



## Οι μαθητές μας είναι online.



Μεγάλη ενδοσχολική έρευνα για τη χρήση του Διαδικτύου από τους μαθητές μας η οποία αποκαλύπτει σημαντικές παραμέτρους όσον αφορά τον βαθμό επίδρασης στη ζωή τους, τον γονικό έλεγχο καθώς και την επίγνωση ή όχι των κινδύνων του.

ΣΕΛ. 8-9

## Πολιτισμένη (απ)ανθρωπότητα



Το συνεχιζόμενο δράμα των Σύρων προσφύγων αναδεικνύει καθημερινούς ήρωες ανθρωπιάς και καταμαρτυρεί την υποκρισία και την αναληγσία των ισχυρών της γης.

ΣΕΛ. 3

## Μεταρρυθμίσεις στην Παιδεία!



Το 2015 αποτέλεσε την απαρχή των μεταρρυθμίσεων στον ευαίσθητο τομέα της Εκπαίδευσης. Ποιες αλλαγές δρομολογούνται και ποιοι οι στόχοι;

ΣΕΛ. 4

## ΣΤΕΛΛΑ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ

Η Πρόεδρος της EUROPA DONNA ΚΥΠΡΟΥ μας μιλά για τον καρκίνο, την οργάνωση και εξομολογείται το πώς βίωσε η ίδια τον καρκίνο.

«Όταν ακούμε τη λέξη καρκίνος, το πρώτο πράγμα που μας δημιουργείται είναι ένας πανικός. Και βέβαια είναι πανικός, γιατί ο κάθε άνθρωπος όταν ακούσει αυτή τη διάγνωση, θα νιώσει φόβο και πανικό».

ΣΕΛ. 12



## Παγκοσμιοποίηση του φόβου



Ο κόσμος δεν είναι πια ο ίδιος! Ο φόβος πλανάται σε όλους μετά και τις επιθέσεις σε Παρίσι και Βρυξέλλες. Ποιες οι αιτίες και ποιες οι συνέπειες μετά από τα τραγικά γεγονότα;

ΣΕΛ. 2

## ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΕΡΓΙΔΗΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΗΣ ΥΚΑΝ



«Τα ναρκωτικά δεν βλέπουν κοινωνικές τάξεις, μόρφωση, οικονομική κατάσταση ή ηλικία».

Μια αποκαλυπτική συνέντευξη για την εμπορία και τη χρήση των ναρκωτικών στην Κύπρο καθώς και τον δύσκολο αγώνα της ΥΚΑΝ στην καταπολέμησή τους.

ΣΕΛ. 11

## ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ



«Αυτό που με ώθησε στην υποκριτική, πιστεύω, ήταν η ανάγκη μου για έκφραση». Ο ηθοποιός Παναγιώτης Κυριακού μας αποκαλύπτει άγνωστες πτυχές της ζωής του καθώς και τη σχέση του με την υποκριτική.

ΣΕΛ. 6

## ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ μέσα από ποικίλες δράσεις

Αποτελεί το σπίτι μας κι αν δεν το προστατεύσουμε «θα πέσει να μας πλακώσει». Το σχολείο έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στο να εμφυσήσει στους μαθητές – τους αυριανούς πολίτες – την αγάπη και τον σεβασμό για τη Φύση υποδεικνύοντας τρόπους συμβατούς με αυτήν. Προγράμματα όπως το Cardet, Χρυσοπράσινο Φύλλο και Νέοι Δημοσιογράφοι μας δείχνουν τους τρόπους αυτούς.



ΣΕΛ. 14-15

## Συμφωνική Ορχήστρα Νέων

Μια αποκαλυπτική συνέντευξη του Διευθυντή της ορχήστρας Γιώργου Κουντούρη για τον τρόπο οργάνωσης, τους στόχους και τη δράση της.



ΣΕΛ.

## Κρίσεις κι επικρίσεις

Αποτελούν τους κληρονόμους αυτού του «κόσμου». Κι όμως το κληρονόμημα αυτό δεν γίνεται αποδεκτό από τους δικαιούχους του που δεν είναι άλλοι από τους νέους. Οι νέοι βλέπουν, κρίνουν κι επικρίνουν θέματα στάσεων και συμπεριφορών, ενδοσχολικών και μη, σχεδιασμού, γεγονότα που τους αφορούν άμεσα, γιατί απλά το δικαιούνται.

ΣΕΛ. 4

## ΕΥ ΖΗΝ

Σε μιαν εποχή που ολοένα η ποιότητα ζωής επιβαρύνεται, το πρόγραμμα «Ευ Ζην» μας δίνει κατευθυντήριες γραμμές για το πώς μπορεί η ζωή μας να καταστεί ποιοτική εξετάζοντας θέματα εφηβείας και υγείας σχέσεις, καθώς και τη σχέση προγεύματος και σχολικής επίδοσης.



ΣΕΛ. 10

## BULLYING



Μια σύγχρονη μάστιγα και η μεγαλύτερη έγνοια γονιών και μαθητών. Νιώστε το δράμα σε μια αληθοφανή ημερολογιακή μαρτυρία.

ΣΕΛ. 3

## Σημείωμα Συντακτικής Ομάδας

### ΕΧΟΥΜΕ ΦΩΝΗ

Καθημερινά γύρω μας διαδραματίζονται αμέτρητα γεγονότα. Κάποιοι από εμάς, χρησιμοποιώντας τον τόπο που διαδραματίζονται τα γεγονότα αυτά, τον αντίκτυπό τους στην προσωπική μας ζωή ή τους αριθμούς και τον βαθμό αναγνωρισιμότητας των εμπλεκόμενων προσώπων, επιλέγουν να τα χαρακτηρίζουν «μικρά», «ασήμαντα» ή «μεγάλα». Άλλοι πάλι, έμαθαν απλά να τα αγνοούν.

Προτεραιότητα της σχολικής μας εφημερίδας «Εν πλω», είναι να καταρρίψει τους μύθους για ασήμαντα ή αδιάφορα γεγονότα και να χτίσει τη συλλογικότητα, την ανθρωπιά που απαιτείται, ώστε να βλέπουμε πώς ηγούν τα γεγονότα αυτά στις ζωές των συνανθρώπων μας. Με τη δημοσιογραφική μας πένα, που άλλοτε είναι περιγραφική, επαινετική, κριτική ή καυστική, αποχτούμε φωνή και προδιαγράφουμε το μέλλον μας!

Επειδή μιλάμε για αλήθειες, δεν σημαίνει πως είμαστε αληθινοί.

Επειδή μιλάμε για αγάπη, δεν σημαίνει πως τη νιώθουμε πραγματικά.

Επειδή ευελπιστούμε ελευθερία, δεν σημαίνει πως παλεύουμε γι' αυτήν.

Επειδή βοηθάμε κάποιον, δεν σημαίνει πως τον σκεφτόμαστε αληθινά.

Επειδή θέλει προσπάθεια να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.

Επειδή θέλει προσπάθεια να είσαι σωστός.

Επειδή θέλει προσπάθεια να λέγεται... Άνθρωπος.

Μαρία Παταρασβίλη, Β4

## ΕΝ ΠΛΩ

ΧΡΟΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ

### Υπεύθυνος – Ιδιοκτήτης:

Χρίστος Ζαντήρας

### Υπεύθυνη Ύλης:

Ελένη Μούντη ΒΔ

### Υπεύθυνος έκδοσης:

Μάριος Στυλιανού

### Συντακτική επιτροπή:

Μαρία Σιαμπή Γ3

Νάγια Χριστοδούλου Γ3

Κλειώ Χατζημάρκου Γ3

Μαρία Πετράκη Γ3

Άννα Φυλακτού Γ4

Έλλη Στυλιανού Γ6

Χρυσάνθη Ανδρέου Γ6

Παναγιώτα Κουττούκη Γ6

Μαργαρίτα Χαραλάμπους Β2

### Φωτογραφίες:

Μαθητές της συντακτικής ομάδας.

**Η παρούσα έκδοση είναι μια χορηγία του Συνδέσμου Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου Μακεδονίτισσας.**

## Χαιρετισμός από τον Διευθυντή του Γυμνασίου Μακεδονίτισσας, κ. Χρίστο Ζαντήρα

Ένας από τους βασικούς σκοπούς του Αναλυτικού Προγράμματος είναι οι μαθητές μας να περνούν όμορφα στο σχολείο, γι' αυτό και παρατηρείται η έφεση και η ανταπόκριση σε κάθε καινούργια πρόταση. Η μαθητική εφημερίδα αποτελεί μια κίνηση για ένα νέο ξεκίνημα, διότι τους καλεί να ανακαλύψουν και να εξερευνήσουν νέους ορίζοντες, μέσα από ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση, αλλά πάντοτε με σεβασμό στην ετερότητα και τη διαφορετικότητα.

Οι μαθητές, ως μικροί και νέοι δημοσιογράφοι, έχουν τη δυνατότητα να αποτυπώνουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αγωνίες τους με ανεξάντλητη δημιουργικότητα, φαντασία και νεανική ζωντάνια. Το σχολείο δεν αποτελεί, ως γνωστό, ένα κλειστό σύστημα. Αντίθετα είναι ανοικτό προς την κοινωνία και υπάρχει αμφίδρομη αλληλεπίδραση. Έτσι, λοιπόν, οι μαθητές μας αντλούν τη θεματολογία τους μέσα από ένα ευρύ φάσμα, όπως είναι το σχολικό περιβάλλον, η τοπική κοινωνία, η πολιτική, οικονομική και πολιτιστική ζωή του νησιού μας, χωρίς να απουσιάζουν βέβαια και θέματα που άπτονται της σύγχρονης ευρωπαϊκής και παγκόσμιας πραγματικότητας.

Η χαρά της μάθησης μέσα από την έρευνα, τη συνέντευξη, την παρατήρηση, τη συνεργασία, την κριτική σκέψη, τους προβληματισμούς για το αύριο και τον αντίκτυπο από τα τεκταινόμενα σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο, είναι ό,τι πολυτιμότερο μπορεί να αποκομίσει ένας μαθητής που συμμετέχει στην αποπεράτωση μιας σχολικής εφημερίδας.

Όλα τα παιδιά που εργάστηκαν, με οποιονδήποτε τρόπο, για την υλοποίηση της φετινής έκδοσης της εφημερίδας μας είναι άξια συγχαρητηρίων και αξίζουν ένα μεγάλο εύγε.

Ο ρόλος του καθηγητή-καθοδηγητή είναι αναμφισβήτητα σημαντικός και καταλυτικός, γι' αυτό ευχαριστώ και συχαίρω τον φιλόλογο κ. Στυλιανού Μάριο, καθώς και τη συντακτική επιτροπή που εργάστηκαν ομαδικά, μεθοδικά και επίπονα, για να μας δώσουν αυτό το ωραίο αποτέλεσμα. Θερμές ευχαριστίες εκφράζω και προς την Επιτροπή Εκδόσεων, με επικεφαλής την κ. Μούντη Ελένη, Βοηθό Διευθύντρια για τον γενικό συντονισμό και την επιμέλεια της έκδοσης αυτής.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω και προς τον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου μας, ο οποίος όχι μόνο είναι χορηγός της έκδοσης, αλλά και συμπλέει και συμπαραστέκεται σε όλες τις προσπάθειες του Σχολείου για τη βελτίωση σε όλους τους τομείς.

Παρόλα τα πιθανά προβλήματα και μειονεκτήματα, η ύπαρξη μιας ομάδας μαθητών που εκδίδει ένα έντυπο, με την καθοδήγηση των καθηγητών τους, θα πρέπει πάντοτε να ενθαρρύνεται, καθώς δεν είναι τίποτε άλλο από την αναζήτηση της επικοινωνίας και της αλήθειας, μέσα στο πλαίσιο και της ενεργούς πολιτότητας.

Οι μαθητικές εφημερίδες αποτελούν ένα ανοικτό παράθυρο στη γνώση, μια ώθηση στη δημιουργία, ένα χαμόγελο στη μαθητική ζωή...



## Φοβάμαι όλα αυτά που θα γίνουν για μένα, χωρίς εμένα...

Οι ειδήσεις από τις βίαιες επιθέσεις της 13ης Νοεμβρίου στο Παρίσι, έτρεχαν στην τηλεόραση και ηχογραφήσεις. Καθηλωμένη μπροστά στη μικρή οθόνη, παρακολουθούσα τους δρόμους του Παρισιού να έχουν μετατραπεί σε πεδία μαχών και τα ασθενοφόρα ουρλιάζοντας, να μεταφέρουν τους πολυάριθμους νεκρούς και τραυματίες. Οι φωτογραφίες των θυμάτων ήταν συγκλονιστικές. Όλοι απλοί καθημερινοί άνθρωποι, όπως εσένα κι εμένα, που βγήκαν για να κάνουν τα ψώνια τους, να παρακολουθήσουν μια παράσταση ή ν' απολαύσουν με συντροφιά φίλων τον καφέ τους. Συγκλονιστικές ήταν και οι διαφορετικές αποτιμήσεις των γεγονότων. Την ίδια στιγμή που ο πρόεδρος της Γαλλίας Φρανσουά Ολάντ χαρακτήριζε τις επιθέσεις τρομοκρατικές και πράξεις ακραίας βαρβαρότητας, αντιπρόσωποι του Ισλαμικού Κράτους χαρακτήριζαν τους υπεύθυνους των επιθέσεων, ήρωες!

Στα πηγαδάκια που στήθηκαν τις επόμενες μέρες στο σχολείο, οι επιθέσεις στο Παρίσι μονοπωλούσαν το ενδιαφέρον. Όλοι ήθελαν να διηγηθούν για κάτι που άκουσαν: από τη μαρτυρία ενός πολίτη που έζησε τα γεγονότα, μέχρι τις ακυρώσεις προγραμματισμένων ταξιδιών στο Παρίσι. Ήταν ολοφάνερη η προσπάθεια όλων, μιλώντας, να εξερευνήσουμε τα συναισθήματα που μας κατέκλυζαν, να τα εξωτερικεύσουμε, και να τα εκλογικεύσουμε, βρίσκοντας την πηγή τους. Αυτό που με ξάφνιασε είναι πως σιγά-σιγά από τη λέξη «φοβάμαι», περάσαμε στις λέξεις «μισώ» και «θάνατος στους Τζιχαντιστές». Το «φοβάμαι» μπορούσα να το καταλάβω. Ξαφνικά, εμείς οι απλοί άνθρωποι, που δεν λαμβάνουμε καμία πολιτική απόφαση και δεν έχουμε κανένα ρόλο στην πολιτική σκακιέρα, γίναμε κινούμενοι στόχοι! Το «μισώ» και το

«θάνατος» δεν μπορούσα να το κατανοήσω. Είναι έννοιες παράταιρες με νέους κι ακόμη πιο παράταιρες με αυτούς που φοιτούν σε σχολεία, που έχουν ως στόχο να προάγουν την κριτική σκέψη και να θεμελιώσουν τη δημοκρατία και την ειρήνη.

Ανοίγοντας την τηλεόραση μπορούσα να εξηγήσω τη μεταστροφή των συναισθημάτων. Ο συγκινητικός επικήδειος λόγος του προέδρου Ολάντ, μετατράπηκε σε σκληρό πολιτικό λόγο. Μαζί με άλλους ηγέτες υποσχόταν τη στενή περιφρούρηση των χωρών και καίριο (=ένοπλο) χτύπημα στις βάσεις των Τζιχαντιστών. Μπορούσα, ακόμη, να προβλέψω και πώς θα ήταν η ζωή μας στο μέλλον: κάμερες ασφαλείας παντού, στους δρόμους, στα κτίρια, να καταγράφουν κάθε μας κίνηση, μειώσεις στις δαπάνες για την εκπαίδευση και την υγεία, δαπανηρές, ένοπλες επιθέσεις στο Αφγανιστάν και στη Συρία. Όλα στο όνομα της δικής μας ασφάλειας!

Εντύπωση μου έκανε, ότι ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι βιάζονταν να υποδείξουν ως υπαίτιους της βίας και της ανασφάλειας τους Τζιχαντιστές, ελάχιστοι πρόσεξαν τι τύπο όπλου κρατούν στις επιθέσεις τους ή αναρωτήθηκαν από πού τα προμηθεύονται. Ερευνώντας στο διαδίκτυο, ανακάλυψα κάτι σοκαριστικό. Αρκετοί από τους ηγέτες τους, που τώρα είναι στο stop list όλων των «συμμαχικών» κρατών, εκπαιδεύτηκαν από τις μυστικές υπηρεσίες των ΗΠΑ, στη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου, για να σταματήσουν την κατάκτηση του Αφγανιστάν από τη Σοβιετική Ένωση ή για να προκαλούν, κατά καιρούς, μια «βολική» ανασφάλεια, που εξυπηρετεί βρόμικα πο-



λιτικά παιχνίδια.

Εύλογο επομένως είναι και το επόμενο ερώτημα. Αν πραγματικά κάποιος ήθελε να σταματήσει τη βία, δεν θα επένδυε σε κάτι πασιφανές, όπως τη δημιουργία σχολείων σ' αυτές τις χώρες (και όχι μόνο), που μαστίζονται από τον φανατισμό και τις προκαταλήψεις, αντί να ξοδεύει άσκοπα δισεκατομμύρια δολάρια σε πολέμους, που απλά θα γεννήσουν άλλους, νέους; Ο Ευγένιος Τριβιζάς στο παραμύθι του «Τα τρία μικρά λυκάκια» (Ποιος είπε ότι τα παραμύθια είναι μόνο για μικρά παιδιά;), δίνει πολύ απλά τη λύση στο πρόβλημα της βίας. Αντί τα μικρά λυκάκια να θωρακίζονται, κάθε φορά και περισσότερο, για να ξεφύγουν από τον Ρούνι-Ρούνι το ύπουλο κακό γουρούνι, έφτιαξαν ένα λουλουδένιο σπίτι και το προσκάλεσαν να παίξει μαζί τους!

Οι επιθέσεις της 13ης Νοεμβρίου στο Παρίσι, σίγουρα έκαναν τον φόβο να φωλιάσει μέσα στην ψυχή μου. Όμως τώρα δεν φοβάμαι απλά τους Τζιχαντιστές. Φοβάμαι κι αυτούς που με τη ρητορική του πολέμου, προσπαθούν να φέρουν την ειρήνη και την ασφάλεια σε όλους εμάς, που απλά «υιοθετούμε» ό,τι μας σερβίρουν!

Μαρία Σιαμπή Γ3

## Αοστηρώς κατάλληλο... μόνο για κορίτσια!

Οφείλω ν' απαντήσω ότι στο τραγούδι της Beyonce «Who runs the world?», έπιασα κι εγώ τον εαυτό μου να ξελαρυγγίζεται απαντώντας: «GIRLS!!» Βέβαια, τώρα που το σκέφτομαι, αγαπημένες μου αναγνώστριες, ήταν περισσότερο μια κραυγή εφησυχασμού προς την μπερδεμένη εφηβική -γυναικεία μου ταυτότητα, παρά πίστη στα λεγόμενα.

Μπορεί κατά τη διάρκεια κάποιου μαθήματος, (Ναι, αυτό που διεξάγεται μέσα στις κλειστές σχολικές αίθουσες...), να εκφραστήκαμε με πάθος για τη δύσμοιρη τύχη των γυναικών στο παρελθόν και να ρητορεύσαμε με πάθος υπέρ των δικαιωμάτων τους, αλλά μείναμε μέχρι εκεί! Ακόμη αδυνατούμε να ξεφύγουμε από τ' αόρατά μας τείχη, που πιστέψτε με, γι' αυτά δεν έχουμε κανέναν άλλον να κατηγορούμε, παρά μόνο τον εαυτό μας.

Ξέρω ότι κάποιες ετοιμάζεστε να διαφωνήσετε, μα σας προλαβαίνω. Για απαντήστε μου, πόσο χρόνο ξοδεύετε το πρωί για να χτενίσετε τα μαλλιά σας ή να βρείτε τα σχολικά ρούχα, που αναδεικνύουν με τον καταλληλότερο τρόπο τα φυσικά σας προσόντα; Πόσες άπειρες δίαιτες έχετε διαβάσει ή εφαρμόσει, για να πετύχετε το πολυπόθητο Barbie σώμα; Τι πολύπλοκα σχέδια καταστρώσατε (ο Ναπολέων υποκλίνεται στο μεγαλείο σας), ώστε «τυχαία» να τραβήξετε τα βλέμματα του αντίθετου φύλου; Γιατί αυτός τελικά αποδεικνύεται ότι είναι ο αυτοσκοπός μας, η εξέλιξη εκατομμυρίων χρόνων: η προσοχή των αγοριών!

Σκεφτείτε μόνο τη φρενίτιδα που προηγήθηκε του σχολικού χορού. Εφαρμοστά μίνι φορέματα, σιδερωμένα

μαλλί, έντονο μακιγιάζ, ψηλοτάκουνα παπούτσια (που κατέληξαν τελικά στο χέρι), «βάφτισαν» τη γυναικεία μας ταυτότητα. Και πού κατέληξαν οι προσπάθειές μας; Μα να εκφοβίσουν τη μια μερίδα των αγοριών και ν' αποθραύνουν την άλλη.

Εδώ τα πράγματα σοβαρεύουν, γιατί μην μου πείτε πως δεν δεχθήκατε ή δεν ήσαστε παρούσες σε περιπτώσεις λεκτικής σεξουαλικής παρενόχλησης συμμαθητριών σας. Αυτό βέβαια που με πληγώνει και είναι ίσως και η αιτία που σας γράφω, είναι η ανοχή τέτοιων καταστάσεων. Ν' αποδεχόμαστε σιωπηλά τέτοιες πράξεις, ως απόδειξη του λεγόμενου «ανδρισμού» και της γυναικείας-παθητικής φύσης μας.

Δεν έχω ακόμη καταλάβει τι σημαίνει να γίνεσαι γυναίκα. Το σίγουρο, πάντως, είναι ότι δεν σημαίνει ν' αντιγράφω τα καλούπια των αγοριών (γιατί είμαι σίγουρη ότι κι αυτά τραβούν το δικό τους ζόρι): να βρίζω, να πιάνομαι στα χέρια, να καπνίζω. Ας βρει, επιτέλους, το θάρρος να μιλήσει και κάποιος εκ μέρους τους. Ακόμη σιγουρότερο είναι ότι ΔΕΝ ΑΝΕΧΟΜΑΙ τον εξευτελισμό των κοριτσιών και την παθητική μας στάση. Θα πρέπει να μάθουμε να ορθώνουμε το ανάστημα και να φωνάζουμε «ΣΤΑΜΑΤΑ». Αν πάλι νομίζουμε ότι δεν θα τα καταφέρουμε, υπάρχουν πολλοί άλλοι συμμαθητές ή καθηγητές μας έτοιμοι για να μας στηρίξουν.

Σε όσες, ακόμη, από εσάς εξακολουθείτε να θέτετε ως προτεραιότητά σας το κυνήγι αγοριών, προτείνω ένα βιβλίο, που πιστεύω ότι θα σας βοηθήσει. Το βιβλίο λέγεται: «Το κομμάτι που λείπει συναντά το μεγάλο Ο», του



Σελ Σιλβερστάιν. Σε αυτό το βιβλίο βλέπουμε τις αγωνιώδεις προσπάθειες ενός κομματιού να ταιριάξει. Προσπαθεί να ενσωματωθεί σε άλλα κομμάτια, να αλλάξει, να γίνει πιο ελκυστικό, μέχρι που μια μέρα συνειδητοποιεί, ότι για να γίνει ευτυχισμένο, πρώτα πρέπει να ολοκληρωθεί μόνο του!

Τώρα για τις υπόλοιπες φίλες, υπάρχουν πάντοτε κι άλλα μονοπάτια. Γυναίκες επιστήμονες, όπως η Βάσω Αποστολοπούλου, η Λίντα Μπακ, η Κριστιάν Βόλαρντ, η Γερτρούδη Έλιον (μην ανησυχείτε αν δεν τις γνωρίζετε, έτσι κι αλλιώς δεν ανήκουν στη show business), δεν θα έβρισκαν καν τον χρόνο ν' απαντήσουν στο αρχικό μας ερώτημα «Who runs the world?», μια και σκυμμένες στο εργαστήριό, δίπλα από τους άντρες συνεργάτες τους, θα δούλευαν απλά καλύτερεύοντάς τον...!

Μαρία Σιαμπί Γ3

## «ΠΟΛΙΤΙΣΜΕΝΗ (ΑΠ)ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ»

Φλέγον θέμα των τελευταίων μηνών είναι η μετανάστευση των τεσσάρων και πλέον εκατομμυρίων προσφύγων από τη Συρία, λόγω του πενταετούς εμφύλιου πολέμου. Ο συριακός εμφύλιος πόλεμος είναι μια συνεχιζόμενη βίαιη σύγκρουση στη Συρία. Ο συριακός στρατός αφέθηκε ελεύθερος από τη συριακή κυβέρνηση για να καταστείλει την εξέγερση με αποτέλεσμα την πολιορκία και καταστροφή πολλών πόλεων. Η εξέγερση πήρε θρησκευτική διάσταση δίνοντας την ευκαιρία σε εξτρεμιστικές θρησκευτικές ομάδες όπως το ISIS να επιβληθούν και να σπείρουν τον πανικό.

Η εμπλοκή των Μεγάλων Δυνάμεων, ο θρησκευτικός φανατισμός, οι σφαγές και η διάρκεια του πολέμου, έχουν καταστήσει τον Συριακό εμφύλιο ένα δυσεπίλυτο πρόβλημα σε μια υπερπολύτιμη για όλους γεωστρατηγική περιοχή που ανάγκασε χιλιάδες κατοίκους να αναζητούν ένα καλύτερο αύριο, εναποθέτοντας την ελπίδα τους για ένα καλύτερο αύριο σε σαπιοκάραβα με τελικό προορισμό την Ευρώπη, θέτοντας σε κίνδυνο τη ζωή τους, παρά να μείνουν στον βέβαιο θάνατο.

