Πέτρα… ψαλίδι… μολύβι… χαρτί…

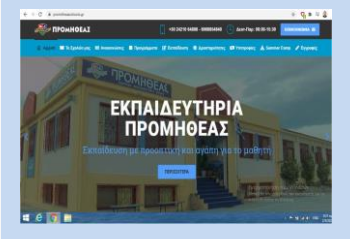
ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ Α΄ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ *ΤΕΥΧΟΣ 2ο*

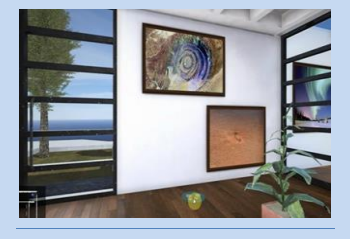
Διανύουμε το τελευταίο τρίμηνο του σχολικού έτους!!!

Σε πείσμα των «δύσκολων καιρών», μαθητές κι εκπαιδευτικοί παραμένουμε πιστοί στο όραμα του σχολείου κι εργαζόμαστε με ενθουσιασμό και μεράκι για την ανέλιξή του.

Παρακολουθούμε τα μαθήματά μας με αμείωτο ενδιαφέρον, συνέπεια και μεθοδικότητα, ενώ οι μεγαλύτεροι μαθητές προετοιμάζονται για τις πανελλήνιες εξετάσεις!

ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ !!!





Η **ιστοσελίδα** των Εκπαιδευτηρίων **« ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ Ο.Ε. »** ανακατασκευάστηκε και εμπλουτίστηκε με πρόσθετες λειτουργίες για να ανταποκρίνεται απόλυτα στις ανάγκες των επισκεπτών της.
Πατώντας στον ακόλουθο υπερσύνδεσμο **https://promitheasschools.gr/** μπορείτε να την επισκέπτεστε και να ενημερώνεστε εύκολα και γρήγορα για τα τελευταία νέα του σχολείου (**ανακοινώσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα, καινοτόμες δράσεις, summer camp κλπ.**).
Μπορείτε, επίσης, να βρίσκετε τα Εκπαιδευτήριά μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (**Facebook & Instagram – Ιδιωτικά Εκπαιδευτήρια Βόλου Προμηθέας**).

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ !!!

ΚΩΣΤΑΣ ΒΕΡΝΙΚΟΣ

Αθλητικογράφος & Χημικός

Αντιπρόεδρος στην Παγκόσμια Ένωση Αθλητικού Τύπου, βραβευμένος για τις υπηρεσίες τύπου στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας.

Διαβάστε περισσότερα σελ. 3

ΤΙΜΟΛΕΩΝ ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ

ο Έλληνας Master Chef για το 2018

Ξεχώρισε για τις μαγειρικές του δημιουργίες, τη θέληση και την αυτοπεποίθησή του και μας δίνει συμβουλές υγείας κι ευεξίας.

Διαβάστε περισσότερα σελ. 25

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το σύνθημα της επανάστασης, «Ελευθερία ή θάνατος», έγινε το εθνικό σύνθημα της Ελλάδας. Από το 1838 η 25η Μαρτίου, επέτειος εορτασμού της έναρξης της επανάστασης, καθιερώθηκε ως ημέρα εθνικής εορτής και αργίας.

Διαβάστε περισσότερα σελ.4

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

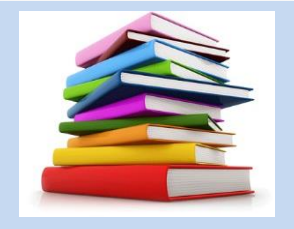
Το «Χαμόγελο του Παιδιού» είναι ένας εθελοντικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που έχει στόχο να υπερασπίζεται τα δικαιώματα των παιδιών.

Διαβάστε περισσότερα σελ.6

Η φτώχεια στις μέρες μας αποτελεί ένα από τα πιο βασικά προβλήματα όλων των κοινωνιών.

Διαβάστε περισσότερα σελ.7

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Οι μαθητές στις μέρες μας βιώνουν έντονο άγχος όταν πλησιάζει η ώρα των εξετάσεων. Πρόκειται, όμως, για μια κατάσταση, η οποία μπορεί να μην τους επιτρέψει να επικεντρωθούν στον στόχο τους.

Διαβάστε περισσότερα σελ.8

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΑΥΤΟ;

Η 9η Φεβρουαρίου, ημέρα μνήμης του εθνικού ποιητή Διονυσίου Σολωμού, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας.

Διαβάστε περισσότερα σελ.11

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τα οικολογικά προβλήματα άρχισαν να εμφανίζονται κυρίως μετά τη βιομηχανική επανάσταση, ενώ υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με τα αίτια και τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Επιστημονικά διερευνώνται από την οικολογία και την περιβαλλοντολογία.

Διαβάστε περισσότερα σελ.12

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

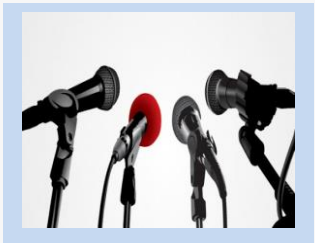
Από αρχαιοτάτων χρόνων και από την πρώτη στιγμή που δημιουργήθηκαν οι αθλητικές ομάδες έως και σήμερα, αποτελεί κοινή διαπίστωση η ύπαρξη και η διατήρηση αρχών - κανόνων λειτουργίας και ρόλων μέσα σε αυτές.

Διαβάστε περισσότερα σελ.13

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Συνεντεύξεις επαγγελματιών από τον χώρο του αθλητισμού και της ψυχολογίας. Μοιράζονται απόψεις, γνώσεις, εμπειρίες και μας δίνουν χρήσιμες συμβουλές.

Διαβάστε περισσότερα σελ. 9, 16



ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ

Είναι γεγονός πως για να είμαστε υγιείς πρέπει να καταναλώνουμε σωστές ποσότητες τροφίμων από όλα τα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας και να γυμναζόμαστε.

Διαβάστε περισσότερα σελ. 24

ΕΡΧΕΤΑΙ ΠΑΣΧΑ!

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Χριστιανοσύνης. Η πένθιμη ατμόσφαιρα της Μεγάλης εβδομάδας και η χαρά που τη διαδέχεται το βράδυ της Ανάστασης δεν βιώνονται με την ίδια κατάνυξη και τον ίδιο ενθουσιασμό από ολόκληρο τον χριστιανικό κόσμο.

Διαβάστε περισσότερα σελ.28

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Περιηγηθείτε δωρεάν από την οθόνη του υπολογιστή σας σε μουσεία και εκθέσεις όλου του κόσμου.

Διαβάστε περισσότερα σελ. 30

ΠΑΙΔΕΙΑ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον κ. Βερνίκο Κώστα, Αθλητικογράφο & Χημικό

Κύριε Βερνίκο, οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι ίσως το σημαντικότερο αθλητικό και κοινωνικό γεγονός σε παγκόσμιο επίπεδο. Το 2004 διατελέσατε διευθυντής Press Operation του Athens 2004 και μάλιστα βραβευτήκατε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Αθλητικού Τύπου για τη σπουδαία προσφορά σας. Θεωρείτε πως οι αξίες του Ολυμπισμού εξακολουθούν να υφίστανται στις μέρες μας;

Είναι τεράστια τιμή για μένα η ανάληψη της ευθύνης για τα press operations σε 5500 δημοσιογράφους από όλο τον πλανήτη. Και κυρίως, διότι ήρθαν με αρνητική προδιάθεση στη χώρα μας κι έφυγαν με τις θετικότερες εντυπώσεις.
Στο πέρασμα των χρόνων οι αξίες των ολυμπιακών αγώνων υφίστανται πολλαπλές επιθέσεις από πολλούς εντός κι εκτός τειχών. Το ντόπιγκ, ο στοιχηματισμός , ο ρατσισμός, η διάκριση των φύλων αλλά και οι πολιτικές αντιθέσεις των χωρών προβληματίζουν έντονα κάθε φορά.

Όμως, το μήνυμα των Ολυμπιακών Αγώνων παραμένει διαχρονικά αναλλοίωτο και πιο επίκαιρο από κάθε άλλη φορά. Η Ολυμπιακή εκεχειρία, η διακοπή των πολέμων παραμένει στόχος τεράστιος. Η ισότητα των δύο φύλων, το ευ αγωνίζεσθαι , το αντιρατσιστικό μήνυμα εκπέμπονται πιο έντονα από κάθε άλλη φορά. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Τόκυο έρχονται τον Ιούλιο για να στείλουν το μήνυμα σε όλη την ανθρωπότητα, ότι οι νέοι όλης της γης είναι εδώ, υγιείς ζωντανοί έτοιμοι να δώσουν τον τίμιο αγώνα τους. Γιατί η ζωή συνεχίζεται . Γιατί ο άνθρωπος θα νικήσει και τον COVID 19, όπως νίκησε και τόσα άλλα προβλήματα στο πέρασμα των αιώνων.

Είναι σύνηθες πια αρκετοί νέοι άνθρωποι να δοκιμάζονται σε επαγγελματικά μονοπάτια διαφορετικά από αυτά που είχαν επιλέξει να ακολουθήσουν τελειώνοντας τη μαθητική τους πορεία και να σταδιοδρομούν σε τομείς τελείως διαφορετικούς από αυτούς που σπούδασαν. Εσείς ο ίδιος έχετε πτυχίο Χημικού.

Ωστόσο, έχετε μία λαμπρή πορεία στον χώρο της δημοσιογραφίας ως αθλητικογράφος. Τι θα συμβουλεύατε όλους εμάς τους μαθητές που σε λίγο καιρό θα κληθούμε να πάρουμε σημαντικές αποφάσεις όσον αφορά τις σπουδές μας και την επαγγελματική μας πορεία;

Ναι, σπούδασα Χημικός στο Πανεπιστήμιο της Πάτρας. Πέρασα υπέροχα φοιτητικά χρόνια, αν και τα οικονομικά μου ήταν τότε πολύ δύσκολα. Δεν εργάστηκα ποτέ ως χημικός, αλλά τα όσα έμαθα στο Πανεπιστήμιο παραμένουν αναλλοίωτα στη σκέψη μου και με έχουν βοηθήσει πάρα πολύ σε δύσκολες περιόδους της ζωής μου. Μάθαμε στο Χημικό ανάλυση και σύνθεση. Πως για να λύσουμε οποιοδήποτε πρόβλημα στη ζωή μας πρέπει να αναλύουμε όλες τις παραμέτρους και μετά να περνάμε στη σύνθεση και στο αποτέλεσμα.
Στη συνέχεια, ασχολήθηκα με την αθλητική δημοσιογραφία και μετά με την οργάνωση διεθνών αθλητικών εκδηλώσεων και την τηλεοπτική παραγωγή.
Αν κάτι έχω να πω σε κάθε νέο και νέα, είναι να ακολουθεί απλά το όνειρο χωρίς φόβο. Και με ό,τι καταπιάνεστε να το κάνετε πάντα όσο καλύτερα μπορείτε. Μην αφήνετε οτιδήποτε στην τύχη. Γνώση, μελέτη, προσπάθεια, επιμονή κι υπομονή είναι τα κλειδιά για την επαγγελματική επιτυχία. Ακόμη και στους πιο δύσκολους καιρούς, όπως είναι οι τωρινοί. Μην απογοητεύεστε. Κι αν αποτύχετε κάπου, αυτό μπορεί να είναι η αρχή για την επόμενη επιτυχία. Προσπαθήστε να ζείτε με τον καλύτερο τρόπο κάθε δευτερόλεπτο της ζωής σας. Κι όλα καλά θα πάνε.

ΙΣΤΟΡΙΑ

1821-2021: 200 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΗΡΥΞΗ ΤΟΥ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ

του μαθητή Κωνσταντίνου Βαγενά

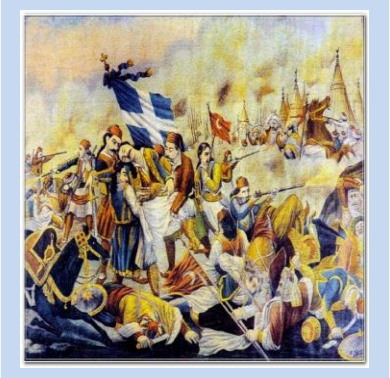
Η αφύπνιση της εθνικής συνείδησης των Ελλήνων εντοπίζεται κατά την υστεροβυζαντινή περίοδο, περί τον 13ο έως 15ο αιώνα, αλλά οι απαρχές του ελληνικού εθνικού κινήματος που οδήγησε στην Επανάσταση εμφανίζονται πολλούς αιώνες αργότερα, στην ώριμη φάση του νεοελληνικού Διαφωτισμού το δεύτερο μισό του 18ου αιώνα. Την περίοδο αυτή, η διάδοση της παιδείας συνοδεύτηκε με τη διάδοση -αρχικά μεταξύ των Ελλήνων που ζούσαν στις παροικίες της Δυτικής Ευρώπης και είχαν φιλοδυτικό προσανατολισμό - της ιδέας της ύπαρξης ενός ελληνικού έθνους που συνδεόταν με την αρχαία Ελλάδα και δικαιούταν χωριστή πολιτική ύπαρξη.

