

# ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΠΑΛΛΗΜΟΙ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ 15<sup>ου</sup> ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ.  
ΤΕΥΧΟΣ 1<sup>ο</sup>, ΜΑΪΟΣ 2009



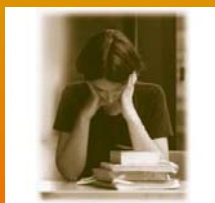
Στιγμές από τη σχολική μας ζωή



## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

"τα βότανα της Μάνης"

"η βία στο internet δεν είναι... παιχνίδι"



## ΥΓΕΙΑ

"Ο αθλητισμός είναι υγεία."

"Άγχος και Πανελλήνιες."



ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΚΠΕΜΠΕΙ SOS...

ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΑΝΑΚΥΚΛΩΤΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ 15<sup>ου</sup>  
ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ.  
ΤΕΥΧΟΣ 1<sup>ο</sup>, ΜΑΪΟΣ 2009

**Υπεύθυνοι Καθηγητές**

Αγριοπούλου Ελένη  
Καθηγήτρια Πληροφορικής  
Μίχου Χριστίνα  
Καθηγήτρια Φιλόλογος  
Μουσλιάδης Φώτιος  
Καθηγητής Μαθηματικός

**Συντακτική Ομάδα Μαθητών**

**Α' Λυκείου:** Ανδρεάκος Σωτήρης,  
Βανδώρου Αναστασία, Γερολυμάτος  
Σταύρος, Γιάκαλος Ιωάννης,  
Γκιζοδήμας Χριστόφορος, Δουρμούσης  
Νικόλαος, Δρακόπουλος Γεώργιος,  
Κατήρα Χριστίνα, Κετικίδης  
Χαράλαμπος, Κιούση Κυριακή,  
Κομνηνού Ευαγγελία, Λεκάκος  
Αντώνιος, Μακρυκώστα Αθηνά, Μάλια  
Αλβάρο, Μπουρίκος Αντώνιος,  
Μυλωνάς Θωμάς, Πετρίτης Μιχάλης,  
Παπαθεοδώρατος Σταύρος, Σκούρτης  
Γιώργος, Τσακλάνου Ματίνα.

**Β' Λυκείου:** Βορρέας Πέτρος, Δρόλια  
Δέσποινα, Ματάι Τζένη, Μπαϊζου  
Κανέλλα, Παπαδοπούλου Γωγώ,  
Παπαθεοδώρατος Γεράσιμος,  
Πενταρβάνη Μαργαρίτα, Πήττα  
Δήμητρα, Φιλιππάκου Αγγελική.

**Γ' Λυκείου:** Δρόλιας Λουκάς,  
Κλειτσίκας Παναγιώτης, Μπαϊζου  
Πηνελόπη.

**Σχεδιασμός Εξωφύλλου**

Μπαϊζου Κανέλλα,  
Παπαθεοδώρατος Γεράσιμος,  
Πενταρβάνη Μαργαρίτα, Φιλιππάκου  
Αγγελική.

**Διόρθωση**

Κουρκουμέλη Αρετή  
Καθηγήτρια Φιλόλογος

**15<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ**

Λακωνίας & Π. Μαυρομιχάλη 26 18543  
ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΤΗΛ: 210 4910393

FAX: 210 4910373

mail: [mail@15lyk-peiraia.att.sch.gr](mailto:mail@15lyk-peiraia.att.sch.gr)

Δ/ντης : Σωτηρίου Χαράλαμπος

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| Λίγα λόγια...                             | σελ. 3  |
| Μια επίσκεψη στην "Κιβωτό"...             | σελ. 4  |
| <b>ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ</b>                        |         |
| 1ήμερη στην Αράχοβα                       | σελ. 5  |
| 3ήμερη στην Ύδρα                          | σελ. 6  |
| 5ήμερη στα Χανιά                          | σελ. 7  |
| Σχολικό αποκριάτικο πάρτυ                 | σελ. 8  |
| <b>ΑΦΙΕΡΩΜΑ</b>                           |         |
| Τα βότανα της Μάνης                       | σελ. 9  |
| Η βία στο internet δεν είναι... παιχνίδι. | σελ. 12 |
| <b>ΥΓΕΙΑ</b>                              |         |
| Παιδική παχυσαρκία -Βουλιμία              | σελ. 10 |
| Πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά;   | σελ. 11 |
| Παιδιά και αθλητισμός                     | σελ. 13 |
| Άγχος και Πανελλήνιες                     | σελ. 14 |
| Το περιβάλλον εκπέμπει SOS                | σελ. 17 |
| ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΑΝΑΚΥΚΛΩΤΗ        | σελ. 16 |
| Σχετικά με τη Βουλή των εφήβων.           | σελ. 15 |



# Το σχολείο μας...



## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ.....

Είμαστε μια ομάδα μαθητών του 15<sup>ου</sup> ΓΕΛ Πειραιά που κυκλοφορούμε ένα νέο περιοδικό, που ονομάζεται "ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ".

Στόχος μας ήταν να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο και ενδιαφέρον έντυπο, που να απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες.

Μετά από ένα μακρύ ταξίδι αναζήτησης υλικού, διαμόρφωσης των θεμάτων και οργάνωσης διαφόρων δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων, μάθαμε να λειτουργούμε σαν ομάδα, διευρύνουμε τους ορίζοντές μας και ευαισθητοποιηθήκαμε σε θέματα οικολογικού ενδιαφέροντος, που μας αφορούν όλους.

Ελπίζουμε πως θα βρείτε αρκετά ενδιαφέροντα κείμενα, που θα σας προβληματίσουν και θα σας κάνουν να δείτε με άλλο "μάτι" όλα αυτά που μας αποσπολούν.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ.Χαράλαμπο Σωτηρίου, Διευθυντή του 15ου ΓΕΛ Πειραιά, που μας έδωσε την ιδέα γι' αυτό το περιοδικό, την συντονίστριά μας κ.Ελένη Αγριοπούλου για την αμέριστη υποστήριξή της, καθώς και τις φιλόλογους ,κ.Κουρκουμέλη Αρετή και κ.Μίχου Χριστίνα, για την πολύτιμη βοήθειά τους.

Τέλος ευχαριστούμε όλες και όλους εσάς που μας διαβάσετε.



## Η Κιβωτός

Η Κιβωτός μεριμνά για παιδιά που βίωναν καθημερινά την εγκατάλειψη, το ρατσισμό και τον κοινωνικό αποκλεισμό σε μια από τις πιο υποβαθμισμένες περιοχές της Αθήνας, την Ακαδημία Πλάτωνος. Ιδρύθηκε το 1998 από τον εικοσιεξάχρονο τότε πατέρα Αντώνιο Παπανικολάου με σκοπό να αποτελέσει μια εστία φροντίδας, συμπαράστασης και ελπίδας για το μέλλον των παιδιών αυτών, της άλλης Αθήνας.

Η Κιβωτός συγκεντρώνει σήμερα περίπου 180 παιδιά, από βρέφη έως δεκαοκτώ ετών, σε μια πολυθρησκευτική και πολυπολιτισμική κοινότητα που ανθεί και μεγαλουργεί με την αγάπη του Χριστού. Τα 150 Ελληνόπουλα, μαζί με τα παιδιά από χώρες όπως η Ρουμανία, Βουλγαρία, Αλβανία, Ουκρανία, Ρωσία, Καζακστάν, Γκάνα, Αφγανιστάν και το Ιράκ, βιώνουν όλα μαζί αρμονικά τη στοργή και την ειρήνη της Κιβωτού που τους ανακουφίζει από τη φτώχεια, την πείνα, τις αρρώστιες, την εξαθλίωση, την εκμετάλλευση και την αγραμματοσύνη.