Καθημερινά, γινόμαστε μάρτυρες των προσπαθειών αυτών που πολλές φορές καταλήγουν σε τραγωδία. Ενδεικτική η ιστορία του μικρού Αϊλάν ο οποίος έχει γίνει παγκόσμιο σύμβολο τραγωδίας μαρτυρώντας το δράμα των προσφύγων, αλλά και την υποκρισία των ηγετών των ισχυρών κρατών της γης. Ο τριών ετών Αϊλάν ξεκίνησε το μακρύ σωτήριο ταξίδι του από τη Συρία με προορισμό τον Καναδά μαζί με την οικογένειά του. Μην μπορώντας να πληρώσουν το υπερβολικό ποσό για να περάσουν στην Κω, αναγκάστηκαν να ταξιδέψουν με μια σάπια βάρκα μαζί με ακόμα 17 άτομα. Στις 2 Σεπτεμβρίου 2015, η βάρκα ανατράπηκε μισή ώρα μετά την αναχώρησή της στα παράλια του Μποντρούμ της Τουρκίας. Ο πατέρας του μικρού Αϊλάν ήταν ο μόνος που κατάφερε να επιβιώσει, ενώ μετά από μερικές ώρες ο Αϊλάν ξεβράστηκε νεκρός στην ακτή Αλί Χόκα δίπλα στον αδερφό και τη μητέρα του, οι οποίοι ήταν ήδη νεκροί.

Σύμφωνα με ανακοίνωση της Unicef μεταξύ των τεσσάρων εκατομμυρίων προσφύγων το ένα τρίτο είναι παιδιά.

Περισσότερα από δέκα χιλιάδες παιδιά, που ήταν ασυνόδευτα, εξαφανίστηκαν δημιουργώντας φόβους ότι γίνονται αντικείμενα εκμετάλλευσης.

Μέσω της προσφυγικής κρίσης αναδείχθηκαν οι «ήρωες του Αιγαίου», οι διασώστες πολλών προσφύγων, για τους οποίους είχαν συγκεντρωθεί διαδικτυακά πάνω από εξακόσιες χιλιάδες υπογραφές από όλο τον κόσμο, ούτως ώστε να προταθούν ως υποψήφιοι για το Βραβείο Νόμπελ Ειρήνης. Διάφορα επιφανή πρόσωπα έχουν εκφράσει την υποστήριξή τους για την υποψηφιότητα αυτής ανάμεσα τους και ευρωβουλευτές, καθηγητές πανεπιστημίων και θρησκευτικοί ηγέτες.



Οι τρεις εμβληματικές μορφές του εθελοντικού κινήματος των πολιτών που έδρασαν στο Αιγαίο υπερασπίζοντας το δικαίωμα των προσφύγων στη ζωή είναι η 85χρονη γιαγιά της Σουκαμιάς, Αιμιλία Καμβύση μαζί με άλλες δυο φίλες της, ο 40χρονος ψαράς, Στρατής Βαλιαμός και η γνωστή ηθοποιός του Χόλυγουντ και ακτιβίστρια

Σούζαν Σάραντον. Στο πρόσωπο των δύο Ελλήνων εθελοντών ζητείται να τιμηθούν όλοι οι Έλληνες εθελοντές του Αιγαίου, ενώ στο πρόσωπο της αμερικανίδας ηθοποιού τιμώνται όλοι οι ξένοι εθελοντές.

Ως νεολαία πρέπει να αντιληφθούμε ότι ο θάνατος εκατοντάδων ανθρώπων καθημερινά έχει μεγαλύτερη βαρύτητα από έναν θάνατο κάποιου διάσημου προσώπου, διότι αυτοί οι άνθρωποι έχουν περάσει τα πάνδεινα προσπαθώντας να επιβιώσουν κάτω από αντίξοες συνθήκες. Πρέπει και εμείς ως η νέα γενιά αυτού του πλανήτη να πάρουμε την κατάσταση στα χέρια μας και να δράσουμε αποτελεσματικά. Δεν αρκεί μόνο ο οίκτος μας μπροστά από την τηλεόραση, αλλά η ενεργή δράση μας προς τους ανθρώπους που την έχουν ανάγκη πραγματικά.

Ας ελπίσουμε ότι όλοι έχουμε κατανοήσει την τραγικότητα του ζητήματος και να μπορέσουμε να βοηθήσουμε αυτά τα άτομα με όποιο τρόπο μπορούμε, μικρό ή μεγάλο, προσδοκώντας σε ένα καλύτερο αύριο.

Ηλέκτρα Ελευθεριάδου Β5

Μένια Παπαδοπούλου Β6

**Το bullying αποτελεί μια από τις πιο επικίνδυνες συμπεριφορές με απρόβλεπτες συνέπειες που παρουσιάζεται στην κοινωνία μας. Έχουμε σκεφτεί πώς νιώθει ένα παιδί που βιώνει αυτό το απάισιο βασανιστήριο; Μια αληθοφανής «φτιαχτή» ημερολογιακή μαρτυρία θα μας βοηθήσει να αισθανθούμε όλο αυτό το μαρτύριο που βιώνει ένα πρόσωπο που το υφίσταται.**

16 Φεβρουαρίου 2016

Αγαπημένο μου ημερολόγιο,



Σήμερα πέρασε άλλη μία απάισια και φριχτή μέρα. Όπως κάθε μέρα στο σχολείο οι γνωστοί «μάγκες» της τάξης με κορόιδευαν για το ύψος μου. Εγώ δεν αντιδρούσα, γιατί από τις τόσες πολλές φορές που με έχουν κοροϊδέψει, έχω συνηθίσει, αλλά κατά βάθος θέλω να κλαίω. Τα διαλείμματα με ακολουθούν μέχρι να με βρουν σε ένα σημείο που δεν έχει καθηγητές ή επιτηρητές. Ώρες ώρες νιώθω φόβο και αγωνία αν θα μου κάνουν κακό, αλλά μέχρι τώρα έχουν μείνει έως την κοροϊδία. Όλη μέρα σήμερα σκεφτόμουνά πότε θα τελειώσει αυτό το βάσανο. Νιώθω απομονωμένος και απογοητευμένος που κάνοντας συμμαθητής μου δεν μου συμπαραστέκεται και νόμιζα ότι τουλάχιστον ένας από αυτούς θα το ομολογούσε στους καθηγητές μας. Δεν θέλω να πάω αύριο σχολείο, αλλά πώς θα το πω στους γονείς μου, αφού δεν έχουν ιδέα για το τι γίνεται στο σχολείο;

Δεν έχω φάει τίποτα από τη στεναχώρια μου και νιώθω έναν κόμπο στο στομάχι. Να μιλήσω στους γονείς μου; Να μιλήσω στους καθηγητές μου; Δεν ξέρω τι να κάνω!!!

Λοΐζος Θεοχάρους Α6

## ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΡΑΜΑ...

Η ολιγοήμερή μας διαμονή στον Πεδουλά με το οικολογικό πρόγραμμα «ΕΥ ΖΗΝ» έχει δυστυχώς τελειώσει. Η ώρα της αποχώρησης της ομάδας μας για τη Λευκωσία έφτασε. Τα γραφικά τοπία του Πεδουλά και οι καλοσυνάτοι κάτοικοί του επανέρχονται σαν σκηνές από ταινία στο μυαλό μου.

Βγαίνουμε εκτός των ορίων του χωριού Πεδουλά. Η διαδρομή μαγική! Γραφικά χωριά άλλοτε ακμαία, έχουν κι αυτά νικηθεί από τους αδηφάγους ρυθμούς του σύγχρονου τρόπου ζωής και της αστυφιλίας. Κι όμως, παραμένουν εκεί, ακοίμητοι φρουροί, να μας υπενθυμίζουν μian εποχή και μian κοινωνία που παρόλες τις αντιξοότητες υπήρξε πιο ανθρώπινη κι ουσιαστική, δίνοντας την αίσθηση ότι με σκληρή δουλειά κι επιμονή θα ευωδοθούν οι ελπίδες και τα όνειρα των ανθρώπων της.

Το λεωφορείο φτάνει στον Καλοπαναγιώτη. Η διαφορά είναι εμφανής τόσο στον τρόπο ζωής, όσο και στην ανάπτυξή του σε σχέση με τα γύρω χωριά. Ο Καλοπαναγιώτης ξαναβρίσκει την παλιά του αίγλη χάρη στο όραμα ικανών ανθρώπων που τη δεδομένη στιγμή αξιοποίησαν τα ευρωπαϊκά κονδύλια που τους προσφέρθηκαν, κατάφεραν να εκσυγχρονίσουν το χωριό, για να συμβαδίζει με τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής δημιουργώντας συνθήκες ανάπτυξης και προοπτικής. Με αυτό τον τρόπο εκπλήρωσε τις επιθυμίες του συνόλου της νεολαίας του χωριού, που χωρίς αυτή το μέλλον του χωριού θα ήταν αβέβαιο.

Μετά από αυτή την πανέμορφη διαδρομή, φτάνουμε στη Λευκωσία και οι συνειρημοί δεν έχουν τελειωμό. Εκεί είναι που συνειδητοποιήσα τη μονότονη και μη ποιοτική ζωή στην πόλη. Συνεχής δραστηριότητα και ρουτίνα στη ζωή των μικροαστών. Καμία ουσιαστική επικοινωνία. Κάποτε, κυριαρχούσε το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο. Τώρα, επικρατεί ο ατομικισμός, ο ανταγωνισμός και υπάρχει σοβαρή έλλειψη ποιότητας στη ζωή μας. Η κοινωνία ακολουθεί τα κοσμοείδηλα που δημιουργήθηκαν, τα οποία ουσιαστικά δεν τους προσφέρουν τίποτε παρά τον διχασμό και τη ματαιοδοξία. Το σημερινό σκηνικό μοιάζει με ταινία τρόμου! Οι τηλεοπτικοί δέκτες σπέρνουν τον φόβο για το ενδεχόμενο ενός Γ' Παγκόσμιου Πολέμου. Ίσως και να έχει αρχίσει και να μην το έχουμε συνειδητοποιήσει. Το μενού εξακολουθεί να είναι πλούσιο και ποικίλο: σκάνδαλα, διαφθορά, μεγάλα λόγια οδηγούν σε όνειρα απατηλά. Τα πολιτικά πρόσωπα χάνουν κάθε αξιοπρέπεια με τις αλαζονικές πράξεις τους υπερβαίνοντας τα όρια του νόμου που οι ίδιοι έχουν θεσπίσει. Η οικονομική κρίση που πλήττει τον τόπο μας εξακολουθεί να υφίσταται, επιφέροντας τεράστια ποσοστά ανεργίας, ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους. Κοινωνικά προβλήματα δημιουργούν αδιέξοδα και διαλύουν ό,τι καλό είχαμε κληρονομήσει από τους προγόνους μας, την προοπτική και την ελπίδα. Κι όμως, ο τίτλος της συλλογής διηγημάτων του Αντώνη Σαμαράκη μοιάζει επίκαιρος.

«Ζητείται ελπίς». Εγώ θα πρόσθετα ότι η κοινωνία μας χρειάζεται ικανούς ανθρώπους με όραμα, γιατί όσο οι ανθρώπινες γνώσεις αναπτύσσονται, τόσο οι αξίες των ανθρώπων παρακμάζουν και αμφισβητούνται και τόσο χάνεται το όραμα στη ζωή των ανθρώπων για ένα ευοίωνο μέλλον. Κι όμως, δεν επιθυμούμε να χάσουμε το δικαίωμα στο όνειρο και στην ελπίδα. Φτάνει κι εμείς να διεκδικήσουμε, να κρίνουμε και να επιλέξουμε ανθρώπους με ικανότητες και όραμα.

Χρυσάνθη Ανδρέου Γ6

## Μεταρρυθμίσεις στην Παιδεία

Τα λόγια των αρχαίων προγόνων μας είναι τόσο σοφά και δοκιμασμένα, ώστε παρουσιάζουν μια μοναδική διαχρονικότητα. Ο Πλάτων διακήρυττε πως «παιδεία είναι η διαπαιδαγώγηση προς την αρετή από την παιδική ηλικία, που κάνει τον πολίτη να επιθυμεί και να αρέσκειται στο να γίνει τέλειος, να γνωρίζει δε να άρχει και να άρχεται με δικαιοσύνη».

Οι μεταρρυθμίσεις στην εκπαίδευσή μας σήμερα είναι πολλές! Είναι όμως καιρίες; Εμείς οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης τελικά γινόμαστε πειραματόζωα ή πρωτοπόροι, μορφωμένοι ή αμόρφωτοι; Είμαστε ελεύθερα μυαλά με δεξιότητες και σωστές στάσεις ζωής ή γινόμαστε γνωσιολογικά πλούσιοι αλλά ανίκανοι να διαχειριστούμε όλη αυτή τη γνώση, ούτως ώστε ως αυριανά μέλη αυτής της κοινωνίας να διαμορφώσουμε στάσεις ζωής που θα οικοδομήσουν μια κοινωνία πιο ανθρώπινη, που να τη χαρακτηρίζει η ελπίδα και η προοπτική;

Από το 2014 οι πόρτες στα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια άρχισαν να κλείνουν για Κύπριους φοιτητές και ο λόγος είναι γιατί ζητούν επιπλέον προσόντα πέραν από το απολυτήριο Λυκείου. Ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Κύπρου σε επιστολή του προς τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας στις αρχές του 2015 κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τη μείωση του επιπέδου της εκπαίδευσης στη χώρα μας. Δυστυχώς, η κρίση στην εκπαίδευση είναι γεγονός και απειλεί το μέλλον μας. Στην έκθεση της Παγκόσμιας Τράπεζας για την Παιδεία, που δημοσιεύτηκε τον Ιούνιο του 2014, αναφέρεται μεταξύ άλλων στην έλλειψη στοιχείων όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα των καθηγητών, αλλά και των μαθητών της Κύπρου. Το υφιστάμενο σύστημα δεν δίνει σημασία στη μέτρηση των αποτελεσμάτων των μαθητών και ούτε στην ποιότητα που παρέχεται από τους καθηγητές, κάτι που ουσιαστικά αποτελεί το πρόβλημα της εκπαίδευσης στην Κύπρο.

Μετά από έντονο προβληματισμό με βάση τα πιο πάνω δεδομένα, ο Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού κ. Κώστας Καδής, τον Ιούνιο του 2015 προχώρησε σε δραστικές αλλαγές στην παιδεία, ξεκινώντας από τη σχολική χρονιά 2015-2016. Σε αυτές τις αλλαγές, και κυρίως στο νέο σύστημα επιλογής μαθημάτων από την Α' Λυκείου, δίνονται ξεκάθαρες κατευθύνσεις στους μαθητές (ανεβάζοντας έτσι το επίπεδο της δημόσιας εκπαίδευσης). Τον Ιούνιο του 2015 τα παιδιά της Γ' Γυμνασίου κλήθηκαν να επιλέξουν τον Κλάδο μαθημάτων που θα ακολουθήσουν στο Λύκειο μέσα σε ένα μήνα. Μια τέτοια απόφαση, από παιδιά ηλικίας 14 και 15 χρονών, η οποία επηρεάζει το μέλλον τους, πιστεύω πως άξιζε λίγο περισσότερο χρόνο.

Συγκεκριμένα, και σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού (Ιούνιος 2015) από τη σχολική χρονιά 2015 -2016 ισχύουν τα εξής δεδομένα: «Το νέο

ωρολόγιο πρόγραμμα στο Γυμνάσιο προβλέπει αύξηση περιόδων διδασκαλίας από 37 σε 38, μικρές διαφοροποιήσεις στην κατανομή των διδακτικών περιόδων ανά μάθημα και επιλογή μαθημάτων προσανατολισμού (για την Α' Λυκείου) στη Γ' Γυμνασίου, ενώ στο Λύκειο περιλαμβάνει νέο σύστημα επιλογής μαθημάτων με σαφείς ομάδες μαθημάτων προσανατολισμού (2 μαθήματα Χ 2 πρόσθετες περιόδους), στη Β' και Γ' Λυκείου δημιουργούνται έξι κατευθύνσεις και ενισχύεται ο θεσμός σχολείων ειδικού ενδιαφέροντος, ιδιαίτερα το Μουσικό και Αθλητικό Γυμνάσιο και Λύκειο, τα οποία δημιουργούνται σε όλες τις πόλεις».

Οι μαθητές του σχολείου μας θα εισαχθούν στα Λύκεια και στις Τεχνικές Σχολές με το νέο σύστημα εκπαίδευσης. Προσωπικά, θεωρώ ότι το νέο σύστημα θα είναι πολύ πιο ανταγωνιστικό και θα αναγκάζει τους μαθητές να προβληματίζονται εκ των προτέρων για τις επιλογές τους, έτσι ώστε να παίρνουν συνειδητά τις σωστές αποφάσεις για το μέλλον τους. Πέραν τούτου, στο



Γυμνάσιο θεωρώ πως πρέπει να δοθεί έμφαση στην καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως την ευφράδεια λόγου, την κριτική σκέψη κ.τ.λ. μέσω βιωματικών εργαστηρίων από καταρτισμένους καθηγητές. Άρα οι καθηγητές πρέπει συνεχώς να επιμορφώνονται στα διάφορα μαθήματα αλλά και σε θέματα ψυχολογίας των εφήβων. Ο καθηγητής πιστεύω πως πρέπει να εμπνέει τους μαθητές και να τους αγαπά. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα έχουν ένα κίνητρο για να ασχολούνται περεταίρω με το

μάθημα και να εμβαθύνουν σε αυτό. Ένας καθηγητής είναι το πρότυπο του παιδιού, γι' αυτό ο μέγας Αλέξανδρος έλεγε πως «Στους γονείς οφειλόμεν το ζην, στους δε διδασκάλους το ευ ζην». Επιπλέον είναι αναγκαίο το σύστημα αξιολόγησης των μαθητών από τους καθηγητές να είναι αμερόληπτο και αξιοκρατικό και να είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να αποκλείει εξωγενείς παράγοντες, όπως γονείς που επιδιώκουν τη βαθμοθηρία, γιατί ομολογουμένως είμαστε μια κοινωνία που προσμετρά το φαίνεσθαι κι όχι το είναι.

Η συνεχής βελτίωση και αναβάθμιση της εκπαίδευσης είναι σημαντικό στοιχείο της κάθε κοινωνίας και αποτελεί υποχρέωση όλων των εμπλεκόμενων. Όπως έγραψε και ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Κύπρου προς τον Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας, «...Σε ένα όλο και περισσότερο ανταγωνιστικό περιβάλλον διεθνώς, το σημαντικότερο πλεονέκτημα ενός έθνους είναι η ανάπτυξη του ανθρώπινου κεφαλαίου. Η ποιοτική εκπαίδευση είναι η καλύτερη επένδυση για αυτήν την ανάπτυξη...» Αν κρίνουμε όμως από τα ποσοστά των πτυχιούχων νέων που μεταναστεύουν, τότε θα διαπιστώσουμε δυστυχώς ότι οδεύουμε προς τη χρεοκοπία, αφού έχουμε στερήσει από την ημικατεχόμενη μας πατρίδα τα σπουδαιότερα κεφάλαια.

Έλλη Στυλιανού Γ6

## "IN" OR "OUT";

Δημοφιλής ή όχι, "IN" or "OUT"; Ιδού λοιπόν το ερώτημα που πολλούς βασανίζει. Όσοι από εσάς αγωνιάτε σε ποια κατηγορία ανήκετε, η στήλη μας σας προτείνει μια χρήσιμη λίστα με όλα τα IN που πρέπει να γνωρίζετε.

**IN** Να έχεις το τελευταίο μοντέλο κινητού, κατά προτίμηση I-phone και να συζητάς για το επόμενο που θ' αποκτήσεις.

**IN** Να πάσχεις από σελφίτιδα! Να βγάζεις, με το κινητό σου και με τα μπαστούνια, άπειρες φωτογραφίες μ' εσένα και τους φίλους σου.

**IN** Να συνομιλείς στο Facebook, ακόμη και την ώρα που κανονικά θα έπρεπε να διαβάζεις. Να ξενυχτάς ανανεώνοντας την προσωπική σου σελίδα, με όλες τις φωτογραφίες που τράβηξες. Να κοιτάζεις από την κλειδαρότρυπα τις ζωές των άλλων και να σκέφτεσαι με ποιο τρόπο θα πρέπει να φανείς καλύτερος. Να κάνεις 'like' στις αναρτήσεις των άλλων, να προσθέτεις φίλους και να καμαρώνεις για τον ατελείωτο αριθμό φίλων που έχει η λίστα σου.

**IN** Να ξεκινάς μια συνομιλία με φράσεις όπως «Είδες στο YouTube...», ή «Διάβασες στο "Facebook...» Αναφορές σε πεπαλαιωμένα έντυπα, όπως εφημερίδες ή βιβλία αποκλείονται.

**IN** Ν' αναπροσαρμόζεις τη στολή του σχολείου, για να τραβήξεις τα βλέμματα. Κόντνυνη τη φούστα ή την μπλούζα, φόρεσε stretch παντελόνι, χαμήλωσε το παντελόνι... Άλλωστε

τόσα χρήματα ξοδεύεις για εσώρουχα, γιατί να μη δείξεις τα Angry Birds σου;

**IN** Να συζητάς με τον διπλανό σου, οτιδήποτε άλλο εκτός από το μάθημα και να ενοχλείσαι, όταν σου κάνουν παρατήρηση για τη συμπεριφορά σου.

**IN** Ν' αγνοείς ό,τι συμβαίνει στον τόπο σου ή στον πλανήτη σου και να συμπεριφέρεσαι ότι εσύ είσαι από κάπου αλλού. Ν' αποκλείεις από τις συζητήσεις σου θέματα όπως η φτώχεια, ο ρατσισμός, οι πόλεμοι, οι πρόσφυγες ή η μόλυνση του περιβάλλοντος.

**IN** Να έχεις αγόρι ή κορίτσι και να συνομιλείς για τα προβλήματα που έχει η σχέση σας.

**IN** Να κάνεις παρέα μόνο με όσους συμφωνούν μαζί σου, με τα πιο πάνω. Όσο πιο λίγοι τόσο το καλύτερο! Να ταμπελώνεις και ν' αποκλείεις ανθρώπους χρησιμοποιώντας λέξεις όπως «σπάσμα», «ξενέρωτος» ή «gay».

Για όσους οι πιο πάνω δηλώσεις αντανάκλουν τη συμπεριφορά τους, συγχαρητήρια! Ανήκετε ή οδεύετε να μπειτε στην ομάδα των κουλάτων, δημοφιλών παιδιών. Όσο για τους υπόλοιπους, είστε απλά **OUT!** Αν τώρα είστε φαγμένα **OUT**, ακόμη χειρότερα, γιατί όπως θ' ανακαλύψετε ανήκετε σε μια σπάνια κατηγορία ανθρώπων, που πολύ λίγοι επιθυμούν να συναναστρέφονται.

Μαρία Σιαμπή Γ3

## Βουλή αλά εφηβικά

Η λειτουργία και η θεσμοθέτηση της Κυπριακής Παιδοβουλής θεωρείται το σημαντικότερο ίσως έργο της Παγκύπριας Συντονιστικής Επιτροπής Προστασίας και Ευημερίας του Παιδιού αφού συμβάλει τα μέγιστα στην εφαρμογή των δικαιωμάτων των παιδιών στον τόπο μας. Επενδύοντας στα παιδιά και δίνοντάς τους τέτοιες ευκαιρίες επενδύουμε έμμεσα στο αύριο της Κύπρου μιας και τα παιδιά είναι το μέλλον αυτού του τόπου.

Ο θεσμός της Κυπριακής Παιδοβουλής καθιερώθηκε το 2001 και αυτή τη στιγμή βρισκόμαστε στην έβδομη θητεία (2015-2017) στην οποία έχω την τύχη να συμμετέχω.



Μέσα από τις δράσεις μας ως παιδοβουλευτές καλλιεργούμε την ομαδικότητα και τη συνεργασία. Μέσα από τις ατελείωτες συζητήσεις μας, τις πιθανές διαφωνίες και διαφορετικές προσεγγίσεις σε διάφορα θέματα η κατάληξη είναι ότι αποφασίζουμε για ενέργειες που είναι προς το συμφέρον των παιδιών και της κοινωνίας ευρύτερα.

Συνεργαζόμαστε στενά με άλλες οργανώσεις και φορείς όπως το CYBER ETHICS (safer internet), καθώς και σε διεθνές επίπεδο με την CATS (Children as Actors for Transforming Society). Στο πλαίσιο αυτής της δράσης περιλαμβάνονται ταξίδια των παιδιών σε συνέδρια όπου διαφαίνεται ότι η δράση μας ως παιδοβουλή δυστυχώς τυγχάνει μεγαλύτερης αναγνώρισης σε ξένες χώρες από ότι στην Κύπρο.

Ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα της Κυπριακής Παιδοβουλής είναι η δημιουργία του θεσμού του Επιτρόπου για την Προστασία και Ευημερία των δικαιωμάτων του Παιδιού.

Σε προσωπικό επίπεδο, μέσα από την ενεργό συμμετοχή μου είχα την ευκαιρία να έρθω σε επαφή με μαθητές και μαθήτριες από όλη την Κύπρο, να μάθω πολλά, να αναπτύξω ώριμη σκέψη η οποία με βοηθά όχι μόνο στο πλαίσιο των καθηκόντων μου στην παιδοβουλή αλλά γενικά σε όλες τις πτυχές της ζωής μου.

Παρόλο που τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αδιαφορούν για την πολύπλευρη δράση μας χωρίς να μας δίνουν την ανάλογη προβολή και την ευκαιρία να προβάλουμε τις θέσεις και το έργο μας, εντούτοις πιστεύουμε ότι με τις εκδηλώσεις που διοργανώνουμε έχουμε καταφέρει να ενημερώσουμε μεγάλη μερίδα του κόσμου για τη σημασία της Κυπριακής Παιδοβουλής.

Εν κατακλείδι, θεωρώ πως όλα τα παιδιά της Κύπρου πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στα κοινά και να έχουν λόγο στις αποφάσεις που λαμβάνονται για αυτούς.

