

ΙΧΝΗΛΑΤΕΣ της ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ

2024

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ

2025

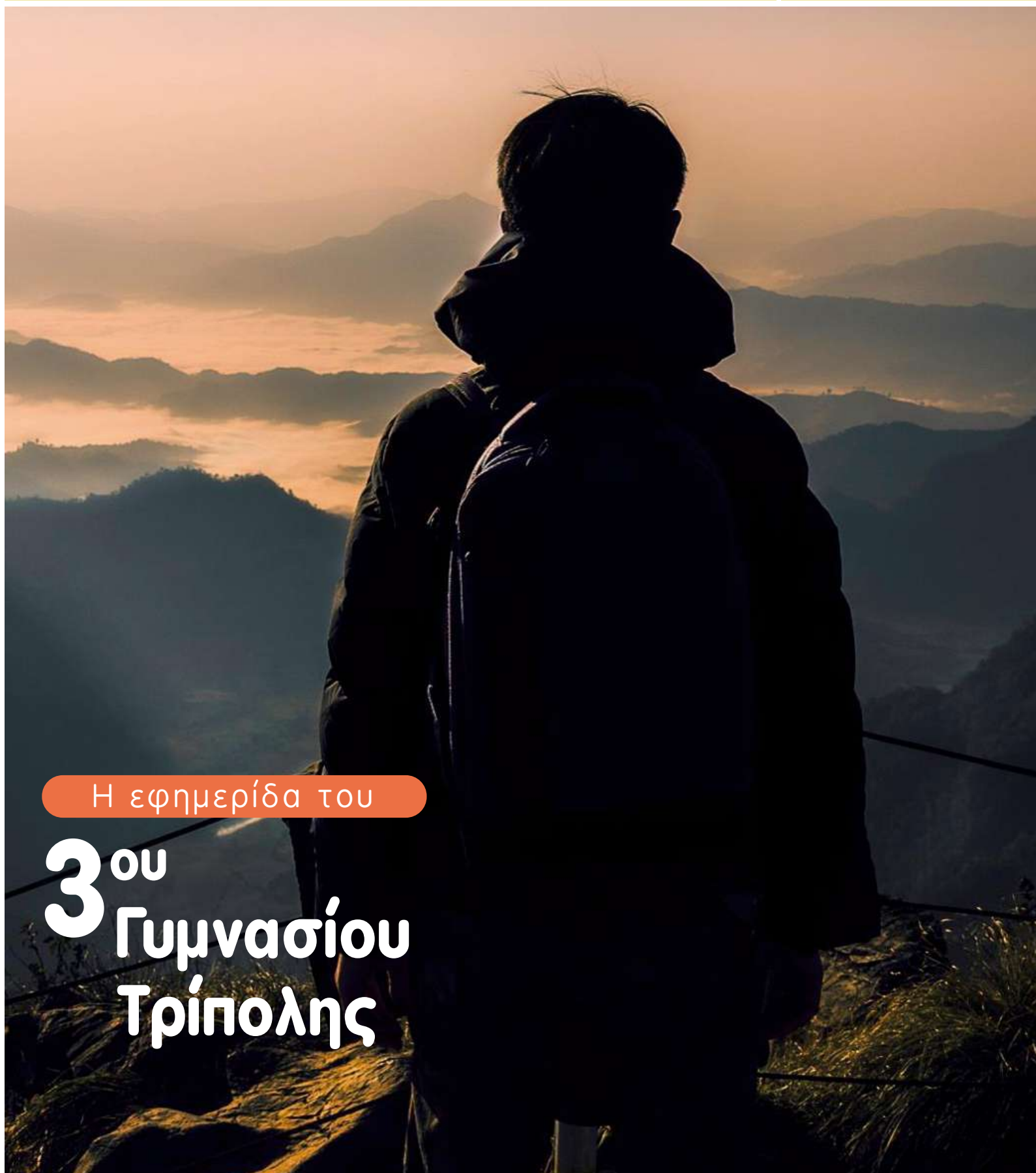
Όμιλος Δημοσιογραφίας

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός: Κωστάκη Αγγελική | Συμμετέχουσα: Σόφη Ιωάννα

ΤΕΥΧΟΣ: 01

Η εφημερίδα του

3^{ου}
Γυμνασίου
Τρίπολης



3 Δεκεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα ΑμεΑ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα ατόμων με αναπηρία το σχολείο μας μαζί με εκπροσώπους του ομίλου δημοσιογραφίας, «Ιχνηλάτες της επικαιρότητας», υπό την καθοδήγηση της εκπαιδευτικού κ. Κωστάκη Αγγελικής, έλαβε μέρος στις τοπικές εκδηλώσεις σχετικά με αυτό το θέμα.

Η πρώτη εξ αυτών πραγματοποιήθηκε στις 3 Δεκεμβρίου στο Μαλλιαροπούλειο θέατρο, με τίτλο «Όλοι ίσοι-Όλοι μαζί: Χτίζοντας συμπεριληπτικές κοινωνίες», όπου και παρευρεθήκαμε με το τμήμα Α2. Η διοργάνωση ήταν σε συνεργασία με τη ΔΔΕ Αρκαδίας, την Περιφερειακή Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία Πελοποννήσου Π.Ο.Μ.Α.μεΑ.ΠΕΛ, το



Σύλλογο ατόμων με Αναπηρία, το EUROPE DIRECT Πελοποννήσου και το ΚΔΑΠμεΑ Δήμου Τρίπολης. Το σήμα για την έναρξη έδωσαν κάποιες εκφωνήσεις από εκπροσώπους διαφόρων φορέων, οι οποίες είχαν στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και την προώθηση της ένταξης και συμπερίληψης σε όλους τους τομείς. Κατόπιν ακολούθησε ένα διαδραστικό θεατρικό Δρώμενο με τίτλο «Βησσαρίων Α. Μπακακούλης» από τους ωφελούμενους του ΚΔΑΠ ΑμεΑ του Δήμου Τρίπολης. Τέλος ένα χορωδιακό σύνολο του μουσικού σχολείου Τρίπολης μας διασκέδασε με ρυθμικά παιχνίδια και τραγούδια. Το σχολείο μας συμμετείχε με εικαστικές δημιουργίες.

Σχετική εκδήλωση με παρόμοιο μήνυμα έλαβε χώρα στο 4ο Γυμνάσιο Τρίπολης στις 9 Δεκεμβρίου, όπου το τμήμα Γ2 συμμετείχε. Η εκδήλωση είχε τίτλο «Εγώ και εσύ μαζί». Εκεί παρουσιάστηκε ξανά το θεατρικό «Βησσαρίων Α.Μπακακούλης» από το ΚΔΑΠ ΑμεΑ. Επιπλέον το 4ο Γυμνάσιο με τη βοήθεια του εικαστικού κ. Τσαρουχά προετοίμασε ένα βιωματικό εργαστήριο για όλους τους συμμετέχοντες. Τελικά οι μαθητές του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Μαντινείας απέδωσαν το τραγούδι «Εγώ και Εσύ μαζί» στην νοηματική γλώσσα.

Συνοδοί εκπαιδευτικοί ήταν η κ. Κωστάκη Αγγελική και ο κ. Χρύσης Κωνσταντίνος και στις δύο εκδηλώσεις.

Μέσα από όλη αυτήν την προσπάθεια συνάχθηκε το συμπέρασμα πως οι άνθρωποι με αναπηρία δεν διαφέρουν στις ανάγκες και στα συναισθήματα από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο, απλώς αντιμετωπίζουν ορισμένες δυσκολίες. Για αυτό είναι σημαντικό αρχικά ο Δήμος να λάβει κάποια μέτρα, ώστε να παρέχονται οι απαραίτητες δομές και τα μέσα για την διευκόλυνσή τους και κατ' επέκταση όλοι



εμείς οι πολίτες να τους αντιμετωπίζουμε με ισότητα και υποστήριξη, να τους βοηθάμε όποτε το έχουν ανάγκη και να τους σεβόμαστε.

**Μαντζουράνη Μυρσίνη
Κοντού Μαργαρίτα**

Η Δημοσιογραφική μας ομάδα

- Γ1 Αικατερίνη Γιαννίτσα
- Γ2 Δέσποινα-Αγάπη Καρζή
- Γ2 Χρήστος-Άγγελος Καρζής
- Γ2 Δημήτριος Καρνέζης
- Γ2 Μαργαρίτα Κοντού
- Γ2 Σοφία Κοσμοπούλου
- Γ2 Βασίλειος Κουραβέλης
- Γ3 Ελένη Κουραβέλου
- Γ2 Θεόδωρος Κρούμπουζος
- Γ3 Νικόλαος-Ανδρέας Λούντζης
- Α2 Διονύσιος Μάγκληρης
- Α2 Γεωργία Μαθιοπούλου
- Γ2 Παναγιώτα-Αγάπη Μανιατάκου
- Γ2 Μυρσίνη Μαντζουράνη
- Γ2 Ιωάννης Μανώλης
- Γ3 Νικολέττα Μπέζου
- Γ3 Αναστάσιος Μπούγας
- Γ3 Χαράλαμπος Προκόπος
- Γ4 Σάββας Σαββάκης

Οι Συντονίστριες Εκπαιδευτικοί:
Κωστάκη Αγγελική, Σόφη Ιωάννα

ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΡΥΩΤΑΚΗΣ: Ο ποιητής της Μελαγχολίας Ένα ταξίδι στη γενέτειρά του, την Τρίπολη

Στην καρδιά της Τρίπολης, στη συμβολή των οδών Ερυθρού Σταυρού και Καρυωτάκη 1, δεσπόζει ένα κομψό διώροφο αρχοντικό. Πρόκειται για την οικία Καρυωτάκη, ένα εξαιρετικό δείγμα της νεοκλασικής αρχιτεκτονικής του 19ου αιώνα. Με την αρχιτεκτονική της ομορφιά και τη λογοτεχνική της σημασία, αποτελεί ένα πολιτιστικό στολίδι για την Τρίπολη. Είναι ένας τόπος μνήμης και έμπνευσης, που μας φέρνει σε επαφή με την ευαίσθητη ψυχή ενός μεγάλου δημιουργού.

Το σπίτι αυτό ανήκε στη μητέρα του ποιητή, Αικατερίνη Σκάγιανη, και είναι το γενέθλιο σπίτι του Κώστα Καρυωτάκη, ενός από τους σημαντικότερους ποιητές της νεοελληνικής λογοτεχνίας.

Ο Κώστας Καρυωτάκης γεννήθηκε στην Τρίπολη στις 30 Οκτωβρίου 1896 και πέθανε τραγικά στην Πρέβεζα στις 21 Ιουλίου 1928. Ήταν ποιητής και πεζογράφος, και θεωρείται ο σημαντικότερος εκπρόσωπος της γενιάς του Μεσοπολέμου.

Τα έργα του έχουν μεταφραστεί σε πάνω από 30 γλώσσες, ενώ η ποίησή του εξακολουθεί μέχρι σήμερα να συγκινεί με τη βαθιά μελαγχολία, την υπαρξιακή αναζήτηση και την ειλικρίνεια των συναισθημάτων.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά ποιήματά του είναι:

«Σαν δέσμη από τριαντάφυλλα»

*Σαν δέσμη από τριαντάφυλλα
είδα το βράδυ αυτό.*

*Κάποια χρυσή, λεπτότατη
στους δρόμους ευωδιά.*

Και στην καρδιά αιφνίδια καλοσύνη.

*Στα χέρια το παλτό, στ' ανεστραμμένο
πρόσωπο η σελήνη.*

*Ηλεκτρισμένη από φιλήματα
θα 'λεγες την ατμόσφαιρα.*

Η σκέψις, τα ποιήματα, βάρος περιττό.

Έχω κάτι σπασμένα φτερά.

*Δεν ξέρω καν γιατί μας ήρθε
το καλοκαίρι αυτό.*

*Για ποιαν ανέλπιστα χαρά, για ποιες αγάπες,
για ποιο ταξίδι ονειρευτό.*



Το ποίημα είναι γεμάτο εικόνες μελαγχολίας και ψυχικής αποξένωσης. Η γλυκιά ευωδιά της νύχτας και η σελήνη στα χέρια του ποιητή μετατρέπονται σε σύμβολα μοναξιάς, χαμένων ονείρων και πικρής αναπόλησης.

Ο Καρυωτάκης ανήκει στη γενιά του 1920, μια εποχή γεμάτη απογοήτευση και έλλειψη ιδανικών μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και τη Μικρασιατική Καταστροφή.

Στην ποίησή του διακρίνουμε, όπως αναφέρθηκε, λύπη, παραίτηση, υπαρξιακή αγωνία αλλά και συχνά την επιθυμία φυγής από την πραγματικότητα. Για τον ίδιο, η ποίηση ήταν λύτρωση – ένας τρόπος να εκφράσει την εσωτερική του πάλη και να συμφιλιωθεί με τον πόνο και την απελπισία της εποχής.



Μαργαρίτα Κοντού

Η Βιβλιοθήκη και το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ: Φάροι γνώσης για τη νέα γενιά

Την Τρίτη 11 Μαρτίου 2025, οι μαθητές του Ομίλου Δημοσιογραφίας του σχολείου μας, συνοδευόμενοι από τις καθηγήτριές τους κ. Κωστάκη Αγγελική και κ. Σόφη Ιωάννα, καθώς και από τον δημοσιογράφο της Δημοτικής Ραδιοφωνίας Τρίπολης κ. Μανιατάκο Δημήτριο, πραγματοποίησαν μια ξεχωριστή διδακτική επίσκεψη στην Αθήνα. Στο πλαίσιο της επίσκεψης, γνώρισαν από κοντά σημαντικούς «θεσμούς» της ελληνικής δημοσιογραφίας: τη Βιβλιοθήκη, το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ, και το Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων. Η συμβολή του κ. Μανιατάκου υπήρξε καθοριστική για την οργάνωση αυτής της πολύτιμης εμπειρίας.



Τα παιδιά συνειδητοποίησαν πως η δημοσιογραφία δεν είναι απλώς η καταγραφή γεγονότων, αλλά ένας δρόμος αλήθειας, παιδείας, υπευθυνότητας και διαρκούς αναζήτησης. Και στο επίκεντρο αυτού του δρόμου βρίσκονται θεσμοί που κρατούν τη φλόγα της ενημέρωσης και της έρευνας ζωντανή.

Η Βιβλιοθήκη «Δημήτρης Ι. Πουρνάρας»: Πηγή έμπνευσης και γνώσης

Η Βιβλιοθήκη της ΕΣΗΕΑ, που φέρει το όνομα του σπουδαίου δημοσιογράφου Δημήτρη Ι. Πουρνάρα, αποτελεί έναν ανεκτίμητο θησαυρό γνώσης και μνήμης. Διαθέτει πλούσιο αρχείο με σπάνια βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά και ιστορικά ντοκουμέντα που χαρτογραφούν την πορεία της ελληνικής και παγκόσμιας δημοσιογραφίας.

Η λειτουργία της δεν περιορίζεται μόνο στην έρευνα. Με σύγχρονες υπηρεσίες, όπως πρόσβαση σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, διοργάνωση σεμιναρίων και εκδηλώσεων, αλλά και την ψηφιοποίηση ιστορικών αρχείων, η βιβλιοθήκη επιδιώκει να ενισχύσει τη

δημοσιογραφική παιδεία και να εμπνεύσει τις επόμενες γενιές.

Το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ: Εκπαίδευση χωρίς σύνορα

Το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ ιδρύθηκε για να προσφέρει διαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση στους δημοσιογράφους. Μέσα από ποικίλα προγράμματα, συνέδρια και εργαστήρια, καλύπτει τις ανάγκες ενός επαγγέλματος που εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς.

Μεταξύ των θεμάτων που καλύπτονται είναι:

- Ψηφιακή δημοσιογραφία
- Δεοντολογία και θεσμικό πλαίσιο
- Πολιτική και πολεμική δημοσιογραφία
- Fake news και διαχείριση πληροφορίας
- Επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων

Με τη συμμετοχή καταξιωμένων επαγγελματιών και ακαδημαϊκών, το Ίδρυμα συμβάλλει στην ενίσχυση της δημοσιογραφικής ποιότητας και δεοντολογίας.

Ένας ρόλος κοινωνικός, ανοιχτός στους νέους

Η Βιβλιοθήκη και το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ δεν απευθύνονται μόνο σε επαγγελματίες. Στόχος τους είναι να καλλιεργήσουν τη δημοσιογραφική παιδεία από τα πρώτα της βήματα, απευθυνόμενοι και στους νέους – μαθητές, φοιτητές, σπουδαστές – που ενδιαφέρονται για την ενημέρωση και την κριτική σκέψη.

Μέσα από συνεργασίες με σχολεία και πολιτιστικούς φορείς, ανοίγουν τους ορίζοντες των νέων, προάγοντας την ελευθερία της έκφρασης και τη σημασία της αντικειμενικής πληροφόρησης, σε μια εποχή όπου η πληροφόρηση είναι άμεση, αλλά όχι πάντα αξιόπιστη.



Το Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων: Στην καρδιά της επικαιρότητας

Η επίσκεψη των μαθητών ολοκληρώθηκε με μια ενδιαφέρουσα ξενάγηση στους χώρους του Αθηναϊκού και Μακεδονικού Πρακτορείου Ειδήσεων. Εκεί είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά πώς παράγεται και διακινείται η είδηση σε πραγματικό χρόνο, να συνομιλήσουν με επαγγελματίες δημοσιογράφους και να κατανοήσουν τον ρόλο του Πρακτορείου ως θεμελιώδους πυλώνα της εθνικής ενημέρωσης.

Το ΑΠΕ-ΜΠΕ αποτελεί την επίσημη φωνή της χώρας στον ειδησεογραφικό τομέα, με παρουσία στην Ελλάδα και το εξωτερικό, διατηρώντας την αξιοπιστία και την εγκυρότητα ως βασικά του γνωρίσματα.



Συμπέρασμα

Η επίσκεψη αυτή δεν ήταν απλώς μια εκπαιδευτική εκδρομή· ήταν ένα ταξίδι στον πυρήνα της δημοσιογραφίας. Η Βιβλιοθήκη «Δημήτρης Ι. Πουρνάρας», το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΑ και το Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων μας υπενθύμισαν ότι η ενημέρωση είναι δικαίωμα, αλλά και ευθύνη.

Οι μαθητές επέστρεψαν γεμάτοι εικόνες, εμπειρίες και – το σημαντικότερο – ερωτήματα που αποτελούν τη βάση κάθε καλού ρεπορτάζ.

Ευχαριστούμε πολύ τον κ. Μανιατάκο για τη μοναδική εμπειρία που μας χάρισε!

Παναγιώτα-Αγάπη Μανιατάκου
Κοσμοπούλου Σοφία

Επίσκεψη στον Μητροπολίτη Μαντινείας και Κυνουρίας: Μια ξεχωριστή συνέντευξη με τον Σεβασμιότατο κ. Επιφάνιο



Ο δημοσιογραφικός όμιλος του 3ου Γυμνασίου Τρίπολης «Ιχνηλάτες της Επικαιρότητας» είχε την τιμή και τη χαρά να επισκεφθεί το Επισκοπείο Μαντινείας – Κυνουρίας, την Τρίτη 22 Ιανουαρίου 2025, συνοδευόμενος από τις συντονίστριες του ομίλου, κ. Αγγελική Κωστάκη και κ. Ιωάννα Σόφη.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Μαντινείας και Κυνουρίας κ. Επιφάνιος υποδέχθηκε θερμά τους μαθητές και παραχώρησε μια ενδιαφέρουσα και ουσιαστική συνέντευξη. Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να του θέσουν ερωτήματα που αφορούσαν τόσο στην προσωπική του πορεία όσο και στον ρόλο της Εκκλησίας στη σύγχρονη κοινωνία.

Ποια είναι η καθημερινότητά σας ως Μητροπολίτη;

«Ζω και κινούμαι όπως κάθε απλός, πιστός χριστιανός. Στο επίκεντρο της ημέρας μου βρίσκεται πάντοτε η προσευχή, καθώς αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της πνευματικής ζωής. Ακολουθούν τα καθήκοντα και οι υποχρεώσεις της διακονίας μου, καθώς και η διαχείριση προβλημάτων που ανακύπτουν στην πορεία της ημέρας. Η καθημερινότητά μου, αν και φέρει ευθύνες, είναι απλή και ανθρώπινη.»

Πώς θα προσεγγίσετε τα παιδιά ώστε να στραφούν στην Εκκλησία και τον Χριστιανισμό;

«Θα τους μιλήσω με απλότητα και αλήθεια, γιατί η Εκκλησία είναι ο τόπος της αλήθειας, όπου δεν χωρούν ψέματα. Η ζωή δεν τελειώνει με τον θάνατο. Υπάρχουν ζωντανές μαρτυρίες της αιωνιότητας, όπως το λείψανο του Αγίου Σάββα, που παραμένει άφθαρτο μέχρι και σήμερα. Η αφθαρσία αυτή αποτελεί σημείο της αγιότη-

τας, αλλά και απόδειξη της παρουσίας και της δύναμης του Θεού ανάμεσά μας.»

Τι σας εμπνέει και σας δίνει δύναμη να συνεχίσετε το έργο σας;

«Αυτό που με οδηγεί όλα αυτά τα χρόνια είναι ένα βαθύ, εσωτερικό «κάλεσμα» από τον Θεό. Από πολύ μικρή ηλικία ένιωθα μια έντονη έλξη προς τη διακονία Του, σαν να με καθοδηγούσε αόρατα ένα χέρι γεμάτο αγάπη και φως. Αυτή η εσωτερική ώθηση ήταν και παραμένει η κινητήριος δύναμή μου, το στήριγμά μου στην πορεία που έχω επιλέξει να ακολουθήσω.»

Πώς μπορούν οι νέοι να βοηθηθούν από την Εκκλησία;

«Η Εκκλησία προσφέρει μία πολύτιμη εμπειρία ζωής και γίνεται πνευματικός οδηγός στον καθημερινό μας αγώνα. Διδάσκει την αγάπη προς τον πλησίον, την προσφορά χωρίς ιδιοτέλεια και την εσωτερική ειρήνη. Μπορεί να λειτουργήσει ως «πυξίδα» για τον νέο άνθρωπο, σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις. Όταν κάποιος ακολουθεί τη διδασκαλία του Χριστού, δεν υιοθετεί μόνο έναν τρόπο σκέψης, αλλά και έναν τρόπο ζωής, γεμάτο φως, ταπείνωση και αυθεντικότητα.»