Εκτός των εθελοντών που φροντίζουν ανιδιοτελώς τις βασικές ανάγκες των παιδιών όπως σίτιση, ένδυση ψυχαγωγία, περίθαλψη, σχολική ένταξη, άλλοι εθελοντές τα διδάσκουν αφιλοκερδώς φροντιστηριακά μαθήματα, άλλοι τους παρέχουν επαγγελματική κατάρτιση, και όλοι, μαζί με την αγάπη των δωρητών και την αδιάκοπη φροντίδα και προσευχή του πατρός Αντωνίου, συμβάλλουν στην κοινωνική τους ένταξη και καταξίωση.



Μη Κυβερνητική Οργάνωση  
Παιδικής Μέριμνας και  
Προστασίας

**Κιβωτός του Κόσμου**

ΜΚΟ

Κολωνός- Τηλ. & Fax 210.5141935  
Τηλ. 210 5141953  
www.kivotostoukosmou.org

Αθήνα: 24/12/2008

Προς: 15ο Λύκειο Πειραιά

Αξιότιμοι,

Με μεγάλη χαρά δεχθήκαμε επίσκεψη αλληλεγγύης από σας, και χρηματική προσφορά αξίας 700 € υπέρ Κιβωτού του Κόσμου. Με την προσφορά σας αυτή όχι μόνο μας συγκινείτε, με την ευαισθησία που δείχνετε σε ζητήματα φιλανθρωπίας και ειδικά προς το άπορο παιδί, αλλά μας βοηθάτε πάρα πολύ. Η προσφορά σας αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για μας, γιατί προέρχεται από παιδιά σε παιδιά.

Τα παιδιά της «Κιβωτού του Κόσμου», όπως ξέρετε προέρχονται από πολύ φτωχές και δύσμοιρες οικογένειες και περιμένουν τα πάντα από εμάς. Το φαγητό τους, τα ενδύματά τους, τα υποδήματά τους, τα σχολικά τους εφόδια, ο γιατρός και τα φάρμακά τους, τα πάντα παρέχονται από εμάς, εκείνα δεν έχουν τίποτα άλλο παρά μόνο την Κιβωτό και τη δική σας αγάπη.

Είμαστε σε μία συνεχή προσπάθεια βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των παιδιών και σε αυτό συμβάλλετε θετικά.

Παρακαλώ δεχθείτε ένα μεγάλο, θερμό **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ** από όλους εμάς εδώ στην «Κιβωτό του Κόσμου» σε παιδαγωγούς-νηπιαγωγούς, γονείς και παιδιά για τα ευγενικά σας συναισθήματα και τον ανθρωπισμό σας προς το απροστάτευτο παιδί. Να γνωρίζετε πως κάνετε το φορτίο μας ελαφρύτερο και τα παιδιά μας πιο χαρούμενα, διότι βοηθάτε να μην τους λείπουν πολλά.

Καθώς η «Κιβωτός του Κόσμου» βρίσκεται σε μια συνεχή ανάγκη πόρων ελπίζουμε να συνεχίσουμε να έχουμε τη συμπαράστασή σας.

Ο Θεός να έχει καλά εσάς και τις οικογένειές σας.



Με εκτίμηση  
Μαρίνα Κατσιμπαλή Ρόσς  
Υπεύθυνη Επικοινωνίας  
Τηλ. & Fax : 210.96.23.114  
E-mail : marinalak@mail.gr

Ευχόμαστε καλά Χριστούγεννα κι ευτυχές το νέο έτος

Ενισχύστε το σκοπό μας καλώντας από σταθερό τηλέφωνο (εντός δικτύου ΟΤΕ) στο 901 11 170 170 (χρέωση 2,99 € + ΦΠΑ 19%) η κλήση.

Φροντίδα, Αγάπη & Εκπαίδευση για τα άπορα παιδιά και την απροστάτευτη μητέρα

# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ 1-ΗΜΕΡΗ ΣΤΗΝ ΑΡΑΧΩΒΑ



## ΣΧΟΛΙΑ...

ΟΛΑ Μ' ΑΡΕΣΑΝ ΣΤΗΝ  
ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ....!!!!ΗΤΑΝ ΠΟΛΥ  
ΩΡΑΙΑ....!!!!ΤΟ ΠΙΟ ΤΕΛΕΙΟ ΟΜΩΣ,  
ΗΤΑΝ Η ΤΟΥΜΠΑ ΠΟΥ ΕΦΑΓΑ ΟΤΑΝ  
ΓΛΙΣΤΡΗΣΑ ΣΤΟΝ ΠΑΓΟ.....ΤΟ  
ΚΑΗΜΕΝΟ ΤΟ  
SUBARU.....(ΧΑΧΑΧΑΧΑΧΑ)

Αράχοβα ??!! Ουάου!!! Ήταν  
πασαάρα πολύ ωραία και περάσαμε  
τέλεια... Τι κι αν για την επόμενη  
εβδομάδα είχα 39 πυρετό...?? Τι κι αν  
όλη η τάξη έβηχε και είχε τρελαθεί  
στα φτερνίσματα??

Πέρασα καταπληκτικά..!!! Και νομίζω  
πως αυτό ισχύει για όλους μας!!!

## ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΣΤΗΝ ΑΡΑΧΩΒΑ

26.2.2009..... Πρωί πρωί αναχωρήσαμε όλοι  
για Αράχοβα.. Ένα πολύ ευχάριστο ταξιδάκι  
μπορούμε να πούμε!!

Μόλις φτάσαμε, κανείς μας δεν έχασε την  
ευκαιρία να παίξει χιονοπόλεμο ...ακόμα και οι  
καθηγητές συμμετείχαν....!!! Μέσα σ'όλα δεν  
ξεχάσαμε να βγάλουμε φωτογραφίες το  
πανέμορφο τοπίο της Αράχοβας...

Αμέσως μετά πήγαμε όλοι να ζεσταθούμε  
προς τις καφετέριες... Επιλογή μας ήταν μια  
πολύ ωραία καφετέρια κοντά στα χιονισμένα  
βουνά με απίστευτη θέα!!!! Όταν τελειώσαμε  
το καφεδάκι μας πήγαμε να πάρουμε σουβενίρ  
έτσι ώστε να μας μείνει και κάτι άλλο εκτός  
από τις απίστευτες στιγμές που περάσαμε!!!

Η ώρα πέρασε και η πείνα μας θέρισε.. έτσι  
ψάξαμε και βρήκαμε μια ταβέρνα με πολύ  
νόστιμα, όπως αποδείχτηκε, φαγητά!!

Όταν γέμισε το στομάχι μας κάναμε έναν  
υπέροχο περίπατο στα στενάκια θαυμάζοντας  
τα σπίτια και το γραφικό τοπίο, που θα μας  
μείνει αξέχαστο.

Ματάι Τζένη – Πενταρβάνη Μαργαρίτα



# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ 3-ΗΜΕΡΗ ΣΤΗΝ ΥΔΡΑ

Μάιος 2009  
Τεύχος 1<sup>ο</sup>



**Η ΥΔΡΑ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕ ΤΡΕΛΑΑΑΑΑΑΑΑ... ΠΕΡΑΣΑΜΕ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑΑΑ...15<sup>ο</sup> 4EVER...!**

Τα χιλιόμετρα είναι λίγα και η απόσταση μικρή...!! Στις 20/3/09, η Α' και η Β' Λυκείου μαζί, πραγματοποιήσαμε 3ήμερη εκδρομή στην Ύδρα.

Δυστυχώς ο καιρός μας τα χάλασε, με αποτέλεσμα να μην επισκεφτούμε τελικά ούτε μουσεία ούτε άλλου είδους μνημεία. Παρόλα αυτά είχαμε την ευκαιρία να κάνουμε βόλτες στα πλακόστρωτα σοκάκια, να ψωνίσουμε από παραδοσιακά μαγαζιά, να φάμε σε ταβερνούλες και να πιούμε τον καφέ μας σε διάφορες καφετερίες.