Μία από τις οργανώσεις που δημιουργήθηκαν μέσα σε αυτό το ιδεολογικό και πολιτικό κλίμα ήταν η Φιλική Εταιρεία, μια μυστική οργάνωση που ιδρύθηκε το 1814 στην Οδησσό από τρεις Έλληνες εμπόρους με σκοπό την προετοιμασία μιας ελληνικής επανάστασης. Οι Φιλικοί είχαν αρχικά περιορισμένη επιτυχία, οικειοποιούμενοι, όμως, μια παράδοση ορθόδοξων προφητειών για την ανασύσταση της ανατολικής Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας και αφήνοντας να εννοηθεί ότι είχαν τη στήριξη της τσαρικής Ρωσίας, κατάφεραν εν μέσω μιας κρίσης της εμπορικής ναυτιλίας, από το 1815 και εξής, να προσεταιριστούν τα παραδοσιακά ελληνορθόδοξα στρώματα. Τον Φεβρουάριο του 1821 ο αρχηγός της Εταιρείας, Αλέξανδρος Υψηλάντης, εισέβαλε στη Μολδοβλαχία, ενώ τον επόμενο μήνα οι Φιλικοί δημιούργησαν επαναστατικές εστίες από τη Μακεδονία ως την Κρήτη.

Οι επαναστάτες αφορίστηκαν από τη σύνοδο του Πατριαρχείου Κωνσταντινουπόλεως, αλλά οι οθωμανικές αρχές προχώρησαν σε σφαγές αμάχων και εκτελέσεις προυχόντων, συμπεριλαμβανομένου του Πατριάρχη Γρηγορίου Ε'. Η εκστρατεία του Υψηλάντη απέτυχε και σε σύντομο χρονικό διάστημα τα οθωμανικά στρατεύματα έσβησαν τις περισσότερες από τις επαναστατικές εστίες της ηπειρωτικής Ελλάδας, όμως οι επαναστάτες κατάφεραν να υπερισχύσουν στην Πελοπόννησο, τη Στερεά Ελλάδα και σε πολλά νησιά του Αιγαίου. Ο επαναστατικός αναβρασμός εκείνων των ημερών ήταν τόσο μεγάλος που καθιστούσε πια επικίνδυνη την αναβολή της εξέγερσης, ενώ από τις 14 έως τις 20 Μαρτίου έλαβαν χώρα σε διάφορες περιοχές της Πελοποννήσου επιθέσεις εναντίον Μουσουλμάνων.

Κατά τον θρύλο και ορισμένες πηγές στις 17 Μαρτίου οι Μανιάτες οπλαρχηγοί συνεννοήθηκαν να κινηθούν ενωμένοι κατά των Τούρκων, σε τελετή που έγινε στην Αρεόπολη Λακωνίας με Δοξολογία στον ιερό ναό "ΤΑΞΙΑΡΧΩΝ". Στις 23 Μαρτίου Μανιάτες και άλλοι οπλαρχηγοί κατέλαβαν αναίμακτα την Καλαμάτα, τελέστηκε δοξολογία στον ναό των Αγίων Αποστόλων και, μετά τη δοξολογία, συγκροτήθηκε επαναστατική επιτροπή, η «Μεσσηνιακή Γερουσία ή Σύγκλητος » με επικεφαλής τον Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη και εξεδόθη η 1η Επιστολή προς τις Ευρωπαϊκές Αυλές υπογράφοντας ως Αρχιστράτηγος των Σπαρτιατικών Δυνάμεων. Τα επόμενα δύο χρόνια οι Έλληνες εκμεταλλευόμενοι την αδυναμία των Οθωμανών να επικεντρωθούν στην επανάσταση λόγω των πολλαπλών ανοιχτών μετώπων που είχαν νίκησαν τις στρατιές που έστειλε εναντίον τους ο Σουλτάνος Μαχμούτ Β΄, οργανώθηκαν πολιτικά και συνέστησαν προσωρινή κεντρική διοίκηση, η οποία επέβαλε την εξουσία της στους επαναστατημένους μετά από δύο εμφυλίους πολέμους.

Οι οθωμανικές δυνάμεις με τη συνδρομή του Ιμπραήμ πασά της Αιγύπτου κατάφεραν να περιορίσουν σημαντικά την επανάσταση, αλλά η πτώση του Μεσολογγίου, το 1826, σε συνδυασμό με το κίνημα του Φιλελληνισμού, συνέβαλαν στη μεταβολή της διπλωματικής στάσης των ευρωπαϊκών Μεγάλων Δυνάμεων, που είχαν αντιμετωπίσει με δυσαρέσκεια το ξέσπασμα της επανάστασης. Η διπλωματική ανάμιξη της Αγγλίας, της Γαλλίας και της Ρωσίας και η ένοπλη παρέμβασή τους με τη ναυμαχία του Ναυαρίνου, τη γαλλική εκστρατεία του Μοριά και τον ρωσοτουρκικό πόλεμο συνέβαλαν στην επιτυχή έκβαση του αγώνα των Ελλήνων, αναγκάζοντας την Πύλη να αποσύρει τις δυνάμεις της, αρχικά από την Πελοπόννησο και έπειτα από τη Στερεά Ελλάδα. Το 1827 επιλέχτηκε ως πρώτος Κυβερνήτης της Ελληνικής Πολιτείας ο Ιωάννης Καποδίστριας, που, ως τη δολοφονία του το 1831, ασχολήθηκε με την αναδιοργάνωση στο εσωτερικό και την προώθηση των ελληνικών θέσεων στο εξωτερικό. Από το 1827 και εξής συνομολογήθηκε μια σειρά συνθηκών και τελικά η ελληνική ανεξαρτησία αναγνωρίστηκε το 1830 με το Πρωτόκολλο του Λονδίνου.



Τα σύνορα του νέου κράτους οριστικοποιήθηκαν το 1832 στη γραμμή Αμβρακικού-Παγασητικού και αναγνωρίστηκαν τον ίδιο χρόνο με τη συνθήκη της Κωνσταντινούπολης. Μετά από χίλιες μάχες και μεγάλες ανθρώπινες απώλειες, το κράτος που προέκυψε ήταν περιορισμένο εδαφικά δίχως να περιλαμβάνει όλα τα εδάφη που κατοικούνταν από ελληνικούς πληθυσμούς. Ως πολίτευμα καθορίστηκε η μοναρχία, και μετά την άρνηση τού Σάξονα πρίγκιπα του Οίκου της Σαξονίας-Κόμπουρκ Λεοπόλδου, βασιλιάς διορίστηκε ο Βαυαρός πρίγκηπας Όθωνας, που έφτασε στην Ελλάδα το 1833.

Το σύνθημα της επανάστασης, «Ελευθερία ή θάνατος», έγινε το εθνικό σύνθημα της Ελλάδας. Από το 1838 η 25η Μαρτίου, επέτειος εορτασμού της έναρξης της επανάστασης, καθιερώθηκε ως ημέρα εθνικής εορτής και αργίας.

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
του μαθητή Ζαχαράκη Θωμά

Το «Χαμόγελο του Παιδιού» είναι ένας εθελοντικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που έχει στόχο να υπερασπίζεται τα δικαιώματα των παιδιών και να αντιμετωπίζει τα καθημερινά προβλήματά τους. Η δράση του μεταξύ άλλων περιλαμβάνει τη φιλοξενία παιδιών που βρίσκονται σε κίνδυνο, την τηλεφωνική υποστήριξη τους, προγράμματα συμβουλευτικής και τη στήριξη οικογενειών που βρίσκονται σε ανάγκη.

Το «Χαμόγελο του Παιδιού» ιδρύθηκε από τον Κώστα Γιαννόπουλο. Επιθυμία του ήταν να εκπληρώσει το όνειρο του γιου του Ανδρέα που έφυγε από τη ζωή σε ηλικία μόλις 10 ετών . Ο Ανδρέας είχε εκφράσει την επιθυμία του να δημιουργηθεί ένας σύλλογος, ο οποίος θα προσπαθούσε να φέρει το χαμόγελο σε όλα τα παιδιά.

Σχολικός εκφοβισμός

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που αναφέρεται στη χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομηλίκων παιδιών με στόχο να προκληθεί φόβος, αναστάτωση ή πόνος. Εμφανίζεται με τη μορφή του λεκτικού εκφοβισμού (κοροϊδία, ντροπιαστικά σχόλια), του κοινωνικού εκφοβισμού (καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, απομόνωση από την ομάδα), σωματικού εκφοβισμού (χτυπήματα, σπρωξίματα) και, τέλος, του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (μέσω διαδικτύου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνυμάτων στο κινητό τηλέφωνο).

Η τάξη μας συμμετείχε στην πανελλήνια δράση που υλοποίησε το "Χαμόγελο του Παιδιού" για την 6η Μαρτίου, Σχολική Ημέρα ενάντια στην Ενδοσχολική Βία και τον Εκφοβισμό. Στείλαμε τη δική μας φωνή, τα δικά μας μηνύματα ενάντια σε αυτό το φαινόμενο.

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

του μαθητή Ισαάκ Χατζηβασίλογλου

Η φτώχεια στις μέρες μας αποτελεί ένα από τα πιο βασικά προβλήματα όλων των κοινωνιών. Δεν πρόκειται για μια «συμφορά σταλμένη από τη μοίρα», αλλά για ένα φαινόμενο το οποίο σχετίζεται με την παγκόσμια οικονομία και τις κοινωνικές ανισότητες. Για τον λόγο αυτό απαντάται σε όλες τις κοινωνίες, ακόμη και στις πιο ανεπτυγμένες οικονομικά.

Αιτίες της φτώχειας είναι η κοινωνική διαστρωμάτωση, η άνιση κατανομή των πλουτοπαραγωγικών πηγών του εισοδήματος , η προκατάληψη, καθώς και οι διακρίσεις και ο ρατσισμός απέναντι σε ορισμένες κοινωνικές ομάδες. Ακόμα, αιτίες της φτώχειας είναι ο πόλεμος, οι φυσικές καταστροφές και οι αλλαγές της τεχνολογίας που προκαλούν ευρύ φάσμα ανεργίας, καθώς οι μηχανές αντικαθιστούν όλο και περισσότερα εργατικά χέρια. Τέλος, η φτώχεια επιδεινώνεται με τα φαινόμενα φοροδιαφυγής και της παραοικονομίας.

Ο τρόπος με τον οποίο η φτώχεια επηρεάζει τους ανθρώπους είναι σύνθετος και αλληλένδετος με τον κοινωνικό αποκλεισμό. Εκτός από τα γνωστά προβλήματα, όπως είναι οι ανεπαρκείς συνθήκες στέγασης και η έλλειψη στέγασης, πολίτες οι οποίοι βιώνουν τη φτώχεια είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν:

- Κακή υγεία και περιορισμένη πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη
- Περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαίδευση, κατάρτιση και δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο
- Οικονομικό αποκλεισμό και υπερβολικά χρέη
- Περιορισμένη πρόσβαση σε σύγχρονη τεχνολογία, όπως για παράδειγμα στο διαδίκτυο.

Είναι πιθανό να βιώσουμε όλοι τη φτώχεια κάποια στιγμή στη ζωή μας. Ορισμένες κοινωνικές ομάδες, ωστόσο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο , για παράδειγμα οικογένειες με παιδιά –ιδιαιτέρως οι μεγάλες και μονογονεϊκές οικογένειες - ηλικιωμένοι, ανάπηροι και μετανάστες. Σε όλες τις κατηγορίες, οι γυναίκες είναι πιο ευπαθείς από τους άντρες.

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο αυτό, είναι σημαντικό να αναπτυχθούν προτεραιότητες και στρατηγικές που θα λαμβάνουν υπόψη την πολυδιάστατη φύση του.

Πηγές: http://impschool.gr
https://ec.europa.eu

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

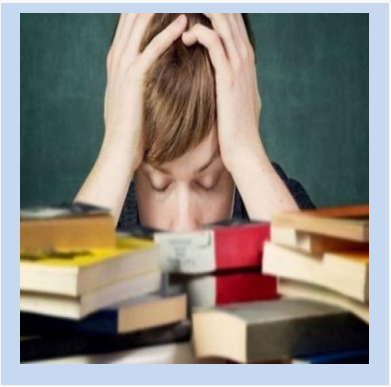
ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ & ΟΙ ΝΕΟΙ

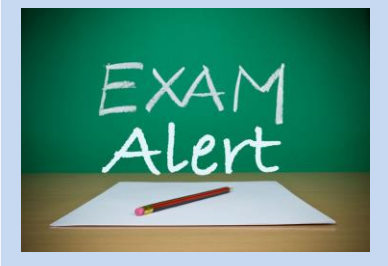
των μαθητών Απόστολου Ιωαννίδη & Γιώργου Τσιαπράζη

Οι μαθητές στις μέρες μας βιώνουν έντονο άγχος όταν πλησιάζει η ώρα των εξετάσεων. Πρόκειται, όμως, για μια κατάσταση, η οποία μπορεί να μην τους επιτρέψει να επικεντρωθούν στον στόχο τους. Είναι πιθανό να περιορίσει την επίδοσή τους και να αποτελέσει τελικά παράγοντα αποτυχίας.

Οι αγχωμένοι μαθητές μπορεί να εκδηλώσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά, ναυτία, μυϊκή υπερένταση και προβλήματα ύπνου.

Για να μπορέσουν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τη στρεσσογόνο αυτή κατάσταση που απορρέει από το επιβαρυμένο πρόγραμμα μιας εξεταστικής περιόδου, είναι σημαντικό να κάνουν τακτικά διαλείμματα για να ξεκουράζονται και να αποφορτίζονται συναισθηματικά. Μία βόλτα με φίλους, όπως και η συζήτηση με τους γονείς αποτελούν εύκολους και άμεσους τρόπους χαλάρωσης. Η άθληση λίγες φορές την εβδομάδα θα μπορούσε, επίσης, να έχει θετικά αποτελέσματα, αφού «καθαρίζει» το μυαλό από τις πιεστικές σκέψεις.





Τέλος, δεν πρέπει να παραβλέπουν οι νεαροί μαθητές την αξία του καλού ύπνου και της ισορροπημένης και συνάμα υγιεινής διατροφής, η οποία μπορεί να βελτιώσει την πνευματική και φυσική τους κατάσταση.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με την
κα Καλώτα Γιάννα, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγο, Ψυχοθεραπεύτρια/Επόπτρια/Εκπαιδεύτρια Gestalt

Η κα Καλώτα μας μιλά για το άγχος των εξετάσεων, τις αιτίες εκδήλωσής του, τα σημεία με τα οποία «προειδοποιεί» γονείς, μαθητές κι εκπαιδευτικούς και μας δίνει πρακτικές συμβουλές και οδηγίες για τη διαχείρισή του.

Καθώς πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων αναφερόμαστε όλο και πιο συχνά στο άγχος που αυτές προκαλούν τόσο στους μαθητές όσο και στον περίγυρό τους (γονείς, εκπαιδευτικούς). Η επίδοση των παιδιών στις εξετάσεις παίρνει συχνά μεγάλες διαστάσεις και μοιάζει να αφορά και να καλύπτει όλη την ύπαρξη του εφήβου. Σε συνδυασμό με τις πολλές αλλαγές σε σωματικό, διανοητικό και συναισθηματικό επίπεδο που συμβαίνουν στην περίοδο της εφηβείας, ο οργανισμός μας δημιουργεί μια διέγερση και κινητοποίηση με στόχο τη δράση και την επιβίωση. Το άγχος, λοιπόν, υπό αυτή τη μορφή βοηθά τον έφηβο να συντονίσει και να στοχοθετήσει τις προσπάθειές του προς τις εξετάσεις. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να μην ορίσουμε το άγχος ως κάτι αρνητικό. Σημασία έχει ο τρόπος που το διαχειριζόμαστε, η στάση του ατόμου καθορίζει το πώς θα το αξιολογήσει και θα το χειριστεί, αν θα το νοηματοδοτήσει ως Απειλή ή ως Πρόκληση.

Το άγχος που απειλεί κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις, μεγαλώνει μέσα από αυτές και αναδύει τον φόβο ότι θα απογοητεύσουν τους γονείς και θα ματαιώσουν τις προσδοκίες και τα όνειρά τους. Οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν στη δημιουργία ισχυρών αρνητικών πεποιθήσεων/αντιλήψεων για τον εαυτό τους, τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους και έτσι οργανώνουν ασυνείδητα την συμπεριφορά τους, τη δράση τους, ώστε στο τέλος να επιβεβαιώνουν αυτό που φοβόντουσαν.

Οι επιπτώσεις του άγχους ως απειλή ενδεικτικά εντοπίζονται :

- στη μείωση της επίδοσης παρουσιάζοντας δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία οργάνωσης και ανάκλησης των πληροφοριών, αποσυντονισμό
- ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, πόνοι στην κοιλιά, ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρέμουλο, ναυτία, μυϊκή υπερένταση, αϋπνία
- διανοητικά, όπως αρνητικές σκέψεις, ευσυγκινησία, ευερεθιστότητα, μείωση αυτοπεποίθησης, αρνητικότητα.

Μια εναλλακτική νοηματοδότηση του άγχους ως Πρόκληση, σημαίνει ότι το τοποθετούμε στη σωστή του διάσταση: οι εξετάσεις αποτελούν απλώς ένα ακόμη στάδιο, έναν ακόμη στόχο ζωής που έχουμε, όχι φυσικά τον μοναδικό σημαντικό στη ζωή μας. Σχετίζεται μόνο με το εδώ και τώρα της ζωής μου και υπό αυτήν την προοπτική ειναι σημαντικό να εστιάσουμε στις πηγές στήριξης που έχουμε στη διάθεσή μας. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους βασίζεται στο να εκτιμώ και να επανεκτιμώ κάθε φορά τη σπουδαιότητα της κατάστασης , παρατηρώντας τον εαυτό μου και τη συμπεριφορά μου: «πώς νιώθω, τι σκέφτομαι, τι χρειάζομαι και από ποιον, τι μου είναι σημαντικό». Οργανώστε ενα υποστηρικτικό δίκτυο με φίλους, συγγενείς, ειδικούς ψυχικής υγείας (ψυχολόγους-ψυχοθεραπευτές) και μοιραστείτε τις εμπειρίες, τους φόβους, τις σκέψεις, τα όνειρα και τις προσδοκίες σας.

Κλινικές έρευνες έχουν δείξει ότι το χιούμορ δρα καταλυτικά στη μείωση τους άγχους, δημιουργεί ευχάριστη διάθεση, τονώνει τον οργανισμό και δίνει ενέργεια. Βρείτε ή δημιουργήστε αστείες σκηνές, συζητήσεις, εικόνες....

Όταν νιώθετε ότι κατακλύζεστε από αρνητικές σκέψεις, σταματήστε για λίγο ό,τι κάνετε, προσπαθήστε να βρείτε μια αναπαυτική θέση σώματος και αναπνεύστε αργά και βαθιά. Κάνοντας απλές και χαλαρωτικές ασκήσεις στους μυς του κεφαλιού και των άκρων συνεχίστε να αναπνέετε αργά, σταθερά και βαθιά, βγάζοντας όλο τον αέρα από τα πνευμόνια σας σαν να φυσάτε ένα μπαλόνι.

Συνεχίστε τις δραστηριότητες που σας ευχαριστούν (αθλήματα, σειρές, παιχνίδια στο pc, μουσική, βόλτες, επαφή με φίλους μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης), δημιουργώντας ενα οργανόγραμμα που θα περιλαμβάνει διάβασμα και χαλάρωση.

Κάθε φάση της ζωής μας είναι μια ευκαιρία για μάθηση, για ταξίδι, για εμπειρίες....τίποτα δεν είναι μάταιο και χωρίς σκοπό....Βάλε τα πανιά σου, αφέσου στον άνεμο και απόλαυσε το ταξίδι..... Αξίζει!

<u>Φράσεις που διώχνουν το άγχος:</u>

- ***«Σήμερα ήταν μια καλή μέρα» : Αρκεί να το πεις έστω μια φορά για να δεις τη ζωή σου πιο αισιόδοξα.***
- ***«Καταλαβαίνω»: Πιο σημαντικό από το να έχεις πάντα δίκιο, είναι το να έχεις πάντα επίγνωση.***
- ***«Σε εμπιστεύομαι»: Όλοι χρειαζόμαστε συμμάχους σε αυτή τη ζωή.***
- ***«Αρκετά!»: Χρειάζεται να ξέρεις πού να βάζεις ο ίδιος τα όριά σου.***
- ***«Δεν ξέρω πώς να το κάνω»: Καλύτερα να παραδεχτείς την άγνοιά σου για κάτι και να μάθεις, παρά να προσποιηθείς ότι γνωρίζεις.***

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΑΥΤΟ;

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ
του μαθητή Chen Zhangansheng

Η μέχρι τώρα πορεία μου στην εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας είναι μεγάλη και δύσκολη. Ήρθα στην Ελλάδα πριν από πέντε περίπου χρόνια. Κάθε φορά που «συναντούσα» μια καινούρια ελληνική λέξη προσπαθούσα να τη «γνωρίσω».

Όταν ήρθα στην Ελλάδα το 2016, δεν ήξερα καθόλου ελληνικά. Στο δημοτικό σχολείο οι δάσκαλοι με βοήθησαν πολύ με τα ελληνικά. Μου μάθαιναν καινούριες λέξεις για να εμπλουτίσω το λεξιλόγιό μου και κανόνες γραμματικής για να διορθώσω την ορθογραφία μου. Επικοινωνούσα με τους συμμαθητές μου αρκετά καλά κι έτσι έκανα φιλίες δυνατές, όπως αυτές που είχα και όταν ζούσα στην Κίνα. Για να βελτιώσω ακόμα περισσότερο το επίπεδο της γλώσσας παρακολουθούσα και απογευματινά μαθήματα και έκανα αρκετές ώρες εξάσκηση.

Ο καιρός πέρασε γρήγορα. Τώρα είμαι μαθητής στον «Προμηθέα». Συνεχίζω να προσπαθώ, ώστε να μάθω ακόμη πιο σωστά την ελληνική γλώσσα. Τις περισσότερες φορές κάνω λάθη… σαν μεγαλύτερος, όμως, και πιο ώριμος πια, τα εντοπίζω πιο εύκολα, τα καταλαβαίνω και τα διορθώνω.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Η 9η Φεβρουαρίου, ημέρα μνήμης του εθνικού ποιητή Διονυσίου Σολωμού, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας.

«Με την θέσπιση αυτής της παγκόσμιας ημέρας επιδιώκεται η ανάδειξη του θεμελιώδους ρόλου που διαδραμάτισε η ελληνική γλώσσα ανά τους αιώνες, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην εδραίωση τόσο του ευρωπαϊκού όσο και του παγκόσμιου πολιτισμού. Η ελληνική γλώσσα κατά την αρχαιότητα ευτύχησε να καταστεί φορέας μορφοποίησης και μεταβίβασης σημαντικών επιστημονικών θεωριών, φιλοσοφικών θεωρήσεων και λογοτεχνικών κειμένων. Στην ελληνική γράφτηκαν λίγο αργότερα τα πιο σημαντικά κείμενα του Χριστιανισμού για να διαδοθούν σε ολόκληρο τον κόσμο. Στο διάβα των αιώνων υπήρξε καθοριστική η συμβολή της ως μέσου αποθησαύρισης και διάδοσης του ελληνικού πολιτισμού και επιβιώνει ως τις μέρες μας, στη νεότερη εκδοχή της, ως μια από τις μακροβιότερες ζωντανές γλώσσες παγκοσμίως» αναφέρεται σε εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας.

Πηγή: https://www.sansimera.gr/worldays/452

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
του μαθητή Αντώνη Βαΐτση

Οικολογικά περιβαλλοντικά προβλήματα ονομάζονται οι διαταραχές στη γήινη βιόσφαιρα και στο φυσικό περιβάλλον, οι οποίες συνηθίζεται να αποδίδονται στην ανθρώπινη δραστηριότητα.

Τα οικολογικά προβλήματα άρχισαν να εμφανίζονται κυρίως μετά τη βιομηχανική επανάσταση, ενώ υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με τα αίτια και τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Επιστημονικά διερευνώνται από την οικολογία και την περιβαλλοντολογία. Οι μηχανικοί περιβάλλοντος προσπαθούν να αναπτύξουν τεχνολογικές λύσεις για τα περιβαλλοντικά προβλήματα (π.χ. ηλεκτρικά αυτοκίνητα, συσκευές καθαρισμού αερίων κ.λ.π).

Στα περιβαλλοντικά προβλήματα συγκαταλέγονται:

- η περιβαλλοντική ρύπανση,
- η κλιματική αλλαγή,
- η τρύπα του όζοντος,
- η αποδάσωση ,
- η ερημοποίηση,
- η εξαφάνιση βιολογικών ειδών,
- η όξινη βροχή κλπ.

Πηγή: : https://el.wikipedia.org/

Από τη στιγμή που έγιναν αντιληπτά τα οικολογικά προβλήματα, ξεκίνησαν και οι προσπάθειες για την επίλυσή τους. Σε αυτό συνέβαλε και το οικολογικό κίνημα ήδη από τη δεκαετία του 1960 (π.χ. με την ίδρυση οργανώσεων όπως η Greenpeace). Ωστόσο, υπάρχουν διαφορετικές αντιλήψεις για τον ορθότερο δρόμο προς την περιβαλλοντική προστασία, οι οποίες πηγάζουν από διαφορετικές απόψεις και επιχειρηματολογίες για τα αίτια τους. Έτσι από τη μία κάποιοι υποστηρίζουν αποκλειστικά τεχνολογικές / πρακτικές λύσεις, ενώ από την άλλη κάποιοι μιλούν για κατά βάση κοινωνικά και πολιτικά αίτια, τα οποία απαιτούν ανάλογες λύσεις. Ενδιάμεσα κινούνται οι «μεταρρυθμιστικές» λύσεις, οι οποίες επιχειρούν έναν συμβιβασμό στηριγμένο στην έννοια της βιωσιμότητας και υποβοηθούμενο από νομικά μέτρα.

Με την περιβαλλοντική προστασία μπορεί να ασχολούνται κρατικές υπηρεσίες, μεμονωμένα άτομα, οργανισμοί, Πανεπιστημιακά Τμήματα, πολιτικά κόμματα ή οικολογικές ομάδες. Κατά τη δεκαετία του 1990 η ενασχόληση του ΟΗΕ με την αντιμετώπιση της πλανητικής κλιματικής αλλαγής οδήγησε στο Πρωτόκολλο του Κιότο, μία διεθνή συνθήκη η οποία στοχεύει στη μείωση των ρυθμών εκπομπής αερίων θερμοκηπίου προκειμένου να προληφθεί η όξυνση της παγκόσμιας υπερθέρμανσης, χωρίς να μειωθούν ωστόσο οι ρυθμοί οικονομικής ανάπτυξης. Έτσι, κατά το πρωτόκολλο, τα κράτη που επιθυμούν να συνεχίσουν παραγωγικές δραστηριότητες οι οποίες οδηγούν σε περιβαλλοντική υποβάθμιση είναι υποχρεωμένα να αγοράσουν αντίστοιχα δικαιώματα εκπομπής αερίων θερμοκηπίου, στο πλαίσιο ενός «εμπορίου ρύπων». Το πρωτόκολλο έχει τεθεί μερικώς σε ισχύ από το 2005, χωρίς ως τώρα σημαντικά αποτελέσματα, ενώ έχει δεχθεί κριτική για αναποτελεσματικότητα. Άλλες διακρατικές συνθήκες περιβαλλοντικού δικαίου είναι η σύμβαση Ραμσάρ, η Οδηγία για τα πουλιά και η Οδηγία των Οικοτόπων.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο ΤΡΟΠΟΣ & ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΜΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

του μαθητή Νάσου Καρανίκα

Από αρχαιοτάτων χρόνων και από την πρώτη στιγμή που δημιουργήθηκαν οι αθλητικές ομάδες έως και σήμερα, αποτελεί κοινή διαπίστωση η ύπαρξη και η διατήρηση αρχών - κανόνων λειτουργίας και ρόλων μέσα σε αυτές. Αυτοί οι κανόνες, λοιπόν, και η ανάληψη ρόλων από κάποια μέλη της ομάδας, είναι ζωτικής σημασίας και απαραίτητοι , εφόσον καθορίζουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο πρέπει τα μέλη της ομάδας να κινούνται, προσδιορίζουν τι είναι αποδεκτό και τι όχι και διασαφηνίζουν ποιοι είναι οι στόχοι της ομάδας και ποιες είναι οι προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά και την απόδοση των μελών.

Συγκεκριμένα, οι αρχές - κανόνες λειτουργίας αφορούν στους κανόνες που πρέπει να τηρούνται, ώστε όλοι να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν. Χωρίζονται δε σε **τυπικούς και άγραφους.**

Όταν μιλάμε για **τυπικούς κανόνες** , αναφερόμαστε σε συγκεκριμένα καθήκοντα και συμπεριφορές των μελών της ομάδας , όπως για παράδειγμα τι ώρα πρέπει να προσέρχεται ο προπονητής ή ο αθλητής στην προπόνηση, πόση ώρα πριν την έναρξή της και με τι ασκησιολόγιο πρέπει να ασχολούνται οι αθλητές, καθώς και πόση ώρα θα πρέπει να κάνουν αποθεραπεία μετά την προπόνηση και με ποιο τρόπο. Επίσης, σημαντικός είναι ο τρόπος ζωής που ακολουθεί ο αθλητής, πράγμα που σημαίνει εγκράτεια και αποχή από τη διασκέδαση και τα ξενύχτια, καλή διατροφή και διατήρηση του σωστού βάρους. Επιδίωξη των αθλητών κατά κανόνα είναι να πιάνουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους σωματικά και πνευματικά μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

Οι αρχές αυτές πρέπει να γίνονται ξεκάθαρες από την αρχή της λειτουργίας μιας ομάδας ή με την ένταξη κάποιου νέου μέλους και θα πρέπει να έχουν καταγραφεί, ώστε να τονίζεται η σημασία τους. Από τη στιγμή που οι αρχές λειτουργίας της ομάδας γίνονται σαφείς και αντιληπτές από όλα τα μέλη, ορίζονται και οι αντίστοιχες κυρώσεις σε περίπτωση παραβίασής τους. Απαιτείται από όλους ευλαβική συνέπεια στην τήρηση των αρχών λειτουργίας , όπως το ίδιο απαιτείται και για τις κυρώσεις, ώστε να μην υποβαθμίζεται η σημασία τους για την εξέλιξη της πορείας της αθλητικής ομάδας. Άλλωστε, η ιστορία έχει δείξει ότι η παρέκκλιση των ως άνω κανόνων, έχει ως κατάληξη τη διάλυση των ομάδων.

Εκτός, όμως, από τους τυπικούς κανόνες λειτουργίας, υπάρχουν και αυτοί που ονομάζονται **άγραφοι**, αναφερόμενοι κατά κύριο λόγο στον κώδικα ηθικής της ομάδας. Μεγάλης σπουδαιότητας είναι η δέσμευση των μελών της ομάδας στην επιδίωξη των στόχων και στην επίδειξη της μέγιστης δυνατής προσπάθειας προς την κατεύθυνση αυτή. Επιμέρους αρχές και αξίες που επιβάλλεται να χαρακτηρίζουν, λοιπόν, τα μέλη της ομάδας είναι η ανιδιοτέλεια, η σωστή επικοινωνία και ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ τους. Οι «άγραφοι κανόνες» είναι εξίσου σημαντικοί για τη λειτουργία των ομάδων, παραμένουν ωστόσο «άγραφοι», επειδή τις περισσότερες φορές δεν είναι δυνατή η αντικειμενική αξιολόγησή τους.

ΠΟΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ; ΠΩΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΑΥΤΟΙ;
του μαθητή Σεμπαστιάν Πεπονόπουλου

Σίγουρα, ο κύριος στόχος μιας αθλητικής ομάδας είναι η νίκη, αλλά πολλές φορές η υλοποίησή του δεν είναι εύκολη για διάφορους λόγους. Ένας λόγος είναι το στρες που έχουν οι αθλητές τη στιγμή που παίζουν και πόσο μάλλον… αν παίζουν με κάποια πολύ μεγάλη ομάδα της οποίας οι παίκτες της είναι πιο έμπειροι. Οι αθλητές αντιλαμβάνονται πως απαιτείται πολύ σκληρή κι εντατική προπόνηση για να μπορέσουν να φτάσουν στο επίπεδό της.

Όμως, είναι εφικτό να κερδίσει μια ομάδα. Αν ένας προπονητής είναι αφοσιωμένος στην ομάδα του, καθοδηγεί τους αθλητές του σωστά και τους υποστηρίζει. Σημαντικός, όμως, είναι και ο ρόλος των αθλητών. Πρέπει να αγαπούν το άθλημά τους και όχι να αντιμετωπίζουν την ενασχόληση με αυτό ως ένα μέσο βιοπορισμού ή επαγγελματικής αποκατάστασής τους.

Επίσης, βασικές προϋποθέσεις για την επίτευξη των στόχων μιας ομάδας αποτελούν η καλή συνεργασία μεταξύ των μελών της και η εξασφάλιση του απαραίτητου εξοπλισμού για τη διεξαγωγή των προπονήσεων.
Τα παραπάνω αποτελούν παράγοντες επιτυχίας όσο μεγάλη ή μικρή και αν είναι μια ομάδα. Εάν πληρούνται αυτές οι προϋποθέσεις … τότε και η νίκη είναι σίγουρη.

ΤΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
του μαθητή Θάνου Μπαλόκα

Προπονητής είναι το άτομο το οποίο εφαρμόζει αυτήν την επιστήμη στην πράξη, προγραμματίζει την προπόνηση, δίνει οδηγίες, καθοδηγεί τους ασκούμενους στον αγωνιστικό, σχολικό ή μαζικό αθλητισμό. Ο ρόλος του προπονητή είναι πολύ σοβαρός και κρύβει πολλές δυσκολίες, διότι έχει να κάνει με τον "παράγοντα" άνθρωπο, όπου τίποτα δεν είναι σταθερό και σίγουρο.

Πολλά είναι τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν έναν πετυχημένο προπονητή. Ο καλός προπονητής πρέπει, πρωτίστως, να είναι και καλός ψυχολόγος, να κατανοεί την προσωπικότητα του κάθε αθλητή και να επικοινωνεί αποτελεσματικά μαζί του, ώστε να αποσπά από εκείνον τα καλύτερά του χαρακτηριστικά. Είναι σημαντικό, επίσης, να γνωρίζει σε βάθος το άθλημα το οποίο προπονεί, ώστε να διδάσκει στους αθλητές όλες τις τεχνικές του.

Ένας ακόμη ρόλος του «καλού προπονητή» είναι αυτός του εμψυχωτή. Ο προπονητής οφείλει να εμπνέει και να συνδέει την άσκηση του αθλητισμού με τις αξίες του ευ-αγωνίζεσθαι. Δεν εστιάζει μόνο στο τεχνικό κομμάτι της προπόνησης, αλλά και στο πνευματικό. Εκπαιδεύει τους αθλητές σε όλα τα επίπεδα που εμπλέκονται και επηρεάζουν την απόδοση, αλλά και την γενικότερη ευεξία του .

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021 ΒΟΛΟΣ

ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

SUMMER DAY CAMP

Υπό την αιγίδα των Ιδιωτικών Εκπαιδευτηρίων Βόλου
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ
«ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ Ο.Ε.»

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ & ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 – 17 ΕΤΩΝ

Σε συνεργασία με τον

Νίκο Μπουντούρη
πρώην επαγγελματία καλαθοσφαιριστή και προπονητή

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Καλαθοσφαίριση - Κολύμβηση - Στίβος
- Ποδόσφαιρο - Πετοσφαίριση
- Πινγκ πονγκ – Σκάκι - Σκοποβολή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Φιλαναγνωσία - Χορός - Εικαστικά
- Δημιουργική γραφή - Θεατρικό παιχνίδι

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

https://promitheasschools.gr/summer-camp/

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

24210 64888 - 6908854840
6972564055 (Παν. Τύμπας)
e-mail: info@promitheas.edu.gr

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τους
κ. Χιώτη Αντώνιο, Πρόεδρο του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου
κ. Νάνο Νικόλαο, Έφορο του Τμήματος Μπάσκετ του ΓΣ Βόλου

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Βόλου δραστηριοποιείται στην πόλη μας από το 1896 καλλιεργώντας τον αθλητισμό με ιδιαίτερη επιτυχία.

Ποιοι είναι οι στόχοι του Συλλόγου;
Ποια η φιλοσοφία του;

Ο **Γυμναστικός Σύλλογος Βόλου** είναι ένας από τους **Ιστορικότερους Συλλόγους της Ελλάδος**, με αναγνώριση, διάρκεια και εξέλιξη του ίδιου και των αθλητών του. Ιδρύθηκε το 1896 και συμμετέχει σε όλες τις εξελίξεις και τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα. Η εξέλιξή του έγκειται στο επίπεδο ανάπτυξης των αθλημάτων αλλά και στο επίπεδο προτροπής και καθοδήγησης των παιδιών προς τον αθλητισμό.
Μέσω του **επιστημονικά καταρτισμένου και εξειδικευμένου προπονητικού δυναμικού** και της αμέριστης **υποστήριξης του Διοικητικού Συμβουλίου και των μελών** του Συλλόγου, δίνεται η ευκαιρία και η δυνατότητα στα παιδιά να αποκομίσουν πολυάριθμα και σημαντικά **ψυχοσωματικά και πνευματικά οφέλη**.
Τμήματα: Στίβος, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση (Volleyball), Επιτραπέζια Αντισφαίριση (Πινγκ-Πονγκ) , Ενόργανη Γυμναστική.

Πρωταρχικός στόχος του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου είναι να εμφυσήσει στα παιδιά την αγάπη για τον κλασικό αθλητισμό και το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθαι.

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Βόλου είναι **μια μεγάλη οικογένεια** και μπορεί να αποτελέσει την ιδανική αφετηρία της αθλητικής δραστηριότητας για τα παιδιά. Η δράση του συλλόγου και η επιτυχία του προσδιορίζεται από τους στόχους που θέτει.

Οι στόχοι μπορούν να διακριθούν σε εκείνους της ομάδας του Συλλόγου και στους ειδικούς για τα παιδιά και τους αθλητές. Ας δούμε τι εννοούμε:

Στόχοι της ομάδας του συλλόγου:

1. Προσέλκυση, γνωριμία και κοινωνική ένταξη στην ομάδα, στο σύλλογο και στον αθλητισμό
2. Προσέγγιση με τον κλασικό αθλητισμό και γνωριμία με όλα τα αγωνίσματα
3. Απόκτηση και υιοθέτηση ηθικών αξιών και αρετών, νοοτροπιών και στάσεων ζωής που αποβλέπουν σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής και στη δια βίου άσκηση
4. Διαμόρφωση ισχυρών χαρακτήρων των παιδιών
5. Διαπαιδαγώγηση των αθλητών, βασισμένη σε υγιείς αρχές ανταγωνισμού
6. Δημιουργία θετικών συναισθημάτων

7. Δημιουργία σωστού περιβάλλοντος, όπου οι αθλητές θα περνούν τις ελεύθερες ώρες τους δημιουργικά
8. Αποκόμιση ευεργετικών βιολογικών, κινητικών και βιωματικών επιδράσεων της άθλησης
9. Καλλιέργεια και ανάπτυξη αθλητικού ταλέντου
10. Απόκτηση αθλητικής συνήθειας και σωστής αθλητικής συμπεριφοράς
11. Ενεργοποίηση και προαγωγή της ενότητας των αθλητών

Ειδικοί στόχοι για τους αθλητές και τα παιδιά:

1. Η προσωπική αθλητική βελτίωση
2. Η ανάπτυξη της προσωπικότητας και η αυτογνωσία
3. Η ατομική διάκριση
4. Η ανίχνευση γενικών και ειδικών ικανοτήτων
5. Η στοχοθεσία. Μία από τις σημαντικότερες τεχνικές στον αγωνιστικό αθλητισμό. Θέτουμε στόχους και προσπαθούμε να τους υλοποιήσουμε. Διαχωρίζουμε τους στόχους σε βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους
6. Η συμμετοχή σε αγωνιστικές διαδικασίες και η ειδική προετοιμασία
7. Στρατηγική απόδοσης και αποτελέσματος
8. Κίνητρα και ποιότητα στην προπόνηση
9. Η ενίσχυση αποφασιστικότητας του αθλητή και προσπάθειας για την επίτευξη του στόχου του
10. Ομαδική και ατομική αξιολόγηση

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, γνώμονα των στόχων του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου αποτελεί ο **«αθλητής»** σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο, η **ικανοποίηση των αναγκών** του και η **διαπαιδαγώγηση** διαμέσου των συνεπειών που προκύπτουν από την αθλητική δραστηριότητα και την προπόνηση.

Εμείς βοηθάμε τα παιδιά να αποκτήσουν **αυτοπεποίθηση**, να αντιμετωπίζουν με επιτυχία **αλλαγές** και **προκλήσεις** στη ζωή τους, όπως ο εκφοβισμός και οι διακρίσεις. **Τα παιδιά έχουν και πρέπει να έχουν φωνή** στο σχολείο, στις κοινότητες και στην κοινωνία. Στόχος μας είναι η **ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής** και η **διδασκαλία αξιών**, όπως η αυτοσυντήρηση, η αυτοάμυνα, η ομαδικότητα, και ο σεβασμός.

Η φιλοσοφία του Συλλόγου

Ο αθλητισμός αποτελεί κομμάτι της ίδιας της φιλοσοφίας των αρχαίων, οι οποίοι στα έργα τους πραγματεύτηκαν τη **σύνδεση της γυμναστικής με την παιδεία**. Συγκεκριμένα, ο **Αριστοτέλης** εντάσσει τη γυμναστική στις αριστοτελικές αρχές για την παιδεία και θέτει ως πρωταρχικό στόχο της γυμναστικής την **υγεία** και την **σωματική ευρωστία**. Η υγεία του σώματος είναι το θεμέλιο για την περαιτέρω άσκηση του σώματος. Επίσης, ο **Πλάτωνας** δίνει έμφαση στο **αισθητικό στοιχείο** και το κάλλος του σώματος. Καίριο σημείο είναι η σύνδεση της γυμναστικής με τον ψυχικό βίο και αυτή η αντίληψη εκφράζεται με τη φράση του Πλάτωνα στο έργο «Πολιτεία», «**η φροντίδα για το σώμα είναι ανάγκη να αποσκοπεί στην ψυχή**».

Στη φιλοσοφία, λοιπόν, του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου είναι να κατανοήσουν οι νέοι την αξία του αθλητισμού μέσα σε παιδαγωγικά και εκπαιδευτικά πλαίσια, με στόχο την διαμόρφωση υγιών ανθρώπων και αθλητών.

Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει πλήθος θετικών αποτελεσμάτων αλλά δεν μπορεί κανείς να παραβλέψει και τις αρνητικές συνέπειες της υποκινητικότητας, της παχυσαρκίας και των ψυχολογικών διαταραχών.

Η σωματική άσκηση είναι το μέσο που μπορεί να συμβάλλει αδιαμφισβήτητα στη βελτίωση της **ποιότητας ζωής**. Όταν κινούμαστε η καρδιά «εργάζεται» πιο δυνατά, το λίπος τους σώματος μειώνεται, οι μύες και τα οστά γίνονται πιο δυνατά. **Γυμναζόμαστε για να προστατέψουμε και να βελτιώσουμε το σώμα μας μέσα και έξω από το σχολείο για όλη μας τη ζωή.** Επιθυμία και στόχος μας είναι η ένταξη όλο και περισσότερων παιδιών και νέων στον αθλητισμό, μέσα από τον οποίο γεννιούνται οι πρωταθλητές στον πιο δύσκολο στίβο, στον στίβο της ζωής.

Για να γίνει πράξη η φιλοσοφία μας, ορίζεται ένας σχεδιασμός, δημιουργείται μια στρατηγική με τη συμμετοχή όλων μας, δηλαδή αθλητικού και τεχνικού επιτελείου, συνεργατών και αθλητών. Βασικές αρχές είναι το **ομαδικό πνεύμα**, η **πιστή τήρηση των κανονισμών και των διαδικασιών**, η **συντονισμένη προπονητική καθοδήγηση** των αθλητών και η **στήριξή** τους, η διαρκής **επιμόρφωση** των προπονητών.

Στη φιλοσοφία μας είναι επίσης ο **ορισμός των στόχων για τον αθλητή**, η αποσαφήνιση, ο τρόπος επίτευξης και τα βήματα. **Ο στόχος είναι το κίνητρο που «καθοδηγεί» τον εγκέφαλο**. Μαζί με τους αθλητές μαθαίνουμε τι είναι ο στόχος, πώς μπορεί να βοηθήσει στην **εξέλιξη**, γιατί και πότε πρέπει να θέτουμε στόχους και ποια είναι τα **προβλήματα** που μπορεί να προκύψουν. Κατανοούμε την **επιτυχία** και την **αποτυχία**.

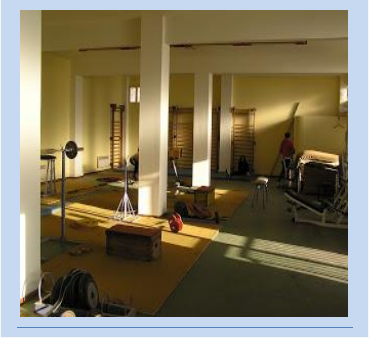
Η ενασχόληση με τον αθλητισμό λειτουργεί ευεργετικά τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική του υγεία. Διαμορφώνεται και διατηρείται ένα αρμονικό και υγιές σώμα, ενώ παράλληλα ενισχύεται η **αντίληψη** και η **κρίση**. Επιπλέον, μέσω του αθλητισμού μπορεί να επέλθει μια ουσιαστική **εκτόνωση των προβληματισμών και των εντάσεων της καθημερινότητας**, να αποβληθεί το άγχος, να έχουμε **ενέργεια** και **καθαρότητα σκέψης**.

Η έννοια της **ηθικής** και η διαμόρφωσή της, είναι ένα ακόμα πεδίο που διέπει τη φιλοσοφία μας, αφού το άτομο μυείται στην αξία της **προσωπικής προσπάθειας** και γνωρίζει τα οφέλη μιας **συστηματικής ενασχόλησης** με κάτι συγκεκριμένο. Η συνεχής προσπάθεια **ανταμείβεται** και στο χώρο του αθλητισμού υπάρχουν **ιδανικά πρότυπα** για τα παιδιά, που μπορούν να τους δώσουν κίνητρο να αφοσιώνονται και να διεκδικούν το καλύτερο θέτοντας στόχους.

Η φιλοσοφία του Γυμναστικού Συλλόγου, διαχέεται από όλα τα παραπάνω και η προσπάθεια όλων των συμμετεχόντων είναι ανιδιοτελής, με **βασική αξία τη διαμόρφωση ενός υγιούς σώματος και μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας**.

«Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ»

Το μήνυμα μας είναι **«Σκέψου το αποτέλεσμα»**, το οποίο θα είναι η εκπλήρωση του στόχου που θέτεις και θα γίνει πραγματικότητα με υπομονή, επιμονή, εργασία και πειθαρχία!



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον

κ. Κουρκούμπα Κωνσταντίνο, Τεχνικό Σύμβουλο-Προπονητή Μπάσκετ

Υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ ηγεσίας και προπονητικής;

Η ηγεσία και η προπονητική αποτελούν δύο συστήματα δράσης, που στηρίζονται στις ίδιες αρχές και διαδικασίες και εκπληρώνονται μέσα από τις ίδιες δραστηριότητες :

- Έμπνευση
- Καθοδήγηση
- Επικοινωνία
- Συμβουλευτική
- Εκπαίδευση και εξέλιξη των συνεργατών
- Οργάνωση έργου
- Έλεγχος του αποτελέσματος.

Ο αποτελεσματικός προπονητής πρέπει να συμπεριφέρεται σαν ένας ικανός ηγέτης,
που πρέπει να κάνει τα πράγματα να συμβούν.
Να εμπνέει, να κινητοποιεί, να καθοδηγεί, να διευθύνει και να ακούει προσεκτικά.

Εξαρτάται η επίδοση και η πρόοδος ενός αθλητή από την «ηγετική» συμπεριφορά του προπονητή;

Θεωρώ ότι ο προπονητής – coach, στον βαθμό που μπορεί να συμπεριφερθεί ως ηγέτης,
είναι σε θέση να ασκήσει μεγάλη επίδραση στην εξέλιξη ενός αθλητή τόσο τεχνικά, αλλά κυρίως και σαν προσωπικότητα.

Τα τελευταία χρόνια στον χώρο των επιχειρήσεων στα σεμινάρια Ηγεσίας το «coaching» αντικατέστησε άλλες μορφές ηγεσίας , εκπαίδευσης και καθοδήγησης.

Training - εκπαίδευση με την μέθοδο οδηγιών δράσης και συμμόρφωσης.
Mentoring – εκπαίδευση με την μέθοδο της συμβουλευτικής καθοδήγησης.
Coaching – καθοδήγηση μέσα από στόχους, έμπνευση, ενθάρρυνση, στήριξη, άρση εμποδίων

Τα βασικά χαρακτηριστικά ενός ικανού ηγέτη – δασκάλου είναι η επιρροή.

Influence - επιρροή

Integrity - ακεραιότητα

Nurturing - φροντίδα

Faith - πίστη

Listening - ακρόαση

Understanding - κατανόηση

Connecting - σύνδεση

Empowering - ενδυνάμωση

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον

κ. Ντάκη Γεώργιο, Διπλωματούχο Προπονητή Μπάσκετ & Υπεύθυνο Ακαδημιών Μπάσκετ του Γ.Σ. Βόλου

Το εκπαιδευτικό σύστημα συχνά αποτρέπει τα παιδιά από το να συνεχίσουν την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. Τι συμβουλεύετε εσείς τους μικρούς αθλητές;

Στη σημερινή Ελληνική πραγματικότητα το σχολείο είναι έτσι δομημένο ώστε ο μαθητής πρέπει να προσαρμόσει την καθημερινότητά του σύμφωνα με τις σχολικές απαιτήσεις.

Όσο ανεβαίνουμε βαθμίδα αυτές οι απαιτήσεις γίνονται περισσότερες και οι ρυθμοί μάθησης πιο εντατικοί. Ιδιαίτερα δε στο Λύκειο - που είναι ο προθάλαμος για το Πανεπιστήμιο – τα πράγματα δυσκολεύουν αφού τόσο ο μαθητής όσο και οι γονείς επενδύουν πια στο επαγγελματικό μέλλον του παιδιού δίνοντας έμφαση στις Πανελλαδικές εξετάσεις.

Μέσα σ' ένα τέτοιο εκπαιδευτικό πλαίσιο λοιπόν ο μαθητής παραμελεί τις άλλες δραστηριότητες (πχ αθλητισμό) θέτοντάς τες σε δεύτερη μοίρα, αφού επικεντρώνονται αποκλειστικά και μόνο στις σχολικές επιδόσεις του.

Ωστόσο πολλές φορές ο μαθητής νιώθει να καταπιέζεται από την ασφυκτική πίεση των μαθημάτων, (φροντιστηρίων, ξένων γλωσσών κλπ) αφού δεν έχει κάπου να εκτονωθεί και να διοχετεύσει την ενέργειά του και τον δυναμισμό του.

Αισθάνεται εγκλωβισμένος και αυτό πολλές φορές έχει σαν αποτέλεσμα να «ατονίσουν» οι αντοχές του, να χάσει το ενδιαφέρον του για τα μαθήματα και να παρουσιάσει διάφορες περίεργες συμπεριφορές (γίνεται πιο ευερέθιστος, νευρικός, αδιάφορος κτλ.)

Ο συνδυασμός λοιπόν σχολείου και άθλησης θα ήταν η ιδανική λύση αφού θα έφερνε μια ισορροπία στη δύσκολη καθημερινότητα του παιδιού.

Ο μαθητής-αθλητής μπορεί και πρέπει να οργανώσει με τέτοιο τρόπο το καθημερινό ή εβδομαδιαίο πρόγραμμά του, εκμεταλλευόμενος ίσως και τις ώρες του Σαββατοκύριακου για μελέτη, ώστε να βρεθεί ο χρόνος και να εντάξει την άθληση στην ζωή του.

Ίσως ακούγεται δύσκολο και κουραστικό ή ακόμη και ακατόρθωτο, αλλά τα οφέλη που θα αποκομίσει θα είναι πολύ περισσότερα. Σίγουρα χρειάζεται οργάνωση, επιμονή και υπομονή. Το αποτέλεσμα όμως θα τον ανταμείψει. Ο χρόνος που θα αφιερώσει στο αγαπημένο του άθλημα θα είναι ποιοτικός και θα τον γεμίσει με ενθουσιασμό και χαρά. Θα τον ξεκουράζει ψυχικά και θα του δίνει μεγαλύτερη ώθηση γεμίζοντας τον με περισσότερη όρεξη για να ανταπεξέλθει στις σχολικές του υποχρεώσεις.

Κάτι ήξεραν οι αρχαίοι μας πρόγονοι λέγοντας ***«Νούς υγιής εν σώματι υγιεί».***

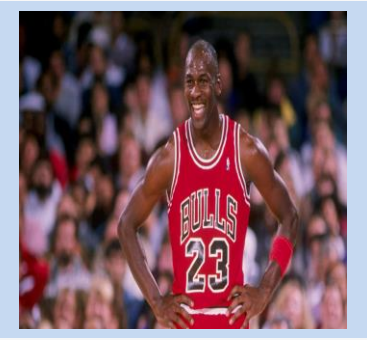
«Βγάζει» ταλέντα το ελληνικό μπάσκετ;

"Everybody has talent, but ability takes hard work"
«Όλοι έχουν ταλέντο, αλλά η ικανότητα χρειάζεται σκληρή δουλειά»
Michael Jordan

Όλοι οι άνθρωποι έχουν κάποιο ταλέντο. Κάποιοι κάνουν κάτι γι΄αυτό και διαπρέπουν, άλλοι πάλι επιλέγουν μια ζωή καθιστική και βαρετή, «καρφώνοντας» με τρομερό στιλ τις πιο δημιουργικές ή αθλητικές αρετές τους στα σκουπίδια.

Πολλά ταλέντα ωστόσο έχουν καταγραφεί τα τελευταία χρόνια. Συν τοις άλλοις, αναμφίβολα στην πορεία ενός ταλέντου και γενικά ενός αθλητή, είναι πολλά που παίζουν ρόλο. Από την τύχη, έως το περιβάλλον του ή την κοινωνία και από τις ευκαιρίες ως την προσωπικότητα.

Ωστόσο, δεν φταίει πάντα η κοινωνία και η τύχη…



Πόσο εύκολο είναι να διαχειριστεί ένα παιδάκι που είναι ταλέντο, μια μεγάλη και ξαφνική δημοσιότητα η οποία προκύπτει χωρίς να έχει πετύχει σχεδόν τίποτα; Να διαχειριστεί τα έσοδα που άλλο παιδί στην ηλικία του δεν τα φαντάζεται καν;

Πόσο επικίνδυνη είναι η μέθη των γονιών από την επιτυχία που έχει το καμάρι τους (να φορά τη φανέλα μεγάλων ομάδων;), κάνοντας τόσες θυσίες και έχοντας επενδύσει όνειρα;

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την εξέλιξη των ταλέντων είναι οι managers. Πόσο παραπλανητικό είναι το περιβάλλον που δημιουργούν γύρω του οι μάνατζερς που επιδιώκουν να αποκτήσουν τα δικαιώματα του, κολακεύοντας το παιδί και τους γονείς;

Κάθε ένα από αυτά είναι εξαιρετικά δύσκολα θέματα που έχει να αντιμετωπίσει ένα ταλέντο.

Η μετάβαση του ταλαντούχου παίκτη στον επαγγελματισμό πρέπει να μην είναι τόσο απότομη και πρόωρη. Πρέπει να γίνεται ομαλά, σταδιακά και μεθοδικά. Σπανούληδες δεν υπάρχουν πολλοί, αλλά το κυριότερο είναι ότι τα παιδιά πρέπει να παίζουν μπάσκετ. Να ανταγωνίζονται και να υπερπηδούν εμπόδια κάθε φορά και λίγο ψηλότερα. Όχι να προσδοκούν ότι θα φτάσουν αμέσως στο υψηλότερο και τελικά να παίζουν στα παιδικοεφηβικά των μεγάλων ομάδων, όπου θα δώσουν συνολικά 3-4 δύσκολα ματς.

Πρέπει το ταλέντο να παίζει μπάσκετ. Και να μοχθήσει για να φτάσει σε μια μεγάλη ομάδα.

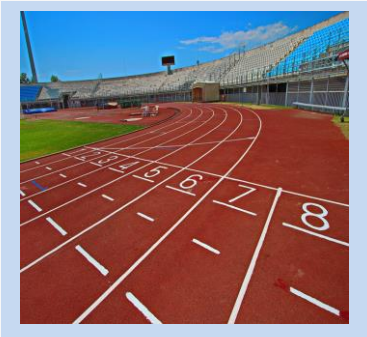
Εμείς οι προπονητές διδάσκουμε και στο χέρι τους είναι να εκμεταλλευτούν το ταλέντο τους, να δουλέψουν και να πετύχουν τους στόχους τους.

Χωρίς όρεξη, υπομονή, επιμονή, μόχθο, κούραση, συνεργασία, δεν γίνεται τίποτα αν θέλουν να κερδίσουν το μέλλον τους ως ταλέντα.

Ο πρωταθλητισμός είναι μοναχικός και δύσκολος. Θέλει απίστευτες θυσίες και καλή νοοτροπία. Ο ομαδικός δε και καλές συμπεριφορές....

"If you want to be the best, you have to do things that other people aren't willing to do"
«Εάν θέλεις να είσαι ο καλύτερος, πρέπει να κάνεις πράγματα που άλλοι άνθρωποι δεν είναι πρόθυμοι να κάνουν»
Michael Phelps

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον
κ. Κουτσοφλίνη Ιωάννη, Επικεφαλής Προπονητή Στίβου του Γ.Σ. Βόλου



Σε τι κατάσταση βρίσκονται οι αθλητές και οι αθλήτριές σας αυτό το διάστημα;

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε αυτό το διάστημα απορρέουν από την κατάσταση που επικρατεί στη χώρα μας εδώ και ένα χρόνο περίπου λόγο κορονοϊού. Αυτά είναι:

1.Παντελης απαγόρευση των προπονήσεων για μεγάλο χρονικό διάστημα

2.Δυσκολία στην μετακίνηση για προπόνηση

3.Απαγορευση της προπόνησης σε κλειστούς χώρους

4.Προπονηση (όταν επιτρέπεται) 2 αθλητές και 1 προπονητής.

Όλα τα παραπάνω έχουν οδηγήσει σε ελλιπή προπόνηση, με αποτέλεσμα οι αθλητές και οι αθλήτριές μου να μη βρίσκονται σε επιθυμητή για αυτή την περίοδο κατάσταση.

Έχουν βρει εναλλακτικούς τρόπους προπόνησης;

Προσπαθούμε να βρούμε εναλλακτικούς τρόπους προπόνησης και πιστεύω ότι σε ένα βαθμό τα έχουμε καταφέρει. Κάνουμε, για παράδειγμα, ασκήσεις δύναμης αντί για βάρη με το βάρος ενός συναθλητή η συναθλήτριας. Επίσης, κάνουμε προπόνηση στο ύπαιθρο και αντί για ραπτικά όργανα (σφαίρες , δίσκους κλπ.) χρησιμοποιούμε πέτρες και ξύλα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον
κ. Γιόλα Απόστολο, Επικεφαλής Προπονητή Βόλεϊ του Γ.Σ. Βόλου

Ποιες ικανότητες πρέπει να έχει κάθε παίχτης/τρια για να βελτιώσει την αγωνιστική του/της επίδοση και να κατακτήσει τους ατομικούς και ομαδικούς του/της στόχους;

Όσον αφορά τις ατομικές ικανότητες, θα τις διαχώριζα στις «εσωτερικές ικανότητες”, που είναι αυτές που αφορούν στη δυνατότητα συγκέντρωσης ,της πειθαρχίας και της επιμονής που ο κάθε αθλητής-τρια θα επιδείξει στον ατομικό στόχο βελτίωσης. Είναι αυτοί οι ψυχικοί παράγοντες που θα τον κρατήσουν μέσα στον στόχο για όσο χρόνο απαιτηθεί για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός. Δε θα παρασυρθεί από προκλήσεις και την νεανικότητα της ηλικίας του, δε θα σπαταλήσει δυνάμεις σε άλλα πεδία ενδιαφέροντος πιο ξέγνοιαστα, αλλά θα παραμείνει προσηλωμένος στον στόχο του που είναι η ατομική του βελτίωση.

Οι άλλες ικανότητες είναι οι φυσικές τους ικανότητες ,το ταλέντο που ακούτε πολύ συχνά.Αυτές είναι η δύναμη, η αντοχή,η ταχύτητα, η ευκινησία, η σωματική σύσταση. Βέβαια, αυτές , όταν στην αρχή μετρηθούν, μετά σίγουρα θα βελτιωθούν με την κατάλληλη προπόνηση.

Τώρα στην ομαδική βελτίωση ρόλο θα παίξουν η στρατηγική που θα ακολουθήσει ο καθένας χωριστά στον αγώνα , ανάλογα με το άθλημα, και η καλή συνεργασία μεταξύ των αθλητών. Θα έχετε ακούσει για τη "χημεία" που έχει μία ομάδα... καλές διαπροσωπικές σχέσεις , αλληλουποστήριξη στις ήττες και πίστη στις προσπάθειες των συμπαικτών-τριών.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον
κ. Πρέκα Λάμπρο, Προπονητή Μπάσκετ του Αθλητικού Συλλόγου ΙΩΝΑΣ ΒΟΛΟΥ

Η δική σας γενιά "μεγάλωσε με μία μπάλα". Τα παιδιά έπαιζαν πολύ. Μπορούσαν να γίνουν "καλοί" χωρίς να ανήκουν σε κάποια ομάδα. Σήμερα τι έχει αλλάξει σε επίπεδο εκμάθησης του μπάσκετ;

Όντως, η δικιά μου γενιά "μεγάλωσε με μία μπάλα", μιας και οι υποχρεώσεις των παιδιών εκείνη την εποχή ήταν λιγότερες. Επίσης, εν υπήρχε το κινητό και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σπίτι. Είμαι τις άποψης ότι η σύγκριση μεταξύ εποχών είναι πολύ δύσκολή, διότι επικρατούν τελείως διαφορετικές συνθήκες. Ο κοινός παρονομαστής, όμως, σε όλες τις εποχές είναι ένας … πόσο πολύ αγαπάς αυτό που κάνεις και πόσο είσαι αποφασισμένος να το κάνεις σωστά έτσι ώστε να θέτεις πάντα τις σωστές προτεραιότητες στη ζωή σου.

Σίγουρα ένας παίχτης (παιδί) δεν μπορεί να γίνει καλός αν δεν ανήκει σε μία ομάδα. Είναι σαν να λέμε ότι ένας μαθητής μπορεί να είναι καλός και να προοδεύει χωρίς να πηγαίνει στο σχολείο. Όμως, όταν ανήκει σε μία ομάδα και αγαπάει αυτό που κάνει, τότε, έχει τη δυνατότητα πιο εντατικής και μεθοδικής ενασχόλησης με το άθλημα. Ωστόσο, το μπάσκετ είναι ομαδικό άθλημα, που σημαίνει ότι δεν μπορούν να βελτιωθούν όλα μόνο με την ατομική προπόνηση ή με το παιχνίδι με τους φίλους , διότι το παιχνίδι για χαλάρωση και διασκέδαση διαφέρει σημαντικά από την προπόνηση.

Το μπάσκετ είναι ένα σπορ, το οποίο εξελίσσεται ραγδαία. Πλέον δεν είναι μόνο ένα παιχνίδι που έχει να κάνει π.χ. με το πόσο ψηλός είσαι, αν είσαι καλός ντριπλέρ κλπ.. Το συνθέτουν και άλλα στοιχεία, π.χ. αν είσαι καλός αθλητής , αν σκέφτεσαι και αποφασίζεις γρήγορα, αν μπορείς να διαχειριστείς καταστάσεις κλπ.. Ο τρόπος προπόνησης έχει, επίσης, αλλάξει. Ο τρόπος παιχνιδιού έχει αλλάξει κι αυτός. Ένας παίχτης πρέπει να κάνει αρκετά πράγματα, ώστε να θεωρείται ικανός. Για παράδειγμα, ένας ψηλός παίχτης παλιότερα ήταν αρκετό να παίρνει rebound και να βάζει και μερικά καλάθια ακριβώς κάτω από τη μπασκέτα. Τώρα θα πρέπει να σουτάρει από το τρίποντο και να είναι και πολύ γρήγορος μεταξύ άλλων. Ακόμη, τώρα είναι πολύ εύκολο για ένα παιδί να έχει αγωνιστικές παραστάσεις, δηλαδή να παρακολουθεί αγώνες στο διαδίκτυο. Στη δική μου εποχή έπρεπε να υπάρχει στο σπίτι κάποια βιντεοκασέτα για να δούμε ένα παιχνίδι NBA.Το βέβαιο είναι ότι το μπάσκετ, όσο περίεργο και αν ακούγεται αυτό, μοιάζει με μία επιστήμη διαρκώς εξελισσόμενη.

Κλείνοντας, ένας προπονητής μου, από τους αρκετούς που είχα στην εικοσαετή καριέρα μου ως παίκτης, έλεγε **«Δεν είναι τι κάνεις, αλλά πώς το κάνεις!»**. Αυτό προσπαθώ να υπενθυμίζω κι εγώ στους παίχτες μου συχνά!

ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ

Διατροφή & Υγεία
της μαθήτριας Αλέξιας Χασιώτη

Στις μέρες μας, συχνά παρατηρούμε ότι ο κλάδος της υγείας και της διατροφής εξελίσσεται. Πλέον, έχει αρχίσει να εντάσσεται στο διαιτολόγιο μας ένας νέος και γρήγορος τρόπος φαγητού. Ο αμερικάνικος τρόπος έχει γίνει η πρώτη προτίμηση των νέων για φαγητό.

Ο αμερικάνικος τρόπος λέγεται και „junk food" ή „fast food". Οι διάφορες τροφές από τις οποίες αποτελείται είναι τα burger, τα hot-dogs, τα πατατάκια, τα αναψυκτικά και τα περίεργα γλυκά. Επίσης, οι πίτσες, τα φαγητά με περίεργες σάλτσες και τα ποτά ενέργειας ανήκουν στην κατηγορία αυτή. Όλες αυτές οι τροφές μπορεί να είναι νόστιμες και γευστικές ή να είναι πιο ελκυστικές από τα όσπρια και τις σαλάτες, αλλά είναι τρομερά βλαβερές για την υγεία μας. Ο τρόπος παρασκευής τους είναι άγνωστος, αλλά όσες είναι συσκευασμένες έχουν μια στήλη με μικρά γράμματα που αναφέρει τα συστατικά τους. Αν τα παρατηρήσετε μπορεί να βρείτε ουσίες όπως ταυρίνη, συντηρητικά, αρωματικές ύλες, φοινικέλαιο και άλλες πολλές. Αυτές οι ουσίες προκαλούν πολλές επιπτώσεις στην υγεία μας, όπως καρκίνο, διαβήτη και παχυσαρκία.

Οι άνθρωποι παλαιότερα κατανάλωναν υγιεινές και σπιτικές τροφές. Τα σπιτικά φαγητά είναι πιο υγιεινά και γνωρίζουμε τι υλικά έχουμε χρησιμοποιήσει και σε ποιες ποσότητες. Σε αυτά τα φαγητά συμπεριλαμβάνονται τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια και τα κρέατα.

Για να γίνουν πιο ελκυστικά και πιο νόστιμα τα φαγητά μας μπορούμε να αναζητήσουμε εναλλακτικούς τρόπους μαγειρέματος. Για παράδειγμα, μπορούμε να μαγειρέψουμε ψητά λαχανικά με κρέας, να σερβίρουμε τα όσπρια με ψωμί και τυρί, τη φρουτοσαλάτα με μέλι και γιαούρτι και να συνοδεύσουμε κρέας με ζυμαρικά ή πατάτες τηγανητές ή ψητές. Επίσης, μπορούμε να καταναλώσουμε φυσικό χυμό πορτοκάλι, αντί για αναψυκτικό και, αν θέλουμε πολύ ένα γλυκό, μπορούμε να φάμε μια μικρή σοκολάτα και όχι πάστες ή σιροπιαστά γλυκά. Ακόμα, μπορούμε να φάμε χαλβά με σταφίδες ή σοκολάτα που παρασκευάζεται με ταχίνι.

Αυτό είναι ένα ενδεικτικό διατροφολόγιο για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή:

Πρωινό

- 1 ποτήρι γάλα 1,5%, 1 φλιτζ. βρώμη, 1 φρούτο εποχής

Δεκατιανό

- 6-10 αμύγδαλα,1-2 φρούτα εποχής

Μεσημεριανό

- 120 γρ. τσιπούρα ψητή
- 2 μικρές πατάτες σε σχήμα αβγού βραστές
- 1 πιάτο σαλάτα εποχής
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Απογευματινό

- 1 γιαούρτι 2% στραγγιστό
- 2 κ.γ. σταφίδες

Βραδινό

- 1 τορτίγια ολικής με 60 γρ. τυρί και λαχανικά
- 1 πιάτο σαλάτα εποχής
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Άθληση & Υγεία

της μαθήτριας Ευαγγελίας Τσαπή

Είναι γεγονός πως για να είμαστε υγιείς πρέπει να καταναλώνουμε σωστές ποσότητες τροφίμων από όλα τα επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας και να γυμναζόμαστε.

Για να διατηρούμε το σώμα μας σε καλή φυσική κατάσταση απαιτείται να κάνουμε προπόνηση κάθε μέρα για τουλάχιστον τριάντα λεπτά. Η γυμναστική θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία και συμβάλλει στην πρόληψη, αλλά και στην αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ακόμη, μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Η καθημερινή ζωή προσφέρει πολλές ευκαιρίες για άθληση:

- Το περπάτημα ενισχύει τη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος και προφυλάσσει τους μυς, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις.
- Στην κολύμβηση η άνωση του νερού απαλλάσσει σε μεγάλο ποσοστό τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους από το βάρος που πρέπει να στηρίζουν και χαλαρώνει τους μυς.
- Ο χορός συνδυάζει κατά τον καλύτερο τρόπο την άσκηση με την ψυχαγωγία, γιατί αντιστοιχεί στην έμφυτη τάση του ανθρώπου να ακολουθεί με τις κινήσεις του το ρυθμό της μουσικής.

«Όταν τα σώματα γίνονται μαλθακά και οι ψυχές χάνουν την δύναμή τους.»

Σωκράτης

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ με τον Έλληνα Master Chef για το 2018, κ. Διαμαντή Τιμολέοντα

Πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την υγιή σωματική & συναισθηματική/ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών;

Όλα με μέτρο. Είναι πολύ σημαντική η διατροφή γενικά. Πιστεύω, όμως, ότι σε ένα παιδί μεγαλύτερο ρόλο παίζει η ψυχολογία του, όπως και στους μεγάλους ανθρώπους. Όταν, για παράδειγμα, είμαστε θλιμμένοι ή το ρίχνουμε στο φαγητό ή δεν το ρίχνουμε… δεν υπάρχει μια μέση λύση. Οπότε ή θα πάρουμε βάρος ή θα χάσουμε βάρος. Για να αποκτήσουμε αυτοέλεγχο και να το μετριάσουμε αυτό θα περάσουν πολλά χρόνια. Είναι συνδυασμός όλων.

Η οικογένεια και το σχολείο συμβάλλουν στη διαμόρφωση ορθών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά;

Το σχολείο με τίποτα. Είμαστε πολύ πίσω σε αυτόν τον τομέα, γιατί δεν υπάρχει κρατικός μηχανισμός που να συμβάλει στη σωστή διατροφή. Δεν ήρθε ποτέ ένα σχολείο να συνεργαστεί με νέους μάγειρες, όχι απαραίτητα γνωστούς, αλλά νέα παιδιά που ασχολούνται με τα τρόφιμα και την τεχνογνωσία. Οι μάγειρες ξέρουν πώς λειτουργεί το κάθε φαγητό και πώς να το περάσουν αυτό μέσα στο σχολείο. Η οικογένεια συμβάλλει σημαντικά. Το λάθος είναι ότι μεγαλώσαμε όλοι με το « φάε και αυτό να μη μείνει» ή «να αδειάσει το ταψί». Τα παιδιά πρέπει να τα δοκιμάζουν όλα. Για παράδειγμα, εγώ είμαι γλυκατζής. Μέτρο σημαίνει να φας την ποσότητα που πρέπει. Εγώ με τους δικούς μου, για παράδειγμα, στην πρώτη καραντίνα χάσαμε βάρος… πώς όμως…συνεχίσαμε να τρώμε τα ίδια πράγματα σε μικρές ποσότητες.

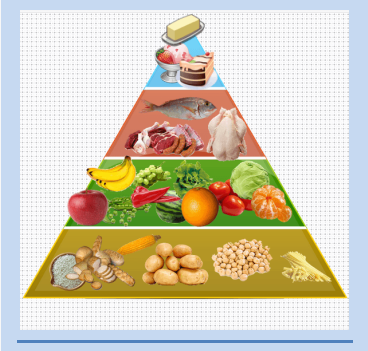
Παλαιότερα η οικογένεια έδινε μεγαλύτερη σημασία στο τι θα μαγειρέψει και πόσο αγνά είναι τα υλικά, ενώ τώρα δεν ξέρουμε από πού προέρχονται τα υλικά αυτά.

Σήμερα οι υποχρεώσεις των εφήβων είναι πολλές… Σχολείο, φροντιστήρια, εξωσχολικές δραστηριότητες, ενασχόληση με τον αθλητισμό… Πώς μπορεί να βρεθεί η ισορροπία ανάμεσα στα παραπάνω και τη διατροφή;

Καλώς ή κακώς ισορροπία δεν μπορεί να υπάρξει. Οι απαιτήσεις είναι πολλές. Θέλεις να δείξεις το κάτι παραπάνω, εφόσον ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος. Ξέρουμε τι είναι σωστό ακόμη κι εμείς, αλλά δεν μπορούμε να το εφαρμόσουμε στην πράξη. Όλα είναι στο μυαλό. Το πόσο καλή ή κακή διατροφή θα κάνεις είναι θέμα ψυχολογίας τελικά. Το μεγαλύτερο ναρκωτικό είναι το μυαλό μας.

Τι θα συμβουλεύατε τα παιδιά σχετικά με τη διατροφική τους συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της σχολικής τους ζωής;

- Να μπορούν να αθληθούν λίγο παράλληλα για να υπάρχει ένα κίνητρο στο μυαλό ότι πρέπει να φάω καλύτερα. Όταν δεν αθλείσαι δεν πρόκειται να κάνεις ποτέ μα ποτέ διατροφή. Όταν, όμως, δεις αποτελέσματα στον οργανισμό σου, αυτομάτως έρχεται και το πιο «healthy”… το πιο υγιεινό. Επειδή το φαγητό είναι ανάμνηση απευθείας σκέφτεσαι ότι πρέπει να φας πιο σωστά.
- Να μπορένουν να βάλουν το φαγητό σε κάποια κουτάκια. Να βάλουν, δηλαδή, κάποιον προγραμματισμό στο ωράριο που τρώνε. Όπως προσαρμόζουν τα μαθήματα, το διάβασμα, έτσι να προσαρμόζουν και αυτό.
- Να πίνουν πολύ νερό. Όχι χυμούς και αναψυκτικά γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.
- Να δοκιμάζουν από όλα τα φαγητά και να καταναλώνουν, κυρίως, σπιτικό φαγητό.
- Να αθλούνται για να διατηρούν σταθερό και το βάρος τους.



Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου.
Ιπποκράτης

Να τρως για να ζεις, όχι να ζεις για να τρως.
Κικέρων, 106-43 π.Χ., Ρωμαίος ρήτορας & πολιτικός

ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΣΧΑ !

Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

της μαθήτριας Μαρίας Βαλασσά

Πάσχα ονομάζεται η μεγάλη γιορτή του Χριστιανισμού και του ιουδαϊσμού. Στον Ιουδαϊσμό καθιερώθηκε ως η ανάμνηση της Εξόδου, που ελευθέρωσε τους Εβραίους από την αιγυπτιακή δουλεία. Μεταγενέστερα υιοθετήθηκε ως εορτασμός από τους Χριστιανούς αναφορικά με το θυσιαστικό θάνατο και την ανάσταση του Ιησού Χριστού.

Ο όρος Πάσχα προέρχεται από το αραμαϊκό πασ'ά και το εβραϊκό πέσαχ. Κάποιοι μελετητές έχουν προτείνει ως προέλευση του εβραϊκού όρου ξένη ετυμολογία, όπως η ασσυριακή πασαχού ή η αιγυπτιακή πασ' ή πεσάχ (πλήγμα). Ορισμένοι ερευνητές ανιχνεύουν τις αρχές των εορταστικών εκδηλώσεων του Πάσχα σε χαναανιτικές γιορτές που σχετίζονται με τη συγκομιδή κριθαριού την άνοιξη. Άλλοι μελετητές θεωρούν ότι η ρίζα του Πάσχα βρίσκεται σε γιορτές και ιεροτελεστίες της άνοιξης της προ-ισραηλιτικής εποχής με την έννοια των ποιμένων που υποβάλλουν αίτημα στο θεό για την προστασία του κοπαδιού τους. Εντούτοις, αυτές οι υποθέσεις δε θεωρούνται επαρκώς τεκμηριωμένες.

Πηγή : https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AC%CF%83%CF%87%CE%B1

ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

της μαθήτριας Ιφιγένειας Γιαννίση

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Χριστιανοσύνης. Η πένθιμη ατμόσφαιρα της Μεγάλης εβδομάδας και η χαρά που τη διαδέχεται το βράδυ της Ανάστασης δεν βιώνονται με την ίδια κατάνυξη και τον ίδιο ενθουσιασμό από ολόκληρο τον χριστιανικό κόσμο.

Στο Μοναστήρι της Πάτμου την Κυριακή του Πάσχα γίνεται η 2η Ανάσταση κατά την οποία το Αναστάσιμο Ευαγγέλιο διαβάζεται σε επτά γλώσσες και από τον ηγούμενο μοιράζονται κόκκινα αυγά στους πιστούς.

Οι κάτοικοι της Κοζάνης κάνουν Ανάσταση στο νεκροταφείο του Αγίου Γεωργίου. Συγκεντρώνονται γύρω από το μνήμα του νεκρού τους και με αναμμένη τη λαμπάδα περιμένουν το «Χριστός Ανέστη», ενώ δεν ξεχνούν να αφήσουν ένα κόκκινο αυγό στο μνήμα για να «χορτάσει» το χαμένο μέλος της οικογένειας.

Η Λαμπρή είναι η γιορτή της ζωής για τους ανθρώπους του Θεσσαλικού κάμπου, τους Καραγκούνηδες. Γι' αυτό αποτελούσε ξεχωριστή χαρά για εκείνον που θα χτυπούσε πρώτος αναστάσιμα την καμπάνα τα χαράματα. Το χτύπημα της καμπάνας λαμπριάτικα θα έφερνε γούρι για το σπίτι, τα ζώα, τα σπαρτά.

Ένα από τα πιο πρωτότυπα πασχαλινά έθιμα στην Ελλάδα λαμβάνει χώρα στο Λεωνίδιο το βράδυ της Ανάστασης. Πιο συγκεκριμένα, παιδιά από τις πέντε ενορίες της περιοχής κατασκευάζουν αερόστατα με διάφορα χρώματα, τα οποία αφήνουν στον ουρανό μετά την Ανάσταση. Ο συναγωνισμός για τα πιο ωραία αερόστατα είναι μεγάλος, ενώ, την ώρα που ο ουρανός γεμίζει με αερόστατα, οι ιερείς διαβάζουν το Ευαγγέλιο στην τσακωνική διάλεκτο.

Στη Λιβαδειά, επίσης, αναβιώνει το έθιμο του "λάκκου". Μετά την Ανάσταση και πριν ξημερώσει οι ντόπιοι σκάβουν προσεκτικά τον λάκκο, όπου θα ανάψει η φωτιά με το Άγιο Φως. Εκεί ψήνονται τα αρνιά τα οποία τα μοιράζουν δωρεάν σε όλους όσους προσέλθουν.

Ένα πασχαλινό έθιμο που λαμβάνει χώρα στη Χίο είναι ο ρουκετοπόλεμος. Την ημέρα της Ανάστασης οι δύο ενορίες, του Αγίου Μάρκου και της Παναγίας της Ερειθιανής, εκτοξεύουν χιλιάδες αυτοσχέδιες ρουκέτες με στόχο το καμπαναριό της αντίπαλης εκκλησίας, δημιουργώντας ένα μοναδικό θέαμα.

ΓΙΟΡΤΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

της μαθήτριας Έλενας Σαρατζιώτη

Μαγειρίτσα

Συστατικά

- 1 κιλό συκωταριά, αρνίσια
- 2 φέτες λεμόνι
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι
- 10-15 κόκκους πιπεριού
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κύβο κότας
- 1 1/2 λίτρο νερό
- 5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 μαρούλι
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 100 γρ. ρύζι γλασέ

Για το αυγολέμονο

- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 2 αβγά
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Τοποθετούμε την κατσαρόλα με νερό σε δυνατή φωτιά να βράσει.
- Βάζουμε μέσα τη συκωταριά, τις φέτες από το λεμόνι, τα φύλλα δάφνης, αλάτι, τους κόκκους από το πιπέρι και αφήνουμε να βράσει για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε τον αφρό ανά διαστήματα. Σουρώνουμε και πετάμε το νερό.
- Τοποθετούμε την ίδια κατσαρόλα ξανά σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στη κατσαρόλα. Προσθέτουμε και το δεντρολίβανο.
- Κόβουμε τη συκωταριά σε μικρά κομμάτια, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε για 8-10 λεπτά.
- Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τον κύβο, το νερό, κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30-40 λεπτά.
- Στη συνέχεια, κόβουμε τα φρέσκα κρεμμύδια σε ροδέλες, το μαρούλι και τον άνηθο σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Το πράσινο μέρος από τα κρεμμύδια και 1 κ.σ. από τον άνηθο τα κρατάμε στην άκρη.
- Προσθέτουμε το ρύζι, κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 10-15 λεπτά.

Για το αυγολέμονο

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, τα αυγά, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Βάζουμε αργά 5-6 κουτάλες της σούπας από τον ζωμό της μαγειρίτσας και ανακατεύουμε συνεχόμενα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα ξανά στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε για λίγα δευτερόλεπτα ανακινώντας την κατσαρόλα και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τον άνηθο, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμύδια, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, άνηθο, φέτες από λεμόνι και πιπέρι.

Πασχαλινή τούρτα

Συστατικά

Για τα παντεσπάνια

- 250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. γεμάτο μαχλέπι
- 1 κ.γ. γεμάτο κάρδαμο (κακουλέ)
- 1 κ.γ. μαστίχα
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 150 γρ. γάλα
- 50 γρ. μέλι
- 400 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 4 αβγά, μεσαία
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- βούτυρο, για τις φόρμες
- αλεύρι γ.ο.χ., για τις φόρμες

Για τη βουτυρόκρεμα

- 350 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. ζάχαρη άχνη
- 50 γρ. κακάο
- 1 κ.γ. κανέλα

Για τα παντεσπάνια

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170ο C στον αέρα.
- Βάζουμε σε ένα γουδί 1 κ.σ. από τη ζάχαρη, τη μαστίχα και χτυπάμε καλά για να γίνει σκόνη.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη, το μαχλέπι, τον κακουλέ, τη μαστίχα, το ξύσμα από το πορτοκάλι, τη βανίλια και χτυπάμε με το φτερό σε δυνατή ταχύτητα για 4-5 λεπτά να αφρατέψει το μείγμα.
- Προσθέτουμε το γάλα, το μέλι, 3 κ.σ. από το αλεύρι και χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα.
- Βάζουμε ένα ένα τα αβγά. Περιμένουμε να απορροφηθεί το ένα για να βάλουμε το επόμενο.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το υπόλοιπο αλεύρι, το μπέικιν, το αλάτι, ανακατεύουμε και τα βάζουμε στο μίξερ. Χτυπάμε για 10 δευτερόλεπτα.
- Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε τρεις φόρμες των 20 εκ. και μοιράζουμε το μείγμα.
- Ψήνουμε για 35 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

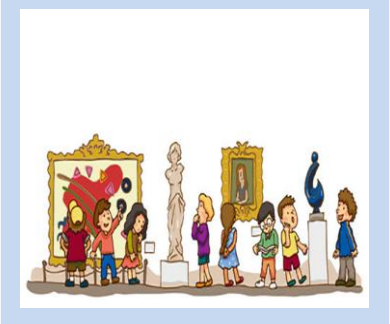
Για τη βουτυρόκρεμα

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, την άχνη, το κακάο, την κανέλα και χτυπάμε με το φτερό για 2-3 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα για να αφρατέψει το μείγμα.
- Βάζουμε 1 κ.σ. από τη βουτυρόκρεμα στο κέντρο της πιατέλας σερβιρίσματός μας και τοποθετούμε πάνω το ένα παντεσπάνι.
- Απλώνουμε το 1/3 από τη βουτυρόκρεμα και τοποθετούμε από πάνω το δεύτερο παντεσπάνι.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά.
- Στολίζουμε με σοκολατένια πασχαλινά αβγά και με σοκολάτα της αρεσκείας μας.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

ΕΙΚΟΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

του μαθητή Ηλία Τσουρή

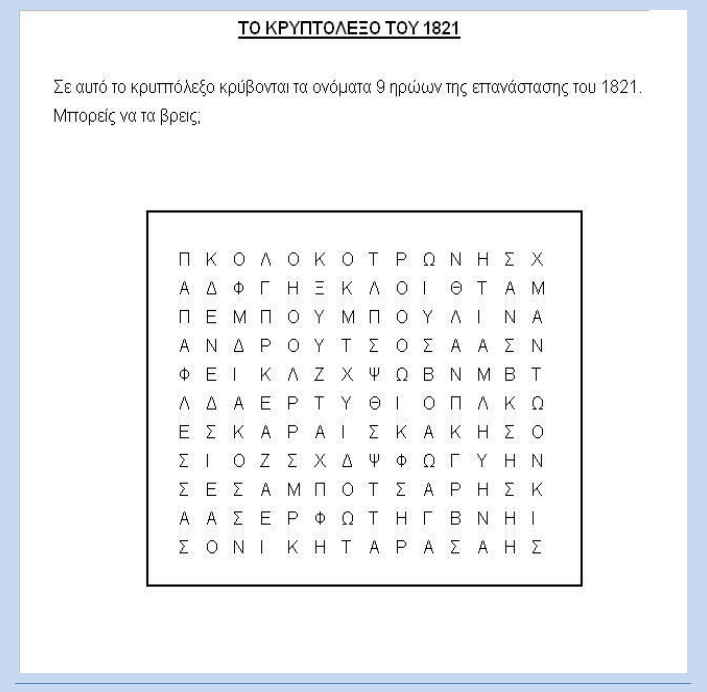


Παρακάτω θα βρείτε μια χρήσιμη λίστα για να περιηγηθείτε δωρεάν από την οθόνη του υπολογιστή σας σε μουσεία και εκθέσεις όλου του κόσμου :

- https://travelestate.gr/11943/sweethome/night-vision/virtual-tours-eikoniki-periigisi-sto-moyseio-toy-loyvroy/
- http://www.olympic.org/uk/passion/museum/home_uk.asp
- https://toyota-automobile-museum.jp/
- http://www.rockhall.com/
- https://www.amnh.org/
- https://www.nga.gov/collection.html
- http://www.decordova.org/
- https://www.nhm.ac.uk/

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΕΣ

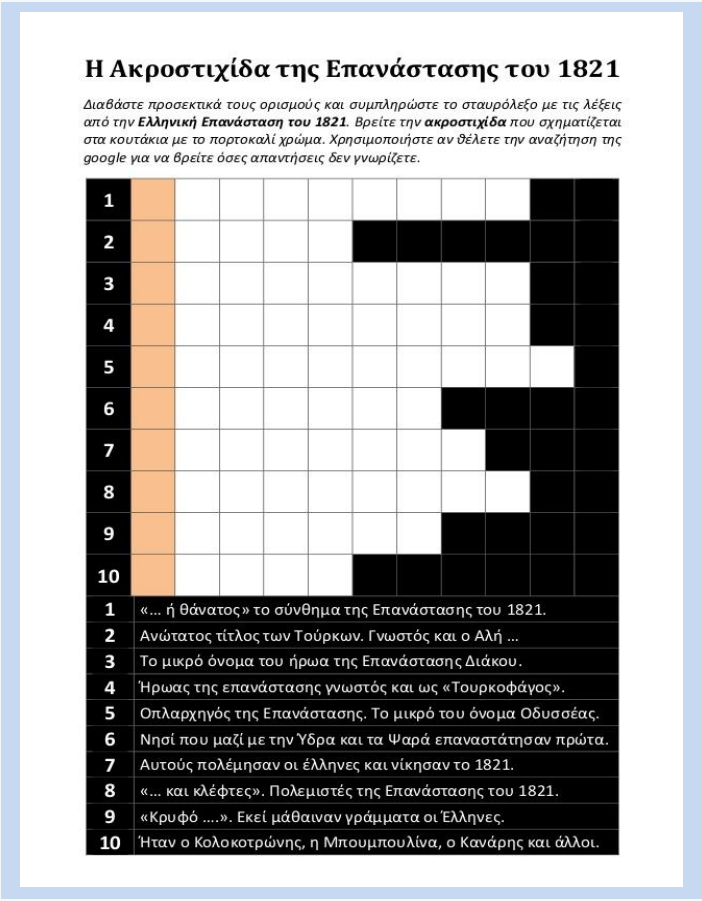
του μαθητή Κωνσταντίνου Μπολούτσου



ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΟΥ 1821

Σε αυτό το κρυπτόλεξο κρύβονται τα ονόματα 9 ηρώων της επανάστασης του 1821. Μπορείς να τα βρεις;

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



Η Ακροστιχίδα της Επανάστασης του 1821

*Διαβάστε προσεκτικά τους ορισμούς και συμπληρώστε το σταυρόλεξο με τις λέξεις από την **Ελληνική Επανάσταση του 1821**. Βρείτε την **ακροστιχίδα** που σχηματίζεται στα κουτάκια με το πορτοκαλί χρώμα. Χρησιμοποιήστε αν θέλετε την αναζήτηση της google για να βρείτε όσες απαντήσεις δεν γνωρίζετε.*

1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

1	«... ή θάνατος» το σύνθημα της Επανάστασης του 1821.
2	Ανώτατος τίτλος των Τούρκων. Γνωστός και ο Αλή ...
3	Το μικρό όνομα του ήρωα της Επανάστασης Διάκου.
4	Ήρωας της επανάστασης γνωστός και ως «Τουρκοφάγος».
5	Οπλαρχηγός της Επανάστασης. Το μικρό του όνομα Οδυσσέας.
6	Νησί που μαζί με την Ύδρα και τα Ψαρά επαναστάτησαν πρώτα.
7	Αυτούς πολέμησαν οι έλληνες και νίκησαν το 1821.
8	«... και κλέφτες». Πολεμιστές της Επανάστασης του 1821.
9	«Κρυφό ....». Εκεί μάθαιναν γράμματα οι Έλληνες.
10	Ήταν ο Κολοκοτρώνης, η Μπουμπουλίνα, ο Κανάρης και άλλοι.

Ο Ken Robinson, Άγγλος συγγραφέας και σύμβουλος σε θέματα Εκπαίδευσης και Καλλιτεχνικής Παιδείας, σε μία από τις πιο εμπνευσμένες ομιλίες του, εξέφρασε την πεποίθηση πως τα περισσότερα εκπαιδευτικά συστήματα παγκοσμίως απομυζούν από τους μαθητές κάθε ίχνος δημιουργικότητας. Επεσήμανε πως στα σχολεία δίνεται έμφαση σε γνωστικά αντικείμενα που αφορούν την ακαδημαϊκή κυρίως ανάπτυξη των παιδιών, ενώ, την ίδια στιγμή, παραγκωνίζονται άλλα αντικείμενα που θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τους μαθητές να ανακαλύψουν και να καλλιεργήσουν τα μοναδικά τους ταλέντα και τις κλίσεις τους. Είπε χαρακτηριστικά : «*Πιστεύω με πάθος πως δε μεγαλώνουμε για να είμαστε δημιουργικοί. Αντιθέτως, μεγαλώνουμε για να μη γίνουμε*».

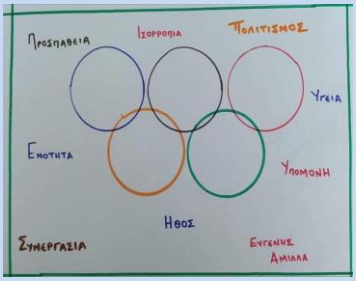
Με σύνθημά μας ***«Σχολείο Ανοιχτό Στην Κοινωνία»*** επιδιώξαμε για μια ακόμη φορά να εντάξουμε στη διδασκαλία των γλωσσικών μαθημάτων τη συγκεκριμένη δράση. Η δημιουργία της σχολικής εφημερίδας ενθάρρυνε τα παιδιά να συνεργαστούν, να μελετήσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητες της επικοινωνίας, της ελεύθερης έκφρασης και της αυτενεργού μάθησης. Το αποτέλεσμα «αποζημιώνει» τις προσπάθειές μας.

Όταν διδάσκουμε αυτό που αγαπάμε, όταν μοιραζόμαστε αυτό που ξέρουμε… τότε ανοίγουμε τα μάτια μας, ανοίγουμε το πνεύμα μας, ανοίγουμε την καρδιά και την ψυχή μας σε ανεξερεύνητους κόσμους.

Πουργιανού Ευαγγελία, Φιλόλογος

Καλή ανάγνωση!

ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



Το καλοκαιρινό μας Camp ετοιμάζεται!!!

Σας περιμένουμε!!!

Παρακαλούμε δηλώστε το ενδιαφέρον σας στον παρακάτω σύνδεσμο (χωρίς να είναι δεσμευτικό).

https://forms.gle/SDThtuzFkFXnYxi69

Η ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ :

Βαγενάς Κων/νος	Βαΐτσης Αντώνης	Βαλασσά Μαρία
Γιαννίση Ιφιγένεια	Ζαχαράκης Θωμάς	Ιωαννίδης Απόστολος
Καρανίκας Νάσος	Μπαλόκας Θάνος	Μπολούτσος Κων/νος
Πεπονόπουλος Σεμπαστιάν	Σαρατζιώτη Έλενα	Τσαπή Ευαγγελία
Τσεν Άνσενγκ	Τσιαπράζης Γιώργος	Τσουρής Ηλίας
Χασιώτη Αλέξια	Χατζηβασίλογλου Ισαάκ	κα Πουργιανού Ευαγγελία