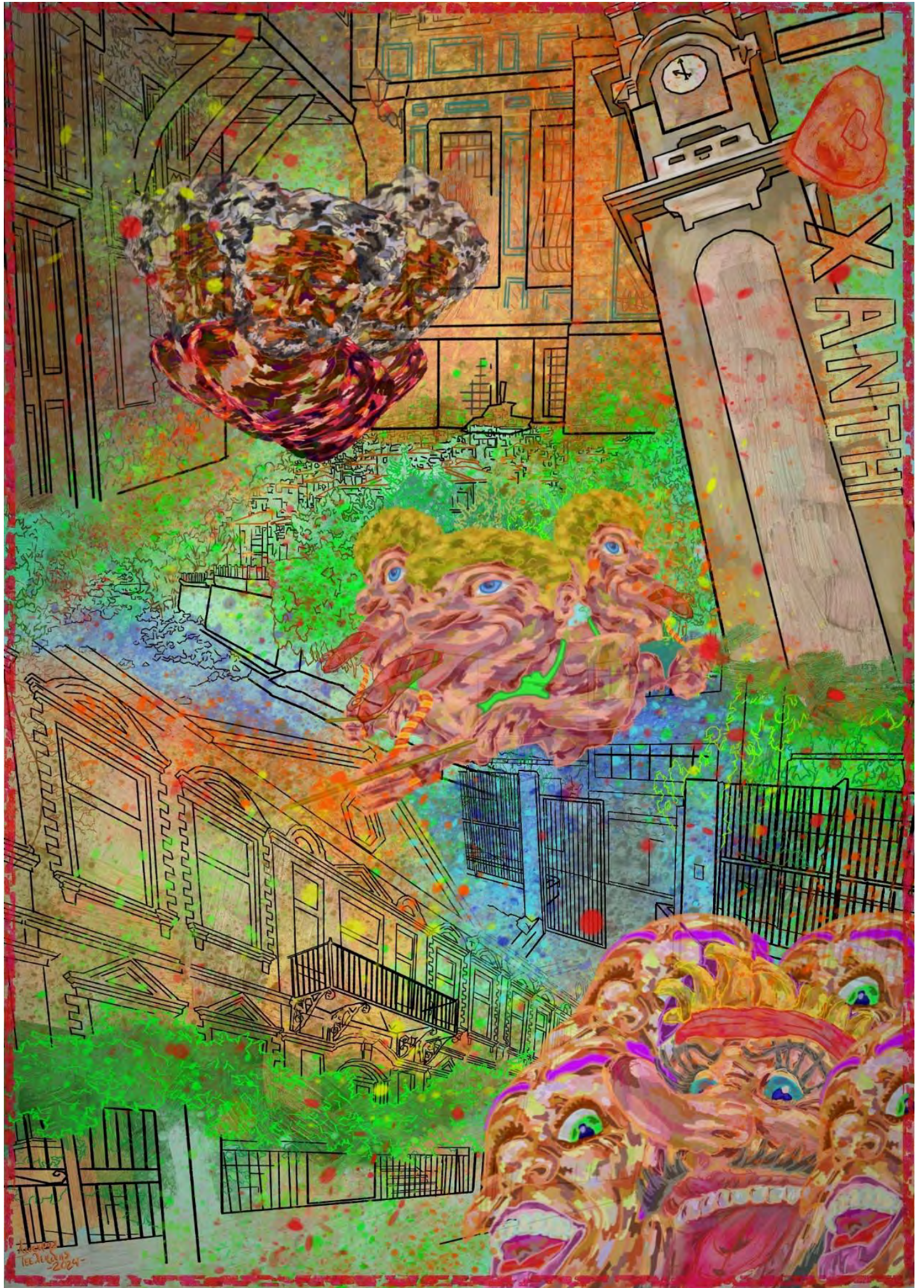
Οι Πανελλαδικές εξετάσεις μέσα από το μικροσκόπιο των υποψηφίων

σελίδα 13

Μια επίσκεψη στο Λαογραφικό Μουσείο Εάνθης και τη ΦΕΞ.

Η Μαρίνα Στεφάνου και ο Γιώργος Κυριακίδης μιλούν στο Τεσεραμμοι

σελίδα 14



μία δημιουργία του Λευτέρη Τσελεκίδη

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του 4^{ου} Γενικού Λυκείου Εάνθης προβληματίζονται, συζητούν και γράφουν για όλα όσα τους απασχολούν...

Daddy cool!

Η Βίκυ Τόμκου, ψυχολόγος του σχολείου μας, παρουσιάζει τον απόλυτο οδηγό κατανόησης και διαχείρισης του άγχους

Μήπως πρέπει να τον διαβάσεις και συ;

σελίδα 15

Επειδή το σχολείο πρέπει να είναι πολλά περισσότερα...

Οι δράσεις που υλοποιούνται στο 4^ο Γενικό Λύκειο Εάνθης τη φετινή σχολική χρονιά

σελίδα 16

Πες το και θα γίνει

Οι γνώμες δεν μπορούν να επιζήσουν, αν δε βρεθούν εκείνοι που θα πολεμήσουν γι' αυτές - Τόμας Μαν



Τι σκέφτομαι την ώρα που γράφω τούτες τις γραμμές; Κάτι απροσδιόριστο, του τύπου «γιατί να γράφω κάτι;» ή «για τι να γράφω τώρα;»... Οι πρώτες σκέψεις είναι αυτές: φαντάζομαι είναι συνήθως και οι πρώτες σκέψεις όλων, όσοι ξεκινούν να σκέφτονται, για να γράψουν κάτι. Να όμως που φτάσαμε κιόλας τις πρώτες πέντε σειρές... Και εδώ έρχονται οι δεύτερες σκέψεις: αξίζει κανείς να γράφει όχι μόνο για να σκέφτεται, αλλά και για να ακούγεται. Και όσοι περισσότεροι ακουγόμαστε, τόσο περισσότεροι ξεκινούν να σκέφτονται αυτά που λέμε.

Όσο απλό κι αν φαίνεται, η έκδοση μιας εφημερίδας, ακόμη και μαθητικής, δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση. Απαιτεί σχεδιασμό, οργάνωση, υπομονή και κυρίως χρόνο και σκέψη. Για τον χρόνο δεν πολυαναησυχώ: κάποιος που ξεκινά εθελοντικά να δημιουργήσει κάτι θα βρει τον χρόνο που απαιτείται, ακόμα κι αν χρειαστεί να τον υποκλέψει από τις διακοπές του ή από τις στιγμές προσωπικής χαλάρωσης και ξεκούρασης. Το πρόβλημα είναι -και τότε δεν ήταν;- η σκέψη. Ποιος, πού, πότε, πώς και, κυρίως, γιατί; Εδώ ακριβώς βρίσκεται το μεγάλο στοίχημα που βάλουμε ως σχολείο, μπαινοντας στη διαδικασία να «χτίσουμε» από την αρχή μια εφημερίδα.

Το παρόν φύλλο υποδέχεται το 2025 με θέματα που ενδιαφέρουν και αφορούν, δίχως αμφιβολία, τόσο τους μετα-εφήβους αναγνώστες μας, όσο και τους μεγαλύτερους. Από τον πολιτισμό έως το φυσικό περιβάλλον και από τη μουσική μέχρι τον επαγγελματικό προσανατολισμό, νομίζω ότι το υλικό θα τραβήξει την προσοχή όχι μόνο της Γενιάς «Z», αλλά και των Millennials και -γιατί όχι;- της Generation «X». Για μας, το 4ο Γενικό Λύκειο Ξάνθης, αυτή ακριβώς είναι η βασικότερη επιδίωξη μας και η φιλοσοφία που διέπει τους εκπαιδευτικούς και παιδαγωγικούς μας στόχους: ένα 100% δημόσιο σχολείο, φιλικό, το σχολείο της «γειτονιάς μας», στο οποίο όλα τα παιδιά θα μπορούν να συνυπάρχουν χωρίς διαχωριστικές ταυτότητες (επίσημες ή ανεπίσημες) και στο οποίο θα έχουν την ευκαιρία του «εμ-συν-αγωνίζεσθαι», όχι για να νιώσουν πρώτοι μεταξύ ίσων, αλλά για να αισθάνονται διαρκώς ίσοι μεταξύ των πρώτων.

Εκείνο που είδα να μετράει όλους τους προηγούμενους μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων δουλέψαμε μαζί με τα παιδιά, είναι η προθυμία και η όρεξη να κάνουν κάτι που θα νιώθουν ότι είναι δικό τους. Όχι κάτι που πρέπει να απομνημονεύσουν, όχι κάτι που πρέπει απλώς να μεταγράψουν και, πάνω απ' όλα, όχι κάτι που θα αναγκαστούν να εκφράσουν χωρίς να συμφωνούν μαζί του. Και για έναν έφηβο που βρίσκεται στην αρχή των προσωπικών του αναζητήσεων -πνευματικών και συναισθηματικών- είναι άκρως εποικοδομητικό να μνηθεί στη μαγεία της έρευνας, της συνεργασίας και της κριτικής αξιολόγησης. Να δει το όνομά του μαζί με αυτά των συνεργατών του κάτω από μια δικιά του ιδέα, άποψη ή δημιουργία, ξέροντας ότι δούλεψε και αποφάσισε ο ίδιος ή η ίδια γι' αυτήν.

Φτάνοντας στο τέλος αυτού του δημοσιογραφικού μας ταξιδιού, δεν μπορώ να μην εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες που συμμετείχαν, καθώς και στους συναδέλφους και συναδέλφισσές μου εκπαιδευτικούς που πλαισίωσαν αυτήν την υπέροχη ομάδα. Ο καταμερισμός της δουλειάς, η ανταλλαγή απόψεων και προτάσεων, το τεχνικό και σχεδιαστικό κομμάτι, όλα αυτά που χρειάστηκαν και γίνανε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο -και φυσικά εκτός σχολικού και εκπαιδευτικού ωραρίου. Όμως το τέλος του ταξιδιού αυτού δεν είναι το τέρμα της διαδρομής. Σαν έτοιμοι από καιρό, αντλούμε εμπειρίες, απολαμβάνουμε την περιήγηση και ετοιμαζόμαστε για τον επόμενο σταθμό. Γιατί το σημαντικότερο σε μια άποψη δεν είναι, τελικά, απλά να την έχεις. Είναι κυρίως να τη λες, μαθαίνοντας να την υποστηρίζεις, να τη διεκδικείς, αλλά και, αν κριθεί απαραίτητο, να την αναδιατυπώνεις. Και σε μια ιδανική δημοκρατία, αυτό είναι τελικά που έχει σημασία: για να γίνει οτιδήποτε, πρέπει πρώτα να το πεις.

γράφει ο Τάσος Αθανασιάδης



Συντακτική ομάδα

Εύα Αλεξιάδου
 Μαρία Αναστασιάδου
 Ασημίνα Αργυροπούλου
 Στέλλα Βεργίδου
 Άγγελος Γεωργιάδης
 Χρύσα Γιαννακούδη
 Φώτης Θεοδωρίδης
 Δέσποινα Θεοδωρίδου
 Ιωάννα Κετίπη
 Κωνσταντίνος Κετίπης
 Κωνσταντίνος Κοψίδας
 Αναστασία Κωστικίδου
 Ευγενία Λαζαρίδου
 Σοφία Λάκκα
 Αντρίανα Λατίφι
 Κωνσταντίνα Μακρή
 Σοφία Μανουσαρίδου
 Ιρέμ Μεμέτ Ογλού
 Εύα Μεχραμπιάν
 Κυριάκος Μιχαηλίδης
 Χρύσα Μπάτζιου
 Άγγελος Μπολοβίνος
 Δημήτρης Ναλμπάντης
 Αρτενίσα Ντούνγκου
 Βασίλης Πάγγος
 Τάσος Πάντζος
 Βαγγέλης Πάντζος
 Κώστας Παπαβασιλής
 Βίκτωρας Παπαδόπουλος
 Νιόβη Παπαδοπούλου
 Ελισάβετ Παπαδοπούλου
 Αναστάσης Παρασκευόπουλος
 Βασιλεία Πολυχρόνη
 Ζωή Σελβιέρογλου
 Φατιμά Σεχ Ογλού
 Ειρήνη Σιδηροπούλου
 Ευτυχία Σουρουτζίδου
 Γιώργος Στυλιανίδης
 Χρίστος Συμεωνίδης
 Μαρία Τζανετάκου
 Σοφία Τοφέα
 Βαλέρια Τσμούτοβα
 Στάθης Τσούλφας
 Ελένη Χαραλαμπίδου
 Κωνσταντίνα Χαρισιάδου
 Μαρία Χασάπη
 Γιάννης Χριστοφορίδης

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί

Αναστάσιος Αθανασιάδης
 Ευριπίδης Θεμελής
 Εμμανουήλ Λυρατζόπουλος
 Κυριακή Τσικρική
 Δέσποινα Φυλαχτάκη



Σκίτσο εξωφύλλου

Ο **Λευτέρης Τσελεκίδης** διετέλεσε μαθητής του 4ου Γενικού Λυκείου Ξάνθης και η μεγάλη του αγάπη ήταν ανέκαθεν η ζωγραφική. Σήμερα σπουδάζει στη Σχολή Καλών Τεχνών, στη Θεσσαλονίκη, αλλά ποτέ δεν ξεχνάει το παλιό του σχολείο, όπως φαίνεται από το έργο που φιλοτέχνησε με πολλή αγάπη για τη σχολική μας εφημερίδα.

Πες μου τι... τρως, να σου πω ποιος είσαι!

Μια υγιεινώς χορταστική συνέντευξη με τη διατροφολόγο Μαρία Παπαδοπούλου

-Καλησπέρα σας, κυρία Μαρία, και ευχαριστούμε πολύ που αποδεχτήκατε την πρόσκλησή μας για αυτήν την συνέντευξη.

-Καλησπέρα, ευχαριστώ για την πρόσκληση.

-**Ας ξεκινήσουμε με μια τυπική, αλλ' όμως απαραίτητη ερώτηση. Ποια είναι η σημασία της σωστής διατροφής για τον ανθρώπινο οργανισμό;**

-Η σωστή διατροφή είναι βασική για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Παρέχει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για να έχουμε ενέργεια, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, να διατηρούμε το βάρος μας σε φυσιολογικά επίπεδα και να προστατευτούμε από διάφορες ασθένειες, όπως για παράδειγμα οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και ορισμένου τύπου καρκίνοι. Είναι λοιπόν το θεμέλιο για την καλή υγεία.

-**Υπάρχουν κάποιες τροφές που θεωρείτε πιο σημαντικές για τη διατροφή μας;**

-Σίγουρα. Είναι σημαντικό να έχουμε ποικιλία στη διατροφή μας. Κάποιες τροφές που πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή μας καθημερινά είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, τα οποία ως γνωστόν είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Επίσης, η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, όπως το καστανό ρύζι και το ψωμί ολικής αλέσεως, που παρέχουν πολύτιμους υδατάνθρακες.

Οι πρωτεΐνες από φυτικές πηγές (π.χ. φασόλια, ρεβίθια) ή ζωικές πηγές (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι) είναι, επίσης, απαραίτητες τόσο για την αποκατάσταση, όσο και για την ανάπτυξη των μυϊκών μας ιστών.

-**Ποσό σημαντική είναι η ισορροπία στην ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε;**

-Η ισορροπία είναι καθοριστική. Ακόμα και υγιεινές τροφές μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα, αν καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε τις συστάσεις των ειδικών και να προσπαθούμε να καταναλώνουμε τροφές από όλες τις κατηγορίες, χωρίς να το παρακάνουμε με κανένα από τα θρεπτικά συστατικά.

-**Ειδικά με την καθημερινή πίεση και τον γρήγορο τρόπο ζωής, πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν σε έτοιμα φαγητά ή fastfood. Ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτής της συνήθειας;**

-Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και fastfood μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας, καθώς συνήθως περιέχουν υψηλές ποσότητες αλατιού, ζάχαρης, ανθυγιεινών λιπαρών και υπερβολικά πολλές θερμίδες. Η συνεχής και τακτική κατανάλωση αυτών των τροφών μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά και να οδηγήσει σε προβλήματα με την καρδιά, το ήπαρ και το μεταβολισμό.

-**Τι συμβουλές θα δίνετε στους ανθρώπους που θέλουν να βελτιώσουν τη διατροφή τους;**

-Πρώτα από όλα, θα τους συμβούλευα να ενσωματώσουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή τους και να προσπαθούν να μειώσουν την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών. Να προτιμούν σπιτικά γεύματα που περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών. Επίσης, η κατανάλωση άφθονου νερού είναι πολύ σημαντική για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού και καλό είναι να αποφεύγονται οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ και ζαχαρούχων ροφημάτων.

-**Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για τις χρήσιμες πληροφορίες που μας δώσατε, κυρία Παπαδοπούλου.**

-Χαρά μου!!!Ελπίζω να βοήθησα και να ενθαρρύνω όλους και όλες να προσέχουν τη διατροφή τους, για να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

γράφουν: Κωνσταντίνος Κετίλης,
Φώτης Θεοδωρίδης,
Κωνσταντίνος Κοψίδας



Στα δίκτυα των κοινωνικών δικτύων

Στη σύγχρονη εποχή, τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης ασκούν σημαντική επίδραση στους νέους. Χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο για ενημερωτικούς και επικοινωνιακούς σκοπούς. Όμως, οι νέες γενιές αφιερώνουν ολοένα και περισσότερες ώρες της ημέρας τους στα κοινωνικά δίκτυα και καταχρώνται τους βασικούς λόγους δημιουργίας τους. Έτσι, τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης μπορούν να μας ωφελήσουν αλλά και να μας βλάψουν.

Πώς, όμως, οι έφηβοι επηρεάζονται από αυτό το νέο φαινόμενο; Η επιρροή των νέων από αυτά τα Μέσα μπορεί σίγουρα να συμβάλει θετικά στην καθημερινότητα τους. Αρχικά, με την βοήθεια της ενημέρωσης και έχοντας πρόσβαση σε πολυποικιλία και έγκυρα άρθρα, ενισχύεται η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, καθώς υπάρχει δυνατότητα να φιλτράρουν τις πληροφορίες από διάφορες πηγές και να τις αξιολογούν, ώστε συνειδητά πλέον να τις αποδέχονται 100% τεκμηριωμένες.

Παράλληλα, τα κοινωνικά δίκτυα συνεισφέρουν στην κοινωνικοποίηση των νέων με τον υπόλοιπο κόσμο, έχοντας ως αποτέλεσμα να μαθαίνουν οι έφηβοι νέες κουλτούρες και πολιτισμούς, ενώνοντας με αυτόν τον τρόπο τους ανθρώπους. Επιπλέον, βοηθάει τους νέους ανθρώπους να σκέφτονται προοδευτικά, χωρίς να υποτάσσονται σε στερεοτυπικές αντιλήψεις, όπως για παράδειγμα τον ρατσισμό, τον σεξισμό, τις κοινωνικές ανισότητες και γενικότερα να ξεπερνάνε τον δογματισμό και τις προκαταλήψεις.

Δυστυχώς, όμως, υπάρχει και η άλλη πλευρά του νομίσματος... Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να έχουν σοβαρότατες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων, αφού αφιερώνουν υπερβολικά πολύ χρόνο σε αυτά, κάτι που οδηγεί σε ψυχικές ασθένειες και διαταραχές, όπως άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένη παραγωγικότητα στις σχολικές τους υποχρεώσεις. Η συνεχής χρήση των κοινωνικών δικτύων τους ωθεί αργά και αθόρυβα σε εθισμό, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται προς το χειρότερο η αποδοτικότητά τους τόσο στο σχολείο, όσο και στις εξωσχολικές τους δραστηριότητες.

Ταυτόχρονα, τα κοινωνικά δίκτυα κάποιες φορές προκαλούν «διαδικτυακή πίεση». Με άλλα λόγια, ωθούν τους νέους να αναζητούν την αποδοχή και την αυτοεπιβεβαίωσή τους αποκλειστικά μέσω των likes στις αναρτήσεις τους. Σιγά σιγά φτάνουν σε σημείο να αρπάζουν ο,τιδήποτε θεωρούν πως μπορεί να κερδίσει το πολύπλοχο «like», αδιαφορώντας πλήρως αν με αυτό εξυετιάζονται, γελοιοποιούνται ή εκθέτουν τον εαυτό τους και την οικογένειά τους σε κίνδυνο.

Συνολικά, σε ό,τι αφορά ειδικότερα στην κάλυψη των γεγονότων είναι αναγκαίο να διατηρείται η ισορροπία εκ μέρους των εφήβων στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Τα Μέσα Δικτύωσης στη σύγχρονη εποχή αναπτύσσονται τόσο ραγδαία, που οι νέοι προσεγγίζοντας τα δεν προλαβαίνουν να αντιληφθούν τους κινδύνους που κρύβουν. Υπάρχουν, αναμφίβολα, πολλοί τρόποι χρήσης των μέσων αυτών με πάμπολλες και εντυπωσιακές δυνατότητες και με απίστευτα εύκολη προσβασιμότητα, όμως απαιτείται προσοχή, διότι τα αγαπημένα πλέον από μικρούς και μεγάλους «social» μπορούν πολύ εύκολα, όπως ανοίγουν ένα τεράστιο παράθυρο στον κόσμο, να δημιουργήσουν και μια φυλακή από την οποία κάποιος ή κάποια πολύ δύσκολα θα καταφέρει να δραπέτευσει.

γράφουν:

Μαρία Αναστασιάδου,
Δέσποινα Θεοδωρίδου,
Ελισάβετ Παπαδοπούλου,
Ειρήνη Σιδηροπούλου

Videogames

Ιστορία, εξέλιξη και κοινωνικές επιπτώσεις

Τα videogames, ένα από τα πιο δημοφιλή είδη ψυχαγωγίας παγκοσμίως, έχουν διανύσει μια μακρά και συναρπαστική πορεία από την εμφάνισή τους. Από τα πρώτα απλά pixels των δεκαετιών του 1970 και του 1980 μέχρι τις σημερινές ρεαλιστικές εμπειρίες με τεχνητή νοημοσύνη και εικονική πραγματικότητα, τα videogames δεν είναι απλά παιχνίδια· αποτελούν πλέον μια ολόκληρη βιομηχανία, μια μορφή τέχνης και ένα μέσο έκφρασης.

Πώς ξεκίνησαν τα videogames

Η ιστορία των videogames ξεκινά από τις πρώτες προσπάθειες δημιουργίας διαδραστικής ψυχαγωγίας μέσα από ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Σημαντικός σταθμός θεωρείται το παιχνίδι «Pong» το 1972, το οποίο άνοιξε το δρόμο για τη βιομηχανία των videogames. Στη συνέχεια, οι κονσόλες όπως το Atari, το Nintendo Entertainment System (NES) και το PlayStation άλλαξαν ριζικά τον τρόπο που παίζουμε, φέρνοντας τα videogames σε κάθε σπίτι. Παράλληλα, το gaming στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές εξελίχθηκε δυναμικά, με παιχνίδια στρατηγικής, περιπέτειας και ρόλων να καθιερώνουν εκατομμύρια παίκτες.