Ποιο είναι το φιλανθρωπικό έργο της Εκκλησίας;

«Η φιλανθρωπία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποστολής της Εκκλησίας. Το έργο της επικεντρώνεται στην ουσιαστική στήριξη των συνανθρώπων μας, ιδιαίτερα εκείνων που βρίσκονται σε ανάγκη. Μέσα από τη λειτουργία γηροκομείων, τη χορήγηση υποτροφιών, τη διανομή συσσιτίων και άλλες κοινωνικές παρεμβάσεις, η Εκκλησία προσπαθεί να ανταποκριθεί στις καθημερινές ανάγκες του λαού, προσφέροντας ανακούφιση και ελπίδα. Όλες αυτές οι

δράσεις είναι έκφραση έμπρακτης αγάπης και διακονίας προς τον πλησίον.»

Ποια είναι η θέση της Εκκλησίας για τις ηθικές αξίες στη σημερινή εποχή;

«Η Εκκλησία αναγνωρίζει τον σεβασμό ως θεμέλιο όλων των ηθικών αξιών: σεβασμό προς τη ζωή, προς τη φύση και προς τον συνάνθρωπο. Πιστεύουμε πως μέσα από αυτή τη στάση μπορεί να οικοδομηθεί μια κοινωνία πιο δίκαιη, ειρηνική και ανθρώπινη. Αν η κοινωνία μας εμπνευστεί από το ήθος του Ευαγγελίου και πορευτεί με αγάπη, κατανόηση και σεβασμό, τότε πολλά από τα προβλήματα που μας απασχολούν σήμερα μπορούν σταδιακά να ξεπεραστούν.»

Τέλος, θα θέλαμε να ρωτήσουμε πώς σας φαίνεται ο τόπος μας;

«Η Τρίπολη είναι για μένα ένας τόπος με τον οποίο με συνδέουν βαθιές αναμνήσεις, ήδη από το 1990. Η επιστροφή μου εδώ μετά από τόσα χρόνια υπήρξε μια ευχάριστη και, ομολογουμένως, ανέλπιστα συγκυρία. Αισθάνομαι ευλογημένος από τον Θεό που μου έδωσε την ευκαιρία να επιστρέψω. Η πόλη διατηρεί μια ξεχωριστή παραδοσιακή ταυτότητα, τόσο στην αρχιτεκτονική της όσο και στους ανθρώπους της. Από την πρώτη στιγμή ένιωσα ένα θερμό καλωσόρισμα· οι άνθρωποι με πλησίασαν με ευγένεια και αγάπη, μου έδωσαν την ευκαιρία να επικοινωνήσω μαζί τους, κάτι που εκτίμησα ιδιαίτερα.»

Οι μαθητές ολοκλήρωσαν τη συνέντευξη εκφράζοντας τις θερμές τους ευχαριστίες προς τον Σεβασμιότατο για τον χρόνο και τη διάθεση που αφιέρωσε, ενώ δεν παρέλειψαν να τον προσκαλέσουν στο σχολείο. Εκείνος ανταποκρίθηκε με εγκάρδιότητα, λέγοντας:

«Ευχαρίστως! Θα ήταν χαρά μου να σας επισκεφθώ κάποια μέρα.»

Μπούγας Αναστάσιος
Μανώλης Ιωάννης



ΑΝΔΡΙΑΝΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΑΣ



κεια της Ελληνικής Επανάστασης. Ο έφιππος ανδριάντας είναι σημαντικός και για την αναγνώριση της προσφοράς του Κολοκοτρώνη στην απελευθέρωση της Ελλάδας από την οθωμανική κυριαρχία.

Ο ανδριάντας του Γεωργίου Τερτσέτη

Ο ανδριάντας του Τερτσέτη στην Τρίπολη τιμά τη μνήμη του Δημητρίου Τερτσέτη, ο οποίος ήταν δικηγόρος, αγωνιστής της Επανάστασης του 1821 και σημαντική προσωπικότητα της Επανάστασης. Ο Τερτσέτης υπηρέτησε ως νομικός και εκπρόσωπος της επαναστατικής κυβέρνησης, ενώ είναι γνωστός για τον ρόλο του στην υπεράσπιση των αγωνιστών και για τις νομικές του γνώσεις που συνέβαλαν στη διαμόρφωση του νομικού συστήματος της Ελλάδας μετά την Επανάσταση. Ο ανδριάντας του νομικού και ιστορικού Γεωργίου Τερτσέτη (1800-1874) είναι τοποθετημένος έξω από το Δικαστικό Μέγαρο Τρίπολης (αριστερή πλευρά της κλίμακας εισόδου). Κατασκευάστηκε το 2005 και είναι έργο του γλύπτη Ηρακλή Ξανθόπουλου (1956-2014). Ο ανδριάντας διακρίνεται για την επιβλητικότητα των διαστάσεών του, υπερβαίνοντας τα 3μ. σε ύψος. Απεικονίζει τον Τερτσέτη σε φυσικό μέγεθος, με μία μορφή επιβλητική και γεμάτη σεβασμό, που αποπνέει την αίσθηση της υπερηφάνειας για τη συμμετοχή του στην Επανάσταση του 1821 και την προσφορά του στη δικαιοσύνη και την ελευθερία.

Στην δεξιά πλευρά της κλίμακας εισόδου είναι επίσης τοποθετημένος ο ανδριάντας του δικαστή και πολιτικού Αναστάσιου Πολυζωΐδη, έργο και αυτός του Ξανθόπουλου. Οι Πολυζωΐδης και Τερτσέτης υπήρξαν οι δύο δικαστές που αρνήθηκαν να υπογράψουν τη θανατική καταδίκη επί εσχάτη προδοσία των

Ο έφιππος ανδριάντας του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη στο κέντρο της Πλατείας Άρεως

Ο έφιππος ανδριάντας του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη στην Τρίπολη είναι ένα από τα πιο γνωστά μνημεία της ελληνικής ιστορίας και της Επανάστασης του 1821. Βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της Τρίπολης και φιλοτεχνήθηκε από τον γλύπτη Φάνη Σακελλαρίου που επισκέφτηκε τα χαλκοχυτήρια Miceloucci της Φλωρεντίας, μελετώντας βήμα προς βήμα τις τεχνικές και τη διαδικασία χύτευσης. Ο ανδριάντας παρουσιάζει τον Γέρο του Μοριά τη στιγμή που τραβά με το αριστερό του χέρι τα χαλινάρια και υποχρεώνει το άλογό του να σταθεί στα πίσω πόδια του, ενώ αυτός ανασπώνεται με δυναμικότητα και ένταση κραδαινώντας το σπαθί του σαν να εποπτεύει το πεδίο πριν εφορμήσει στη μάχη. Το μνημείο

παραδόθηκε από την Ερανική Επιτροπή που είχε αναλάβει το έργο συγκέντρωσης εισφορών προς το κοινό της Τρίπολης τον Αύγουστο του 1971, ενώ τα αποκαλυπτήρια πραγματοποιήθηκαν στις 26 Σεπτεμβρίου 1971 στο πλαίσιο των εορτών της Άλωσης της Τριπολιτσάς, καθώς και στο γενικότερο επετειακό πλαίσιο εορτασμού των 150 χρόνων από την Ελληνική Επανάσταση.

Τα οστά του Κολοκοτρώνη μεταφέρθηκαν σε ειδική κρύπτη στο βάθρο του μνημείου στις 25 Σεπτεμβρίου 1993, αφού προηγουμένως είχαν αφαιρεθεί από το παρακείμενο μνημείο της Στήλης Αρχιερέων και Προκρίτων, στο οποίο βρίσκονταν από τις 12 Οκτωβρίου 1930.

Το έργο και αποτελεί σύμβολο της αντίστασης, του ηρωισμού και του πατριωτισμού που χαρακτήρισαν τον Κολοκοτρώνη κατά τη διάρ-



αγωνιστών της Επανάστασης Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και Δημήτριου Πλαπούτα, στη δίκη του πενταμελούς δικαστηρίου του Ναυπλίου (1834). Αποτελεί ένα σύμβολο της συνεισφοράς του Τερτσέτη στον αγώνα για την ανεξαρτησία της Ελλάδας και στη νεότερη ελληνική ιστορία.

Ο ανδριάντας του Πολυζωΐδη



Ο ανδριάντας του δικαστή και πολιτικού Αναστάσιου Πολυζωΐδη (1802-1873) είναι τοποθετημένος έξω από το Δικαστικό Μέγαρο Τρίπολης (δεξιά πλευρά της κλίμακας εισόδου). Κατασκευάστηκε το 2005 και είναι έργο του γλύπτη Ηρακλή Ξανθόπουλου (1956-2014). Ο ανδριάντας διακρίνεται για την επιβλητικότητα των διαστάσεών του, υπερβαίνοντας τα 3μ σε ύψος.

Το άγαλμα βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της Τρίπολης συγκεκριμένα μπροστά από την είσοδο του δικαστηρίου και αποτελεί ένα μνημείο που τιμά τη μνήμη του Πολυζωΐδη και τη συνεισφορά του στην Επανάσταση. Ο Πολυζωΐδης ήταν γνωστός για τη συμμετοχή

του σε σημαντικές μάχες και για την ηγετική του παρουσία, ενώ μετά την Επανάσταση, διαδραμάτισε και ρόλο στη δημόσια ζωή του νεοσύστατου ελληνικού κράτους. Οι δύο ανδριάντες Τερτσέτη και Πολυζωΐδη συγκροτούν μια μνημειακή ενότητα, συμβολίζοντας την ανεξαρτησία της Δικαιοσύνης, τη γενναιότητα και τον πατριωτισμό των εκπροσώπων της δικαστικής εξουσίας σε κρίσιμες ιστορικές στιγμές για τον Ελληνισμό. Ο συμβολισμός αυτός επιτελείται μάλιστα σε δύο διαστάσεις, μια διαχρονική και μια ιστορική.

Στο Βάθρο αναγράφονται τα εξής:

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΠΟΛΥΖΩΪΔΗΣ 1802-1873 / ΠΡΟΤΥΠΟΝ ΔΙΚΑΣΤΙΚΗΣ ΕΝΤΙΜΟΤΗΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΟΝ ΤΗΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ / ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΕΩΣ ΤΗΣ Α' ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΕΩΣ (15 ΙΑΝ.1822) // ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΕΥΣΙΝ ΤΟΥ ΕΙΣ ΤΗΝ ΔΙΚΗΝ / ΤΟΥ Θ. ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ ΚΑΙ Δ. ΠΛΑΠΟΥΤΑ (1834): / «ΘΕΩΡΩ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΙΝ ΑΔΙΚΟΝ ΚΑΙ ΑΤΙΜΑΖΟΥΣΑΝ / ΑΝΔΡΑΣ ΑΘΛΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΔΟΞΟΥΣ, / ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΝ ΔΕ ΚΑΙ ΚΗΛΙΔΟΥΣΑΝ ΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ / ΚΑΙ ΑΣΕΒΟΥΣΑΝ ΠΡΟΣ / ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΝ

Ο ανδριάντας του Μανώλη Δούνια

Στην Τρίπολη, το άγαλμα του Μανώλη Δούνια, πρωτοπορητή της πόλης κατά την Άλωση της Τριπολιτσάς το 1821, βρίσκεται στην περιοχή της Μεταμόρφωσης, κοντά στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος. Τα αποκαλυπτήρια του ανδριάντα πραγματοποιήθηκαν στις 24 Σεπτεμβρίου 2022, παρουσία του Υπουργού Εσωτερικών, Μάκη Βορίδη, και του δωρητή Χρήστου Αδαμαντίου Καλογερόπουλου, ομογενή από τις ΗΠΑ. Το έργο φιλοτεχνήθηκε από τον γλύπτη Γιάννη Ν. Μπάρδη. Το άγαλμα αποτελεί φόρο τιμής στον ήρωα και υπενθυμίζει την ιστορική του συμβολή στην απελευθέρωση της πόλης.

Ο Μανώλης Δούνιας ο οποίος καταγόταν από τον Πραστό έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην Άλωση της Τριπολιτσάς, καθώς με δικό του τέχνασμα κατάφεραν οι αγωνιστές να πάρουν την πόλη. Αναλυτικότερα, ο Δούνιας, ο οποίος ανήκε στο δεύτερο τμήμα των Τσακώνων αγωνιστών, γνώριζε Τούρκους φρουρούς σε μια πύλη της Τριπολιτσάς και έκανε συχνά εμπόριο όπλων και τροφίμων μαζί τους. Τους ζήτησε λοιπόν να κάνουν και πάλι εμπόριο και σκαρφώθηκε με άλλους αγωνιστές πάνω στο τείχος με πρόσχημα την ανταλλαγή.

Αυτή τη φορά όμως σκότωσε τους φρουρούς, μπήκε στην πόλη και άνοιξε τις πύλες, ώστε να εισέλθουν και οι υπόλοιποι αγωνιστές μέσα.

Προκόπος Χαράλαμπος



Ένα Ταξίδι στην Αρχαία Ελληνική Τεχνολογία

Το Δεκέμβριο, οι μαθητές της Α' Γυμνασίου του σχολείου μας είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε το Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας «Κώστας Κοτσανάς» στην Αθήνα. Ήταν μια μοναδική εμπειρία που μας ταξίδεψε χιλιάδες χρόνια πίσω, ανακαλύπτοντας τις εκπληκτικές εφευρέσεις των αρχαίων Ελλήνων.

Μεταξύ των εκθεμάτων μας εντυπωσίασαν το ξυπνητήρι του Πλάτωνα, μια πρωτοποριακή συσκευή που βασιζόταν στη σταδιακή πλήρωση ενός δοχείου με νερό μέχρι να υπερχειλίσει και να σημάνει την ώρα. Επιπλέον, γνωρίσαμε τον κοχλία του Αρχιμήδη, μια εφεύρεση που εξακολουθεί να χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα για την άντληση νερού. Ένα ακόμη ενδιαφέρον έκθεμα ήταν τα αρχαία μουσικά όργανα, τα οποία αναδείκνυαν την τεχνολογική και καλλιτεχνική πρόοδο της εποχής.

Όλοι οι μαθητές ενθουσιαστήκαμε με τον τρόπο που οι αρχαίοι Έλληνες κατάφεραν να

κατασκευάσουν πολύπλοκα όργανα με μεγάλη ακρίβεια. Η επίσκεψη αυτή απέδειξε ότι η τεχνολογία δεν είναι αποκλειστικό γνώρισμα της σύγχρονης εποχής, αλλά έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία. Οι αρχαίοι Έλληνες, με τη δημιουργικότητα και τις γνώσεις τους,

κατάφεραν να αναπτύξουν εφευρέσεις που επηρέασαν σημαντικά την επιστήμη και την καθημερινή ζωή. Φύγαμε με ενθουσιασμό και νέες γνώσεις, κατανοώντας ότι τεχνολογία και καινοτομία είναι διαχρονικές αξίες!!!

Γεωργία Μαθιοπούλου

Αθλητισμός, Όνειρα και Σεβασμός - Ο Νίκος Μιχαλόπουλος εμπνέει



Τη Δευτέρα 10 Μαρτίου 2025 πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία στο αμφιθέατρο του 3ου Γυμνασίου Τρίπολης δράση με προσκεκλημένο ομιλητή τον κ. Νίκο Μιχαλόπουλο, εκπαιδευτικό, πρωταθλητή του ακοντισμού, βραβευμένο συγγραφέα και ακτιβιστή. Η εκδήλωση διοργανώθηκε με πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σχολικού Εκφοβισμού.

Προλόγισαν ο Διευθυντής του Γυμνασίου κ. Καρτζάς Φίλιππος και η πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων κ. Πλατανίτη Σοφία. Στη συνέχεια ο κ. Μιχαλόπουλος έθιξε τα ενδιαφέροντα θέματα της δύναμης του ονείρου στη ζωή μας, της αντοχής στην αποτυχία, του ξεπεράσματος της αμφισβήτησης, της αξίας της υπέρβασης, του σεβασμού στη διαφορετικότητα, του σχολικού εκφοβισμού, της απάντησής μας στα ζητήματα βίας της εποχής μας, της κοινωνικής σημασίας του αθλητισμού και του ακτιβισμού και αναφέρθηκε στα βιβλία του «Το ύποπτο θήτα» και «Οι κορυφές μέσα μας».

Ο ομιλητής κατάφερε να συνδυάσει την προσωπική του εμπειρία με σημαντικά κοινωνικά ζητήματα. Επιπλέον, ανέδειξε τη δύναμη του αθλητισμού ως μέσου που μπορεί να φέρει κοντά τους ανθρώπους, να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να προσφέρει ελπίδα. Ιδιαίτερα σε μια εποχή που η βία, και ειδικότε-



ρα η ενδοσχολική βία, είναι ένα αυξανόμενο πρόβλημα, οι αξίες του αθλητισμού—όπως η συνεργασία, ο σεβασμός και η αλληλεγγύη—γίνονται πιο επίκαιρες από ποτέ.

Οι μαθητές με ενθουσιασμό και ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρακολούθησαν την ομιλία και συμμετείχαν στη συζήτηση που ακολούθησε. Μετά το πέρας της εκδήλωσης ο κ. Μιχαλόπουλος παραχώρησε συνέντευξη στους μαθητές του ομίλου Δημοσιογραφίας «Ικνηλάτες της Επικαιρότητας». Μίλησε ανοιχτά για τη ζωή, τον αθλητισμό, τις αποτυχίες, τις παιδικές πληγές και την ανάγκη να αντιμετωπίζουμε με ευαισθησία το φαινόμενο του bullying.

Οι μαθητές ρωτούν – Ο Νίκος Μιχαλόπουλος απαντά:

1. Ποιοι θέτουν υψηλότερους στόχους στη ζωή μας; Ο εαυτός μας ή οι άλλοι;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Στην πραγματικότητα εμείς οι ίδιοι θέτουμε τους υψηλότερους στόχους στη ζωή μας, καθώς και τα όριά μας. Η σωστή οριοθέτηση μπορεί να είναι και βοηθητική. Ο μόνος περιορισμός στη ζωή μας είναι αυτός που βάζουμε μόνοι μας.»

2. Τι συναισθήματα σας προκάλεσε το πρώτο σας μετάλλιο;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Το πρώτο μου μετάλλιο το κέρδισα κυρίως για να αποδείξω την αξία μου στους γονείς μου. Φυσικά χάρηκα και ένιωσα ικανοποίηση, αλλά δεν το πήρα τόσο για εμένα, όσο για να δείξω πως άξιζα.»

3. Πώς έχει αλλάξει ο αθλητισμός τη νοοτροπία των ανθρώπων;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί, μαζί και η νοοτροπία των ανθρώπων. Παλαιότερα ο αντίπαλος θεωρούνταν εχθρός. Σήμερα, έχει αλλάξει αυτό — ο αντίπαλος είναι αυτός που σε κάνει καλύτερο και σου δίνει κίνητρο να αγωνιστείς σκληρότερα. Ωστόσο, δυστυχώς ο αθλητισμός έχει χάσει τον ρομαντισμό του και έχει γίνει πιο επαγγελματικός. Πολλοί αθλητές κάνουν εκπώσεις στην προσπάθεια και φτάνουν στο doping, προκειμένου να φτάσουν στο έπαθλο. Τα χρηματικά έπαθλα που προσφέρονται στους νικητές αποτελούν μεγαλύτερο κίνητρο από τα ψυχικά και σωματικά οφέλη.»

4. Ποια είναι η μεγαλύτερη αποτυχία που έχετε βιώσει στην αθλητική σας πορεία;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Έχω βιώσει πολλές αποτυχίες, ειδικά όταν ήμουν παιδί, και συνεχίζω να βιώνω. Δεν είναι εύκολο να ξεχωρίσω μία. Ίσως οι τραυματισμοί μου να ήταν οι πιο δύσκολες στιγμές της πορείας μου.»

5. Πώς μπορεί ένας νταής να αλλάξει και να σταματήσει να κάνει bullying;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Ο θύτης έχει πιθανότητα υπάρξει και ο ίδιος θύμα. Χρειάζεται να απευθυνθείς στον πόνο του. Αν του δείξεις πώς νιώθεις, και όχι απλώς ότι αυτό που κάνει είναι λάθος, τότε μπορεί να καταλάβει. Η κατανόηση είναι το πρώτο βήμα για την αλλαγή.»

6. Ποια ήταν η πιο έντονη στιγμή που βιώσατε σε παρουσίασή σας σε σχολείο;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Έχουν υπάρξει πολλές έντονες στιγμές κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεών μου, αλλά η πιο ιδιαίτερη κατά τη γνώμη μου, ήταν σε ένα σχολείο στο Ξυλόκαστρο. Στις παρουσιάσεις γενικότερα, ο ομιλητής ξεκινάει να απευθύνεται στο κοινό προκειμένου να νιώσει πιο άνετα. Κάποια στιγμή, λοιπόν, παρατήρησα ένα κοριτσάκι το οποίο με κοιτούσε πολύ επίμονα και είχε βουρκώσει. Προς το τέλος της παρουσίασης, ξέσπασε, σκηκώθηκε και μίλησε σε μία συμμαθήτριά της. Της ζήτησε δημόσια συγγνώμη, γιατί μετά την παρουσίαση συνειδητοποίησε ότι της είχε κάνει όλα όσα είχα αναφέρει στην παρουσίαση. Ήταν μία πολύ συγκλονιστική και γλυκιά στιγμή. Εκείνη τη μέρα, κατάλαβα πόση δύναμη έχει ο λόγος.»