Έλλη Στυλιανού, Γ6

## ΣΠΑΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Στην καθημερινότητά μας συναντούμε πολλούς ανθρώπους που πάσχουν από σπάνια νοσήματα. Ένας στους δέκα ανθρώπους αντιμετωπίζει σπάνιο νόσημα, μια κακή μοναδικότητα που συνοδεύεται από μια μοναχικότητα...Εμείς όμως τους χαρίζουμε απλόχερα το μίσος ή την αγάπη, την αποδοχή ή την απέχθεια.

Σύμφωνα με τον ορισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), ένα νόσημα θεωρείται σπάνιο όταν προσβάλλει 5 στα 10.000 άτομα στην Κοινότητα. Οι σπάνιες παθήσεις χαρακτηρίζονται από χαμηλή συ-

χνότητα εμφάνισης και υψηλή ετερογένεια και στην πλειονότητά τους είναι γενετικής φύσης (αυτοάνοσα νοσήματα, συγγενείς δυσπλασίες, κ.λπ.). Απειλούν τη ζωή ή επιφέρουν χρόνια αναπηρία, το 80% είναι γενετικής αιτιολογίας, το δε 50% αυτών εμφανίζεται στην παιδική ηλικία. Παρά τη σπανιότητά τους, ο αριθμός των ασθενών που νοσούν είναι συνολικά υψηλός για τον λόγο ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι σπάνιων παθήσεων και υπολογίζεται ότι περίπου 37.000.000 Ευρωπαίοι έχουν προσβληθεί από μία σπάνια ασθένεια. Συνολικά έχουν καταγραφεί παγκοσμίως 6.000 – 8.000 σπάνια νοσήματα. Ένας εμπειριστατωμένος κατάλογος με τις σπάνιες παθήσεις κατά αλφαβητική σειρά περιέχεται στον επίσημο ιστοχώρο της ΕΕ για τις σπάνιες παθήσεις.

Χαρακτηρίζουμε τους ανθρώπους που υποφέρουν από σπάνια νοσήματα ανθρώπους με ειδικές ανάγκες. Προσωπικά πιστεύω πως η μοναδική τους ανάγκη είναι να τους αποδεχόμαστε να τους σεβόμαστε και να τους αγαπάμε όπως και εμείς θέλουμε, να μας σεβονται να μας αποδέχονται και να μας αγαπούν για αυτό που είμαστε. Τα άτομα αυτά δεν διαφέρουν από εμάς, θέλουν φροντίδα, στιγμές στοργής, στήριξης και απλές βασικές στιγμές οι οποίες θα λάμψουν το υπέροχο αστραφτερό τους χαμόγελο. Ένα μοναδικό χαμόγελο.

Το σχολείο προσωπικά πιστεύω πως διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξοικείωση των παιδιών προς τη διαφορετικότητα και στην ανάπτυξη της ανθρωπιάς τους. Μέσω της παιδείας οι μαθητές ευαισθητοποιούνται, ενημερώνονται και διαμορφώνουν νέες στάσεις προς τα άτομα αυτά ούτως ώστε η μοναδικότητά τους να μην είναι συνώνυμη της μοναχικότητας.

Στις 29 Φεβρουαρίου είναι η ημέρα των σπάνιων νοσημάτων. Μέσα στα πλαίσια της ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης πραγ-

ματοποιήθηκε μια εκστρατεία κατά την οποία, όσοι μαθητές φορούσαν jean παντελόνια, θα πλήρωναν πρόστιμο αγάπης για την εισφορά του σχολείου μας στον Σύνδεσμο των σπάνιων νοσημάτων "Τα μοναδικά χαμόγελα".

Παρατηρήσαμε πως οι μαθητές του Σχολείου μας αγκάλιασαν αυτήν την ενέργεια! Αμέσως μετά παρακολουθήσαμε την παρουσίαση του Δρ. Πατσαλή για τα σπάνια νοσήματα. Μας έφερε παραδείγματα από ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα μας οι οποίοι πάσχουν από κάποιο σπάνιο νόσημα αλλά πέτυχαν στη ζωή τους με διακρίσεις, όπως ο Στίβεν Χώκιν διακεκριμένος θεωρητικός, αστροφυσικός, παιδαγωγός, συγγραφέας επιστημονικών έργων, ο οποίος πάσχει από τη νόσο ALS (Αμυοτροφική Πλάγια Σκλήρυνση). Ο Λου Γκέρικκ, ο οποίος έπασχε από ALS και ήταν ένας από τους καλύτερους παίκτες του μπίτζμπολ στις ΗΠΑ. Επίσης, ο Αριστοτέλης Ωνάσης εφοπλιστής, επιχειρηματίας και ένας από τους διασημότερους «κροίσους» του 20<sup>ου</sup> αιώνα έπασχε από την νόσο Myasthenia Gravis. Το μήνυμα που ήθελε να μας δώσει με τα παραδείγματα των ανθρώπων αυτών είναι πως οτιδήποτε αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας δεν μπορεί να μας κρατήσει πίσω από την πρόοδό μας και τις επιτυχίες, αντιθέτως, κάθε δυσκολία στη ζωή μας θα πρέπει να μας κάνει δυνατότερους.

Έλλη Στυλιανού Γ6



## ΔΙΑΛΕΓΕΙΝ ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ!

Η πολυπολιτισμικότητα στα σχολεία της Κύπρου αποτελεί γεγονός. Με βάση τη διαπίστωση αυτή, η Αρχή κατά των διακρίσεων μαζί με την Επιτροπή Προστασίας και Ευημερίας του παιδιού διοργάνωσε και φέτος ημερίδα με θέμα «Διάλογος εφήβων» στο πλαίσιο της εβδομάδας παιδιού. Ο σκοπός της ήταν να ευαισθητοποιήσει για τα δικαιώματα του παιδιού που απορρέουν από τη σύμβαση που υπογράφηκε από την Κυπριακή Δημοκρατία στις 20 Νοεμβρίου 1989. Σε αυτό τον διάλογο, έφηβοι από διάφορα σχολεία της Λευκωσίας είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους, ακούγοντας όμως και τις εμπειρίες άλλων παιδιών διαφορετικής θρησκείας και υπηκοότητας. Κλήθηκαν επίσης να καταθέσουν τις δικές τους μαρτυρίες κατά πόσον η πολυπολιτισμικότητα γίνεται σεβαστή από τους μαθητές και τους καθηγητές και κατά πόσον έχουν διαπιστώσει κρούσματα ρατσισμού και ξενοφοβίας.

Από τον διάλογο μεταξύ των εφήβων εξήχθηκαν χρήσιμα συμπεράσματα για την υπάρχουσα κατάσταση στα σχολεία μας όσον αφορά την αποδοχή ή όχι της διαφορετικότητας και της πολυπολιτισμικότητας. Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι υπάρχουν σχολεία με παράδοση στην πολυπολιτισμικότητα, λόγω του ότι οι μαθητές τους προέρχονται από πολλά κράτη. Όσον αφορά στα σχολεία που κατά κύριο λόγο οι μαθητές είναι στην πλειονότητά τους Ελληνόφωνοι και Χριστιανοί Ορθόδοξοι δεν διαπιστώνουν ακραία φαινόμενα ρατσισμού και μισαλλοδοξίας, τα όποια φαινόμενα ανέφεραν είναι μεμονωμένα. Επιπρόσθετα, οι μαθητές συμφώνησαν ότι κάποτε ο ρατσισμός μπορεί να επιφέρει ακραίες καταστάσεις. Διαπίστωσαν επίσης, ότι ο θρησκευτικός φανατισμός είναι ένας παράγοντας που δημιουργεί την απομόνωση κάποιων παιδιών καθώς επίσης και τη δημιουργία παρεξηγήσεων. Τέλος, ανέδειξαν τον καταλυτικό ρόλο της οικογένειας, ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να μπορούν να χειρίζονται καταστάσεις ρατσισμού και να τις αποφεύγουν.



Αναστασία Παρασκευά Β2

## Παναγιώτης Κυριάκου

### «Αυτό που με ώθησε στην υποκριτική ήταν η ανάγκη μου για έκφραση».

Μας συστήθηκε μέσα από τη σατιρική εκπομπή «Φακκάτε τους», υποδουόμενος πολλούς ρόλους. Αγαπήθηκε όμως ιδιαίτερα στον ρόλο του Παυλάκη. Αποτελεί το νέο αίμα των ηθοποιών, κρατώντας μας καθημερινά συντροφιά, προσφέροντας άφθονο γέλιο. Στη συνάντησή μας στα στούντιο της ομώνυμης εκπομπής, μας αποκαλύπτεται, μιλώντας για τα παιδικά του χρόνια, την κλίση του, τη σχέση του με την υποκριτική και για το νέο κεφάλαιο που ανοίγεται μπροστά του. Ντόμπρος, απλός, ασυμβίβαστος δέχτηκε να απαντήσει σε κάθε μας ερώτηση.

**Ήταν ανέκαθεν το όνειρό σου να γίνεις ηθοποιός;**

Ναι!

**Τι σε ώθησε να επιλέξεις αυτό το επάγγελμα;**

Καταρχάς δεν είναι επάγγελμα! Αυτό που με ώθησε στην υποκριτική πιστεύω ήταν η ανάγκη μου για έκφραση.

**Πότε συνειδητοποίησες την κλίση σου στο θέατρο και γενικά στη σάτιρα;**

Διαπίστωσα το ταλέντο μου στην υποκριτική, στην Τρίτη Δημοτικού κάτω από παράξενες συνθήκες όταν άρχισα συγκεκριμένα στην ανάγνωση να τηρώ τα σημεία στίξης και κατάλαβα πώς διαβάζεται μια πρόταση σωστά και συμμετείχα στις ενδοσχολικές εορτές. Τώρα η σάτιρα είναι κάτι που προέκυψε! Δηλαδή εάν με εργοδοτούσαν σε δραματική σειρά θα έκανα δράμα.

**Τι σπουδές έχεις κάνει και πού;**

Ξεκίνησα αρχικά να σπουδάζω δημοσιογραφία στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Στη συνέχεια το σταμάτησα, έφυγα για Θεσσαλονίκη και συγκεκριμένα για τη δραματική σχολή Ροντίδη, μια ιδιωτική σχολή. Παράλληλα έκανα σενάρια, χορό και πολλά άλλα.

**Η σάτιρα αποτελεί το αγαπημένο σου είδος ή θες να δοκιμάσεις και άλλα είδη;**

Οτιδήποτε είναι καλοδεχούμενο και μια καινούργια πρόκληση για εμένα. Απλά η σάτιρα είναι πιο κοντά σε εμένα, γιατί για εμένα εκφράζει την ελευθερία μου που σταματά εκεί που ξεκινά κάποιου άλλου. Γενικά μου αρέσει καθώς είναι πιο εύκολο να λες αλήθειες.

**Τι θα προσδιόριζες ως αίσθηση του χιούμορ;**

Θα το προσδιόριζα ως αντίληψη της ζωής και γενικά ως η ικανότητα άμεσης κι ευθύμης απάντησης σε μια ερώτηση

ή ένα σχόλιο.

**Έγινες ευρέως γνωστός από τον ρόλο του Παυλάκη στη σατιρική εκπομπή «Φακκάτε τους». Αποτελεί την πρώτη σου δουλειά ή έχεις δουλέψει και σε άλλες παραγωγές;**

Μόνο στην Κύπρο έχω δουλέψει στην τηλεόραση. Πέρασε με τις «Πατάτες 10» και φέτος με το «Φακκάτε τους». Επίσης, σε θεατρικό επίπεδο, έχω δουλέψει σε Ελλάδα και Κύπρο απλά ο Παυλάκης λόγω της υψηλής θεαματικότητας που έχει η εκπομπή, έχει αγαπηθεί πιο πολύ.



**Πώς νιώθεις που έχεις γίνει δημόσιο πρόσωπο και πώς σε έχει επηρεάσει; Νιώθεις ικανός να διαχειριστείς όλη αυτήν τη δημοσιότητα;**

Νιώθω περίεργα. Προσπαθώ να μην με επηρεάσει. Είναι κάπως αναπόφευκτο όταν από τη μία στιγμή στην άλλη σε ξέρει όλος ο κόσμος.

**Θέατρο ή τηλεόραση; Ποιο προτιμάς;**

Το κάθε τι έχει τη μαγεία του. Δεν μπορείς να ακυρώσεις τίποτα, ειδικά όταν ασχολείσαι και με τα δύο.

**Οι Κύπριοι τι προτιμούν; Θέατρο ή τηλεόραση; Θεωρείς ότι έχουν την ανάλογη θεατρική κουλτούρα;**

Οι Κύπριοι νομίζω προτιμούν πιο πολύ την τηλεόραση αλλά το θέατρο τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο ανέβηκε και είναι πολύ καλό αυτό. Ακόμη το ίντερνετ βοηθά πολύ, λόγω του ότι έχεις πιο πολλά ερέθισμα. Τώρα, το αν υπάρχει θεατρική κουλτούρα είναι πολύ σχετικό και υποκειμενικό, αφού ο καθένας έχει διαφορετική αντίληψη της κουλτούρας. Κουλτούρα για μένα δεν είναι το κουλτουριάρικο δηλαδή αυτό που κοροϊδεύουμε ο πολύχρω-

μος, ο εναλλακτικός, το περίεργο στυλ. Είναι ο σεβασμός του έργου, των ηθοποιών, των μηνυμάτων αλλά και της όλης στάσης μας ως θεατές την ώρα του έργου. Νομίζω ότι βελτιώνεται η κουλτούρα αλλά αυτό οφείλεται κυρίως στην παιδεία του κάθε ενός και όταν λέμε παιδεία δεν εννοώ απαραίτητα τη σχολική παιδεία αλλά και την κοινωνική παιδεία.

**Ως μαθητής πώς ήσαστε;**

Ατίθασος. Ασυμβίβαστος.

**Θεωρείς ότι ήσουν απροσάρμοστος, επειδή το σύστημα προσπάθησε να σε βάλει σε καλούπια;**

Ναι!

**Θεωρείς ότι το σχολείο σε προετοιμάζει για την επαγγελματική σου αποκατάσταση κι ότι η σχολική επιτυχία αποτελεί κριτήριο για την προσωπική ή επαγγελματική επιτυχία;**

Όχι. Το όχι μπορεί να το εκλάβει ο καθένας όπως θέλει. Το εκπαιδευτικό σύστημα νοσεί. Σε κάθε τομέα. Το απολυτήριο του σχολείου δεν θα σου δώσει τίποτα στη ζωή σου, απλά θα σου δώσει γενικές γνώσεις και πρόσβαση σε εξετάσεις για να μπεις σε μια ανώτερη σχολή. Είναι απλά διαδικαστικό σύστημα. Για αυτό δεν φταίνει ούτε οι καθηγητές, ούτε οι μαθητές. Φταίνει το σύστημα!

**Πόσο σε έχει επηρεάσει ως άνθρωπο όλο αυτό το σκηνικό που έχει διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια;**

Καθόλου, γιατί φιλτράρω συνέχεια ότι έχει να κάνει με την καθημερινότητά μου και το κοινωνικό μου περιβάλλον. Αυτό νομίζω είναι επιλογή μου για να διατηρηθώ ψυχικά υγιής. Είναι συνειδητή επιλογή. Ακούω και φιλτράρω αναλόγως. Δεν θα μπω σε διαδικασία να τσαλακώσω την ψυχολογία μου, αλλά εντάξει κάποιες φορές αναπόφευκτα επηρεάζεσαι. Προσπαθώ όμως να κρατήσω την επίδραση αυτή σε χαμηλά επίπεδα. Δεν θα διαλύσω τη ζωή μου, γιατί γύρω εξελίσσεται το χάος.

**Ποιο είναι το μήνυμα που θα ήθελες να στείλεις στους νέους;**

Γιατί εγώ είμαι παλιός; Τίποτα δεν είναι δεδομένο. Σε ό,τι κάνουμε να υπάρχει πάντα κίνηση και ροή. Να έχουμε υπομονή κι επιμονή.

*Ιωάννης Ροδοσθένους Γ2*

*Κωνσταντίνος Ορφανός Γ2*

*Κωνσταντίνος Καζακάιος Γ2*

*Μάριος Καζακάιος Γ2*

## Συνέντευξη του καλλιτεχνικού Διευθυντή της Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων Κύπρου κ. Γιώργου Κουντούρη

**Πώς νιώθετε που διευθύνετε τη Συμφωνική Ορχήστρα Νέων Κύπρου;**

Η διεύθυνση οποιουδήποτε μουσικού συνόλου εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων και από τον σκοπό για τον οποίο συμμετέχουν. Αυτός είναι και ένας παράγοντας ο οποίος επηρεάζει το συναίσθημα του μαέστρου για το οποίο με ρωτάτε ποιο είναι στη δική μου περίπτωση. Ένας άλλος παράγοντας είναι και η ηλικία των συμμετεχόντων. Είναι εντελώς διαφορετικό να διευθύνεις μια επαγγελματική ομάδα, οποιουδήποτε είδους μουσικής και μια ομάδα από νέους και πιο κάτω μια ομάδα από παιδιά. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, στη Συμφωνική Ορχήστρα Νέων Κύπρου, γίνεται κάτι το οποίο δε συμβαίνει σε επαγγελματικές ορχήστρες: ξεκινάμε πάντοτε από το μηδέν. Όταν λέω απ' το μηδέν, εννοώ ότι τα παιδιά τα οποία λαμβάνουν μέρος σε μια συναυλία έρχονται χωρίς να γνωρίζουν το μουσικό κείμενο ή πολύ πιθανόν χωρίς να έχουν ακούσει ποτέ το συγκεκριμένο έργο το οποίο θα παιχτεί. Επομένως, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι από την αρχή να λύσουμε τις τεχνικές δυσκολίες και αργότερα να μπούμε στο στάδιο στο οποίο θα μπαίναμε από την αρχή σε μια επαγγελματική ορχήστρα, στη μουσική ερμηνεία. Εκεί θα καθορίσουμε πλέον, την επιβολή του στυλ και την αισθητική προσέγγιση.

Αν συγκρίνω, λοιπόν, το πώς νιώθω όταν διευθύνω μία επαγγελματική ορχήστρα, νιώθω σαν ένας επαγγελματίας. Νιώθω ότι κάνω μία δουλειά για την οποία και πληρώνομαι και βέβαια το απολαμβάνω μέσω της μουσικής. Στην περίπτωση των παιδιών, όμως, νιώθω την απόλαυση σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, διότι βλέπω να κτίζεται κάτι από το μηδέν και αυτό μου προκαλεί τεράστια ικανοποίηση. Επίσης, βλέπω και τις αντιδράσεις των παιδιών οι οποίες είναι ειλικρινείς, αφού το μόνο που ενδιαφέρει τα παιδιά είναι το συναίσθημα που παίρνουν και η ικανοποίηση από τη μουσική δημιουργία τους.

**Πότε άρχισε να λειτουργεί η Συμφωνική Ορχήστρα Νέων Κύπρου και με ποια ευκαιρία;**

Η ΣΟΝΚ δημιουργήθηκε ταυτόχρονα με την επαγγελματική συμφωνική ορχήστρα Κύπρου και λειτούργησαν το 1987. Στην αρχή λειτουργούσε υπό την εποπτεία του Υπουργείου Παιδείας και το 2007 συστάθηκε από το διοικητικό συμβούλιο ένα ίδρυμα ιδιωτικού δικαίου, το οποίο ονομάστηκε ίδρυμα Συμφωνική Ορχήστρα Κύπρου και στεγάζει την επαγγελματική ορχήστρα, την ορχήστρα νέων και τη μουσική της σχολή.

**Βάσει ποιων κριτηρίων επιλέγετε ένα παιδί ώστε να ενταχθεί στην Ορχήστρα;**

Θα ήταν λάθος να πω ότι δεν υπάρχουν κριτήρια τα οποία κυμαίνονται από ένα σημείο προς ένα άλλο. Ο λόγος όμως, που κυμαίνονται αυτά τα κριτήρια είναι ακριβώς για την ανάπτυξη του παιδιού. Υπάρχουν παιδιά, τα οποία δεχόμαστε στην ορχήστρα, γιατί είναι εξαιρετικά ταλαντούχα και θεωρούμε ότι μπορούμε να τα βοηθήσουμε, αλλά υπάρχουν και τα παιδιά τα οποία είναι ήδη σε σημείο που μπορούν να ανταποκριθούν στην ορχήστρα και σ' αυτά που παίζει η ορχήστρα και είναι πιο εύκολο να ενταχθούν σ' αυτή. Στην πρώτη περίπτωση, η δουλειά είναι πολύ σκληρότερη, γιατί πρέπει να ανοίξουμε πάρα πολλές πόρτες για να φέρουμε τα παιδιά, εκεί που θέλουμε. Αυτή άλλωστε είναι και η αποστολή μιας Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων, η οποία θεωρεί ότι έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Συνήθως, όμως, θέλουμε να παίρνουμε στην ορχήστρα τα παιδιά τα οποία έχουν αναπτυχθεί από ένα σημείο και μετά ή τουλάχιστον μπορούν να αναπτυχθούν.

**Με ποια κριτηρία επιλέγετε να παρουσιάσετε ένα μουσικό έργο;**

Συνήθως μια συμφωνική συναυλία ακαδημαϊκής μουσικής αποτελείται από μια ουβερτούρα, ένα κονσέρτο για σόλο όργανο και ορχήστρα και ένα συμφωνικό όπους. Στη δική μας περίπτωση, όμως, ασχολούμαστε και με οπερατικό ρε-

περτόριο και με μπαλέτο, αλλά βεβαίως παίζει ρόλο και τι ευχαριστεί τα παιδιά και πολλές φορές ρωτάμε τα παιδιά για το ρεπερτόριο. Ακόμα ένα κριτήριο που λαμβάνουμε υπόψιν είναι η συνεργασία με ένα μεγάλο σολίστα και η ψυχαγωγία κυρίως του κοινού, όχι όμως η διασκέδαση, η ψυχαγωγία, επειδή υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο. Κάθε φορά, εκτός του ότι κερδίζουν τα παιδιά, θέλουμε να κερδίζει και το ακροατήριο.

#### **-Μέχρι πού νομίζετε ότι μπορείτε να φτάσετε με τα παιδιά όσον αφορά την τεχνική και το επίπεδό τους;**

-Όταν ανέλαβα, είχα βάλει στόχο και το ανακοίνωσα στα παιδιά γελούσαν τότε βέβαια, ότι θα ήθελα αυτή η ορχήστρα να γίνει η καλύτερη Συμφωνική Ορχήστρα Νέων της Ευρώπης. Τώρα, κοιτάζοντας πίσω και βλέποντας μέχρι πού φτάσαμε σήμερα, σε σχέση με τότε, είμαστε σε πάρα πολύ καλό δρόμο και θεωρώ ότι εάν συνεχίσουν οι εργασίες όπως έχουν θεσμοθετηθεί, σε τρία με πέντε χρόνια ο σκοπός αυτός θα επιτευχθεί.

#### **Πώς αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες που υπάρχουν, αν υπάρχουν, σε κάθε πρόβα ή συναυλία και τι προτείνετε στα παιδιά να κάνουν για να τις αποφύγουν όσον το δυνατό περισσότερο;**

Γνωρίζουμε ότι έχουμε να κάνουμε με παιδιά που ο μέσος όρος ηλικίας τους είναι 15 χρονών, τα οποία έχουν δεχτεί μία εκπαίδευση ορισμένου χρονικού διαστήματος. Ένας μουσικός, για να θεωρηθεί επαγγελματίας μουσικός, χρειάζεται μια εκπαίδευση τουλάχιστον 18-19 έτη. Κανένα άλλο επάγγελμα δεν χρειάζεται αυτό το πράγμα και πέρα απ' αυτό και πέραν της τεχνικής κατάρτισης που πρέπει να κατέχει ένας μουσικός είναι και το θέμα ότι ασχολείται με μια διαδικασία που δεν έχει "undo". Δηλαδή με το που βγαίνει στη σκηνή ένας μουσικός, δεν μπορεί να επιστρέψει πίσω. Έκανε ένα λάθος; Θα του στοιχίσει και πρέπει να είναι σε θέση να πληρώσει τις συνέπειες και να προχωρήσει, ενώ ένας νευροχειρουργός που κάνει λάθος σε μια επέμβαση, έχει την ευκαιρία να το διορθώσει. Στη μουσική σκηνή όμως, δεν υπάρχει αυτή η ευκαιρία. Είναι κάτι το οποίο λαμβάνουμε υπόψιν μας. Δηλαδή το παιδί βγαίνοντας πάνω στη σκηνή έχει να αντιμετωπίσει μία τεράστια ποσότητα άγχους και στρες και γι' αυτό πρέπει να τα προετοιμάζουμε, για να μπορούν να ανταπεξέλθουν. Καμιά φορά η προετοιμασία αυτή φαίνεται σκληρή. Είναι καλύτερα όμως να γίνεται μια σκληρή προετοιμασία, παρά να βρίσκονται τα παιδιά αντιμέτωπα με αυτή την ψυχρολουσία πάνω στη σκηνή, η οποία είναι ένα πολύ άσχημο συναίσθημα.