Πλεονεκτήματα των videogames

Παρά την κριτική που δέχονται συχνά, τα videogames έχουν πολλά πλεονεκτήματα. Αρχικά, συμβάλλουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως ο στρατηγικός σχεδιασμός, η συνεργασία και η ταχύτητα αντίδρασης. Ιδιαίτερα τα παιχνίδια που απαιτούν συνεργασία ενισχύουν την ομαδικότητα και τη δυνατότητα λήψης αποφάσεων υπό πίεση. Επιπλέον, τα εκπαιδευτικά videogames παρέχουν μια διαδραστική πλατφόρμα για μάθηση, προσελκύοντας ακόμα και παιδιά που δυσκολεύονται με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι πολλοί εκπαιδευτικοί πλέον ενσωματώνουν τέτοια παιχνίδια στις τάξεις τους.

Μειονεκτήματα των videogames

Παρά τα θετικά τους, τα videogames ενέχουν και κινδύνους. Ένα από τα πιο συχνά ζητήματα είναι ο εθισμός, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία και την κοινωνική ζωή του παίκτη. Επιπλέον, η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να οδηγήσει σε καθιστική ζωή, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και προβλημάτων υγείας. Δεν λείπει και η ανησυχία για τη βία που προβάλλουν ορισμένα παιχνίδια, με τους επικριτές να υποστηρίζουν ότι αυτά μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογία των παιδιών.

Πώς μπορούν να αποφευχθούν τα μειονεκτήματα

Για να αποφευχθούν οι αρνητικές συνέπειες των videogames, απαιτείται σωστή διαχείριση. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έχουν κρίσιμο ρόλο στο να διαμορφώσουν υγιείς συνήθειες στους νέους. Ο περιορισμός του χρόνου ενασχόλησης, η επιλογή κατάλληλων παιχνιδιών για την ηλικία και η ενθάρρυνση φυσικών δραστηριοτήτων μπορούν να βοηθήσουν στην ισορροπία. Παράλληλα, η ενημέρωση των παικτών σχετικά με τους κινδύνους είναι ζωτικής σημασίας, ενώ οι ίδιοι οι δημιουργοί των παιχνιδιών πρέπει να αναλαμβάνουν την ευθύνη για το περιεχόμενο που παράγουν.

Οι δικές μας σκέψεις για τα videogames

Είναι σημαντικό να δούμε τα videogames ως ένα πολυδιάστατο μέσο που μπορεί να προσφέρει ψυχαγωγία, εκπαίδευση, αλλά και προκλήσεις. Το μυστικό είναι η ισορροπία. Όταν χρησιμοποιούνται με υπευθυνότητα, μπορούν να γίνουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Όταν, όμως, χρησιμοποιούνται ανεξέλεγκτα, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρότατα προβλήματα. Συνεπώς, η προσέγγισή μας πρέπει να είναι κριτική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε ατόμου.

Τα videogames δεν είναι απλώς παιχνίδια· αποτελούν καθρέφτη της κοινωνίας μας, ένα μέσο αφήγησης ιστοριών και ένας τρόπος να εξερευνήσουμε νέους κόσμους. Αν τα αξιοποιήσουμε σωστά, μπορούν να προσφέρουν τεράστια οφέλη τόσο σε προσωπικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.



γράφουν: Στάθης Τσούλφας,
Δημήτρης Ναλμπάντης

Εφηβεία

μεγαλώνω... Θυμάστε πως είναι;

Η εφηβεία είναι η μεταβατική περίοδος που βιώνει το άτομο από την παιδική ηλικία προς την ενηλικίωση. Είναι πολύ σημαντική, καθώς ο έφηβος βρίσκεται αντιμέτωπος με ψυχοσωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που ο ίδιος σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί ακόμα και να μην τις καταλαβαίνει, ούτε και να τις αισθάνεται. Στα αγόρια οριοθετείται από την ηλικία των 9,5 έως 14 ετών, ενώ στα κορίτσια από την ηλικία των 8 έως 13 ετών.

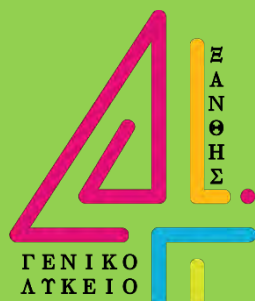
Στη διάρκεια της μεταβατικής αυτής περιόδου, ο κάθε έφηβος βιώνει διαφορετικά όλες αυτές τις αλλαγές. Αρχικά, οι αγχώδεις διαταραχές είναι η κυριότερη αλλαγή που εμφανίζεται ως νευρική, υπερβολική ανησυχία και δυσκολία στον ύπνο. Γι' αυτές τις συμπεριφορές συνήθως ευθύνεται το σχολείο και οι υπερβολικές απαιτήσεις του, το οικογενειακό περιβάλλον, οι εξετάσεις - ειδικά οι πανελλαδικές- και οι αμφιβολίες για το μέλλον. Παράλληλα, η κατάθλιψη παίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή των εφήβων και εκδηλώνεται συχνά με το αίσθημα μειωμένης ενέργειας και διάθεσης, απελπισίας και με μια ολοένα και αυξανόμενη δυσκολία συγκέντρωσης. Όλα αυτά μπορούν να επηρεάσουν την επίδοσή του εφήβου στο σχολείο. Επιπλέον, μεγάλη αλλαγή είναι το ερωτικό ενδιαφέρον που ξεκινάει και οι έφηβοι νιώθουν πλέον έτοιμοι -χωρίς τις περισσότερες φορές να είναι- για ώριμες σχέσεις.

Επίσης, εμφανίζονται και έντονες, απότομες και εμφανείς σωματικές αλλαγές όπως η τριχοφυΐα στις περιοχές των γεννητικών οργάνων και σε πολλά ακόμη μέρη του σώματός τους (χέρια, πόδια, μασχάλη). Πέρα από αυτές τις κοινές αλλαγές, τα κορίτσια "αντικρίζουν" την έμμηνου ρύση, την ανάπτυξη του στήθους και τις ορμονικές αλλαγές που επηρεάζουν τη διάθεσή τους και συντελούν στην εμφάνιση ακμής. Λόγω, όμως, των έντονων και ξαφνικών αυτών αλλαγών, οι έφηβοι αρνιούνται συχνά να αποδεχτούν τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να χάνεται η αυτοεκτίμησή τους και να δημιουργούνται ανασφάλειες και γενικότερη αμηχανία. Ακόμη, προσπαθούν να είναι αρεστοί στους συνομηλικούς τους, έτσι ώστε να ενταχθούν σε παρέες με σκοπό την εξασφάλιση κοινωνικής αποδοχής και την επιβεβαίωση του εαυτού τους.

Οι έφηβοι, ήδη από την περίοδο του γυμνασίου έως το τέλος της σχολικής τους θητείας βιώνουν καθημερινά άγχος και πίεση, κυρίως από το κοντινό τους περιβάλλον όσον αφορά την επίδοσή τους στο σχολείο. Μετά την ηλικία των 15 ετών, τα παιδιά φεύγουν πλέον από την «ανεμελιά» των γυμνασιακών τους χρόνων και καταφθάνουν στο περιβάλλον του λυκείου, όπου η πίεση αυξάνεται ακόμα περισσότερο, αφού μπαίνουν, όπως λένε όλοι, «στην τελική ευθεία» για τις πανελλαδικές εξετάσεις. «Αν δεν γράψεις καλά στις πανελλήνιες τι θα κάνεις στην ζωή σου;», «Οι πανελλήνιες καθορίζουν το μέλλον σου» είναι μερικές μόνο από τις φράσεις που ακούν όλοι οι έφηβοι από τους μεγαλύτερους καθημερινά. Δυστυχώς, οι ενήλικοι αδυνατούν ν' αντιληφθούν ότι αυτές ακριβώς οι αποθαρρυντικές κουβέντες είναι που εντείνουν το άγχος των εφήβων, αλλά και τελικά επιδρούν τελείως αρνητικά στις προσπάθειές τους ν' ανταποκριθούν στις απαιτήσεις και τους προκαθορισμένους στόχους τους.

Τέλος, οι νέοι στην διάρκεια της εφηβείας, εκτός απ' όλες τις αλλαγές και το άγχος που βιώνουν, καλούνται να αντιμετωπίσουν μεταβολές στον χαρακτήρα τους αλλά και στον τρόπο σκέψης τους. Πολλές φορές απομονώνονται και κλείνουν στον εαυτό τους, δε συζητούν για τις ανησυχίες τους με την οικογένειά τους, πιθανόν επειδή πιστεύουν πως οι τελευταίοι δε θέλουν και δεν μπορούν να τους καταλάβουν. Παράλληλα, συνηθίζουν να εμπιστεύονται περισσότερο τους φίλους τους. Αυτό από την μια είναι καλό, καθώς η παρέα των συνομηλικών είναι σημαντικός παράγοντας για την ομαλή μετάβαση του εφήβου στην ενηλικίωση, αφού αισθάνεται τη στήριξη και την αλληλεγγύη από τους φίλους του. Από την άλλη, συχνά η συμβουλή κάποιου συνομηλικού φίλου και μόνο μπορεί να του δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα, αν απορρίπτει συλλήβδην τις γνώμες κάποιου μέλους της οικογένειας, που πιθανόν να είναι πιο έμπειρο και θα τον βοηθήσει περισσότερο.

Συνοψίζοντας, η εφηβεία είναι μια από τις σημαντικότερες, αλλά και δυσκολότερες περιόδους στη ζωή όλων των ανθρώπων. Μαγικές λύσεις και συνταγές δεν υπάρχουν. Για να γίνει όλη αυτή η διαδικασία πιο εύκολη για όλους και για να οδηγήσει τον νέο άνθρωπο σε μια ομαλή μετάβαση, ψυχικά και σωματικά, προς την ενήλικη ζωή του, καλό θα ήταν να υπάρχει κατανόηση, στήριξη και εμπιστοσύνη προς τον έφηβο και τις επιλογές του. Και το σημαντικότερο: ο έφηβος να την εισπράττει και να νιώθει σίγουρος γι' αυτήν την εμπιστοσύνη.



γράφουν: Ασημίνα Αργυροπούλου, Γρέμ Μεμέτ Ογλού, Βασιλεία Πολυχρόνη, Βαλέρια Τσιμουτζά



Πρότυπα που εμπνέουν ή είδωλα που μαγεύουν;

Όλοι ως έφηβοι θέλαμε να μοιάσουμε σε κάποιον που τον θαυμάζαμε ή τον είχαμε ως πρότυπο. Τις περισσότερες φορές θέλουμε να τους μοιάσουμε στην εμφάνιση αλλά και στον τρόπο ζωής, παρ' όλα αυτά υπάρχουν αρκετά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που από αυτά προκύπτουν συνέπειες και επιπτώσεις.

Τα πλεονεκτήματα στο να έχεις ένα θετικό πρότυπο είναι να σου αλλάξει τη ζωή προς το καλύτερο και να σε βελτιώσει. Εκτός αυτού, μπορεί να σε βοηθήσει και κοινωνικά. Δηλαδή, για παράδειγμα, αν ένα παιδί είναι κλειστό στον εαυτό του, ένα πρότυπο θα μπορούσε να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του στις φιλίες του και στις σχέσεις του γενικά. Δε σε εμπνέει μόνο στην κοινωνική, αλλά και στην προσωπική σου ζωή. Πέρα από αυτά, σε βοηθάει στην καθοδήγηση και στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας του χαρακτήρα σου. Επίσης, κάποιος έφηβος μπορεί να θέλει να αλλάξει τον χαρακτήρα του για να μπορέσει να προσελκύσει ερωτικά έναν άνθρωπο που του αρέσει. Οι συνέπειες των πλεονεκτημάτων είναι να σου δίνει το κοντινό σου μαθήματα ζωής από κάτι που μπορεί να έζησε ο ίδιος ή κάποιος κοντινός του, με αποτέλεσμα να σκέφτεσαι διαφορετικά από την υποστήριξη που παίρνεις από το είδωλο ή με τα λεγόμενα του να σου δίνει θάρρος στο να κάνεις κάτι αλλιώς από αυτά που έχεις συνηθίσει. Επιπλέον το να σε αλλάζει μέσα σου μπορεί να έχει θετικές συνέπειες στο έξω σου, δηλαδή να αρχίσεις να συνεισφέρεις στους γύρω σου, να τους προσφέρεις βοήθεια όποτε την χρειάζονται και να κάνεις φιλανθρωπίες όπως έχεις μάθει από το είδωλό σου, δηλαδή να ξέρεις πότε να δίνεις τα πάντα σε κάποιον που αξίζει και πότε όχι. Και πάνω από όλα, να καταλάβεις την δική σου αξία.

Δυστυχώς όμως αρκετοί έφηβοι θαυμάζουν τα λάθος είδωλα. Έτσι με αυτόν τον τρόπο αποκτούν λάθος ιδέες και προτιμήσεις που οδηγούν σε αλλαγή συμπεριφοράς, να κάνουν πράγματα που δεν αρμόζουν σε αυτούς ή στην ηλικία τους, όπως για παράδειγμα το είδωλό του να «φλεξάρει» ότι παίζει σε καζίνο και στοιχήματα, που οδηγούν σε εθισμό το παιδί. Κακό πρότυπο μπορεί επίσης να θεωρηθεί και η παρέα του, διότι μπορεί να το παρασύρουν στο κάπνισμα και στα ναρκωτικά. Επιπρόσθετα, αν ένας έφηβος ακολουθήσει τα λάθος βήματα από το λάθος πρότυπο, μπορεί να εξελιχθεί σε ένα οξύθυμο και εριστικό άτομο που μπλέκεται συνεχώς σε καυγάδες με τους γονείς, τις παρέες και άλλους κοντινούς του ανθρώπους, ακόμη και στο σχολείο.

Οι συνέπειες όλων αυτών των μειονεκτημάτων έχουν ως αποτέλεσμα οι έφηβοι και κυρίως τα κορίτσια με celebrities πρότυπα, να κάνουν παράλογες δίαιτες για να έχουν το σώμα μιας διάσημης περσόνας, να καταλήγουν σε ανορεξία, να νιώθουν ότι δεν είναι αρκετές και γενικότερα να προσπαθούν να αλλάξουν τα πάντα πάνω τους. Μα και τα αγόρια που έχουν ως είδωλα ποδοσφαιριστές με ωραία γυμνασμένα σώματα, μπαίνουν σε ακραία προγράμματα γυμναστικής και άθλησης. Καθώς, όμως, λόγω της ηλικίας τους δε βλέπουν άμεσα αποτελέσματα στη μυϊκή τους δύναμη, καταφεύγουν στην αγορά και υπερκατανάλωση σκευασμάτων αμφίβολης ποιότητας ή ακόμα και στη χρήση απαγορευμένων ουσιών, όπως τα αναβολικά. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που αρκετοί έφηβοι θαυμάζοντας υπερβολικά τα είδωλα τους οδηγούνται σε φανατισμό. Αυτό το συναντάμε πιο συχνά σε δημοφιλή αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, με αρκετούς νέους να συγκρούονται λεκτικά και σωματικά μεταξύ τους για την αγαπημένη τους ομάδα.

Συμπεραίνουμε επομένως ότι το να έχουμε πρότυπα και είδωλα δεν είναι τόσο κακό, αρκεί να γνωρίζουμε πως ο καθένας και η καθεμία είμαστε ξεχωριστοί άνθρωποι με τη δική μας προσωπική αξία και αυτοτέλεια και να μην ξεπερνάμε τα όρια του θαυμασμού μας και της αγάπης μας για αυτούς. Δε χρειάζεται δηλαδή να κάνουμε ακραία πράγματα για να τους μοιάσουμε ως πιστά αντίγραφα τους, αλλά να εμπνευστούμε από τα θετικά τους στοιχεία για να χτίσουμε τη δική μας προσωπικότητα και να χαράξουμε τη δική μας μοναδική πορεία στη ζωή.

γράφουν: Ευανθία Αλεξιάδου, Αναστασία Κωστικήδου, Αρτενίσια Ντούγγκου



MILA MOY

Οι στίχοι του τρομάζουν, προκαλούν και συγκινούν ταυτόχρονα. Η μουσική του σε ταξιδεύει και προσκαλεί κάθε λάτρη του γνήσιου και πηγαίου ταλέντου να την ακολουθήσει. Ο VANEP μιλάει στην εφημερίδα του 4ου ΓΕΛ ΞΑΝΘΗΣ γι' αυτό που αγαπά να κάνει και μας αποκαλύπτει γιατί κάνει αυτό που αγαπά...

-Κώστα, καλημέρα. Πρώτα απ' όλα, πες μας λίγα πράγματα για τον εαυτό σου.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Αθανασιάδη που απευθύνθηκε σε εμένα για το συγκεκριμένο θέμα, αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για μένα. Κατάγομαι από τη Θεσσαλονίκη, αλλά μεγάλωσα στην Ξάνθη, μια πόλη που πάντα θα έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου. Ήμουν μαθητής του 4ου Γενικού Λυκείου κατά τη δύσκολη αλλά αξέχαστη περίοδο της καραντίνας. Σήμερα ζω στη Θεσσαλονίκη, όπου βρίσκομαι στο τρίτο έτος των σπουδών μου στη Σχολή Βαλκανικών, Σλαβικών και Ανατολικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας.



-Ας ξεκινήσουμε με τη μουσική. Ποια ήταν τα πρώτα σου ακούσματα και σε ποια ηλικία διαπίστωσες ότι σου αρέσει να ακούς μουσική;

Όπως κάθε παιδί, έτσι και τα δικά μου πρώτα μουσικά ακούσματα δε διέφεραν από τα συνηθισμένα λαϊκά ή ποπ τραγούδια που έπαιζαν στο ραδιόφωνο του αυτοκινήτου. Μεγαλώνοντας, στα πρώτα χρόνια του γυμνασίου, άρχισε να με ελκύει περισσότερο η παλιά χιπ-χοπ μουσική, χωρίς όμως να με αφήνουν αδιάφορο και τα υπόλοιπα είδη. Πιο συγκεκριμένα, είχα μεγάλο πάθος με τον Eminem, ενώ αργότερα ένιωσα σημαντική ταύτιση με τη μουσική του Bloody Hawk.

-Πες μας λίγα λόγια για τη μουσική που κάνεις. Τι είναι αυτό που σε συναρπάζει στο συγκεκριμένο είδος και πώς σε σπρώχνει να ασχοληθείς περαιτέρω;

Κατά τη γνώμη μου, το σημαντικότερο σε αυτό το είδος μουσικής είναι η δυνατότητα να εκθέσεις την αλήθεια σου γυμνή, χωρίς να φιλτράρεις τον λόγο σου και χωρίς να φοβάσαι την κριτική. Ίσως γι' αυτό συχνά ακούμε αρνητικά σχόλια για το ραπ, καθώς ορισμένοι στίχοι ακούγονται αρκετά "ωμοί". Παρ' όλα αυτά, αυτή η ειλικρίνεια είναι που το κάνει τόσο ξεχωριστό. Όπως εγώ, όταν ήμουν μικρότερος, έπαιρνα δύναμη, έμπνευση και ώθηση ακούγοντας ραπ, έτσι και τώρα, όταν καταφέρνω να μεταφέρω τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα στους ακροατές μου, νιώθω πραγματικά «γεμάτος» συναισθηματικά. Επιπλέον, ακόμη και με κάποια τραγούδια μου που δεν έχουν ιδιαίτερο νόημα και είναι απλώς για διασκέδαση, νιώθω μεγάλη χαρά όταν βλέπω ότι οι ακροατές με επiléγουν για να τους φτιάξω τη διάθεση και να περάσουν όμορφα.

-Από πού αντλείς τη θεματολογία και τους στίχους για τα τραγούδια σου;

Μπορεί να ακούγεται λίγο κλισέ, αλλά είναι η αλήθεια: αντλώ τη θεματολογία μου από την καθημερινότητά μου, από στενάχωρες ή ευχάριστες στιγμές που έχω ζήσει στο παρελθόν, καθώς και από τη ζωντάνια και την ένταση της ζωής στην πόλη μου. Μια βόλτα το βράδυ στη γειτονιά μου είναι συχνά αρκετή για να περιγράψω τα θετικά, τα αρνητικά της και την εμπειρία μου σε αυτήν. Επίσης, εμπνέομαι από τις ανθρώπινες σχέσεις, τις δυνατές συνδέσεις και τα συναισθήματα που αυτές δημιουργούν.

-Ποιες θεωρείς ότι είναι οι δυσκολίες που συναντά ένα νέο παιδί όταν αποφασίζει να ασχοληθεί με τη μουσική;

Οι δυσκολίες υπάρχουν, αλλά δεν είναι αδύνατο να ξεπεραστούν. Σίγουρα, η αρχή είναι πάντα η πιο δύσκολη, η έκθεση στον κόσμο είναι όντως τρομακτική στην αρχή, αλλά το συνηθίζεις. Αφού ξεπέρασα αυτό το εμπόδιο και μου έχει φύγει αυτό το κόμπλεξ, πιστεύω ότι από εδώ και πέρα όλα είναι στα χέρια μου. Ο δρόμος για να φτάσεις να το κάνεις επαγγελματικά είναι μακρύς και δύσβατος, ωστόσο, όσο είσαι νέος, το σημαντικό είναι να απολαμβάνεις τη διαδικασία και φυσικά να αφιερώνεις ώρες σε αυτό για να εξελιχθείς. Βέβαια, τα standards έχουν ανέβει πολύ σε όλους τους τομείς, από τους δημιουργικούς μέχρι και τους πιο τεχνικούς. Πλέον, το 2025 είναι σχεδόν αδύνατον να συναγωνιστείς το ραπ που κυκλοφορεί καθημερινά, βασιζόμενος αποκλειστικά σε ερασιτεχνικές συνθήκες από το σπίτι σου. Εγώ προσωπικά, το πιο βασικό θέμα που αντιμετωπίζω είναι τα έξοδα για να βγει το τελικό αποτέλεσμα (ηχογράφηση, μίξη, mastering, εξώφυλλο, διανομή σε Spotify/AppleMusic κ.ά.). Πέρα από αυτό, επiléγω να ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου αν μια κυκλοφορία δεν πάει όπως περίμενα, διότι πεισμώνω και γίνομαι καλύτερος. Θα είμαι πάντα ο πιο σκληρός κριτής του εαυτού μου.

-Μπορείς να μας περιγράψεις με δυο λόγια τα βήματα από την έμπνευση μέχρι την τελική κυκλοφορία ενός κομματιού;

Συνήθως, θα μου έρθει κάποιος έξυπνος ή εύχος στίχος σε μια άκυρη στιγμή μέσα στην ημέρα. Έπειτα, όταν ακούσω μια παραγωγή που μου κινεί το ενδιαφέρον, θα "χτίσω" πάνω σε αυτούς τους στίχους και σιγά-σιγά θα ολοκληρώσω αυτό το μέρος του τραγουδιού. Μετά, έρχεται η ώρα της ηχογράφησης, η οποία είναι και η πιο ενδιαφέρουσα για μένα. Ηχογραφώ πρώτη φορά το κομμάτι και, τις επόμενες μέρες, το ακούω 2-3 φορές μέσα στη μέρα μου, πηγαίνοντας στο στούντιο για να αλλάξω λίγα πράγματα κάθε φορά, μέχρι να μου ακούγεται τέλειο. Μετά από αυτό, περιμένω από τους συνεργάτες/φίλους μου να μου στείλουν το κομμάτι μιξαρισμένο (δηλαδή, να είναι έτοιμο και να ακούγεται σωστά και δυνατά). Μόλις φτάσω σε αυτό το σημείο, το κομμάτι είναι σχεδόν ολοκληρωμένο, μένει μόνο να απευθυνθώ σε κάποιον να μου δημιουργήσει το εξώφυλλο και, αφού αγοράσω τα δικαιώματα της παραγωγής, ώστε να έχω την άδεια να κυκλοφορήσω το τραγούδι, να το ανεβάσω.

-Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια όσον αφορά τη μουσική σου;

Προσπαθώ όσο γίνεται να κάνω σχέδια για το άμεσο μέλλον και όχι για το πολύ μακρινό, καθώς θεωρώ πως είναι πιο εφικτό να πετύχω τους στόχους μου με αυτόν τον τρόπο. Για τώρα, περνάω καλά ασχολούμενος με αυτό, εξελίσσομαι καθημερινά και με γεμίζει. Κυκλοφορώ κομμάτια όποτε μπορώ. Είναι απόλυτα λογικό να έχω την επιθυμία να το εξελίξω σε επαγγελματικό επίπεδο και να μπορώ να ζω από αυτό, καθώς είναι ένα όνειρο που πιστεύω πως μοιράζονται πολλοί μουσικοί. Ωστόσο, αν δεν τα φέρει έτσι ο Θεός και δεν το καταφέρω, δε θα το αφήσω να με ρίξει. Όπως είπα, ακόμη και σε αυτή τη φάση που το ακολουθώ τώρα, με γεμίζει πάρα πολύ και έχω δημιουργήσει δυνατές φιλίες μέσα από αυτό. Παρ' όλα αυτά, σίγουρα μέσα μου θα έχω πάντα την ανάγκη να ασχολούμαι με τη μουσική μου, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Για να απαντήσω και πιο συγκεκριμένα, κάπου τον Μάιο θα κυκλοφορήσω 5 τραγούδια, εκ των οποίων το ένα είναι το πιο δύσκολο, βαρύ και προσωπικό που έχω γράψει ποτέ, στο οποίο αναλύω μία από τις χειρότερες μέρες που έχω περάσει.

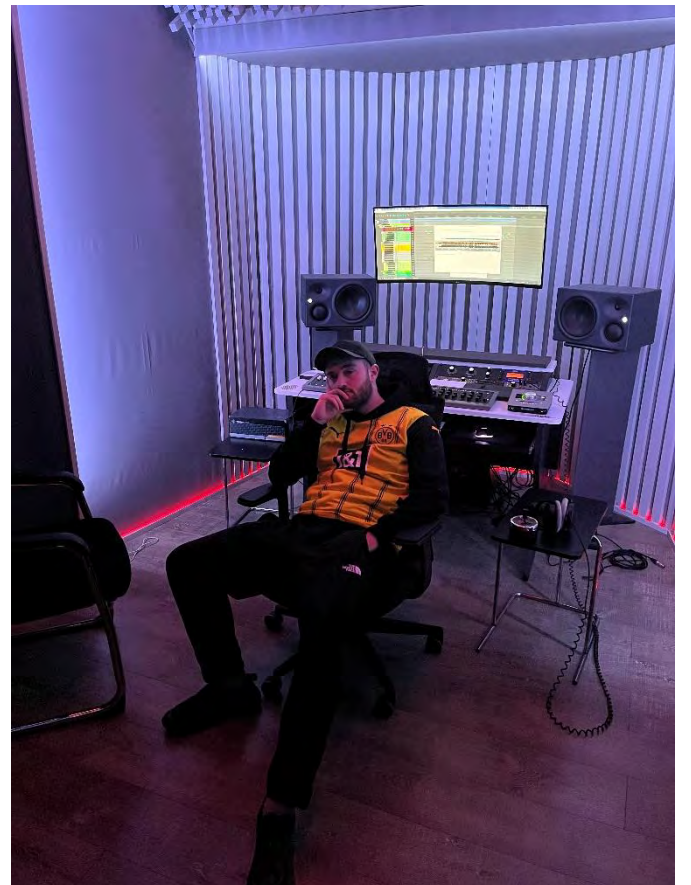
-Γιατί ένας ταλαντούχος νέος ή νέα να ασχοληθεί σήμερα με τη μουσική; Υπάρχει κάτι σ' αυτό, που θα τον κάνει να συνεχίσει να βγάζει μουσική μετά την πρώτη του «δοκιμαστική» περίοδο;

Σίγουρα, η εύκολη απάντηση σε αυτό είναι η απήχηση του κόσμου, αλλά αν έχεις το «μικρόβιο» της μουσικής, νιώθεις την ανάγκη να κυκλοφορήσεις και να εκθέσεις τον εαυτό σου στον κόσμο. Το να κυνηγάς τους αριθμούς με κάθε κομμάτι, σίγουρα, δεν είναι η πιο σωστή προσέγγιση. Εγώ προσωπικά, όταν φτάνει η μέρα της κυκλοφορίας, νιώθω ανακουφισμένος, ευχαριστημένος και περήφανος για τον εαυτό μου. Θα το σύγκρινα με τις εξετάσεις του σχολείου, με την ανακούφιση που νιώθεις, όταν βγαίνεις από την αίθουσα, αφού έγραψες ένα καλό διαγώνισμα. Βέβαια, θα με ρωτήσει κάποιος: «Γιατί να μπλέκεις τον εαυτό σου σε αυτή τη διαδικασία και να πιέζεσαι;». Δυστυχώς, σε αυτό δεν έχω εξήγηση, απλά νιώθω την ανάγκη να το κάνω. Και πιστεύω ότι, αν ρωτήσετε κάποιον άλλον που ασχολείται με το ίδιο, θα σας πει κάτι παρόμοιο.

-Κώστα, σ' ευχαριστούμε πάρα πολύ. Σου ευχόμαστε καλή συνέχεια και επιτυχία τόσο στο δημιουργικό κομμάτι, όσο και στη ζωή σου γενικότερα!

Και εγώ θα ήθελα να ευχαριστήσω όλη τη δημοσιογραφική ομάδα, τα παιδιά και τους/τις εκπαιδευτικούς που συμμετέχουν σ' αυτήν! Όπως είπα και στον κ. Αθανασιάδη, όταν μου πρότεινε να μιλήσω για τη μουσική μου: είναι μια ευκαιρία που δε θα ήθελα να χάσω με τίποτε. Να δώσω οπωσδήποτε χαιρετίσματα σε όλους τους καθηγητές και τις καθηγήτριές μου (αξέχαστοι πραγματικά!) και να ευχηθώ επιτυχία και καλή τύχη στα παιδιά που δίνουν Πανελλαδικές εξετάσεις. Να μην αγχώνονται, όλα θα πάνε καλά. Να πιστεύετε στα όνειρά σας και να τα κυνηγάτε με πάθος, γιατί μόνο έτσι θα τα καταφέρετε!!!

γράφουν: Σοφία Λάκκα, Άγγελος Μπολοβίνος, Νιόβη Παπαδοπούλου, Ζωή Σελβιέρογλου, Ευτυχία Σουρουτζίδου



Είναι η εκπαίδευση το κλειδί της επιτυχίας;

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα αποτελεί, όπως και σε πολλές άλλες χώρες, βασικό παράγοντα για την επαγγελματική αλλά και προσωπική επιτυχία. Όσον αφορά την επαγγελματική επιτυχία, η Ελλάδα μέσω του εκπαιδευτικού συστήματός της προσφέρει στους νέους τη δυνατότητα απόκτησης γνώσεων και δεξιοτήτων που θα τους εξελίσουν και πολύ πιθανόν θα συμβάλουν στο επαγγελματικό τους μέλλον. Πέρα από το γεγονός ότι θεωρητικά η εκπαίδευση αποτελεί το κλειδί για την επίτευξη οποιουδήποτε στόχου και κυρίως στον επαγγελματικό τομέα, υπάρχουν, άραγε, και άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορεί ένας άνθρωπος να πετύχει χωρίς να έχει εξειδικευτεί πάνω σε ένα αντικείμενο; Έτσι καταλήγουμε στο εξής ερώτημα: είναι τελικά η εκπαίδευση και οι πανεπιστημιακές σπουδές μονόδρομος για την επιτυχία;

Η εκπαίδευση, γενικά, είναι βασικός πυλώνας για τη σύγχρονη κοινωνία, αφού δεν εφοδιάζει τους ανθρώπους μόνο με γνώσεις και τυπικά προσόντα, αλλά τους διαμορφώνει σε οργανικά μέλη ή ακόμα και σε ηγέτες που αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και αναμορφώνουν τον κόσμο γύρω τους, με συναισθήματα και ηθικές αξίες. Επιπλέον, οι πανεπιστημιακές σπουδές συνδέονται συνήθως με την κοινωνική ισότητα, διότι δεν είναι απίθανο για ένα άτομο που προέρχεται από μη προνομιούχο κοινωνικό υπόβαθρο να ανέβει στην κοινωνική κλίμακα, εάν του δοθεί η ευκαιρία να εισέλθει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Παρά ταύτα, η σημασία της εκπαίδευσης στην κοινωνία ήταν και θα είναι πάντα μεγάλη, καθώς συνεισφέρει ανεξαρτήτως φυλής, φύλου και θρησκείας. Παράλληλα, το πανεπιστήμιο, ως φοίτηση και ολοκλήρωση ενός στοχευμένου προγράμματος σπουδών, είναι πραγματικά σημαντικό, διότι σήμερα πλέον δίνεται και η ευκαιρία για την παρακολούθηση των εξελίξεων στον τομέα της τεχνολογίας, της οποίας η καλή γνώση και χρήση θεωρείται βασικό και αναγκαίο προσόν. Έπειτα, επειδή ζούμε σε μια διαρκώς διασυνδεδεμένη κοινωνία με συνεχείς ευκαιρίες, όπου και τα μέσα και οι προσδοκίες για την γνώση και την αυξημένη απόδοση πολλαπλασιάζονται καθημερινά και με γρήγορους ρυθμούς, η πρόσληψη εκπαίδευσης πέρα από τη βασική βαθμίδα του Γυμνασίου θεωρείται πια δίχως αμφιβολία απαραίτητο προσόν για έναν άνθρωπο που θέλει να πετύχει και να σταδιοδρομήσει στον επαγγελματικό τομέα, είτε στο άμεσο και κοντινό του μέλλον, είτε μακροπρόθεσμα.

Ας δούμε όμως τα πράγματα απλούστερα, για να πούμε και κάποιες αλήθειες, που δεν μπορούν πάντα να μπαίνουν κάτω από το χαλί... Η τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι και θα συνεχίσει να είναι το διαβατήριο για το μέλλον, γιατί το αύριο ανήκει σε αυτούς που προετοιμάζονται για αυτό από σήμερα. Πολλοί έχουν την γνώμη ότι οι πανεπιστημιακές σπουδές δεν προσφέρουν πλέον προοπτικές και εν τέλει, δεν εγγυώνται καν την επιτυχία. Σε πολλούς τομείς, υποστηρίζουν, οι εργοδότες ίσως ενδιαφέρονται περισσότερο για τις δεξιότητες των εργαζομένων τους παρά για ένα πτυχίο. Τι βολική ψευδαισθηση είναι αυτή... Αν και είναι αλήθεια ότι το να έχεις ένα ολοκληρωμένο σύνολο δεξιοτήτων είναι σημαντικό σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης και της τεχνολογίας, ένα πτυχίο εξακολουθεί να είναι πολύτιμο πλεονέκτημα. Ένα πτυχίο δεν αποδεικνύει μόνο ότι κατέχετε συγκεκριμένες θεωρητικές γνώσεις ή τεχνικές δεξιότητες, αλλά ότι έχετε εκπαιδευτεί επίσης στην κριτική σκέψη, τη διαχείριση χρόνου, την επίλυση προβλημάτων και την επικοινωνία. Δείχνει ότι έχετε εκτεθεί σε ένα ευρύ φάσμα γνώσεων και έχετε αναπτύξει την ικανότητα να μαθαίνετε και να προσαρμόζεστε σε νέες προκλήσεις, την αντιμετώπιση των οποίων πολλές φορές καλείστε να διεκπεραιώσετε κυριολεκτικά σε χρόνο μηδέν και με άμεσα αποτελέσματα. Και ας μην ξεχνάμε ότι οι περισσότεροι εργοδότες σήμερα απαιτούν κάποιο αναγνωρισμένο πτυχίο ως προϋπόθεση για ορισμένους ρόλους και ευκαιρίες ανέλιξης. Κανείς λοιπόν δεν μπορεί να αρνηθεί το γεγονός ότι ένα πτυχίο εξακολουθεί να είναι ένα ισχυρό διαπιστευτήριο για την είσοδο και την εξέλιξη ενός νέου ανθρώπου στον επαγγελματικό στίβο.

Τελικά, ενώ η επιτυχία έχει πολλές μορφές και μπορεί να επιτευχθεί μέσω ποικίλων οδών, η πανεπιστημιακή εκπαίδευση είναι ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να εξοπλίσει τα άτομα με τα θεμέλια και τους τα εφόδια που χρειάζονται, για να εκπληρώσουν τα όνειρά τους και να αφήσουν το αποτύπωμα της προσφοράς τους στο κοινωνικό σύνολο.

γράφει: Ευγενία Λαζαρίδου



Συναντώντας έναν Πολιτικό Μηχανικό

Ο κ. Παναγιώτης Αγγελίδης είναι καθηγητής στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, στο Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών, που εδρεύει στην Ξάνθη.

- Μπορείτε να μας εξηγήσετε καταρχάς τι ακριβώς κάνει ένας πολιτικός μηχανικός ;

Ένας πολιτικός μηχανικός μπορεί να κάνει δομικά έργα, όπως για παράδειγμα κτήρια, γήπεδα, βιομηχανικά κτήρια και γενικότερα κατασκευές. Σχεδιάζει δρόμους, γέφυρες, αεροδρόμια, σιδηροδρόμους και λιμάνια στο πλαίσιο τόσο της συγκοινωνιακής λειτουργίας, όσο και της ίδιας της κατασκευής. Είναι αυτός που κάνει όλα τα έργα οικοδομής, τα έργα ύδρευσης και αποχέτευσης, καθώς και τα αντιπλημμυρικά έργα. Σχεδιάζει φράγματα για την παραγωγή υδροηλεκτρικής ενέργειας, αλλά και την ύδρευση και άρδευση. Επιπλέον, διώρυγες και αγωγούς. Αυτά είναι μερικά ενδεικτικά παραδείγματα της δουλειάς του.

- Κατά την γνώμη σας, το επάγγελμα θα επηρεαστεί από την τεχνολογία και, αν ναι, θετικά ή αρνητικά ;

Σαφώς και θα επηρεαστεί. Υπάρχει διαρκώς μεγάλη εξέλιξη στα υλικά, τους τρόπους κατασκευής, τον προγραμματισμό με τον οποίο γίνεται η εργασία, ακόμα και στα εργαλεία που χρησιμοποιούνται. Και, φυσικά, εξελίσσεται και η ίδια η επιστήμη βάσει της οποίας μπορούμε να μελετήσουμε ένα θέμα ή μια κατασκευή. Έχουμε πλέον περισσότερες δυνατότητες και συνεπώς τις ενσωματώνουμε για να παραγάγουμε ένα καλύτερο, πιο οικονομικό και περιβαλλοντικά σωστό έργο.

- Ποια είναι η εμπειρία σας ως καθηγητή πανεπιστημίου;

Είμαστε οι τυχεροί του επαγγέλματος, διότι μας δίνεται η ευκαιρία να συνεργαζόμαστε με νέους ανθρώπους, οι οποίοι κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αγορά εργασίας, με νέες ιδέες, χωρίς να κοιτάνε αποκλειστικά το προσωπικό τους συμφέρον, αλλά έχοντας πρωτίστως ως στόχο τη βελτίωση της κοινωνίας, και αγωνίζονται για την εξέλιξη της επιστήμης.

- Ποια συμβουλή θα δίνετε στις νέες και τους νέους που θέλουν να ακολουθήσουν τον τομέα της πολιτικής μηχανικής;

Η συμβουλή που δίνω σε υποψήφιους φοιτητές του τμήματος πολιτικής μηχανικής και γενικότερα σε νέους ανθρώπους είναι να τους αρέσει το επάγγελμα. Αν αγαπάς αυτό που κάνεις, θα βρεις και τον τρόπο να το φέρεις εις πέρας. Όταν έρθει κάποιος φοιτητής, θα δει την έκταση της επιστήμης και θα μπει πιο εφαρμοσμένα στα ζητήματα που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει.

- Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες ειδικότητες στον τομέα της πολιτικής μηχανικής ;

Οι πιο συνηθισμένες ειδικότητες είναι οι εξής τέσσερις:

- 1) Η κατεύθυνση των δομικών έργων. Αυτοί δηλαδή που θα ασχοληθούν με τη μελέτη και την κατασκευή δομικών έργων.
- 2) Η κατεύθυνση του υδραυλικού μηχανικού. Αυτή έχει να κάνει με τα δίκτυα ύδρευσης και αποχέτευσης, τον βιολογικό καθαρισμό, τα αντιπλημμυρικά έργα, τα φράγματα και γενικότερα τα υδροδυναμικά έργα.
- 3) Επιπλέον, υπάρχει η κατεύθυνση του Γεωτεχνικού μηχανικού. Εδώ, έχουμε τον μηχανικό ο οποίος ασχολείται με το έδαφος το οποίο θα θεμελιωθεί.
- 4) Τέλος, υπάρχει και η κατεύθυνση των συγκοινωνιακών έργων. Η συγκεκριμένη ειδικότητα ασχολείται με τους δρόμους, δηλαδή τη σχεδίαση, τη χάραξη και την κατασκευή τους, αλλά και με σιδηρόδρομους, αεροδρόμια κ.ά.

γράφουν: Ευγενία Λαζαρίδου,
Σοφία Μανουσαρίδου,
Αναστάσιος Παρασκευόπουλος



Ο Νέστος

το στολίδι της Ξάνθης

Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα μέρη της Ξάνθης είναι ο ποταμός Νέστος, ο οποίος είναι ένα μαγευτικό τοπίο που δίνει ζωντάνια στην πόλη με τα χίλια χρώματα.

Ο Νέστος αποτελεί ένα από τα πέντε μεγαλύτερα ποτάμια της Ελλάδας και ταυτόχρονα το φυσικό σύνορο μεταξύ της Μακεδονίας και της Θράκης. Ο ποταμός καλύπτει μήκος 243 χιλιομέτρων, εκ των οποίων τα 130 βρίσκονται στον ελλαδικό χώρο. Στα όρη Ρίλα της Βουλγαρίας βρίσκονται οι πηγές του και εκβάλλει στο θρακικό πέλαγος. Τα αξέχαστα, λόγω της ομορφιάς του, στενά του Νέστου παρομοιάζονται με τα Τέμπη της Θεσσαλίας, καθώς υπάρχει τεράστια ομοιότητα. Παράλληλα, άτομα που λατρεύουν τις δραστηριότητες στη φύση έχουν βρει το κατάλληλο μέρος για τα χόμπι τους, αφού υπάρχουν πάρα πολλές επιλογές για να νιώσει κάποιος γεμάτος ενέργεια και να απολαύσει συγχρόνως τη φύση. Ένας απλός περίπατος, ορειβασία, παρακολούθηση πουλιών ή ακόμα και, για τους πιο τολμηρούς, μπάνιο στα κρύα του νερά είναι οι πιο συνηθισμένες.

Ο ποταμός Νέστος είναι πλούσιος σε χλωρίδα και πανίδα. Ο επισκέπτης, με το που θα βρεθεί στο μέρος, θα κατακλυστεί από την καταπράσινη φύση, η οποία περιέχει διάφορα δέντρα, όπως ιτιές και πλατάνια ή ακόμα και σπάνια λουλουδία. Η πανίδα της περιοχής, επίσης, είναι ικανή να κεντρίσει το ενδιαφέρον των επισκεπτών. Ο ποταμός σήμερα είναι η φυσική κατοικία για 300 είδη πουλιών, 30 είδη αρπακτικών, 11 είδη αμφίβιων, 21 είδη ερπετών και βέβαια για τα είδη των ψαριών που ζούνε στα νερά του.

Το Δέλτα του Νέστου αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς υδροβιότοπους στην Ελλάδα, αλλά και στην Ευρώπη. Βρίσκεται μεταξύ της Νέας Καρβάλης και των Αβδήρων και συμβάλλει σημαντικά στον οικονομικό, τουριστικό και οικολογικό τομέα της Ελλάδας, καθώς οι επισκέπτες μπορούν να «χαθούν» μέσα στο ατελείωτο πράσινο και να πραγματοποιήσουν επισκέψεις στο κέντρο πληροφόρησης του Δέλτα του Νέστου.

Πίσω από τον ποταμό Νέστο κρύβεται μία συναρπαστική ιστορία. Ο Νέστος, σύμφωνα με τη μυθολογία, δημιουργήθηκε πριν ακόμη γεννηθούν οι άνθρωποι. Γονείς του ήταν ο Ωκεανός και η Τηθύ. Ο ποταμός αυτός λατρεύτηκε ως θεός στην αρχαιότητα. Γεγονός αποτελεί πως η ασταθής κοίτη του κάτω ρου του με τις αδιάκοπες πλημμύρες του και η απόκρημνη περιοχή του μέσου και άνω ρου του δεν επέτρεπαν τη δυνατότητα ανέπλου του ποταμού, γι' αυτό τον λόγο κανένας δεν ενδιαφέρεται για ποταμοπολοία στον Νέστο. Επίσης, εξαιτίας της διαδρομής του μέσα από απόκρημνα και δύσβατα μέρη, δεν προέκυπτε σχηματισμός κανενός φυσικού χερσαίου δρόμου ούτε κατά μήκος της κοίτης, ώστε να εξασφαλιστεί η επικοινωνία μεταξύ της θρακικής ενδοχώρας με το βόρειο Αιγαίο.



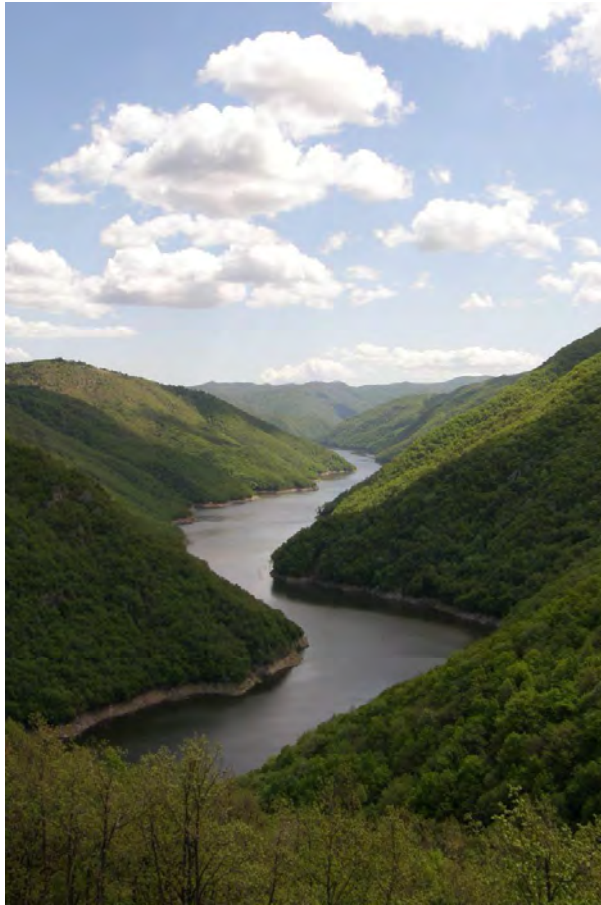
Δύο ήταν τα περάσματα του ποταμού, από τα οποία το ένα, δηλαδή το βόρειο, βρισκόταν στον μέσο και το άλλο, δηλαδή το νότιο, βρισκόταν στον κάτω ρου. Εκεί αντίστοιχα είχαν ιδρυθεί οι πόλεις Νικόπολη και Τόπειρος. Με το βόρειο πέραςμα επικοινωνούσαν και οι κοιλάδες του Στρυμόνα και του Έβρου, ενώ με το νότιο επικοινωνούσε η Μακεδονία και η Θράκη και γενικότερα η Ευρώπη και η Ασία, διότι το πέραςμα διερχόταν από έναν πανάρχαιο δρόμο. Ο άνω και μέσος ρους του ποταμού ήταν κατά την αρχαιότητα περιοχή που κατοικούσαν οι Δίοι, που ήταν ένα πανάρχαιο ελληνο-πελασγικό φύλο, ενώ στα Θρακικά Τέμπη και νοτιότερα κατοικούσαν οι Σάρτες.