7. Μπορούν τα ψυχικά τραύματα στην παιδική ηλικία να αφήσουν σημάδια στην ενήλικη ζωή;

Ν. Μιχαλόπουλος:

«Δυστυχώς, ναι. Έχω γνωρίσει ανθρώπους που κουβαλούσαν τραύματα από την παιδική τους ηλικία για μια ολόκληρη ζωή. Κάποιοι άνθρωποι μάλιστα αυτοκτονούν, επειδή οι συγγενείς και οι φίλοι τους δεν υποστηρίζουν τις επιλογές τους και τους κρίνουν από τα πρώτα παιδικά χρόνια. Ένας φίλος μου, που από μικρός δεχόταν αυστηρή κριτική από την οικογένειά του, αυτοκτόνησε ως ενήλικας. Μία μέρα, λοιπόν, είχε πάει με τους γονείς του σε ένα roof garden. Είπε πως θα πήγαινε στην τουαλέτα, αλλά αντί γι' αυτό, ανέβηκε στην ταράτσα και αυτοκτόνησε. Πολλές φορές, τα τραύματα που μπορεί να μας προκαλέσει το περιβάλλον μας όταν είμαστε παιδιά μπορούν να επιφέρουν μακροχρόνιες επιδράσεις. Η αγάπη, η αποδοχή και η στήριξη είναι ζωτικής σημασίας για κάθε παιδί.»

Οι μαθητές του ομίλου μας ευχαριστούν θερμά τον κ. Μιχαλόπουλο για την ειλικρίνεια, τη συγκίνηση και τη σοφία που μας χάρισε! Η συνέντευξη αυτή θα μείνει βαθιά χαραγμένη στη μνήμη μας.

**Κουραβέλου Ελένη
Μπέζου Νικολέτα
Μπούγας Αναστάσιος**

Εξερευνώντας την Εφηβεία: Ενημερωτική Δράση για τους Μαθητές του σχολείου μας

Την Πέμπτη 13/2/2025 πραγματοποιήθηκε δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης από τη Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση (ΜΕΠ) Τρίπολης «Ξένιος Ζευς» στο σχολείο μας με θέμα: «Εξερευνώντας την εφηβεία». Συγκεκριμένα, μας επισκέφθηκε η Επιστημονικά Υπεύθυνη της Δομής κα Αδαμοπούλου (Παιδοψυχίατρος) και η κα Δουρίδα (ψυχολόγος). Είχαμε την ευκαιρία να ανοίξουμε ένα γόνιμο διάλογο μαζί τους σχετικά με θέματα που άπτονται της εφηβείας. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα κοινά και πολλές φορές αντιφατικά συναισθήματα που βιώνουμε ως μαθητές και μαθήτριες, όπως προέκυψε από τις βιωματικές ασκήσεις που κάναμε.

Αναζητήσαμε όλοι μαζί τα χαρακτηριστικά της εφηβείας και στη συνέχεια προσπαθήσαμε να καταλήξουμε ποια από αυτά είναι τα αναμενόμενα και ποια ενδεχομένως απαιτούν την υποστήριξη από ειδικούς. Στην πορεία της συζήτησης το αρχικά ανάλαφρο κλίμα μετατράπηκε σε πραγματικό ενδιαφέρον και συμμετοχή των μαθητών. Θα έλεγε κανείς ότι αποτέλεσε μια αφορμή για έκφραση συναισθημάτων σε ένα χώρο που κατεξοχήν ασχολείται με τη μάθηση και τη γνώση. Ελπίζου-



με να ακολουθήσουν και άλλες τέτοιες ενημερωτικές εκδηλώσεις σε διαφορετικά αντικείμενα.

Κουραβέλου Ελένη

Μια Εμπειρία στη Βουλή των Ελλήνων: Εξερευνώντας τον «Ναό της Δημοκρατίας»



Στις 6 Φεβρουαρίου, οι μαθητές της Γ' γυμνασίου του σχολείου μας είχαμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε τον θρυλικό «Ναό της Δημοκρατίας», τη Βουλή των Ελλήνων, στο κέντρο της Αθήνας. Πρόκειται για το πιο επιβλητικό κτίριο της χώρας, και η επίσκεψή μας εκεί αποτέλεσε μια μοναδική εμπειρία που μας

έφερε κοντά στην καρδιά του πολιτικού συστήματος της Ελλάδας.

Επισκεφθήκαμε ανά δύο τμήματα τον χώρο εξωτερικά και εσωτερικά και μας έλεγξαν με ειδικά μηχανήματα για λόγους ασφαλείας. Ύστερα μας υποδέχτηκε μια υπάλληλος της Βουλής και μας έδωσε οδηγίες για το πώς θα συμπεριφερόμαστε στον χώρο και για το τι πρόκειται να δούμε.

Ξεναγηθήκαμε στο εσωτερικό της Βουλής, το οποίο ήταν εντυπωσιακό, γιατί ήταν μεγάλο, μεγαλοπρεπές και πολυτελές. Στη συνέχεια, βρεθήκαμε στο σημαντικότερο σημείο της, στην Ολομέλεια. Εκείνη τη στιγμή δεν υπήρχε συνεδρίαση, οπότε μας επέτρεψαν να καθίσουμε στα έδρανα των βουλευτών. Αισθανθήκαμε περίεργα που καθόμασταν στις θέσεις των αντιπροσώπων του λαού. Μας έδειξαν τις θέσεις των κομμάτων, της Κυβέρνησης, του Προεδρείου της Βουλής, τα θεωρία όπου μπορούν να πηγαίνουν πολίτες κατόπιν αιτήσεως και να παρακολουθούν τις συνεδριάσεις, καθώς και τις θέσεις των ιδιαίτερων προσκεκλημένων. Η αίθουσα αυτή ήταν ιδιαίτερη, μεγάλη και αξιοθαύμαστη, γιατί εκεί λαμβάνονται οι σημαντικότερες αποφάσεις που αφορούν τους Έλληνες. Χωρίς να το υποδεικνύει κανείς, καταλάβαινες ότι ο χώρος απαιτούσε σεβασμό.

Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε την αίθουσα Ελευθέριος Βενιζέλος, η οποία στολίζεται από πλήθος τοιχογραφιών. Γύρω-γύρω υπήρχαν ζωγραφισμένες σκηνές από την Ελληνική Επανάσταση, καθώς και πορτρέτα πρωταγωνιστών της. Ήταν επίσης εντυπωσιακή και πο-



λυτελής και υπήρχε ένας διαδραστικός πίνακας που μας πληροφορούσε για τα εκθέματα.

Στο τέλος αφού βγήκαμε από το κτίριο, ήμασταν τυχεροί, διότι προλάβσαμε την αλλαγή φρουράς στο μνημείο του άγνωστου στρατιώτη. Μας εντυπωσίασε η πειθαρχία και ο συγχρονισμός των Ευζώνων, η υπομονή τους, η εξαιρετική εμφάνισή τους. Άλλωστε αυτό απαιτεί ο ιερός αυτός χώρος που έχει αφιερωθεί σε όσους θυσιάστηκαν για την Ελλάδα.

Η επίσκεψη στη Βουλή των Ελλήνων ήταν εξαιρετικά ωφέλιμη. Μας έδωσε τη δυνατότητα να ζήσουμε από κοντά έναν χώρο που μέχρι πρότινος γνωρίζαμε μόνο μέσα από την τηλεόραση, και μας προσέφερε μια ανεκτίμητη εμπειρία για την πολιτική και ιστορική μας κουλτούρα.

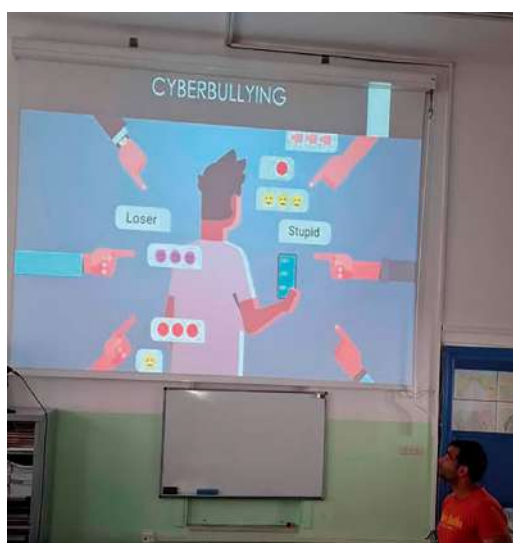
Σάββας Σαββάκης



Διαδίκτυο: Ένα χρήσιμο εργαλείο με κρυφές παγίδες



Στις 7 Νοεμβρίου 2024 επισκέφτηκε το σχολείο μας ο Διοικητής Ασφάλειας Τρίπολης, κ. Βασίλης Ανδρικόπουλος, και μας ενημέρωσε για τους κινδύνους του διαδικτύου. Στις μέρες μας το διαδίκτυο αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Παρόλο που είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας είναι και εξαιρετικά επικίνδυνο. Συχνά οι άνθρωποι, λόγω αφέλειας, υποκύπτουν στις χρήσιμες δυνατότητες που μας προσφέρει ξεχνώντας πόσο επιζήμιο μπορεί να γίνει.



Η απόσπαση προσωπικών πληροφοριών καθίσταται πιο εύκολη χάρη στο διαδίκτυο, καθώς δεν χρειάζεται ο δράστης να δείξει το αληθινό του πρόσωπο και μπορεί να υιοθετήσει μια οποιαδήποτε ταυτότητα για να εξυπηρετήσει τις κακοήθειες προθέσεις του. Επιπλέον τα δεδομένα μπορούν να πωληθούν στον παγκόσμιο ιστό, εκθέτοντας τα άτομα από τα οποία κλάπηκαν και μερικές φορές χωρίς να το γνωρίζουν. Οι δράστες συνηθίζουν να αποσπούν κωδικούς τραπεζικών λογαριασμών

με καλοστημένες παγίδες ή κάνουν έρευνες για το ιστορικό του θύματός τους, προκειμένου να χρησιμοποιήσουν στοιχεία σε απάτες που βασίζονται στο συναισθήματα του στόχου τους. Μπορεί να γίνει απόσπαση προσωπικών δεδομένων με πολλές διαφορετικές τεχνικές, μερικά παραδείγματα είναι οι φυσαλίδες (Phishing), το κακόβουλο λογισμικό, η παρακολούθηση (Spyware), η απόσπαση μέσω κοινωνικών δικτύων (Social Media Scams), η απόσπαση μέσω των διαφημίσεων και οι απάτες μέσω τηλεφωνικών κλήσεων (Vishing)

Ο διαδικτυακός τζόγος έχει αναπτυχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια και παρέχει στους χρήστες εύκολη πρόσβαση σε στοιχήματα και άλλες τυχερές δραστηριότητες μέσω του διαδικτύου. Παρά τα πλεονεκτήματά του, όπως η ευκολία και η ποικιλία επιλογών, ο ηλεκτρονικός τζόγος ενέχει διάφορους κινδύνους, τόσο για τους χρήστες όσο και για την κοινωνία συνολικά. Πρώτα από όλα ο ηλεκτρονικός τζόγος είναι ιδιαίτερα εθιστικός, καθώς παρέχει συνεχιζόμενη πρόσβαση όλο το 24ωρο σε παιχνίδια και στοιχήματα, χωρίς περιορισμούς γεωγραφίας ή χρόνου. Οι χρήστες μπορεί να χάσουν την αίσθηση του χρόνου και των χρημάτων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρούς ψυχολογικούς και οικονομικούς προβληματισμούς. Επιπλέον η εύκολη πρόσβαση σε διαδικτυακά καζίνο και στοιχήματα μπορεί να εκθέσει τους ανηλίκους στον τζόγο, καθώς η έλλειψη επαρκών μέτρων ασφαλείας και η ανωνυμία του διαδικτύου επιτρέπουν την συμμετοχή τους.

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι η μορφή εκφοβισμού που συμβαίνει μέσω της χρήσης τεχνολογίας, όπως το διαδίκτυο, τα κοινωνικά δίκτυα, τα κινητά τηλέφωνα ή άλλες ψηφιακές πλατφόρμες. Περιλαμβάνει την επαναλαμβανόμενη και εσκεμμένη χρήση αυτών

των εργαλείων για να βλάψει ένα άτομο. Οι δράστες του cyberbullying χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους για να προκαλέσουν ψυχολογική ή συναισθηματική βλάβη στα θύματά τους. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να πάρει πολλές μορφές και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ψυχική υγεία των θυμάτων του. Λόγω της ανωνυμίας που προσφέρει το διαδίκτυο είναι εύκολο για τον θύτη να ασκήσει εκφοβισμό στο θύμα του, καθώς είναι δυσκολότερη η εύρεση της πραγματικής του ταυτότητας. Επιπροσθέτως το θύμα μπορεί να βιώσει συναισθηματική αναστάτωση, κατάθλιψη, άγχος, αίσθημα απομόνωσης και μείωση της αυτοεκτίμησης του. Επίσης ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει το θύμα στην απομόνωση από την κοινωνία, αποφεύγοντας τις κοινωνικές επαφές λόγω του φόβου και της ντροπής.

Συνοψίζοντας παρά τα αμέτρητα οφέλη και τις δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο, είναι σημαντικό να είμαστε συνεχώς σε επιφυλακή και να προστατεύουμε τον εαυτό μας από τις πιθανές απειλές. Η υπεύνη και ασφαλής χρήση του διαδικτύου απαιτεί γνώση, προσοχή και σωστή εκπαίδευση. Είναι απαραίτητο να αναγνωρίζουμε τους κινδύνους, να εφαρμόζουμε πρακτικές προστασίας (όπως η χρήση ισχυρών κωδικών, η αποφυγή αμφιλεγόμενων ιστοσελίδων και η ενημέρωση για τις ρυθμίσεις απορρήτου) και να ενθαρρύνουμε την ασφαλή και ηθική χρήση του διαδικτύου, ιδιαίτερα για τις νέες γενιές. Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για μάθηση, κοινωνικοποίηση και ψυχαγωγία, αλλά μόνο αν το χρησιμοποιούμε με συνείδηση και προσοχή στους κινδύνους που επιφυλάσσει.

Κουραβέλος Βασίλειος
Κουραβέλου Ελένη



Στο «PLANET PHYSICS»: Πειράματα, Εκρήξεις και Επιστήμη με Άρωμα Περιπέτειας!



Στην μονοήμερη Εκπαιδευτική Επίσκεψη του 3ου Γυμνασίου Τρίπολης, που πραγματοποιήθηκε στις 18/12/2024, η Γ τάξη επισκέφτηκε το Διαδραστικό Μουσείο Φυσικής και Πειραμάτων «Planet Physics» στο Μαρούσι. Πρόκειται για ένα διαδραστικό χώρο ο οποίος περιέχει πάνω από 35 εκθέματα με τα οποία οι επισκέπτες αλληλεπιδρούν, κάνουν ερωτήσεις και ανακαλύπτουν τις απαντήσεις, πάντα με την καθοδήγηση εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού.

Πραγματικά οι μαθητές αρχικά παρακολούθησαν μια «παρουσίαση» που περιλάμβανε σε πρώτο στάδιο πειράματα με υγρό άζωτο, το οποίο βρίσκεται σε θερμοκρασία -200 βαθμών Κελσίου, και ύστερα πειράματα με

θέμα «Εκρηξη και Ανάφλεξη». Ύστερα, οι μαθητές εμπλούτισαν τις γνώσεις τους, βιωματικά φυσικά, σχετικά με το μαγνητικό πεδίο, τις οφθαλμαπάτες και την επιστημονική τους



εξήγηση, καθώς και τη φυγόκεντρο δύναμη.

Κάποια από τα πιο εντυπωσιακά και ενδιαφέροντα εκθέματα της Διαδραστικής Έκθεσης ήταν:

Η Δίνη Νερού

Ένα πολύ εντυπωσιακό έκθεμα από τον κλάδο της Μηχανικής των Ρευστών, με ύψος μεγαλύτερο από 2 μέτρα! Σε αυτό το έκθεμα ο μαθητής-επισκέπτης μπορεί, αφενός να δημιουργήσει τη δική του δίνη νερού, και αφετέρου να μάθει για τα ρευστά (δηλαδή τα υγρά και τα αέρια).

Το Τσουνάμι

Έχοντας στη διάθεση του το μεγαλύτερο σε



μήκος διαδραστικό έκθεμα του είδους στην Ελλάδα, ο μαθητής-επισκέπτης κάνει το σεισμό και δημιουργεί ένα κύμα tsunami. Με αφορμή το έκθεμα, μάθαμε για τους σεισμούς, το κύμα tsunami, το τεράστιο ύψος που μπορεί να αποκτήσει αλλά και την τεράστια ταχύτητα που έχει όταν ταξιδεύει στα ανοιχτά.

Το Σιδηρομαγνητικό υγρό

Ένα πολύ σπάνιο έκθεμα στην Ελλάδα, στο οποίο δύο πανίσχυροι μαγνήτες (Νεοδυμίου) πλησιάζουν το Σιδηρομαγνητικό υγρό. Η αλληλεπίδραση του υγρού με το ισχυρό μαγνητικό πεδίο δημιουργεί πολύ εντυπωσιακά σχήματα. Πολλές φορές μάλιστα, η κίνησή του μοιάζει να αψηφά τη Βαρύτητα! Πρόκειται για το εντυπωσιακό έκθεμα Ηλεκτρομαγνητισμού της Διαδραστικής Έκθεσης.

Η συγκεκριμένη επίσκεψη, κατά τη γνώμη μου, ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα αφού οι μαθητές εμπλούτισαν τις επιστημονικές τους γνώσεις, ενώ παράλληλα έγιναν μάρτυρες ενός αξέχαστου και, όπως θα έλεγε κάποιος που δεν γνωρίζει αρκετή φυσική, «μαγικού» θεάματος!

Συνοδοί Εκπαιδευτικοί ήταν οι: κ. Γκικόπουλος Σπύρος, κ. Κωστάκη Αγγελική, κ. Χρήστου Δημήτριος, κ. Κυριαζοπούλου Μαρία και κ. Αδαμοπούλου Φωτεινή.

Αικατερίνη Γιαννίτσα



Αφιέρωμα στον καθηγητή μας που συνταξιοδοτείται

Η Διδασκαλία ως κλίση: Η πορεία του κ. Καβουρίνου Θεόδωρου στον Κόσμο της Εκπαίδευσης



Η εκπαίδευση αποτελεί θεμέλιο λίθο για την εξέλιξη κάθε κοινωνίας, και οι δάσκαλοι είναι οι άνθρωποι που την καθοδηγούν με το παράδειγμά τους, τη γνώση τους και την αφοσίωσή τους. Στη συνέντευξη αυτή, έχουμε την ευκαιρία να συνομιλήσουμε με τον κ. Καβουρίνο Θεόδωρο, έναν καθηγητή Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών που μετά από μια πολυάριθμη πορεία στον κόσμο της εκπαίδευσης, πρόκειται να συνταξιοδοτηθεί. Μέσα από τις εμπειρίες και τις ιστορίες του, ο κ. Καβουρίνος μας αποκαλύπτει τα συναισθήματα, τις προκλήσεις και τα μαθήματα που πήρε από την πορεία του ως δάσκαλος. Μιλά για την αγάπη του για τη διδασκαλία, τις αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα και τα σημαντικά μαθήματα που αποκόμισε από τα παιδιά και τους μαθητές του. Αυτή η συνέντευξη αποτελεί έναν φόρο τιμής σε όλους εκείνους τους δασκάλους που αφιερώνουν τη ζωή τους στο να εμπνέουν και να μορφώνουν τις επόμενες γενιές.

Τι σας ώθησε να επιλέξετε το επάγγελμα του εκπαιδευτικού;

Αρχικά, η επιλογή μου να γίνω εκπαιδευτικός ήρθε κάπως τυχαία. Όταν ήμουν νέος, είχα δουλέψει σε διάφορες θέσεις, κάποιες από αυτές με καλύτερες οικονομικές απολαβές. Δεν είχα ποτέ στο μυαλό μου την εκπαίδευση. Ωστόσο, μετά το πανεπιστήμιο, αποφάσισα να σπουδάσω στην Παιδαγωγική Ακαδημία. Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μας, όταν είχα την ευκαιρία να διδάξω στα παιδιά, ένιωσα κάτι μοναδικό – μια σύνδεση, μια αγάπη που δεν είχα φανταστεί. Αυτός ο «έρωτας» με την εκπαίδευση συνεχίζεται ακόμα. Μπορεί να μην ήταν η καλύτερη επαγγελματική επιλογή από οικονομική σκοπιά, αλλά ήταν η καλύτερη επιλογή για την προσωπική μου ευτυχία. Αν κάνετε μια δουλειά, φροντίστε να την αγαπάτε.

Πώς ήταν η πρώτη σας μέρα ως καθηγητής; Θυμάστε κάποια αξέχαστη στιγμή;

Η πρώτη μου μέρα δεν ήταν ακριβώς ως καθηγητής, αλλά ως δάσκαλος στην Πρώτη Δημοτικού. Θυμάμαι τη συγκεκριμένη ημέρα πολύ έντονα. Ήταν 15 Νοεμβρίου, όταν με κάλεσαν να αναλάβω μια τάξη στο Άστρος, αντικαθιστώντας τη δασκάλα που είχε μείνει έγκυος. Η αλλαγή αυτή δεν άρεσε καθόλου στα παιδιά, που είχαν απογοητευτεί και στενοχωρηθεί. Αυτό το καταλάβαινα, το ένιωθα. Ήταν δύσκολο να τα προσεγγίσω στην αρχή. Ωστόσο, οι δύσκολες μέρες δεν κράτησαν πολύ – μέχρι τα Χριστούγεννα είχαμε «αλληλοερωτευτεί». Αυτή η διαδικασία σύνδεσης με τα παιδιά ήταν πολύ όμορφη και αξέχαστη.

Ποιες αλλαγές έχετε παρατηρήσει στον τρόπο διδασκαλίας και στο εκπαιδευτικό σύστημα όλα αυτά τα χρόνια;

Οι αλλαγές στη διδασκαλία και στην εκπαίδευση γενικότερα δεν γίνονται εύκολα. Όσο σπουδαγμένος και αν είναι κάποιος δάσκαλος, όσο κι αν μελετά νέες μεθόδους, η διδασκαλία παραμένει σε μεγάλο βαθμό συνδεδεμένη με τα πρότυπα που απέκτησε από τους προηγούμενους δασκάλους του. Είναι λίγο σαν να ακολουθείς τα βήματα των γονιών σου. Παρόλα αυτά, η τεχνολογία έχει μπει στην εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά δεν νομίζω ότι έχει αναδιαμορφώσει τη βάση της εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση, στο βαθύτερό της επίπεδο, παραμένει η ίδια.