Αξιοπρόσεχτη είναι η έντονη νυχτερινή ζωή και η υπέρμετρη φιλοξενία των ντόπιων, και όχι μόνο!!! Θα προτείναμε ανεπιφύλακτα τον καφέ της κ. Σούλας στην καφετέρια "backbella" !!!

Επιπλέον οι νυχτερινοί περίπατοι δίπλα στη θάλασσα είναι ότι πιο συγκλονιστικό μπορεί να προσφέρει αυτό το νησί... Περιμένουμε με ανυπομονησία τη στιγμή που θα ξαναπάμε...

Κανέλλα Μπαϊζου— Φιλιππάκου Αγγελική.



# 5ήμερη στα Χανιά



ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΝΩΣΟ!!!

ΟΛΟΙ ΚΡΕΜΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΙΛΗ  
ΤΗΣ ΞΕΝΑΓΟΥ!!

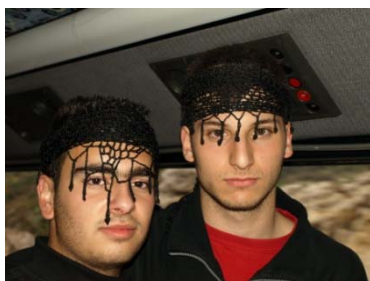
**Κάθε μέρα στην Κρήτη ήταν ξεχωριστή! Αν και ο καιρός μας τα χάλασε, αυτό δεν ήταν αρκετό για να μας χαλάσει την διάθεση και την εκδρομή !!!**

**Από την πρώτη μέρα στο καράβι, γίναμε φιλαράκια με το 3<sup>ο</sup> Λύκειο και κάναμε ένα ταξίδι 5 ωρών να μοιάζει με βόλτα στο πάρκο. Στα Χανιά μείναμε σ'ένα φοβερό ξενοδοχείο .**

**Είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε την περίφημη Κνωσό. Το μέρος ήταν πολύ ωραίο και όσα είδαμε ήταν αποκαλυπτικά και συναρπαστικά παρότι η ξεναγός μας μιλούσε ασταμάτητα και σε συνδυασμό με τον ήλιο μας ανέβαζε την πίεση!!**

**Εντύπωση μας έκανε το περιβόητο ενυδρείο της Κρήτης! Καταπληκτικό! Ήταν σα να βουτήξαμε στο μαγικό κόσμο της πλούσιας θαλάσσιας ζωής.**

**Τα βράδια γυρίσαμε τα μπουζούκια και τα μπαράκια της πόλης και περάσαμε πολύ ωραία, παρέα με άλλα σχολεία!**  
**Κλειτσίκας Παναγιώτης**



## ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ



Ήταν ένα ακόμα καταπληκτικό πάρτυ του σχολείου μας, το οποίο διοργανώθηκε από το 15μελές!

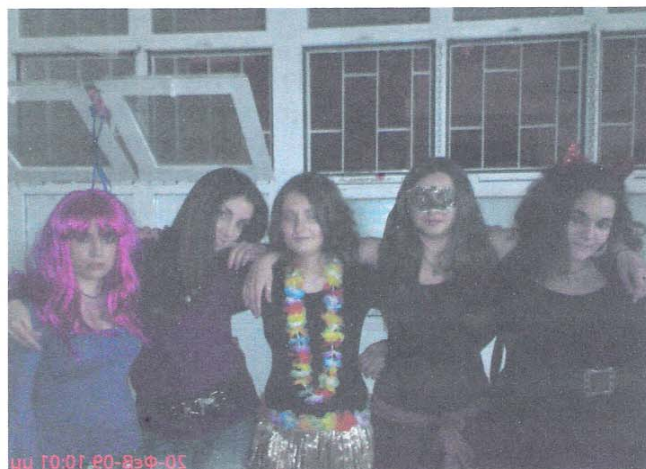
Η ώρα έναρξης ήταν στις 9:00 αλλά το γλέντι κράτησε μέχρι τις 2:30! Φάγαμε, ήπιαμε και χορέψαμε! Είχαμε έναν καταπληκτικό dj, ο οποίος μας τρέλανε, άναβε το κέφι στο πάρτυ όλο το βράδυ!

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ.Σωτηρίου, τον Διευθυντή του σχολείου μας, που μας έδωσε την άδεια να χρησιμοποιήσουμε την αίθουσα εκδηλώσεων για το αποκριάτικο πάρτυ μας, τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων, που μας χρηματοδότησε για τα ποτά και το φαγητό και παραβρέθηκε στο πάρτυ μέχρι τέλους, τον Κο Γ.Σκούρτη ο οποίος έψησε τα σουβλάκια στο σπίτι του (και ήταν ΤΕΛΕΙΑ!), καθώς και τα παιδιά που βοήθησαν στη διοργάνωση του πάρτυ, τους Δρόλια Λουκά, Κλειτσίκια Παναγιώτη, Γκιικόπουλο Αθανάσιο, Κατερίνα Κάρλε, Μάριο Μανουσάκη, Γιώργο Σκούρτη, Κρητικάκο Δημήτρη και Γιώργο Γρηγοράκο.

Μα πάνω απ'όλα ένα μεγάλο ευχαριστώ σ'όλους εσάς, τα 86 παιδιά, που ήρθατε και δώσατε ζωή και κέφι στην εκδήλωσή μας, και συνεισφέρατε στην προσπάθεια της τρίτης λυκείου να μαζέψει χρήματα για την πενταήμερη εκδρομή στα Χανιά.

Σας ευχαριστούμε όλους!!

ΤΟ 15ΜΕΛΕΣ



Α  
Φ  
Ι  
Ε  
Ρ  
Ω  
Μ  
Α



Hippocrates  
National Library of Medicine

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culpeper το 17ο αιώνα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

## ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΜΑΝΗΣ.

### Η κάππαρη

Τρώγεται μόνη της, με ξίδι ή νοστιμίζει φαγητά και σαλάτες.

Πιστεύεται ότι γιατρεύει τη σπλήνα, τα σκουλήκια του εντέρου, τις αιμορροΐδες.

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αδυναμίας, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών.

Χρησιμοποιείται και κατά των τσιμπημάτων από σφήκες και δαγκώματα ψιδιών.

### Το τσάι του βουνού.

Το τσάι του Ταϊγέτου είναι ονομαστό για το άρωμά του και τις ευεργετικές επιδράσεις που έχει στον ανθρώπινο οργανισμό.

Στην εφημερίδα **TA NEA**, Αμερικανοί ερευνητές, (05-06-1997) ανακοίνωσαν πως «ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ τσάι μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη του καρκίνου» ενεργοποιώντας τη χημική ουσία καθεψίν, είδος πρωτεΐνης και παρεμποδίζοντας την παραγωγή της ουροκινάσης, ενός ενζύμου που συμβάλλει στην ανάπτυξη του καρκίνου.

### Η ρίγανη



Η χρήση της περιορίζεται ως μυρωδικό σε διάφορα φαγητά.

Έχει ιδιότητες στομαχικές, τονωτικές, είναι αντισπασμωδική και εφιδρωτική, κατάλληλη κατά της ατονίας, της χλωρίωσης, του άσματος, της δυσμνόρροιας.

Άλλες χρήσεις της είναι κατά της δυσκοιλιότητας, του πόνου των μυών, των ρευματισμών, της χρόνιας βρογχίτιδας, του κοκίτη, της φυματίωσης των πνευμόνων.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΓΩΓΩ ΠΑΠΑ-  
ΔΟΠΟΥΛΟΥ.