Ο ποταμός Νέστος σημαίνει πολλά για τους κατοίκους της Ξάνθης. Πιο συγκεκριμένα, είναι το στολίδι της πόλης, το οποίο προσφέρει πράσινο σε μία πόλη γεμάτη «τσιμέντο», βοηθάει τους ανθρώπους να ξεφύγουν από τα προβλήματά τους και τους δίνει μια σπάνια ευκαιρία να αναπνεύσουν

καθαρό οξυγόνο. Επιπρόσθετα, συμβάλλει στην αύξηση του τουρισμού της πόλης, καθώς πολλοί άνθρωποι επισκέπτονται την πόλη για να θαυμάσουν αυτό το μέρος. Τέλος, οι εκδηλώσεις που λαμβάνουν χώρα στον ποταμό, είναι ένας τρόπος διασκέδασης και ψυχαγωγίας του κόσμου που το επισκέπτεται. Ο ποταμός Νέστος λατρευόταν πάντα: στην αρχαιότητα ως θεός και σήμερα ως φυσικός προορισμός. Η καθηλωτική ομορφιά του, τα καταπράσινα τοπία, η σπάνια πανίδα, είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά του που τον καθιστούν σημαντικό αξιοθέατο της πόλης.

Αναμφίβολα, όλοι εμείς οι Ξανθιώτες οφείλουμε να νιώθουμε τυχεροί που έχουμε ένα τόσο όμορφο μέρος, τόσο κοντά στην πόλη μας.

γράφουν: Ιωάννα Κετίπη
Στέλλα Βεργίδου
Μαρία Τζανετάκου



Ένα ταξίδι στον χρόνο και την παράδοση

Κανείς δεν φαντάζεται πως μια ταπεινή πόλη, όπως η μικρή μας Ξάνθη, θα έκρυβε έναν πολύτιμο θησαυρό. Η παλιά πόλη της Ξάνθης κρατάει ζωντανή την ψυχή, την παράδοση και την ιστορία. Ένα μοναδικό ταξίδι στο παρελθόν, όπου οι πέτρινοι δρόμοι, τα αρχοντικά με τα μπαλκονάκια στολισμένα από λουλουδία και τη μυρωδιά του ζεστού ελληνικού καφέ, συνθέτουν μια αξέχαστη εμπειρία για τους επισκέπτες της.

Δύο καταστροφικοί σεισμοί που έγιναν την άνοιξη του 1829 ισοπέδωσαν εντελώς τον οικισμό που προϋπήρχε στην περιοχή. Έτσι, την ίδια χρονιά, μπαίνει σε εφαρμογή η απόφαση να χτιστεί μια νέα πόλη. Η οικοδόμηση γίνεται πάνω στα ερείπια με επίκεντρο τις εκκλησίες, που πιθανολογείται ότι υπάρχουν από την εποχή της βυζαντινής Ξάνθειας. Η ιστορική Ξάνθη περιγραφόταν ως μια κωμόπολη. Παρ' όλα αυτά, παρουσίαζε αξιοσημείωτη οικονομική άνθηση, η οποία αποδιδόταν στον πλούτο που προερχόταν αφενός από την καλλιέργεια, την επεξεργασία και εμπορία καπνού και των παραγωγών του και αφετέρου από τη θέση των σημαντικών εμπορικών οδών.

Επιπλέον, οι καπνέμποροι της Ξάνθης, αξιοποιώντας τις εμπορικές τους σχέσεις με μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις, όχι μόνο διευρύναν τον πλούτο τους, αλλά έφεραν μαζί τους και ευρωπαϊκές τάσεις στην αρχιτεκτονική αισθητική.

Αυτό αντικατοπτρίζεται στα αρχοντικά, τα οποία ξεχωρίζουν για την επιβλητική τους παρουσία και τη λεπτομερή διακόσμηση. Κάθε αρχοντικό είναι διακοσμημένο με επιβλητικά ταβάνια, μεγαλοπρεπή σαλόνια, καθώς και ξεχωριστά παράθυρα που εξασφάλιζαν το φυσικό φως. Αξιοσημείωτο παράδειγμα είναι το σπίτι του γνωστού συνθέτη, Μάνου Χατζιδάκι, γνωστό και ως «Χατζιδάκειο».

Η εφημερίδα του 4^{ου} Γενικού Λυκείου Ξάνθης ... και κάτι παραπάνω

Το όνομά του φέρει ως φόρο τιμής στη μνήμη και το έργο του συνθέτη. Πλέον, το Χατζιδάκειο λειτουργεί ως χώρος πολιτιστικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων.



Σημαντικό είναι και το γεγονός ότι η Ξάνθη, με την ιδιαίτερη γοητεία της και την πλούσια πολιτιστική της κληρονομιά, γίνεται κάθε χρόνο, στις αρχές Σεπτεμβρίου, το επίκεντρο της πολιτιστικής ζωής στη Θράκη μέσα από τις περίφημες Γιορτές Παλιάς Πόλης. Πρόκειται για έναν θεσμό που ξεπερνά τα στενά γεωγραφικά όρια της πόλης και προσελκύει επισκέπτες από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Η ψυχαγωγία αποτελεί έναν από τους βασικότερους πυλώνες αυτής της μοναδικής πολιτιστικής εμπειρίας. Μέσα από ποικιλόμορφες εκδηλώσεις και δραστηριότητες, η πόλη προσφέρει ένα ταξίδι αναψυχής που αγκαλιάζει όλες τις ηλικίες και τα ενδιαφέροντα, συνδυάζοντας ορθά την αυθεντική παράδοση με την σύγχρονη δημιουργία.

Η παλιά πόλη της Ξάνθης είναι ένα αληθινό στολίδι που συνδυάζει την παράδοση με την καλλιτεχνική δημιουργία, προσφέροντας πλούσιες εμπειρίες πολιτισμού και ψυχαγωγίας. Το Λαογραφικό Μουσείο ζωντανεύει μνήμες του παρελθόντος με εκθέματα που αφηγούνται την καθημερινότητα και την ιστορία της περιοχής, ενώ το Σπίτι των Σκιάων γοητεύει με την πρωτοποριακή του τέχνη, η οποία δύναται να μαγέψει τον επισκέπτη. Στα δρομάκια, καλαίσθητες καφετέριες προσκαλούν για μια στάση χαλάρωσης, προσφέροντας μεθυστικά αρώματα καφέ και ζεστές κουβέντες.



Η ατμόσφαιρα συμπληρώνεται από μουσικές βραδιές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις που κρατούν ζωντανό το πνεύμα της πόλης.

Αυτή είναι, με δυο λόγια, η παλιά πόλη της Ξάνθης: μια ζωντανή σύνθεση παράδοσης, πολιτισμού και τέχνης. Μέσα από τα μουσεία, τα ιστορικά σοκάκια και τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες, αναδεικνύει το πνεύμα μιας περιοχής που σέβεται το παρελθόν και δημιουργεί οραματικά το μέλλον. Αποτελεί διαχρονικά έναν αγαπημένο προορισμό και χαρίζει αυθεντικές εμπειρίες, αφήνοντας σε κάθε επισκέπτη μια αίσθηση θαυμασμού και έμπνευσης, και την υπόσχεση πως, με την πρώτη ευκαιρία, «θα τα ξαναπούμε».

γράφουν: Σοφία Τοφέα,
Κωνσταντίνα Χαρισιάδου,
Χρύσα Μπάτζιου



Χορός

Ο χορός είναι τελικά άθλημα ή τέχνη;

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την αντίληψη ότι ο χορός δεν είναι άθλημα. Όμως, οι απόψεις διίστανται για το συγκεκριμένο θέμα, καθώς υπάρχουν τρεις κατηγορίες ανθρώπων. Αυτοί που θεωρούν ότι ο χορός είναι άθλημα, αυτοί που θεωρούν ότι είναι τέχνη και αυτοί που διατηρούν ουδέτερη στάση... Τι είναι ο χορός τελικά;

Ο χορός είναι μια γλώσσα χωρίς λόγια, μία έκφραση ψυχής που ξεπερνά τα όρια των λέξεων και φτάνει κατευθείαν στην καρδιά. Το σώμα είναι ένας καμβάς και, μέσα από τις κινήσεις του κάθε μέρους του, αποτυπώνεται μία πινελιά στην τελική ζωγραφιά, τη χορογραφία, μέσω της οποίας ο καλλιτέχνης εκφράζει την ιστορία του. Όπως χορηγείται ένα φάρμακο σ' έναν άνθρωπο για να τον απαλύνει από τον πόνο, έτσι και η μουσική συνδέεται με τον χορό, θεραπεύοντας τον χορευτή από τα αρνητικά του συναισθήματα.



Ο χορός είναι ταυτόχρονα μία δυναμική σωματική πρακτική που απαιτεί δύναμη, πειθαρχία και εξαιρετικό έλεγχο του σώματος, όπως ακριβώς και ο αθλητισμός. Μετά από ένα χρονικό διάστημα ο χορός, από εκεί που είναι μία πηγή γνήσιας ψυχαγωγίας και απελευθέρωσης, ξαφνικά γίνεται υπό πίεση και για αγωνιστικούς λόγους, ένας απαιτητικός χώρος. Προκαλεί έτσι άγχος, πίεση, ανασφάλεια, σύγκριση και ανταγωνισμό μεταξύ των χορευτών, γεγονός που παρατηρείται και στα υπόλοιπα αθλήματα. Παρ' όλα αυτά, χωρίς τη βοήθεια του αθλητισμού δεν μπορεί να συνυπάρξει ο χορός, διότι συμβάλλει στην ενδυνάμωση, στην ευλυγισία και γενικότερα στην ψυχική και σωματική υγεία.

Παράλληλα, για πολλούς δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα αλλά ένα μέσο για να εξερευνηθούν, να εκφράσουν και να κατανοήσουν ποιοί είναι, να επικοινωνήσουν με τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους. Ο άνθρωπος μέσα από τον χορό μπορεί να σχηματίσει μία σφαιρική αντίληψη για το «εγώ» του. Το αποτέλεσμα είναι να ανακαλύπτει κάθε φορά την ταυτότητά του, καθώς στον χώρο αυτό το άτομο πειραματίζεται με τον εαυτό του και το σώμα του. Επιπλέον, μαθαίνει να αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους και να συν-εργάζεται με ομαδικό πνεύμα.



Από την δική μας πλευρά, ως χορευτριών, ο χορός είναι -εκτός από το αθλητικό κομμάτι- μια απόδραση από την πραγματικότητα. Είναι το οξυγόνο μας. Η λύση στα προβλήματά μας. Ένα περιβάλλον γεμάτο αναμνήσεις. Μία παύση από την καθημερινότητα. Η γλώσσα επικοινωνίας μας. Και άλλα τόσα που ίσως κανένας δε θα καταλάβει, αλλά που ίσως μπορέσει λίγο να τα αισθανθεί, αν έχει χορέψει με πάθος έστω μια φορά στη ζωή του. Ο χορός είναι ένα κλειδί που ανοίγει τις πόρτες ενός δημιουργικού κόσμου, όπου ενώνονται το σώμα, η ψυχή και η μουσική σε μια αρμονική ισορροπία. Αυτός ο κόσμος θα μείνει πάντα κλειδωμένος στην καρδιά μας. Ο χορός είναι το πρώτο πράγμα που σκεφτόμαστε όταν ακούμε την λέξη ελευθερία. Τελικά, η απάντηση στην ερώτηση αν ο χορός είναι τέχνη ή άθλημα, είναι ότι συνδυάζει και τα δύο. Ο αθλητισμός είναι η βάση και τα υλικά που χτίζουν ένα σπίτι, αλλά χωρίς την κατάλληλη διακόσμηση είναι ένα κενό και μουντό σπίτι. Άλλωστε σύμφωνα με τον Κ. Π. Καβάφη, «Όταν χορεύεις, γράφεις στη γη αυτά που θέλει να πει η ψυχή σου».

γράφουν: Ιωάννα Κετίλη
Μαρία Αναστασιάδου
Δέσποινα Θεοδωρίδου

Το Καρναβάλι της Ξάνθης

ένα πολιτιστικό κομμάτι της Θράκης

Το καρναβάλι είναι μια παράδοση γεμάτη χρώματα, μουσική και χορό, που συνήθως γιορτάζεται πριν την περίοδο της Σαρακοστής. Είναι μια περίοδος εορτασμού και απελευθέρωσης, όπου οι συμμετέχοντες μεταμφιέζονται, χορεύουν και παίρνουν μέρος σε παρελάσεις και διάφορες εκδηλώσεις. Στην Ξάνθη, το καρναβάλι αποτελεί μια από τις πιο εντυπωσιακές εκδηλώσεις της περιοχής της Θράκης, συνδυάζοντας την παράδοση με σύγχρονα στοιχεία. Πρόκειται για μια διοργάνωση η οποία, πέρα από τη διασκέδαση, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία, για όποιους τη ζουν, να γνωρίσουν τα τοπικά έθιμα.

Η ιστορία των καρναβαλικών εκδηλώσεων στην Ξάνθη έχει τις ρίζες της βαθιά στον χρόνο, με τις πρώτες αναφορές να προέρχονται από την εποχή της τουρκοκρατίας. Ωστόσο, το σύγχρονο καρναβάλι πήρε τη μορφή που γνωρίζουμε σήμερα τη δεκαετία του 1960, όταν η ανάγκη για εορταστικό πνεύμα και κλίμα ενέπνευσε ουσιαστικά τους κάτοικους της πόλης να το διοργανώσουν. Από τότε, το καρναβάλι της Ξάνθης εξελίχθηκε και εμπλουτίστηκε με νέες εκδηλώσεις και συμμετοχές, διατηρώντας παράλληλα τα παραδοσιακά στοιχεία του. Το γεγονός ότι το καρναβάλι της Ξάνθης είναι πολιτιστικός θεσμός με μεγάλες ρίζες στην ιστορία της πόλης το καθιστά μια αναπόσπαστη πτυχή της τοπικής παράδοσης.

Η παρέλαση του καρναβαλιού αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για διασκέδαση, όχι μόνο για ντόπιους αλλά κυρίως για τους επισκέπτες, καθώς έρχονται από διάφορες πόλεις της Ελλάδας μόνο και μόνο για να αισθανθούν τη ζωντάνια και την ελευθερία της πόλης. Οι συμμετέχοντες στο καρναβάλι είναι συνήθως μέλη τοπικών αλλά και ξένων συλλόγων, οι οποίοι διοργανώνουν δρώμενα από τον 19^ο αιώνα. Στην καρδιά της Ξάνθης, οι σύλλογοι αυτοί αναλαμβάνουν όχι μόνο τη διατήρηση των τοπικών παραδόσεων, αλλά και την ενίσχυση της κοινής συμμετοχής, ενώ συχνά συνεργάζονται με άλλους φορείς και ομάδες από την Ελλάδα και το εξωτερικό για την εμπλουτισμένη παρουσίαση των εκδηλώσεων.

Η περίοδος των καρναβαλικών εορτών διαρκεί τρεις εβδομάδες και περιλαμβάνει πληθώρα πανηγυριών, συναυλιών και τοπικών θρακικών λαογραφικών δρώμενων που ενσωματώνουν τη μουσική, τον χορό και τη γαστρονομία της περιοχής. Εκδηλώσεις, όπως η παραδοσιακή «Αποκριάτικη παρέλαση» και τα «Χορευτικά συγκροτήματα» εντυπωσιάζουν τους επισκέπτες αναδεικνύοντας την ποικιλία της θρακικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Επίσης, η «Αποκριάτικη παρέλαση» αποτελείται από τριών ειδών «φάσεις» οι οποίες είναι : η παιδική στην οποία συμμετέχουν τα δημοτικά της πόλης και διεξάγεται μια εβδομάδα προτού τη «μεγάλη» παρέλαση. Αλλά το προηγούμενο βράδυ της «μεγάλης» παρέλασης, πραγματοποιείται η «βραδινή», στην οποία συμμετέχει όποιος θέλει.



Το καρναβάλι της Ξάνθης είναι, εν τέλει, αποτέλεσμα της συνύπαρξης του παλιού και του νέου, της τοπικής παράδοσης και της σύγχρονης δημιουργικότητας. Μέσα από τα χρώματα, τη μουσική και τις λαογραφικές εκδηλώσεις αναδεικνύεται μια περιοχή γεμάτη ζωή, ιστορία και παράδοση. Η καρναβαλική αυτή γιορτή αποπνέει μια αίσθηση κοινότητας και ενότητας, φέρνοντας κοντά ανθρώπους από κάθε γωνιά του κόσμου, για να γιορτάσουν την πολιτιστική κληρονομιά της Ξάνθης. Με την έντονη αίσθηση του πολιτισμού και της παράδοσης, το καρναβάλι της Ξάνθης αποτελεί μια γιορτή που δεν περιορίζεται μόνο στη διάρκεια του, αλλά αντηχεί στις καρδιές όλων, όσοι την ζουν και την απολαμβάνουν.



γράφουν: Γιώργος Στυλιανίδης,
Βικτώρας Παπαδόπουλος,
Χρίστος Συμεωνίδης,
Γιάννης Χριστοφορίδης

Οι τρεις πηγές των σημερινών εφήβων ...και όχι μόνο

Σχολικός Εκφοβισμός

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση. Γνωστός και ως bullying, αποτελεί ένα σοβαρό ζήτημα που επηρεάζει παιδιά και εφήβους παγκόσμια. Πρόκειται για μια επαναλαμβανόμενη και συχνά άνηση μορφή βίας στον σχολικό χώρο, με αποτέλεσμα να πλήττονται οι μαθητές τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.



Υπάρχουν διάφορες μορφές σχολικού εκφοβισμού. Αρχικά στον λεκτικό εκφοβισμό έχουμε υβριστικά σχόλια, κορόιδα και προσβολές που μειώνουν το θύμα. Παράλληλα, στον σωματικό εκφοβισμό κυριαρχεί η άσκηση σωματικής βίας, συνήθως εις βάρος πιο αδύναμων και σωματικά ασθενέστερων παιδιών. Υπάρχει όμως και ο διαδικτυακός εκφοβισμός: σ' αυτήν την περίπτωση έχουμε απειλές και παρενόχληση με αναρτήσεις και ηλεκτρονικά μηνύματα μέσω δημοφιλών διαδικτυακών πλατφορμών.

Οι λόγοι που μπορεί να προκύψει ή να εμφανιστεί μια τέτοια συμπεριφορά είναι πολυποίκιλοι. Ευθύνεται σίγουρα η έλλειψη ενσυναίσθησης και η δυσκολία προσαρμογής στις διαπροσωπικές σχέσεις. Μπορεί να οφείλεται σε προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον ή στην ανατροφή των παιδιών. Τέλος, η άσκηση βίας κάλλιστα μπορεί να αποτελέσει αντίδραση σε κάποιον είδους στρες και πίεση που βιώνουν οι ίδιοι οι θύτες.

Από την άλλη, τα θύματα συχνά βιώνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη και απομόνωση. Αλλά και οι θύτες ενδέχεται να αναπτύξουν αντικοινωνική συμπεριφορά, ενώ οι απλοί παρατηρητές αισθάνονται αβοήθητοι και φοβισμένοι.

Πώς μπορούμε τελικά να αντιμετωπίσουμε τον σχολικό εκφοβισμό; Το πρώτο πράγμα που μπορεί ένα παιδί ή έφηβος να κάνει είναι να ενημερώσει κάποιον ενήλικο, κατά προτίμηση εκπαιδευτικό ή γονέα. Εκπαιδευτικές δράσεις μέσα στα ίδια τα σχολεία θα μπορούσαν να ευαισθητοποιήσουν τόσο τους μαθητές, όσο και τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Σίγουρα χρειάζεται να ενισχυθούν οι σχολικοί κανόνες και να θεσμοθετηθούν ξεκάθαρες πολιτικές για την πρόληψη, την αντιμετώπιση και την καταστολή παρόμοιων συμπεριφορών. Τέλος, επιτακτική θεωρείται η παρουσία και η συμβολή ειδικών που θα παρέχουν συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, αλλά πάνω απ' όλα η διαρκής και γόνιμη συνεργασία μεταξύ σχολείου και οικογένειας, για να είναι και να παραμένει το σχολείο ένα «δεύτερο σπίτι» για αγόρια και κορίτσια, ανεξαρτήτως χρώματος, θρησκείας ή καταγωγής.

Τα Τσιγάρα και το Αλκοόλ

Το τσιγάρο και το αλκοόλ αποτελούν δύο από τις πιο διαδεδομένες και κοινωνικά αποδεκτές ουσίες, παρά τους σοβαρούς κινδύνους που μπορούν να προκαλέσουν στην υγεία ενός ανθρώπου. Μάλιστα, αρκετά συχνά, θεωρούνται ως μέσο χαλάρωσης ή διασκέδασης.

Το τσιγάρο: ένας «σιωπηλός δολοφόνος». Το κάπνισμα παραμένει μία από τις κυρίες αιτίες πρόωρου θανάτου παγκοσμίως. Ο καπνός περιέχει διάφορες χημικές ουσίες, πολλές από τις οποίες είναι τοξικές ή καρκινογόνες. Οι επιπτώσεις στην υγεία είναι πολλές, όπως, για παράδειγμα, τα καρδιακά νοσήματα, τα οποία εμπεριέχουν τον κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικά προβλήματα στα οποία κατά συνέπεια οδηγεί η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Και φυσικά, ως μην ξεχνάμε τον καρκίνο του αναπνευστικού και άλλες τέτοιες ασθένειες. Επιπρόσθετα, χρειάζεται προσοχή και το παθητικό κάπνισμα, που είναι εξίσου επικίνδυνο, ιδιαίτερα για παιδιά και εγκύους.

Το αλκοόλ, όχι μόνο σε υπερβολική, αλλά ακόμα και σε μέτρια ποσότητα, οδηγεί σε εξίσου σοβαρές επιπτώσεις με το κάπνισμα. Διαταράσσει την ψυχική υγεία, δηλαδή μας δημιουργεί άγχος, κατάθλιψη και διαταραχές προσωπικότητας. Επίσης, έχει συνδεθεί και με επιπτώσεις στη σωματική υγεία, όπως τον καρκίνο του λαιμού, του στόματος και κυρίως του οισοφάγου. Έπειτα, προκαλούνται πολλές εντάσεις στις ενδοοικογενειακές και στις κοινωνικές σχέσεις, αλλά παράλληλα δημιουργεί και οικονομική επιβάρυνση λόγω δαπανών και για την αγορά και την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, αλλά και αργότερα, για τη θεραπεία, την απεξάρτηση. Βέβαια, επόμενο είναι ότι το άτομο που αντιμετώπιζε τέτοια προβλήματα παρουσιάζει και μειωμένη παραγωγικότητα, κάτι που μπορεί να του κοστίζει την απώλεια της δουλειάς του και την αδυναμία εξεύρεσης καινούργιας εργασίας.