Ποιο ήταν το μεγαλύτερο μάθημα που πήρατε από την καριέρα σας;

Το μεγαλύτερο μάθημα που πήρα από την καριέρα μου ήταν πως πρέπει να επιλέγουμε μια δουλειά που αγαπάμε, γιατί αυτή η αγάπη είναι που σε κρατάει ζωντανό και ευτυχισμένο. Αλλά εκτός από αυτό, υπήρξαν και άλλες σημαντικές στιγμές που με δίδαξαν πολλά. Θυμάμαι ιδιαίτερα όταν δούλευα στην Αθήνα ως αναπληρωτής σε ένα σχολείο με παιδιά από κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, όπως οι Ρομά. Αν και πολλοί συνάδελφοι δεν ήθελαν να αναλάβουν αυτές τις θέσεις, εγώ ήθελα πολύ να πάω.

Έτσι, ανέλαβα μια τάξη στην Β' Δημοτικού και θυμάμαι έναν μαθητή που ήταν εξαιρετικά ευφυής και ταλαντούχος, ζωγράφιζε υπέροχα και ήταν πολύ καλός στα μαθηματικά. Παρά την ευφυΐα του, όμως, δεν μπορούσε να γράψει καθόλου, κάτι που με άφησε άφωνο. Όταν το ανέφερα στους υπόλοιπους δασκάλους, μου είπαν να μην ασχοληθώ, γιατί δεν θα μάθαινε ποτέ. Παρόλο που με εκνεύρισαν τα λόγια τους, δεν τους αντέτεινα, αλλά έβαλα στόχο να βοηθήσω αυτό το παιδί να μάθει να γράφει.

Μετά από λίγες μέρες, το παιδί εξαφανίστηκε για αρκετό καιρό. Όταν επέστρεψε, μου εξήγησε ότι ήταν με τον πατέρα του στην Αχαΐα,

πουλώντας καρπούζια, και αργότερα στην Κρήτη, πουλώντας πλαστικές καρέκλες. Αυτή η εμπειρία με έκανε να συνειδητοποιήσω την πραγματική ζωή των παιδιών αυτών.

Μια άλλη φορά, όταν ένα άλλο κοριτσάκι αρρώστησε, προσφέρθηκα να το πάω στον καταυλισμό όπου ζούσαν. Η κατάσταση εκεί ήταν συγκλονιστική. Είδα 200 ανθρώπους που ζούσαν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας και δυστυχίας. Όταν ρώτησα τη μητέρα του παιδιού γιατί δεν το στέλνει σχολείο, η απάντησή της με άφησε άφωνο: «Δάσκαλε, αν είχες εσύ ένα παιδί 7 χρονών και έπρεπε να δουλέψεις, θα το άφηνες εδώ μόνο του;»

Αυτή η στιγμή με δίδαξε ότι δεν μπορούμε να κρίνουμε τη ζωή και τις επιλογές των άλλων, χωρίς να γνωρίζουμε την πραγματικότητά τους. Το σχολείο μας, όπως και η κοινωνία, δεν είναι το ίδιο για όλους. Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ιστορία και τις δικές του δυσκολίες.

Τι είναι αυτό που θεωρείτε πιο σημαντικό να μεταδώσετε στους μαθητές σας, πέρα από τη γνώση του μαθήματος;

«Περισσότερο κι από τις γνώσεις, εκείνο που θέλω πραγματικά να περάσω στους μαθητές μου είναι πως ο σεβασμός είναι αμοιβαίος. Ό,τι δίνεις, παίρνεις. Δεν έχει σημασία η ηλικία – αν χαμογελάς, θα σου χαμογελάσουν. Αν αγαπάς, θα πάρεις αγάπη. Αν μαλώσεις, θα βρεις καβγά. Αυτό έμαθα με τα χρόνια και αυτό προσπαθώ να διδάσκω. Εσάς, τους μαθητές μου, σας αγαπώ αληθινά – και νιώθω αυτή την αγάπη να επιστρέφει. Κι αυτό είναι το πιο σπουδαίο μάθημα για μένα.»

Έχετε να μας διηγηθείτε μια αστεία ή συγκινητική στιγμή από την εκπαιδευτική σας πορεία που σας έχει μείνει αξέχαστη;

Ασφαλώς! Θα σας πω ένα αστείο περιστατικό από τότε που δίδασκα σε απογευματινό σχολείο στην Αθήνα, όταν ήμουν ακόμα στο δημοτικό. Ήταν μάθημα Θρησκευτικών, είχε ήδη σκοτεινιάσει και, για να δημιουργήσουμε ατμόσφαιρα σαν παραμύθι, σβήσαμε τα φώτα. Δίδασκα την ιστορία του Δαβίδ και του Γολιάθ. Ξαφνικά, ένα κορίτσι με ρωτάει:

«Κυρία, πώς κατάφερε ο Δαβίδ να πετύχει τον Γολιάθ στο μέτωπο αφού φορούσε κράνος;»

Για να της το εξηγήσω παραστατικά, ανέβηκα πάνω στο πρώτο θρανίο και της λέω:

«Αν είχες μια πέτρα, δεν θα μπορούσες να με πετύχεις στο μέτωπο;»

Και μου απαντά με ενθουσιασμό: «Ναι!»

Και εκεί που ήμουν πάνω στο θρανίο, με σβηστά φώτα και μισή τάξη να με κοιτάει με απορία και χαμόγελα... ανοίγει ξαφνικά η πόρτα και μπαίνει μέσα η διευθύντρια! Έμεινε άφω-

νι! Το βλέμμα της έλεγε τα πάντα – δεν ήξερε αν έπρεπε να γελάσει ή να με μαλώσει!

Ήταν μια στιγμή που, κάθε φορά που τη θυμάμαι, μου φέρνει ένα μεγάλο χαμόγελο!

Πώς αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις μέσα στην τάξη, όπως για παράδειγμα έναν "δύσκολο" μαθητή ή την έλλειψη ενδιαφέροντος για το μάθημα;

Η αλήθεια είναι πως η έλλειψη ενδιαφέροντος από τους μαθητές είναι μια από τις πιο απαιτητικές προκλήσεις για έναν εκπαιδευτικό. Υπάρχουν μαθητές που, όσο κι αν προσπαθείς, δεν μπορείς να τους "κερδίσεις" αμέσως. Όμως υπάρχουν και άλλοι που στην αρχή φαίνονται δύσκολοι, αλλά στην πορεία αποδεικνύονται τα καλύτερα παιδιά. Είναι απλώς η πρώτη εντύπωση που μας μεπερδεύει.

Να σας πω κάτι; Κι εγώ υπήρξα δύσκολος μαθητής. Αλλά όταν ένας δάσκαλος έβρισκε το «κουμπί» μου, εγώ άνοιγα – και το ίδιο πιστεύω ισχύει για όλα τα παιδιά. Δεν υπάρχει κάποια μαγική συνταγή ή τεχνική. Αν πραγματικά θέλεις να επικοινωνήσεις, κάποια στιγμή θα βρεις τη δίοδο. Κι εκεί ξεκινάει μια σχέση αληθινή: σε κερδίζει και τον κερδίζεις.

Πιστεύετε ότι η σημερινή γενιά μαθητών διαφέρει από τις προηγούμενες; Αν ναι, με ποιον τρόπο;

Σίγουρα υπάρχουν διαφορές. Η κοινωνία τα τελευταία δέκα χρόνια έχει αλλάξει σημαντικά, κι αυτό φυσικά αντικατοπτρίζεται και στους μαθητές. Δεν είναι σωστό να λέμε πως «τα παιδιά έχουν αλλάξει» αποδίδοντάς τους ευθύνη. Τα παιδιά είναι ο καθρέφτης της κοινωνίας στην οποία μεγαλώνουν. Αν λοιπόν μας φαίνεται πως η συμπεριφορά των νέων είναι διαφορετική, είναι γιατί και η κοινωνία γύρω τους έχει αλλάξει.

Ο σύγχρονος νέος είναι πιο ευαίσθητος στις αλλαγές – γι' αυτό και τις εκδηλώνει πιο έντονα. Παρατηρούμε συχνά και μια δυσκολία στην έκφραση, προφορική και γραπτή, που συνδέεται με τη μεγάλη επίδραση της τεχνολογίας. Η συνεχής έκθεση σε εικόνες περιορίζει την ανάγκη και τη δυνατότητα για λόγο. Κι αυτό δεν είναι αμελητέο – γιατί όταν δυσκολεύεσαι να εκφραστείς, δυσκολεύεσαι και να σκεφτείς. Και όταν μια κοινωνία σκέφτεται και συζητά λιγότερο, χάνει κάτι από την ουσία της και διακινδυνεύει πολλά πράγματα.



Αν είχατε τη δυνατότητα να αλλάξετε κάτι στο σημερινό εκπαιδευτικό σύστημα, τι θα επιλέγατε;

Αυτό που θα ήθελα περισσότερο να αλλάξει είναι ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το σχολείο σε καθημερινή βάση. Οι μαθητές διδάσκονται πολλές ώρες μέσα στην ημέρα και κάθε τόσο προστίθενται νέα μαθήματα χωρίς να αφαιρούνται τα παλαιότερα. Το αποτέλεσμα; Ένα φορτωμένο πρόγραμμα, χωρίς επιλογές, χωρίς ανάσα. Πιστεύω πως οι μαθητές θα έπρεπε να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν κάποια από τα μαθήματα που τους ταιριάζουν, να καλλιεργούν τα ενδιαφέροντά τους και να χτίζουν τη δική τους εκπαιδευτική διαδρομή.

Θα ήθελα επίσης να βλέπω τη φυσική αγωγή –τη γυμναστική– παρούσα κάθε μέρα, σε όλες τις βαθμίδες. Το σώμα και το πνεύμα πρέπει να εκπαιδεύονται μαζί.

Και, πάνω απ' όλα, θα άλλαζα τη φιλοσοφία του μαθήματος. Αν μπορούσα να σχεδιάσω το μάθημά μου ελεύθερα, θα συναντιόμασταν κάθε δεκαπέντε μέρες, θα σας παρουσίαζα ένα κεφάλαιο ουσιαστικά και ζωντανά, και μετά θα σας ανέθετα μια εργασία. Θα δουλεύατε μόνοι σας, θα ψάχνατε, θα δημιουργούσατε. Έτσι θα καλλιεργούσατε την αυτενέργεια και τη χαρά της μάθησης. Γιατί σήμερα, δυστυχώς, το σχολείο καταλήγει συχνά να φαίνεται βαρετό. Και δεν θα έπρεπε να είναι έτσι.

Η τεχνολογία βοηθά ή εμποδίζει την εκπαίδευση;

Θα έλεγα... και τα δύο. Όλα εξαρτώνται από τον τρόπο που τη χρησιμοποιούμε. Αν, για παράδειγμα, την ώρα του διαβάσματος το κινητό είναι ανοιχτό και συνεχώς μας αποσπά την προσοχή, τότε ναι, σίγουρα αποτελεί εμπόδιο. Από την άλλη πλευρά όμως, η τεχνολογία μάς προσφέρει τεράστιες δυνατότητες: η πρόσβαση στη γνώση είναι πιο άμεση, πιο γρήγορη, πιο ευέλικτη από ποτέ. Η ενημέρωση είναι εύκολη, οι πληροφορίες άφθονες. Το στόιχημα είναι να μάθουμε να τη χρησιμοποιούμε με μέτρο και σοφία. Τότε μπορεί πραγματικά να γίνει σύμμαχός μας στη μάθηση.

Ποια συναισθήματα σας γεννά η σκέψη της συνταξιοδότησης;

Είναι ακόμα νωρίς για να απαντήσω με σιγουριά. Αυτή τη στιγμή νιώθω αντικρουόμενα συναισθήματα. Από τη μία, το σχολείο και οι μαθητές μου θα μου λείψουν πολύ — είναι κομμάτι της ζωής μου, της καθημερινότητάς μου. Από την άλλη, νιώθω πως ήρθε η ώρα. Ίσως έπρεπε να έχω αποχωρήσει και νωρίτερα. Έχω μεγαλώσει, δυσκολεύομαι να παρακολουθήσω τις εξελίξεις με την ίδια ευκολία, και η απόσταση ηλικιακά από τους μαθητές μου είναι πια μεγάλη — γύρω στα 53 χρόνια. Δεν με στενοχωρεί, όμως. Ξέρω πως πρέπει



να αφήσω χώρο στους επόμενους. Τώρα, το πώς θα είναι η ζωή στη σύνταξη... αυτό θα σας το πω του χρόνου!

Αν έπρεπε να αποχαιρετήσετε τη σχολική αίθουσα, τι θα σας έλειπε περισσότερο;

Δεν είναι τόσο η διδασκαλία που θα μου λείψει, όσο εσείς... τα παιδιά. Εσείς φέρνετε τη φρεσκάδα, τη ζωντάνια, την έκπληξη. Μας μαθαίνετε πράγματα χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε. Έχω ακούσει από μαθητές μου απίστευτες ερωτήσεις, ευφάνταστες απαντήσεις, σκέψεις που με άφησαν άφωνο. Αυτή η καθημερινή αλληλεπίδραση, η έμπνευση που αντλώ από εσάς – αυτό είναι που θα μου λείψει περισσότερο από όλα.

Έχετε κάποια σχέδια ή όνειρα για τη νέα σας ζωή μετά τη διδασκαλία;

Δεν έχω σκεφτεί κάτι συγκεκριμένο ακόμη. Αυτή τη στιγμή, προτιμώ να αφήνω τα πράγματα να κυλήσουν από μόνα τους και να δω τι θα φέρει το μέλλον.

Αν μπορούσατε να δώσετε μία τελευταία συμβουλή στους συναδέλφους σας και στους μαθητές σας, ποια θα ήταν αυτή;

Για τους συναδέλφους μου, η συμβουλή είναι απλή: «Καλό κουράγιο». Η εκπαίδευση γίνεται ολοένα και πιο απαιτητική, αλλά η αξία του έργου μας παραμένει αμείωτη. Για τους μαθητές μου, έχω ήδη μοιραστεί αρκετές συμβουλές. Το μόνο που θα προσθέσω είναι να συνεχίσετε να μαθαίνετε, να είστε ανοιχτοί στις εμπειρίες και να μην αφήνετε τίποτα να σας αποθαρρύνει. Να κυνηγάτε πάντα τα όνειρά σας με πίστη και επιμονή.

Αυτή η συνέντευξη με τον Καβουρίνο Θοδωρή αποδεικνύει πως η εκπαίδευση δεν είναι απλά ένα επαγγελματικό μονοπάτι, αλλά μια διαρκής αναζήτηση για σύνδεση και κατανόηση των ανθρώπων και των αναγκών τους.

**Μαντζουράνη Μυρσίνη
Καρζή Δέσποινα Αγάπη**

Εκπαιδευτική Επίσκεψη στο Μουσείο Μελιού «Άξιον Εστί»



Μια ξεχωριστή εμπειρία είχαμε την ευκαιρία να ζήσουμε οι μαθητές της Α' Γυμνασίου κατά τη διδακτική επίσκεψή μας στο Μουσείο Μελιού "Άξιον Εστί" στην Αργολίδα. Η επίσκεψη

αυτή μας έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσουμε από κοντά τον θαυμαστό κόσμο των μελισσών και τη διαδικασία παραγωγής του μελιού.

Κατά τη διάρκεια της ξενάγησης, μάθαμε για τη δομή της κοινωνίας των μελισσών, τους ρόλους που έχουν μέσα στην κυψέλη και πώς συνεργάζονται για να εξασφαλίσουν την επιβίωσή τους. Εντυπωσιαστήκαμε από την οργάνωση και την πειθαρχία που χαρακτηρίζει αυτές τις μικροσκοπικές εργάτριες της φύσης.

Έπειτα, γνωρίσαμε τη διαδικασία παραγωγής του μελιού και τον ρόλο του μελισσοκόμου. Μάθαμε πώς συλλέγεται το μέλι, πώς φιλτράρεται και αποθηκεύεται, καθώς και τη σημασία της βιώσιμης μελισσοκομίας για την προστασία του περιβάλλοντος.

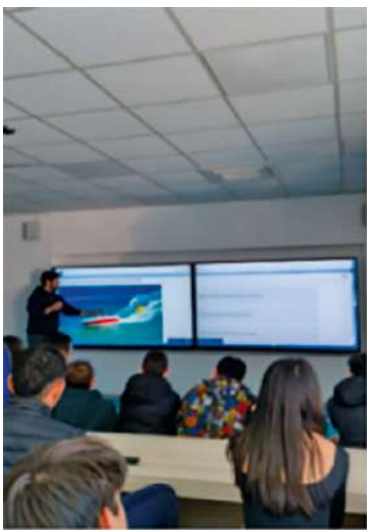
Η εμπειρία μας ολοκληρώθηκε με έναν δημιουργικό τρόπο: κατασκευάσαμε τις δικές μας λαμπάδες από αγνό κερί μέλισσας! Η μυρωδιά του φυσικού κεριού και η χαρά της χειροτεχνίας έκαναν αυτή τη δραστηριότητα ιδιαίτερα ευχάριστη και ξεχωριστή.



Η επίσκεψη στο Μουσείο Μελιού «Άξιον Εστί» ήταν μια μοναδική ευκαιρία για να γνωρίσουμε καλύτερα τον ρόλο των μελισσών στη φύση και την αξία των προϊόντων τους. Φεύγοντας, πήραμε μαζί μας όχι μόνο τις λαμπάδες που φτιάξαμε, αλλά και γνώσεις και εμπειρίες που θα μας συντροφεύουν για πολύ καιρό.

Διονύσης Μάγκλαρης

Διδακτική επίσκεψη στον Οργανισμό Safe Water Sports



Τη Δευτέρα 10 Μαρτίου, οι μαθητές των τμημάτων Β3 και Β4 του σχολείου μας είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Ocean Lab του Safe Water Sports, έναν καινοτόμο, διαδραστικό χώρο αφιερωμένο στην ασφάλεια στη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ.



Μέσα από μια ψηφιακή, εκπαιδευτική και ψυχαγωγική εμπειρία, οι μαθητές ενημερώθηκαν για τους κινδύνους του υδάτινου περιβάλλοντος και τους τρόπους πρόληψης ατυχημάτων. Η επίσκεψη πέτυχε απόλυτα τον στόχο της, καθώς οι μαθητές αποχώ-



ρησαν με γνώσεις και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να απολαμβάνουν το νερό με ασφάλεια.

Ο οργανισμός Safe Water Sports, εμπνευσμένος από ένα τραγικό γεγονός το 2014, έχει αφιερωθεί στην προστασία της ανθρωπίνης



ζωής στο νερό, προωθώντας τη σωστή ενημέρωση και την υπεύθυνη διασκέδαση.

Βιβλία που μας Ταξιδεύουν: Μια Βουτιά στον Κόσμο της Φαντασίας και των Συναισθημάτων



Στον μαγικό κόσμο των βιβλίων, κάθε σελίδα είναι μια πόρτα προς μια νέα εμπειρία, έναν άλλο κόσμο ή μια βαθιά σκέψη. Είτε πρόκειται για έναν δυστοπικό αγώνα επιβίωσης, είτε για την πρόκληση της συγκατοίκησης σε μια καινούρια οικογένεια, είτε για μια περιπετειώδη εξερεύνηση στα βάθη της Γης, τα βιβλία μάς προσκαλούν να φανταστούμε, να νιώσουμε και να σκεφτούμε.

Σε αυτή τη βιβλιοπαρουσίαση, σας προτείνουμε τρία ξεχωριστά έργα που αξίζει να γνωρίσετε:

1. τη συναρπαστική τριλογία **«Οι Αγώνες Πείνας»** της Suzanne Collins,
2. το τρυφερό και αληθινό **«Σπίτι για Πέντε»** της Λότη Πέτρο-βιτς-Ανδρουτσοπούλου
3. και το κλασικό αριστούργημα φαντασίας **«Ταξίδι στο Κέντρο της Γης»** του Ιουλίου Βερν.

Ελάτε να περιηγηθούμε σε κόσμους γεμάτους δράση, συγκίνηση και φαντασία!

Η Τριλογία «Οι Αγώνες Πείνας» της Suzanne Collins

Μια καθηλωτική σειρά που μάγεψε εκατομμύρια αναγνώστες σε όλο τον κόσμο με την ένταση, τη δράση και τα βαθιά κοινωνικά μηνύματα που μεταφέρει.

1. «Οι Αγώνες Πείνας»: Η Katniss Everdeen, από την Περιφέρεια 12, παίρνει τη θέση της αδελφής της στους Αγώνες Πείνας, όπου 24 νέοι από όλες τις περιοχές αγωνίζονται μέχρι να μείνει μόνο ένας ζωντανός. Μαζί με τον συμπαίκτη της, Peeta Mellark, παλεύουν για την επιβίωση, ενώ παράλληλα προσπαθούν να αντιμετωπίσουν την αδιάσπαστη εξουσία της Κεντρικής Πρωτεύουσας.

2. «Φωτιά»: Η Katniss και ο Peeta, μετά την επιτυχία τους στους Αγώνες, βρίσκονται αντι-

μέτωποι με την οργή της Κεντρικής Πρωτεύουσας. Εξαιτίας της προκλητικής τους νίκης, οι δύο νέοι αναγκάζονται να συμμετάσχουν σε έναν ειδικό γύρο των Αγώνων Πείνας, γνωστό ως "Η Δοκιμασία των Δώδεκα Επαναστατών", ενώ ξεκινά η αντίσταση στις περιφέρειες κατά του αυταρχικού καθεστώτος.