### Το φασκόμηλο



Σήμερα χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα λουλούδια του φυτού στη φαρμακοποιία, την αρωματοποιία, σε καρυκεύματα, αφεψήματα και φαγητά.

Θεωρείται ότι σταματά την εφίδρωση, βοηθά στους πόνους του τοκετού και γενικά χρησιμεύει ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος.

### Θυμάρι

Είναι το φυτό από το οποίο οι μέλισσες κάνουν το πιο ονομαστό μέλι.

Συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραυντικό.

Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα.

Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι).

## ΥΓΕΙΑ

## ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα σοβαρό παγκόσμιο πρόβλημα.

Η αποταμίευση λίπους στον οργανισμό των παιδιών είναι ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό φαινόμενο που ολοένα και εξαπλώνεται με σοβαρές συνέπειες για το παιδί και τη μετέπειτα υγεία του.

Δυστυχώς στο 70% των περιπτώσεων, η παι-

δική παχυσαρκία φαίνεται ότι ακολουθεί τα παιδιά και στην ενήλικη ζωή τους.



Ιδιαίτερα κρίσιμη για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας αποτελεί η περίοδος της εφηβείας.

Το βασικό χαρακτηριστικό της ηλικίας αυτής είναι η επιταχυνόμενη ανάπτυξη, όπου η αύξηση της μυϊκής μάζας συνεπάγεται αυξημένες ανάγκες και δαπάνες ενέργειας, με κίνδυνο την αύξηση και της λιπώδους μάζας, φαινόμενο που παρατηρείται ιδιαίτερα στα κορίτσια.

Τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας δεν διαφέρουν πολύ από αυτά των ενηλίκων. Η έλλειψη άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με την κακή ποιότητα τροφή και τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (fast food, ζάχαρη και λίπη), ευνοούν την αύξηση του βάρους και την εναπόθεση λίπους στον οργανισμό.

Τα παιδιά της Β' Λυκείου του σχολείου μας έκαναν μια ενδιαφέρουσα εργασία με τις καθηγήτριες κυρίες Άννα Κάχρη και Αρετή Κουρκουμέλη στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας. Οι μαθητές και οι μαθήτριες χωριστήκαν σε ομάδες ώστε να υπάρξει μια καλή συνεργασία.

Τα θέματα ήταν:

1. Η Μεσογειακή διατροφή
2. Το νερό και η σημασία του για τον οργανισμό του ανθρώπου.
3. Το ελαιόλαδο και η σωστή κατανάλωση του από τον άνθρωπο.
4. Το πρωινό και η σημασία του.
5. Προβλήματα που παρουσιάζονται στον ανθρώπινο οργανισμό λόγω κακής διατροφής, και όχι μόνο, όπως παχυσαρκία, βουλιμία, νευρική ανορεξία (κυρίως σε ομάδες νέων) κ.λ.π.
6. Επίσης οι μαθητές του σχολείου μας απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τις προτιμήσεις διατροφής τους.

Τα αποτελέσματα θα μπορούσαμε να πούμε ότι δεν ήταν και πολύ ευχάριστα, μια και σε αρκετά παιδιά αρέσει να καταναλώνουν τροφές τύπου fast food. Για τους μαθητές της Β' Λυκείου η εργασία αυτή ήταν σημαντική, γιατί τους έδωσε την ευκαιρία να συνεργαστούν, να ανταλλάξουν απόψεις αλλά και να τους ευαισθητοποιήσει να υιοθετήσουν αρκετά χρήσιμα πράγματα για την διατροφή τους και τις καθημερινές τους συνήθειες!!!

## Επιμέλεια:

Α' Λυκείου:  
**Βανδώρα Αναστασία,**  
**Κατήρα Χριστίνα,**  
**Κιούση Κυριακή.**

## Βουλιμία

Η βουλιμία είναι ψυχογενής διαταραχή που εκδηλώνεται με ακραία διατροφική συμπεριφορά. Χαρακτηρίζεται από επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας, που ακολουθούνται από ακραίες επανορθωτικές πράξεις, όπως η πρόκληση εμετού, η λήψη καθαρτικών και διουρητικών, η υπερβολική δίαιτα και η εξαντλητική γυμναστική.



## Μεσογειακή Διατροφή - Κρασί

Ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1-2 ποτήρια την ημέρα για γυναίκες και άνδρες), κυρίως κατά τα γεύματα. Θα πρέπει να αποφεύγεται όταν η κατανάλωσή του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την υγεία του ατόμου. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα.



## ΥΓΕΙΑ

## Θερμίδες/100gr

|                   |     |                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|
| Σκόρδα            | 92  | Μπακαλιάρος       | 90  | Κρέας αρνίσιο    | 242 |
| Αγγούρια          | 16  | Σαρδέλες          | 117 | Κρέας βοδινό     | 244 |
| Ντομάτες          | 22  | Κολιός            | 82  | Κρέας χοιρινό    | 351 |
| Κουνουτίδι        | 33  | Ρέγγα καπνιστή    | 231 | Κρέας κατσικίσιο | 107 |
| Λάχανο            | 48  | Μπαρμπούνια       | 56  | Κότα             | 204 |
| Καρότα            | 47  |                   |     | Γαλοπούλα        | 296 |
| Ελιές             | 213 | Αυγά κότες        | 172 | Κουνέλι          | 111 |
| Κρεμμύδια         | 25  | Γάλα κατσικίσιο   | 71  | Λουκάνικα        | 427 |
| Πράσινα χόρτα     | 16  | Γάλα αγελαδινό    | 67  | Σαλάμι           | 464 |
| Αντίδια           | 20  | Γάλα πρόβειο      | 104 |                  |     |
| Αγκινάρες         | 75  | Ανθόγαλα          | 246 |                  |     |
| Μελιτζάνες        | 25  | Γάλα συμπυκνωμένο | 356 |                  |     |
| Φασολάκια πράσινα | 40  |                   |     |                  |     |
| Φακές             | 337 | Τυρί πρόβειο      | 218 |                  |     |
| Κουκιά            | 332 | Τυρί αγελαδινό    | 512 |                  |     |
| Φασόλια           | 343 | Κασέρι            | 500 |                  |     |
| Αρακάς            | 336 | Κεφαλοτύρι        | 500 |                  |     |
|                   |     | Λάδι ελιάς        | 891 |                  |     |
| Αχλάδια           | 63  | Βούτυρο           | 752 |                  |     |
| Μήλα              | 61  | Ψωμί              | 281 |                  |     |
| Μπανάνες          | 99  | Ζάχαρη            | 400 |                  |     |
| Κεράσια           | 77  | Ρύζι              | 345 |                  |     |
| Μανταρίνια        | 44  | Μακαρόνια         | 349 |                  |     |
| Πεπόνι            | 30  | Λαζάνια           | 350 |                  |     |
| Κυδώνια           | 113 | Πατάτες           | 90  |                  |     |
| Πορτοκάλια        | 51  |                   |     |                  |     |
| Ροδάκινα          | 65  | Αμύγδαλα          | 606 |                  |     |
| Σταφύλια          | 91  | Καρύδια           | 620 |                  |     |
| Σύκα              | 81  | Σταφίδα           | 296 |                  |     |

**ΠΟΣΕΣ  
ΘΕΡΜΙΔΕΣ  
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑ-  
ΣΤΕ ΚΑΘΗ-  
ΜΕΡΙΝΑ;**

Η ενέργεια σε **Θερμίδες**, που απαιτείται **καθημερινά** για το βασικό μεταβολισμό του ανθρώπινου οργανισμού, **BMR**, υπολογίζεται ως εξής:

**Για τις γυναίκες:**

**BMR** =  $655 + (9.6 \times \text{Βάρος σε κιλά}) + (1.8 \times \text{Ύψος σε cm}) - (4.7 \times \text{Ηλικία σε χρόνια})$ .

**Για τους άνδρες:**

**BMR** =  $660 + (13.7 \times \text{Βάρος σε κιλά}) + (5 \times \text{Ύψος σε cm}) - (6.8 \times \text{Ηλικία σε χρόνια})$ .

**Μεσογειακή Διατροφή**  
Με βάση την διπλανή πυραμίδα αυτή, θα πρέπει να καταναλώνουμε:

- **1-2 φορές το μήνα** (ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες) κόκκινο κρέας.
- **1-2 φορές την εβδομάδα:** ψάρια, πουλερικά, αυγά (και γλυκίσματα).

**Καθημερινά:** Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ελαιόλαδο, ελιές, γαλακτοκομικά.



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Με τον όρο **ηλεκτρονικό παιχνίδι** αναφερόμαστε σε οποιοδήποτε παιχνίδι παίζεται με τη χρήση κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής. Αυτή η συσκευή μπορεί να είναι ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, μια κονσόλα παιχνιδιών, ένα κινητό τηλέφωνο κ.τ.λ..

Όλα τα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχουν μια μορφή εισόδου δεδομένων από τον χρήστη, πχ ένα πληκτρολόγιο, ένα joystick, ένα gamepad ή ποντίκι ή τιμονιέρα, και μια μορφή εξόδου που ικανοποιεί τις αισθήσεις του παίχτη, συνήθως ένα μόνιτορ ή μια τηλεόραση και ηχεία.

Παρατηρείται μια τεράστια ποικιλία παιχνιδιών και μια εκπληκτική ποικιλομορφία, που στόχο έχουν να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες του κάθε παίκτη. Υπάρχουν πολλά είδη ηλεκτρονικών παιχνιδιών:

- **Παζλ** (Tetris)
- **Παιχνίδια ρόλων** (Elder Scrolls, Eye of the Beholder, Fallout, Ultima, Final Fantasy, Neverwinter Nights)
- **Παιχνίδια δράσης προοπτικής πρώτου ή τρίτου προσώπου** (Doom, Quake, Half-life, Splinter Cell)
- **Παιχνίδια στρατηγικής** (Civilization, Warcraft, Starcraft, Age of Mythology)
- **Παιχνίδια περιπέτειας** (adventure) (King's Quest, Grim Fan-

dango, Broken Sword, Space Quest, η σειρά Monkey Island)

- **Αθλητικά παιχνίδια** (οι σειρές FIFA και NBA Live)

- **Παιχνίδια εξομίωσης** (The Sims, MS Flight Simulator, SimCity, Second Life) και άλλα  
ε ι δ η



Η μέση ηλικία του παίκτη ηλεκτρονικών παιχνιδιών είναι τώρα 30 χρονών, διαψεύδοντας το μύθο ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι κατά ένα μεγάλο μέρος μια παρεκτροπή για τους εφήβους.

## Η βία στο Ιντερνετ δεν είναι... παιχνίδι



Οι σκηνές βίας μέσα από τα παιχνίδια πρωταγωνιστούν στην καθημερινότητα πολλών εφήβων. Οι νέοι κοιτούν αποσβολωμένοι την οθόνη που απεικονίζει σκοτωμούς, πυροβολισμούς και αιματηρές μάχες.



**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΣΥΝΤ/ΚΗ ΟΜΑΔΑ  
Α' ΛΥΚΕΙΟΥ**

Στη συντριπτική πλειονότητά τους τα ηλεκτρονικά παιχνίδια κυριαρχούνται από άκρατη βία. Όσο πιο βίαια είναι, τόσο πιο εύκολα εθίζονται οι ανήλικοι παίχτες.

Πυροβολισμοί, αίμα φρικιαστικές μορφές και σκελετωμένες φιγούρες συνθέτουν το σκηνικό τρόμου των παιχνιδιών.

Πατάς ένα κουμπί και ξεφεύγεις από την πίεση που δέχεσαι καθημερινά από οικογένεια, σχολείο ή υποχρεώσεις. Υπάρχουν παιδιά τα οποία χάνουν τον έλεγχο και οδηγούνται σε υπερβολικά επιθετικές συμπεριφορές. Όσο μπορεί να σε ηρεμήσει ένα παιχνίδι, άλλο τόσο μπορεί να σε τρελάνει. Τα παιχνίδια είναι ανταγωνιστικά και ο καθένας προσπαθεί να κυριαρχήσει. Ταυτίζεται με τον «ήρωα».



## «Ο εθισμός βλάπτει σοβαρά τα παιδιά»



**Βίαια το 81,5% των παιχνιδιών και κατάλληλα για ηλικίες από 7 ετών!**



«Τα παιδιά που είναι εθισμένα έχουν χαμηλή ποιότητα ζωής, διαταραχές ύπνου και πολλές φορές κοινωνική αποτυχία.

Εμφανίζουν διαταραγμένες προσωπικές σχέσεις και γενική αποδιοργάνωση.

Αμελούν την προσωπική τους υγιεινή, δεν πλένουν τα δόντια τους, ενώ παραλείπουν και τα βασικά γεύματα», εξηγεί στο «Έθνος της Κυριακής» ο Γιώργος Κορμάς, ιατρός και επιστημονικός συνεργάτης στη Μονάδα

Εφηβικής Υγείας του Νοσοκομείου Παιδών «Αγλαΐα Κυριακού» και συνεχίζει:

«Η επίδοσή τους στο σχολείο παρουσιάζει κάμψη και τους διακατέχει μία τάση τεμπελιάς.

Στα παιχνίδια βίας όπως το «Line Age», το παιδί εξοικειώνεται με τη βιαιότητα και σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά της εφηβείας, μπορεί να δημιουργηθεί ένα εκρηκτικό μείγμα.

Στα παιχνίδια ρόλου, όπως το «Second Life», το παιδί στερείται την καθημερινότητά του. Δίνει μεγαλύτερη σημασία στην εικονική παρά στην πραγματική ζωή.

Ωστόσο, οι γονείς δεν χρειάζεται να τρομοκρατούνται, αλλά θα πρέπει να ασχολούνται περισσότερο με τα παιδιά τους και να τους επιβάλλουν ένα μέτρο στη χρήση του Διαδικτύου και του υπολογιστή γενικότερα».

Η παχυσαρκία στα παιδιά έχει γίνει μάστιγα που εξαπλώνεται και θέτει τις προϋποθέσεις για σημαντικά προβλήματα υγείας που θα προκύψουν αναπόφευκτα όταν τα παχύσαρκα παιδιά θα ενηλικιωθούν.

Αυτό καθιστά επιτακτική την ανάγκη για συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες, σε σπορ, σε διάφορα παιχνίδια έξω στον ανοικτό αέρα.

#### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Μπαϊζου Κανέλλα—  
Πενταρβάνη Μαργαρίτα—Φιλιππάκου  
Αγγελική



## Παιδιά και αθλητισμός

Ο αθλητισμός, τα σπορ και το παιχνίδι είναι για τα παιδιά ένας τρόπος όχι μόνο για να εξασκηθούν και να αναπτύξουν νέες σωματικές ικανότητες αλλά και για να κάνουν νέους φίλους, να μάθουν να είναι μέλη μιας ομάδας, να ψυχαγωγούνται και να βελτιώσουν το αίσθημα αυτοπεποίθησής τους.

Οι συνήθειες που θα αποκτήσουν τα παιδιά δια μέσου μιας υγιούς απασχόλησης σε ένα άθλημα ή σε ένα σπορ, θα τα συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.

Παράλληλα η σωματική εξάσκηση που θα κάνουν τα παιδιά με την ευκαιρία αυτής της απασχόλησης, θα έχει πολύ ευεργετικά αποτελέσματα για τη σωματική τους υγεία.

Η συμμετοχή των παιδιών σε αθλήματα, η τακτική προπόνησή τους, η ομάδα μέσα στην οποία θα μάθουν να λειτουργούν κάτω από τις ίδιες συνθήκες, αποτελούν όλα μαζί, μια σημαντική ασπίδα προστασίας εναντίον της μάστιγας των ναρκωτικών, του καπνίσματος και άλλων κακών συνηθειών που μπορούν να επικρατήσουν σε παιδιά που είναι αδρανή.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς θα πρέπει να κοιτάζουν το θέμα της συμμετοχής των παιδιών τους σε αθλήματα ή σε σπορ με προσοχή. Θα πρέπει να τα ενθαρρύνουν και να τα βοηθούν για να λαμβάνουν μέρος σε τέτοιες δραστηριότητες.

Είναι επίσης καλό να πηγαίνουν και οι ίδιοι να παρακολουθούν αυτό που κάνουν τα παιδιά τους, να σχολιάζουν τη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα τους και να τους δίνουν κάθε μορφή υποστήριξης.

Σε περίπτωση που τα παιδιά λαμβάνουν μέρος σε αγώνες, είτε μόνα τους είτε μέσα στα πλαίσια μιας ομάδας, θα πρέπει να τα βοηθούν να έχουν λογικές προσδοκίες για τα αποτελέσματα και σε περίπτωση αποτυχιών να τα βοηθούν να αντεπεξέρχονται.

Οι προσδοκίες που έχουν οι γονείς για την εξέλιξη και τις επιτυχίες του παιδιού θα πρέπει να διατηρούνται σε ρεαλιστικά επίπεδα.

Το άθλημα και το σπορ θα πρέπει να διατηρήσουν και το ψυχαγωγικό χαρακτήρα για το παιδί και όχι να καταστούν μια επιπρόσθετη πηγή ψυχικής εξουθένωσης.

Παράλληλα οι συμβουλές των γονιών θα πρέπει να καλύπτουν και τον τομέα της σωστής συμπεριφοράς του παιδιού μέσα στη δική του ομάδα αλλά και σαν θεατής ή σαν οπαδός της ομάδας του.

Ο σεβασμός προς τους συμπαίκτες του παιδιού, η διατήρηση της ψυχραιμίας του τόσο σε καλές αλλά και σε κακές στιγμές συμπεριλαμβάνονται μεταξύ των βασικών αξιών που οι γονείς θα πρέπει να διδάξουν στα παιδιά τους.



# Ο Αθλητισμός είναι Υγεία

## ΥΓΕΙΑ

## ΑΓΧΟΣ &amp; ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ

“η πίεση που ασκούν οι εισαγωγικές εξετάσεις στους μαθητές, είτε άμεσα ως μια ιδιαίτερα δύσκολη δοκιμασία είτε έμμεσα ως αίτημα της οικογένειας ή της κοινωνίας για ανώτατες σπουδές, θα συνεχίσει να υποσκάπτει την ψυχολογική ευεξία τους”, παρατηρεί ο κ. Ι. Τούντας, όσο οι εξετάσεις παραμένουν στην Ελλάδα η μοναδική επιλογή για να εισέλθουν οι νέοι στη ζωή των ενηλίκων.

Τις ημέρες των πανελληνίων εξετάσεων θα πρέπει να τρώνε πολύ καλό πρωινό, το οποίο απαραίτητα θα περιλαμβάνει γάλα και δημητριακά (π.χ. ψωμί με μέλι), καθώς οι υδατόνθρακες αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας.

“Οι αϋπνίες δεν βοηθούν”, τονίζουν οι ειδικοί, γι’ αυτό και οι υποψήφιοι θα πρέπει να κοιμούνται καλά για να μπορέσουν να αφομοιώσουν την ύλη.

## Επιμέλεια:

Δέσποινα Δρόλια  
&  
Δήμητρα Πήττα

**“Το εξαντλητικό διάβασμα δεν προσφέρει τίποτα. Ιδιαίτερα, την παραμονή κάθε εξέτασης οι υποψήφιοι δεν θα πρέπει να επιδοθούν σε εξαντλητικό διάβασμα. Μια φωτογραφική ματιά στην ύλη αρκεί”.**

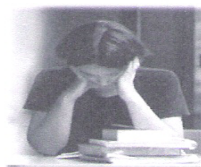
Το άγχος είναι μια κατάσταση εσωτερικής έντασης. Σε ήπια μορφή υπάρχει και συνοδεύει πολλές ενέργειες του ατόμου και αντιστοιχεί στη φάση της εγρήγορσης, κατά την οποία αυξάνεται η ετοιμότητα του ατόμου για δράση και αντίδραση. Όταν αυτή είναι σε ήπια ένταση, βοηθάει το άτομο να αντιλαμβάνεται πιο σωστά τις δυσκολίες ή τους κινδύνους και να αντιδρά πιο άμεσα και αποτελεσματικά. Από τη στιγμή όμως που η ένταση του άγχους αυξάνει σε σημείο ώστε να επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα, που επιμένει αν και το αρχικό αίτιο έχει πια εκλείψει ή που δημιουργείται χωρίς αρκετά σοβαρά αίτια, τότε γίνεται ένα πρόβλημα για τον άνθρωπο.

Όποιος έχει περάσει από τη θέση του υποψηφίου των Πανελληνίων εξετάσεων γνωρίζει καλά ότι άγχος και Πανελλήνιες είναι στενά συνδεδεμένα. Αυτό δικαιολογείται εξαιτίας και της μορφής των εξετάσεων που λίγο ή πολύ δείχνουν να καθορίζουν μέσα σε τρεις ώρες την πορεία της ζωής των υποψηφίων τουλάχιστον για τα επόμενα τέσσερα - πέντε χρόνια. Αυτό όμως μέχρι ένα βαθμό. Το σύστημα δεν είναι ο μόνος παίκτης, είναι και οι προσωπική αντίληψη του κάθε υποψηφίου γι’ αυτό και δεν είναι όλοι το ίδιο αγχωμένοι την ημέρα των εξετάσεων.

Το ιδανικό είναι να πάει κανείς στις εξετάσεις έχοντας στο μυαλό του τα πράγματα στις αντικειμενικές τους διαστάσεις. Πράγματι, είναι μια κατάσταση

όχι καθημερινή, με δυσκολίες και ευκαιρίες.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να προσέξει κανείς τις σωματικές εκδηλώσεις του



**Οι πανελλήνιες εξετάσεις πλησιάζουν και το διάβασμα είναι πλέον εντατικό.**

άγχους του. Επειδή αυτά τα επίπεδα άγχους πολλές φορές τα αντιμετωπίζει κανείς για πρώτη φορά στη ζωή του, οι σωματικές εκδηλώσεις του άγχους του είναι πρωτόγνωρες και συχνά τρομακτικές. Τέτοιες σωμα-

τικές εκδηλώσεις του άγχους μπορεί να περιλαμβάνουν από ζάλη και τάση προς εμετό μέχρι διάρροιες, συχνουρία, ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρέμουλο στα άκρα, αίσθηση επικείμενης καταστροφής, μουδιάσματα στο κεφάλι και στα άκρα πόνους στην πλάτη και το στήθος και διάφορα άλλα. Τα συμπτώματα αυτά είναι παντελώς ακίνδυνα. Καλό είναι να τα αντιμετωπίσουμε με ψυχραιμία και απλά ως συνέπεια του έντονου stress που βιώνουμε. Και σε αυτή την περίπτωση καλό είναι να δούμε τα πράγματα στις πραγματικές τους διαστάσεις.

Στέφανος Κατσάρας,  
Ψυχολόγος MSc  
Διευθυντής Ψυχοθεραπευτικής Αθηνών.

**Λίγο πριν τις πανελλήνιες:  
Τι προσέχουμε, τι αποφεύγουμε**

## Το παν είναι η επανάληψη

Η σωστή επανάληψη αλλά και ο εντοπισμός τυχόν αποριών είναι δυο βασικά σημεία στα οποία θα πρέπει να σταθούν οι υποψήφιοι.

Τις πρωινές ώρες να διαβάζουν μαθήματα που χρειάζονται ισχυρή μνήμη (π.χ. ιστορία) ή δύσκολα σημεία άλλων μαθημάτων για λόγους προφανείς.

## Σωστή διατροφή

Οι μαθητές θα πρέπει να καταναλώνουν πολλά υγρά (τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα), ενώ θα πρέπει να αποφεύγουν τα σοκολατένια γλυκά, καθώς **δεν βοηθούν**.

Δεν θα πρέπει να ξεχνούν το δεκατιανό (φρούτα ή χυμός), ενώ το μεσημεριανό τους θα πρέπει να είναι πλήρες



(πρωτεΐνες + δημητριακά + σαλάτα) και χωρίς λιπαρά, τηγανιτά ή καρυκεύματα. Το απόγευμα οι υποψήφιοι καλό θα ήταν να καταναλώνουν ξηρούς καρπούς και γιαούρτι, ενώ το βράδυ γεύμα με πρωτεΐνες, π.χ. αυγά.



Η γέννηση στην εζουρία

Η Βουλή των Εφήβων είναι ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Βουλής των Ελλήνων, το οποίο λειτουργεί από το σχολικό έτος 1995-1996, και απευθύνεται στους μαθητές όλων των σχολικών της χώρας, του απόδημου ελληνισμού και της Κύπρου.

Έχει ως κύριο στόχο την καλλιέργεια της θετικής στάσης των νέων, απέναντι στα "κοινά" καθώς και στην ευαισθητοποίησή τους σε αρχές, κανόνες και αξίες της Δημοκρατίας.

Για να συγκροτηθεί αυτή η "Βουλή", οι μαθητές καταθέτουν κάποιες συγκεκριμένες εργασίες που αξιολογούνται, και από την αξιολόγηση αυτή επιλέγονται 350 έφηβοι-Βουλευτές, οι οποίοι συγκροτούν την βουλή των εφήβων, και συνεδριάζουν στις αίθουσες της Βουλής των Ελλήνων.

### Επιμέλεια Παπαθεοδωράτος Γεράσιμος



### Άποψη μαθητή για την Βουλή των Εφήβων

*“Η μόνη λέξη η οποία καταφέρνει να προσεγγίσει έστω και σε μικρό βαθμό το θεσμό αυτό είναι απλά ‘καταπληκτικός’.*  
*Για ένα τριήμερο είχα την ευκαιρία να συμμετάσχω και εγώ σε αυτόν λαμβάνοντας απίστευτες εμπειρίες και αναμνήσεις που θα με συντροφεύουν στο υπόλοιπο της ζωής μου Αφενός βρέθηκα κυριολεκτικά από το πουθενά να συνεδριάζω στις Αίθουσες της Βουλής, ακόμη και στην επιβλητική αίθουσα που παρίσταται η ολομέλεια. Είχα την ευκαιρία να νιώσω την αόρατη αύρα που περικλείει το όλο οίκημα, αν σκεφτεί κανείς πόσα σημαντικά πρόσωπα που στο παρελθόν παρίσταντο εκεί έλαβαν αποφάσεις οι οποίες καθόρισαν την πορεία του έθνους μας. Αφετέρου μεγάλος αριθμός πολιτικών προσώπων βρίσκονταν εκεί ώστε να μας βοηθήσουν (τους εφήβους βουλευτές), να μας ακούσουν, ακόμη και να συνομιλήσουν μαζί μας, αποδεικνύοντας στο έπακρο την ευαισθητοποίησή τους στα προβλήματα των νέων. Ίσως οι τρεις αυτές ημέρες να αποτελούν μέχρι σήμερα το πιο συγκλονιστικό γεγονός της μέχρι τώρα ζωής μου, ένα όμως είναι το σίγουρο. Εάν μου δινόταν η ευκαιρία να ξανασυμμετάσχω σε αυτό το θεσμό, θα το έκανα δίχως δεύτερη σκέψη και θα παρότρυνα οποιονδήποτε θα ήθελε να λάβει μέρος σε αυτόν να το κάνει και του εγγυώμαι ότι τα οφέλη που θα αποκοιμίσει θα είναι πολλαπλάσια από την ψυχική και ενδεχομένως σωματική κόυραση που θα νιώσει κατά τη διάρκεια των τριών αυτών ημερών.”*

Η βουλή των εφήβων είναι ο θεσμός, όπου νέοι μαθητές κάτω των 18 ετών από το βήμα της βουλής, διατυπώνουν υπεύθυνα την γνώμη και τις αντιρρήσεις τους για ότι συμβαίνει και παράλληλα εκφράζουν τα οράματά τους ζητώντας την υλοποίηση από αυτούς που νομοθετούν. Ο θεσμός αυτός προσδιορίζει έμπρακτα την έννοια της Δημοκρατίας που γεννήθηκε στην αρχαία Ελλάδα, όπου ο κάθε πολίτης από το βήμα του Δήμου μπορούσε να εκφράσει την άποψή του.

Ακόμη διδάσκει τους νέους ώστε να έχουν θετική στάση για συμμετοχή στα κοινά και συνειδητή αποδοχή για την άσκηση αυτού του δικαιώματος που τους παρέχει η δημοκρατία. Ακόμη τους καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση. Αν παρακολουθήσει κανείς τις συνεδριάσεις αυτής της βουλής δεν θα έχει να ζηλέψει τίποτε από την Βουλή των μεγάλων. Δείγμα μπορεί να έχει κανείς αν δει τα πρακτικά της συνεδρίασης οποιασδήποτε επιτροπής υποθέσεων της Βουλής των εφήβων.

Ο θεσμός της Βουλής των εφήβων ξεκίνησε για να οργανωθεί για πρώτη φορά το 1995, από τον τότε πρόεδρο της Βουλής Απόστολο Κακλαμάνη

## ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΑΝΑΚΥΚΛΩΤΗ

## ΤΙ ΠΕΤΑΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ;



**Χαρτιά:** κουτιά από τσιγάρα, λογαριασμούς, εφημερίδες, βιβλία, χαρτοκιβώτια όλων των ειδών, όλα τα περιοδικά, ακόμα και αυτά με τις γυαλιστερές σελίδες, όλους τους φακέλους αλληλ-  
λ' ο γ' ρ' α' φ' ί' α' ς.

**Αλουμινένιες και λευκοσίδηρες συσκευασίες:** κουτάκια από αναψυκτικά και μπίρες, κονσέρβες κάθε είδους, σακουλάκια μέσα στα οποία αγοράζουμε τον καφέ, αλουμινένια μπολμιας χρήσης, τα μεταλλικά ταψάκια μιας χρήσης, το κομμάτι από το αλουμινόχαρτο που χρησιμοποιήσαμε χθες αλλά δεν χρειαζόμαστε πια, μεταλλικά αντικείμενα γραφείου, τα κλειδιά που δεν χρειαζόμαστε κ.λπ.



**Όλες τις γυάλινες συσκευασίες:** βαζάκια από τρόφιμα, μπουκάλια από ποτά, από αρώματα, από χυμούς, από φάρμακα κ.λπ.

**Όλες τις πλαστικές συσκευασίες από:** αναψυκτικά, λάδι, αποσμητικά, απορρυπαντικά, δοχεία από τις μπιγιές που βάφουμε, σακουλάκια από καπνό. Επίσης, τα σπασμένα χαρακάκια του παιδιού, τα νάιλον από το πα-

κέτο των τσιγάρων, το φιλμ περιτυλίγματος από τα τρόφιμα ή τα έντυπα, τα πλαστικά από τα είδη διατροφής (αλλαντικά, τυριά κ.λπ.) που πωλούνται συσκευασμένα στο σούπερ μάρκετ, το κεσεδάκι από το γιαούρτι, το σακουλάκι από το ρύζι ή τα μακαρόνια, το περιτύλιγμα από τις πάνες και όλα τα σχετικά είδη, τη σακούλα από το απορρυπαντικό πλυντηρίου που τελείωσε, τα παλιά γάντια κουζίνας που τρύπησαν κ. λ. π.

**Πλαστικά αντικείμενα:** κρεμάστρες σπασμένες, την πλαστική κουτάλα που χάλασε, τις πλαστικές σακούλες που δεν θα χρησιμοποιήσουμε, τα πλαστικά εργαλεία γραφείου, τις θήκες από τα CD, τις παλιές κασέτες που δεν ακούμε κ. λ. π.

**Συσκευασίες τετραπάκ ξύλινες συσκευασίες:** κουτάκια από ποτά ή δώρα, οδοντογλυφίδες, ξύλινες κουτάλες που χάλασαν, κρεμάστρες ρούχων κ. λ. π.

**CD, DVD - ανεξάρτητα από το είδος της μουσικής**

ΤΙ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΠΡΙΝ ΠΕΤΑΞΟΥΜΕ ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟΥΣ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ.

## ΣΥΜΠΙΕΣΩ:

Τα πλαστικά μπουκάλια του νερού είναι καλό να συμπιέζονται, όπως βλέπετε στη φωτογραφία, προκειμένου να μην πιάνουν χώρο. Στην περίπτωση των μπουκαλιών αυτών δεν χρειάζεται να βγάζετε το καπάκι.

## ΠΛΕΝΩ:

Πλαστικές συσκευασίες από γιαούρτια, όπως αυτή, αλλά και μπίρες, αναψυκτικά ή άλλα τρόφιμα, θα πρέπει να ξεβγάζονται ώστε να μην έχουν υπολείμματα τροφών, λάδια ή άλλα υγρά.

## ΔΕΝ ΣΚΙΖΩ:

Αποκόμματα εισητηρίων, αποδείξεις, σκισμένες σελίδες και γενικά, χαρτιά που είναι μικρότερα του μεγέθους Α4 δεν ανακυκλώνονται - όχι γιατί δεν γίνεται, αλλά γιατί δεν έχει μεριμνήσει η ΕΕΑΑ για την ανακύκλωσή τους.

## ΒΓΑΖΩ ΚΑΠΑΚΙΑ:

Καλό είναι να ξεπλένετε τα γυάλινα μπουκάλια αναψυκτικών ή ποτών, ενώ όταν διαθέτουν μεταλλικά καπάκια, θα πρέπει να τα βγάζετε για να διευκολύνετε τον διαχωρισμό των υλικών.



Επιμέλεια

Μακρυκώστα Αθηνά

## ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΚΠΕΜΠΕΙ SOS.....

ΓΡΑΦΕΙ

ΜΑΚΡΥΚΩΣΤΑ ΑΘΗΝΑ



άγρια ζώα, κομμάτι της ζωής μας

...Πρέπει να ενδιαφερθούμε όλοι και να ενώσουμε τις φωνές μας για να μη χαθεί ότι πιο πολύτιμο έχουμε, το φυσικό μας περιβάλλον!

Αδιαμφισβήτητα η κλιματική αλλαγή συμβαίνει και δυστυχώς, εμείς οι άνθρωποι την προκαλούμε. Η επιστημονική κοινότητα έχει αποδείξει ότι η παγκόσμια υπερθέρμανση - φαινόμενο του θερμοκηπίου προκαλείται από τις ανθρωπίνες εκπομπές αερίων καύσης ορυκτών καυσίμων.

Μέσα στον ανθρωποκεντρισμό που ζούμε, κάποιος μπορεί να πει ότι δε τον νοιάζει αν η βιοποικιλότητα, ο πλούτος της ζωής, χαθεί σε μια στιγμή, αν τα χρώματα και οι ήχοι γύρω του γίνουν μουντά.

Θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε οχυρωμένοι μέσα σε έναν κόσμο υποκινούμενο από το χρήμα και τη διαφθορά, δίχως αξίες;

Οι επιπτώσεις θα γίνουν άμεσα αισθητές. Λειψυδρία, φτώχεια και ασθένειες είναι μερικά από αυτά που θα κυριαρχήσουν σε ένα

κόσμο με διαφορετικές περιβαλλοντολογικές συνθήκες. Ακραία καιρικά φαινόμενα, αύξηση της στάθμης των θαλασσών. Πόλεις και άνθρωποι να χάνονται. Μπορούμε να τα αντέξουμε όλα αυτά;

«ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΥΘΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΚΕΨΗΣ ΠΟΥ ΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ» Μήπως ήρθε η ώρα να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης και ζωής μας;

Ας ξεκινήσουμε με κάτι εύκολο, το **ξεδιάλεγμα των σκουπιδιών μας**, αξιοποιώντας τους κάδους ανακύκλωσης που υπάρχουν σε κάθε γειτονιά.

Ένα επίσης σημαντικό βήμα θα ήταν η **έμμετρη χρήση του νερού**, ότι πολυτιμότερο για τη ζωή, καθώς και η **μείωση της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας**.

Επιλέγοντας και απαιτώντας προϊόντα

**Βιολογικής Καλλιέργειας** προστατεύουμε την περιβαλλοντική μόλυνση του υδάτινου ορίζοντα.

Ας χρησιμοποιήσουμε τα **μέσα μαζικής μεταφοράς**, αντί των αυτοκινήτων μας.

Τέλος η προσφορά **εθελοντικής εργασίας σε περιβαλλοντολογικές ομάδες**, θα είναι ανάσα ανακούφισης για τη φύση και ανάταση ψυχής και προσωπικής ευχαρίστησης για εμάς.



Το καλό μας υπουργείο Πολιτισμού μάζεψε στην αρχή του καλοκαιριού τα ξερά για να μην υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς. Αρκετούς μήνες μετά, οι σακούλες είναι ακόμα στην Πνύκα. Τέτοια προστασία!!

## PLANET EARTH IN DANGER....

Οι αρνητικές επιπτώσεις της ανθρώπινης κατάχρησης έχουν φανεί. Είμαστε οι πρώτοι μάρτυρες των γεγονότων, που διάφοροι επιστήμονες περιέγραφαν εδώ και πολύ καιρό.

Ίσως όμως είμαστε και οι τελευταίοι που μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό. Ίσως είμαστε η τελευταία γενιά που θα μπορέσει να γλυτώσει αυτόν τον πλανήτη από τον αφανισμό.



Ξέρετε πόσα χρόνια χρειάζονται για να διαλυθούν στη θάλασσα:

- το γυάλινο μπουκάλι 1.000.000 ΧΡΟΝΙΑ,
- το πλαστικό 600 ΧΡΟΝΙΑ,
- το κουτί αλουμινίου 200 ΧΡΟΝΙΑ,
- η πλαστική σακούλα 20 ΧΡΟΝΙΑ,
- οι χάρτινες συσκευασίες 3 ΜΗΝΕΣ,
- τα χαρτιά 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ...

ΤΙ ΛΕΤΕ ΛΟΙΠΟΝ??? Μήπως ήρθε η ώρα να βάλουμε τέλος στην καταστροφική μας συνήθεια να πετάμε στη θάλασσα τα σκουπίδια μας;

Νομίζω πως ναι...!!!