Είμαστε λοιπόν καταδικασμένοι να καπνίζουμε και να πίνουμε, χωρίς να μπορούμε να «ξεκόψουμε»; Φυσικά και όχι! Μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε με τους εξής τρόπους: να υπάρχει διαρκής ενημέρωση και εκπαίδευση στα παιδιά από τη μικρή ηλικία, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας. Η νομοθεσία, στη συνέχεια, οφείλει να περιορίσει τη διαφήμιση και την εύκολη πρόσβαση εκ μέρους των εφήβων στις παραπάνω ουσίες. Παράλληλα, χρειάζεται ακόμα περισσότερη προώθηση της άθλησης και της υγιεινής ζωής ως μέσων γνήσιας και ποιοτικής ψυχαγωγίας και χαλάρωσης.

Τελικά, το συμπέρασμα που βγάζουμε από όλα αυτά είναι πως το τσιγάρο και το αλκοόλ είναι ουσίες που-αν και αποδεκτές κοινωνικά-μπορούν να έχουν καταστροφικές συνέπειες για την ατομική υγεία και την κοινωνία γενικότερα. Η πρόληψη και η ευαισθητοποίηση όλων μας και ειδικότερα η υποστήριξη όσων επιθυμούν να απαλλαγούν από αυτές τις συνήθειες αποτελούν βασικά βήματα για το χτίσιμο μιας υγιούς, ισορροπημένης και δημιουργικής ζωής για κάθε άνθρωπο σε κάθε ηλικία.

γράφουν: Αντριάνα Λατίφι, Φατιμά Σεχ Ογλού

Ο υπερκαταναλωτισμός και ο ρόλος της διαφήμισης

Ο καταναλωτισμός αποτελεί τον βασικό παράγοντα οικονομικής ανάπτυξης των εταιρειών στον δυτικό κόσμο. Είναι, με απλά λόγια, η τάση του ανθρώπου να αποκτήσει ολόένα και περισσότερα υλικά αγαθά ανεξάρτητα από την πραγματική τους χρησιμότητα. Το φαινόμενο της ακατάπαυστης κατανάλωσης συχνά συνδέεται με την επίδραση της διαφήμισης, η οποία παίζει έναν σημαντικό ρόλο στη σημερινή κοινωνία.

Αρχικά, η ραγδαία τεχνολογική πρόοδος και η ανάπτυξη της βιομηχανίας ευθύνονται αδιαμφισβήτητα σε έναν μεγάλο βαθμό για το φαινόμενο, καθώς έχουν οδηγήσει στην αυξημένη παραγωγή προϊόντων, τα οποία κατά κάποιον ανεξήγητο τρόπο αρχίζουν να εισχωρούν στη ζωή μας και να γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της. Λόγου χάρη, παρότι σε ολόκληρη την ιστορία του ανθρώπινου γένους η εφεύρεση του κινητού τηλεφώνου δεν ήταν υπαρκτή, για τους ανθρώπους των τελευταίων δεκαετιών θεωρείται αναγκαία, σχεδόν αναπνευστική για την τέλεση ακόμη και των πιο απλών λειτουργιών, όπως οι μαθηματικοί υπολογισμοί. Αυτό συμβαίνει, γιατί οι άνθρωποι έχουμε την ανάγκη να εξελισσόμαστε και να διευκολύνουμε τη ζωή μας, πράγμα όχι αδιάφορο για τις βιομηχανίες.

Επιπρόσθετα, ο άνθρωπος από τη φύση του τείνει να μιμείται το κοινωνικό σύνολο, αλλά και να επηρεάζεται από τις διαθέσεις και τις επιθυμίες του. Επομένως, είναι σχεδόν σίγουρο πως η μόδα που αφορά πολλές πτυχές του υλικού βίου αποτελεί βασική αιτία για την αγορά νέων προϊόντων. Ακόμη, το κοινωνικό σύνολο μάς «αναγκάζει» να ακολουθούμε τη μόδα προκαλώντας μας τον φόβο για μια ενδεχόμενη λειοδωρία. Τούτο έχει ως αποτέλεσμα η -ούτως ή άλλως φυσιολογική- επιθυμία του ανθρώπου να προβάλλει τον εαυτό του να γίνεται σιγά σιγά αυτοσκοπός και το μέσο για την ικανοποίηση της επιθυμίας αυτής να είναι η απόκτηση ολόένα και πιο καινούργιων (και ως εκ τούτου άχρηστων) αγαθών.

Τέλος, μια από τις κυριότερες αιτίες του καταναλωτισμού είναι η διαφήμιση. Η διαφήμιση αδιαμφισβήτητα συμβάλλει στην ανάπτυξη της οικονομίας μέσω των κερδών των σχετικών εταιρειών, αλλά και προσφέροντας θέσεις εργασίας στον τομέα της βιομηχανίας. Επίσης, πληροφορεί τον καταναλωτή για τα προϊόντα της αγοράς δίνοντάς του τη δυνατότητα να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του. Στις μέρες μας η διαφήμιση προϊόντων είναι δυνατή με ποικίλους τρόπους, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η τηλεόραση, από τα οποία επηρεάζεται η πλειονότητα του πληθυσμού. Στην πραγματικότητα, η διαφήμιση δεν έχει τη δύναμη μόνο να προωθήσει τα προϊόντα και τα καταναλωτικά αγαθά, αλλά και να επιδράσει στην ψυχολογία μας, πετυχαίνοντας να δημιουργήσει πλασματικές ανάγκες χρησιμοποιώντας ελκυστικά τεχνάσματα, όπως σλόγκαν, μουσική ή παρουσιάζοντας κλιπ με τα οποία ταυτίζεται ο καταναλωτής. Και μάλιστα ο ρόλος της είναι τόσο σπουδαίος για τους πωλητές, ώστε επενδύουν σε διαφημιστικές εταιρείες παρά το τεράστιο συχνά κόστος. Ωστόσο, η επίδρασή της μπορεί να βλάψει τόσο την οικονομική όσο και την ψυχολογική κατάσταση του καταναλωτή, αφού τον οδηγεί στον υπερκαταναλωτισμό δημιουργώντας πλασματικές ανάγκες, αλλά και διαμορφώνοντας πρότυπα για την εξωτερική εμφάνιση και τη συμπεριφορά. Και είναι ιδιαίτερα σύννητες να προκαλείται αίσθημα μειονεξίας και ανασφάλειας εξαιτίας των προτύπων αυτών.

Παρόλο που η διαφήμιση οδηγεί σε υπερκαταναλωτισμό, είναι στο χέρι του καταναλωτή να αποκομίσει μόνο τα θετικά που προσφέρει. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μια σειρά τρόπων σωστής διαχείρισης των διαφημίσεων. Πρώτον, ο καθένας μας οφείλει να ιεραρχήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του σύμφωνα με την ηλικία, τις ανάγκες του αλλά και φυσικά την οικονομική του ευχέρεια, απορρίπτοντας τα περιττά προϊόντα και απέχοντας από το καταναλωτικό πνεύμα. Παράλληλα, θα ήταν πράγματι ωφέλιμο, εάν οι διαφημιστικές εταιρείες εστίαζαν στην πραγματική αξία του αντικειμένου που προωθούν χωρίς να παραπλανούν τον άνθρωπο, αλλά και να αποφεύγουν τη χειραγώγηση των συναισθημάτων του. Φυσικά, κάτι τέτοιο απαιτεί και αυστηρή νομοθεσία εκ μέρους της Πολιτείας, για να προστατευτεί ο καταναλωτής και ιδιαίτερα τα

παιδιά και οι έφηβοι, που αποτελούν πάντα ένα αγαπημένο target-group των πολυεθνικών κολοσσών και των διαφημιστών τους.

Συνοψίζοντας, ο καταναλωτισμός αποτελεί ένα από τα πιο συχνά προβλήματα του σήμερα και είναι άμεσα συνδεδεμένος με τη διαφήμιση, που αποσκοπεί στο κέρδος των βιομηχανιών. Το φαινόμενο, όμως, μπορεί να αντιμετωπιστεί δραστικά, αν βέβαια ο κάθε καταναλωτής προσεγγίσει τη διαφήμιση πιο επιλεκτικά και έχοντας τον έλεγχο του εαυτού του και ... της τσέπης του.

γράφουν: Χρύσα Μπάτζιου, Σοφία Τοφέα, Κωνσταντίνα Χαρισιάδου



Έχεις αναρωτηθεί ποτέ, πόσο σημαντική είναι η γλώσσα μας;

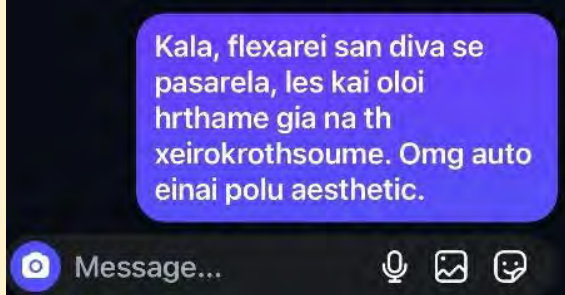
Δεν είναι λίγες οι φορές που ακούμε ανθρώπους, και κυρίως νέους, να μιλούν απαξιωτικά για την αναγκαιότητα και τη σημασία της σωστής γνώσης της μητρικής μας γλώσσας. Ωστόσο, είναι πραγματικά δύσκολο να αμφισβητήσει κανείς το γεγονός πως η βαθιά γνώση της γλώσσας μάς ωφελεί σε καθημερινή βάση. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο θεωρείται απαραίτητη η ουσιαστική μας σχέση με την ελληνική γλώσσα. Αποτελεί έναν κώδικα επικοινωνίας μέχρι και σήμερα, αλλά και έναν πολύτιμο κρικό, από τους πλέον βασικότερους, στην αλυσίδα της ιστορικής μας συνέχειας. Επομένως, χρειάζονται συγκεκριμένες και ουσιαστικές προτάσεις για τη διαφύλαξη και την ενίσχυσή της, ειδικά μέσα σε ένα σύγχρονο παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον.

Αναμφίβολα, η γνώση της μητρικής μας γλώσσας σε βάθος αποδεικνύεται χρήσιμη κάθε μέρα για όλους μας. Αρχικά, στο κομμάτι της επικοινωνίας και της κοινωνικοποίησης, βοηθάει τον άνθρωπο να ενταχθεί σε ένα σύνολο και να «κερδίσει» κάποιον, δηλαδή να τον προσεγγίσει. Παράλληλα, καταφέρνουμε να εκφράσουμε τις σκέψεις, τις απόψεις, τα επιχειρήματά μας και με αυτόν τον τρόπο αποκαλύπτεται η προσωπικότητα του κάθε ατόμου, η μόρφωσή του και γενικότερα ανταποκρίνεται με μεγαλύτερη ευκολία και ακρίβεια στις καθημερινές του προκλήσεις, επαγγελματικές ή προσωπικές. Αναδεικνύεται όμως και η ευαισθησία του μαζί με τις αντιλήψεις του, στοιχεία που βοηθούν τον κοινωνικό του περίγυρο να τον κατανοήσουν επαρκώς. Επιπλέον, αποτελεί στοιχείο της εθνικής μας ταυτότητας και ως επακόλουθο μεταφέρει την ιστορία του τόπου μας μαζί με τα ήθη και τα έθιμα της κάθε περιοχής.

Η σωστή χρήση της ελληνικής γλώσσας είναι απαραίτητη, διότι ο πνευματικός πολιτισμός ενός λαού στηρίζεται σε αυτήν. Αν αλλοιωθεί η γλώσσα, είτε λόγω κακού χειρισμού είτε περιορισμένης γνώσης, σε συνδυασμό με την άμετρη ένταξη ξένων λέξεων και φράσεων, ελλοχεύει ο κίνδυνος να υποβαθμιστεί το ιστορικό και πολιτιστικό μας «γίγνεσθαι». Μα, ασφαλώς, η μητρική γλώσσα δεν είναι μόνο κομμάτι του πολιτισμού αλλά και του κάθε ανθρώπου ειδικά, για να διατυπώνει τις σκέψεις του με σαφήνεια και αντίστοιχα να κατανοεί με σαφήνεια τις απόψεις των άλλων. Για παράδειγμα, ένας μορφωμένος άνθρωπος, εφόσον έχει την πλήρη ικανότητα να χρησιμοποιεί καθημερινά με ορθό και αποτελεσματικό τρόπο τη γλώσσα, «κερδίζει» συνήθως την εκτίμηση και τον σεβασμό των συνανθρώπων του. Στον αντίποδα, ένας άλλος άνθρωπος με ελλιπή γνώση της μητρικής γλώσσας συχνά χάνει την αξία του στα μάτια των υπολοίπων, με αποτέλεσμα να περιθωριοποιείται και να νιώθει ότι δεν μπορεί να εισακουστεί. Γενικότερα, σε περίπτωση πιθανής συζήτησης, «αγώνων λόγου» ή διαφωνίας δημιουργείται μια αδυναμία έκφρασης και εξωτερικεύσης των σκέψεών του. Έτσι, καθίσταται προβληματική η επικοινωνία του ατόμου με ασάφειες και ανακρίβειες που οδηγούν σε παρανοήσεις, παρεξηγήσεις και, εν τέλει, αδυναμία επικοινωνίας.

Παρ' όλα αυτά, δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολο για κάποιον άνθρωπο να διαμορφώσει

μια ουσιαστική και ορθή σχέση με τη γλώσσα του, αρκεί να υπάρξει θέληση και επιμονή. Για αρχή είναι αναγκαία η συνεχής επαφή



και εξάσκηση με τα πρότυπα γλώσσας. Με πιο απλά λόγια, χρειάζεται η επαφή με βιβλία, είτε λογοτεχνικά είτε επιστημονικά, με γραμματικές, λεξικά, άρθρα, ακόμη και με δοκίμια για αυξημένο βαθμό δυσκολίας και γνώσης μακροπρόθεσμα. Προπάντων, τον κύριο λόγο κατέχει το σχολείο. Χρειάζεται επιμονή, προσοχή και προσπάθεια, φαινόμενο σπάνιο πλέον για το μεγαλύτερο μέρος των σημερινών μαθητών. Επιπλέον, μέσα από βιωματικούς τρόπους διδασκαλίας των γλωσσικών μαθημάτων, σε συνδυασμό με διορισμένους εκπαιδευτικούς που τηρούν τις ανάλογες προϋποθέσεις από το κράτος, θα κατορθώσουμε μια ακόμα θετική αλλαγή. Βέβαια, θα συμβάλλει και το οικογενειακό περιβάλλον δίνοντας πρώτα οι ίδιοι οι γονείς το ορθό παράδειγμα και προτρέποντας τα παιδιά τους να ασχοληθούν με την ανάγνωση ενδοσχολικών και εξωσχολικών βιβλίων. Επιπροσθέτως, η προφορική άσκηση αλλά και η ακρόαση, δηλαδή οι συναναστροφές με το κοινωνικό μας περιβάλλον, επηρεάζουν καταλυτικά την προσωπική μας απόδοση.

Συνοψίζοντας, η γνώση της μητρικής μας γλώσσας αποτελεί έναν αναγκαίο παράγοντα όχι μόνο για τη διατήρηση της εθνικής μας ταυτότητας, αλλά και της σκέψης και της έκφρασής μας σε ατομικό επίπεδο και, ως εκ τούτου, είναι ανάγκη να εργαστούμε για αυτήν. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από την υποστήριξη από το κοινωνικό και οικογενειακό μας περιβάλλον, τη συνεχή εκπαίδευση και την επικοινωνία μας με άλλους ανθρώπους. Είναι υποχρέωσή μας να την προστατέψουμε από εξωτερικούς (και συχνά αόρατους) κινδύνους και να διασφαλίσουμε ένα μέλλον για αυτήν και τις επόμενες γενιές που θα ακολουθήσουν τα βήματά μας.

γράφουν: Χρύσα Γιαννακούδη, Κωνσταντίνα Μακρή, Ελένη Χαραλαμπίδου

Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης

Χίλια χρώματα, μια Ιστορία.

Το Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης συγκαταλέγεται μεταξύ πολλών πολιτιστικών ιδρυμάτων στη Βόρεια Ελλάδα, που επιτρέπουν στους επισκέπτες να εξοικειωθούν με την παραδοσιακή ζωή και την ιστορία της περιοχής. Η ίδια η πόλη της Ξάνθης, με την πλούσια πολιτιστική της κληρονομιά και με ένα μείγμα από διαφορετικές εθνοτικές επιρροές, διαθέτει ένα μουσείο που δίνει μια αρκετά ξεκάθαρη εικόνα των τοπικών εθίμων, των χειροτεχνιών και γενικότερα της καθημερινής ζωής από αρκετούς αιώνες πίσω. Η πλούσια συλλογή αντιπροσωπεύει την κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ζωή των κατοίκων αυτής της περιοχής, κυρίως των Θρακών και των Μακεδόνων.

Το Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης ιδρύθηκε το 1974 με σκοπό τη διατήρηση και παρουσίαση της παραδοσιακής ζωής της περιοχής, καθώς και τη διαφώτιση της ιστορίας της. Αυτό το μουσείο φιλοξενείται σε ένα εξαιρετικά καλοδιατηρημένο αρχοντικό του 19ου



αιώνα, το οποίο από μόνο του αποτελεί εξαιρετικό δείγμα αρχιτεκτονικής. Το κτήριο αυτό κάποτε ανήκε σε μια εύπορη ντόπια οικογένεια και προσέθεσε ένα άλλο επίπεδο κύρους και ιστορικής αξίας στα εκθέματα, αντικατοπτρίζοντας τον τρόπο ζωής των ευημερουσών οικογενειών στην Ξάνθη τόσο κατά την οθωμανική περίοδο, όσο και στις αρχές του 20^{ου} αιώνα.

Στο μουσείο μπορεί κανείς να συναντήσει τα πάντα, από παραδοσιακές φορεσιές και υφάσματα, μέχρι γεωργικά εργαλεία και αντικείμενα που χρησιμοποιούνται για οικιακή χρήση. Ίσως αυτό είναι το πιο δυνατό σημείο αυτού του μουσείου: η έμφαση που δίνει στις τοπικές τέχνες που αποτέλεσαν τόσο σημαντικό κομμάτι της ζωής στην Ξάνθη. Στη συνέχεια, μπορεί κανείς να εκτιμήσει τα στενά υφαντά υφάσματα, το κέντημα ή τη λεπτομερή ξυλουργική, που αντικατοπτρίζει την τεχνογνωσία που πέρασε από γενιά σε γενιά. Είναι, επίσης, ένα μουσείο της ιδιόμορφης μεταλλοτεχνίας, της κεραμικής και των κοσμημάτων της περιοχής, τα οποία κατασκευάζονταν από τεχνίτες που κατά την εποχή τους

θεωρούνταν δεξιοτέχνες, δηλαδή ειδικοί αυτών των τεχνών.

Εκτός από τις χειροτεχνίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, το μουσείο φιλοξενεί μια τεράστια συλλογή από φωτογραφίες, χάρτες και έγγραφα που σχετίζονται με την κοινωνική και πολιτική ιστορία της Ξάνθης. Αυτές οι συλλογές βοηθούν να τεθούν αυτά τα τεχνουργήματα σε προοπτική για τον επισκέπτη και παρέχουν μια βαθύτερη κατανόηση της παραχώδους ιστορίας της περιοχής, με Έλληνες, Τούρκους, Βούλγαρους και Εβραίους να έχουν ζήσει μεταξύ τους και να επηρεάζουν ο ένας τον άλλον για αιώνες. Τα εκθέματα αυτού του μουσείου προσφέρουν, λοιπόν, ένα πολύ ιδιαίτερο πρίσμα, μέσα από το οποίο μπορείτε να κατανοήσετε την πολυπλοκότητα του πολυπολιτισμικού παρελθόντος της περιοχής.

Υπάρχουν αρκετές θεματικές ενότητες στο μουσείο που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ζωής. Φυσικά, τα πιο ενδιαφέροντα θα μπορούσαν να είναι εκείνα τα δωμάτια που ασχολούνται με τοπικές ενδυμασίες: όμορφα διατηρημένα ρούχα που προβάλλουν τα περίπλοκα κεντήματα και τα ζωντανά χρώματα της λαϊκής ενδυμασίας της περιοχής. Τα κοστούμια έλεγαν κάτι για έναν άνθρωπο, όχι μόνο για την κατάστασή, αλλά και για την προσκόλληση, την ενσωμάτωσή στο χωριό ή την κοινότητα. Εξίσου ελκυστικό, το γεωργικό τμήμα αντιπροσωπεύει αυτό που ήταν σχεδόν η ταύτιση της περιφερειακής οικονομίας με τη γεωργία και τη γη. Προϊόντα, όπως σφυρήλατα άροτρα, καλάθια και γεωργικά εργαλεία μιλούν για τη σκληρή δουλειά των ντόπιων και τη σχέση τους με τη φύση.

Ένας άλλος σημαντικός ρόλος αυτού του μουσείου είναι η συμμετοχή του στην ανάπτυξη της πολιτιστικής εκπαίδευσης και την προώθηση των τοπικών παραδόσεων. Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, το μουσείο συμμετέχει στη δημιουργία προγραμμάτων, εργαστηρίων και άλλων εκδηλώσεων που θα δώσουν μια ευρύτερη ευκαιρία στους επισκέπτες να λάβουν μέρος στην πολιτιστική κληρονομιά της Ξάνθης. Αυτή συχνά αναφέρεται σε παραδοσιακές χειροτεχνίες, μουσικές και χορευτικές παραστάσεις, φιλοξενώντας εκδηλώσεις που επιτρέπουν στους επισκέπτες να ενταχθούν πλήρως στην παράδοση και να προωθήσουν τα έθιμα της περιοχής πέρα από τα όρια της πόλης και στις επόμενες γενιές.

Το Λαογραφικό Μουσείο της Ξάνθης είναι αναμφισβήτητα ένας από τους πρώτους σταθμούς που πρέπει να επισκεφθεί όποιος ενδιαφέρεται για την πλούσια πολιτιστική ιστορία της Βόρειας Ελλάδας, με μια εκτεταμένη συλλογή αντικειμένων που ανοίγει παράθυρο στην καθημερινότητα των Ξανθιωτών και των γύρω περιοχών και βοηθά στην απεικόνιση των λαϊκών παραδόσεων, της δεξιοτεχνίας και των κοινωνικών δομών. Διατηρώντας τέτοια αντικείμενα και ιστορίες, το μουσείο διαφυλάσσει ένα σημαντικό μέρος της τοπικής και συνάμα εθνικής κληρονομιάς που κάνει αυτή την περιοχή τόσο ζωντανή τόσο για τους ντόπιους κατοίκους, όσο και για τους επισκέπτες.