3. «Κοτσυφόκισσα»: Η Katniss γίνεται σύμβολο της επανάστασης κατά της Κεντρικής Πρωτεύουσας. Ενώ η εξέγερση ενάντια στην εξουσία φουντώνει, η Katniss αναλαμβάνει ρόλο ηγέτη και προσπαθεί να φέρει την ειρήνη, αντιμετωπίζοντας προσωπικά και ηθικά διλήμματα για το ποιος είναι ο σωστός τρόπος να αγωνιστεί κανείς για την ελευθερία.

Συνολική Εκτίμηση:

Μια τριλογία που θίγει ζητήματα εξουσίας, ανισότητας, ελευθερίας και επιβίωσης. Κατάλληλη για εφήβους και νέους που αναζητούν κάτι παραπάνω από μια απλή περιπέτεια.

«Σπίτι για Πέντε» της Λότη Πέτροβιτς-Ανδρουτσοπούλου

Ο Φίλιππος, δώδεκα χρόνων, αντιμετωπίζει μια νέα οικογενειακή ζωή: η μητέρα του, χωρισμένη με τον πατέρα του από χρόνια, παντρεύεται τον Ορέστη, πατέρα του εννιάχρονου και πολύ ζωηρού Άρη, που έχασε τη δική του μητέρα όταν ήταν μωρό. Η ασυνήθιστη αυτή οικογένεια μετακομίζει σε καινούριο σπίτι και ο Φίλιππος, αρχίζει να καταγράφει σε ένα μικρό μαγνητόφωνο τις εντυπώσεις του, τα παράπονα, τους θυμούς, τα προβλήματα που του δημιουργεί αυτή η συμβίωση. Δεν είναι όμως ο μόνος που διηγείται σ' αυτό το βιβλίο. Σύντομα θα τον μιμηθεί κι ο μικρός Άρης, ενώ η μητέρα θα γράφει τα νέα της οικογένειας στην αδερφή της, στην Κρήτη, και ο Ορέστης θα τηλεφωνεί κάθε τόσο στον καλύτερο του φίλο. Έτσι, με τέσσερις διαφορετικούς μονολόγους, θα ξετυλιχτεί μια σύγχρονη ιστορία γεμάτη κωμικά επεισόδια, αλλά και κάποιες τραγικές στιγμές, ώσπου να εμ-

φανιστεί ένα νέο μέλος στην οικογένεια και το καινούριο σπίτι να γίνει "σπίτι για πέντε".

Συνολική Εκτίμηση:

Το «Σπίτι για Πέντε» είναι ένα έργο που εστιάζει στην ψυχολογία των ανθρώπων και στη δυναμική των οικογενειακών σχέσεων με έναν ρεαλιστικό και συχνά συγκινητικό τρόπο. Η συγγραφέας καταφέρνει να δημιουργήσει μια δυνατή συναισθηματική σύνδεση με τους αναγνώστες, κάνοντάς τους να αναλογιστούν τις δικές τους σχέσεις και τα συναισθήματα που ενδεχομένως να μην εκφράζονται ανοιχτά. Παρά κάποιες αδυναμίες στον ρυθμό ή τη συναισθηματική ένταση, το βιβλίο παραμένει ένα ενδιαφέρον και συγκινητικό έργο για όσους αγαπούν τις ιστορίες για τις οικογενειακές σχέσεις και τη συναισθηματική εξέλιξη των χαρακτήρων.

«Ταξίδι στο Κέντρο της Γης» του Ιουλίου Βερν

Ένα διαχρονικό αριστούργημα επιστημονικής φαντασίας!

Η ιστορία ακολουθεί τον καθηγητή Lidenbrock, έναν παθιασμένο και επίμονο επιστήμονα, και τον ανιψιό του Axel, οι οποίοι, με τη βοήθεια ενός Ισλανδού οδηγού, ταξιδεύουν στο εσωτερικό της Γης, αναζητώντας μια κρυμμένη είσοδο που θα τους οδηγήσει στο κέντρο του πλανήτη. Η διαδρομή τους είναι γεμάτη κινδύνους, και ανακαλύπτουν απίθανους κόσμους κάτω από την επιφάνεια, με σπηλιές, υπογείους ωκεανούς, μυστηριώδη πλάσματα και φυσικά φαινόμενα που ξεπερνούν τη φαντασία τους.

Συνολική Εκτίμηση:

Το «Ταξίδι στο Κέντρο της Γης» είναι ένα θεμελιώδες έργο της λογοτεχνίας επιστημονικής φαντασίας και περιπέτειας. Η φαντασία του Ιουλίου Βερν, οι συναρπαστικές ανακαλύψεις και η περιπέτεια που προσφέρει καθιστούν το βιβλίο διαχρονικό και ελκυστικό για νέους αναγνώστες, ενώ αποτελεί μια ενδιαφέρουσα ματιά στην επιστημονική σκέψη και την εξερεύνηση του άγνωστου. Παρά τις στέλεις του, παραμένει ένα από τα πιο αγαπημένα έργα του Βερν και έχει εμπνεύσει πολλές κινηματογραφικές και τηλεοπτικές προσαρμογές.

Τι κοινό έχουν όλα αυτά τα βιβλία;

Μιλούν για αλλαγές, προκλήσεις και το θάρρος να προχωρήσεις μπροστά. Είτε σε έναν φανταστικό κόσμο, είτε μέσα στο ίδιο σου το σπίτι, είτε βαθιά μέσα στη Γη — η ανάγνωση μπορεί να γίνει ένα ταξίδι που σε αλλάζει.

Κουραβέλου Ελένη
Κουραβέλος Βασίλειος

«Ο Φιλάργυρος» του Μολιέρου: Γέλιο, προβληματισμός και... ένα μάθημα ζωής!

Στις 26 Οκτωβρίου 2024, τα παιδιά του Ομίλου Δημοσιογραφίας μαζί με τους μαθητές των τμημάτων Γ2 και Γ3 του σχολείου μας είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν στο Μαλλιαιοπούλειο Δημοτικό Θέατρο Τρίπολης τη θεατρική παράσταση «Ο Φιλάργυρος» του Μολιέρου από τη Θεατρική Σκηνή «ΟΝΕΙΡΟΠΟΛΗΣΗ», συνοδευόμενοι από τις καθηγήτριά τους κ. Κωστάκη Αγγελική, κ. Σόφη Ιωάννα και κ. Χαντζάρα Αποστολία.

Ένα έργο πάντα επίκαιρο

Η παράσταση βασίστηκε στο ομώνυμο έργο του μεγάλου Γάλλου δραματουργού Μολιέρου, που έζησε τον 17ο αιώνα. Ο ήρωας, Αρπαγκόν, είναι ένας παθολογικά φιλάργυρος πατέρας, ο οποίος προσπαθεί να ελέγξει τόσο την περιουσία του όσο και τη ζωή των παιδιών του. Με χιούμορ, έξυπνους διαλόγους και ανατροπές, η παράσταση φωτίζει τις αρ-

νητικές συνέπειες της απληστίας και της τυφλής προσκόλλησης στο χρήμα, ενώ παράλληλα εξυμνεί την αγάπη, την καλοσύνη και τη δύναμη της οικογένειας.

Εντυπωσιακή παραγωγή

Η διασκευή και η σκηνοθεσία της παράστασης ανήκουν στην Τούλα Ζαχαριουδάκη, η οποία ενσάρκωσε και τον ρόλο της προξενήτρας. Το ρόλο του Αρπαγκόν ερμήνευσε με εξαιρετική επιτυχία ο Λευτέρης Μελέτης. Στην παράσταση συμμετείχαν επίσης οι: Κωνσταντίνος Τσιάκος, Αλέξανδρος Κούκ, Δημήτρης Πρωτογεράκης και Κατερίνα Καλουμένου. Η μουσική του Σάκη Τσιλίκη και τα ευφάνταστα κοστούμια της Αντιγόνης Γλυκού συνέβαλαν στο να δημιουργηθεί μια ζωντανή και απολαυστική θεατρική εμπειρία.

Οι γνώμες των μαθητών

Η εμπειρία αυτή άφησε εξαιρετικές εντυπώσεις στους μαθητές, οι οποίοι μοιράστηκαν μαζί μας τις σκέψεις τους:

Χάρης:

«Ήταν πολύ διασκεδαστικό και ταυτόχρονα διδακτικό. Ο ήρωας ήταν αστείος, αλλά και λίγο τρομακτικός με την εμμονή του στο χρήμα!»

Γιώργος:

«Γέλασα πολύ, αλλά στο τέλος σκέφτηκα και πόσο άσχημο είναι να βάζεις τα λεφτά πάνω από τους ανθρώπους που αγαπάς. Μου άρεσε πολύ!»

Ελένη:

«Η παράσταση ήταν πολύ καλά οργανωμένη και το μήνυμά της ξεκάθαρο. Θα ήθελα να ξαναδούμε κάτι παρόμοιο!»

Ένα θεατρικό μάθημα για όλους μας

Το θέατρο, εκτός από διασκέδαση, μπορεί να αποτελέσει και έναν πολύτιμο τρόπο μάθησης και αυτογνωσίας. Ο «Φιλάργυρος» του Μολιέρου, παρά το ότι γράφτηκε πριν από αιώνες, παραμένει επίκαιρος και διδακτικός, ειδικά σε μια εποχή όπου τα υλικά αγαθά συχνά επισκιάζουν τις ανθρώπινες αξίες.

Μια υπέροχη θεατρική εμπειρία που σίγουρα θα μείνει χαραγμένη στη μνήμη μας!

Μπούγας Αναστάσιος



11 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ: Γιορτάζουμε το «Ευχαριστώ» - Μια Λέξη, Χίλια Συναισθήματα



Στις καθημερινές μας συζητήσεις, ανάμεσα σε αδιάφορες και συνηθισμένες λέξεις, κρύβονται θησαυροί που προσδίδουν βαθιά αξία στη λέξη "άνθρωπος". Μία από αυτές τις λέξεις είναι το «ευχαριστώ».

Το «ευχαριστώ» είναι μια μικρή λέξη, που όμως έχει τη δύναμη να μας κάνει πιο ανθρώπινους, να νιώσουμε την ύπαρξη του άλλου, να αναγνωρίσουμε την προσφορά του και να του δείξουμε πόσο πολύτιμος είναι για εμάς. Γύρω μας υπάρχουν άνθρωποι που προσφέρουν απλόχερα αγάπη και υποστήριξη, και αυτοί οι άνθρωποι αξίζουν, τουλάχιστον μια φορά, να ακούσουν ένα «ευχαριστώ» χωρίς αναστολές και δεύτερες σκέψεις.

Γιατί το «ευχαριστώ» είναι η γέφυρα που ενώνει τους ανθρώπους. Είναι η αποδοχή της καλοσύνης, η αναγνώριση της προσφοράς και η έκφραση της ευγνωμοσύνης.

Δυστυχώς, οι άνθρωποι συχνά ξεχνούν να λένε «ευχαριστώ» στην καθημερινότητά τους. Σύμφωνα με διεθνή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, μόνο μία φορά στις 20 λέμε «ευχαριστώ» στις καθημερινές μας συναλλαγές. Αυτό συμβαίνει γιατί πολλές φορές θεωρούμε δεδομένη τη βοήθεια των άλλων, χωρίς να αναγνωρίζουμε την αξία του τι μας προσφέρουν. Οι άνθρωποι στις καθη-

μερινές τους επαφές συχνά δεν εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους για μικρές υπηρεσίες (π.χ. να τους δώσουν το αλάτι στο τραπέζι), όχι λόγω αγένειας, αλλά λόγω συνήθειας ή γλωσσικής παράδοσης.

Ωστόσο, σε κοινωνίες με πιο τυπικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις, όπως στα καταστήματα, το «ευχαριστώ» είναι πιο συχνό. Και, όπως καταδεικνύει η έρευνα, οι διαφορές μεταξύ γλωσσών είναι μεγάλες. Στις αγγλικές και ιταλικές συζητήσεις, για παράδειγμα, το «ευχαριστώ» εκφράζεται συχνότερα από ό,τι σε άλλες γλώσσες, όπως τα πολωνικά, όπου το ποσοστό είναι πολύ μικρότερο, ή σε ορισμένες φυλές, όπου δεν υπάρχει καν η αντίστοιχη λέξη.

Σε ποιους θα θέλαμε να πούμε «ευχαριστώ»;

- Στους γονείς μας, που μας χάρισαν τη ζωή και μας φρόντισαν με αφοσίωση.
- Στον Θεό (όποιον Θεό πιστεύει ο καθένας από εμάς), που είναι το στήριγμά μας στις δύσκολες στιγμές, όταν τίποτα άλλο δεν μπορεί να απαλύνει τον πόνο της ψυχής μας.
- Στους αληθινούς φίλους μας, αυτούς που είναι πάντα εκεί για εμάς, προσφέροντας την υποστήριξή τους, τη χαρά τους, και την ανακούφιση σε δύσκολες στιγμές.

• Στους δασκάλους μας, που έδειξαν τον δρόμο με το παράδειγμά τους και μας ενέπνευσαν να γίνουμε καλύτεροι.

• Σε συναδέλφους στον επαγγελματικό μας χώρο, οι οποίοι με τη στάση τους μας έβαλαν σε νέους τρόπους σκέψης και μας ενέπνευσαν να αναθεωρήσουμε τη ζωή μας.

Αυτούς τους ανθρώπους, λοιπόν, αξίζει να τους πούμε «ευχαριστώ». Να τους εκτιμήσουμε, να τους θαυμάσουμε για τα όσα μας προσφέρουν και να τους δείξουμε την εκτίμησή μας. Είναι φυσικό να μιμούμαστε τα καλύτερα στοιχεία που βλέπουμε στους άλλους και να προσπαθούμε να πράττουμε όπως αυτοί, για να τους δείξουμε ότι τα αναγνωρίζουμε και τα εκτιμούμε.

Ας κάνουμε λοιπόν το «ευχαριστώ» συνήθεια και ας μην αφήσουμε να περάσει καμία μέρα χωρίς να εκφράσουμε τη συμπόνια, την ευγνωμοσύνη και την αγάπη μας προς τους γύρω μας. Γιατί στην καρδιά της ανθρωπίνης επικοινωνίας, το «ευχαριστώ» είναι πάντα το πιο δυνατό μήνυμα.

Προκόπος Χαράλαμπος



Συλλογή Ελληνικών Ενδυμασιών «Βικτωρία Γ. Καρέλια»



Όλα τα είχε η επίσκεψη των μαθητών μας από τα τμήματα Β1 και Β2 του σχολείου μας στην Καλαμάτα και συγκεκριμένα στην Συλλογή Ελληνικών Ενδυμασιών «Βικτωρία Γ. Καρέλια», την Τρίτη, 14-01-2025.

Είδαν χιόνι κατά την διαδρομή (Ναι! Το πρώτο χιόνι της χρονιάς...), γέμισαν με εικόνες και χρώματα, πλούτισαν τις γνώσεις τους μέσα από την περιήγηση στην έκθεση, δούλεψαν ομαδικά και παρουσίασαν στους συμμαθητές τους τις εργασίες τους. Έμειναν έκθαμβοι με τη δουλειά και το μεράκι των ανθρώπων μιας άλλης εποχής, οι οποίοι με μία ρόκα, έναν αργαλειό και μία βελόνα κατόρθωσαν να δημιουργήσουν ενδύματα απaráμιλλης αισθητικής που μας κάνουν να υποκλινόμαστε στο πάθος και το μεράκι τους...

Συνοδοί εκπαιδευτικοί ήταν οι κυρίες: Δελή Μαρία, Κυριαζοπούλου Μαρία και Χαντζάρα Αποστολία.

Μαίναλο, «ο πνεύμονας της Πελοποννήσου»



Ένα από τα πιο όμορφα μέρη της Πελοποννήσου, και πιο συγκεκριμένα στην Ορεινή Αρκαδία, είναι σίγουρα το όρος Μαίναλο. Με την κορυφή του να ακουμπά τα 1.980 μέτρα, το Μαίναλο καλύπτει σχεδόν ολόκληρο τον νομό Αρκαδίας. Μέσα του μπορεί κανείς να ανακαλύψει τοπία σπάνιας φυσικής ομορφιάς. Υπέροχες κορυφές, ποτάμια και φαράγγια, δημιουργούν μια ονειρική απεικόνιση

της ομορφιάς του βουνού. Αυτά αποτελούν πόλο έλξης για χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο. Παράλληλα, το Μαίναλο καμαρώνει και τα υπέροχα παραδοσιακά χωριά του. Χωριά με έντονη προσωπικότητα και γραφικότητα. Ανεβαίνοντας υψόμετρο παρατηρούμε μερικά από τα χωριά του βουνού όπως τη Βυτίνα, τη Δημητσάνα, την Πιάνα, τα Λαγκάδια, τη Στεμνίτσα κ.α. Το χιονοδρομικό κέντρο του

Μαίναλου στο οροπέδιο της Οστρακίνας - σε υψόμετρο 1600 μέτρα, κάτω από την υψηλότερη κορυφή του Μαινάλου (Προφήτης Ηλίας 1981 μ. - βρίσκεται στην καρδιά της ορεινής Αρκαδίας και απέχει 162 χλμ. από την Αθήνα, 120 χλμ. από την Καλαμάτα, 90 χλμ. από τη Σπάρτη και το Ναύπλιο και μόλις 30 χλμ από την Τρίπολη.

Εντάσσεται στους γνωστούς χειμερινούς προορισμούς και αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά και πιο προβλεπόμενα κέντρα. Πρόκειται για ένα χιονοδρομικό σύγχρονο, με πολλές ανέσεις και εξαιρετικές πίστες. Κάθε χρόνο, τους χειμερινούς μήνες, ελκύει πλήθος επισκεπτών, για να απολαύσουν το χιόνι και να εξασκήσουν τα σπορ που προσφέρει. Από το βουνό πηγάζουν δύο ποταμοί, ο Ελισσώνας και ο Λούσιος, οι οποίοι με την σειρά τους τροφοδοτούν τον ποταμό Αλφειό. Εξαιτίας των διαδοχικών πυρκαγιών του 2011 έχει καταστραφεί ένα μεγάλο μέρος του δάσους και πολλά έλατα ξεράθηκαν λόγω των πολλών βροχοπτώσεων εκείνης της χρονιάς. Ωστόσο, το θαύμα της φυσικής αναγέννησης συντελείται με γρήγορους ρυθμούς ώστε σήμερα να έχουμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε την πλούσια χλωρίδα του Μαίναλου.

Γεωργία Μαθιοπούλου

Μια μέρα στη Λαϊκή Αγορά: Οι φωνές πίσω από τους πάγκους



Την Τετάρτη 4 Δεκεμβρίου 2024, ο Όμιλος «Ιχνηλάτες της Επικαιρότητας» πραγματοποίησε δημοσιογραφική εξόρμηση στη λαϊκή αγορά που στήνεται κάθε Τετάρτη έξω από το σχολείο μας, στην πλατεία Μαντινείας (Μπασιάκου) και επί των οδών Δήμητρος και Ρήγα Φεραίου.

Οι μαθητές με τη συνοδεία της καθηγήτριάς μας κ. Κωστάκη Αγγελικής περπατήσαμε ανάμεσα στους πάγκους, μιλήσαμε με παραγωγούς, καταγράψαμε απόψεις και βιώσαμε από κοντά τη ζωή μιας ανοικτής αγοράς, γεμάτης χρώματα, μυρωδιές, αλλά και προβλη-



ματισμούς.

Η κυρία Ε.Π., από το Ζευγολατιό Αρκαδίας, που παράγει πατάτες, μήλα και αχλάδια, ήταν πολύ πρόθυμη να απαντήσει στις ερωτήσεις μας.

Για να παραχθούν τα προϊόντα σας το κόστος είναι υψηλό;

-Φυσικά, η αύξηση των τιμών σε εφόδια όπως τα λιπάσματα, τα καύσιμα, και η αναγκαία αγροτική τεχνολογία έχει δημιουργήσει σημαντικές οικονομικές πιέσεις. Αυτές οι προκλήσεις εντείνονται από τις κλιματικές αλλαγές, οι οποίες απαιτούν επιπλέον επεν-

δύσεις για την προσαρμογή και την προστασία των καλλιεργειών.

Σας έχει επηρεάσει η κλιματική αλλαγή;

-Ναι, τα προϊόντα υστερούν σε γεύση και εμφάνιση. Γενικότερα είναι δύσκολο να παραχθούν σωστά.

Τι θα μπορούσε να γίνει ώστε να βελτιωθούν οι συνθήκες παραγωγής των προϊόντων;

-Οι παραγωγοί είναι απαραίτητο να συμβουλευούνται γεωπόνους, ώστε να γίνεται σωστή χρήση φυτοφαρμάκων. Όλα τα προϊόντα θα πρέπει να συνοδεύονται από πιστοποιητικό επάρκειας ορθολογικής χρήσης φαρμάκων. Η Ελλάδα θα μπορούσε να είναι το θερμοκήπιο της Ευρώπης!!!

Λίγο πιο κάτω συναντήσαμε τον κύριο Π.Σ.. Είχε έρθει από το Λεωνίδιο και ο πάγκος του ήταν γεμάτος με μελιτζάνες, μπρόκολο, ντομάτες και αγγούρια.

Γιατί επιλέξατε να παράγετε τα συγκεκριμένα προϊόντα;

-Επειδή είναι εύκολο να αναπτυχθούν στα θερμοκήπια που υπάρχουν στην περιοχή μας.

Έχουν ζήτηση τα προϊόντα σας;

-Δυστυχώς δεν υπάρχει πάντα αυξημένη ζήτηση, με αποτέλεσμα πολλές φορές τα προϊόντα να μένουν στον πάγκο και να αναγκάζομαστε να τα πετάξουμε.

Αποχαιρετώντας τον έδειξε τη φιλοξενία και τη γενναιοδωρία του, χαρίζοντάς μας μια σακούλα μανταρίνια για να τη μοιραστούμε με τους συμμαθητές μας!

Στον ακριβώς απέναντι πάγκο συναντήσαμε τον κύριο Μ.Π.. Ήταν από τα Λιθοβούνια και παρήγαγε μήλα, αχλάδια, κεράσια, μαρούλια και σκόρδα.