#### **-Ο όρος «συμφωνική ορχήστρα» εξυπακούεται τη συνεργασία πολλών μουσικών οργάνων και ανθρώπων.**

#### **Ποιο πιστεύετε ότι είναι το κλειδί για την επιτυχία του συνόλου;**

- Μιλώντας για το συγκεκριμένο σύνολο, πρέπει να πούμε ότι δεν είναι απλώς μια ορχήστρα η οποία βγαίνει στη σκηνή και παίζει ένα πρόγραμμα μετά από έξι πρόβες. Υπάρχει μια ολόκληρη αλυσιδωτή συνεργασία διαφόρων ατόμων, επαγγελματιών, παιδιών και γονιών με μουσική παιδεία η οποία ξεκινά από το έκτο ή έβδομο έτος ενός παιδιού και μέσω της μουσικής μας Σχολής, η οποία αυτή τη στιγμή προσφέρει υποτροφίες σε εκατό ταλαντούχα παιδιά. Κάθε χρόνο γίνονται δύο σειρές εξετάσεων στις οποίες αν μπορούν να ανταποκριθούν, συνεχίζουμε να τους δίνουμε



υποτροφία, αλλιώς χάνουν την υποτροφία και δίνεται σε κάποιο άλλο παιδί. Προσδοκούμε απ' αυτά, ανάλογα με το μουσικό όργανο έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα να ενταχθούν στην ορχήστρα. Αν δεν μπορούν να ενταχθούν στην ορχήστρα, σημαίνει ότι η επένδυσή μας ήταν λανθασμένη ή κακή, με αποτέλεσμα να χάνουν την υποτροφία. Αυτό ελέγχεται και από τον αριθμό απουσιών από τα μαθήματα. Είναι μια κυκλική μόρφωση και το παιδί εκτός από το ότι διδάσκεται τα μαθήματα εβδομαδιαία, παίρνει και θεωρητικά μαθήματα καθώς και μαθήματα μουσικής δωματίου. Δηλαδή τα παιδιά εκπαιδεύονται τόσο όσον αφορά το σολιστικό μέρος όσο και τη μουσική δωματίου, τη θεωρητική κατάρτιση, αλλά και την ορχηστρική παιδεία η οποία είναι απαραίτητη πλέον για κάποιον επαγγελματία μουσικό, ο οποίος θα ανταπεξέλθει στις ανάγκες του σημερινού «παζαριού» της μουσικής.

#### **Ποιες είναι οι απαιτήσεις σας από τα παιδιά; Ανταπεξέρχονται σ' αυτές;**

-Αυτό που απαιτώ συνήθως από τα παιδιά και βεβαίως θεωρώ πως είμαι υπεύθυνος να τους δώσω όλα τα μέσα

για να μπορούν να το πετύχουν αυτό, είναι να είναι εμπλεγμένα στην όλη διαδικασία. Δεν είναι σε καμία περίπτωση αρκετό ένα παιδί να παίζει από την αρχή ως το τέλος ένα κομμάτι έστω δέκα φορές. Αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να μάθουμε τα παιδιά, αν η πρόβα διαρκεί για παράδειγμα 120 λεπτά, το μυαλό των παιδιών να βρίσκεται εκεί και στα 120 λεπτά, να δουλεύει συνεχώς για τον σκοπό που καθόμασταν εκεί. Τώρα όσον αφορά τα διαλείμματα, οι οδηγίες που έχω δώσει και στο προσωπικό εδώ, στο καθηγητικό προσωπικό αλλά και στους φροντιστές είναι ότι ζητήσουν τα παιδιά να το έχουν. Η διοικητική μέριμνα πρέπει να είναι άψογη όσον αφορά το φαγητό, την ψυχαγωγία των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο και ό,τι άλλο θα τα ξεκουράζει. Πρέπει όμως να ξεχωρίζουν αυτές οι διαδικασίες· η ώρα της μελέτης και της δοκιμής είναι μία διαδικασία, ενώ η ώρα της ψυχαγωγίας μία άλλη.

#### **- Ο κόσμος δείχνει ενδιαφέρον και έρχεται να παρακολουθήσει συναυλίες;**

- Εδώ και τέσσερα χρόνια όλες μας οι συναυλίες είναι sold out. Δεν έχουμε αντιμετωπίσει τέτοιο πρόβλημα. Αντίθετα υπάρχει ζήτηση για ακόμα περισσότερες συναυλίες και οι αιτήσεις που καταφθάνουν συνεχώς και από πολιτειακούς θεσμούς για να παραβρεθεί η ορχήστρα ή κάποιο κλιμάκιο της σε κάποια εκδήλωση είναι πάρα πολλές. Αυτό που με χαροποιεί ιδιαίτερα είναι ότι τα τελευταία 2 χρόνια ακόμα και ιδιωτικοί οργανισμοί και εταιρείες ζητούν να ενοικιάσουν την ορχήστρα για να παραβρεθεί σε κάποιο γεγονός. Οφείλουμε να διαλέγουμε ανάμεσα σε όλα αυτά μόνο μερικά, λαμβάνοντας υπόψιν και το φόρτο που έχουν τα παιδιά στο πρόγραμμά τους και στο σχολείο, αλλά και με αυτά που τους διδάσκουμε εμείς και βέβαια το κέρδος για το εκπαιδευτικό πλάνο, το οποίο έχει καθοριστεί από την ορχήστρα και δεν μπορεί να τροποποιείται ανά πάσα στιγμή.

#### **-Πώς νιώθετε μετά από το τέλος κάθε συναυλίας;**

-Πτώμα, πάρα πολύ κουρασμένος. Διασφαλίζω όμως πριν τη συναυλία ότι όλα θα πάνε πολύ καλά και ότι θα είναι από ένα εξαιρετικό επίπεδο και πάνω. Έτσι δεν αμφιβάλλω καθόλου για το αποτέλεσμα ποτέ. Φυσικά την ώρα της συναυλίας αυτό που συμβαίνει είναι κάτι μαγικό. Ξαφνικά βλέπεις όλους τους κόπους και όλες τις επενδύσεις και εκπαιδευτικές βιταμίνες που δόθηκαν στα παιδιά να αποδίδουν και να πολλαπλασιάζονται, γιατί η ώρα της σκηνικής παρουσίας έχει να κάνει και με την αύξηση της αδρεναλίνης, το σώμα, τη φυσιολογία, την εγρήγορση του εγκεφάλου και βλέπεις εκεί ότι όσο περισσότερο προσέξεις στην προετοιμασία, τόσο περισσότερο ικανοποιητικό θα είναι το αποτέλεσμα.

Αννα Φυλακτού Γ4

## Σταν: «Αυτό ήταν το όνειρό μου, να γίνω τραγουδιστής».

Η πρόσφατη εμφάνιση του Stan στην Παραμυθούπολη στη Λευκωσία ξεσήκωσε εκατοντάδες θαυμαστές του, κυρίως εφήβους και παιδιά. Ο βραβευμένος καλλιτέχνης, μιλά στους αναγνώστες της εφημερίδας μας και μοιράζεται τις εμπειρίες του.

#### **Γεννηθήκατε στην Αθήνα, αλλά μεγαλώσατε στην Πάρο. Πόσο τα παιδικά σας χρόνια, οι εμπειρίες σας οδήγησαν στον δρόμο της μουσικής;**

Η Πάρος είναι ένα πανέμορφο νησί, το νησί από το οποίο κατάγονται οι γονείς μου. Όλες οι ομορφιές του νησιού και τα όμορφα παιδικά χρόνια διαμόρφωσαν ένα χαρακτήρα που αναζητούσε την τέχνη, έναν καλλιτέχνη εννοώ. Μετά το σχολείο, ενώ οι συμμαθητές μου πήγαιναν για καφέ, μπάλα και βόλτες με το μηχανάκι, εγώ ήθελα να γυρίσω στο σπίτι. Έβαζα cd, έκλεινα τα μάτια και φανταζόμουν ότι τραγουδούσα μπροστά σε χιλιάδες κόσμο. Μου άρεσαν οι Backstreet Boys, οι Spice Girls και ο Justin Timberlake, που είναι και ο αγαπημένος μου ξένος καλλιτέχνης. Δεν ξέρω αν όλα αυτά προμήνυαν κάτι, αλλά αυτό ήταν το όνειρό μου, να γίνω τραγουδιστής.

#### **Ήσασταν δηλαδή ένα διαφορετικό παιδί...**

Ναι, ένιωθα διαφορετικός. Δεν μου άρεσαν τα ίδια πράγματα. Δεν γελούσα με τα ίδια αστεία. Πάντα ένιωθα μια διαφορετικότητα και περίμενα πως θα συμβεί κάτι στη ζωή μου που θα τα άλλαζε όλα. Νομίζω πως ακόμα και τώρα που μιλάμε νιώθω πως περιμένω κι άλλα από τη ζωή.

#### **Οι γονείς σας πώς αντέδρασαν στην επιλογή σας αυτή;**

Όταν τελικά τους είπα ότι θέλω να ασχοληθώ με τη μουσική, είχα θετική ανταπόκριση. Τους ζήτησα να με βοηθήσουν για τον πρώτο χρόνο και αν δω πως δεν πάει πουθενά όλο αυτό, θα επέστρεφα στην Πάρο. Με στηρίξαν από την πρώτη μέρα. Ήμουν τυχερός.

#### **Ποιος σας βοήθησε να ακολουθήσετε αυτόν τον δρόμο;**

Η μουσική μου διαδρομή ξεκινά χρόνια πριν, από το εφηβικό μου δωμάτιο και ένα φορητό cdplayer που έπαιζε τα hit του Justin Timberlake. Είχα έναν φίλο στην Αθήνα, τον Μανώλη Δεδεβέση, που ήταν μουσικός παραγωγός. Είχε μάθει από κοινούς μας φίλους ότι μου αρέσει η μουσική. Μου πρότεινε να πάω στην Αθήνα για να προσπαθήσουμε να κάνουμε κάποια πράγματα μαζί. Έτσι ξεκίνησαν όλα. Πλέον, ο Μάνος είναι ο παραγωγός μου και έχει αναλάβει τα πάντα για μένα.

#### **Αν δεν γινόσασταν τραγουδιστής ποια θα ήταν η ασχολία σας;**

Θα εργαζόμουν ως ηλεκτρολόγος στην Πάρο με τον πατέρα μου, όπως έκανα παλαιότερα. Πάλι όμως θα έκανα μια στροφή προς τη μουσική. Μου αρέσει πολύ το θέατρο και ο κινηματογράφος. Βλέπω καθημερινά ταινίες. Θα ήθελα πάρα πολύ να γίνω ηθοποιός. Μάλιστα, στο παρελθόν μου είχαν προτείνει να παίξω σε κινηματογραφική ταινία, αλλά αρνήθηκα, διότι δεν με κάλυπτε το σενάριο. Επειδή όμως μου αρέσει ο αθλητισμός, θα ήθελα να ασχο-

ληθώ και με το ποδόσφαιρο.

#### **Η δημιουργία οικογένειας συμπεριλαμβάνεται στα άμεσα σχέδιά σας;**

Για μένα ο πατέρας μου είναι το ιδανικό πρότυπο. Είναι σωστός με την οικογένεια και φρόντιζε να μη λείπει τίποτα από τα παιδιά του. Σε μερικά χρόνια και αν με ευλογήσει ο Θεός να κάνω οικογένεια, θα ήθελα να γίνω σαν τον πατέρα μου.

#### **Στα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική τι θα λέγατε;**

Να ασχοληθούν με κάτι άλλο και να έχουν τη μουσική για να τους ευχαριστεί... είναι δύσκολοι καιροί για να ζει κανείς απ' αυτό. Πάντως, τους συστήνω ποτέ να μην βγάλουν τη μουσική απ' τη ζωή τους.



Μαργαρίτα Χαραλάτους Β2

## Οι μαθητές/μαθήτριές μας είναι ... ONLINE!!!

### Ας το αποδείξουμε με Μαθηματικά και ας το παρουσιάσουμε μέσω της Πληροφορικής

Αδιαμφισβήτητα, το Διαδίκτυο έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής. Στις μέρες μας, η χρήση του Η/Υ και του Διαδικτύου έχει γίνει προσιτή σε όλες σχεδόν τις κοινωνικές ομάδες, επιφέροντας ίσως τη μεγαλύτερη τεχνολογική αλλά και κοινωνικοοικονομική επανάσταση στον αιώνα που ζούμε. Τα οφέλη είναι πολλά και μεγάλα, χωρίς όμως να λείπουν και οι αρνητικές συνέπειες λόγω των κινδύνων από την άκριτη και ανεξέλεγκτη χρήση του, ιδιαίτερα για τους ανήλικους μαθητές/τριές μας.

Τις μέρες μας, ακόμη και οι τρόποι επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης ανάμεσα στους ανθρώπους απέχουν κατά πολύ από τον άμεσο τρόπο επικοινωνίας. Οι νέοι μας επικοινωνούν πλέον με μηνύματα σε κινητά τηλέφωνα, αλληλογραφία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail), ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) και τηλεφωνία μέσω Διαδικτύου (π.χ. Skype).

Σε αυτό το πλαίσιο, η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε στο να διερευνήσει το βαθμό επίδρασης του Διαδικτύου στη ζωή των μαθητών του σχολείου μας, καθώς και τον βαθμό ετοιμότητας των μαθητών μας όσον αφορά τη σωστή, δημιουργική και ασφαλή χρήση του Διαδικτύου. Η χρήση του Διαδικτύου αφορούσε στις σχολικές υποχρεώσεις τους και περισσότερο στις εξωσχολικές δραστηριότητές τους αλλά και την επίγνωση ή όχι των κινδύνων που ελλοχεύουν από τη χρήση αυτή.

Για τις ανάγκες της έρευνας ετοιμάστηκε ερωτηματολόγιο από ομάδα καθηγητών και μαθητών του σχολείου μας, το οποίο χορηγήθηκε ηλεκτρονικά την περίοδο 1 - 10 Φεβρουαρίου 2016. Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε ανώνυμα από τους μαθητές του Γυμνασίου Μακεδονίτισσας, ώστε να διασφαλίζεται η καλύτερη δυνατή αξιοπιστία των απαντήσεων των μαθητών.

Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 288 άτομα, από τα οποία 135 (46,9%) ήταν αγόρια και 153 (53,1%) ήταν κορίτσια. Το δείγμα αποτελούνταν από 119 μαθητές/τριες της Α' Γυμνασίου (41%), 98 μαθητές/τριες Β' Γυμνασίου (34%) και 71 μαθητές/τριες Γ' Γυμνασίου (25%).

#### Αποτελέσματα έρευνας

##### Χρήση Διαδικτύου

Από τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου μας είναι απόλυτα εξοικειωμένοι με τις νέες τεχνολογίες και «σερφάρουν» καθημερινά στο Διαδίκτυο. Το 87% των μαθητών του δείγματος μας συνδέονται στο Διαδίκτυο καθημερινά, το 12% συνδέονται μερικές φορές την εβδομάδα και μόνο το 1% του δείγματος συνδέεται μερικές φορές τον μήνα. Στη στατιστική ανάλυση φάνηκε ότι οι μεγαλύτεροι μαθητές/τριες της Γ' Γυμνασίου συνδέονται καθημερινά σε ποσοστό 97%, ενώ οι μικρότεροι της Α' Γυμνασίου σε ποσοστό 80%, κάτι που ήταν αναμενόμενο. Οι μαθητές φαίνεται να αφιερώνουν αρκετό έως πολύ από τον χρόνο τους σερφάροντας στο Διαδίκτυο και απάντησαν ότι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως εξής:

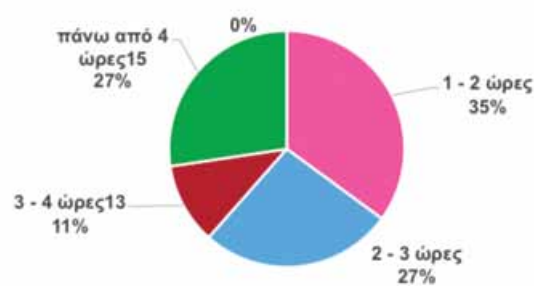
1 - 2 ώρες το 41%,

2 - 3 ώρες το 31%

3 - 4 ώρες το 13%

πάνω από 4 ώρες το 15%

##### Πόσο ΧΡΟΝΟ αφιερώνεις στο Διαδίκτυο;



Ός προς την ερώτηση από ποιους χώρους συνδέονται στο Διαδίκτυο, οι μαθητές απάντησαν ότι συνδέονται κυρίως από το σπίτι τους (99%) και από το σχολείο (18%). Εννέα στους δέκα μαθητές/τριες συνδέονται στο Διαδίκτυο από

το σπίτι μέσω smart phones, ενώ στο σπίτι φαίνεται ότι έχουν στη διάθεσή τους για να συνδεθούν τόσο ηλεκτρονικούς υπολογιστές (67%) όσο και tablets (41%).

Τρεις στους τέσσερις μαθητές/τριες δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο από το υπονοματίο τους αρκετά έως πάρα πολύ. Οι μαθητές/τριες μας δηλώνουν σε ποσοστό 55% ότι οι γονείς τους δεν ελέγχουν τον χρόνο αλλά και το πώς χρησιμοποιούν οι μαθητές/τριες το Διαδίκτυο.

##### Πόσο ελέγχουν οι γονείς σου τον ΧΡΟΝΟ χρήσης του διαδικτύου;



##### Πόσο ελέγχουν οι γονείς σου το ΕΙΔΟΣ χρήσης του διαδικτύου;



Οι πιο πάνω δηλώσεις προκαλούν προβληματισμό, καθώς μία στις δύο οικογένειες δεν ασκεί σοβαρό έλεγχο στη χρήση του Διαδικτύου και το γεγονός ότι οι μαθητές/τριες προτιμούν να απομονώνονται στο δωμάτιό τους για να σερφάρουν στο Διαδίκτυο τους αφήνει εκτεθειμένους σε σοβαρούς κινδύνους που ελλοχεύουν με τη μη ελεγχόμενη χρήση του. Μία άλλη παράμετρος που πρέπει να προβληματίσει είναι το ότι οι μαθητές/τριες μας φαίνεται να προτιμούν να απομονώνονται στο δωμάτιό τους αρκετές ώρες παρά να κοινωνικοποιούνται είτε με τα αδέρφια είτε με τους φίλους τους. Προφανώς και την ώρα της μελέτης έχοντας διπλά τους το κινητό ή άλλες συσκευές εύκολα αποσπάται η προσοχή τους. Αν λάβουμε υπόψη ότι σε αυτή την ηλικία τα παιδιά δύσκολα έχουν επίγνωση του χρόνου, είναι πιθανόν ο χρόνος που αφιερώνουν στο Διαδίκτυο να είναι πολύ περισσότερος από αυτόν που δηλώνουν. Συνήθως η παρατήρηση «Αρκετή ώρα έπαιζες» προκαλεί αντιδράσεις με τους μαθητές να δηλώνουν ότι μόλις τώρα έχουν αρχίσει και ας έχει ήδη περάσει αρκετός χρόνος.

##### Είδος Χρήσης

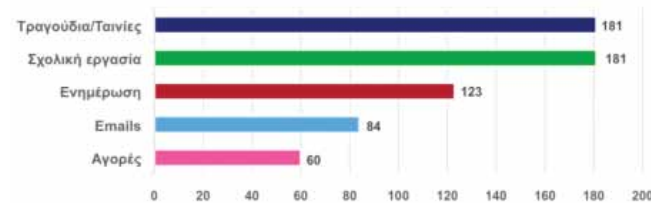
Το 83% των μαθητών μας δηλώνει ότι έχει προφίλ σε κάποια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Twitter κ.λπ.) και από αυτούς το 66% δηλώνει ότι το χρησιμοποιούν καθημερινά. Τέσσερις στους δέκα μαθητές/τριες δηλώνουν ότι κάνοντας εγγραφή σε μία ιστοσελίδα δεν διαβάζουν τους όρους και τις προϋποθέσεις πριν κάνουν την εγγραφή. Αυτό είναι αρκετά ανησυχητικό και μπορεί να συνδυαστεί με το γεγονός ότι ένας στους δύο μαθητές/τριες δεν ελέγχεται από τους γονείς για τη χρήση του Διαδικτύου.

Οι μαθητές/τριες μας δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για:

- να αγοράσουν προϊόντα (21%)
- emails (29%)
- να ενημερωθούν (43%)
- να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια (46%)
- να βρουν πληροφορίες σχετικά με κάποια σχολική εργασία (63%)
- να κατεβάσουν τραγούδια ή ταινίες (63%)
- να κάνουν chat με φίλους ή άλλα άτομα (82%)

Αν και το Διαδίκτυο θεωρείται το πιο δημοφιλές μέσο μετά την αδιαμφισβήτητη πρωτιά της τηλεόρασης και ως μέσο

##### Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί λόγοι που χρησιμοποιείς το Διαδίκτυο;



επικοινωνίας είναι συνυφασμένο με την ταχύτητα απόκρισης, την ακρίβεια της ενημέρωσης αλλά και την ποικιλία που προσφέρει, φαίνεται ότι μόλις το 43% επιλέγει να το χρησιμοποιεί για ενημέρωση. Όπως διαπιστώσαμε, στο σύνολό τους, οι μαθητές/μαθήτριες τείνουν να θεωρούν το Διαδίκτυο ως έναν χώρο συνδυασμένο με δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου: περισσότερο συνδυάζεται με χόμπι όπως τα παιχνίδια, η ψυχαγωγία αλλά και η επικοινωνία με φίλους ή άλλα άτομα. Ένα μεγάλο ποσοστό το χρησιμοποιεί, επίσης, για διεκπεραίωση δραστηριοτήτων εντός σχολικού πλαισίου.

Στο σημείο αυτό, η έρευνα φαίνεται να καταδεικνύει γνωστά «διαφυλικά στερεότυπα»: τα κορίτσια πριμοδοτούν τις πολιτισμικές τους ανησυχίες (μουσική, κινηματογράφος) ή και τη σχολική τους επίδοση, ενώ τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με διαδικτυακά παιχνίδια.

Οι μαθητές/μαθήτριες μας φαίνεται να εκμεταλλεύονται σε πολύ μεγάλο βαθμό τις ευκαιρίες που τους δίνει το Διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με φίλους τους ή με άλλα άτομα. Το γεγονός ότι είναι δωρεάν είναι μάλλον ένας από τους κυριότερους λόγους που το επιλέγουν. Συγκεκριμένα, οι μαθητές επιλέγουν:

- τηλεφωνική κλήση μέσω Διαδικτύου (π.χ. μέσω facebook, viber, skype) 64.6%
- βιντεοκλήση (π.χ. μέσω facebook, viber, skype) 36.8%
- μήνυμα (π.χ. μέσω facebook, viber, skype) 78.8%
- τηλεφωνική κλήση 75.7%
- μήνυμα (π.χ. sms) 74%
- email 9.4%

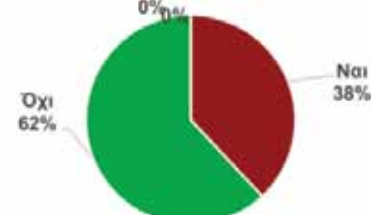
Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι ακόμη τρεις στους τέσσερις μαθητές/μαθήτριες μας δηλώνουν ότι προτιμούν την τηλεφωνική κλήση που δίνει ευκαιρία για πιο άμεση επικοινωνία παρά το γραπτό μήνυμα.

##### Ασφάλεια στο Διαδίκτυο

Το τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου αφορούσε στους κινδύνους από το Διαδίκτυο. Ένα γενικό συμπέρασμα ως προς τη στάση των μαθητών απέναντι στους κινδύνους που ελλοχεύει η χρήση του Ίντερνετ είναι πως, στην πλειοψηφία τους, προσπαθούν να αποφύγουν πράξεις που θα μπορούσαν να τους φέρουν αντιμέτωπους με κοινωνικά ανεπιθύμητες συμπεριφορές.

Ειδικότερα, διαπιστώσαμε ότι η πλειοψηφία των μαθητών έχει ενημερωθεί από το σχολείο (88%) και από τους γονείς τους (68%). Το 83% δηλώνει ότι γνωρίζει τι είναι το «ψάρεμα» (fishing) στο Διαδίκτυο. Από την άλλη, το γεγονός όμως ότι τέσσερις στους δέκα μαθητές/τριες μας δηλώνουν ότι έχουν κάνει γνωριμίες μέσω Διαδικτύου είναι κάτι που πρέπει να μας προβληματίσει. Φαίνεται ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας εμπιστεύονται εύκολα και δέχονται προτάσεις φιλίας από φίλους των φίλων τους τις οποίες αποδέχονται χωρίς δεύτερη σκέψη με αποτέλεσμα να δίνουν πρόσβαση στα προσωπικά τους δεδομένα που είναι δημοσιοποιημένα στο λογαριασμό τους σε αγνώστους.

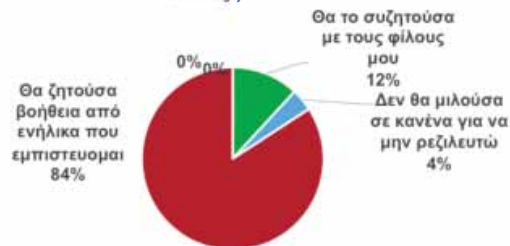
##### Έχεις κάνει γνωριμίες μέσω της κοινωνικής δικτύωσης;





Ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών μας το 17% δηλώνει ότι έχει δεχθεί παραπλανητικές ή προκλητικές διαφημίσεις, ενώ μόνο το 2% του δείγματος δηλώνει ότι έτυχε να δεχθεί απειλητικά μηνύματα ή παρενόχληση (σεξουαλική ή λεκτική). Είναι παρήγορο ότι σε ερώτηση, αν δεχόντουσαν παρενόχληση μέσω Διαδικτύου πώς θα αντιδρούσαν, το 85% απάντησε ότι θα ζητούσε τη βοήθεια κάποιου ενήλικα που θα εμπιστευόταν, το 12% θα ζητούσε τη βοήθεια φίλων τους. Υπάρχει όμως και ένας σημαντικός αριθμός 10 από τους 288 που δήλωσαν ότι δεν θα μιλούσαν σε κανένα για να μην ρεζιλευτούν τα παιδιά αυτά είναι πολύ πιθανόν να πέσουν θύματα bullying και να μην μπορέσουν να αντιδράσουν.

Αν δεχόσουν ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ μέσω διαδικτύου, τι θα έκανες ;



Οι μαθητές/τριες μας έχουν γνώση της σημασίας αποστολής προσωπικών δεδομένων, ωστόσο, η αχίλλειος πτέρνα τους εντοπίζεται στο γεγονός ότι το Διαδίκτυο μοιάζει να είναι για τους μαθητές/μαθήτριες ένα ελεύθερο βήμα που προσφέρεται για να πουν τη γνώμη τους και να αφήσουν γνωστούς και «αγνωστούς» (σε αυτή την ηλικία δεν τους θεωρούν ιδιαίτερα αγνωστούς) που έχουν κάνει φίλους τους, να έχουν πρόσβαση στα προσωπικά τους στοιχεία, αγνοώντας τους κινδύνους που ελλοχεύουν.