γράφουν: Αναστάσιος Παρασκευόπουλος, Βασίλειος Πάγγος, Κυριάκος Μιχαηλίδης, Άγγελος Γεωργιάδης

Η στιγμή που η ερώτηση «Τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» γίνεται πρωταγωνίστρια

Από πολύ μικρή ηλικία τα περισσότερα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με την ερώτηση: «Τι θες να γίνεις, όταν μεγαλώσεις;». Με το πέρασμα του χρόνου η ερώτηση αυτή αποκτά σταδιακά κυρίαρχο και ηγετικό, θα λέγαμε, ρόλο. Κατά την φοίτησή τους στο Γυμνάσιο και, κατά κύριο λόγο, στο Λύκειο οι μαθητές και οι μαθήτριες διαμορφώνουν την τελική τους απάντηση. Όλα αυτά συνοψίζονται σε δύο λέξεις: επαγγελματικός προσανατολισμός. Το φαινόμενο αυτό προκαλεί ποικίλα συναισθήματα, με κυριότερα μεταξύ αυτών να είναι το άγχος και η ψυχολογική πίεση. Ποιοι παράγοντες, λοιπόν, συμβάλλουν στη διαχείρισή τους;

Τα παιδιά μέσα στο χρονικό διάστημα των τριών ετών, καθώς μπαίνουν στο Λύκειο, καλούνται να επιλέξουν την πορεία της ζωής τους όσον αφορά τον επαγγελματικό τομέα. Η επιλογή αυτή είναι μείζονος σημασίας, καθώς αναλαμβάνουν την ευθύνη να πάρουν μια απόφαση που θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό το μέλλον τους. Αυτή η κατάσταση έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία συναισθημάτων που κλονίζουν την ψυχολογία των εφήβων. Μαθήματα, σχολείο, φροντιστήριο... Και όλα αυτά για τις Πανελλαδικές εξετάσεις. Η πίεση είναι ήδη αυξημένη από την πρώτη λυκείου, που ξεκινάνε τα παραπάνω, με αποκορύφωμα τις Πανελλαδικές. Ο ουσιαστικός ελεύθερος χρόνος είναι σχεδόν ανύπαρκτος. Έτσι, τα παιδιά δεν αποφορτίζονται από τα βάρη της καθημερινότητας.

Από την άλλη πλευρά, ο επαγγελματικός προσανατολισμός προσφέρει ορισμένα πολύτιμα και ουσιαστικά εφόδια στους μαθητές. Πρώτα απ' όλα, η επιλογή μιας καθοριστικής απόφασης απαιτεί και προσδίδει ωριμότητα, καθώς οξύνεται η κριτική σκέψη των μαθητών. Οι έφηβοι, κατά την προετοιμασία τους για τις πανελλαδικές αποκτούν σφαιρική αντίληψη σε πολλά και ποικίλα ζητήματα, κάτι που έχει ως απόρροια να διευρύνονται οι πνευματικοί τους ορίζοντες και να διαμορφώνουν εύστοχες απόψεις σε διάφορα θέματα. Παράλληλα, μαθαίνουν να λειτουργούν οργανωμένα με πρόγραμμα και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και ευθύνες, πράγμα που συμβάλλει θετικά στο μέλλον τους.

Η επιλογή ενός επαγγέλματος είναι αφενός απαιτητική, όμως υπάρχουν διάφοροι τρόποι να γίνει πιο ουσιαστική και πιο εύκολη. Το σχολείο μπορεί να οργανώσει ομιλίες με εξειδικευμένους συμβούλους και με ταυτόχρονη παρουσία επαγγελματιών από διάφορους χώρους, ώστε τα παιδιά να ενημερωθούν εξίσου για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επαγγέλματος. Επιπρόσθετα, επισκέψεις στους χώρους εργασίας μπορούν να κάνουν την επαφή πιο βιωματική. Έτσι, τα παιδιά διαμορφώνουν μια καλύτερη άποψη, καθώς βλέπουν δια ζώσης τις συνθήκες εργασίας και το περιβάλλον κάθε επαγγέλματος. Τέλος, η συμπλήρωση ερωτηματολογίων με θέμα τον επαγγελματικό προσανατολισμό, καθοδηγεί τον μαθητή σε ένα πεδίο ή ένα επάγγελμα ανάλογα με το αποτέλεσμα. Δύο ακόμη βασικοί παράγοντες που καθιστούν πιο εύκολη την απόφαση του εφήβου, είναι ο στενός κοινωνικός τους περίγυρος και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ). Πιο συγκεκριμένα, ο έφηβος μπορεί να συζητήσει με τους γονείς του, οι οποίοι διαθέτουν περισσότερη πείρα, για να τον πληροφορήσουν και να τον συμβουλεύουν σχετικά με το επάγγελμα που επιθυμεί να επιλέξει και να ακολουθήσει. Ο έφηβος επίσης αποζητά τις γνώμες και τις συμβουλές των συνομηθίκων του, με τους οποίους έχει μεγαλύτερη οικειότητα. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, πάλι, με προεξάρχον το διαδίκτυο, αποτελούν ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητας των νέων και σίγουρα επηρεάζουν τα παιδιά στον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στην σύγχρονη κοινωνία τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με ένα καταίγισμο πληροφοριών, οπότε μπορούν να αναζητήσουν πληροφορίες και να κάνουν κουίζ σχετικά με τι επάγγελμα τους ταιριάζει. Ακόμη, στη σημερινή εποχή αρχίζει να εξαπλώνεται η τεχνητή νοημοσύνη, η οποία ήρθε, όπως δείχνουν τα πράγματα, για να μείνει και συντελεί κι αυτή με τον δικό της τρόπο στην εύρεση κατάλληλης απασχόλησης για τον μπερδεμένο έφηβο.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός είναι ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα, καθώς είναι πειστικός και αγχωτικός για τους εφήβους. Παράλληλα, όμως, υπάρχουν αρκετοί τρόποι, ώστε η διαδικασία αυτή να γίνει όσο πιο ευχάριστη μπορεί. Πρέπει να αναλογιστούμε ότι η ζωή ενός ανθρώπου είναι σαν ένα πουλί που πετάει ελεύθερο και τα φτερά του -που το βοηθάνε να πετάξει- είναι οι σωστές αποφάσεις που κάνει στη ζωή του. Δεν πρέπει να αφήσουμε κανέναν να μας κόψει αυτά τα φτερά, αλλά ούτε και να αποζητάμε τα φτερά των άλλων. Οι δικές μας αποφάσεις και τα δικά μας όνειρα θα μας προσφέρουν την πολυπόθητη επαγγελματική επιτυχία και τελικά την ευτυχία στην ίδια μας τη ζωή.

γράφουν: Στέλλα Βεργίδου,
Μαρία Τζανετάκου, Ιωάννα Κετίπη



Με το βλέμμα στο μέλλον

Πώς η τεχνητή νοημοσύνη θα επηρεάσει την μελλοντική αγορά εργασίας;

Στη σύγχρονη εποχή, η τεχνολογία έχει σημειώσει τεράστια πρόοδο και συνεχίζει να αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς. Έχει ενταχθεί στην καθημερινότητα του μεγαλύτερου ποσοστού του παγκόσμιου πληθυσμού, και κυρίως σε νεότερες ηλικίες. Ένα από τα μέσα τεχνολογίας που χρησιμοποιείται πλέον σε πολλούς τομείς της ζωής μας, είναι η τεχνητή νοημοσύνη (TN), ή αλλιώς Α.Ι. (Artificial Intelligence). Προοικονομείται πως η TN θα επιφέρει σφοδρές αλλαγές και θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στο μέλλον. Ένας παράγοντας που θα επηρεαστεί αναπόφευκτα από τις αλλαγές αυτές είναι και η αγορά εργασίας.

Αρχικά, η Τεχνητή Νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα ενός συστήματος, μιας μηχανής ή συσκευής να εκτελεί λειτουργίες και καθήκοντα που απαιτούν ανθρώπινη νοημοσύνη. Στόχος της είναι η διευκόλυνση της ζωής μας και επίλυση προβλημάτων που απασχολούν τον κόσμο. Στην καθημερινή χρήση μάς προσφέρει αντικειμενικές και άμεσες απαντήσεις χωρίς την επιρροή των ανθρώπινων συναισθημάτων, ενώ στον εργασιακό τομέα εξοικονόμηση χρόνου, χρημάτων και πιο εξακριβωμένη απόδοση στη δουλειά μέσω του τεράστιου αριθμού δεδομένων που επεξεργάζεται σε σύντομη χρονική περίοδο.

Από παλιά ακόμη πραγματοποιούνταν έρευνα για τη δημιουργία και τελειοποίηση της TN και τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί αλματώδης πρόοδος, σε βαθμό που πολλοί άνθρωποι αμφιβάλλουν αν στο εγγύς μέλλον θα ωφεληθούν από όλη αυτή την κατάσταση, κυρίως από το γεγονός πως πολλές επαγγελματικές θέσεις θα αντικατασταθούν από «υπολογιστές» και «μηχανήματα». Η ιδέα εκ μέρους του ανθρώπου για ένα μη ανθρώπινο δημιουργήμα με τη δυνατότητα να σκέφτεται μόνο του, και μάλιστα αποτελεσματικότερα από τον ίδιο, μπορεί να επιφέρει απρόβλεπτες αλλαγές -και όχι πάντα προς το καλύτερο- στην ανθρωπότητα.

Εξαιτίας των δεξιοτήτων που μπορεί οι άνθρωποι να στερούνται ή να μην κατέχουν σε βαθμό τόσο υψηλό όσο τα ψηφιακά συστήματα, πολλές επιχειρήσεις και εργοστάσια πιθανότατα θα στραφούν προς αυτά, αντί για το ανθρώπινο δυναμικό. Αυτό που πάντα αναζητούν οι επιχειρηματίες εργοδότες είναι δημιουργικότητα και αυθεντικότητα, καινοτομία και αποτελεσματική στρατηγική, πράγματα που πλέον κατορθώνονται εύκολα μέσω της TN. Από την άλλη, οι μη ευέλικτες, μικρές ή οικογενειακές επιχειρήσεις, οι οποίες δε θα μπορέσουν να ανταποκριθούν ανταγωνιστικά στις αλλαγές της αγοράς, τις απαιτήσεις πελατών αλλά και στις περιστάσεις της εποχής, θα επιβαρυνθούν αρνητικά.

Για αυτόν τον λόγο, χρειάζεται συνεχής εκμάθηση/ επιμόρφωση για την προσαρμογή του καθενός μας στην αναβάθμιση και την εξέλιξη της τεχνολογίας. Σε αντίθετη περίπτωση, κάποιο σημαντικό μέρος των υπαλλήλων -κυρίως μεγαλύτερων ηλικιών- δε θα καταφέρει να παραμείνει ενημερωμένο, άρα και χρήσιμο στον εργασιακό χώρο.

Παρ' όλα αυτά, όσα επαγγέλματα και να αυτοματοποιηθούν, πάντα θα είναι αναγκαίο να υπάρχει κάποια ανθρώπινη παρουσία που θα ασχολείται με την επεξεργασία και αναβάθμιση των συστημάτων. Συμπερασματικά, επαγγέλματα που σχετίζονται με την πληροφορική, όπως προγραμματιστές, αναλυτές συστημάτων, διαχειριστές δικτύων, δεδομένων και άλλα, δε διατρέχουν ακόμη κίνδυνο. Επιπλέον, λόγω της έλλειψης ανθρώπινων αισθήσεων και ενσυναίσθησης, αποκλείονται επαγγέλματα που απαιτούν τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα δάσκαλοι, παιδαγωγοί και εκπαιδευτικοί, λόγω του χρόνου που περνούν με τα παιδιά και της συναισθηματικής προσέγγισης που χρειάζεται μια τέτοια ενασχόληση. Μερικοί, ακόμα, επαγγελματικοί κλάδοι που παραμένουν ασφαλείς από την Τεχνητή Νοημοσύνη είναι των νομικών, των ψυχολόγων και ψυχιάτρων, αλλά και όσοι ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό.

Ανακεφαλαιώνοντας, η TN θα επιφέρει μεγάλες αλλαγές, επιδρώντας καταλυτικά σε κάθε τομέα της ζωής μας. Βέβαια, θα είναι μια πρόκληση για όλους τους ανθρώπους η διαχείριση αυτών των καταίγιστικών αλλαγών σε τομείς και θέματα που έχουμε συνηθίσει να διαχειριζόμαστε με συγκεκριμένους μέχρι τώρα τρόπους. Είναι όμως ζήτημα αποδοχής. Όπως καθετί στον κόσμο, έτσι και η τεχνητή νοημοσύνη έχει τα θετικά και τα αρνητικά της. Το επόμενο μεγάλο στόχισμα για μας θα είναι να εκμεταλλευτούμε τα πλεονεκτήματα που μας προσφέρονται μέσα από αυτή, χωρίς να στερηθούμε τη φυσική μας πρωτοτυπία και δημιουργικότητα.

γράφει: Σοφία Μανουσαρίδου

Ο Αθλητισμός στην εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ραγδαίων σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών. Αυτές τις αλλαγές μπορεί να περιορίσει ο αθλητισμός, αφού αποτελεί έναν μοναδικό τρόπο διαχείρισης των προκλήσεων που έχουν να αντιμετωπίσουν οι έφηβοι στην απαιτητική τους καθημερινότητα. Ο αθλητισμός έχει απεριόριστα οφέλη, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχολογίας των εφήβων - αθλητών, στη διαμόρφωση του ήθους και της προσωπικότητάς τους ευρύτερα, καθώς προσφέρει παράλληλα και μαθήματα ζωής.

Ως αθλητισμός ορίζεται κάθε μορφή ανταγωνιστικής φυσικής δραστηριότητας, η οποία μέσω πρόχειρης ή οργανωμένης συμμετοχής σκοπεύει στη χρήση, τη διατήρηση ή τη βελτίωση της φυσικής ικανότητας και παρέχει ψυχαγωγία στους συμμετέχοντες. Οι περισσότεροι έφηβοι είναι συνήθως εκνευρισμένοι και ενοχλημένοι από το αυξημένο άγχος και την πίεση που προέρχεται κυρίως από τις απαιτήσεις του σχολείου, τις εξετάσεις και τις κοινωνικές επιταγές. Εδώ, ακριβώς, έρχεται ο αθλητισμός ως ένας εξαιρετικός τρόπος ανακούφισης από αυτήν την πίεση. Σύμφωνα με μελέτες, το σώμα μέσω της άσκησης απελευθερώνει ενδορφίνες, μια ουσία που παράγεται από τον οργανισμό και μειώνει το στρες δημιουργώντας ένα αίσθημα ευεξίας. Εκτός αυτού, η συγκέντρωση που πρέπει να δείξει κανείς σε ένα άθλημα αποσπά το μυαλό από τις έγνοιες της καθημερινής ρουτίνας, χαρίζοντας ένα ανεκτίμητο τονωτικό σώματος και ψυχής.

Ο αθλητισμός παίζει μεγάλο ρόλο στην καθημερινότητα ενός έφηβου, όμως πώς μπορεί ένας νέος να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του και στο άγχος που φέρνουν αυτές, ειδικά αν είναι αθλητής/τρια υψηλού επιπέδου; Ρωτήσαμε τον αθλητή της χειροσφαίρισης (handball) του Ολυμπιακού και της Εθνικής Ελλάδος, Γεώργιο Παπαβασιλή. Η απάντηση που μας έδωσε ήταν η εξής: “Αρχικά υπάρχει διαφορά ακόμα και σε τόσο μικρή ηλικία, αν ένας αθλητής - μαθητής κάνει πρωταθλητισμό ή απλά ασχολείται με κάποιο άθλημα. Εάν ανήκει στην πρώτη κατηγορία και παράλληλα δεν αρκείται σε μέτριους βαθμούς, αλλά στοχεύει να περάσει ενδεχομένως σε μια υψηλόβαθμη σχολή, τότε θεωρώ ότι το κυριότερο από όλα είναι η σωστή διαχείριση και ο καλός προγραμματισμός μέσα στην ημέρα. Το σίγουρο είναι ότι υπάρχει χρόνος για όλα, αρκεί να το πιστέψει κανείς και να κυνηγάει τα όνειρα του. Σε ό,τι αφορά το άγχος, θεωρώ ότι αυτό έρχεται σε μεγάλο βαθμό, όταν ο ίδιος ο μαθητής γνωρίζει ότι δεν έχει προετοιμαστεί κατάλληλα και δεν έχει καταβάλει την προσπάθεια που περνάει από το χέρι του. Αντίθετα, εάν είναι προετοιμασμένος καλά και είναι ικανός να διαχωρίζει τις στιγμές μέσα στη μέρα -όταν είσαι στην προπόνηση είσαι 100% εκεί και όταν είσαι στο μάθημα δε σκέφτεσαι τίποτε άλλο εκτός από αυτό - τότε η επιτυχία είναι εγγυημένη”.

Επιπλέον, ο αθλητισμός συμβάλλει στη διάπλαση του ήθους και του χαρακτήρα του εφήβου αθλητή, ειδικότερα όσον αφορά το πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας. Σε ομαδικά αθλήματα, όπως στην καλαθοσφαίριση (γνωστό και ως μπάσκετ) ή στην πετοσφαίριση (γνωστό και ως βόλεϊ), ο έφηβος μαθαίνει να συνεργάζεται με τους συμπαίκτες του -συχνά συνομηλίκους του, καλλιεργώντας την ομαδικότητα, η οποία είναι κρίσιμη για την μελλοντική του υπόσταση ως μέλους μιας οργανωμένης κοινότητας, καθώς αρκετοί άνθρωποι δυσκολεύονται να προσαρμοστούν μέσα σε ένα συνεργατικό περιβάλλον. Μάλιστα, το ήθος που διαμορφώνεται από τον αθλητισμό καθορίζει τον τρόπο που θα διαχειριστεί ο έφηβος την επιτυχία ή την αποτυχία, όχι μόνο στους αγωνιστικούς χώρους αλλά και στον στίβο της ίδιας της ζωής. Ένας αθλητής μαθαίνει να είναι ταπεινός στη νίκη και αξιοπρεπής στην ήττα του, χωρίς ποτέ να χρησιμοποιεί δικαιολογίες ή να καταφεύγει σε “βρόμικο” παιχνίδι, ώστε να δικαιολογήσει τον εαυτό του.

Ωστόσο, ο αθλητισμός έχει και αρνητικές επιδράσεις για έναν έφηβο. Οι υψηλές προσδοκίες πολλών προπονητών -αλλά και γονιών- οδηγούν στη έντονη ψυχολογική πίεση και πρόκληση άγχους σε πολλούς αθλητές. Δυστυχώς, έτσι χάνει ο αθλητισμός την πρωταρχική του αξία, αυτήν της χαράς και της ευεξίας, και μετατρέπεται σε ένα ατελείωτο και συχνά άσκοπο κυνήγι δόξας και οικονομικού κέρδους. Επιπλέον, υπάρχει και ο συνεχής φόβος και ανησυχία για πιθανή αποτυχία, προκαλώντας ένα αίσθημα ανασφάλειας μήπως η προσπάθειά τους δεν πετύχει. Τέλος, η εμμονή των αθλητών για την επίτευξη νίκης με κάθε τρόπο και το όνειρο της απόκτησης χρημάτων και δόξας οδηγεί συχνά στη χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων ουσιών, κάτι που μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα την υγεία των εφήβων είτε άμεσα είτε σε βάθος χρόνου.

Συνολτικά, ο αθλητισμός συμβάλλει σημαντικά στη σωματική, πνευματική και ηθική ανάπτυξη ενός εφήβου. Προφανώς, υπάρχουν και οι αρνητικές του πλευρές όταν δεν υπάρχει η σωστή καθοδήγηση από το κοντινό περιβάλλον, αλλά αυτό δεν πρέπει να λειτουργεί αποτρεπτικά για τους νέους αθλητές. Είναι ευθύνη πρωτίστως των πάσης φύσεως προπονητών και έπειτα των γονέων και των εκπαιδευτικών να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των νέων στον αθλητισμό και να διασφαλιστεί ότι τους παρέχονται οι κατάλληλες ευκαιρίες τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε υψηλό επίπεδο. Έτσι, επενδύουμε σε μια υγιέστερη και πιο δυναμική γενιά, που θα συνεχίσει να θέτει και να επιδιώκει υψηλούς στόχους όχι μόνο στον αθλητισμό, αλλά και στη ίδια τη ζωή.

γράφουν: Αναστάσιος Πάντζος,
Ευάγγελος Πάντζος,
Κωνσταντίνος Παπαβασιλής

Τελικά, όλα περνάνε από το χέρι μας

Ο Γιώργος Παπαβασιλής είναι αθλητής της χειροσφαίρισης (handball), στη θέση του αριστερού εξτρέμ. Έχει αγωνιστεί κατά σειρά στις ομάδες της ΧΑΝΘ, του ΠΑΟΚ και από το 2021 είναι παίκτης του ΟΣΦΠ, στον οποίο αγωνίζεται μέχρι και σήμερα. Μέλος της Εθνικής Ομάδας από το 2021, με πολλαπλές ατομικές διακρίσεις στο ενεργητικό του, μιλά αποκλειστικά στο «Τ» για τη σημασία του αθλητισμού.

- Πώς ξεκίνησες να ασχολείσαι με τον αθλητισμό και ποιος σε ενέπνευσε ή σε παρακίνησε να ακολουθήσεις αυτό το άθλημα;

Στον αθλητισμό ουσιαστικά με θυμάμαι από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου. Αυτό βέβαια ήρθε και φυσιολογικά, γιατί η άθληση υπήρχε μέσα στο σπίτι μου λόγω των γονιών μου: και η μητέρα μου και ο πατέρας μου είναι γυμναστές και απόφοιτοι των ΤΕΦΑΑ. Ο πατέρας μου, πιο συγκεκριμένα, είναι επίσης και προπονητής χάντμπολ. Με το τελευταίο απαντάω και στο δεύτερο σκέλος της ερώτησης για το ποιος με παρακίνησε να ακολουθήσω αυτό το άθλημα. Από μικρός θυμάμαι να μιλάω με τον πατέρα μου για χάντμπολ, να βλέπουμε ευχάριστα πολλούς αγώνες παρέα, να κάνουμε προπόνηση μαζί. Μάλιστα έχουμε συνεργαστεί κιόλας, στις ομάδες της ΧΑΝΘ και του ΠΑΟΚ.

- Πώς ο αθλητισμός επηρέασε την κοινωνική σου ζωή ή τις σχέσεις σου με συνομηλίκους;

Θεωρώ ότι ο αθλητισμός επηρεάζει 100% θετικά την κοινωνική συναναστροφή του ατόμου, καθώς μαθαίνει να σέβεται τον συμπαίκτη του και, φυσικά, τον προπονητή του. Μαθαίνει να συνεργάζεται με τους συναθλητές-μέλη της ομάδας του και, πολλές φορές, κάτω από εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Προσωπικά, οι περισσότεροι φίλοι μου είναι μέσα από τον χώρο του χάντμπολ και θεωρώ πως δεν χρειάζεται να πω κάτι παραπάνω, για να δείξω τη μεγάλη σημασία που έχει ο αθλητισμός (ειδικά τα ομαδικά σπορ), στη διαμόρφωση ενός συνεργατικού χαρακτήρα. Αυτό, προφανώς, αποκτά μεγαλύτερη σημασία όταν μιλάμε για παιδιά και εφήβους, ηλικίες κατά τις οποίες ο κάθε άνθρωπος δέχεται καθοριστικά ερεθίσματα για τη μετέπειτα εξέλιξή του στην ενήλικη ζωή.

- Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που έχεις πάρει από τον αθλητισμό μέχρι τώρα;

Αυτό που έχω μάθει εγώ μέχρι τώρα στον αθλητισμό -και ειδικότερα στον πρωταθλητισμό- και το ακολουθώ ως προσωπική αρχή είναι το εξής: αν πρώτα εσύ δεν πιστέψεις στις δυνατότητές σου και στο τι μπορείς να κάνεις, δε θα το κάνει και κανείς άλλος. Απ' την άλλη, αν το κάνεις εσύ και το δείξεις, θα εκπλαγείς με το πόσα άτομα θα σε στηρίξουν.