Ποιες είναι οι δυσκολίες της δουλειάς σας;

-Πρώτα απ' όλα δεν υπάρχει σταθερό ωράριο. Πρέπει να ερχόμαστε στη λαϊκή αγορά ακόμα και μέρες που οι καιρικές συνθήκες δεν είναι καλές. Το κέρδος είναι αρκετά καλό, αλλά θα μπορούσε να είναι και καλύτερο, έτσι ώστε να είναι πιο άνετη η ζωή μας, χωρίς στερήσεις.

Υπάρχει κερδοσκοπία στις αγροτικές αγορές σε βάρος των αγροτών;

-Η κερδοσκοπία από τους ενδιαμέσους αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα για τους αγρότες. Οι ενδιαμέσους, όπως οι έμποροι και οι μεταποιητές, συχνά αγοράζουν τα αγροτικά προϊόντα σε χαμηλές τιμές και τα πωλούν σε υψηλότερες τιμές, με αποτέλεσμα να επωφελούνται σε βάρος των αγροτών.

Σε αυτό που συμφώνησαν όλοι οι παραγωγοί της Λαϊκής ήταν ότι τους αρέσει πολύ η δουλειά τους, γιατί έρχονται σε επαφή με τη φύση και με κόσμο. Θα ήθελαν όμως παραπάνω στήριξη από το κράτος, όπως να παίρνουν αποζημίωση για τα προϊόντα που καταστρέφονται.

Η παραπάνω διαδικασία της συνέντευξης στη Λαϊκή Αγορά ήταν μια πολύ ωραία εμπειρία, λόγω της καλής διάθεσης που είχαν οι παραγωγοί να συζητήσουν μαζί μας, παρότι τους απασχολούσαμε από τη δουλειά τους, αλλά



και λόγω του γεγονότος ότι αντιμετωπίσαν εμάς τους μικρούς ρεπόρτερς με ευγένεια, καλοσύνη και γενναιοδωρία... και γι' αυτό τους ευχαριστούμε!!!

Αξίζει να επισημανθεί ότι κατά τη διάρκεια της επίσκεψης η δημοσιογραφική ομάδα μας δέχθηκε θετικά σχόλια από πελάτες της λαϊκής, οι οποίοι εντυπωσιάστηκαν για το ενδιαφέρον μας για τη γεωργία, τα τοπικά προϊόντα και την ανθρώπινη πλευρά των αγορών.

**Νικολέττα Μπέζου
Καρζή Δέσποινα-Αγάπη**



Εξερευνώντας την Αρχαία Τέχνη: Μια Διδακτική Επίσκεψη στο Παναρκαδικό Αρχαιολογικό Μουσείο Τρίπολης



Τη Δευτέρα, 9/12/2024, 15 μαθητές και μαθήτριες του Α2 επισκέφτηκαν πεζή το Παναρκαδικό Αρχαιολογικό Μουσείο Τρίπολης μαζί

με τις φιλολόγους, Ευαγγελία Καμπύλη και Αποστολία Χαντζάρα. Η διδακτική επίσκεψη είχε ως στόχο την εξοικείωση των μαθητών με την αρχαία ελληνική τέχνη μέσα από εκθέματα διαφόρων κατηγοριών που προέρχονται από ολόκληρη την Αρκαδία.

Πρώτα, ενημερώθηκαν στην τάξη για το όμορφο νεοκλασικό κτίριο του μουσείου και τους κανόνες συμπεριφοράς στο χώρο του. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης εξερεύνησαν τις αίθουσες για να ανακαλύψουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά εκθέματα με τη χρήση κατάλληλα διαμορφωμένων φύλλων εργασίας από τις εκπαιδευτικούς τους. Μετά την επιστροφή τους στο χώρο του σχολείου, ασχολήθηκαν με διαθεματικές ομαδικές δραστηριότητες που συνδύαζαν την Ιστορία με τη Γλώσσα και συνέταξαν περιγραφικά και αφηγηματικά κείμενα.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών ήταν διαμεσολαβητικός και συντονιστικός ώστε να ενισχυθεί η αλληλεπίδραση των μαθητών και η ενεργοποίηση του ενδιαφέροντός τους για την ιστορία.



Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων

Ιδανικά γεύματα για κάλυψη των διατροφικών αναγκών

Σαλάτα με όσπρια + πολύχρωμα λαχανικά + πλιγούρι + μπαχαρικά/ταχίνι/ελαιόλαδο



Κοτόπουλο με ψητά λαχανικά + ψητές πατάτες με κουρκουμά + ελαιόλαδο



Σαρδέλες πλακί με γλυκοπατάτες + φρέσκια σαλάτα



Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πουρέ + ψητά λαχανικά

Σπιτική πίτσα με αραβική πίτα ολικής αλέσεως + μανιτάρια + τυρί + λαχανικά



Στην εποχή μας οι έφηβοι αντιμετωπίζουν πλήθος από προκλήσεις στην καθημερινότητά τους, είτε διότι δεν είναι ικανοί να διαχειριστούν το θέμα της ενηλικίωσής τους κατάλληλα, είτε επειδή ολοκληρώνεται σταδιακά η σωματική τους ανάπτυξη και αρχίζει η ψυχολογική και κοινωνική τους ωρίμανση. Όμως

μία από τις δυσκολίες που πρέπει επίσης να διαχειριστεί η νεολαία είναι η υγιεινή διατροφή, την οποία δεν καταφέρνουν όλοι οι έφηβοι να ισορροπήσουν με αποτέλεσμα να μην καταναλώνουν τις απαραίτητες ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός τους σε αυτήν την κρίσιμη περίοδο της ηλικίας τους.

Ο έφηβος αναπτύσσει τη στάση «όλα ή τίποτα» σε σχέση με τη διατροφή του, δηλαδή κάποιες περιόδους περιορίζει αυστηρά τη διατροφική του πρόσληψη και άλλες δεν έχει κανένα μέτρο. Η στάση αυτή, όμως, έχει φανεί ότι τελικά δεν ευνοεί τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους ούτε και αποτελεί υγιή στάση απέναντι στο φαγητό. Τα πιο κοινά χαρακτηριστικά της διατροφής των εφήβων είναι η παράλειψη του πρωινού γεύματος, η κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού, η εφαρμογή διαιτών για απώλεια βάρους, το τσιμπολόγημα και η μικρή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Η διατροφή στην εφηβεία έρχεται να καλύψει τους τρεις βασικούς τομείς της ανάπτυξης του παιδιού. Ο στόχος της είναι να βοηθήσει στην ανάπτυξη του μυαλού, της καλύτερης ανάπτυξης του σώματος και του πνεύματος. Για όλους αυτούς τους λόγους, ο έφηβος/η έφηβη έχει μεγαλύτερες και πιο απαιτητικές θερμιδικές ανάγκες! Η κυρία Αναστασία Κολυβήρα διατροφολόγος και διαιτολόγος προτείνει ένα διατροφικό πλάνο για τους εφήβους.

Μαθιοπούλου Γεωργία

Γέφυρες φιλίας

Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος «Γέφυρες Φιλίας και Συνεργασίας με τα ακριτικά νησιά της Ελλάδας», οι μαθητές του σχολείου μας είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τα ακριτικά νησιά Αιγαίου, να μελετήσουν τη μοναδική γεωμορφολογία τους, την πολιτιστική τους παράδοση και να εξερευνήσουν τον τρόπο ζωής των κατοίκων τους αναδεικνύοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της.

Μέσα από έρευνες και παρουσιάσεις, οι μαθητές μας κατανόησαν καλύτερα τη σημασία της ενότητας, της ισότητας και της ενίσχυσης των δεσμών ανάμεσα στις διαφορετικές περιοχές της χώρας μας



Το πρόγραμμα αυτό αποτέλεσε μια γόνιμη εμπειρία, μας έφερε πιο κοντά στην ελληνική νησιωτική πραγματικότητα, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, την υπευθυνότητα και την εκτίμηση για τη γεωγραφική και πολιτισμική ποικιλομορφία της Ελλάδας.



Υπεύθυνες του προγράμματος ήταν οι καθηγήτριες: Δήμητρα Γεωργοπούλου, Ιωάννα Σόφη και Αγγελική Κωστάκη.

ΔΕΣΜΟΙ: Χαρτογραφώντας ιστορίες που μας συνδέουν με τον Έβρο

Γὰς Δεσμοί



Αρκαδία



Έβρος



Το σχολικό έτος 2024-2025, το 3ο Γυμνάσιο Τρίπολης έλαβε μέρος στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «ΔΕΣΜΟΙ: Ανιχνεύοντας τις ιστορίες που μας ενώνουν με τον Έβρο», μια δράση που υλοποιήθηκε από το Σωματείο «Διάζωμα» σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Spotin». Μαθητές και μαθήτριες από το 3ο Γυμνάσιο Τρίπολης, με τους εκπαιδευτικούς Δελή Μαρία, Τζανή Ελένη και Γκικόπουλο Σπυρίδωνα συνεργάστηκαν με το Γυμνάσιο Τυχερού Έβρου, για να ανακαλύψουν κοινά στοιχεία που συνδέουν τις περιοχές τους, με επίκεντρο τον πανέμορφο Έβρο.

Χρησιμοποιώντας ψηφιακούς χάρτες και γεω-αφηγήσεις μέσω του λογισμικού ArcGIS, οι μαθητές παρουσίασαν τις ιδιαιτερότητες κάθε τόπου, την ιστορία και την πολιτιστική του κληρονομιά, με έμφαση στα τοπικά προϊόντα της κάθε περιοχής. Παράλληλα, εντόπισαν και ανέδειξαν τις ομοιότητες μεταξύ των προϊόντων του Έβρου και της Αρκαδίας, δημιουργώντας έτσι μια ψηφιακή βιβλιοθήκη γεμάτη αφηγήσεις που συνδέουν διαφορετικά μέρη της Ελλάδας με τον ακριτικό Έβρο.

Στο πλαίσιο της δράσης, οι μαθητές γνώρισαν την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου τους, ανακάλυψαν τις ρίζες των παραδόσεών τους και διαπίστωσαν την αξία των τοπικών προϊόντων. Η θεματική της τοπικής παραγωγής, η οποία λειτούργησε ως βασικός άξονας του προγράμματος, αποτέλεσε σημείο επαφής και πολιτισμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών περιοχών.

Το παραγόμενο προϊόν της δράσης αυτής μπορείτε να βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο.

<https://arcg.is/yu0Wq0>



ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ



Οι Απόκριες είναι μια από τις πιο γιορτινές και παραδοσιακές περιόδους στην Ελλάδα, με πλούσια ιστορία και κοινωνική σημασία. Συνήθως διαρκούν για τρεις εβδομάδες πριν από τη Σαρακοστή, με αποκορύφωμα την Καθαρή Δευτέρα.

Έννοια και σημασία των Αποκριών:

1. Γιορτή της Ελευθερίας: Οι Απόκριες συνδυάζουν στοιχεία γιορτής και απελευθέρωσης. Οι άνθρωποι ντύνονται με κουστούμια, φορούν μάσκες και συμμετέχουν σε παρελάσεις, γεγονός που τους επιτρέπει να εκφρά-

σουν τον εαυτό τους χωρίς περιορισμούς.

2. Συμβολισμός της Μεταμόρφωσης:

Μέσω των масκών και των αλλοιωμένων ταυτοτήτων, οι Απόκριες επιτρέπουν στους ανθρώπους να αποδεσμευτούν από την καθημερινότητα και τους κοινωνικούς τους ρόλους. Αυτή η μεταμόρφωση υποδηλώνει την ιδέα ότι πίσω από κάθε πρόσωπο κρύβεται μια άλλη προσωπικότητα ή ιστορία.

3. Προετοιμασία για τη Σαρακοστή:

Η περίοδος των Αποκριών λειτουργεί ως μια προειδοποίηση για την επικείμενη νηστεία της Σαρακοστής. Είναι μια περίοδος που οι



άνθρωποι γιορτάζουν με φαγητό, ποτό και διασκέδαση πριν από τον περιορισμό που ακολουθεί.

4. Κοινωνική Συνοχή:

Οι Απόκριες ενισχύουν τις κοινωνικές σχέσεις μέσω κοινών εκδηλώσεων. Οι παρελάσεις, οι χοροί και οι γιορτές φέρνουν κοντά ανθρώπους από διάφορες ηλικίες και κοινωνικά στρώματα, ενισχύοντας το αίσθημα της κοινότητας.

5. Παράδοση και Πολιτισμός:

Κάθε περιοχή στην Ελλάδα έχει τις δικές της παραδόσεις και έθιμα για τις Απόκριες (π.χ., ο χορός του "Γρηγόρη" στη Θράκη ή το καρναβάλι στο Ρέθυμνο, την Πάτρα), που αντικατοπτρίζουν τη μοναδική πολιτιστική κληρονομιά του τόπου.

Συμπέρασμα

Οι Απόκριες δεν είναι απλώς μια εορταστική περίοδος αλλά ένα μέσο έκφρασης της ανθρώπινης φύσης, των σχέσεων και των παραδόσεων. Έχουν βαθύ πολιτισμικό νόημα που συνδυάζει την ψυχαγωγία με την κοινωνική συνοχή και τον συμβολισμό της αλλαγής.

Η πηγή του χιούμορ δεν είναι η χαρά, αλλά η θλίψη, έλεγε ο Mark Twain. Ίσως γι' αυτό ο κόσμος έχει ανάγκη τις Απόκριες, για να διώξει τη θλίψη.

Καρζής Χρήστος Άγγελος

Κάπνισμα και Ουσίες: Η Σοβαρότητα των Επιπτώσεων και ο Ρόλος της Πρόληψης

Ο καπνός, οι ναρκωτικές ουσίες και το αλκοόλ μπορεί να φαίνονται αθώα για κάποιους, αλλά κρύβουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία μας. Οι εθιστικές τους ιδιότητες μπορεί να είναι πιο επικίνδυνες από ό,τι νομίζουμε. Το κάπνισμα, για παράδειγμα, είναι μια συνήθεια που προκαλεί σοβαρές ασθένειες, όπως καρκίνο και καρδιολογικά προβλήματα.

Για τους νέους, η χρήση αυτών των ουσιών μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες και να επηρεάσει τη μαθησιακή τους ανάπτυξη. Παράλληλα, τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν τη στάση μας, προβάλλοντας τη χρήση ουσιών ως κάτι φυσιολογικό ή ακόμα και cool.

Τι πρέπει να προσέχουν οι έφηβοι:

- **Επηρεασμός από την παρέα:** Μην νιώθεις υποχρεωμένος να δοκιμάσεις κάτι μόνο και μόνο επειδή το κάνουν οι φίλοι σου. Είναι σημαντικό να μπορείς να πεις "όχι" και να έχεις τη δύναμη να επιλέξεις αυτό που είναι καλύτερο για σένα.

- **Εκτίμηση των κινδύνων:** Οι ναρκωτικές ουσίες και το αλκοόλ μπορούν να αλλοιώσουν την κρίση και τις αντιδράσεις σου. Εξαιτίας αυτών των ουσιών μπορεί να κάνεις επιλογές που αργότερα θα μετανιώσεις.

- **Διαδικτυακή πίεση:** Η κοινωνία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να σε κάνουν να πιστέψεις ότι η χρήση ουσιών είναι «μοδάτη» ή «φυσιολογική». Πρέπει να είσαι κριτικός απέναντι σε τέτοιο περιεχόμενο και να θυμάσαι ότι αυτό δεν είναι πάντα η πραγματικότητα.

- **Εμπιστοσύνη στον εαυτό σου:** Αν νιώθεις άγχος ή πίεση από άλλους, μην διστάσεις να μιλήσεις με κάποιον από το περιβάλλον σου που εμπιστεύεσαι, όπως γονείς, δασκάλους ή φίλους. Η στήριξη είναι το κλειδί.

- **Προτεραιότητα στην υγεία σου:** Επέλεξε έναν υγιή τρόπο ζωής, με σωματική άσκηση, σωστή διατροφή και καλό ύπνο. Έτσι, μπορείς να αντεπεξέλθεις καλύτερα στις καθημερινές πιέσεις και να αποφεύγεις τις ουσίες.

Η πρόληψη είναι το κλειδί. Στα σχολεία, τα προληπτικά προγράμματα που ενημερώνουν τους μαθητές για τους κινδύνους είναι μια πολύτιμη λύση. Όμως, χρειάζεται και η στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, καθώς και η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης απέναντι στο περιεχόμενο που βλέπουμε online.

Η ψυχική υγεία και η εξάρτηση συνδέονται στενά. Οι νέοι που αντιμετωπίζουν άγχη ή προβλήματα μπορεί να στραφούν στις ουσίες για ανακούφιση, αλλά αυτή η «λύση» συχνά δημιουργεί μόνο νέα προβλήματα.

Εσύ, λοιπόν, μπορείς να κάνεις τη διαφορά. Να σκεφτείς προτού δράσεις και να στηριχτείς στους ανθρώπους γύρω σου για βοήθεια. Όταν καταλάβουμε τους κινδύνους, έχουμε περισσότερες πιθανότητες να επιλέξουμε έναν υγιή δρόμο για το μέλλον μας.

Κουραβέλος Βασίλειος |

ΖΗΣΕ ΔΥΝΑΤΑ

ΜΑΚΡΙΑ ΑΠ' ΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ!

Πες ΝΑΙ
στη Ζωή,
στα Όνειρα,
στη Χαρά!

Πες ΟΧΙ
στο Κάπνισμα,
το Αλκοόλ και
τα Ναρκωτικά



Εσύ διαλέγεις τον δρόμο σου – Διάλεξε φως!

 **Ιχνηλάτες
της Επικαιρότητας**



Γνώρισε - Προστάτεψε - Αντιμετώπισε: Ο σχολικός εκφοβισμός μέσα από 10 ερωτήσεις



Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά φαινόμενα που μπορεί να βιώσει ένας μαθητής στη σχολική του ζωή. Δεν αφορά μόνο το θύμα και τον θύτη, αλλά επηρεάζει ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Πόσο καλά γνωρίζουμε, όμως, τι είναι πραγματικά ο σχολικός εκφοβισμός και πώς μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε;

Σας παρουσιάζουμε 10 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, οι οποίες στόχο έχουν να εμβαθύνουν τη γνώση και την κατανόηση γύρω από το φαινόμενο του bullying. Είσαι έτοιμος να δοκιμάσεις τις γνώσεις σου;

Ερωτήσεις:

1. Ποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές θεωρούνται μορφές σχολικού εκφοβισμού;

- α) Φιλία με κάποιον μαθητή
- β) Υποτίμηση και εξευτελισμός μαθητή μπροστά σε άλλους
- γ) Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες
- δ) Συζητήσεις για τη μόδα και την τεχνολογία

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού μέσω των κοινωνικών δικτύων;

- α) Πρόσωπο με πρόσωπο αντιπαράθεση
- β) Χρήση της φυσικής βίας
- γ) Διαμοιρασμός προσωπικών πληροφοριών χωρίς συναίνεση
- δ) Ενθάρρυνση για συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

3. Ποιες είναι οι βασικές αιτίες που οδηγούν κάποιον μαθητή να γίνει θύμα εκφοβισμού;

- α) Εξαιρετική αθλητική ικανότητα
- β) Σωματική διαφορετικότητα ή μοναχικότητα
- γ) Υποστηρικτική οικογένεια και καλή κοινωνική ζωή
- δ) Εξαιρετική ακαδημαϊκή επίδοση

4. Ποια από τις παρακάτω στρατηγικές έχει αποδειχτεί πιο αποτελεσματική για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού;

- α) Ενίσχυση της σωματικής πειθαρχίας
- β) Ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών για τη διαχείριση συγκρούσεων
- γ) Αύξηση του χρόνου διδασκαλίας χωρίς διαλείμματα
- δ) Συστηματική απομόνωση των θυμάτων

5. Ποιες από τις παρακάτω επιπτώσεις παρατηρούνται συχνότερα στους μαθητές που είναι θύματα εκφοβισμού;

- α) Βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης
- β) Αύξηση της κοινωνικής συμμετοχής
- γ) Κατάθλιψη, άγχος και απομόνωση
- δ) Ενίσχυση της σχολικής τους επίδοσης

6. Ποιες είναι οι κύριες κατηγορίες εκφοβισμού που μπορεί να συμβούν σε ένα σχολικό περιβάλλον;

- α) Σωματικός, λεκτικός και διαδικτυακός εκφοβισμός
- β) Ενισχυμένος ανταγωνισμός και συνεργασία
- γ) Σχολικές διαφορές απόψεων και πολιτισμική ποικιλία
- δ) Συζητήσεις για τη μόδα και την κοινωνική θέση

7. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα από τα πιο κοινά χαρακτηριστικά των μαθητών που ασκούν εκφοβισμό;

- α) Υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης
- β) Αισθήματα ανασφάλειας ή ανάγκης για έλεγχο
- γ) Συνεχής ακαδημαϊκή επιτυχία
- δ) Ικανότητα να ενθαρρύνουν άλλους μαθητές να συνεργάζονται

8. Ποιο από τα παρακάτω θεωρείται πιο αποτελεσματικό μέτρο για την υποστήριξη των θυμάτων εκφοβισμού;

- α) Ο σχολικός αυταρχισμός και οι αυστηρές ποινές
- β) Δημιουργία υποστηρικτικών ομάδων και ασφαλών χώρων για συζήτηση
- γ) Απομόνωση των θυμάτων από τις κοινωνικές δραστηριότητες
- δ) Ενίσχυση των ανταγωνιστικών στοιχείων στην τάξη

9. Ποιες ψυχολογικές συνέπειες μπορεί να έχει ο σχολικός εκφοβισμός στους μαθητές που τον υφίστανται;

- α) Αυξημένη αυτοεκτίμηση και κοινωνική ευημερία
- β) Προβλήματα στη συγκέντρωση και στη σχολική απόδοση
- γ) Αίσθημα υπεροχής και κοινωνικής αποδοχής
- δ) Ενίσχυση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων

10. Ποια είναι η συχνότερη αιτία για την εμφάνιση εκφοβισμού μέσω διαδικτύου (cyberbullying);

- α) Η ύπαρξη πολλών φίλων στα κοινωνικά δίκτυα
- β) Η αίσθηση ανωνυμίας και η απομάκρυνση από την άμεση τιμωρία
- γ) Η συχνή επικοινωνία με γονείς και δασκάλους
- δ) Η ανάγκη για υγιείς κοινωνικές αλληλεπιδράσεις

Απαντήσεις:

1. β
2. γ
3. β
4. β
5. γ
6. α
7. β
8. β
9. β
10. β

Σκέψου, Μίλα, Δράσε!