#### Συμπεράσματα – Εισηγήσεις

Η παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου τα τελευταία χρόνια εμφανίζει αλματώδη αύξηση αφού αποτελεί πολύτιμη πηγή γνώσης, εργαλείο ενημέρωσης, ροής πληροφορησης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Αποτελεί μια από τις σημαντικές εφαρμογές της τεχνολογίας των τελευταίων ετών, παρέχοντας σημαντικά οφέλη και διευκολύνσεις στον άνθρωπο. Η χρήση του επεκτείνεται ραγδαία μεταξύ όλων των ηλικιακών ομάδων και ο αριθμός των μαθητών χρηστών του Διαδικτύου αυξάνεται με υψηλό ρυθμό.

Το πιο αναπάντεχο, ίσως αποτέλεσμα της έρευνάς μας, ως προς τη διερεύνηση της ασφάλειας των μαθητών κατά την χρήση του Ίντερνετ, είναι η στάση των γονέων έναντι στη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους. Φαίνεται να δείχνουν περισσότερη εμπιστοσύνη, από όσο πρέπει, στο πόσο ώριμα και έτοιμα είναι τα παιδιά τους να χειριστούν αυτό το εργαλείο που έχουν στα χέρια τους. Αυτό ίσως συμβαίνει και λόγω του ότι μια μικρή μερίδα γονέων είναι ακόμη τεχνολογικά «αναλφάβητοι». Είναι γενικότερα παραδεκτό ότι τα παιδιά μας είναι σε θέση να χρησιμο-

ποιούν το Διαδίκτυο τόσο δημιουργικά όσο δημιουργικά έχουν μάθει να κινούνται γενικότερα στη ζωή τους. Ένα παιδί που του έχει καλλιεργηθεί από το σχολείο και από το σπίτι η διάθεση για μάθηση, ενημέρωση και αναζήτηση σε οποιονδήποτε τομέα, θα βρει στο Διαδίκτυο μεγάλο πλούτο γνώσεων και πληροφοριών. Εάν πάλι δεν έχει αναπτύξει τη δημιουργικότητά του με πιο «παραδοσιακά» μέσα, τότε είναι πιθανό να μην χρησιμοποιήσει «δημιουργικά» ούτε το Διαδίκτυο.

Επίσης, πολλά παιδιά φαίνεται ότι ξεχνιούνται το βράδυ παίζοντας, σερφάροντας ή μιλώντας στα chat με αποτέλεσμα να αργούν να κοιμηθούν και την επόμενη μέρα να τους λείπει η ενέργεια που χρειάζονται για τις σχολικές αλλά και για τις απογευματινές τους δραστηριότητες. Οι μαθητές/τριες σε αυτή την ηλικία σιγά σιγά παρατούν δραστηριότητες άθλησης και χόμπι αφού προτιμούν τον ελεύθερο τους χρόνο να τον αφιερώνουν στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι να προσπαθούν να τους ενημερώνουν για όλες τις δυνατότητες δημιουργικής και επιμορφωτικής ενασχόλησης που προσφέρει ο παγκόσμιος ιστός. Παρόλα τα θετικά στοιχεία, τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται και για τα αρνητικά του Διαδικτύου όπως είναι ο εθισμός! Ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από αρνητικές επιπτώσεις όπως είναι η σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικές τάσεις, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις και τέλος χαμηλή ποιότητα ζωής. Για να προστατευτεί κάποιος από τις αρνητικές επιπτώσεις θα πρέπει να μάθει να διαχειρίζεται το μέσο αυτό και όχι να είναι υποχείριό του. Να κάνει δημιουργική αλλά και ασφαλή χρήση του Ίντερνετ τόσο στα πλαίσια των σχολικών καθηκόντων τους όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους.

Η πιο πάνω έρευνα πραγματοποιήθηκε από ομάδα καθηγητών και μαθητών την οποία αποτελούν:

Μαριλένα Μουσουλίδου Μαθηματικός, Γιώργος Χατζηγιάννης Πληροφορικής, Καταλάνου Παρασκευή Γ4, Ερμιόνη Σταυρινού Γ4 και Γεωργία Θεοδούλου Γ4

#### Συμβουλές για σωστή χρήση του διαδικτύου

- Εγκαταστήστε πρόσθετο λογισμικό ασφαλείας (antivirus, antispyware) καθώς και προγράμματα – «τείχη ασφαλείας».
- Βεβαιωθείτε ότι στους λογαριασμούς e-mail έχετε ενεργοποιήσει το φίλτρο για τα ανεπιθύμητα μηνύματα, στο υψηλότερο επίπεδο και ποτέ μην ανοίγετε συνημμένα αρχεία που έχετε λάβει από αγνώστους.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε κωδικούς που μπορεί εύκολα να τους μαντέψει κάποιος (σημαδιακές ημερομηνίες, ακολουθίες γραμμάτων ή κύρια ονόματα). Ένας ασφαλής κωδικός καλό είναι να περιλαμβάνει έξι έως οχτώ χαρακτήρες και ιδανικότερα θα ήταν να περιλαμβάνει συνδυασμό πεζών – κεφαλαίων .
- Διατηρείτε αντίγραφο ασφαλείας (Backup) για όσα αρχεία κρίνετε σημαντικά.
- Καθαρίστε την προσωρινή μνήμη (cache) και το ιστορικό των ενεργειών (history) των προγραμμάτων πλοήγησης προκειμένου να σβήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία.
- Στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης να θυμάστε ότι τα άτομα που γνωρίζετε μπορεί να μην είναι αυτοί που λένε ότι είναι!
- Μη δίνετε ποτέ προσωπικές πληροφορίες. Αν κάποιος σας παρενοχλεί θυμηθείτε ότι μπορείτε να βγείτε από τον ιστότοπο με ένα απλό 'κλικ'!
- Αν δω πως κάποιος με τον οποίο μιλώ είναι ενοχλητικός και με στενοχωρεί ή νιώθω άβολα και άσχημα, τα μπλοκάρω όλα αυτά ή βγαίνω αμέσως από το διαδίκτυο.
- Δεν αποδεχόμαστε τον οποιονδήποτε μας στέλνει αίτημα φιλίας. Άλλωστε, τα ψεύτικα προφίλ δίνουν και παίρνουν!
- Δεν δίνω ποτέ ραντεβού για προσωπική συνάντηση σε φίλο από το διαδίκτυο, γιατί δεν ξέρω ποτέ με ποιον έχω να κάνω. Αν νομίζω ότι αξίζει τον κόπο να γνωρίσω κάποιον διαδικτυακό – φίλο τότε πηγαίνω μόνο με τους γονείς μου κι αυτό να γίνεται σε δημόσιο χώρο πάντα.
- Δεν παραγγέλνω τίποτα από το διαδίκτυο, αν δεν το γνωρίζουν οι γονείς μου, το συζητώ πρώτα μ' αυτούς.
- Δεν πιστεύω όλα όσα βλέπω και πληροφορούμαι μέσα στο διαδίκτυο.
- Οι πληροφορίες που μοιραζόμαστε δεν σβήνονται ακόμα και αν τις διαγράψουμε. Για αυτό προσέχουμε τις φωτογραφίες που ανεβάζουμε, γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθούν από άλλους με τον τρόπο που εκείνοι επιθυμούν.

## Ερευνητικό Πρόγραμμα Go-Lab στο μάθημα της Φυσικής

Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ερευνητικού Προγράμματος Go-Lab (<http://www.go-lab-project.eu/>), μαθητές του Σχολείου μας και συγκεκριμένα τα τμήματα Γ2, Γ4 και Γ6, μαζί με την καθηγήτριά τους, κα Ρένα Ευαγγέλου, συμμετείχαν στην εφαρμογή ενός μαθήματος, σχεδιασμένου σύμφωνα με σύγχρονες και καινοτόμες διδακτικές προσεγγίσεις στον χώρο της διδακτικής των Φυσικών Επιστημών.

Το Go-Lab, είναι το ακρώνυμο του Global Online Science Labs, και σε αυτό συμμετείχαν εκπαιδευτικά ιδρύματα και ερευνητικά κέντρα από 15 χώρες της Ευρώπης. Ο συντονιστής του προγράμματος στην Κύπρο είναι το Πανεπιστήμιο Κύπρου και συγκεκριμένα η ερευνητική ομάδα ReSciTEG (Research in Science and Technology Education Group) του Τμήματος Επιστημών της Αγωγής. Ο στόχος του Προγράμματος είναι να προσφέρει σε εκπαιδευτικούς και μαθητές πρόσβαση σε διαδικτυακά εργαστήρια.

Τα διαδικτυακά εργαστήρια αποτελούν ουσιαστικά αναπαράσταση ενός πραγματικού πειράματος ή του εξοπλισμού που χρειάζεται για να γίνει ένα πείραμα. Τα βασικότερα πλεονεκτήματα αυτών των εργαστηρίων είναι ότι μπορούμε να εκτελέσουμε πολλές φορές ένα πείραμα, χωρίς κόστος και με αποφυγή ατυχημάτων. Το μόνο που χρειάζεται είναι ηλεκτρονικός υπολογιστής και σύνδεση στο διαδίκτυο. Οι μαθητές των τμημάτων Γ2, Γ4 και Γ6 του Σχολείου μας, είχαν την ευκαιρία να εργαστούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και να πραγματοποιήσουν ένα μάθημα το οποίο συμπεριλάμβανε ένα εικονικό εργαστήριο και άλλες εφαρμογές για διευκόλυνση του μαθήματος. Από την αρχή μέχρι το τέλος του μαθήματος, ο κάθε μαθητής ήταν υπεύθυνος για τις διαδικασίες που ακολουθούσε, μία από τις οποίες ήταν η οργάνωση και εκτέλεση πειραμάτων στο εικονικό εργαστήριο.

Αφού οι μαθητές ολοκλήρωσαν το ειδικά σχεδιασμένο μάθημα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, απάντησαν σε δύο δοκίμια αξιολόγησης σχετικά με αυτά που είχαν διδαχθεί. Τα δοκίμια αξιολόγησης βαθμολογήθηκαν και οι τέσσερις πρώτοι μαθητές βραβεύτηκαν, ως ακολούθως:

1ο βραβείο στη Θεοδώρα Χατζηπαναγιώτη του Γ4

2ο βραβείο στην Ελένα Σρέτερ του Γ2

3ο βραβείο στη Μαρίνα Τζιρτζιπή του Γ6

4ο βραβείο στον Κωνσταντίνο Θεοχάρους του Γ4



## ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Η επίσκεψή μας στο χωριό Πεδουλάς με την ομάδα Αγωγής Υγείας «ΕΥ ΖΗΝ» ήταν η απόλυτη ανάγκη για ψυχαγωγία και ξεκούραση μετά από το τέλος ενός δύσκολου τετραμήνου. Ο χώρος διαμονής, το περιβάλλον και γενικότερα το χωριό ήταν κάτι διαφορετικό από την καθημερινή μας ρουτίνα, κάτι αξέχαστο.

Στο Περιβαλλοντικό Κέντρο, στο οποίο πραγματοποιούνταν τα εκπαιδευτικά σεμινάρια, γνωρίσαμε το χωριό και αργότερα όταν περπατήσαμε στα στενά δρομάκια του, ανακαλύψαμε την ομορφιά που κρύβει η κοινότητα του Πεδουλά.

Το πιο σημαντικό ίσως αξιοθέατο είναι το μικρό αρχαίο εκκλησάκι του Αρχαγγέλου Μιχαήλ, που βρίσκεται σε κεντρικό σημείο του χωριού και όπως μάθαμε περιλαμβάνεται στον κατάλογο των Μνημείων Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ. Δέχεται κάθε χρόνο χιλιάδες επισκέπτες, ντόπιους και ξένους, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις τοιχογραφίες που κοσμούν το μεγαλύτερο μέρος της εκκλησίας.

Η διαδρομή μας στο γραμμικό μονοπάτι του καταρράκτη των Καληδονιών ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία. Το κρύο ρυάκι, τα ψηλά πεύκα και η πυκνή βλάστηση, η ηρεμία της φύσης και η γοητεία του καταρράκτη αποτελούν αλησμόνητες εικόνες ομορφιάς.

Μια επίσκεψη στο Κέντρο Επισκεπτών του Γεωπάρκου Τροόδους είναι εξαιρετικά ενδιαφέροντα για τη μοναδικότητα του τόπου μας, ως το αρτιότερο κομμάτι ωκεάνιου φλοιού, που φωτίζει επιστήμονες από όλο τον κόσμο για τη λειτουργία των ωκεανών και τη δημιουργία νέου ωκεάνιου φλοιού. Το κέντρο βρίσκεται στο παλιό μεταλλείο του Αμιάντου, ένα χώρο με ιστορική αξία που φιλοξενεί έναν πανέμορφο βοτανικό κήπο με πληροφορίες για τη χλωρίδα της περιοχής, τράπεζα σπόρων ενδημικών ειδών, αλλά και πληθώρα αποδείξεων για την προηγούμενη δράση του Μεταλλείου, τη ζωή και τους ανθρώπους του. Το Κέντρο φιλοξενεί επίσης, ξεχωριστή αίθουσα αφιερωμένη στα Μεταλλεία Αμιάντου και Χρωμίου, αναπαράσταση αρχαίου καμινιού για την παραγωγή χαλκού αλλά και αναπαράσταση γαλαρίας εξόρυξης θειούχων μεταλλευμάτων του περασμένου αιώνα.

Στόχος αυτής της εξόρμησης ήταν η απόκτηση γνώσεων για το περιβάλλον σε τέτοιου είδους κοιλάδες και οροσειρές καθώς και η εξερεύνηση της ζωής σε μια κοινότητα, σε αντίθεση με τη ζωή στην πόλη. Πιστεύω πως η εκδρομή και η διαμονή στον Πεδουλά άξιζε τον κόπο γιατί αποκτήσαμε αξέχαστες εμπειρίες και εμπλουτίσαμε τις γνώσεις μας σε θέματα που αφορούν το περιβάλλον του τόπου μας.

Χρυσάνθη Ανδρέου Γ6



## Εκδήλωση «Ευ Ζην»

Στις 24/02/2016 πραγματοποιήθηκε μία καινοτόμα, όπως τη χαρακτήρισε ο Διευθυντής μας, εκδήλωση από τους μαθητές της ομάδας του προγράμματος Αγωγής Υγείας «ΕΥ ΖΗΝ», με θέμα τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σχολική επίδοση ενός μαθητή καθώς και τις επιπτώσεις όσον αφορά στην υγεία, σωματική και ψυχική. Στην εκδήλωση παρουσιάσαμε τις δραστηριότητές μας και τα αποτελέσματα έρευνας που αφορούν τη σχολική μας κοινότητα. Μετά από αρκετή προετοιμασία και πρόβες για όσο το δυνατό καλύτερο αποτέλεσμα, οι κόποι μας ανταμείφθηκαν. Τα μηνύματα από τη μικρή μας εκδήλωση πιστεύουμε ότι έχουν προβληματίσει και ευαισθητοποιήσει τους συμμαθητές μας. Σημαντικό επίσης για μας είναι ότι πάνω απ' όλα δουλέψαμε ως ομάδα και συνεργαστήκαμε για να πετύχουμε αυτό το όμορφο αποτέλεσμα. Όλα τα παιδιά είχαν το δικό τους ξεχωριστό κομμάτι στην εκδήλωση. Αν δεν υπήρχε το πνεύμα συνεργασίας στην ομάδα πολύ πιθανόν να μην πετυχαίναμε και τον στόχο μας...



Το πιο όμορφο συναίσθημα όμως ήταν εκείνη η ομαδική αγκαλιά στο τέλος με την οποία νιώσαμε ότι κρατούσαμε στα χέρια μας όλο τον κόσμο και όχι απλά τους φίλους που αποκτήσαμε μέσα από τις δραστηριότητές μας στο πρόγραμμα αυτό, τους φίλους που γνωρίσαμε καλύτερα και περάσαμε αξέχαστες στιγμές μαζί με γέλιο και διασκέδαση! Νιώσαμε ότι πραγματοποιήσαμε τα λόγια του «μότο» μας: « ΠΑΝΤΑ ΨΗΛΟΤΕΡΑ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΑΚΡΥΤΕΡΑ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ». Κατανοήσαμε έτσι το νόημα και τον στόχο του προγράμματός μας με τον οποίο είχαμε την ευκαιρία να συνεργαστούμε! Οι εμπειρίες που αποκτήσαμε από την όλη μας δράση θα μας μείνουν αξέχαστες!

Άννα Φυλακτού Γ4

## Εφηβεία και Υγιείς Σχέσεις

Στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του προγράμματός μας, οι μαθητές της ομάδας είχαμε την ευκαιρία να ξετυλίξουμε ένα κομμάτι του εαυτού μας σε ένα τρίωρο βιωματικό εργαστήριο. Μέσα από τη δράση αυτή κερδίσαμε πολλά θετικά και γνωριστήκαμε ακόμα καλύτερα ως ομάδα καθώς είχαμε την ευκαιρία να εκφράσουμε διάφορες απορίες ως έφηβοι. Επίσης, είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε για αλλαγές που συμβαίνουν τόσο στο σώμα μας όσο και στην ψυχολογία μας. Μιλήσαμε για τις ανάγκες των ανθρώπων και τους λόγους για τους οποίους αναπτύσσουν τις διάφορες σχέσεις μεταξύ τους αλλά και ποια είναι τα χαρακτηριστικά μιας επιτυχημένης και υγιούς σχέσης. Ακόμα, συζητήσαμε για διάφορα πιθανά προβλήματα που μπορεί να έχουμε ή να προκύψουν μελλοντικά και μάθαμε σε ποιους μπορούμε να αποταθούμε.

Το βιωματικό Εργαστήριο μάς βοήθησε να αναπτύξουμε την επικοινωνία μεταξύ μας και να γνωρίσουμε καλύτερα τον ίδιο μας τον εαυτό, γι' αυτό και αποτέλεσε μια σημαντική εμπειρία για τον καθένα από εμάς ξεχωριστά. Το σημαντικότερο που κατά τη γνώμη μου είχε ειπωθεί και πρέπει πάντα να θυμόμαστε, είναι ότι «η εφηβεία είναι η ηλικία της χαράς και της απόλαυσης».

Μαίρυλιν Σταύρου Γ6



## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ



Ο καλός ύπνος, η σωματική άσκηση και η καλή ψυχολογία συμβάλλουν στην πνευματική διαύγεια του μαθητή. Αυτό όμως που παίζει καθοριστικό ρόλο στην πνευματική διαύγεια των μαθητών είναι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Για τους έφηβους, λόγω του αυξημένου ρυθμού ανάπτυξης με τις διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στον οργανισμό τους, οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά είναι υψηλότερες έτσι ώστε να δώσουν την απαιτούμενη ενέργεια για συγκέντρωση και απόδοση. Επιπλέον, η περίοδος της εφηβείας είναι πολύ σημαντική στη διαμόρφωση καλών διατροφικών συνηθειών, ώστε να αποφεύγονται περιστατικά παχυσαρκίας και ασθενειών που οφείλονται

σε αυτήν.

Σύμφωνα με έρευνα που κάναμε στο Σχολείο μας με ερωτηματολόγιο, φαίνεται ότι λίγοι μαθητές τρώνε πρόγευμα στο σπίτι και αρκετοί μαθητές δεν προγευματίζουν υγιεινά στο σχολείο. Σημαντικό στοιχείο της έρευνας είναι ότι το 50% των μαθητών τρώει έτοιμα φαγητά τύπου «fast food» δύο φορές τουλάχιστον τη βδομάδα. Ένα ποσοστό 30%, προτιμά τα τηγανητά παρά τα φαγητά της σχάρας. Τα όσπρια δεν φαίνεται να είναι από τα αγαπημένα μας φαγητά σε αντίθεση με την κατανάλωση κρέατος η οποία είναι κυρίαρχη, με το 40% των μαθητών να δηλώνει πως το καταναλώνει αρκετές φορές την εβδομάδα. Το 30% των μαθητών δεν συμπεριλαμβάνουν στην καθημερινή τους διατροφή το ψωμί και το γιαούρτι ενώ αντίθετα τα φρούτα φαίνεται να κυριαρχούν στη διατροφή των μαθητών μας αφού το 60% αναφέρει ότι, καταναλώνει φρούτα κάθε μέρα ενώ περίπου το 30% τα καταναλώνει αρκετές φορές την εβδομάδα. Τα γλυκά αποτελούν για όλους σχεδόν τους μαθητές και μαθήτριες καθημερινό πειρασμό.

Εν κατακλείδι, είναι φανερό ότι αν και είμαστε ενημερωμένοι για τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει στην υγεία μας η κακή διατροφή, εντούτοις δεν ακολουθούμε πάντοτε τον υγιεινό τρόπο διατροφής. Η υιοθέτηση ενός

υγιεινού τρόπου ζωής είναι καθοριστικής σημασίας τόσο για την καθημερινή ευεξία μας (στα πλαίσια του δύσκολου καθημερινού φόρτου εργασίας που έχουμε), καθώς επίσης και για την υγεία μας ως αυριανοί ενήλικες.

### ΜΕΡΙΚΑ «ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΞΥΠΝΑΔΑΣ»

Θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη μάθηση:

- Πρωτεΐνες: γάλα, τυρί, αυγό, πουλερικά, ψάρια
  - Ω-3: Λιπαρά ψάρια, όπως, σαρδέλες, σκουμπρί, τόνο, σολομό καθώς και στα καρύδια
  - Φυλλικό οξύ: Σπανάκι, πορτοκάλι, μπανάνα, ρόκα
  - Λεκιθίνη: αυγό
  - Χολίνη: σουκίτι, αυγά
- Συνήθειες που βοηθούν στη μάθηση:
- Υγιεινό πρόγευμα
  - Συχνά, μικρά γεύματα
  - Να αποφεύγουμε επεξεργασμένες τροφές και τη ζάχαρη όπως και τροφές με πολλά λιπαρά!
  - Να τρώμε φρούτα!
  - Να πίνουμε αρκετό νερό και φρέσκους χυμούς!
  - Να μην τρώμε αργά το βράδυ!

Έλλη Στυλιανού Γ6

## Στέλιος Σεργίδης προϊστάμενος ΥΚΑΝ

«Είναι μύθος ότι οι χρήστες ναρκωτικών προέρχονται από χαμηλά κοινωνικά στρώματα».

**Κύριε Σεργίδη είστε προϊστάμενος της ΥΚΑΝ. Μπορείτε να μας μιλήσετε λίγο για τον ρόλο και τα καθήκοντα της Υπηρεσίας σας;**

Συγκεκριμένα, είμαι Συντονιστής των θεμάτων πρόληψης της Ευρωπαϊκής Ένωσης και διεθνούς συνεργασίας και εκπρόσωπος της ΥΚΑΝ. Η ΥΚΑΝ έχει ως στόχο και δουλεύει σε δύο επίπεδα, εκείνο της καταστολής, της μείωσης δηλαδή της προσφοράς και εκείνο της μείωσης της ζήτησης. Ο κύριος στόχος, που είναι τελείως αστυνομικός, είναι η σύλληψη των εμπόρων και διακινητών, βάση της νομοθεσίας και η κατάσχεση των ναρκωτικών ώστε να μη διοχετεύονται στην αγορά. Ο δεύτερος τομέας είναι η πρόληψη η οποία άλλαξε λόγω των μελετών και των επιστημονικών στοιχείων. Πλέον μιλάμε για επικεντρωμένη πρόληψη, σε ευάλωτες ομάδες υψηλού κινδύνου. Άρα το γραφείο πρόληψης ασχολείται με το να υλοποιεί προγράμματα πρόληψης σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Οι δύο ομάδες που έχουμε επιλέξει είναι η Εθνική Φρουρά και τα Εσπερινά Γυμνάσια, χωρίς βέβαια να παραμελούμε τις υπόλοιπες ομάδες, αφού γίνονται και προγράμματα εκεί που νομίζουμε ότι το έχουν ανάγκη, όπως σε παιδιά Δημοτικής Εκπαίδευσης, πάντα σε συνεννόηση με το Υπουργείο Παιδείας αλλά και προγράμματα ευαισθητοποίησης προς γονείς, κοινότητες και προς όποιον άλλο μας το ζητήσει. Εδώ και αρκετά χρόνια, πέραν από τα προγράμματα, λειτουργεί η υπηρεσία των λειτουργιών κοινωνικής παρέμβασης, δηλαδή υπάρχουν κάποια άτομα με πανεπιστημιακό υπόβαθρο κοινωνικής εργασίας, τα οποία συνεργάζονται με τη Γενική Εισαγγελία αλλά και θεραπευτικά κέντρα.

**Ποια η συνεργασία σας με τους άλλους φορείς ή οργανισμούς που εμπλέκονται;**

Μπορώ να πω ότι έχουμε πάρα πολύ καλή συνεργασία. Σεβόμενοι πάντα τα πλαίσια του κάθε ενός από εμάς, γιατί υπάρχουν και τα προσωπικά δεδομένα, η εχεμύθεια αλλά και η δεοντολογία. Συνεργαζόμαστε με τα θεραπευτικά κέντρα, χωρίς να ζητούμε να μας πουν οποιαδήποτε πληροφορία που αφορά το άτομο. Εμείς είμαστε φορέας παραπομπής και συνεργασίας με θεραπευτικά κέντρα, όπως η Αγία Σκέπη, ο Σύνδεσμος Φίλων Εξαρτημένων Ατόμων και ο Οργανισμός Νεολαίας.

**Τι θεωρείτε πρόκληση για την υπηρεσία σας;**

Η πρόκληση είναι πάντα, να ενημερώνεσαι, να είσαι έτοιμος και να προλαμβάνεις την εισαγωγή των ναρκωτικών. Αυτή την περίοδο πρόκληση για εμάς είναι οι νέες ψυχότροπες ουσίες, οι οποίες είναι χημικές και που έχουν την ίδια επίδραση όπως τα «παραδοσιακά» ναρκωτικά. Αυτές είναι μια πρόκληση για όλους γιατί είναι χημικές και είναι πάρα πολύ επικίνδυνες για την υγεία μας και δεν υπάρχουν ξεκάθαρα στοιχεία για αυτές, λόγω του ότι μεταλλάσσονται.

**Ποιες σπουδές έχετε κάνει και πώς αυτές οι σπουδές θεωρείτε ότι συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη καταπολέμηση της μαστίγιας των ναρκωτικών;**

Έχω σπουδάσει Κοινωνιολογία, Ψυχολογία και Παιδαγωγική. Οι σπουδές μου με έχουν βοηθήσει, γιατί μπαίνοντας στην αστυνομία έχοντας τες ως εφόδια μπορείς να μπολιάσεις με νέα πράγματα, μέσα και νέες ιδέες το σώμα της Αστυνομίας. Αρκετά απ' αυτά δεν θα γίνονταν ούτε ακόμα και αυτές οι συμπράξεις με άλλους φορείς. Βέβαια, δεν είμαι μόνο εγώ που δουλεύω, αλλά και όλη η ομάδα. Μαζί με τους συνεργάτες μου δουλεύουμε ομαδικά βασισμένοι πάνω σε επιστημονικά στοιχεία.

**Συχνά ακούμε στο δελτίο ειδήσεων για επιτυχίες της υπηρεσίας σας, κι όμως αυτή η μαστίγια εξακολουθεί να υφίσταται. Πιστεύετε πως το φαινόμενο αυτό βρίσκεται σε ύφεση ή σε έξαρση; Κι αν ναι, ποιοι οι λόγοι;**

Το φαινόμενο δυστυχώς φαίνεται ότι παίρνει αυξητικές τάσεις. Είναι ένας άνισος αγώνας, γιατί όσους και να συλλάβουμε είτε εμπόρους, είτε διακινητές ή όσες ποσότητες και να κατάσχουμε δεν μπορούμε να το σταματήσουμε. Πίσω από τα ναρκωτικά κρύβεται αφενός ένα μεγάλο οικονομικό κέρδος και αφετέρου εμφανίζονται συνεχώς νέα, όμως δεν τα βάζουμε κάτω διότι είναι σημαντικό, όπως έχω πει, να βλέπουμε τα ναρκωτικά σαν ένα παράνομο προϊόν που βρίσκεται στην αγορά και το οποίο διέπεται από τις αρχές

της προσφοράς και της ζήτησης. Άρα η δική μας δουλειά και των αστυνομικών είναι να μειώσουμε την προσφορά. Δυστυχώς όμως, επειδή κρύβεται πίσω το τεράστιο οικονομικό κέρδος, εγκληματικά στοιχεία συνεχώς εμφανίζονται καινούργια. Γι' αυτό, όπως βλέπουμε και στις ειδήσεις δεν πρόκειται ποτέ να εξαλειφθεί το φαινόμενο, όμως στόχος μας είναι να το μειώσουμε και να μειώσουμε και τη χρήση των ναρκωτικών. Ως συνήθως σε μια οικονομική κρίση αυξάνονται τα κοινωνικά προβλήματα. Μέσα σε αυτά τα κοινωνικά προβλήματα φαίνεται ότι αυξηθήκαν και οι χρήστες της κάνναβης.

**Έχετε οποιαδήποτε στατιστικά στοιχεία αναφορικά με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από τον νεανικό πληθυσμό και ιδιαίτερα τον μαθητόκοσμο;**

Ναι, από την πανευρωπαϊκή έρευνα, η οποία γίνεται κάθε 4 χρόνια και λαμβάνει μέρος και η Κύπρος. Στην τελευταία πανευρωπαϊκή έρευνα, το 2012, η Κύπρος συγκαταλεγόταν στις χαμηλότερες θέσεις έναντι των άλλων. Ένα 7% των μαθητών πρώτης λυκείου είχε δοκιμάσει ναρκωτικά έστω και μια φορά στη ζωή του και ένα 5% είχε κάνει χρήση ναρκωτικών τον τελευταίο μήνα της έρευνας. Αυτά τα ποσοστά μπορεί να είναι μικρά αλλά είναι σημαντικά.

**Πόσο δύσκολο είναι να είσαι μέλος της ΥΚΑΝ και πώς αυτό σας επηρεάζει στη ζωή σας;**

Αναμφίβολα, το να είσαι μέρος αυτής της Υπηρεσίας είναι και ψυχοφόρο, γιατί βλέπεις νέους ανθρώπους να χάνονται και να καταστρέφουν τη ζωή τους, αλλά κι επικίνδυνο, γιατί έχεις να αντιμετωπίσεις αδίστακτους εγκληματίες.

**Θεωρείτε ότι η καταπολέμηση της εμπορίας και η τιμωρία όσων εμπορεύονται αλλά και των χρηστών είναι αρκετή έτσι ώστε να έχουμε μείωση ή θα πρέπει να εφαρμόσουμε κι άλλους τρόπους όπως η πρόληψη, η αποτοξίνωση και η επανένταξη των ατόμων που κάνουν χρήση αυτών των ουσιών;**

Με τη σύλληψη κάποιου εμπόρου ναρκωτικών προστατεύουμε τον κόσμο και την κοινωνία. Οι νομοί είναι πολύ αυστηροί γι' αυτό και πρέπει να έχουν αποτρεπτικό μήνυμα προς τους υπόλοιπους που σκέπτονται να κάνουν χρήση. Σχετικά με τον χρήστη, ο στόχος είναι η θεραπεία και η κοινωνική επανένταξη. Γι' αυτό τώρα θα ψηφιστεί μια νέα νομοθεσία που εκτός από την ΥΚΑΝ, που δουλεύει για θεραπεία, θα μπορεί ο δικαστής να πει του χρήστη ότι έχει δύο επιλογές: η μια είναι να πάει φυλακή για ένα χρονικό διάστημα και η άλλη είναι να δεχτεί να πάει σε κέντρο αποτοξίνωσης και να θεραπευτεί. Είναι μια εναλλακτική ποινή αντί φυλάκισης. Ο σκοπός είναι να επανεντάξεις τον χρήστη στην κοινωνία και όχι να τον τιμωρήσεις.

**Παλιά θεωρείτο ότι τα άτομα των χαμηλών κοινωνικών τάξεων ήταν οι χρήστες των ναρκωτικών; Ποια η άποψή σας γι' αυτό το θέμα;**

Είναι μύθος ότι οι χρήστες ναρκωτικών προέρχονται από χαμηλά κοινωνικά στρώματα. Τα ναρκωτικά δεν βλέπουν κοινωνικές τάξεις, μόρφωση, οικονομική κατάσταση ή ηλικία. Χρήση ναρκωτικών δεν κάνουν τα παιδιά που κάποιοι τα κοσμούν με το επίθετο «αλήτες», ή τα παιδιά με την ταμπέλα του παλιόπαιδου και σίγουρα όχι τα παιδιά των χωρισμένων οικογενειών, όπως αρκετοί με αφέλεια νομίζουν. Χρήση κάνουν τα παιδιά τα οποία έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ή αυτοεκτίμηση, που δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν σε προσδοκίες, προβλήματα, καταστάσεις και ανθρώπους. Χρήση ίσως κάνουν τα παιδιά που η ζωή τους στα μάτια όλων φαντάζει τέλεια και ιδανική, τα παιδιά «δυσλειτουργικών οικογενειών», ή ακόμα και ο καλύτερός σου φίλος.

**Πόσο εύκολο είναι να απεξαρτηθεί κάποιος χρήστης; Υπάρχουν τα κατάλληλα προγράμματα και οι χώροι για απεξάρτηση και επανένταξη των χρηστών;**

Τα ναρκωτικά είναι ένας δρόμος στον οποίο από επιλογή σου και μόνο προχωράς. Δεν υπάρχει επιστροφή. Ο δρόμος αυτός είναι μια μονόδρομη και επώδυνη διαδρομή που πολλοί περπάτησαν, αρκετοί τερμάτισαν αφού συνάντησαν τον θάνατο και ελάχιστοι κατάφεραν να βγουν από τη μονόδρομη ευθεία, κατάφεραν δηλαδή να απεξαρτητοποιηθούν.



Μπορείς να καθαρίσεις το σώμα σου από τα ναρκωτικά για μερικές μέρες. Το μυαλό όμως; Οι «πρώην χρήστες» δεν λένε «ήμουν πρώην χρήστης αλλά είμαι καθαρός». Γιατί οι καταστάσεις αλλάζουν ή ίσως υπάρξει κάποια αποτυχία που δεν μπορεί να διαχειριστεί. Όμως, τι στ' αλήθεια ορίζεται ως αποτυχία και ποιος το ορίζει; Δεν μπορούμε να είμαστε όλοι τέλειοι και στο κάτω-κάτω, η μαθησιακή επιτυχία δεν αποτελεί κριτήριο της κοινωνικής επιτυχίας.

**Ποιος ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη και στη σωστή στάση που πρέπει να κρατήσει ούτως ώστε εάν κάποιος γίνει χρήστης να τον βοηθήσει να απεξαρτηθεί;**

Είναι δύσκολο να απεξαρτητοποιηθείς από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Χρειάζεται τεράστια δύναμη και πλήρη στήριξη της οικογένειας. Αρχικά, πρέπει να γίνει αποδοχή του προβλήματος από τον χρήστη και να αντιληφθεί ότι δεν το ελέγχει αυτός. Σίγουρα μια πρώτη αντίδραση από την οικογένεια είναι πιθανόν να υπάρξει κατακριτέα αλλά οφείλουμε να επικοινωνούμε με την οικογένειά μας, παρά την παρορμητική αντίδραση τους. Η οικογένεια μπορεί να στηρίξει τον χρήστη, να τον περιορίσει οικονομικά και κοινωνικά για να τον δυσκολέψει να βρει ναρκωτικά. Ο χρήστης δεν μπορεί να αντιληφθεί ή να σκεφτεί τις συνέπειες των πράξεών του και λέει ψέματα, κλέβει και πιθανόν να χρησιμοποιήσει βία για να αποσπάσει χρήματα για να αγοράσει τη δόση του. Σκοπός της οικογένειάς του πρέπει να είναι η δημιουργία κινήτρου για θεραπεία και η δημιουργία λόγων για προσπάθεια.

**Πόσο και πώς επηρεάζεται η ζωή ενός χρήστη καθώς και η ζωή της οικογένειάς του;**

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες αποτελούν για έναν χρήστη μια εφήμερη φυγή από την πραγματικότητα και τα προβλήματα της. Οι χρήστες αλλάζουν παρέες, πέφτει η απόδοσή τους, έχουν προβλήματα επικοινωνίας με τους γύρω τους, ξενοχτούν, απομονώνονται, αποκόπτονται από κοινωνικούς δεσμούς και κλονίζονται οι ηθικές αξίες τους. Κάποιοι οδηγούνται στον θάνατο.

**Τι σας έχει σημαδέψει ως άνθρωπο μέσα από την εμπειρία σας στην υπηρεσία αυτή;**

Είναι συνταρακτικό να βλέπεις νέους ανθρώπους να χάνονται και να καταστρέφονται και να μην μπορείς να κάνεις κάτι, να σου αποτυπώνονται τα πρόσωπα των χρηστών που «καθάρισαν» και ξανακύλησαν. Όμως ένας άνθρωπος, ο οποίος «καθαρίζει», αν και η κοινωνία θα τον ταπελώσει με διάφορα επίθετα, πρέπει να ξέρουμε πως αυτός ο άνθρωπος είναι πιο ειλικρινής από εμάς, χωρίς παρωπίδες και χωρίς εκείνα τα «δήθεν» και τα «πρέπει».

**Ποιο το μήνυμα που θέλετε να στείλετε στους νέους;**

Οι νέοι σήμερα οφείλουν να ενημερώνονται κατάλληλα και να αντιληφθούν το βάρος των επιλογών τους. Είναι δυνατότεροι από ότι μπορούν να φανταστούν. Μπορούν να διαχειριστούν καταστάσεις και δεν χρειάζονται εξαρτησιογόνες ουσίες γι' αυτές, αλλά πρέπει να πιστέψουν ο καθένας ξεχωριστά στη μοναδικότητά του και ο καθένας να βρει τα ισχυρά του σημεία και να τα προωθήσει.

Αντρεα Σάββα Γ2

Έλενα Σατσιά Γ2

Μαίρυλιν Σταύρου Γ6

## Στο σπίτι της Eurora Donna με τη Στέλλα Κυριακίδου



Ως μέλος της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας EUROPA DONNA, που ενεργοποιείται σε 45 ευρωπαϊκά κράτη, η EUROPA DONNA Κύπρου, αποτελεί ένα ανεξάρτητο, μη κερδοσκοπικό οργανισμό, του οποίου κύριο μέλημα αποτελεί η σωστή ενημέρωση και διαφώτιση του κοινού σε θέματα πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού.

Μετά την επίσκεψή μας στο σπίτι της EUROPA DONNA στην Έγκωμη, διαπιστώσαμε ότι είναι κάτι περισσότερο από έναν απρόσωπο οργανισμό. Είναι η προσωποποίηση της ελπίδας, της ανθρωπιάς, της συλλογικότητας, της πεποίθησης ότι όσο ζοφερό κι αν προβλέπεται το μέλλον, μαζί μπορούμε να τα καταφέρουμε! Το «σπίτι», όπως δηλώνει και το όνομά του δεν ξεχωρίζει από τα άλλα στη γειτονιά. Αυτό άλλωστε ήθελαν και οι ιδρυτές της: μια στέγη που να προσφέρει θαλπωρή και να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι είσαι μέλος μιας στοργικής οικογένειας.

Περνώντας το κατώφλι του, αντικρίζεις ακουμπισμένες στον τοίχο, πολλές προθήκες, στολισμένες με υπέροχες χειροτεχνίες που διατίθενται προς πώληση για στήριξη των ασθενών. Κυρίαρχο χρώμα το ροζ, που γίνεται συνώνυμο της γυναικείας ταυτότητας, αλλά και του δικαιώματος στη ζωή. Το ροζ χρώμα στους τοίχους, στους καναπέδες, στο χαλί, στις πολυθρόνες σ' ακολουθεί παντού, όπως και το χαμόγελο στα χείλη των εθελοντριών, που τις βρήκαμε στην κουζίνα να απολαμβάνουν, συζητώντας, πίνοντας τον καφέ τους.

Αυτό βέβαια που χαρακτήρηκε στην ψυχή μας, από τη μικρή ξενάγηση που μας έγινε, είναι το «Δωμάτιο Ταξιδιού». Σ' αυτό το δωμάτιο αναγκάζεσαι να κοιτάξεις τον καρκίνο του μαστού στα μάτια, χωρίς υπεκφυγές. Κεφάλια με περούκες, συρτάρια με σάλια, με ειδικούς στηθόδεσμούς ή προσθήκες σιλικόνης, δηλώνουν τις επίπονες χημειοθεραπείες και τις εγχειρήσεις μαστεκτομής, που οι ασθενείς υποβάλλονται. Σ' αυτό όμως το δωμάτιο, η γυναικεία ταυτότητα δεν πεθαίνει. Ακουμπάει για λίγο στον ώμο επιστήθιων φίλων, μέχρι να μπορέσει και πάλι να ορθοποδήσει.

Κάπως έτσι, με την καρδιά σφιγμένη, συναντήσαμε την πρόεδρο της οργάνωσης κα Στέλλα Κυριακίδου. Δεν χρειάστηκε, όμως, πολλή ώρα ν' αναπτερώσει το ηθικό μας και να μας κάνει να χαμογελάσουμε με τον έμφυτο ενθουσιασμό και τον ζήλο της, με το κινητό στο χέρι, που χτυπούσε για να προσφέρει βοήθεια σε κάποια ασθενή, απάντησε σε όλες μας τις ερωτήσεις.

**Κα Κυριακίδου τα τελευταία χρόνια ολοένα ακούμε για νέα κρούσματα καρκίνου ιδιαίτερα του καρκίνου του μαστού και του τραχήλου της μήτρας. Ποιοι είναι οι λόγοι αύξησης των κρουσμάτων;**

Δεν έχουμε αύξηση στα περιστατικά, είμαστε περίπου στα ίδια επίπεδα όπως είμασταν πάντα. Ο καρκίνος του μαστού πάντα ήταν ο μεγαλύτερος σε αριθμό καρκίνου στην Κύπρο και ιδιαίτερα στις γυναίκες. Αυτό οφείλεται στο ότι έχουμε πολύ πιο έγκαιρη διάγνωση και ευτυχώς προλαβαίνουμε πλέον καρκίνους του μαστού σε πολύ αρχικά στάδια. Πιθανότατα να υπάρχει μια μικρή αύξηση στις νεαρές μας γυναίκες. Σημασία έχει ότι έχουμε μια ασθένεια που σήμερα είναι θεραπεύσιμη. Όσο καλύτερα γνωρίζουμε, τόσο καλύτερα προστατευόμαστε και για τον καρκίνο του τραχήλου, εξού ότι υπάρχει και το εμβόλιο που είναι πάρα πολύ σημαντικό για σας, διότι μιλούμε για ασθένειες που θεραπεύονται.

Όταν ακούμε τη λέξη καρκίνος, το πρώτο πράγμα που μας δημιουργείται είναι ένας πανικός. Και βέβαια είναι πανικός, γιατί κανένας, καμία από εμάς και κανένας άνθρωπος όταν ακούσει αυτή τη διάγνωση δεν θα νιώσει φόβο και πανικό. Αλλά ξέρουμε ότι κάποιες μορφές καρκίνου σήμερα θεραπεύονται και για αυτό είναι σημαντικό να έχουμε τις σωστές πληροφορίες ώστε να κάνουν οι ασθενείς τις σωστές επιλογές.

**Τι ρόλο παίζει η ψυχολογία του ασθενή;**

Έχει μεγάλη σημασία σε όλη την πορεία. Ο καρκίνος δεν δημιουργείται όμως από ψυχολογικούς παράγοντες. Είναι μια ασθένεια που έχει σχέση με τη βιολογία και όπως πολλές άλλες ασθένειες, έχει σχέση με μια αλλαγή σε κυτταρικό επίπεδο, που γίνεται για διαφορετικούς λόγους. Δεν δημιουργείται από υπερβολικό άγχος και δεν υπάρχει καμία μελέτη που να το στοιχειοθετεί, όμως αυτό που σίγουρα ξέρουμε, είναι ότι το ότι αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος την εμπειρία του καρκίνου, το πόσο θετικά την αντιμετωπίζει, το πόση στήριξη έχει, τού διευκολύνει την πορεία του και σίγουρα τού μειώνει και πολλές από τις παρενέργειες που μπορεί να έχει με τις θεραπείες. Γι' αυτό εμείς προσπαθούμε να δώσουμε ακριβώς αυτό το κομμάτι της ψυχολογικής στήριξης, όσο το δυνατό πιο εξατομικευμένο. Είναι πολύ σημαντική η ψυχολογία για την ασθενή. Είναι σημαντικό να νιώθει ότι ανήκει σε μια μεγάλη ομάδα που θα της δώσει και την εμπειρία ότι δεν είναι μόνη της. Και η Eurora Donna αυτό έδωσε στις γυναίκες στην Κύπρο.

**Γιατί είναι σημαντικός ο εμβολιασμός των κοριτσιών ενάντια στον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας; Ποια προβλήματα ή προκαταλήψεις προέκυψαν μέχρι το Υπουργείο να εξαγγείλει τον δωρεάν εμβολιασμό;**

Είναι σημαντικός, γιατί το εμβόλιο του τραχήλου της μήτρας προλαβαίνει τον καρκίνο του τραχήλου. Δεν έχουμε άλλη μορφή καρκίνου για την οποία χρησιμοποιούμε εμβόλιο. Έτσι προλαμβάνουμε τη δημιουργία του καρκίνου του τραχήλου σε μετέπειτα ηλικίες. Υπήρχε μεγάλη όμως προκατάληψη και φημολογίες για παρενέργειες που έχουν όλα τα φάρμακα και εμβόλια. Οι παρενέργειες είναι σπάνιες και τα οφέλη από αυτό το εμβόλιο είναι πολύ μεγαλύτερα από τον οποιοδήποτε κίνδυνο. Ο άλλος λόγος που θεωρώ ότι υπήρχε δυσκολία στην αρχή, είναι ότι συνδυάστηκε με την άποψη ότι ο εμβολιασμός της θυγατέρας αυτόματα συνεπάγεται και την αποδοχή ότι βρίσκεται σε ηλικία που θα αρχίσει να έχει σεξουαλικές σχέσεις.

Ένας άλλος λόγος ήταν και το πολύ υψηλό κόστος του εμβολίου. Από τον Σεπτέμβριο το εμβόλιο θα είναι δωρεάν για τα δωδεκάχρονα και δεκατριάχρονα κορίτσια.

**Πώς κρίνετε τις υποδομές που έχουμε ως κράτος στην πρόληψη, αλλά και θεραπεία του καρκίνου του μαστού και του τραχήλου της μήτρας;**

Νομίζω ότι ως κράτος δεν κάνουμε αρκετά πράγματα για την πρόληψη, ενώ θεωρώ ότι τα περισσότερα πράγματα στα θέματα της πρόληψης και ευαισθητοποίησης γίνονται από τις μη κυβερνητικές οργανώσεις. Κάποτε αυτό δεν είναι κακό γιατί σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας μπορούν να βγουν καλύτερα προγράμματα προς τα έξω, αφού οι μη κυβερνητικές οργανώσεις έχουν μεγαλύτερη ευελιξία.

**Τι πιστεύετε, ότι πρέπει να γίνει, στον τομέα αυτό, και τότε μπορούμε ρεαλιστικά να περιμένουμε ότι θα πετύχουμε τέτοιες αλλαγές, αν αναλογιστούμε τον μακρύ κατάλογο αναμονής για εξέταση του μαστού (υπερηχογράφημα/ μαστογραφία);**

Για μαστογραφία στην Κύπρο, λειτουργεί το πρόγραμμα δωρεάν μαστογραφικού ελέγχου για γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών. Το πρόγραμμα λειτουργεί το 2003 με πρωτοβουλία της Eurora Donna Κύπρου. Είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα, που παρέχει δωρεάν μαστογραφία σε γυναίκες 50-69 χρονών, ενώ επαναλαμβάνεται κάθε δύο χρόνια. Δεν υπάρχει αναμονή αλλά ούτε και λίστα αναμονής (waiting list) και καλύπτονται όλες οι γυναίκες.

Για γυναίκες κάτω των 50, η γυναίκα πρέπει να κάνει, στο δημόσιο ή τον ιδιωτικό τομέα, την πρώτη της μαστογραφία στα 40 της. Νομίζω ότι σε επίπεδα μαστογραφικού ελέγχου είμαστε σε πολύ καλά επίπεδα σε σχέση με άλλες χώρες. Γενικά για τον καρκίνο του μαστού, τα προγράμματα για την μαστογραφία και τους υπερήχους, τρέχουν καλά σε μεγάλο βαθμό.

Για το τεστ Παπανικολάου υπάρχει πρόβλημα γιατί δεν υπάρχει πληθυσμιακό πρόγραμμα ακόμη με μεγάλες λίστες αναμονής στο δημόσιο.

**Τι σας ώθησε να πρωτοστατήσετε στη δημιουργία της Eurora Donna και ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι του οργανισμού;**

Εγώ είχα διαγνωστεί για πρώτη φορά με καρκίνο του μαστού το 1996. Τότε όταν είχα διαγνωστεί, είχα αντιληφθεί

πόσο λίγη πληροφόρηση υπήρχε για το είδος αυτού του καρκίνου στην Κύπρο. Επίσης υπήρχαν πάρα πολλές προκαταλήψεις, επομένως οι γυναίκες απέφευγαν να πουν ότι είχαν διαγνωστεί και το κρατούσαν ως ένα πολύ καλά φυλαγμένο μυστικό ακόμη και στην ίδια τους την οικογένεια. Τότε μία ομάδα από γυναίκες, που είχαμε όλες περάσει αυτή την εμπειρία, ξεκινήσαμε τις προσπάθειες ώστε να κάνουμε το πρώτο βήμα για την ευαισθητοποίηση του καρκίνου του μαστού, όπως ονομάζεται. Το 1999 είχα παρευρεθεί στο 1<sup>ο</sup> Συνέδριο της Eurora Donna Ευρώπης κι όταν επέστρεψα στην Κύπρο το 2000 δημιουργήσαμε επίσημα την Eurora Donna Κύπρου. Κύριοι στόχοι μας είναι τρεις, όπως και στην ευρωπαϊκή οργάνωση:

• Η πληροφόρηση και η ενημέρωση

• Η πολιτική πίεση, η ανάγκη να χρησιμοποιούμε τη δική μας φωνή ώστε να φέρουμε αλλαγές έχοντας ως απώτερο σκοπό ένα καλύτερο μέλλον για τη ζωή των γυναικών της Κύπρου που βιώνουν αυτό το ταξίδι.

• Η εκπαίδευση, δηλαδή εκπαιδεύουμε τις ίδιες τις γυναίκες στο να ξέρουν πώς να διεκδικούν, τι είναι ο καρκίνος του μαστού, καθώς και τι επιλογές πρέπει να κάνουν καθημερινά ώστε να είναι υγιείς.

**Ποια προγράμματα περιλαμβάνει η Eurora Donna Κύπρου;**

Η Eurora Donna τώρα τρέχει διάφορα προγράμματα:

• **Επιστήθιες φίλες:** Είναι ένα πρόγραμμα που απευθύνεται στις γυναίκες που βιώνουν αυτή την εμπειρία και προσφέρει ψυχολογική στήριξη και ό,τι τυχόν βοήθεια χρειαστούν. Προσπαθούμε να ταιριάζουμε τις γυναίκες που έχουν καρκίνο του μαστού με άλλες γυναίκες οι οποίες έχουν νικήσει τον καρκίνο και έχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους και κυρίως παρόμοια ηλικία ώστε να έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Επίσης, τους παρέχονται οι προσθέσεις στήθους δωρεάν και επιχορηγούνται οι περούκες για όσες γυναίκες τις χρειαστούν, καθώς και οικονομική βοήθεια.

• **Στηρίξη:** Είναι το πρόγραμμα της ψυχολογικής υποστήριξης.

• **Γνωρίζω:** Είναι ένα πρόγραμμα με το οποίο ενημερώνουμε π.χ. κοινότητες, σχολεία, εταιρείες και γενικότερα το ευρύ κοινό.

**Πώς σχολιάζετε το γεγονός ότι κάποιοι ασθενείς έχουν απολυθεί από τη δουλειά τους λόγω της ασθένειάς τους;**

Για τη Μαρία μιλάτε... νομίζω είδατε και εσείς ότι έγινε μεγάλη κατακραυγή. Θεωρώ απαράδεκτο οποιοδήποτε άνθρωπος ο οποίος απουσιάζει δικαιολογημένα από τη δουλειά του για μία χρόνια ή σοβαρή ασθένεια να κινδυνεύει να τη χάσει. Η δουλειά δεν είναι μόνο να έχεις ένα εισόδημα, αλλά σου δίνει τη δυνατότητα της επιστροφής πίσω στη ρουτίνα της ζωής σου. Πιθανότατα, να χρειάζεται και κάποια νομοθετική αλλαγή αφού υπάρχουν δύο υποθέσεις.

**Σε ποιο βαθμό σας έχει σημαδέψει η προσωπική σας ασθένεια;**

Εγώ είχα περάσει τρεις εμπειρίες καρκίνου και είμαι καλά. Πάντα βλέπω το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο οπότε προσπαθώ να βρίσκω τα θετικά από μία δύσκολη εμπειρία ζωής, να τη μετατρέπω σε κάτι που να είναι θετικό και ύστερα να αντιμετωπίζω τις πραγματικότητές μου. Δεν ωραιοποιώ αλλά ούτε και φοβάμαι κάποια πράγματα, γιατί είναι ο μόνος τρόπος να προχωράς με τη ζωή σου. Πάντα πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα με ρεαλισμό, με μια πραγματοσύνη. Η Eurora Donna βοήθησε πολλές από εμάς σ' αυτή την αντιμετώπιση. Μέσα από μια δύσκολη εμπειρία ζωής βγήκε για εμάς κάτι που είναι πολύ όμορφο και θετικό. Από αυτό παίρνουμε και εμείς οι ίδιες πάρα πολύ ενέργεια αφού δημιουργούμε συνεχώς

**Ποια ήταν η πιο συγκινητική στιγμή για σας;**

Η πιο συγκινητική στιγμή ήταν όταν είχα την ευκαιρία, λόγω της Eurora Donna, να είμαι λαμπαδοφόρος για την ολυμπιακή φλόγα στους Ολυμπιακούς της Ελλάδας. Για μένα ήταν πάρα πολύ σημαντικό αλλά ένιωσα ότι εκείνη η φλόγα ήταν για όλες τις γυναίκες.

Κλειώ Χατζημάρκου Γ3, Μαρία Πετράκη Γ3

Μαρία Σιαμπή Γ3, Νάγια Χριστοδούλου Γ3

## Η τοξοβολία προσφέρει βελτίωση στη συγκέντρωση και στις σχολικές επιδόσεις!

Την Τετάρτη 23 Μαρτίου 2016 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη των μαθητών Χαράλαμπος Μαργαρίτας (Β'2) και Ανδρέα Μιχαήλ (Α'6) στο γήπεδο Τοξοβολίας στο οποίο στεγάζεται η Κυπριακή Ομοσπονδία Τοξοβολίας δίπλα από το πολυπροπονητήριο Ευάγγελος Φλωράκης στη Λευκωσία.

Εκεί οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να δούνε από κοντά αθλητές τοξοβολίας να προπονούνται και να συνομιλήσουν με τον κ. Κουρούνα, πρώην πρόεδρο της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τοξοβολίας, ο οποίος με ευχαρίστηση έδωσε τις γνώσεις και τις απόψεις του σχετικά με το άθλημα αυτό στον τόπο μας.

Η τοξοβολία ξεκίνησε από την αρχαιότητα σαν προσπάθεια του ανθρώπου να επιβληθεί στο περιβάλλον του ώστε να επιβιώσει. Επικράτησε σαν μέθοδος κυνηγιού, στρατιωτική τέχνη και ταυτόχρονα άθλημα επιδεξιότητας και τεχνικής. Σήμερα, η τοξοβολία αποτελεί Ολυμπιακό άθλημα και μια ξεχωριστή δραστηριότητα που προσφέρει ώρες ευχαρίστησης και αθλητικής ενασχόλησης. Είναι μια πολεμική τέχνη που δεν απαιτεί ξεχωριστή φυσική κατάσταση και ιδιαίτερες ικανότητες αλλά δυνατότητα νοητικής συγκέντρωσης και απόκτηση άριστης τεχνικής. Απευθύνεται σε άτομα κάθε ηλικίας.

Σύμφωνα με τον κ. Κουρούνα, το άθλημα της τοξοβολίας έκανε επίσημα την εμφάνισή του στη Κύπρο το 1989 και τότε ιδρύθηκε και η Κυπριακή Ομοσπονδία Τοξοβολίας. Η Ομοσπονδία σήμερα αριθμεί τριάντα σωματεία παγκύπρια που τα απαρτίζουν γύρω στους χίλιους αθλητές όλων των ηλικιών. Το όραμα και ο στόχος της ομοσπονδίας είναι να εξαπλωθεί το άθλημα σε όλες τις επαρχίες του νησιού μας.

Στο άθλημα της τοξοβολίας υπάρχει σταδιακή αύξηση αθλητών χρόνο με το χρόνο, αφού αποτελεί Ολυμπιακό άθλημα πράγμα που προσελκύει τους νέους. Με το άθλημα μπορεί να ασχοληθεί ο καθένας από εμάς αφού δεν χρειάζεται ο αθλητής να έχει ιδιαίτερη σωματική διάπλαση και δύναμη, πρέπει όμως να προπονηθεί συστηματικά

ώστε να γυμνάσει την πλάτη.

Με την τοξοβολία ασχολούνται άτομα και των δύο φύλων ισάξια. Υπάρχουν κατηγορίες ανδρών και γυναικών. Στο άθλημα αυτό μπορούν να ενταχθούν και αθλητές με ειδικές ανάγκες ή με σωματική αναπηρία. Αυτό γίνεται επιτυχώς με τη χρήση βοηθημάτων που τους επιτρέπουν να είναι τοξοβόλοι και να διακρίνονται σε αγώνες τόσο στην Κύπρο αλλά και σε διεθνείς εκπροσωπήσεις.

Οι δεξιότητες που απαιτούνται από τον τοξοβόλο είναι συστηματική προπόνηση, αφοσίωση στις οδηγίες του προπονητή, ψυχική ηρεμία, γαλήνη και νηφαλιότητα για να μπορεί να υπάρχει αυτοσυγκέντρωση αφού είναι ατομικό άθλημα και αποτελεί πολεμική τέχνη.

Στη συνέχεια ο κ. Κουρούνας μας εξήγησε ότι οι προπονήσεις πρέπει να γίνονται σε εξειδικευμένους χώρους όπου υπάρχουν όλες οι απαραίτητες υποδομές που να πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας. Τέτοια κέντρα υπάρχουν σε όλες τις πόλεις της Κύπρου. Οι κύπριοι προπονητές είναι άρτια καταρτισμένοι και με τις γνώσεις και τη στήριξη τους καταφέρνουν οι αθλητές μας να έχουν διακρίσεις στην Κύπρο και στο εξωτερικό.

Αγώνες γίνονται καθ' όλο το χρόνο καθώς και πρωταθλήματα Η Ομοσπονδία διοργανώνει το Παγκύπριο πρωτάθλημα σε όλες τις κατηγορίες. Οι κατηγορίες αφορούν νεοεισερχόμενους αθλητές, στη Β' κατηγορία αγωνίζονται πιο έμπειροι αθλητές και στην Α' κατηγορία αγωνίζονται αθλητές που απαρτίζουν την Εθνική Ομάδα.

Ο κ. Κουρούνας ακόμα ανέφερε ότι ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού στηρίζει το άθλημα βοηθώντας οικονομικά την ομοσπονδία για την αγορά στόχων και αναλωσίμων υλικών. Επίσης στηρίζει τους ταλαντούχους αθλητές στις αποστολές στους αγώνες σε άλλες χώρες.

Ανάφερε επίσης πως η Κυπριακή κοινωνία έχει αγκαλιάσει το άθλημα και πολλά κέντρα που διοργανώνουν καλοκαιρινά σχολεία ζητούν να εντάξουν την τοξοβολία σαν δραστηριότητα στο πρόγραμμά τους. Είπε ακόμα πως γίνονται προσπάθειες ένταξης του αθλήματος στα

σχολεία. Αυτό θα αποτελέσει πολύ μεγάλο πλεονέκτημα, όπως ανέφερε, γιατί θα ασχοληθούν με το άθλημα παιδιά μικρής ηλικίας.

Στην ερώτηση αν ο ίδιος θα προέτρεπε τους νέους να ασχοληθούν με την τοξοβολία είτε πως ανεπιφύλακτα θα το συνέστηνε αφού σε μελέτες έχει αποδειχτεί πως βοηθά ιδιαίτερα στην αυτοσυγκέντρωση των παιδιών και κατ' επέκταση θα μπορούσε να βελτιώσει τη σχολική επίδοση. Όπως μας είπε πολλοί καθηγητές προτρέπουν τους μαθητές τους πριν από κάθε μεγάλο σπρε που θα περάσουν λόγω διαγωνισμάτων να ασχοληθούν με την τοξοβολία για να τους βοηθήσει στην συγκέντρωση!

Τελειώνοντας ο κ. Κουρούνας εισηγήθηκε πως την προώθηση του αθλήματος θα βοηθούσε η δημιουργία γηπέδων στις επαρχίες με πρότυπο το γήπεδο της Λευκωσίας, ώστε οι αθλητές να έχουν την ευκαιρία να προπονηθούν με ασφάλεια, έχοντας όλες τις κατάλληλες προϋποθέσεις και ανέσεις.

Κλείνοντας ευχήθηκε την αναβάθμιση του αθλήματος με τη βοήθεια της πολιτείας, ώστε οι κύπριοι τοξοβόλοι να μπορούν να συναγωνίζονται με αθλητές με ψηλές επιδόσεις κατακτώντας στο τέλος της ημέρας Ολυμπιακά μετάλλια.



Αντρέας Μιχαήλ Α6  
Μαργαρίτα Χαράλαμπος Β2

## Συνέντευξη από τον προπονητή Άντρο Πηλαβάκη

**Κύριε Άντρο Πηλαβάκη, το όνομα σας έχει ταυτιστεί με το Ταε Κβο Ντο στην Κύπρο. Μπορείτε να μας πείτε τι ήταν αυτό που σας έκανε να ασχοληθείτε με το Ταε Κβο Ντο; Σε τι ηλικία ξεκινήσατε;**

Τον καιρό που άρχισα εγώ, δεν υπήρχε το Ταε Κβο Ντο αλλά το Καράτε. Μετά είδα ότι το Ταε Κβο Ντο ήταν πιο θεαματικό, είχε περισσότερη πειθαρχία. Για αυτούς τους λόγους ξεκίνησα στα δεκατέσσερα μου χρόνια.

**Ποιά ήταν η μεγαλύτερη επιτυχία σας ως αθλητής του Ταε Κβο Ντο;**

Η μεγαλύτερη μου επιτυχία ήταν όταν πήρα την τρίτη θέση στους παγκόσμιους αγώνες στη Νέα Υόρκη το 1993.

**Η σχολή σας είναι πρωταθλήτρια εδώ και εικοσιεννέα συνεχόμενα χρόνια. Πού οφείλετε αυτή σας την επιτυχία;**

Η επιτυχία πιστεύω βασίζεται στη σωστή διδασκαλία, και όποιος αθλητής έχει συνεχή θετικά αποτελέσματα σημαίνει ότι έχει και καλή υποδομή. Πρέπει να ξεκινούν οι μικροί και να μαθαίνουν σωστά. Επίσης, η πειθαρχία είναι ένας βασικός παράγοντας όχι μόνο για τους αθλητές του Ταε Κβο Ντο, αλλά και για όλα τα παιδιά που ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Φυσικά, δεν μπορούμε να παραλείψουμε και την σωστή οργάνωση της σχολής, αφού και αυτός είναι ένας σημαντικός παράγοντας.

**Τι σημαίνει Ταε Κβο Ντο στα Ελληνικά; Μπορείτε να μας εξηγήσετε τη σημασία των λέξεων;**

Ταε Κβο Ντο σημαίνει χέρια, πόδια, μυαλό. Δηλαδή πρέπει πάντοτε εκτός από τα πόδια και τα χέρια μας να χρησιμοποιούμε και το μυαλό μας. Το Ταε Κβο Ντο είναι μία Κορεατική πολεμική τέχνη αυτοάμυνας. Όπως και οι περισσότερες πολεμικές τέχνες, το Ταε Κβο Ντο ξεκίνησε από την αρχαιότητα. Τις εποχές που οι Βάρβαροι έκαναν επιθέσεις, οι Κορεάτες μοναχοί για να προστατεύουν τις μονές τους και τον κόσμο που μαζευόταν σε αυτές αναζητώντας προστασία εφήβραν τη συγκεκριμένη πολεμική τέχνη, η οποία αργότερα εξελίχθηκε σε ένα ολυμπιακό άθλημα.

**Πιστεύετε ότι το Ταε Κβο Ντο είναι πλέον ένα δημοφιλές άθλημα;**

Ναι, στις μέρες μας είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα και από τα πιο θεαματικά. Πάντοτε όταν διεξάγονται διεθνείς αγώνες τα στάδια είναι γεμάτα κόσμο.

**Ποια πιστεύετε είναι τα πλεονεκτήματα του Ταε Κβο Ντο για ένα παιδί που ξεκινά το άθλημα;**

Καταρχάς, ένα παιδί που ξεκινά το Ταε Κβο Ντο αποκτά αυτοσυγκράτηση. Δεν εμπλέκεται εύκολα σε φασαρίες και σε καταστάσεις που δεν αρμόζουν στην ηλικία του. Επίσης, το Ταε Κβο Ντο προσφέρει τη δυνατότητα της εκγύμνασης όλου του σώματος αποκτώντας ένα ωραίο σώμα. Αν το παιδί κάνει πρωταθλητισμό, σημαίνει ότι θα πρέπει να προσέξει την ποιότητα και την ποσότητα του φαγητού του. Έτσι γίνεται πιο υγιές και αποκτά καλές συνήθειες.

**Πολλές φορές ακούμε γονείς να λένε πως το παιδί τους είναι πολύ ζωηρό και πως αν ξεκινήσει πολεμικές τέχνες θα νιώθει πιο δυνατό και θα εμπλέκεται πιο εύκολα σε καυγάδες. Εσείς τι πιστεύετε;**

Ένα ζωηρό παιδί θα βοηθηθεί αν ασχοληθεί με το άθλημα αυτό διότι εκτός από την εκτόνωση του, μαθαίνει ότι δεν χρησιμοποιούμε έξω από τη σχολή οτιδήποτε μάθουμε.

**Ως ολυμπιακό άθλημα, τι προοπτικές έχει το Ταε Κβο Ντο στην Κύπρο;**

Είναι δύσκολη η πρόκριση για τους ολυμπιακούς όχι όμως αδύνατη. Υπάρχουν φυσικά και άλλοι αγώνες, όπως οι παγκόσμιοι, οι πανευρωπαϊκοί, οι πανεπιστημιακοί, τα στρατιωτικά καθώς και πολλά προολυμπιακά τουρνουά. Στην Κύπρο είμαστε πάρα πολύ κοντά για την πρόκριση στους ολυμπιακούς.

**Πιστεύετε ότι η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει τον πρωταθλητισμό γενικότερα στην Κύπρο σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια;**

Οπωσδήποτε, όταν υπάρχει κρίση, επηρεάζει όλους τους



τομείς του αθλητισμού. Χωρίς χρήματα δυστυχώς δεν μπορεί να κάνει πρωταθλητισμό.

**Υπάρχει ημερομηνία λήξης για κάποιον που ασχολείται με το Ταε Κβο Ντο;**

Με εξαίρεση φυσικά τον πρωταθλητισμό, εάν κάποιος είναι πρόθυμος να συνεχίσει, μπορεί να συνεχίσει να αθλείται για όλη του τη ζωή. Για τον πρωταθλητισμό οι αθλητές συνήθως σταματούν στην ηλικία των 35 με 38 ετών γιατί απλούστατα δεν έχουν τον χρόνο να ασχοληθούν. Μετά από μία συγκεκριμένη ηλικία αποκτούν οικογένειες και συνεπώς περισσότερες ευθύνες. Ο πρωταθλητισμός δυστυχώς απαιτεί χρόνο και αφοσίωση, κάτι που είναι σχεδόν αδύνατο για κάποιον με οικογένεια. Έχουμε μάλιστα πολλούς αθλητές που αν και έχουν σταματήσει τον πρωταθλητισμό, συνεχίζουν το Ταε Κβο Ντο σαν χόμπι.

**Ένα παιδί που βρίσκεται στην εφηβεία, πιστεύετε πως μπορεί να ξεκινήσει Ταε Κβο Ντο;**

Σε όποια ηλικία και να είσαι μπορείς να ξεκινήσεις Τάε Κβο Ντο. Όμως είναι λίγο πιο δύσκολο για ένα παιδί να ξεκινήσει σε μεγαλύτερη ηλικία, από ένα παιδί που έχει ξεκινήσει από μικρό. Πάντοτε όμως εξαρτάται και από τη θέληση του αθλητή για γνώση και ανάδειξη στο άθλημα.

Παναγιώτα Κουττούκη Γ6, Παναγιώτης Κωνσταντίνου Γ6

## Διακρατικό Πρόγραμμα «Χρυσοπράσινο Φύλλο»

### Επίσκεψη στη βιολογική φάρμα Riverland.



Στα πλαίσια του διακρατικού περιβαλλοντικού προγράμματος «Χρυσοπράσινο Φύλλο», την Τρίτη 8 Μαρτίου 2016 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη από παιδιά της Α' και Β' τάξης, συνοδευόμενα από τους καθηγητές Ευαγγέλου Ρένα, Βασιλείου Αγάθη και Χαραλάμπους Σπύρο του Γυμνασίου Μακεδονίτισσας στη βιολογική φάρμα Riverland που βρίσκεται στο χωριό Καμπιά στη Λευκωσία.

Η επίσκεψη μας στη φάρμα αποτέλεσε, την κατάλληλη ευκαιρία για να βγούμε εκτός, να διασκεδάσουμε και να μάθουμε πολλά πράγματα που αφορούν τη φάρμα, τα ζώα, το άρμεγμα, τη βιολογική εκτροφή ζώων την παραγωγή βιολογικών προϊόντων όπως αβγά, χαλούμι, γιαούρτι, αϊράνι, γάλα κεφίρ και λαχανικά από το θερμοκήπιο του ιδιοκτήτη κ. Βασίλη Κυπριανού.

Ο κ. Κυπριανού είχε το όραμα της δημιουργίας της φάρμας αυτής από την αρχή των σπουδών του. Σπούδασε Τεχνολόγος Γεωπόνος με κατεύθυνση τη ζωική παραγωγή. Με το τέλος των σπουδών του και με χρηματοδότηση από ταμεία συγχρηματοδότησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατάφερε, να δημιουργήσει και να εξοπλίσει τη φάρμα μέσα στο δικό του αγρόκτημα το οποίο αποκαλεί «βασιλείο». Και ποιος δεν θα το αποκαλούσε έτσι;

Το αγρόκτημα είναι κτισμένο κοντά στον υδατοφράκτη Ταμασσού, απ όπου περνά ο ποταμός Πεδιαίος, μέσα στην καταπράσινη φύση. Είναι μια μεγάλη έκταση στην οποία συναντήσαμε εκτάσεις καλλιεργήσιμης γης αλλά και θερμοκήπια στα οποία παράγονται λαχανικά βιολογικής καλλιέργειας όπως ντομάτες, αγγουράκια, κουνουπίδι, μπρόκολο, σέλινο κ.α. Συνοδοιπόροι στη βόλτα μας ήταν κασίκες, πρόβατα και κότες ελεύθερας βοσκής που σε ανύποπτο χρόνο βρίσκονταν δίπλα μας ζητώ-

ντας παιχνιδιάρικα τα χάρδια όλων μας. Στο αγρόκτημα επίσης επισκεφθήκαμε τη φάρμα βιολογικής εκτροφής ζώων. Ας δούμε όμως πώς καταφέρνουν να λειτουργούν όλα στο αγρόκτημα και να γίνεται σωστή και ποιοτική παραγωγή.

Όμορφα φάνταζαν στα μάτια μας όλα. Καταλάβαμε όμως πως απαιτείται πολύς κόπος, φροντίδα και γνώσεις για να μπορούν όλα να λειτουργούν ομαλά και να γίνεται καλή και σωστή παραγωγή.

Σύμφωνα με τις υποδείξεις του κ. Κυπριανού για τις βιοκαλλιέργειες απαιτείται ειδικός εξοπλισμός. Τα θερμοκήπια, πρέπει να είναι τοποθετημένα σε σωστή θέση στο χωράφι μακριά από δέντρα για απο-



φυγή φθοράς και σε περιοχή μακριά από ανέμους. Τα θερμοκήπια πρέπει να κατέχουν ειδικό εξοπλισμό όπως κουρτίνες θέρμανσης και σκίασης και ειδικά αερόθερμα για προστασία των φυτών από τις καιρικές συνθήκες πρέπει να κατέχουν ειδικά λάστιχα με σταγόνες για τη σωστή μεταφορά νερού από τις δεξαμενές για επαρκή ύδρευση των φυτών. Στο έδαφος δίπλα από τα φυτά δημιουργούνται διάδρομοι που καλύπτονται με χαρτοσακούλες ή εφημερίδες μετά με χώμα ώστε να μην αναπτυχθούν ζιζάνια και ανεπιθύμητα χόρτα.

Πρέπει επίσης, να υπάρχει δίκτυο προστασίας και ειδικές εντομοπαγίδες με γόμα ώστε έντομα να μην εισέρχονται στο θερμοκήπιο και να καταστρέφουν τα φυτά. Στο θερμοκήπιο δεν είναι όλα τα έντομα ανεπιθύμητα. Έντομα που βοηθούν στη μεταφορά γύρης όπως μέλισσες είναι ευπρόσδεκτα, μάλιστα οπώς ανέφερε ο κ. Κυπριανού, μέλισσες έχουν εισαχθεί από το Βέλγιο και έχουν τοποθετηθεί στα θερμοκήπια για να βοηθούν στην επικονί-

αση. Στα θερμοκήπια πρέπει να υπάρχει επίσης μηχανή νεφελοψεκασμού ώστε να διασκορπίζεται ομοιόμορφα το παρασκεύασμα του βιολογικού λιπάσματος. Στη βιοκαλλιέργεια δεν επιτρέπεται, η χρήση υδροπονίας αφού αποτελεί χημική μέθοδο τροφογίας των φυτών. Επίσης απαγορεύεται, η χρήση φυτοφαρμάκων και τεχνητών λιπασμάτων. Στα θερμοκήπια του αγροκτήματος χρησιμοποιούνται, φυσικά λιπάσματα όπως προϊόντα κομποστοποίησης, η κοπριά των ζώων της φάρμας και τα απορρίματα των ψαριών της δεξαμενής. Οι βιοκαλλιέργειες είναι σχεδόν πάντα επιτυχείς, αφού χρησιμοποιούνται οι σωστές και κατάλληλες διαδικασίες καλλιέργειας

Στο αγρόκτημα επισκεφθήκαμε επίσης τη φάρμα βιολογικής εκτροφής ζώων. Στη φάρμα εκτρέφονται κυρίως αγελάδες, πρόβατα και κασίκες που δίνουν το γάλα τους, για δημιουργία γαλακτοκομικών ειδών όπως χαλούμι, γιαούρτι, αϊράνι και γάλα κεφίρ. Το γάλα αφού αρμεχθεί από τα ζώα μεταφέρεται σε γαλακτοκομείο για επεξεργασία και παστερίωση πριν τη χρήση του. Είναι αξιοσημείωτο πώς τα ζώα τρέφονται με σόλο του παράγεται στο αγρόκτημα. Η φάρμα είναι πολύ προσεγμένη και καθαρή. Η κοπριά των ζώων χρησιμοποιείται ως λίπασμα. Υπάρχουν επίσης άλογα και πόνου τα οποία οι επισκέπτες μπορούν να ιππέυσουν και να κάνουν τη βόλτα τους στο αγρόκτημα. Μεγάλη εντύπωση μας έκαναν τα μικρά γουρουνάκια που απολάμβαναν τη στοργή της μαμάς γουρούνας. Στη φάρμα υπάρχουν επίσης κουνέλια και κότες ελεύθερης βοσκής. Τα βιολογικά αυγά από τις κότες πωλούνται στο κατάστημα της φάρμας όπως και όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα και λαχανικά που παράγονται στο αγρόκτημα.

Τα βιολογικά προϊόντα που παράγονται στη φάρμα διανέμονται, επίσης προς πώληση σε πολλές υπεραγορές και καταστήματα υγιεινής διατροφής σε όλη την Κύπρο. Όπως μας ανέφερε ο κ. Κυπριανού, πολύς κόσμος έχει στραφεί, στην υγιεινή και βιολογική διατροφή, έτσι ο τομέας παραγωγής βιολογικών προϊόντων είναι αρκετά επικερδής, αφού υπάρχει μεγάλη ζήτηση στην αγορά.

Στη φάρμα υπάρχει επίσης μεγάλος παιχνιδότοπος με ενδιαφέροντα και διασκεδαστικά παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους, έτσι οι επισκέπτες μπορούν να περάσουν όμορφα τη μέρα του. Εμείς αν και μεγάλα παιδιά ... δεν χάσαμε την ευκαιρία για ξεγνοιασιά και παιχνίδι μακριά από τα θρανία μας.

Η μέρα κύλησε πολύ σύντομα αλλά και πολύ εποικοδομητικά αφού οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκτήσαμε θα μας μείνουν αξέχαστες. Ευχαριστούμε τους καθηγητές μας για την ευκαιρία αυτή, αλλά κυρίως τον κ. Κυπριανού για την υπομονή και την άφογη φιλοξενία που μας έδωσε στο «βασιλείο» του.

Ανδρέας Μιχαήλ Α6

## Πρόγραμμα Cardet με θέμα “Don't waste our future” και “Νέοι Δημοσιογράφοι για το Περιβάλλον”

**DON'T WASTE OUR FUTURE!**  
Ανακυκλώστε τα τρόφιμα, αγαπήστε το περιβάλλον!

**ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟ**

Κάθε χρόνο **1.3 δις τόνοι τροφίμων πετιούνται ή χάνονται** από την παραγωγή μέχρι και την κατανάλωση.

Την ίδια στιγμή, κάθε χρόνο, γύρω στα **805 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο υποσιτίζονται**.

Την ίδια στιγμή, κάθε χρόνο, γύρω στα **160 εκατομμύρια παιδιά υποφέρουν από υποσιτισμό** τη στιγμή που μεγάλες ποσότητες τροφίμων χάνονται.

**Ανισότητες στη διανομή βασικών υλικών αγαθών, όπως τρόφιμα, οδηγεί σε ανισότητα των ευκαιριών** που έχουν κάποιοι άνθρωποι στη ζωή τους.

**ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ «ΔΕΝ ΠΕΤΑΜΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ – ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ»**

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ:

- ΚΥΚΛΟΣ ΑΙΩΝΟΤΡΙΑΣ
- GRAMMAR SCHOOL - LUMASBOL
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΙΩΝΟΤΡΙΑΣ
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΑΒΑΝΑΣΙΟΥ
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑΣ
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΙΩΝΟΤΡΙΑΣ
- Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΑΒΑΝΑΣΙΟΥ
- Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΑΒΑΝΑΣΙΟΥ
- ΠΕΡΙΒΕΡΙΦΕΡΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΥΚΛΙΩΝ
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑΣ

The publication has been produced with the support of the European Commission. The contents of this publication are the sole responsibility of CARDET and its project partners and can in no way be taken to reflect the views of the European Union. "Don't waste our Future! - Building a European alliance of youngsters against food waste and for new models of sustainable development and consumption" is the 618 2016 / 300 104020/01/17/16

Θέμα των δύο προγραμμάτων είναι τα απορρίματα τροφίμων. Οι μαθητές ερευνήσαν το πρόβλημα των απορριμμάτων τροφίμων. Ενημερώθηκαν για τις αιτίες, τις συνέπειες και διερεύνησαν διάφορες πηγές έτσι ώστε να βρεθούν λύσεις για μείωση του προβλήματος.

#### Δραστηριότητες των προγραμμάτων

- Σεπτέμβρης 2015: Ενημέρωση της ομάδας μαθητών για το θέμα του προβλήματος απορριμμάτων τροφίμων
- 21-22 Οκτωβρίου 2015: Συμμετοχή ομάδας μαθητών μας στο φόρουμ στο Μιλάνο, με θέμα Don't waste our future" όπου σε συνεργασία με μαθητές, καθηγητές και δημοτικές αρχές άλλων χωρών ετοιμάστηκε μια χάρτα με τρόπους μείωσης των απορριμμάτων τροφίμων. Η χάρτα ήταν η βάση για τις περαιτέρω δραστηριότητες που δεσμευτήκαμε να υλοποιήσουμε.
- Μάρτιος 2016: Εφαρμογή της αλληλοδιδασκτικής μεθόδου από μαθητές του προγράμματος, σε μαθητές του Α' Δημοτικού Σχολείου Μακεδονίτισσας. Οι μαθητές μας δίδαξαν τα πιο μικρά παιδιά για τα απορρίματα τροφίμων και τις συνέπειές τους.

• Έρευνα για τις συνήθειες των μαθητών όσον αφορά τα απορρίμματα τροφίμων.

Διεξήχθη μια μικρή κλίμακας έρευνα για να διαπιστωθεί το μέγεθος του προβλήματος και οι τάσεις που υπάρχουν γύρω από το θέμα των απορριμμάτων τροφίμων στα νοικοκυριά. Παρόλο που θεωρούν ότι το πρόβλημα με τα απορρίμματα τροφίμων είναι σοβαρό, οι περισσότεροι θα χαρακτήριζαν το ποσοστό των τροφίμων που πετούν καθημερινά στο σπίτι τους μικρό (48%) ή μέτριο (45%).

Επίσης, σύμφωνα με την έρευνα, κανένας δεν πετά καθημερινά φαγητό στα σκουπίδια (0%), και οι περισσότεροι (57%) ισχυρίζονται ότι σχεδόν ποτέ δεν πετούν φαγητό. Οι εικόνες όμως που αντικρίζουμε καθημερινά στην αυλή τους σχολείου και στους κάδους απορριμμάτων μάλλον δεν αντικατοπτρίζουν αυτή την τάση.

• Βιωματικό μάθημα με την εφαρμογή της αλληλοδιδασκτικής μεθόδου σε μαθητές των επισιτιστικών τεχνών της Γ' Τεχνικής Σχολής Λευκωσίας.

• Ενημέρωση του Δήμαρχου Έγκωμης κ. Ζαχαρία Κυριάκου και μελών της οικολογικής επιτροπής του Δήμου για τη χάρτα που υπογράφηκε στο Μιλάνο – απόφαση για συνεργασία στο θέμα της ανακύκλωσης απορριμμάτων τροφίμων.

• Επίσκεψη στη μονάδα ανακύκλωσης υλικών για παραγωγή βιοαερίου «Ανιμάλια» και συνέντευξη με τον κ. Μιχάλη Παπαευσταθίου διευθυντή της μονάδας

Να αναφέρουμε ότι ο κύριος Παπαευσταθίου επισκέφθηκε το σχολείο μας αρκετές φορές και μίλησε στα παιδιά για τη μονάδα του και το πρόβλημα των απορριμμάτων τροφίμων. Επίσης, δέχτηκε σε συνεργασία με το Δημαρχείο Έγκωμης, να συλλέγουμε τα απορρίμματα τροφίμων από το Γυμνάσιο μας, το Α' Δημοτικό Μακεδονίτισσας, τη Γ' Τεχνική Λευκωσίας και το Μέγαθρο ηλικιωμένων, και να τα μεταφέρουμε στη μονάδα του για να ανακυκλώνονται.



### Συνέντευξη με τον κύριο κ. Παπαευσταθίου

**Κύριε Παπαευσταθίου είστε ιδιοκτήτης της μονάδας Ανιμάλια. Πέστε μας λίγα λόγια για τις δραστηριότητές σας.**

Είμαι Διευθυντής της μονάδας ANIMALIA GENETICS που βρίσκεται στο Μαρκί. Έχουμε μια αναπαραγωγική μονάδα γουρουνιών από το 1985 και είναι από τις μεγαλύτερες μονάδες στην Κύπρο. Από το 2004 αρχίσαμε να επενδύουμε στο κομμάτι της ανακύκλωσης λυμάτων.

**Ποιο ήταν το όραμα σας για τη δημιουργία της μονάδας;**

Αρχικά, ξεκινήσαμε με τη διαχείριση αποβλήτων της δικής μας μονάδας. Ούτε μπορούσαμε να φανταστούμε ότι μπορούσε να παραχθεί ενέργεια από τα διάφορα υλικά, από λύματα και από οποιαδήποτε επεξεργασία των τροφίμων. Ακολουθήσαμε έτσι λίγο τη διαίσθησή μας και τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες από όπου πήραμε ιδέες, γνώσεις στα περιβαλλοντικά. Εμείς όμως δεν μπήκαμε από όραμα, δηλαδή δεν είχαμε όραμα να μπούμε στη διαχείριση περιβαλλοντικών προϊόντων.

**Ποια είναι τα κύρια στάδια που ακολουθείτε στη διαδικασία επεξεργασίας, ποια προϊόντα παράγονται και πού αξιοποιούνται;**

Η διαδικασία που ακολουθείται είναι αναερόβια. Αναερόβια επεξεργασία σημαίνει συλλογή των αποβλήτων και με τοποθέτησή τους σε διάφορους χωνευτές, όπου με την προσθήκη οξυγόνου μπορούμε να παράγουμε βιοαέριο. Στη συνέχεια, μετατρέπουμε το βιοαέριο σε ηλεκτρική ενέργεια. Αυτή η ενέργεια δίνεται στην ΑΗΚ. Ταυτόχρονα μετά την αναερόβια επεξεργασία προχωρούμε σε διαχωρισμό των υγρών υλικών από τα στερεά, προχωρούμε σε αερόβια επεξεργασία, με συνεχή αερισμό για να μειώσουμε το άζωτο και τα διάφορα άλλα συστατικά των υγρών λυμάτων για να το κάνουμε περιβαλλοντικά πιο αποδεκτό, για εναποθέτιση σε χωράφια σαν λίπασμα είτε για εξάτμιση. Το στερεό το επεξεργαζόμαστε με τη μέθοδο της κομποστοποίησης για παραγωγή εδαφοβελτιωτικών και έτσι έχουμε μια ολοκληρωμένη επεξεργασία.

**Ποια υλικά ανακυκλώνετε;**

Εμείς ανακυκλώνουμε οτιδήποτε δεν είναι χημικό ή επικίνδυνο. Παίρνουμε τα απόβλητα από τη δική μας μονάδα χοιροτροφίας, η οποία είναι γύρω στους 30-40 τόνους την ημέρα και από άλλες γειτονικές μονάδες, απορρίμματα τροφίμων, όπως προϊόντα από επιστροφές τροφίμων, από μονάδες εστιατορίων, οργανικά υγρά, γάλα.

**Πόσα άτομα εργοδοτείτε;**

Στο κομμάτι της περιβαλλοντικής διαχείρισης είμαστε εννέα άτομα.

**Επιχορηγείται η επιχείρηση;**

Η επιδότηση που παίρνουμε είναι στην τιμή της ηλεκτρικής ενέργειας που παραδίνουμε στην ΑΗΚ.

**Ποια τα οφέλη για το περιβάλλον και για τον άνθρωπο;**

Τα οφέλη είναι πρώτα απ' όλα οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, τις οποίες μειώνουμε σημαντικά, διότι τα προϊόντα τα οποία επεξεργαζόμαστε, μπορούν να παράξουν τεράστιες ποσότητες βλαβερών αερίων του θερμοκηπίου με τις επιβλαβείς συνέπειες.

Εμείς είμαστε εγκεκριμένοι από τα Ηνωμένα Έθνη και μειώνουμε τις εκπομπές κατά 13,000 τόνους τον χρόνο. Είμαστε από τις μεγάλες μονάδες στην Κύπρο. Υπάρχουν ακόμα έντεκα μονάδες όπως τη δική μας.

**Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα προϊόντα που παράγονται;**

Εμείς στη μονάδα μας παράγουμε το βιοαέριο, το οποίο μετατρέπεται σε ηλεκτρική ενέργεια. Παράγουμε γύρω στις 1000 κιλοβατώρες την ώρα δηλ. 240,000 κιλοβατώρες τη μέρα, 7,000,000 κιλοβατώρες τον μήνα. Τόση ενέργεια χρειάζεται περίπου για να ηλεκτροδοτηθεί το Δάλι. Η πηγή ενέργειας που παράγουμε είναι φιλική προς το περιβάλλον. Ξαφνικά ένα προϊόν που δεν ξέραμε πώς να το διαχειριστούμε γιατί ήταν βλαβερό, με αυτή την επεξεργασία γίνεται τόσο ωφέλιμο.

τόσο ωφέλιμο.

Το άλλο προϊόν που παράγουμε με τη μέθοδο της κομποστοποίησης είναι λίπασμα.

**Ποιο είναι το κόστος παραγωγής για κάθε κιλοβάτορα που παράγεται;**

Το κυριότερο κόστος παραγωγής είναι η υποδομή, η απόσβεση των μηχανημάτων και η επισκευή τους. Στο σύνολο υπολογίζουμε γύρω στα 5-6 Σεντ την κιλοβάτορα.

Το 1/3 των τροφίμων πετιούνται. Όσο και να σας φαίνεται παράξενο, η Κύπρος είναι η δεύτερη χώρα στην παραγωγή σκουπιδιών με 540,000 τόνους τον χρόνο, γύρω στον ένα τόνο τον χρόνο ανά κάτοικο, από τα οποία

100, 000 τόνοι είναι οργανικά και μπορούν να ανακυκλωθούν.

Υπολογίζεται ότι το κάθε άτομο πετά τρόφιμα αξίας 150-200 ευρώ τον χρόνο. Με αυτά θα μπορούσε άνετα να τραφεί μια άλλη οικογένεια σε μια χώρα άλλη. Επίσης, είναι η ενέργεια και οι άλλοι πόροι που σπαταλούνται για την πα-



ραγωγή αυτών των τροφίμων που πετιούνται. Ξέρετε πόσο νερό χρειάζεται για να παραχθεί ένα κομμάτι στήθος κοτόπουλο; 640 λίτρα νερό.

Ένα λίτρο γάλα για να φτιαχτεί πρέπει να υπολογίσουμε το νερό που θέλει η αγελάδα για να τραφεί, να πλυθούν τα εργοστάσια, να χρησιμοποιήσουν οι υπάλληλοι, να μεταφερθεί από τον ένα χώρο στον άλλο, (ενέργεια, εργατικά, διαδικασίες αποστείρωσης, συσκευασίας, μεταφορά στις υπεραγορές, ενέργεια στο ψυγείο της υπεραγοράς) κι εμείς ξαφνικά με μια κίνηση το πετούμε στα σκουπίδια, γιατί αγοράσαμε πιο πολύ από αυτό που θα χρησιμοποιούσαμε. Είναι τεράστιοι οι πόροι οι οποίοι χάνονται με τη σπατάλη των τροφίμων ή με την ανεξέλεγκτη αγορά και διαχείριση των τροφίμων. Πιστεύω ότι δεν είναι τόσο απλό και θέλει δουλειά. Με το να τυπώσουμε ένα φυλλάδιο και να λέμε μην πετάτε τρόφιμα δεν είναι λύση, είναι ένα τεράστιο κεφάλαιο. Για εσάς θα είναι πολύ πιο εύκολο, επειδή το ερευνήσατε το θέμα, το βιώνετε και θα το μεταδώσετε κι εσείς στους άλλους.

Πολλοί αναρωτιούνται, γιατί παίρνουμε πολλά τρόφιμα που δεν χρησιμοποιούμε ενώ πρέπει να αγοράζουμε όσα χρειαζόμαστε; Εσείς που είστε νέοι μπορείτε να αλλάξετε πολλά πράγματα. Πηγαίνουμε σε εστιατόρια και παραγγέλνουμε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που καταναλώνουμε και δεν τα τρώμε. Έτσι οι σερβιτόροι αναγκάζονται να τα πετάξουν, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα απορρίμματα. Ήταν αδύνατο για μένα να πιστέψω πως μπορεί να παραχθεί ενέργεια από τα λύματα, ήταν ολοκληρη επιστήμη αλλά για εσάς τώρα έγινε πολύ εύκολο.

Από την ομάδα Νέοι Δημοσιογράφοι:

Μαρίνα Τζιρτζιπή Γ6, Μαρία Χρηστίδη Γ1

Νατάσα Πίττα Γ1, Γρηγόρης Γρηγοριάδης Γ2



## Γλώσσα λανθάνουσα τ' αληθή λέγει Μένανδρος, 4ος αιώνας π.Χ. αρχαίος Έλληνας ποιητής

Πολλές φορές, οι μαθητές έχοντας τη γλώσσα προτρέκουσα της διάνοιάς τους, αυθόρμητα και παρασυρόμενοι από την ομοψία των λέξεων ή την έλλειψη κατανόησης, υποπίπτουν σε σοβαρά λάθη και συνάμα μεγάλες αλήθειες που σκορπούν απλόχερα το γέλιο. Ας τις διαβάσουμε.

- Καθηγήτρια: Η λέξη φέρετρο είναι παράγωγη ή σύνθετη;  
Μαθητής: Σύνθετη, από το φέρω και το ρετρό.  
(πράγματι η ετυμολογία για τους μαθητές είναι κάτι παρωχημένο)
- Καθηγήτρια: Να κλίνετε το ουσιαστικό 'Η γαΐα  
Μαθητής:  
Ονομαστική: 'Η γαΐα  
Γενική: Τῆς γαΐας  
Δοτική: Τῇ γαΐα  
Αιτιατική: Τὴν γαΐαν  
Κλητική: Oh Yeah!  
(Αυτό θα πει πολύ καλή χρήση της Ελληνικής Γλώσσας)
- Οδηγία σε διαγώνισμα.  
Συμπληρώστε τα κενά: Τα κλέφτικα δημοτικά τραγούδια υμνούν τα κατορθώματα των κλεφτών που έδρασαν την ..... περίοδο.  
Απάντηση μαθητή: Την 8η περίοδο.  
(αυτό θα πει ιστορική αντίληψη)
- Καθηγήτρια: Να περιγράψετε τα συναισθήματα των μαθητών προς τη δασκάλα τους  
Μαθητής: Τα συναισθήματα των μαθητών προς τη δασκάλα τους ήταν απερίγραπτα!!!  
(Τα ευκόλως νοούμενα παραλείπονται, δεν είναι ανάγκη να καταναλώνουμε και μελάνι)
- Σε διαγώνισμα Τεχνολογίας:  
Ερώτηση: Να εξηγήσετε πώς λειτουργεί το κύκλωμά σας  
Μαθητής: Το τρανζίστορ θα έχει γονιμότητα.  
(κι όχι θα γίνει αγώγιμο. Μπας και συγκύσαμε τη Βιολογία με την Τεχνολογία;)
- Καθηγήτρια: Το «μότο» των αρχαίων ήταν «τα αγαθά κόποις κτώνται».  
Μαθητής: Και το δικό μας κυρία είναι το ίδιο και γράφεται έτσι, «τα αγαθά κοπιες κτώνται (από τρελό κι από μικρό μαθαίνεις την αλήθεια, ελπίζοντας απλά να μην μμηθούν αυτό που συμβαίνει τώρα στην Κύπρο)

## ΕΝΑ ΠΑΛΑΤΙ

Σε ένα κόσμο έκτισαν, γενιές χίλιες παλάτι  
Μα στον αέρα βρίσκεται σήμερα πια η βάση  
Και κτίζουμε την οροφή, μ' αφήνουμε τον πάτο  
Γιατί ίσως ξεχάσαμε πως υπήρξαμε εκεί κάτω

Ξεκίνησαν απ' την κορφή όλοι αυτοί νομίζουν  
Μα την αλήθεια που ισχύει ούτε που αντικρίζουν  
Στις ψευδαισθήσεις του κενού, κτίζουν άπειρα κάστρα  
Γκρεμίζοντας αυτά που κάποτε άλλοι έκτισαν στ' άστρα

Το παρελθόν το ξέχασαν και όλα όσα αξίζουν  
Και ό,τι είναι άκυρο σπουδαίο το νομίζουν  
Και οι πρόγονοι που πέρασαν ντρέπονται γι' απογόνους  
Αφού αυτοί ξεχάσανε πως ζουν για κάποιους λόγους  
Σήμερα όλοι οι άνθρωποι, αποζητούν το χρήμα  
Και όλα τα άλλα που οδηγούν σε «άδικα παιχνίδια»  
Και καταντήσαμε λοιπόν να είμαστε σπουδαίοι  
Τον κόσμο να αλλάζουμε γιατί είμαστε γενναίοι

Όλοι προβληματίζονται για τ' άδικα του κόσμου  
Και όλοι κατακρίνουμε τα άσχημα που υπάρχουν  
Μα οι ευθύνες αναλογούν σε μας, στον κόσμο όλο

Μα εμείς τις απαρνιόμαστε τις τόσες τις ευθύνες  
Τις ρίχνουμε στους μερικούς γιατί εμείς απλά δεν φταίμε!  
Φτάσαμε να νομίζουμε πως αν συμβιβαστούμε,  
τον κόσμο θα αλλάξουμε και αλλιώς πια θα τον δούμε.

Όμως για να αποδεχτείς συνθήκες κι αδικίες  
Σκέψου αν πράγματι αξίζουν οι τόσες οι θυσίες  
Και αν αξίζει ν' απαρνηθείς εσύ τον εαυτό σου....

Μαίρυν Σταύρου Γ6

## Θέατρο

Στις 13 Μαΐου θα δοθεί η θεατρική παράσταση του Σχολείου μας με το έργο «Μήδεια» του Μποστ. Στο έργο αυτό ο Μποστ (Χρυσάνθος (Μέντης) Μποσταντζόγλου) περιγράφει με τη δική του ματιά, τη διαχρονική περιπέτεια του θαλασσοδαρμένου Ελληνικού Έθνους, τη σύγχρονή του ιστορία, σαρκάζοντας, σατιρίζοντας, διακωμωδώντας, κατακεραυνώνοντας, αλλά πάντα με το γάντι...



Στην παράσταση συμμετέχουν 26 μαθητες/τριες υπό την καθοδήγηση των φιλολόγων τους Μαρίνας Ευριπίδου και Άρτεμις Λάμπρου.



Παρασκευή Καταλάνου Γ4

## ΑΙΕΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ

- 1ο βραβείο στον διαγωνισμό της «Μαθηματικής Σκυταλοδρομίας 2016». Στον διαγωνισμό συμμετείχαν 80 Δημόσια και Ιδιωτικά Γυμνάσια από όλη την Κύπρο. Η ομάδα μας αποτελείται από τους μαθητές Ορέστη Κόκκινο Α3, Ανδρέα Μιχαήλ Α6, Θεόδωρο Τσάκαλο Α6, Μιχάλη Ιεροδιακόνου Β3, Θάνο Παπαμιχαήλ Β1, Αντώνη Χαραλάμπους Β6, Ανδρέα Αντωνίου Γ1, Κωνσταντίνο Γεωργίου Γ1 και Κωνσταντίνο Θεοχάρους Γ4, με την καθοδήγηση της καθηγήτριας των Μαθηματικών, κυρίας Μαριλένας Μουσουλίδου.
- Η μαθήτρια Μαργαρίτα Χαραλάμπους Β2 απέσπασε έπαινο στην κατηγορία των Γυμνασίων με το διήγημά της «Η ιστορία ενός πεύκου» στον Διαγωνισμό ποίησης και διηγήματος που είχε προκηρυχθεί από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και το Grammar School Λευκωσίας.
- Πρώτη θέση στο Περιφερειακό Πρωτάθλημα Καλαθόσφαιρας Αρρένων. Η ομάδα αποτελείται από τους πιο κάτω μαθητές: Ροδοσθένους Ιωάννης Γ2, Γιάγκου Γιάννης Γ2, Ορφανός Κωνσταντίνος Γ2, Παφίτης Αντρέας Γ3, Σιεχάτε Ριάτ Γ3, Ηρακλείδης Αλέξανδρος Γ3, Θεοχάρους

- Κωνσταντίνος Γ4, Τερεζόπουλος Χρίστος Γ5, Ράβρας Κωνσταντίνος Β2, Ανδρέου Κωνσταντίνος Β2, Χαραλαμπίδης Γιάννης Β3, Χαραλαμπίδης Στέλιος Β3 και Σάββα Κωνσταντίνος Β4.
- Πρώτη θέση στο Περιφερειακό Πρωτάθλημα Καλαθόσφαιρας Θηλέων. Η ομάδα αποτελείται από τις πιο κάτω μαθήτριες: Χριστοφή Μαρία Γ4, Παπανικολάου Γεωργία Γ6, Ζάριτς Μόνα Β6, Κυριάκου Νικολέττα Β5, Χριστοδούλου Ελένη Β2, Σταύρου Ελισάβετ Α5, Παφίτη Νικολέττα Α2 και Παπαγεωργίου Νεφέλη Β1.
- Οι μαθητές Γεωργίου Κωνσταντίνος Γ1 και Αντωνίου Ανδρέας Γ1 βραβεύτηκαν με έπαινο στον Παγκύπριο διαγωνισμό της Μαθηματικής Εταιρείας και προκρίθηκαν στους διαγωνισμούς επιλογής για τους Διεθνείς διαγωνισμούς. Οι μαθητές μας εξασφάλισαν 2η θέση κι έπαινο αντίστοιχα στους Επαρχιακούς διαγωνισμούς της Μαθηματικής Εταιρείας.
- 1ο βραβείο Αφίσας Δήμου Έγκωμης, με θέμα την καθαριότητα, Κρίνου Στέφανος Γ6
- 2ο βραβείο Αφίσας Δήμου Έγκωμης, με θέμα την καθα-

- ριότητα, Σάββα Άντρεα Γ2
  - 3ο βραβείο Αφίσας Δήμου Έγκωμης, με θέμα την καθαριότητα, Χριστίδη Μαρία, Γ1
  - Πρώτη θέση στους Περιφερειακούς Αγώνες Στίβου στα 80 m, Μαυρουδής Αντώνης Β3
  - Τρίτη θέση στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Υ.Π.Π.), Μυλωνά Μαρίνα Γ5
  - Τρίτη θέση στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Αντιπτέρησης (Υ.Π.Π.), Δημητρίου Αντριάνα Γ3
  - Πρόκριση στη δεύτερη φάση του 6ου Παγκύπριου Διαγωνισμού Πληροφορικής, 2015-16, Μιχαήλ Ανδρέας Α6, Θεοχάρους Κωνσταντίνος Γ4, Κωνσταντινίδου Δέσποινα Γ1
  - Κέρδισαν στη δεύτερη φάση του 5ου Παγκύπριου Διαγωνισμού Πληροφορικής, 2014-15 Κωνσταντινίδου Δέσποινα Γ1, Χαραλάμπους Αντώνης Β6
- Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά τα οποία διακρίθηκαν στα πιο πάνω.