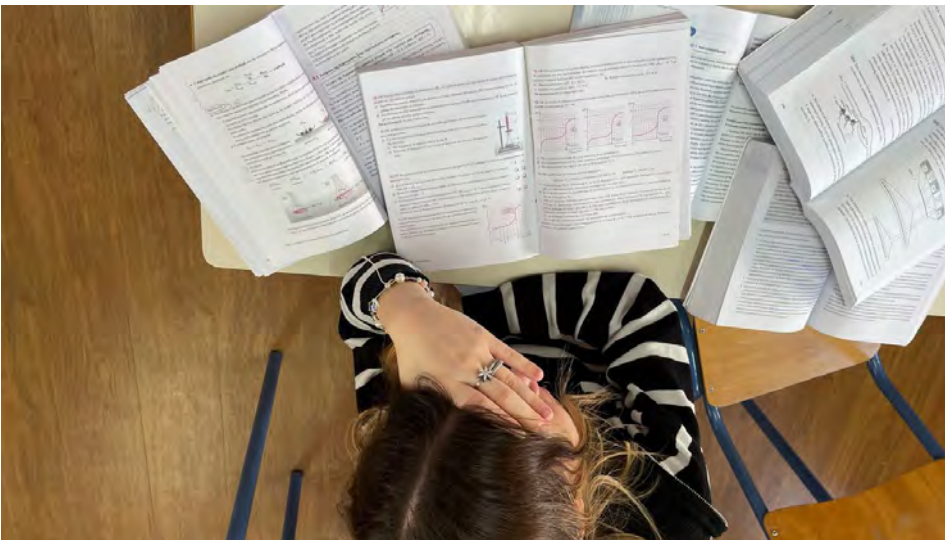
γράφουν: Αναστάσιος Πάντζος,
Ευάγγελος Πάντζος,
Κωνσταντίνος Παπαβασιλής



Οι Πανελλαδικές εξετάσεις μέσα από το μικροσκόπιο των υποψηφίων

Σύντομη αναδρομή

Μαθητές και μαθήτριες έδωσαν για πρώτη φορά πανελλαδικές εξετάσεις το έτος 1964. Τα πρώτα χρόνια, βέβαια, η ύλη όλων των μαθημάτων ήταν ελάχιστη. Ωστόσο, με το πέρασμα των χρόνων και την εξέλιξη των επιστημών, ο όγκος της ύλης άρχισε σταδιακά να αυξάνεται. Πλέον, η ύλη των μαθημάτων έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο, ώστε να είναι τρομακτικά μεγάλη και απαιτητική. Άμεση συνέπεια, φυσικά, είναι να πολλαπλασιάζεται το ήδη υπάρχον άγχος, το οποίο είναι ούτως ή άλλως δεδομένο για οποιαδήποτε εξέταση ή δοκιμασία. Σχεδόν στο σύνολό τους, οι μαθητές και οι μαθήτριες που διαγωνίζονται αγχώνονται όχι τελικά για το αποτέλεσμα αυτό καθαυτό των εξετάσεων, αλλά για το αν θα προλάβουν να «βγάλουν» απλά την ύλη. Έτσι δημιουργείται ένα αίσθημα ασφυξίας και υπερβολικής κόπωσης (σωματικής και ψυχικής), με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται στην κατανόηση και στην εκμάθηση ακόμα και των πιο απλών στοιχείων, κάτι που επηρεάζει συνεπακόλουθα και τις επιδόσεις τους στις εξετάσεις.



Τι σκέφτεται κανείς όταν ακούει Πανελλαδικές εξετάσεις

Στον περισσότερο κόσμο, όταν ακούει για τις Πανελλαδικές εξετάσεις, δημιουργούνται λανθασμένες εντυπώσεις και δυσάρεστα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, κυριαρχούν συναισθήματα και σκέψεις όπως άγχος, στρες, άπειρες ώρες διαβάσματος, αϋπνία, υπερκόπωση, έλλειψη προσωπικού χρόνου και η πιστή παρακολούθηση ενός καταπιεστικού προγράμματος. Επίσης, πολλοί σκέφτονται ότι οι πανελλαδικές εξετάσεις είναι ο ΜΟΝΟΣ δρόμος για την επιτυχία. Γι' αυτό ευθύνονται τόσο οι μαθητές, όσο και ο κοινωνικός τους περίγυρος στον οποίο εντάσσονται η οικογένεια και το σχολικό τους περιβάλλον. Ωστόσο, στην πραγματικότητα, παρά το γεγονός ότι είναι μια αγχωτική περίοδος, η προετοιμασία για τις πανελλαδικές έχει πολλά πλεονεκτήματα. Αναπόφευκτα, οι υποψήφιοι αποκτούν την ικανότητα να διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο τους, με αποτέλεσμα να οργανώνουν σωστά το διάβασμά τους, αλλά και την καθημερινότητά τους. Επιπλέον, εξαιτίας αυτής της δύσκολης περιόδου για τους ίδιους, δημιουργούν στενές σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς που έχουν αναλάβει να τους προετοιμάσουν. Στο διάστημα αυτό ανακαλύπτουν ανθρώπους που νοιάζονται πραγματικά για αυτούς και αρχίζουν σιγά σιγά να αποκτούν τη νοοτροπία όχι πλέον του μαθητή -απλού αποδέκτη, αλλά του στενού συνεργάτη. Μπορεί να ακούγεται οξύμωρο, μα η τελευταία αυτή χρονιά του Λυκείου καθίσταται περισσότερο ευχάριστη και ανάλαφρη, διότι νιώθουν ότι έχουν άτομα με τα οποία μπορούν να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους κατακλύζουν και που συχνά έχουν αρνητικό πρόσημο. Παράλληλα, μαθαίνουν να ανακαλύπτουν τα όριά τους, τις επιθυμίες και τις πραγματικές τους ανάγκες, καθώς μαζί με το διάβασμα προσπαθούν να καταλήξουν και σε μια πρώτη επιλογή των σχολών που τους ενδιαφέρουν. Τέλος, οι πανελλαδικές εξετάσεις ενισχύουν το γνωστικό υπόβαθρο των μαθητών και μαθητριών, αφού μελετούν μια ιδιαίτερα δύσκολη και απαιτητική ύλη, την οποία πρέπει και να κατανοήσουν και να μάθουν.

Άγχος, άγχος, άγχος!!!

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους και, φυσικά, κατά την περίοδο της διεξαγωγής των πανελλαδικών εξετάσεων οι υποψήφιοι βιώνουν έντονο και συνεχές άγχος. Ξέρουμε όλοι βέβαια ότι το άγχος μπορεί μέχρι ενός βαθμού να είναι φυσιολογικό και απαραίτητο για την εγρήγορση του ανθρώπινου οργανισμού· το άγχος όμως σε υπέρμετρα μεγάλο βαθμό μπορεί να είναι απειλητικό για την υγεία του ανθρώπου τόσο την ψυχική, όσο και την σωματική. Από πού πηγάζει όλο αυτό το στρες; Όσοι πέρασαν από την αρένα των πανελλαδικών το γνωρίζουν καλά: μια τεράστια ύλη των μαθημάτων που πρέπει να καλύψουν ακόμα και κατά λέξη, τα συχνά back to back διαγωνίσματα που γράφουν στο σχολείο και στο φροντιστήριο, ο ελάχιστος -έως και ανύπαρκτος- χρόνος που διαθέτουν, όχι βέβαια για να ξεκουραστούν και να κάνουν κάτι που τους αρέσει, αλλά για να επιτελέσουν το «καθήκον» και το «χρέος» τους. Μα το μαρτύριο δεν τελειώνει εδώ. Ήδη από την Α' Λυκείου έχουν φορτωθεί και το βάρος μια ενδεχόμενης αποτυχίας, την οποία όλοι και όλες ανεξαιρέτως φέρνουν και ξαναφέρνουν στο μυαλό τους καθώς πλησιάζει η ημερομηνία εξέτασης του πρώτου μαθήματος.

Και τι θα πάθω, αν δεν περάσω στις πανελλαδικές εξετάσεις;

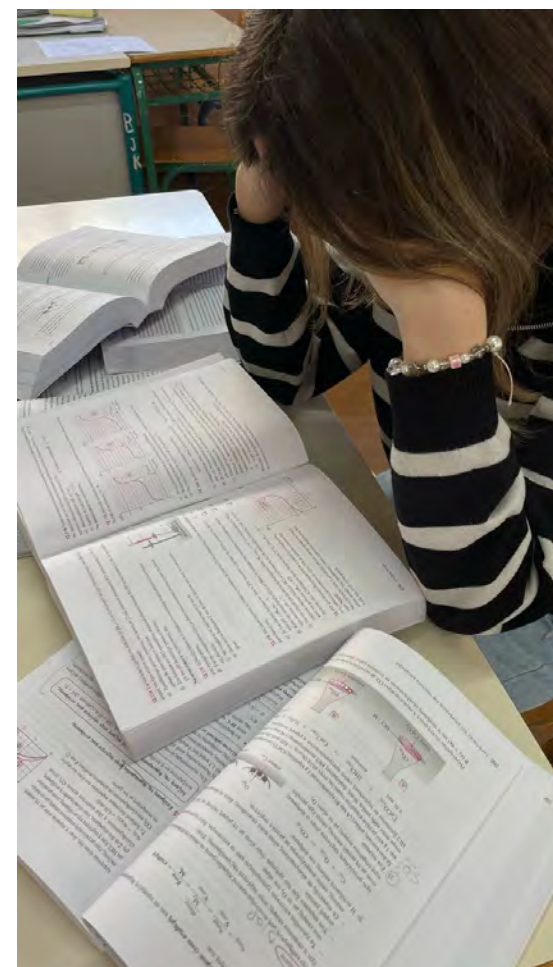
Οι πανελλαδικές εξετάσεις αποτελούν σίγουρα ένα σημαντικό σταθμό για το μέλλον των μαθητών. Ωστόσο, υπάρχουν πάμπολλες περιπτώσεις υποψηφίων που μπορεί να μην είχαν τα επιθυμητά αποτελέσματα στις πανελλαδικές εξετάσεις κατάφεραν όμως να πετύχουν στην ζωή τους ακολουθώντας άλλους δρόμους. Είναι εξίσου σημαντικό με τη σωστή προετοιμασία να κατανοήσουν οι μαθητές ότι, αν δεν περάσουν στις σχολές που επιθυμούν, δε χρειάζεται να απογοητευτούν και να πιστεύουν ότι απέτυχαν στη ζωή τους. Ειδικά σήμερα υπάρχουν αρκετές επιλογές, τις οποίες μπορούν να λάβουν υπόψη τους όσοι και όσες δεν τα καταφέρουν την πρώτη φορά: να ξαναδώσουν εξετάσεις έχοντας πια την εμπειρία, τη γνώση και τον χρόνο να προετοιμαστούν καλύτερα, να σπουδάσουν σε χώρες του εξωτερικού, να φοιτήσουν σε δημόσια ή ιδιωτικά ΙΕΚ (Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης), καθώς και πολλές άλλες ευκαιρίες τις οποίες θα σκεφτούν με ψυχραιμία και μαζί με τα άτομα που εμπιστεύονται, μετά και την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων.

Οι μαθητές που περνάνε στη σχολή που επιθυμούν, όταν την ολοκληρώσουν, θα αντιμετωπίσουν νομοτελειακά την πρόκληση της εύρεσης εργασίας. Ένα -όλο και συχνότερο δυστυχώς- φαινόμενο στην Ελλάδα είναι το να μη βρίσκουν δουλειά απόφοιτοι πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Όλο και περισσότεροι νέοι άνθρωποι, αφού έχουν περάσει τη στενωπό των πανελλαδικών και κυριολεκτικά «έφτυσαν αίμα», για να τελειώσουν τη σχολή τους και να αποκτήσουν το πολυπόθητο πτυχίο, βλέπουν τα όνειρά τους να ψαλιδίζονται απότομα, καθώς βιώνουν τον εφιάλητη της ανεργίας. Και το χειρότερο είναι ότι πολλές φορές, στο βωμό της επιβίωσης, εξαναγκάζονται να βρουν μια δουλειά η οποία απέχει μακράν από το αντικείμενο των σπουδών και της εξειδίκευσής τους. Συχνά, η αναζήτηση και η εξεύρεση εργασίας στο εξωτερικό είναι απλά η μόνη λύση. Πόσο όμως εύκολο είναι να πάρει κανείς την απόφαση να αφήσει για πάντα τη χώρα του; Είναι πραγματικά λυπηρό να το παραδεχτούμε, μα φαίνεται πώς η χώρα που σπούδασε τόσους ανθρώπους δεν μπορεί να τους συντηρήσει και αδυνατεί να τους βοηθήσει στο επόμενο στάδιο της ζωής τους, τότε που ο κάθε άνθρωπος θέλει πια να δει την έμπρακτη υλοποίηση των στόχων που είχε θέσει από τα εφηβικά του χρόνια...

Εύλογα λοιπόν προκύπτει το συμπέρασμα ότι, παρά το γεγονός ότι οι πανελλαδικές εξετάσεις είναι ένα σημαντικό βήμα για το μέλλον των μαθητών, μια ενδεχόμενη αποτυχία σε αυτές δε φέρνει και το τέλος του κόσμου.

Η προσωπική μας εμπειρία

Ως μαθήτριες που δίνουμε για πρώτη φορά πανελλαδικές εξετάσεις διαπιστώνουμε ότι είναι μια δύσκολη περίοδος γεμάτη κούραση, στρες, ανασφάλεια και (γιατί να το κρύψουμε;) αρκετό... κλάμα. Όμως, δεν μπορούμε να μην αναγνωρίσουμε και τα εξής: στο διάστημα αυτό αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε πώς να διαχειριζόμαστε σωστά το άγχος και τον χρόνο μας, για να μπορούμε να αποδώσουμε όσο καλύτερα γίνεται στα μαθήματά μας. Έτσι βρήκαμε διάφορους τρόπους με τους οποίους βλέπουμε ότι μια δυσκολία μετατρέπεται σε μια πρόκληση, αρκεί να τη δεις από τη σωστή οπτική. Ένας περίπατος στη φύση, η συζήτηση με γονείς, φίλους ή αγαπημένα πρόσωπα. Κάποιες φορές, απλά να ακούσεις τη μουσική που σου αρέσει. Ναι, έχουμε εκρήξεις θυμού και κλάματος, ειδικά όταν ένα αποτέλεσμα που περιμέναμε στο διαγώνισμα ή στο τεστ δεν ήρθε ποτέ. Είναι πια για μας απόλυτα φυσιολογικό και το βλέπουμε ως αντίδραση εκτόνωσης, χωρίς να μας τρομάζει όπως στην αρχή. Έχουμε όμως και τη στήριξη των δικών μας ανθρώπων, αφού φέτος ανακαλύψαμε τις πραγματικές μας φιλίες και είδαμε τα αληθινά πρόσωπα πολλών ατόμων. Και μπορεί κάποιες καταστάσεις φέτος να μας στενοχωρούν περισσότερο, καταλαβαίνουμε όμως σταδιακά ότι το σημαντικό δεν είναι απλά να σηκώνεσαι όταν πέφτεις. Είναι κυρίως (κι αυτό αποτελεί μάθημα ζωής για μας) να είσαι σίγουρος ή σίγουρη ότι μπορείς να σηκώνεσαι ξανά και ξανά, όσες φορές κι αν πέσεις. Προχωράμε λοιπόν χωρίς φόβο και πάθος προς τις πανελλαδικές εξετάσεις έχοντας συγκροτήσει ένα mindset, σύμφωνα με το οποίο από την πρώτη ημέρα μέχρι και την τελευταία θα γνωρίζουμε ότι δώσαμε τον καλύτερό μας εαυτό όλη τη χρονιά και, ό,τι και να γίνει, εμείς είμαστε περήφανες για μας και τις δυνατότητές μας. Άλλωστε, όπως είπε και η κινηματογραφική Σκάρλετ Ο' Χάρα, «το αύριο είναι μια άλλη μέρα».



γράφουν: Εύα Μεχραμπάν,
Μαρία Χασάπη



Όταν η ιστορική μνήμη συναντά τη λαϊκή παράδοση

Μια επίσκεψη στο Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης και τη ΦΕΞ. Η Μαρίνα Στεφάνου και ο Γιώργος Κυριακίδης μάς ανοίγουν την πόρτα της ξανθιώτικης ιστορίας και οραματίζονται το μέλλον της πόλης.

- Πώς απεικονίζουν τα εκθέματα τη ζωή και τα ήθη των ανθρώπων της παλιότερης εποχής;

Φαίνεται η ζωή των ανθρώπων και περισσότερο της μεγαλοαστικής τάξης της περιοχής μας. Υπάρχουν οι πτυχές της καθημερινής ζωής και της υπαίθρου, αλλά και των τεχνιτών- επαγγελματιών, καθώς εκτίθεται και ο επαγγελματικός εξοπλισμός που χρησιμοποιούσαν τότε.

- Ποιες είναι οι πιο πολύτιμες και λιγότερο κοινές συλλογές που φιλοξενεί το μουσείο;

Το μουσείο περιέχει εισαγόμενα αντικείμενα που ανήκαν στην οικογένεια Κουγιουμτζόγλου, για παράδειγμα μια από τις τουαλέτες και μια από τις σόμπες που είχε υπό την κατοχή της η οικογένεια. Επιπλέον, φιλοξενείται μια από τις μεγαλύτερες συλλογές γραμματοσήμων, από την επιστολογραφία που είχαν τα μέλη της οικογένειας της τρίτης γενιάς.

- Πώς αντιπεριπαίζει η κοινότητα το μουσείο και πώς αυτό ανταποκρίνεται;

Το μουσείο από μόνο του είναι ένας ζωντανός παράγοντας που συγκρατεί την πολιτιστική κληρονομιά του τόπου. Ακόμη και σήμερα, οι άνθρωποι μας θεωρούν άξιους εμπιστοσύνης για τη διάσωση και τη φύλαξη αντικειμένων που οι ίδιοι θεωρούν



σημαντικά, ώστε να βρίσκονται στο μουσείο. Αναμφισβήτητα, υπάρχει διαρκής επικοινωνία με την κοινότητα και μάλιστα πολλά από τα εκθέματα είναι δωρεές από τον λαό της Ξάνθης. Επιπλέον, το μουσείο είναι πάντα, ανά πάσα ώρα και στιγμή, ανοιχτό στο κοινό για επίσκεψη.

- Ποιος είναι ο κύριος στόχος και το όραμα της ΦΕΞ;

Αρχικά, η ΦΕΞ (Φιλοπρόοδη Ένωση Ξάνθης) ιδρύθηκε το 1952 και από πάντα βασικός της στόχος ήταν η επικοινωνία με τους κατοίκους της πόλης, για την πραγματοποίηση των επιθυμιών και, κατά κύριο λόγο, την κάλυψη των πνευματικών αναγκών τους. Με αυτόν τον τρόπο, προσπαθεί να φέρει κοντά όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως των ασχολιών τους, είτε παραδοσιακών, είτε σύγχρονων. Προστατεύει τις παραδόσεις, τα αυθεντικά και πατροπαράδοτα έθιμα, αλλά παράλληλα προσπαθεί να εκσυγχρονιστεί και να προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα. Στοχεύει διαρκώς στη δημιουργία και ανάπτυξη άφθονων δραστηριοτήτων που προσφέρουν την ευκαιρία συμμετοχής σε άτομα όλων των ηλικιών.

- Ποιες είναι οι βασικές πολιτιστικές δράσεις που οργανώνει η ΦΕΞ κάθε χρόνο;

Σίγουρα συμμετέχουμε κάθε χρόνο στις Γιορτές Παλιάς Πόλης, στις αρχές του Σεπτεμβρίου, με διάφορα δρώμενα όπως τις βιβλιοπαρουσιάσεις για παιδιά και ενήλικες. Επιπλέον οργανώνουμε εκθέσεις ζωγραφικής, φωτογραφίας και γενικότερα αναδεικνύουμε καλλιτεχνικές παρουσιάσεις. Ειδικότερα στα καρναβάλια, τα οποία ως γνωστόν αποτελούν σημαντικό θεσμό της πόλης, προβάλλονται μουσικοχορευτικές παραστάσεις στο Σπίτι Πολιτισμού που διαχειρίζεται η ΦΕΞ. Αλλά και κάθε Χριστούγεννα υπάρχει μια ομάδα που τραγουδάει τα παραδοσιακά κάλαντα της Θράκης σε όλη την πόλη. Πέρα από αυτά, υπάρχει και πλήθος άλλων δραστηριοτήτων που διοργανώνουμε καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.



- Πώς οραματίζεται η ΦΕΞ το μέλλον της πολιτιστικής της δράσης;

Προσπαθούμε συνεχώς για την εξέλιξη της πόλης και σε συνεργασία με τους συλλόγους και τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την πολιτιστική μας κληρονομιά, φροντίζουμε για την πόλη. Προσπαθούμε επίσης να συμπεριλάβουμε άτομα στα οποία δε δίνεται η ευκαιρία συμμετοχής στις εκδηλώσεις μας. Στόχος μας είναι η προσβασιμότητα και συμπεριληψη.

- Πώς χρησιμοποιεί η ΦΕΞ τα ψηφιακά μέσα για να προσεγγίσει το κοινό της;

Αρχικά, υπάρχει το ψηφιακό αρχείο που τηρεί το μουσείο. Φυσικά έχουμε και ιστοσελίδα στην οποία βρίσκονται πληροφορίες για τη ΦΕΞ, για το μουσείο, όπως και ένα πλήρες πρόγραμμα εκδηλώσεων και ανακοινώσεις για μελλοντικές δράσεις. Έχουμε επίσης ημερολόγιο στο οποίο παρουσιάζονται δραστηριότητες και μνημονεύονται τα άτομα που έχουν συμβάλει στην επίτευξη αυτών. Το ημερολόγιο αυτό βέβαια υπάρχει, εκτός από τυπωμένο, και σε ψηφιακή μορφή και ενημερώνεται κάθε μήνα με νέα και επερχόμενα φεστιβάλ. Είμαστε ενεργοί στα μέσα μαζικής δικτύωσης (instagram, facebook) και πρόσφατα δημιουργήσαμε και δικό μας ψηφιακό πωλητήριο (e-shop) στο οποίο αναρτούμε τα προϊόντα μας. Γενικότερα, επιδιώκουμε πάντα να είμαστε κοντά στον Ξανθιώτη και την Ξανθιώτισσα και σε όποιον άλλο θέλει να γνωρίσει καλύτερα την ιστορία της πόλης και των κατοίκων της.

γράφουν: Αναστάσιος Παρασκευόπουλος,
Βασίλειος Πάγγος,
Κυριάκος Μιχαηλίδης,
Άγγελος Γεωργιάδης



Μουσική, μια παγκόσμια γλώσσα!

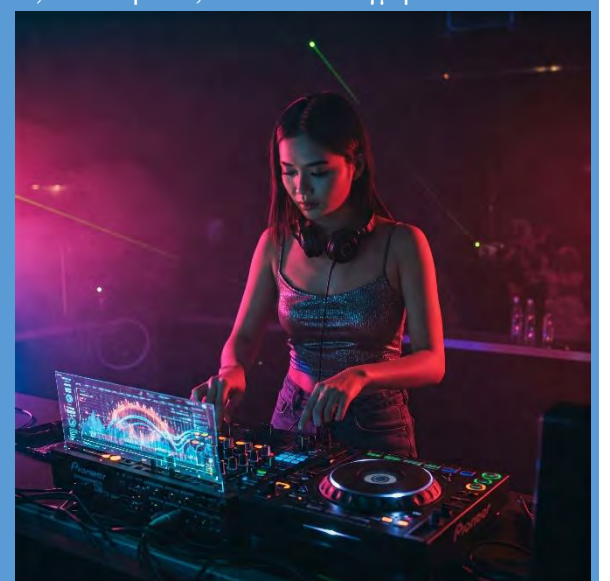
Η μουσική ήταν και θα είναι πάντα ένας τρόπος έκφρασης και επικοινωνίας. Αν και δε χρειάζεται πάντα λόγια, μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε συναισθήματα όπως χαρά, λύπη ή θυμό. Για παράδειγμα, όταν ακούμε ένα αγαπημένο μας τραγούδι, μπορεί να νιώσουμε χαρούμενοι ή συγκινημένοι.