Η γνώση είναι δύναμη και το πρώτο βήμα για την αλλαγή. Η κατανόηση του σχολικού εκφοβισμού μας βοηθά να τον αναγνωρίσουμε και να τον αντιμετωπίσουμε.

Μίλα! Μην προσπερνάς την αδικία. Η σιωπή είναι συνενοχή.

Κρουμπούζος Θεόδωρος

Όταν τα παιδιά ξεχνούν: Μια Σπαρακτική Μαρτυρία από την Προφορική Παράδοση της Νεστάνης

Το ποίημα που ακολουθεί, «Του γέρου το παράπονο», αποτελεί ένα συγκινητικό και βαθιά ανθρώπινο κομμάτι της προφορικής παράδοσης της περιοχής μας. Η ιστορία του γέρου που μένει μόνος και αβοήθητος, παλεύοντας με τη θλίψη και τη μοναξιά, έχει δοθεί στην δημοσιογραφική μας ομάδα Ιχνηλάτες της Επικαιρότητας από την κ. Γιαννούλα Μπόλου, 92 ετών, από τη Νεστάνη Αρκαδίας.

Η κ. Μπόλου, με την εμπειρία της ζωής και τις μνήμες της που διασώζουν το παρελθόν, μοιράστηκε μαζί μας αυτό το ποίημα, που εκφράζει

τη συναισθηματική φόρτιση και την κοινωνική διάσταση της σχέσης μεταξύ των γενεών. Μας θυμίζει τις αξίες της οικογένειας, της αγάπης, αλλά και τη σκληρή πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στην εποχή μας.

Το ποίημα είναι ένα παράδειγμα της σπουδαιότητας της διατήρησης της παράδοσης και της πολιτιστικής κληρονομιάς, αλλά και της ανάγκης για σεβασμό και φροντίδα προς τους μεγαλύτερους.

Του γέρου το παράπονο

Στου γηροκομείου την αυλή, πάνω σε ένα παγκάκι
κάθεται ολομόναχο θλιμμένο γεροντάκι.
Σκέφτεται όσα έκανε όλα αυτά τα χρόνια
και βλέπει πώς κατάντησε σε αυτή την καταφρόνια.

Ευτυχισμένοι ζούσανε αυτός και η φαμελιά του,
η όμορφη γυναίκα του, τα δυο του τα παιδιά του.
Αυτός και η γυναίκα του δεν χόρταιναν δουλειά.
Θέλανε τα παιδιά τους να ζήσουνε καλά.

Κουράγιο, βρε γυναίκα μου, ώσπου να μεγαλώσουν.
Είναι παιδιά πολύ καλά, θα μας ανταποδώσουν.
Τα δυο παιδιά σπουδάσανε και στην Αμερική
κάναν οικογένεια και μείνανε εκεί.

Από τη στενοχώρια τους, πριν κλείσει ένας χρόνος,
πεθαίνει η γυναίκα του και μένει ο γέρος μόνος.
Ζήτησε από τ' αγόρι του να πάει ο καημένος,
θυμάται τι τ' απάντησε και είναι φαρμακωμένος.

Πατέρα, πολλά μας έκανες και σε ευχαριστούμε,
μα είναι δύσκολο εδώ με γέροντες να ζούμε.
Ο γέρος του απάντησε, να έχεις την ευχή μου
και εγώ θα έβρω μια γωνιά στο άλλο το παιδί μου.

Μα όταν το ανέφερε στην κόρη του μια μέρα,
εκείνη του απάντησε, δεν γίνεται πατέρα.
Σπίτι μεγάλο έχουμε, η κόρη καμαρώνει,
μα όσα μέτρα μείνανε το κάναμε σαλόνι.

Πόσο ο γέρος λαχταρά να 'ναι με τα παιδιά του,
να έχει τα εγγονάκια του πάνω στα γόνατά του.
Αυτή η σκέψη η γλυκιά τον γέρο αποκοιμίζει,
του ιδρύματος η ερημιά όμως τον τριγυρίζει.

Ο γέρος κοιμήθηκε με πρόσωπο θλιμμένο,
την άλλη μέρα το πρωί τον βρήκαν πεθαμένο.

Γύρω από τον ... ΓΥΡΟ!



Ο Γύρος: Ένα Δημοφιλές Έδεσμα στην Ελλάδα

Λαχταριστός, χορταστικός και... αναμφίβολα ελληνικός! Ο γύρος είναι από τα πιο αγαπημένα έτοιμα φαγητά, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε όλο τον κόσμο. Ας ανακαλύψουμε μαζί την ιστορία, τα μυστικά και τις ποικιλίες του!

Από τη Σμύρνη... στο σουβλατζίδικο!

Η ιστορία του γύρου ξεκινά το 1922-23, όταν Μικρασιάτες πρόσφυγες έφτασαν στην Ελλάδα από τη Σμύρνη και την Κωνσταντινούπολη. Μαζί τους έφεραν το ντονέρ κεμπάπ, που με τον καιρό εξελίχθηκε στον ελληνικό γύρο. Η καθοριστική αλλαγή ήρθε το 1967, όταν η δικτατορία απαγόρευσε τη χρήση κιμά (για να αποφευχθούν προσμίξεις αμφιβόλου ποιότητας), και καθιερώθηκε ο γύρος από φέτες κρέατος.

Ο γύρος εξαπλώθηκε σε όλη την Ελλάδα και μετανάστευσε σε ΗΠΑ και Αυστραλία μαζί με τους Έλληνες της διασποράς.

Σήμερα γίνεται προσπάθεια να κατοχυρωθεί ως:

- **Εγγυημένο Παραδοσιακό Ιδιότυπο Προϊόν (ΕΠΙΠ)**
- **Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) στην Ευρωπαϊκή Ένωση.**

Από πού πήρε το όνομά του;

Η λέξη "γύρος" προέρχεται από την ελληνική λέξη "γύρα" = περιστροφή. Το κρέας ψήνεται σε κάθετη μεταλλική σούβλα που περιστρέφεται μπροστά από φωτιά. Η τουρκική λέξη döner (ντονέρ) έχει ακριβώς την ίδια σημασία: "γυρίζω".

Ποικιλίες γύρου

Υπάρχει γύρος για κάθε γούστο! Ορίστε μερικοί δημοφιλείς τύποι:

- **Χοιρινός:** Ο πιο συνηθισμένος στην Ελλάδα.
- **Κοτόπουλο:** Πιο ελαφρύς, συχνά μαριναρισμένος.
- **Μοσχαρίσιος:** Πιο πλούσια γεύση και πιο σφιχτό κρέας.
- **Αρνίσιος:** Πιο ιδιαίτερος, με έντονη γεύση.
- **Με μπιφτέκι:** Αντί για φέτες κρέατος, χρησιμοποιείται κεφτές ή μπιφτέκι.
- **Με τυρί:** Προσθήκη τυριού όπως φέτα ή μυζήθρα για... σπέσιαλ απόλαυση!

Πώς σερβίρεται;

Ο γύρος στην Ελλάδα προσφέρεται:

- Τυλιχτός σε πίτα
- Σε μερίδα με πίτες στο πλάι
- Σε σκεπαστή πίτα με τυρί και σως
- Ως συστατικό σε σαλάτες

Συνοδεύεται συνήθως με:

- Ντομάτα, κρεμμύδι και πατάτες
- Τζατζίκι ή άλλες σως (ροζ, μουστάρδα, κέτσαπ)
- Πάπρικα στην Κρήτη
- Σάλτσα σσιφάδου στην Κέρκυρα

Παρόμοια φαγητά στον κόσμο

Ο γύρος έχει "ξαδέρφια" και σε άλλες χώρες:

- Σαουαρμά (Αραβικές χώρες)
- Tacos al pastor (Μεξικό)
- Ντονέρ κεμπάπ (Τουρκία)

Στην Τουρκία μάλιστα σερβίρεται με πολλές παραλλαγές, ακόμα και με ψάρι ή σουτζούκι, και σε πιάτο με γιαούρτι, ντομάτα και λιωμένο βούτυρο (γνωστό ως İskender kebab).

Σουβλάκι: Το παραδοσιακό έδεσμα που ενώνει την Ελλάδα

Το σουβλάκι, ένα από τα πιο αγαπημένα φαγητά των Ελλήνων, δεν είναι απλώς γρήγορο

φαγητό – είναι πολιτιστική εμπειρία. Από τα γραφικά σουβλατζίδικα των πόλεων μέχρι τις πρόχειρες ψησταριές στα πανηγύρια, το σουβλάκι συνοδεύει μικρές και μεγάλες στιγμές της ελληνικής καθημερινότητας.

Προέλευση και Ιστορία

Η λέξη "σουβλάκι" προέρχεται από τη λέξη "σούβλα", που με τη σειρά της έχει ρίζες στο λατινικό subulus, και περιγράφει με ακρίβεια τη μορφή του: κομμάτια κρέατος περασμένα σε μικρή σούβλα. Η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων. Στην αρχαία Ελλάδα, ο Αθήναιος αναφέρει στο έργο του Δειπνοσοφιστές τον "κάνδαυλο", ένα πιάτο με κρέας, πίτα, τυρί και άνηθο – μια πρώιμη μορφή του σύγχρονου σουβλακιού. Αντίστοιχες μορφές του πιάτου επιβιώνουν μέσα στους αιώνες, από τα ρωμαϊκά χρόνια έως και τη μεταβυζαντινή Κωνσταντινούπολη.

Υλικά και Εκδοχές

Το κλασικό σουβλάκι αποτελείται από μικρά κομμάτια χοιρινού κρέατος περασμένα σε ξυλάκι, το γνωστό καλαμάκι. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές παραλλαγές: κοτόπουλο, αρνί ή μοσχάρι, αλλά και συνδυασμοί όπως το "κοτομπέικον". Συνοδεύεται συχνά από πίτα, πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, λεμόνι και διάφορες σως, όπως τζατζίκι, μουστάρδα ή τυροκαυτερή.

Το "τυλιχτό" σουβλάκι είναι η πιο διαδεδομένη μορφή του: πίτα γεμιστή με όλα τα παραπάνω υλικά, σε έναν συνδυασμό που θεωρείται πλήρες γεύμα. Υπάρχει επίσης το "σκεπαστό", όπου το κρέας και τα συνοδευτικά μπαίνουν ανάμεσα σε δύο πίτες.

Παραλλαγές ανά Περιοχή

Στην Αττική, το "καλαμάκι" αναφέρεται στο σκέτο κρέας στο ξυλάκι, ενώ στη Βόρεια Ελλάδα το "σουβλάκι" σημαίνει αυτό ακριβώς. Στην Κέρκυρα, το "τυλιχτό" λέγεται απλώς "πίτα" και περιλαμβάνει σάλτσα ντομάτας. Αντίστοιχα, στην Κύπρο, τα σουβλάκια μπαίνουν σε παραδοσιακή κυπριακή πίτα με ντομάτα, μαϊντανό, κρεμμύδι, και συχνά κραμπί (λάχανο), τσιχτή (ταχίνι) ή πίκλα. Σερβίρονται συνήθως μαζί με σεφταλιά, χαλούμι ή και μανιτάρια.

Από το κοντοσουβλί ως το εξοχικό





Το κοντοσούβλι είναι μεγαλύτερη, πιο γιορτινή εκδοχή του σουβλακιού, με κομμάτια κρέατος σε μεταλλική σούβλα – συνηθισμένο το Πάσχα. Το "εξοχικό", λιγότερο γνωστό, είναι επίσης μια χωριάτικη παραλλαγή με διάφορα είδη κρέατος και λαχανικά.

Περισσότερο από φαγητό

Το σουβλάκι δεν είναι απλώς γεύμα. Είναι σημείο συνάντησης, καθημερινή απόλαυση και γαστρονομικό σύμβολο. Προσφέρει γρήγορη, οικονομική και γευστική λύση που ικανοποιεί όλες τις ηλικίες, από τον πιο απαιτητικό έφηβο μέχρι τον παραδοσιακό παππού.

Στην ουσία, όπως και ο γύρος, το σουβλάκι αφηγείται μια ιστορία: της απλότητας, της παράδοσης και της κοινής απόλαυσης.

Fun Fact (ή αλλιώς...

«Αλήθειες για το Σουβλάκι»)

- Αν αγαπάς το σουβλάκι με τζατζίκι, μην προγραμματίζεις πρώτο ραντεβού. Εκτός αν το ραντεβού τρώει και αυτό με τζατζίκι. Τότε είστε πιασμένοι ο ένας για τον άλλον.
- Το αιώνιο δίλημμα: πίτα με απ' όλα ή καλαμάκι μόνο με αλάτι; Οι φίλιες χαλάνε για λιγότερα.
- Αν δεν έχεις κάψει τη γλώσσα σου από πατάτα που μόλις βγήκε από τη σχάρα, δεν έχεις ζήσει την αληθινή εμπειρία που συνοδεύει

ένα σουβλάκι.

- Το σουβλάκι είναι σαν τον κολλητό σου: πάντα εκεί όταν το χρειάζεσαι.

Πόσο καλά ξέρεις τον γύρο και το σουβλάκι;

Βρες τις σωστές απαντήσεις!

1. Από πού προέρχεται ο γύρος που ξέρουμε σήμερα;

- α. Από την Ιταλία
- β. Από την Τουρκία
- γ. Από τους Μικρασιάτες πρόσφυγες
- δ. Από την Κρήτη

2. Τι σήμαινε η απαγόρευση του κιμά για τον γύρο το 1967;

- α. Ξεκίνησαν να τον φτιάχνουν με λαχανικά
- β. Σταμάτησαν οι προσμίξεις και χρησιμοποιούσαν καθαρό κρέας
- γ. Άλλαξε εντελώς το όνομα του φαγητού
- δ. Έγινε υποχρεωτική η πίτα

3. Από ποια λέξη προέρχεται η λέξη «γύρος»;

- α. Από τη λέξη "γυαλί"
- β. Από τη λέξη "γύρα" – δηλαδή περιστροφή
- γ. Από τη λέξη "γύρος" του παιχνιδιού
- δ. Από τη λέξη "γύρισμα" ταινίας

4. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι τύπος γύρου;

- α. Γύρος χοιρινός
- β. Γύρος ψαριού
- γ. Γύρος με μπιφτέκι
- δ. Γύρος κοτόπουλο

5. Τι περιέχει συνήθως ένα σουβλάκι σε πίτα;

- α. Πατάτες, σοκολάτα, μπανάνα
- β. Ντομάτα, πατάτες, σως ή τζατζίκι
- γ. Μόνο ψωμί και λεμόνι
- δ. Σουβλάκι και αναψυκτικό

6. Πώς ονομάζεται το σουβλάκι σε κάποιες περιοχές της Νότιας Ελλάδας;

- α. Σαλάτα
- β. Κεμπάπ
- γ. Καλαμάκι
- δ. Σουπίτσα

7. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε σουβλάκι και κοντοσούβλι;

- α. Το κοντοσούβλι ψήνεται στο τηγάνι
- β. Το κοντοσούβλι είναι μακαρονάδα
- γ. Το κοντοσούβλι έχει μεγαλύτερα κομμάτια κρέατος και ψήνεται σε μεγάλη σούβλα
- δ. Δεν υπάρχει διαφορά

8. Ποιο είναι το παραδοσιακό συνοδευτικό στην κυπριακή πίτα;

- α. Μαρούλι και παγωτό
- β. Κραμπί (ψιλοκομμένο λάχανο), ντομάτα και μαϊντανός
- γ. Σπαγγέτι και κέτσαπ
- δ. Ψητή μπανάνα και τυρί

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

1: γ / 2: β / 3: β / 4: γ / 5: β / 6: γ / 7: γ / 8: β

Κρουμπούζος Θεόδωρος



ΜΑΘΗΤΗΣ / ΤΡΙΑ.. σκληρά εργαζόμενος / -η

Ο/η μαθητής/τρια εργάζεται πολύ σκληρά!

6 ώρες σχολείο και περίπου άλλες τόσες για δραστηριότητες, διάβασμα, γλώσσες, εξω-σχολική απασχόληση. Ενώ μην ξεχνάμε ότι είναι και σε ανάπτυξη..

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ισορροπεί με περισσή δεξιότητα τα εξής:

Σχολική απόδοση + ξεκούραση + εξωσχολικές δραστηριότητες + διατροφή

Η διατροφή χρειάζεται καλό σχεδιασμό, προετοιμασία, ώστε να είναι ισορροπημένη, θρεπτική και ..επίκαιρη για κάθε ώρα ("on time")! Το τελευταίο είναι πολύ σημαντικό, καθώς τα επίπεδα ενεργητικότητας πρέπει να είναι υψηλά πολλές ώρες μέσα στην ημέρα.

Ιδού 10 τροφές που μπορούν να επηρεάσουν θετικά τα επίπεδα ενέργειας, τη συγκέντρωση, τη γενική υγεία των μαθητών/-τριών:

Λιπαρά ψάρια:

Πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία του εγκεφάλου. Παραδείγματα: σολομός, πέστροφα και σαρδέλες.

Μούρα:

Γεμάτη με αντιοξειδωτικά και βιταμίνες που υποστηρίζουν τη γνωστική λειτουργία. Τα βατόμουρα, οι φράουλες και τα σμέουρα είναι εξαιρετικές επιλογές.

Ξηροί καρποί και σπόροι:

Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, οι σπόροι chia και οι λιναρόσποροι παρέχουν υγιή λίπη, πρωτεΐνες και σημαντικά θρεπτικά συστατικά για διαρκή ενέργεια.

Ολικής αλέσεως τρόφιμα:

Πλιγούρι βρώμης, καστανό ρύζι, ζυμαρικά ολικής παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, προσφέροντας μια σταθερή απελευθέρωση ενέργειας όλη την ημέρα.

Σκούρα φυλλώδη πράσινα:

Το σπανάκι, το λάχανο και άλλα χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν τη συνολική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της εγκεφαλικής λειτουργίας.

Γιαούρτι (στραγγιστό):

Είναι υψηλό σε πρωτεΐνη και επίσης περιέχει προβιοτικά που υποστηρίζουν την υγεία του εντέρου, η οποία έχει συνδεθεί με τη γνωστική λειτουργία.

Αυγά:

Καλή πηγή πρωτεΐνης και χολίνης, μια θρεπτική ουσία σημαντική για τη μνήμη και την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Αβοκάντο:

Φορτωμένο με υγιή μονοακόρεστα λίπη, το αβοκάντο μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να υποστηρίξει την υγεία του εγκεφάλου.

Μαύρη σοκολάτα:

Περιέχει φλαβονοειδή, καφεΐνη και αντιοξειδωτικά που μπορεί να βελτιώσουν τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Επιλέξτε σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο.

Μπρόκολο:

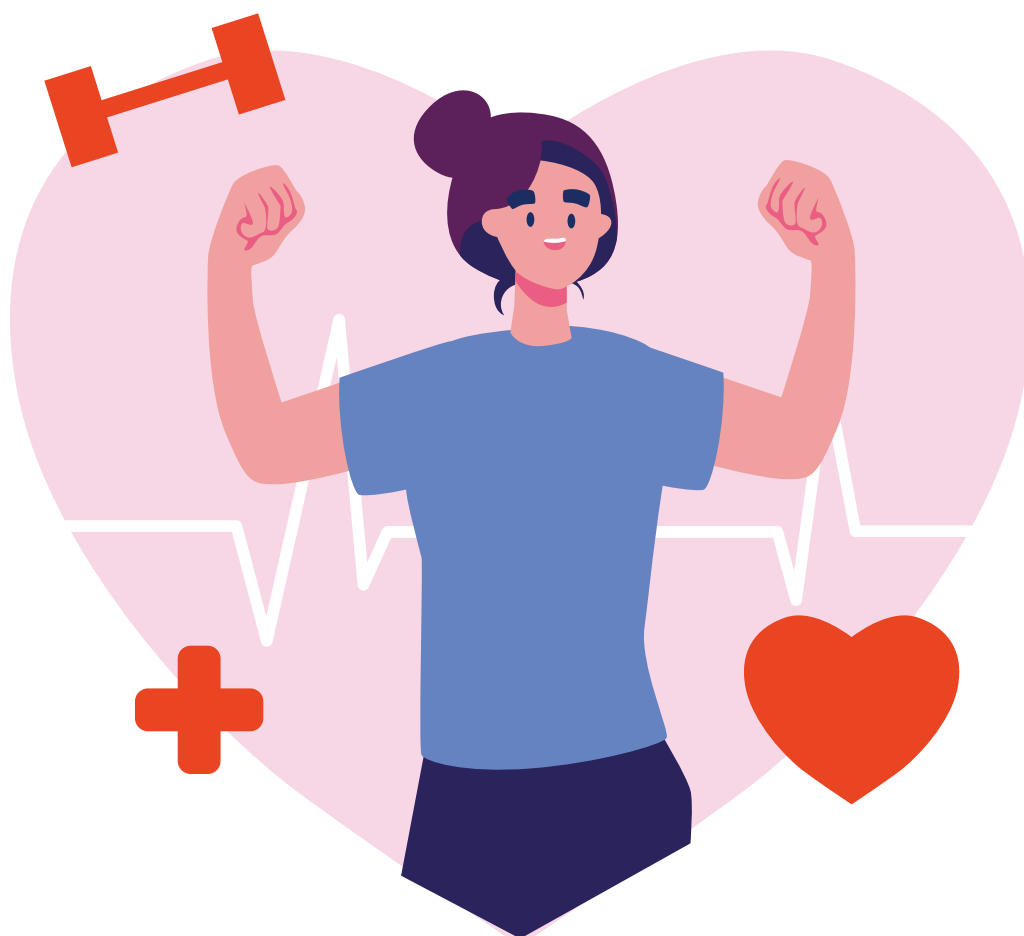
Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη Κ, το μπρόκολο υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου και τη γενική ευεξία.