Επίσης, η μουσική έχει χρησιμοποιηθεί και για θεραπευτικούς σκοπούς. Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Η μουσική είναι, επίσης, άμεσα συνδεδεμένη με τον πολιτισμό κάθε κοινωνίας. Κάθε χώρα ή περιοχή έχει τα δικά της μουσικά χαρακτηριστικά, τα οποία συχνά εκφράζουν την ιστορία και τις παραδόσεις της. Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, η παραδοσιακή μουσική έχει συνδεθεί με τα ήθη και τα έθιμα του λαού. Οι διάφοροι μουσικοί ρυθμοί και όργανα αποτυπώνουν

τη διαφορετικότητα κάθε πολιτισμού. Σήμερα, η μουσική είναι παντού και παίζει μεγάλο ρόλο στη σύγχρονη ζωή. Χιλιάδες τραγούδια ακούγονται σε ραδιόφωνα, τηλεοπτικές διαφημίσεις, ταινίες και διαδικτυακές πλατφόρμες. Οι μουσικοί χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να δημιουργήσουν νέα είδη, γοητεύοντας το κοινό με την τέχνη τους. Πλατφόρμες, όπως το Spotify και το YouTube, έχουν φέρει τη μουσική πιο κοντά στους ανθρώπους, επιτρέποντας στον καθένα να ακούει ό,τι του αρέσει, ανά πάσα στιγμή.

Η μουσική είναι μια γλώσσα που καταλαβαίνουμε όλες και όλοι, ανεξαρτήτως του φύλου, της θρησκείας ή της καταγωγής μας. Είναι πάνω απ' όλα μια τέχνη που εκφράζει συναισθήματα, ενώνει τους ανθρώπους και τους πολιτισμούς και μας βοηθά, τελικά, να επικοινωνούμε με τρόπους που τα λόγια δεν μπορούν. Με την πρόοδο της τεχνολογίας, η μουσική συνεχώς εξελίσσεται και θα συνεχίσει να παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, για όσο χρόνο υπάρχουν ανθρώπινα όντα σ' αυτόν τον πλανήτη.



γράφουν: Σοφία Λάικα, Άγγελος Μπολοβίνος,
Νιόβη Παπαδοπούλου, Ζωή Σελβιέρογλου,
Ευτυχία Σουρουτζίδου

Daddy cool!

Η Βίκυ Τόμκου, ψυχολόγος του σχολείου μας, παρουσιάζει τον απόλυτο οδηγό κατανόησης και διαχείρισης του άγχους. Μήπως πρέπει να τον διαβάσεις και συ;

-Πώς διαχειριζόμαστε το άγχος;

Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το άγχος μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια τεχνική χαλάρωσης (όπως είναι η τεχνική της αργής και διαφραγματικής αναπνοής ή η τεχνική της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης), ή την τεχνική νοερής απεικόνισης ή κάποια άλλη άσκηση ενσυνειδητότητας. Πολύ αποτελεσματική είναι και η τεχνική της **αλλαγής του τρόπου σκέψης** (Γνωσιακή Αναδόμηση), μέσω της οποίας αντιμετωπίζουμε το άγχος αλλάζοντας τον τρόπο που ερμηνεύουμε τις καταστάσεις, αντικαθιστούμε δηλαδή τις αρνητικές μας



σκέψεις με ρεαλιστικές. Επίσης, στη διαχείριση του άγχους βοηθάει η σωματική άσκηση (για παράδειγμα 30 λεπτά περπάτημα την ημέρα μειώνουν τις ορμόνες του στρες), η καλή και ισορροπημένη διατροφή (το να αποφεύγουμε δηλαδή την υπερβολική καφεΐνη, τη ζάχαρη και τις επεξεργασμένες τροφές), καθώς και ο επαρκής ύπνος (7-9 ώρες ποιοτικού ύπνου ενισχύουν την ανοχή στο στρες). Βέβαια, όταν βιώνουμε υπερβολικό άγχος το οποίο αδυνατούμε να αντιμετωπίσουμε, μπορούμε να αναζητήσουμε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ζωή μας όλη, η ίδια η ύπαρξη μας είναι συνυφασμένη με το συναίσθημα του άγχους. Στην πραγματικότητα, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε

ή να μειώσουμε την υπερβολική ένταση που προκαλεί αυτό το **φυσιολογικό συναίσθημα** είναι το να έρθουμε κοντά του και να το ευχαριστήσουμε για όλα όσα μας προσφέρει. Όσο κι αν μας κάνουν να υποφέρουμε αυτές οι σκέψεις γύρω από το άγχος ή τα συμπτώματα, στην ουσία θέλουν μόνο το καλό μας, να μας υπενθυμίσουν πως χρειάζεται να φροντίσουμε περισσότερο τις ανάγκες μας και να έρθουμε πιο κοντά τους.

-Από τι δημιουργείται το άγχος;

Το άγχος δημιουργείται από έναν περίπλοκο συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού που μας βοηθά να ανταποκριθούμε σε απειλητικές, δύσκολες ή επικίνδυνες καταστάσεις. Συνεπώς, όταν ένα ερέθισμα γίνεται αντιληπτό ως επικίνδυνο ή ως απειλητικό για την επιβίωσή μας, τότε ενεργοποιείται αυτόματα (ενστικτωδώς) μια αντίδραση στο σώμα μας, γνωστή ως «fight or flight» ή αλλιώς «φαινόμενο πάλης η φυγής». Φανταστείτε, για παράδειγμα, την περίπτωση όπου ένα άγριο ζώο σας επιτίθεται: μέσα σε κλάσματα του δευτερολέπτου, το σώμα σας προετοιμάζεται για να παλέψει (fight) ή να το βάλει στα πόδια (flight), προκειμένου να σωθεί. Το σώμα παράγει μεγαλύτερες ποσότητες ορμονών όπως κορτιζόλη, αδρεναλίνη, ενώ ακολουθεί και μία σειρά από άλλες σωματικές διεργασίες, όπως αυξημένος καρδιακός χτύπος, αύξηση αρτηριακής πίεσης, γρήγορες και κοφτές αναπνοές, διαστολή κορών των ματιών, ένταση στους μυς, όξυνση των αισθήσεων, εφίδρωση κλπ., οι οποίες προετοιμάζουν το σώμα για ανάληψη δράσης. Και όταν ο κίνδυνος πλέον έχει περάσει, τότε η σωματική ένταση σταδιακά εξασθενεί και το σώμα επανέρχεται στους φυσιολογικούς ρυθμούς. Εντούτοις, υπάρχουν φορές που η αντίδραση αυτή ενεργοποιείται και σε καταστάσεις που δεν είναι πραγματικά επικίνδυνες ή απειλητικές για τη ζωή. Τότε όμως, η ένταση αυτή συσσωρεύεται αθροιστικά και δεν εκτονώνεται, αφού δεν υπάρχει τίποτα από το οποίο να χρειάζεται να τρέξουμε ή να παλέψουμε. Σε αυτήν την περίπτωση, λυπόν, το άγχος φαίνεται να μην τελειώνει ποτέ, γίνεται όλο και πιο έντονο και εμφανίζεται όλο πιο συχνά.

Πέρα από τους βιολογικούς παράγοντες, το άγχος επηρεάζεται και από τους ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, όταν κάποιος αμφιβάλλει συνεχώς για τις ικανότητές του ή φοβάται την αποτυχία και πιέζεται υπερβολικά να πετύχει την τελειότητα, τότε βιώνει περισσότερο άγχος. Πέρα από αυτά, το άγχος προκύπτει και από την πίεση μέσα στο σχολικό ή οικογενειακό περιβάλλον, τις απαιτήσεις της καθημερινότητας, τον ανταγωνισμό, τις υπερβολικά υψηλές προσδοκίες, τις κάθε είδους συγκρούσεις, την έλλειψη επικοινωνίας, αλλά και από την έλλειψη ύπνου, την κακή διατροφή και την απουσία φυσικής άσκησης.

-Ποιο είναι το πιο δύσκολο περιστατικό που έχετε ζήσει ή δει;

Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορώ να σκεφτώ κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό για να το μοιραστώ μαζί σας. Αυτό που με δυσκολεύει, όμως, είναι όταν οι συμβουλευόμενοι μου έρχονται με την προσδοκία να τους δοθούν έτοιμες λύσεις, χωρίς εκείνοι να κινητοποιηθούν για τη λύση, όταν δηλαδή δεν κάνουν κάτι για να αλλάξουν, δεν προσπαθούν και περιμένουν από τους άλλους διαμαγείας να τους λύσουν τα προβλήματα. Δυστυχώς ή ευτυχώς, η συμβουλευτική δε λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο. Η αλλαγή θα έρθει μετά από προσπάθεια, κόπο και βέβαια το κάθε άτομο χρειάζεται τον δικό του χρόνο κι αυτό είναι το



Η εφημερίδα του 4ου Γενικού Λυκείου Ξάνθης ... και κάτι παραπάνω πιο φυσιολογικό. Το να απαιτείς από τον εαυτό σου να σταματήσει κάτι σήμερα, εδώ και τώρα, και να τον επικρίνεις αρνητικά, δε βοηθάει, ίσα ίσα προκαλεί περισσότερο άγχος και απογοήτευση!

-Πώς επηρεάζει την ψυχολογία των εφήβων η εμμονή τους να θέλουν να μοιάζουν σε celebrities ή γενικά στα είδωλά τους;

Η επιθυμία των εφήβων να μοιάσουν σε celebrities ή γενικότερα σε υπερπροβαλλόμενα δημόσια πρόσωπα επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογία τους, τόσο θετικά όσο και αρνητικά.

Όσον αφορά τις θετικές επιδράσεις, αυτές σχετίζονται κυρίως με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και την τοποθέτηση και επίτευξη των στόχων τους. Όταν, για παράδειγμα, οι έφηβοι επιλέγουν θετικά πρότυπα προς μίμηση, είναι πιθανό να εμπνευστούν από αυτά και να θέσουν νέους στόχους για την προσωπική τους εξέλιξη, δηλαδή να γίνουν πιο δημιουργικοί και κατ'επέκταση, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους.

Ωστόσο, η ανάγκη των εφήβων να μοιάσουν σε διασημότητες μπορεί να έχει και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία τους. Για παράδειγμα, η συνεχής έκθεση σε ιδανικές εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύει την τάση σύγκρισης, οδηγώντας σε αισθήματα ανασφάλειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Συγκρίνοντας δηλαδή τον εαυτό τους με εξ-ιδανικευμένες ή «τέλειες» εικόνες, όπως φωτογραφίες αφεγάδιαστων σωμάτων που προβάλλονται μέσα από τα social media και είναι πλέον προϊόντα υψηλής ψηφιακής επεξεργασίας, μπορεί να νιώσουν ανεπαρκείς, να αισθανθούν δυσάρεσκα για το δικό τους σώμα, να απογοητευτούν και να χάσουν την αυτοπεποίθησή τους. Δυστυχώς, αυτή ηπίεση που νιώθουν να συμβαδίζουν με μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε διατροφικές διαταραχές, όπως νευρική ανορεξία ή βουλιμία. Πέρα από τα παραπάνω, δυστυχώς, αρκετοί celebrities προβάλλουν επικίνδυνες συμπεριφορές (αλκοόλ, ναρκωτικά, παραβατικότητα), τις οποίες οι έφηβοι μπορεί να θέλουν να τις μιμηθούν για να αισθανθούν ότι ανήκουν σε μια «cool» ομάδα.

Συνεπώς, είναι σημαντικό οι έφηβοι να θαυμάζουν τα θετικά στοιχεία των προτύπων τους, χωρίς όμως να χάνουν τον εαυτό τους στην προσπάθεια να τους μοιάσουν.

-Πώς μπορούν τελικά οι έφηβοι να χτίσουν έναν ισχυρό χαρακτήρα και πώς να μην επηρεάζονται από λάθος πρότυπα και συνθήκες στη ζωή τους;

Οι έφηβοι μπορούν να χτίσουν έναν ισχυρό χαρακτήρα που θα τους βοηθήσει να μην επηρεάζονται από λάθος πρότυπα, εφόσον αναπτύξουν κριτική σκέψη και μάθουν να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τα social media και τα μέσα ενημέρωσης. Να αναρωτιούνται: **είναι αυτό ρεαλιστικό ή όχι; Είναι χρήσιμο για εμένα;** Επίσης, μπορούν να προστατευτούν από τα λάθος πρότυπα, όταν επικεντρωθούν στα δικά τους δυνατά σημεία της προσωπικότητάς τους, όταν έρθουν σε επαφή με τα δικά τους αποθέματα, όταν δηλαδή γνωρίσουν τον εαυτό τους, την αξία και τις δυνατότητές τους. Είναι σημαντικό να καταλάβουν ότι η αυτοαξία τους δεν εξαρτάται από την εξωτερική εμφάνιση ή την αποδοχή των άλλων. Συγχρόνως, πρέπει να μάθουν να επιλέγουν πρότυπα που να τους εμπνέουν πραγματικά, όπως άτομα με ήθος και επιμονή ή ανθρώπους που έχουν επιτύχει μέσω σκληρής δουλειάς και όχι μέσω επιφανειακής δημοσιότητας. Καλό είναι να περιβάλλονται από άτομα που τους αγαπούν και **τους αποδέχονται γι' αυτό που είναι**, να ασχολούνται με δραστηριότητες που τους γεμίζουν (αθλήματα, τέχνη, μουσική) και να επενδύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους, αντί να προσπαθούν άκριτα να μοιάσουν σε άλλους. Σε κάθε περίπτωση, η αυτογνωσία, η αυτοαποδοχή και η αυτοεκτίμηση αποτελούν σημαντικά εφόδια για έναν έφηβο που θέλει να αντισταθεί σε αρνητικές επιρροές και να ακολουθήσει τον δικό του μοναδικό και αυθεντικό δρόμο στη ζωή του.

-Τι γίνεται όταν ένας γονιός συγκρίνει το παιδί του με άλλα παιδιά; Πώς πρέπει να το διαχειριστεί αυτό ένα παιδί που αισθάνεται πληγωμένο από μια τέτοια συμπεριφορά;

Όταν ένας γονιός συγκρίνει το παιδί του με ένα άλλο, είτε με αδέρφια, συμμαθητές ή φίλους, αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία και τη συναισθηματική ανάπτυξη του. Οι συνεχείς συγκρίσεις με άλλα παιδιά μπορεί να μειώσουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού, να το κάνουν να αμφιβάλλει για τις ικανότητές του, να μην πιστεύει ότι είναι άξιο, ικανό και σημαντικό, και, συνεπικολούθα, το παιδί να προσπαθεί να αποδείξει την αξία του με λάθος τρόπο. Επίσης, ένα παιδί που νιώθει διαρκώς ότι πρέπει να ανταγωνιστεί τους άλλους για να κερδίσει την αποδοχή των γονιών του, βιώνει έντονο άγχος, πίεση και φόβο για την αποτυχία. Συγχρόνως, όταν ένα παιδί συγκρίνεται συνεχώς αρνητικά με άλλα παιδιά, μπορεί να νιώσει κατώτερο και να παραιτηθεί από τη προσπάθειά του να εξελιχθεί. Ενδεχομένως να νιώθει ότι το αγαπούν υπό όρους και όχι γι' αυτό που είναι πραγματικά. Επίσης, μπορεί να αναπτύξει και έντονη ζήλεια και ανταγωνισμό με τα άλλα παιδιά με τα οποία τον συγκρίνουν και αυτό να καταστρέψει τις σχέσεις του με εκείνα.

Ωστόσο, υπάρχουν δρόμοι που μπορεί να ακολουθήσει ένα παιδί προκειμένου να αντιμετωπίσει τις συνεχείς συγκρίσεις που υφίσταται από τον γονέα του. Θα μπορούσε να επιδιώξει μια ήρεμη και ειλικρινή συζήτηση με τον γονέα που τον συγκρίνει συνεχώς με κάποιον άλλον και να του πει, για παράδειγμα, **«Καταλαβαίνω ότι θέλεις το καλύτερο για μένα, αλλά όταν με συγκρίνεις με άλλους, δε με βοηθά να βελτιωθώ»** ή να του πει **«Όταν με συγκρίνεις με άλλους, νιώθω ότι δεν είμαι αρκετός. Θα ήθελα να με αποδέχεσαι όπως είμαι»**. Θα μπορούσε δηλαδή να εκφράσει στον γονέα πώς νιώθει με όλες αυτές τις συνεχείς συγκρίσεις, να του εξηγήσει πώς η σύγκριση το επηρεάζει (προφανώς αρνητικά) και να του δείξει ότι θέλει να εξελισσεται και να βελτιώνεται, αλλά πως θέλει να το κάνει με τους δικούς του ρυθμούς. Επίσης, έχει τεράστια σημασία να θυμάται το παιδί ότι η αξία του **δεν εξαρτάται από τις συγκρίσεις και ότι κάθε άνθρωπος έχει ξεχωριστές ικανότητες** και τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης. Ωστόσο, εάν οι συγκρίσεις συνεχίζονται, θα μπορούσε να αναζητήσει υποστήριξη από κάποιον άλλον ενήλικα ή να το συζητήσει με φίλους.

γράφουν: Εύα Αλεξιάδου, Αναστασία Κωστικήδου, Αρτενίσα Ντούγγου



Επειδή το σχολείο πρέπει να είναι πολλά περισσότερα...

Δράσεις

- Β' Βραβείο στον 2ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Γρίφων Συνθετικής Βιολογίας (Π.Δ.Γ.Σ.Β.)
- Έπαινος στον Καλλιτεχνικό Μαθητικό Διαγωνισμό: «Το ΙΘΤΠ στη γειτονιά των Καπναποθηκών»
- Συμμετοχή στο Πανελλήνιο ρεκόρ ταυτόχρονης ΚΑΡΠΑ
- Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία
- Απογραφή στο σχολείο – ένα πρόγραμμα της ΕΛΣΤΑΤ
- 1ο Μαθητικό Συνέδριο – ΔΔΕ Ξάνθης
- Υιοθεσία αρκούδας στο πλαίσιο του προγράμματος “Υιοθεσία άγριων ζώων” του Αρκτούρου
- Δράσεις ενεργού πολίτη
- Φεστιβάλ Γρίφων

Ενημερωτικές συναντήσεις – επιμορφώσεις

- Η οδική ασφάλεια σε πρώτο πλάνο!
- Ζούμε Αρμονικά Μαζί. Σπάμε τη Σιωπή
- Άγχος και πώς να το Αντιμετωπίσετε
- Motivation
- KIDS SAVE LIVES – Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές
- 1η συνάντηση γονέων και κηδεμόνων 2024-25
- Multilingualism and language learning opportunities
- Εθελοντική Αιμοδοσία – Μύθοι και αλήθειες
- Επίδοση Βιβλιαρίου Εθελοντή Αιμοδότη τους μαθητές της Γ Λυκείου
- Ανήλικη παραβατικότητα
- Ενημέρωση από το τμήμα Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής του Δ.Π.Θ.
- YES tour to schools – Γνωρίζω τη ναυτιλία
- Ενδοσχολική επιμόρφωση εκπαιδευτικών – Διαδραστικοί πίνακες: Χρήση και λειτουργία
- Μην το κρατάς άλλο μέσα σου...
- Ενδοσχολική επιμόρφωση – Ενδυνάμωση εκπαιδευτικών μέσω Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων: Προοπτικές και Δυνατότητες
- Ενημέρωση για τη λειτουργία του Ψηφιακού Φροντιστηρίου
- Δωρεά & Μεταμόσχευση Ιστών & Οργάνων. Τι είναι και πώς λειτουργεί?
- Ενημέρωση από το τμήμα Φυσικής της Καβάλας Δ.Π.Θ.
- Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου 2025
- Ενδοσχολική επιμόρφωση - Μαθητές στον Ευρωπαϊκό Χάρτη: Ευκαιρίες Μάθησης και Συμμετοχής
- Ενδοσχολική επιμόρφωση - Η πλατφόρμα eTwinning – Εργαλεία web2

Erasmus+

- «Δημιουργώντας το Ευρωπαϊκό σχολείο του αύριο»
- Job Shadowing **Ιταλία - Εσθονία - Δανία**
- Group Mobility (Μετακίνηση Μαθητών/τριών) **Ισπανία**

eTwinning

- EPASSionates
- Cities of Europe - Promote your city!
- Escape Classroom

Συμμετοχές σε διαγωνισμούς

- 2ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Γρίφων Συνθετικής Βιολογίας
- Διαγωνισμός Juvenes Translatores
- 85ος Πανελλήνιος Μαθητικός Διαγωνισμός Μαθηματικών “Ο ΘΑΛΗΣ”
- Καλλιτεχνικός Μαθητικός Διαγωνισμός: «Το ΙΘΤΠ στη γειτονιά των Καπναποθηκών»
- Young Business Talents Ελλάδας
- 1ος Πανελλήνιος και Πανκύπριος Διαγωνισμός Σχολικών Εφημερίδων “ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ”
- Juvenes Translatores “ο ανεπίσημος διαγωνισμός”
- 85ος Πανελλήνιος Μαθητικός Διαγωνισμός Μαθηματικών “Ο ΕΥΚΛΕΙΔΗΣ”
- 8ος Διαγωνισμός στη Στατιστική
- 21ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Βιολογίας Λυκείου 2025-Διεθνής Ολυμπιάδα Βιολογίας
- 8ος Εθνικός Διαγωνισμός Γνώσεων για το Χρήμα
- Xanthi City Lab 2025 – Πολιτισμός της πόλης

Εκπαιδευτικές & Διδακτικές επισκέψεις

- CERN – Ελβετία
- Μουσείο Ανθρωπίνου Σώματος
- Πράγα - Βιέννη - Μπρατισλάβα
- Δράμα - Ονειρούπολη
- Προβολή ταινίας “Lee”
- 3-5 Πηγάδια – Λουτρά Πόζαρ
- Αλεξανδρούπολη
- Αθήνα

Σχολικές γιορτές, παρελάσεις, σχολικοί αγώνες

- 11η Πανελλήνια & Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού
- Ελευθέρια Ξάνθης 2024
- Παρέλαση 4ης Οκτωβρίου – Χρόνια πολλά Ξάνθη
- Βραβεία – Αριστεία – Έπαινοι
- Γιορτή 28ης Οκτωβρίου
- Παρέλαση 28ης Οκτωβρίου
- Ενδοσχολικό Τουρνουά ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ
- 51 χρόνια Πολυτεχνείο
- 1ο Τουρνουά UNO
- Σχολικοί Αγώνες Πετοσφαίρισης
- Σχολικοί Αγώνες Καλαθοσφαίρισης
- Σχολικοί Αγώνες Ποδοσφαίρου
- Διεθνής Ημέρα Μνήμης των Θυμάτων του Ολοκαυτώματος
- Γιορτή Τριών Ιεραρχών
- Πανελλήνια Ημέρα Φιλιάθλου

Προγράμματα

- Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
- Αγωγής Υγείας
- Πολιτιστικών Θεμάτων
- Αγωγής Σταδιοδρομίας