Θυμηθείτε, είναι σημαντικό να διατηρείτε μια καλά ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφών από διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Επιπλέον, η διατήρηση της ενυδάτωσης πίνοντας αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη γνωστική λειτουργία.

Άρθρο για την εφημερίδα μας από τον ΔΗΜΗΤΡΗ Π. ΜΠΕΡΤΖΕΛΕΤΟ

Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο MSc, MEd
ISAK Anthropometrist

Μέλος Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής
Μέλος Ομάδας Ειδικών Δημόσιας Υγείας



Η Γλώσσα των Νέων: Μια γλώσσα που διαρκώς εξελίσσεται



Κάθε γλώσσα είναι ζωντανός οργανισμός και συνεχώς εξελίσσεται, επηρεασμένη από τις αλλαγές στην κοινωνία, την τεχνολογία και τις ανθρώπινες σχέσεις. Η δικιά μας γλώσσα, η γλώσσα των νέων, δε θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστη από τη σύγχρονη εποχή.

Χαρακτηριστικά της γλώσσας των νέων είναι η πρωτοτυπία, η δημιουργικότητα και η συ-

νεχής ανανέωση. Πριν την εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, δεν υπήρχαν οι όροι «ινφλουένσερ» και «τσάτ». Επίσης, η ταχύτητα στην επικοινωνία επιβάλλει κάποιες φορές τη χρήση συντομογραφιών και ακρωνυμίων. Όροι όπως "γτ" (γιατί) και "τλκ" (τελικά) είναι ενδεικτικά παραδείγματα αυτής της τάσης. Ταυτόχρονα, γίνεται και χρήση της αργκό, δη-

μιουργώντας έναν ιδιαίτερο και συχνά κλειστό κώδικα επικοινωνίας.

Τον κύριο ρόλο στη διαμόρφωση της γλώσσας των νέων παίζει σίγουρα η τεχνολογία. Μέσα όπως οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και τα βιντεοπαιχνίδια ενισχύουν την ανάπτυξη μιας «γρήγορης», σύντομης και γεμάτης σύμβολα επικοινωνίας. Τα emojis, τα GIFs και τα memes λειτουργούν ως συμπληρωματικά μέσα έκφρασης, αντικαθιστούν συχνά τις λέξεις και προσθέτουν έναν πιο άμεσο ή χιουμοριστικό τόνο στην επικοινωνία.

Η εξέλιξη της γλώσσας των νέων συχνά προκαλεί αντιδράσεις από τους μεγαλύτερους σε ηλικία, οι οποίοι τη θεωρούν απλοποιημένη και φτωχή. Ωστόσο, οι γλωσσολόγοι υπογραμμίζουν ότι οι αλλαγές στη γλώσσα είναι φυσιολογικές και ότι η γλώσσα των νέων δεν απειλεί τη «σωστή» χρήση της γλώσσας. Αντίθετα, εμπλουτίζει την επικοινωνία με νέους και δημιουργικούς τρόπους.

Συμπερασματικά, η γλώσσα των νέων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής εξέλιξης και της πολιτιστικής ταυτότητας. Ως σχολική κοινότητα, είναι σημαντικό να την παρατηρούμε και να την κατανοούμε καθώς αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα της ευρηματικότητας και της προσαρμοστικότητας της νέας γενιάς.

Καρνέζης Δημήτρης

Μαθητές εναντίον Γονέων Ένας Αγώνας Ποδοσφαίρου γεμάτος δράση και χαμόγελα



Την Κυριακή 6 Απριλίου 2025, στις 10:30 το πρωί, πραγματοποιήθηκε ένας ξεχωριστός ποδοσφαιρικός αγώνας μεταξύ μαθητών και γονέων του 3ου Γυμνασίου Τρίπολης στο αθλητικό κέντρο Fair Play. Ήταν μια ημέρα γεμάτη διασκέδαση, κίνηση, συνεργασία και φυσικά... ποδόσφαιρο!

Τα χρήματα από τη συμμετοχή θα διατεθούν για καλό σκοπό: θα χρησιμοποιηθούν για την κάλυψη αναγκών του Φαρμακείου του σχολείου μας. Η δράση αυτή αποτέλεσε μια υπέροχη ευκαιρία για μαθητές και γονείς να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί, μακριά από οθόνες και την πίεση της καθημερινότητας.

Στο πρώτο γήπεδο, αγωνίστηκαν οι πατεράδες με τους γιους τους, με τους γονείς να καταφέρνουν δύο συνεχόμενες νίκες!

1ος Αγώνας: Σκορ 0-3

2ος Αγώνας: Σκορ 0-1

Οι πατέρες αποδείχθηκαν σκληροί αντίπαλοι, αλλά το παιχνίδι διεξήχθη μέσα σε πνεύμα ευγενούς άμιλλας και αμοιβαίου σεβασμού.

Την ίδια ώρα, στο δεύτερο γήπεδο, οι μητέρες αντιμετώπισαν τις κόρες τους σε έναν αγώνα γεμάτο πάθος, ενθουσιασμό και γέλιο! Κανείς δεν κρατούσε σκορ – και ίσως αυτό αποδεικνύει πως η διασκέδαση ήταν ο πραγματικός νικητής.

Στο τέλος της εκδήλωσης, όλοι οι συμμετέχοντες –γονείς και παιδιά– βραβεύτηκαν με μετάλλια ως αναγνώριση της προσπάθειάς τους, αλλά και για τη συμβολή τους στην ενίσχυση του σχολείου. Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων επίσης βγήκε "νικητής", καθώς συγκεντρώθηκε ένα ικανοποιητικό ποσό για την υποστήριξη του σχολικού Φαρμακείου.

Ήταν μια ημέρα γεμάτη ζεστασιά, συνεργασία και αθλητικό πνεύμα, που θα μείνει αξέχαστη σε όλους!

Μαθιοπούλου Γεωργία

Αφιέρωμα της σχολικής μας εφημερίδας στους μαθητές-αθλητές! «Τα παιδιά του Αστήρα»



Ο Αστήρας Τρίπολης, πλέον γνωστός και ως «Asteras Aktor», είναι η ομάδα της πόλης μας. Ιδρύθηκε στις 26 Μαρτίου 1931 και έχει ως αγωνιστική έδρα το Γήπεδο «Θεόδωρος Κολοκοτρώνης» προς τιμήν του εθνικού ήρωα και Αρχιστράτηγου των Ελλήνων στην επανάσταση του 1821 Θεόδωρου Κολοκοτρώνη. Επίσης ο Αστήρας είναι η μόνη ομάδα όχι μόνο από την Τρίπολη αλλά και από ολόκληρη την Πελοπόννησο που αγωνίζεται στην Α' Εθνική.

Εκτός από την ομάδα που αγωνίζεται στην Superleague ο Αστήρας έχει και τα τμήματα υποδομής, στα οποία παιδιά ηλικίας από δεκατεσσάρων έως δεκαεννέα ετών μαθαίνουν τα μυστικά του ποδοσφαίρου, έτσι ώστε να στελεχώσουν την μεγάλη ομάδα του Αστήρα και να γίνουν οι μελλοντικοί ποδοσφαιριστές. Συγκεκριμένα ξεκινάμε από την Κ15, μετά την Κ17 και την Κ19. Ο Αστήρας παίρνει και δοκιμάζει τους πιο καλούς παίκτες από όλες τις ακαδημίες της πόλης μας, καθώς και από άλλες πόλεις, για την καλύτερη επίδοση και εξέλιξη της ομάδας.

Ειδικά για τα παιδιά που έρχονται από άλλες πόλεις, ο Αστήρας εξασφαλίζει σπίτι, καθώς και ένα συγκεκριμένο ποσό για κάθε παίκτη. Οι παίκτες έχουν καθημερινά προπονήσεις και παίζουν με τις αντίστοιχες ακαδημίες των μεγάλων ομάδων που αγωνίζεται ο κανονικός Αστήρας. Πολλά από τα παιδιά του Αστήρα φοιτούν στο σχολείο μας και έχουν αγκαλιαστεί από όλη την τοπική κοινωνία.

Σαββάκης Σάββας



Η Ζωή ενός Έφηβου

Ποδοσφαιριστή

Μια καθημερινότητα γεμάτη προκλήσεις, στόχους και πάθος

Σήμερα θέλω να σας μιλήσω για τη δική μου καθημερινότητα, αλλά και για τη ζωή όλων των παιδιών που αγωνίζονται στις Ακαδημίες του Αστήρα Τρίπολης, μιας ομάδας της Α' Εθνικής.

Αν και η εμπειρία μου είναι προσωπική, πιστεύω πως αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις πολλών νεαρών ποδοσφαιριστών που ακολουθούν αυτό το απαιτητικό αλλά συναρπαστικό μονοπάτι.

Η εβδομάδα μας, μέρα με τη μέρα

Η Δευτέρα είναι η πιο χαλαρή μέρα της εβδομάδας. Η προπόνηση επικεντρώνεται κυρίως στην αποθεραπεία από τον προηγούμενο αγώνα.

Την Τρίτη, πηγαίνουμε πρώτα στο γυμναστήριο, κάτι που είναι αρκετά απαιτητικό σωματικά. Στη συνέχεια, βγαίνουμε στο γήπεδο για ασκήσεις και παιχνίδι.

Οι πιο δύσκολες μέρες είναι η Τετάρτη και η Πέμπτη. Αυτές τις δύο ημέρες έχουμε τις πιο έντονες προπονήσεις με πολύ τρέξιμο και παιχνίδια μεγάλης έντασης. Όλοι μας ευχόμαστε κρυφά να... «λείπουν από το ημερολόγιο»!

Η Παρασκευή είναι πιο ευχάριστη, καθώς είναι η προπόνηση πριν τον αγώνα του Σαββάτου. Εστιάζουμε σε σημειωμένες φάσεις και τακτική.

Το Σάββατο είναι η μεγάλη μέρα! Το ματς είναι αυτό που όλοι περιμένουμε με αγωνία και ενθουσιασμό, αν και το αποτέλεσμα του αγώνα επηρεάζει πάντα τη διάθεσή μας...

Τα θετικά της ζωής μας

Η ενασχόληση με το ποδόσφαιρο μας προσφέρει πολλά:

- **Γινόμαστε καλύτεροι αθλητές**, με πειθαρχία και αντοχή.
- **Μαθαίνουμε** να ανταπεξερχόμαστε στον ανταγωνισμό.
- **Ζούμε μοναδικές εμπειρίες**, κάνουμε καινούριους φίλους και μοιραζόμαστε τις χαρές και τις λύπες του αθλητισμού.
- **Για εμάς που μένουμε μακριά** από τις οικογένειές μας, το ποδόσφαιρο μάς βοηθά να γίνουμε ανεξάρτητοι, υπεύθυνοι και ψυχικά δυνατοί.

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε

Η αλήθεια είναι πως υπάρχουν και δυσκολίες:

- **Λόγω των πολλών ωρών στο γήπεδο**, ο χρόνος για μελέτη είναι περιορισμένος και χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να παραμείνουμε καλοί μαθητές.
- **Δεν μπορούμε** πια να ζούμε τόσο «ξέγνοιαστα». Οι έξοδοι και η ανεμελιά είναι λιγότερες, γιατί είμαστε αφιερωμένοι στην αγάπη μας: το ποδόσφαιρο.
- **Για όσους ζούμε μακριά** από τους γονείς μας, η μοναξιά κάποιες στιγμές είναι έντονη. Επικοινωνούμε κυρίως μέσω τηλεφώνου και περιμένουμε τις επισκέψεις με ανυπομονησία.

Γιατί αξίζει

Προσωπικά, πιστεύω ότι έκανα τη σωστή επιλογή να έρθω στις Ακαδημίες του Αστήρα. Παρότι υπάρχουν δυσκολίες, τα οφέλη είναι πολύ περισσότερα και είμαι σίγουρος πως αυτή η εμπειρία θα με βοηθήσει όχι μόνο στο ποδόσφαιρο, αλλά και στη μετέπειτα ζωή μου.

Το ποδόσφαιρο είναι το πάθος μας. Και για όποιον το αγαπάει αληθινά, κάθε θυσία αξίζει.

Λούντζης Νικόλαος -Ανδρέας



Συνέντευξη με τον Νίκο Καλτσά:



«Η αγάπη για το ποδόσφαιρο ξεκινά με δουλειά και επιμονή!»

Στο πλαίσιο των δράσεων του Δημοσιογραφικού Ομίλου «Ιχνηλάτες της Επικαιρότητας» του 3ου Γυμνασίου Τρίπολης, οι μαθητές Δημήτρης Καρνέζης και Θωδωρής Κρουμπούζος είχαν την τιμή και τη χαρά να συνομιλήσουν με τον επαγγελματία ποδοσφαιριστή, μεσοεπιθετικό, του Αστέρα ΑΚΤΟΡ, Νίκο Καλτσά. Ο ίδιος μοιράστηκε μαζί τους εμπειρίες από την καριέρα του, τις προκλήσεις του επαγγέλματος, αλλά και πολύτιμες συμβουλές για τους νέους που αγαπούν τον αθλητισμό.

Καλτσάς: Καλησπέρα! Είστε δίπλα στην προσπάθεια που κάνουμε εμείς και εμείς είμαστε δίπλα στη δική σας που κάνετε με το σχολείο. Ποια είναι τα ονόματά σας;

Δημήτρης: Με λένε Δημήτρη.

Θωδωρής: Εμένα με λένε Θωδωρή.

Καλτσάς: Χάρηκα πολύ! Ανυπομονώ για τις ερωτήσεις σας.

Θωδωρής: Πώς είναι η καθημερινότητα ενός ποδοσφαιριστή της Α' Εθνικής;

Καλτσάς: Είναι σίγουρα απαιτητική. Κάθε ποδοσφαιριστής έχει το δικό του πρόγραμμα



και ρουτίνα. Με τα χρόνια όμως, μαθαίνουμε να ζούμε με αυτό και γίνεται πιο εύκολο. Η καθημερινότητα περιλαμβάνει προπονήσεις, σωστή διατροφή, ξεκούραση και φυσικά, αφοσίωση στον στόχο.

Θωδωρής: Είχατε κάποιο πρότυπο όταν ήσασταν μικρός;

Καλτσάς: Είχα αρκετά πρότυπα στον χώρο του ποδοσφαίρου, αλλά τελικά ο κάθε παίκτης χτίζει τη δική του νοοτροπία και προσωπικότητα. Βασίζεσαι στον εαυτό σου και με δουλειά καταφέρνεις να φτάσεις σε υψηλό επίπεδο.

Δημήτρης: Ποια ήταν η καλύτερη στιγμή της καριέρας σας;

Καλτσάς: Είχα πολλές καλές, αλλά και δύσκολες στιγμές – έτσι είναι το ποδόσφαιρο. Αν έπρεπε να ξεχωρίσω δύο, θα έλεγα το ευρωπαϊκό παιχνίδι με την Σκωτσέζικη Χιμπέρνια, όταν ήμουν στον Αστέρα και την κατάκτηση του Κυπέλλου στην Κύπρο με την Ανόρθωση. Ήταν μοναδικές εμπειρίες.

Δημήτρης: Ποια συμβουλή θα δίνετε σε νεαρούς αθλητές που θέλουν να ασχοληθούν με το ποδόσφαιρο;

Καλτσάς: Η πιο σημαντική λέξη είναι «δουλειά». Όσο περισσότερο δουλεύει κάποιος, τόσο περισσότερο χτίζει εμπειρίες και βελτιώνεται. Μέσα από την καθημερινή προπόνηση μπορεί να φτάσει ψηλά.

Θωδωρής: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με το ποδόσφαιρο;

Καλτσάς: Από μικρός είχα βιώματα μέσα από την οικογένειά μου, αφού και ο πατέρας μου έπαιζε ποδόσφαιρο. Έτσι, ασχολήθηκα από πολύ μικρή ηλικία και αγάπησα αυτό το άθλημα.

Δημήτρης: Πώς προετοιμάζεστε για έναν αγώνα;

Καλτσάς: Η προετοιμασία δεν ξεκινά τις τελευταίες μέρες αλλά από την αρχή της εβδομάδας. Υπάρχει ένα σταθερό πρόγραμμα και ρουτίνα. Μέσα από αυτό το πλάνο, χτίζουμε την ψυχολογία και την ετοιμότητα για τον αγώνα. Όλη η δουλειά και η αφοσίωση των προηγούμενων ημερών, θα βγει στο γήπεδο.

Θωδωρής: Ακολουθείτε συγκεκριμένη διατροφή ανάλογα με τον αγώνα;

Καλτσάς: Όχι απαραίτητα σε σχέση με τον αγώνα, αλλά γενικά η σωστή διατροφή και ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικά σε όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Είναι βασικά στοιχεία για έναν επαγγελματία αθλητή.

Δημήτρης: Κατά τη διάρκεια του αγώνα υπάρχει άγχος. Πώς μπορεί κάποιος να το διαχειριστεί;

Καλτσάς: Είναι δύσκολο ερώτημα, αλλά πιστεύω πως κάθε ποδοσφαιριστής μαθαίνει να ελέγχει τον εαυτό του. Ξέρει τι να περιμένει σε κάθε παιχνίδι, οπότε με θετική σκέψη και συγκέντρωση μπορεί να ξεπεράσει το άγχος.

Θωδωρής και Δημήτρης: Δεν έχουμε άλλες ερωτήσεις. Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για τον χρόνο σας και τις ειλικρινείς απαντήσεις σας!

Νίκος Καλτσάς: Εμείς σας θέλουμε δίπλα μας! Πιστεύω ότι είμαστε μια ομάδα που τα τελευταία χρόνια προσπαθεί συνεχώς για το καλύτερο. Σας καλώ να αγκαλιάσετε την προσπάθειά μας και να μας στηρίζετε!

Καρνέζης Δημήτρης
Κρουμπούζος Θεόδωρος





Ρομπότ: Φίλος ή Εχθρός; Η τεχνητή νοημοσύνη στη ζωή μας - τι πρέπει να γνωρίζουμε

Η τεχνητή νοημοσύνη (TN) είναι ένα από τα πιο συζητημένα θέματα της εποχής μας. Ίσως την έχουμε συναντήσει σε εφαρμογές όπως η Siri, Google Assistant ή η Alexa, σε μεταφραστικά εργαλεία, ή ακόμα και σε βιντεοπαιχνίδια. Η τεχνολογία αυτή εξελίσσεται συνεχώς και επηρεάζει όλο και περισσότερους τομείς της ζωής μας. Όμως, γεννά και το ερώτημα: είναι η τεχνητή νοημοσύνη σύμμαχος του ανθρώπου ή μήπως μια επικίνδυνη απειλή;

Από τη μία πλευρά, η TN μπορεί να προσφέρει τεράστια οφέλη. Στην ιατρική, για παράδειγμα, ειδικά συστήματα τεχνητής νοημοσύνης βοηθούν τους γιατρούς να εντοπίζουν έγκαιρα ασθένειες, όπως ο καρκίνος, σώζοντας ζωές. Στην καθημερινότητά μας, εφαρμογές που βασίζονται στην TN μας βοηθούν να βρούμε διαδρομές, να οργανώσουμε το πρόγραμμά μας ή να μεταφράσουμε ξένες γλώσσες. Επίσης, σε εργοστάσια και εταιρείες, η TN βοηθά στην παραγωγή προϊόντων πιο γρήγορα και με λιγότερα λάθη.

Ωστόσο, υπάρχουν και κίνδυνοι που δεν πρέπει να αγνοούμε. Ένα από τα βασικά προβλήματα είναι ότι πολλές δουλειές που γίνονταν από ανθρώπους αντικαθίστανται από ρομπότ ή έξυπνα συστήματα. Αυτό σημαίνει ότι στο μέλλον κάποιοι άνθρωποι μπορεί να μείνουν χωρίς εργασία. Επιπλέον, η TN μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρακολούθηση, για παραπληροφόρηση (όπως τα ψεύτικα βίντεο "deepfakes") ή ακόμα και σε πολεμικές εφαρμογές. Ένα άλλο παράδειγμα είναι τα φίλτρα των social media, που αποφασίζουν τι θα δούμε χωρίς να γνωρίζουμε πώς λειτουργούν ή αν είναι δίκαια.

Συμπερασματικά, η τεχνητή νοημοσύνη είναι ένα ισχυρό εργαλείο. Μπορεί να γίνει πολύ χρήσιμη όταν χρησιμοποιείται σωστά και με υπευθυνότητα. Όμως, χρειάζεται προσοχή, έλεγχος και ξεκάθαροι κανόνες για να μην ξεφύγει από τον έλεγχο και βλάψει την κοινωνία. Είναι στο χέρι μας – και των επιστημόνων, των πολιτικών και των εκπαιδευτικών – να διασφαλίσουμε ότι η TN θα παραμείνει υπηρέτης και όχι αφέντης.

Καρζής Χρήστος-Άγγελος

TN: Φίλος ή εχθρός;

ΟΦΕΛΗ	ΚΙΝΔΥΝΟΙ
• λύση σύνθετων προβλημάτων	• απώλεια θέσεων εργασίας
• βελτίωση της παραγωγικότητας	• παραβίαση της ιδιωτικότητας
• υπηρεσίες όπως οι εξατομικευμένες προτάσεις	• αυτόνομα οπλικά συστήματα

ΧΟΡΗΓΟΙ

Καρμπόν

ΦΩΤΟΤΥΠΕΣ - ΧΑΡΤΙΚΑ - ΕΙΔΗ ΓΡΑΦΕΙΟΥ - ΣΦΡΑΓΙΔΕΣ
ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΗΥΓ-ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΡΕΙΣ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΕΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ - ΕΙΔΗ ΓΕΩΜΕΤΡΙΚΕΣ - ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΑ
Εθνικής Αντιστάσεως 44, Τρίπολη | Τηλ. 2710221480



EXPERTDIGITAL
PC SHOP & SERVICE
Συστήματα Πληροφορικής
Κύπρου 30, 22132 Τρίπολη
2710 221733 / 6982 539782
info@expertdigital.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΒΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΤΖΙΟΥΜΗ
ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΑΙΤΑΛΙΚΑ