



ΔΗΜΟΦΩΣΗ

ΕΤΟΣ 18ο

ΤΕΥΧΟΣ **81**

ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2017



ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

Σύλλογος Ποιοτικής & Πολιτιστικής
Αναβάθμισης Δυτικής Αττικής
“Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”

ΕΚΔΟΤΗΣ

Παναγιώτης Δημητρούλης
(Κιν.: 6977.781.753)
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΕΛΩΝ/ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ
Κοροπούλης Βασίλης
Κοροβέση Ελένη
Παπαϊωάννου Παναγιώτης
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ
Λαϊνάς Παναγιώτης -
Μποχάρτζας Γεώργιος
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
Κωνσταντίνα Πέππα
Τηλ./Fax: 210.55.58.291

ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Μήτισου - Τσιάμη Κατερίνα
Πτυχ. Τεχνολόγος Γραφικών Τεχνών

Ταχυδρομική Διεύθυνση
28ης Οκτωβρίου 3, 196 00
Μάνδρα Αττικής
Τηλ.: 6977.781.753
www.dimofon.gr
e-mail: info@dimofon.gr

Ο “ΔΗΜΟΦΩΝ” ανταλάσσεται με
όλα τα έντυπα πολιτιστικού περιεχομένου.

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις εκείνων
που τα υπογράφουν.
Επιτρέπεται η τημηματική ή ολική αναδημοσίευση
άρθρων, υπό την προϋπόθεση ότι θα αναγράφεται η
πηγή τους.
Η ύλη για το τεύχος “έκλεισε” στις 2/4/2017.



ΕΤΟΣ 180
ΤΕΥΧΟΣ 81

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

Για τα παιδιά που γράφουν εξετάσεις

Του αρχιμ. Ιακώβου Κανάκη

Mια χρονιά πέρασε ήδη καί ο καιρός των εξετάσεων έφθασε. Έφθασε όμως και μια καινούργια δοκιμασία για μαθητές και φοιτητές και μάλιστα μεγαλύτερη για τους υποψηφίους των Πανελλαδικών ή Πανελλήνιων εξετάσεων. Όποιος πέρασε από τήν διαδικασία αυτή γνωρίζει την δυσκολία, την αγωνία, τον αγώνα. Είναι αλήθεια ότι αν δείς την ζωή συνολικά κατανοείς πόσο λίγο θα έπρεπε να αγχώνεσαι για τις εξετάσεις, όμως η κάθε ηλικία έχει τις δικές της προτεραιότητες. Για τήν τωρινή προσέγγιση της παιδείας, της γνώσης, της επιτυχίας οι Πανελλήνιες αποτελούν μείζων θέμα.

Είναι όντως δύσκολο καί επώδυνο ο κόπος δύο ή τριών χρόνων να πρέπει να αποτυπωθούν μέσα σε λίγες ώρες. Έχει αγωνία αυτό, τόσο για τους υποψηφίους, όσο και για τούς γονείς τους, τίς οικογένειές τουν γενικότερα.

Μερικές λοιπόν σκέψεις για τά παιδιά πού αυτές τις μέρες αγχώνονται, από εμάς πού νοιαζόμαστε γι' αυτά, πού προσευχόμαστε ιδιαίτερα γι' αυτά τούτες τις μέρες.

Ας μιλήσουμε σε πρώτο πρόσωπο.

Αγαπητέ υποψήφιε, αγαπητό μας παιδί κάνε την προσπάθεια σου χωρίς άγχος. Γνωρίζουμε όλοι ότι δεν είναι εύκολο αυτό, αλλά προσπάθησε να είσαι ήρεμος. Νά διαβάζεις, αλλά καί να ξεκουράζεσαι. Λίγα λεπτά, όσο μπορείς, να προσεύχεσαι ο Θεός να σου δώσει φωτισμό, ώστε να μπορέσεις να κατανοήσεις τα θέματα καί να αποτυπώσεις τις γνώσεις σου στό χαρτί. Μήν νομίζεις ότι ο Θεός δεν είναι μαζί σου τήν ώρα της αγωνίας σου, είναι συνοδοιπόρος σου, συμπαραστάτης σου, μεριμνά για εσένα όταν τον ζητάς. Κάθε φορά πού τον καλούμε είναι δίπλα μας, άν αυτό το πιστέψεις θα δείς θαύματα, όχι μόνο τώρα στίς εξετάσεις, αλλά σε όλη σου τήν ζωή. Αναψε ενα κερί στήν εικλησία, μίλησε από την καρδιά σου στό Χριστό, στήν Παναγία, στούς Τρείς Ιεράρχες, πού είναι προστάτες της Παιδείας, καί όλα θα πάνε κατ' ευχήν. Φυσικά, η επιτυχία θα έρθει όταν έχει γίνει και η προσπάθεια σου όλη τήν χρονιά. Αν καί μερικές φορές, ακόμα καί χωρίς αυτήν, γίνονται παραδόξα!

Κάνε τήν ανθρώπινη προσπάθειά σου καί άσε τα άλλα στό Θεό.

Καλή επιτυχία! Εμείς οι ιερείς θα προσευχόμαστε για εσένα εντατικά τούτες τις ημέρες, πού εορτάζουμε την έλευση του αγίου Πνεύματος στόν κόσμο, με την μεγάλη εορτή της Πεντηκοστής!

ΒΟΗΘΗΣΕ
ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΣΟΥ ΆΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΜΑΝΔΡΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΑΝΑΓΚΗΣ!

* ΔΩΣΕ ΑΙΜΑ ΣΤΟ ΘΡΙΑΣΙΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ
ΜΑΝΔΡΑΣ ΤΗΣ "WEST COAST"
ΜΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΟ 13748

GΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ
ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ

Χωρίς πόνο, η ζωή, είναι ωραία !!! (Α΄ ΜΕΡΟΣ)



εν υπάρχει πιό όμορφο πράγμα, στη ζωή, από το να κυλά ο χρόνος, **χωρίς να πονάμε**. Δεν μπορούμε να σταματήσουμε, τον χρόνο να κυλά, αλλά μπορούμε να τον απολαμβάνουμε, χωρίς πόνο.

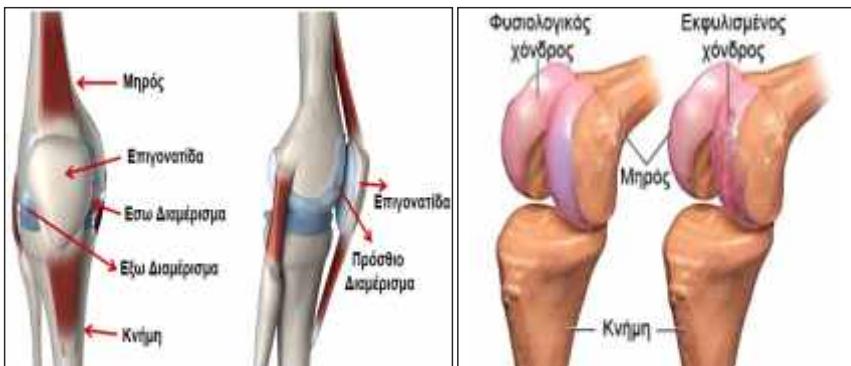
Αναρωτηθήκαμε, γιατί πονάμε, τι φταίει, τι κάνουμε λάθος, τι μπορούμε να διορθώσουμε, γιατί δεν βρέθηκε ένας άνθρωπος να μας **καθοδηγήσει**, αφού εμείς δεν γνωρίζουμε;

Ας δούμε ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα, υγείας, που βασανίζει πολύ κόσμο κι επιδεινώνεται, όσο μεγαλώνουμε. Έχει γυναικείο όνομα και λέγεται **ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ**. Εμείς θα την γνωρίσουμε, θα την κατανοήσουμε και θα συμφιλιωθούμε, ώστε να είναι καλύτερη η συμβίωση μαζί της. (Είναι το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε άλλωστε).

Η **οστεοαρθρίτιδα** (OA) αποτελεί την πλέον συχνή πάθηση του μυοσκελετικού συστήματος και τον κύριο εκπρόσωπο των εκφυλιστικών αρθρίτιδων. Πριν το 1986 δεν υπήρχε σαφής ορισμός για την OA. Οι περισσότεροι συγγραφείς την περιέγραφαν ως μια διαταραχή άγνωστης αιτιολογίας, η οποία προσβάλλει, κυρίως, τον αρθρικό χόνδρο και το υποχόνδριο οστούν, σε αντίθεση με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, η οποία προσβάλλει τον αρθρικό υμένα.

Ο πλέον πρόσφατος ορισμός διεργάσθηκε το 1994 σε συνδιάσκεψη επιστημονικών φορέων και προσδιορίζει την **OA** ως μια ομάδα παθήσεων, οι οποίες αλληλοεπικαλύπτονται και οι οποίες, ενώ είναι δυνατόν να προκαλούνται από διαφορετικές αιτίες, παρουσιάζουν παρόμοια κλινικά, βιολογικά και μορφολογικά ευρήματα.

Η παθολογική διεργασία δεν αφορά μόνο στον αρθρικό χόνδρο, αλλά η προσβολή επεκτείνεται σε ολόκληρη την άρθρωση, περιλαμβάνοντας το **υποχόνδριο οστούν**, τους **συνδέσμους**, τον **αρθρικό θύλακα**, τον **αρθρικό υμένα**, καθώς και τους **περιαρθρικούς μυς** και **τένοντες**.



Ο αρθρικός χόνδρος ινιδοποιείται, παρουσιάζει ρωγμές, ελκοποιείται και τελικά εκφυλίζεται. Είναι χαρακτηριστικό ότι η OA: Αποτελεί κύρια αιτία νοσηρότητας στις ανεπιυγμένες χώρες και βρίσκεται στη δεύτερη θέση των χρονίων νοσημάτων μετά τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Υπολογίζεται ότι προσβάλλει πάνω από το 15% του γενικού πληθυσμού και πάνω από το 50% των ατόμων πλικίας άνω των 60 ετών. Επιβαρύνει όλο και περισσότερο τον κρατικό προϋπολογισμό, λόγω της παράτασης του μέσου όρου ζωής, γεγονός το οποίο συνεπάγεται συνεχή αύξηση του αριθμού των πασχόντων. Αποτελεί πλέον πιο συχνό αίτιο συνταγογράφουσης μη στεροειδών αντιφλεγμονώδων φαρμάκων, με όλες τις επιπτώσεις που αυτό συνεπάγεται, ιδιαίτερα για τα άτομα της τρίτης πλευράς.

Οι πλέον **συκνές εντοπίσεις** αφορούν κατά σειρά συκνότητας **σε γόνατα, κέρια** (άπω ΦΦ, εγγύς ΦΦ, ΜΚΦ, βάση αντίκειρα), **ισχία, οσφυϊκή** και **αυκεντική** μοίρα της σπονδυλικής σπλήνης, ενώ κατά κανόνα οι εντοπίσεις δεν περιλαμβάνουν καρπούς και αγκώνες.

Παράγοντες κινδύνου

Κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου διάφοροι συστηματικοί παράγοντες, οι οποίοι αλληλεπιδρούν με τοπικούς για την άρθρωση παράγοντες, μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση οστεοαρθρίτιδας.

Συστηματικοί παράγοντες:

1. **Κληρονομικότητα.** Η κληρονομικότητα στην πρωτοπαθή OA των άκρων κειρών υπολογίζεται ότι υπερβαίνει το 65% των περιπτώσεων.

2. **Οστική Πυκνότητα.** Έχει διαπιστωθεί μία αρνητική συσχέτιση μεταξύ της πιθανότητας εκδήλωσης OA και της διαπίστωσης χαμηλής οστικής μάζας. Τα άτομα με οστεοπόρωση αναπτύσσουν OA σε μικρότερο ποσοστό του αναμενόμενου. Ωστόσο, η ακριβής σχέση μεταξύ αυξημένου παράγοντα και οστικής πυκνότητας παραμένει αδιευκρίνιστη.

3. **Ηλικία.** Οι ελαστικές ικανότητες του κόνδρου μεγιστοποιούνται στην πλικία των 30 ετών και στη συνέχεια περιορίζονται προοδευτικά, ιδίως στις αρθρώσεις του γονάτου και του ισχίου.

4. **Παράγοντες Διατροφής.** Η παρουσία της βιταμίνης C και του ασκορβικού οξέος παρουσιάζει πολλαπλές δράσεις στον αρθρικό χόνδρο. Ο ρόλος της βιταμίνης D, επίσης, στην OA έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών επιδημιολογικών μελετών και φαίνεται ότι η παρουσία της ενέχει σημασία για τον οστικό μεταβολισμό.

Τοπικοί παράγοντες:

• **Ενδογενείς** (που αφορούν στο περιβάλλον της άρθρωσης).

1. **Συγγενείς και γενετικές παθήσεις:** Το συγγενές εξάρθρημα του ισχίου, η **νόσος Legg-Perthes**, δυσπλασίες της επίφυσης ή της κοτύλης, ραιβογονία ή βλαισογονία κ.ά., λόγω της αστάθειας της άρθρωσης που προκαλούν, είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε OA.

2. **Μεταβολικά νοούματα και φλεγμονώδεις αρθρίτιδες.**

3. **Σημαντικοί τραυματισμοί της άρθρωσης:** Προηγούμενοι τραυματισμοί της άρθρωσης, όπως είναι τα κατάγματα ή ρήξεις μυνίσκων αποτελούν συχνές αιτίες ανάπτυξης OA, ιδιαίτερα σε άνδρες νεότερης πλικίας.

• **Εξωγενείς** (που δρούν στην άρθρωση).

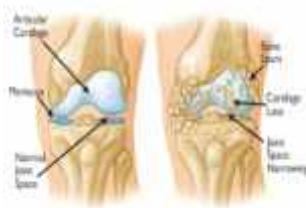
1. **Παχυσαρκία:** Εκτεταμένες κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα έχουν αυξημένους κινδύνους ανάπτυξης OA γονάτων, σε σχέση με τα λεπτόσωμα άτομα.

2. **Επαγγελματικές δραστηριότητες:** Η υπερβολική φόρτιση κάποιας άρθρωσης αυξάνει τις πιθανότητες βλάβης της.

3. **Άσκηση και αθλητικές δραστηριότητες:** Παρά το γεγονός ότι η σωματική άσκηση θεωρείται ότι συμβάλλει στη θεραπεία της OA, φαίνεται ότι, παράλληλα, μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση της νόσου. Η OA έχει συσχετισθεί με ορισμένα αθλήματα, όπως είναι το μαραθώνιο τρέξιμο (OA ισχίου), το ποδόσφαιρο (OA ισχίου ή γόνατος) και η άρση βαρών (OA γόνατος).

Παθολογικές μεταβολές στον αρθρικό κόνδρο και στο οστούν.

Η **ΟΑ** δεν αφορά μόνο σε προοδευτική **καταστροφή του αρθρικού κόνδρου**, αλλά και σε **σκλήρυνση του υποκόνδριου οστού**, σε **σκηματισμό οστεοφύτων** και σε **υμεντίδα**, η οποία ωστόσο είναι ήπιας μορφής.



Γενικά, σύμφωνα με τις υπάρχουσες μελέτες, η **ΟΑ** θα μπορούσε να διακριθεί στα εξής τρία στάδια:

- **Πρώτο στάδιο ΟΑ:** Η βλάβη περιορίζεται στον αρθρικό κόνδρο και η πάθηση βρίσκεται σε υποκλινικό επίπεδο.

- **Δεύτερο στάδιο ΟΑ:** Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από φλεγμονή του αρθρικού υμένα και εκδήλωση κλινικών συμπτωμάτων.

- **Τρίτο στάδιο ΟΑ:** Η βλάβη επεκτείνεται πέραν του αρθρικού κόνδρου και του αρθρικού υμένα στο υποκόνδριο οστούν και στα παρααρθρικά μόρια, ενώ δημιουργούνται οστικές κύστεις με τελικό αποτέλεσμα την παραμόρφωση της άρθρωσης.



Κλινική εικόνα

Το τυπικό άτομο με **ΟΑ** αφορά σε γυναίκα ή άνδρα μέσης ή τρίτης ηλικίας, πολλές φορές υπέρβαρο, που παραπονείται για πόνο και δυσκαμψία στην περιοχή της άρθρωσης, συνοδευόμενα συχνά από περιορισμό στην κινητικότητα. Ο πόνος είναι το κυρίαρχο σύμπτωμα στην ΟΑ και ο κύριος λόγος επίσκεψης του αρρώστου σε γιατρό. Οι χαρακτήρες του πόνου διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της πάθησης.

- Ο πόνος συνήθως είναι **μπκανικός**, δηλαδή εμφανίζεται μετά από κόπωση της άρθρωσης, κυρίως κατά τις απογευματινές ώρες. Συνοδεύεται από **πρωινή δυσκαμψία** μικρής διάρκειας. Ωστόσο, σε περιπτώσεις φλεγμονώδους κρίσης, μπορεί να εμφανισθεί ο χαρακτηριστικός **φλεγμονώδης πόνος**, που διαρκεί πολλές ώρες και μπορεί να συνοδεύεται από θερμότητα, οίδημα και δυσκαμψία της πάσχουσας άρθρωσης.

- Ένας άλλος τύπος πόνου, είναι ο **πόνος εικκίνησης**, ο οποίος αφορά κυρίως στις στηρικτικές αρθρώσεις του γόνατος, του ισχίου και της ποδοκνημικής. Εμφανίζεται μετά από ακινητοποίηση της άρθρωσης και αφορά σε πόνο κατά τη διάρκεια των πρώτων κινήσεων της. Καθώς η ΟΑ εξελίσσεται, είναι δυνατόν να εμφανίζεται ο πόνος τόσο κατά την ανάπτυξη, όσο και κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Η **Μαγνητική Τομογραφία (MRI)** αποτελεί την καλύτερη απεικονιστική μέθοδο για τον αρθρικό κόνδρο. Είναι η μόνη, μη επεμβατική μέθοδος, η οποία μπορεί να διαγνώσει το αρχικό οίδημα του αρθρικού κόνδρου σε πολύ αρχικά στάδια, όταν η απλή ακτινογραφία δεν παρουσιάζει ευρήματα. Επίσης, η MRI μπορεί να ανιχνεύσει βλάβες στους μηνίσκους και συνδέσμους.



Θεραπεία ΟΑ

Η **ΟΑ**, όπως έχει ήδη αναφερθεί, αποτελεί μία πολυπαραγοντική νόσο και παρουσιάζει ιδιαιτερότητες ανάλογα με την εντόπιση. Για τους λόγους αυτούς η θεραπεία της πρέπει να **εξατομικεύεται** και να προσαρμόζεται ανάλογα με τις **ανάγκες του ασθενούς**.

Γενικές θεραπευτικές αρχές ΟΑ:

- Η **μείωση του σωματικού βάρους**, η **ψυσιοθεραπεία** (ενίσχυση μυών και τενόντων, ισομετρικές ασκήσεις, ενίσχυση ραχιαίων και κοιλιακών μυών) και η **εκπαίδευση του αρρώστου** για δραστηριότητες που βελτιώνουν την κινητικότητα των αρθρώσεων έχουν ιδιαίτερη θέση στην αντιμετώπιση της ΟΑ.

Φαρμακευτική αντιμετώπιση ΟΑ

- Στην **ανακούφιση του ασθενή** από τον πόνο και στη βελτίωση της δυσκαμψίας.
- Στην **παροχή προστασίας από την περαιτέρω φθορά του κόνδρου** και στην προσπάθεια, εφόσον αυτό είναι εφικτό, για **επανόρθωσην** του ήδη κατεστραμμένου τημάτου του.



Χειρουργική αντιμετώπιση

- Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται σε ασθενείς με **ανυπόφορο πόνο** και ανικανότητα και σε **αποτυχία της συντηρητικής αγωγής**.

Σκόλιο - Επίλογος

- **Πριν από μερικά χρόνια** η **ΟΑ** θεωρείτο ως μία συνηθισμένη και αναπόφευκτη κατάσταση για το πλικιωμένο άτομο, ενώ η φαρμακευτική θεραπεία είχε συχνά ως επακόλουθο πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες. **Σήμερα, με την πρόοδο της έρευνας** η ΟΑ αποτελεί μία δυναμική, πλέον, παρά καθαρά εκφυλιστική κατάσταση, ενώ η πρώιμη διάγνωση της και η αλλαγή του τρόπου ζωής επηρεάζουν θετικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς.

Ποιές ασκήσεις βοηθούν στην υγεία κι ευεξία;

- Οι περισσότεροι πλικιωμένοι έχουν ανάγκη από **τακτική άσκηση** για να μειώσουν τον πόνο της αρθρίτιδας, να παραμείνουν ανεξάρτητοι, αλλά και για να προλάβουν ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.



- Τα σώματα των πλικιωμένων συχνότατα είναι επιρρεπή σε **τραυματισμούς**, πολύ περισσότερο από όπι αυτά των νεότερων, αλλά παρόλα αυτά ποτέ δεν είναι αργά για να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους ασκήσεις γυμναστικής που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την υγεία τους. Οι καλύτερες ασκήσεις για τους πλικιωμένους περιλαμβάνουν **δραστηριότητες** που έχουν να κάνουν με την **αντοχή**, τις **ασκήσεις ενδυνάμωσης**, τις **διατάσεις** και τις **ασκήσεις ισορροπίας**.

- Οι **ασκήσεις αντοχής** τους βοηθούν να οικοδομήσουν την αντοχή, καθώς και να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς τους και την κυκλοφορία του αίματος. Ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες είναι το **περπάτημα**, το **ποδήλατο** και το **κολύμπι**. Πολλοί πλικιωμένοι άνθρωποι προτιμούν καμπλής έντασης ασκήσεις, όπως **αεροβική στο νερό**, καθώς το νερό παρέχει αντίσταση χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού ή πτώσης.



• **Το κλειδί είναι να αυξήσουν τον ρυθμό της καρδιάς και την αναπνοή τους για παρατεταμένες χρονικές περιόδους.** Μερικοί άνθρωποι μπορούν να το επιτύχουν αυτό μέσω του **voikokuryioύ**, όπως το **σκούπισμα** με την ηλεκτρική σκούπα, την **κπουουρική**, ή το μάζεμα των φύλλων στον **κήπο** με την τσουγκράνα.

• Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μυϊκή μάζα και μυϊκό τόνο, καθώς γερνούν και οι **ασκήσεις ενδυνάμωσης** για τους ηλικιωμένους θα μπορούσαν να αποτρέψουν ή να καθυστερήσουν αυτή την κατάσταση. **Η διατήρηση και η οικοδόμηση των μυών μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση του μεταβολισμού του ατόμου, αποτρέποντας την υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους και τα προβλήματα σακχάρου στο αίμα.** Ορισμένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης μπορούν να γίνουν από καθιστή θέση χρονιμοποιώντας ελαφρά βάροντα χειρών.

• Επίσης, πολλοί ηλικιωμένοι έχουν **πρόβλημα ισορροπίας** και αυτός είναι και ο λόγος που οι πτώσεις τους είναι τόσο συχνές. Και βέβαια είναι γνωστό πόσο επικίνδυνες είναι οι πτώσεις στους ηλικιωμένους, καθώς είναι οι κύριες αιτίες σπασμένων γοφών και άλλων καταγγάλων. Ένας τρόπος για να αποτρέψετε αυτά τα είδη τραυματισμών είναι μέσω **ασκήσεων εξισορρόπησης**.



• Αυτό το είδος πρακτικής βασίζεται κυρίως στους μύες των ποδιών και τους μύες του κορμού που ταλαιπωρούνται ιδιαίτερα όσο οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Ένα παράδειγμα άσκησης εξισορρόπησης είναι το σήκωμα του ποδιού προς την μία πλευρά, ενώ ταυτόχρονα ο ηλικιωμένος χρονιμοποιεί ένα τραπέζι ή μια καρέκλα για να ισορροπεί.

• Υπάρχουν πολλά οφέλη από τις ασκήσεις για τους ηλικιωμένους. **Πολλοί ηλικιωμένοι αναφέρουν πως όταν αρχίσουν να γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου και απώλεια βάρους.** Άλλοι απολαμβάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, στα μαθήματα γυμναστικής σε ομάδες.

• Οι ασκήσεις μπορούν να αποτρέψουν την νόσο του Αλτσχάιμερ, την άνοια και την κατάθλιψη, γιατί απελευθερώνουν **ενδορφίνες** και μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργικότητα του εγκεφάλου. Μερικοί άνθρωποι



πιστεύουν ότι η άσκηση εμποδίζει τη φθορά του χρόνου, καθώς επίσης ότι κτίζει ανοσία σε κοινούς ιούς και λοιμώξεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ

• Πριν ξεκινήσετε μια θεραπευτική αγωγή με ασκήσεις για ηλικιωμένους θα πρέπει να γίνει μια **επίσκεψη στο γιατρό και ένα πλήρες τσεκ απ** για να εξασφαλιστεί πως η άσκηση δεν θα δημιουργήσει κίνδυνο για την υγεία. Όλα τα είδη των ασκήσεων θα πρέπει να ξεκινήσουν σιγά-σιγά και σταδιακά να αυξηθεί ο ρυθμός, αφού πρώτα έχει αποκτηθεί αντοχή.

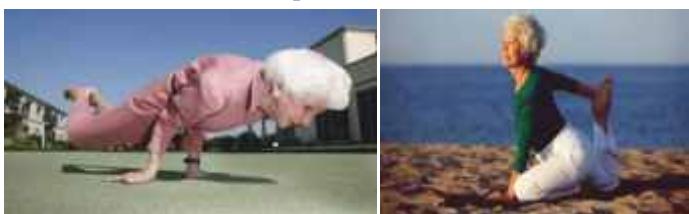
• Πολύ χρήσιμο επίσης είναι και η χρήση ειδικού βομβηπάτη, για ασφάλεια, όταν ο ηλικιωμένος είναι μόνος του.



Ασκήσεις που επιτρέπεται να κάνετε:



Ασκήσεις που δεν επιτρέπεται να κάνετε:



**Και φυσικά π η καλύτερη άσκηση απ' όλες,
Είναι ... όταν μας απλώνουν ένα χέρι
και μια ζεστή αγκαλιά !!!!!!**

**Ακόμα και μέχρι τα 100!
... Γιατί η ζωή είναι ωραία, όταν δεν πονάμε!!!**



Ιωάννα Λουκά - Λαζούρη
Φυσικοθεραπεύτρια ΤΕΙ Αθηνών
MSc Αθλητικών Κακώσεων
Ειδικό Κέντρο Αποκατάστασης
Φυσικοθεραπείας - Εργοθεραπείας
Λογοθεραπείας - Μαθησιακών Δυσκολιών

Τετράγωνο και τετρακτύς

Μια προσπάθεια ερμηνείας της μορφής και του συμβολισμού των.

Tο Ζατρίκιο, δηλαδή το σκάκι με τα 64 ασπρόμαυρα τετράγωνα είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Από τον Θεόκριτο αναφέρεται ότι «έπαιζαν το κοινολεκτικός λεγόμενον ζατρίκιον». Ο παιζόν το Ζατρίκιον είναι ο απόπτης νικητής. Το νικητήριο άθυρμα (=άθλημα) λέγεται Ζατρίκιον ή Ζητρίκιον. Στην αρχική του μορφή, ήδη γνωστό από το 1.600 π.Χ. στην Κνωσσό, απεικόνιζε ίσως ένα τέλειο ημερολόγιο με τέσσερα έπη, όπου οι 72 περιφερειακές γραμμές αντιστοιχούν σε 72 χρονικά διαστήματα των 20 λεπτών, δηλαδή μια 24ωρη μέρα ή το μυστικιστικό συμβολισμό της ζωής και του θανάτου. Στο Βυζάντιο, εκτός από το αρχαιοελληνικό όνομα Ζατρίκιον χρησιμοποιούσαν και το όνομα σκάκους, το οποίο διασώθηκε στους αιώνες. Στα λατινικά scacco σημαίνει τετράγωνο εικόνα.

Είναι γνωστό ότι πολλοί συγγραφείς, κυρίως οι οχυρωματικοί, επισημαίνουν και επιμένουν πως η ιδανική μορφή του στρατοπέδου, είναι η τετράγωνη. Αναρωτηθήκατε γιατί επιμένουν σε αυτή τη μορφή; Μήπως στη διάταξη αυτή υποκρύπτεται κάποια ιδιαίτερη δυναμική; Είναι γνωστό ακόμη ότι ένα πλήθος αρχιτεκτονικών μορφών και στοιχείων συναντώνται στους αντίστοιχους παραδοσιακούς πολιτισμούς, πρωτίστως, συμβολικής και συμπαντικής λειτουργικότητας, όπου αναγνωρίζεται ότι υπήρχε αναγκαίος ο συμβολισμός, για να εξασφαλισθεί η διάρκεια μιας κατασκευής.

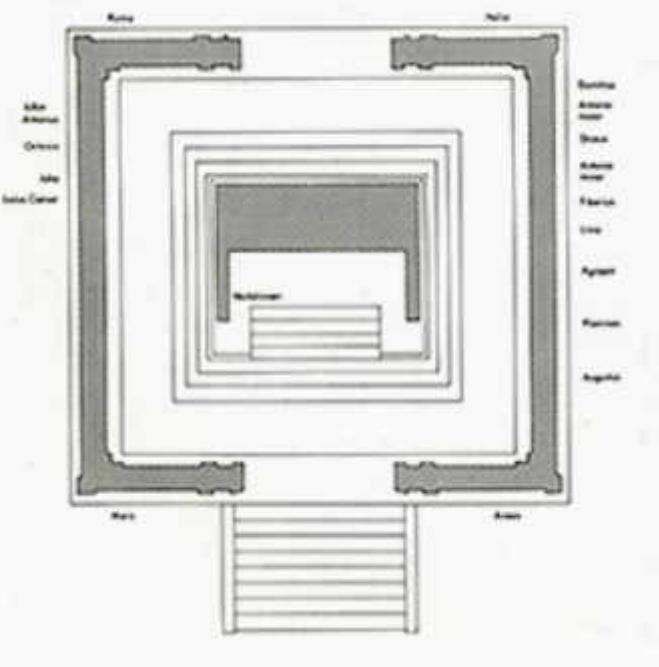
Στη Βίβλο η γη αναφέρεται και συμβολίζεται ως τετράγωνο στηριζόμενο σε τέσσερις στύλους ή σε τέσσερις πτέρυγες, όπου κατοικούν τέσσερα πνεύματα ως άνεμοι, ή πνοές των ανέμων (Ησαΐας ΙΑ', Ιωβ ΛΗ' 4-14). Έρχονται από τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα και αποκαθιστούν την επικοινωνία μεταξύ αισθητού και αοράτου κόσμου. Είναι σύμβολα του Θεού με τα οποία Αυτός ζωοποιεί τη Δημιουργία. Στο βιβλίο του Ενώκ (18, 1-5) δίνεται πρωταρχική θέση στους ανέμους, ως πνεύματα οργανικά του επίγειου κόσμου. Τέσσερα ζώα, «τέσσαρα πρόσωπα των ενών» ο άγγελος, ο αετός, ο ταύρος και ο λέων, εμφανίζονται στο όραμα του Ιεζεκιήλ (Ι, 10-12). Τέσσερα είναι και τα θηρία στο όραμα του Δανιήλ (Ζ, 1-14) που εξέρχονται από τη θάλασσα.

Οι δοξασίες αυτές συναντώνται και σε πλήθος άλλων παραδόσεων, ισλαμικών, ινδικών, μεσοποταμιακών, αιγυπτιακών. Ακολουθώντας τα πρότυπα της ύστερης αρχαιότητας, σε πλήθος μεσαιωνικές απεικονίσεις, η μορφή του κόσμου εμφανίζεται τετράγωνη. Μια από τις αρχαιότατες δοξασίες, είναι η αντίληψη για την τετράγωνη μορφή της γης, την οποία συναντάμε ενσωματωμένη σε πλήθος παραδόσεων. Η διάταξη του τετράγωνου ενσωματώνει και τις τέσσερις κατευθύνσεις που ορίζουν το χώρο. Υπενθυμίζω την περιγραφή της γης από τον Κοσμά τον Ινδικοπλάστη, όπου χαρακτηριστικά στην παράσταση σημειώνονται τέσσερεις άνεμοι, αλλά και τέσσερεις βασιλείς. Εικονίζονται σε κάθε πλευρά και από ένας προσωποποιημένος άνεμος ή κατ' άλλους εποχή (φωτ.). Η απεικόνιση αυτή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την Ορφική κοσμολογία που αναφέρει ότι «ο ανατέλλων εκ των τεσσάρων ανέμων ο ίλαρδς Αγαθός Δαιμών...ο λαμπρός Ήλιος...» και όπως χαρακτηριστικά

καταγράφεται σε επίκληση ελληνικών παπύρων, στοιχεία που συναντάμε και στον Φαίδωνα του Πλάτωνα.

Στους αρχαίους Έλληνες, ο αριθμός τέσσερα, προσέλαβε έναν ιδιαίτερα ιερό χαρακτήρα ειδικότερα, με τη διδασκαλία των Πυθαγορείων και την ανάπτυξη της Τετρακτύος. Αναγνώρισαν το συμπαντικό του χαρακτήρα, και ταυτόχρονα ως ένα από τα στοιχεία της αρχικής σύστασης του Σύμπαντος. Αν αριθμήσουμε τις τέσσερις πλευρές ως 1,2,3,4, το σύνολο αυτών, μας δίδει άθροισμα 10 και αυτό δίδει τη μονάδα ($1+0=1$). Αυτή ακριβώς, είναι η «τετρακτύς» των Πυθαγορείων. Κατά τον Ιάμβλιχο, τα πάντα προέρχονται από την τετράδα «Έστι γάρ δημιουργός των όλων και απία η τετράς. Θεός βοηθός αίτιος του ουρανίου και αισθητού Θεού». Συμπληρώνοντας ο Φίλων ο Αλεξανδρεύς αποδίδει στο τέσσερα, τη φάση εκείνη της δημιουργίας κατά την οποία εμφανίστηκε η ύλη και από αυτή σχηματίστηκαν τα στερεά σώματα. Πυθαγορείους γεωμετρικούς συμβολισμούς διασώζει ο Ήρων ο Αλεξανδρεύς, (Ορισμοί γεωμετρικών). Άλλωστε το τετράγωνο συγκροτείται από τέσσερεις ορθές γωνίες. Κατά τον Πυθαγόρα δε η ορθή γωνία συμβολίζει την αρετήν.

Διαμέσου αυτού του ιερού συμβολισμού, περνάει και στην αρχιτεκτονική των ναών. Την απεικόνιση της αρετής τη



συναντάμε στην τέλεια έκφρασή της ως χαρακτηριστικό της δωρικής αρχιτεκτονικής ή κιονοστούχας. Οι παλαιότεροι ναοί ως οριζόμενοι από τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα, κτίζονται τετράγωνοι. Αργότερα προστέθηκαν εγκάρσια κλίτη ή ημικύκλια και διαμορφώθηκαν οι γνωστοί μας ναοδομικοί τύποι.

Μάλιστα ο περιορισμός του σχήματος και του οικοπέδου όπου πάνω του θα ανεγερθεί ο τετράγωνος ναός, στους ρωμαϊκούς χρόνους, καθορίζεται μέσα από ειδική προς τούτο ιεροτελεστία των λεγομένων οιωνοσκόπων, δηλαδή καθαγιάζεται. Μάλιστα αν δεν καθαγιαστεί δεν θεωρείται ναός, απλά είναι ένας ιερός χώρος και έχει σχέση άμεσην, μόνον με τη γηνίνα. Γι' αυτό και οι αρχαίοι, αλλά και οι νεώτεροι εποικιστές, γνωρίζοντας αυτόν τον ιερό συμβολισμό του τετραγώνου, πασσάλωναν, μετά από ιερουργίες, το χώρο όπου θα έκτιζαν την πόλη τους και ταυτόχρονα οργάνωναν την κοινωνία τους, πάνω σε αυτό το συγκεκριμένο σχήμα. Το στοιχείο διατηρήθηκε ακόμα και στις ουτοπιστικές απεικονίσεις πόλεων του Μεσαίωνα.

Στην Κύπρο και όχι μόνον, το τετράγωνο ως ιερό και αποτρεπτικό των κακών, εκδηλώνεται αλλά και αναπτύσσεται, με τον περισχοινισμό αυτής ταύτης της εκκλησίας. Τέλος μη δεν έχενται και τις επωδές που λέγονται για το στέριωμα, στις τέσσερις γωνιές του νέοανεγειρόμενου σπηλιού. Έτσι το τετράγωνο, αποκαταστάθηκε ως το σύμβολο της αισθητικής ύλης και της ορατής φύσεως, δηλαδή του γήινου επιπέδου, απεικονίζομενο είτε ως δύο ορθές γωνιές ανεστραμμένες και τοποθετημένες κατά κορυφή, δηλαδή ως σταυρός, +, είτε ως δύο ορθές γωνιές με συγκλίνουσες τα άκρα □. Είναι μια μορφή την οποία συναντάμε και στην Ιπποδάμεια χάραξη των πόλεων, αλλά και στη ρωμαϊκή αρχιτεκτονική, όπου πάνω στο κεντρικό σχήμα του σταυρού αναπτύσσονται τα οικοδομικά τετράγωνα. Η πόλη ως ολόπτητα αναγνωρίζεται, ως ένα μητρικό σύμβολο, ως γυναικά δηλαδή, που προστατεύει τους πολίτες της. Για αυτό και βρίσκουμε τις μπτέρες - θεές, Ρέα και Κυβέλη, σε διάφορες απεικονίσεις και σε γλυπτά των κλασικών χρόνων, να φορούν το στέμμα του τείχους των πόλεων στην κεφαλή τους. Η συγκεκριμένη αναφορά του τετραγώνου, αποσυμβολίζεται στην Αποκάλυψη του Ιωάννου, όταν αναφέρεται στην αιώνια Ιερουσαλήμ «και η πόλις τετράγωνος κείται, και το μήκος αυτής όσον το πλάτος» (Αποκάλ. 21, 16-22) και με μέγεθος 12X12 πήχες. Υπενθυμίζω, ότι και ο χώρος της μύνος στην Ελευσίνα, το Τελεστήριο, είχε τετράγωνο σχήμα (54X54) και στο κέντρο την τετράγωνη



εσκάρα.

Ο Ήρων ο Αλεξανδρεύς αναφέρει, «Ἐκ πάντων των σκημάτων μόνον το τετράγωνον είναι τὸ ἔχον τὰς πλευράς ίσας καὶ τὰς γωνίας ορθάς, διὰ τούτο καὶ τιμιώτερον λέγεται. Θέντοι Πυθαγόρειοι παρομοιάζουν τούτο πρὸς τὸ Θεῖον, τὸ οποῖον ἔχον ἀκραντὸν τάξιν, ισόπτη καὶ ορθόπτη, παριστά διὰ του τετραγώνου την μόνιμον δύναμιν διότι η μὲν κίνησις προέρχεται εκ τῆς ανισότητος, ενώ η ακίνησία εκ τῆς ισότητος»

Στοιχεία αυτής της ιερής Γεωμετρίας εντοπίζονται, κυρίως,

στην Ευρώπη, στις κατασκευές του 12^{ου} - 13^{ου} αιώνα, περίοδο κατά την οποία ανεγείρουν και κυριολεκτικά δημιουργούν, μυστηριώδεις κατασκευές οι βυζαντινές και δυτικές συντεχνίες των λιθοδότων και των λιθοτόμων, όπως λ.χ. ο Μητροπολιτικός Ναός της Παναγίας της Σάρτρα. Μάλιστα η θεμελίωση τους επιτυγχάνεται με βάση το πυθαγόρειο θεώρημα τοποθετώντας την κορυφή στην ΒΑ γωνία.

Μεγάλος αριθμός από μύθους, έθιμα, μαγικές ενέργειες, αλλά και θρησκευτικές αναφορές βασίζονται στο παραδοσιακό κοσμικό σύστημα το οποίο έχει ως βάση του την κοσμογονική σημασία του κέντρου, το πλοσίσμα, ή την προσπάθεια να φθάσει ο άνθρωπος, στο άνοιγμα των δύο επιπέδων, των δύο κόσμων. Ο συμβολισμός του κέντρου του κόσμου, μικρόκοσμου ή μακρόκοσμου ο γνωστός ως ομφαλός της γης, αποδεικνύεται ως έκφραση ενός και του αυτού βαθιά θρησκευτικού συναισθήματος. Διατηρήθηκε στην εκκλησιαστική αρχιτεκτονική ως το ομφάλιο, στο κέντρο του ναού, ως κέντρο του κόσμου, και αποτελεί τη βάση αξονικού ιδεατού κίονος με κορυφή τον ουράνιο θόλο. Στις ινδικές σπούδας ο άξων υλοποιείται στατικά με έναν κίονα που ενώνει το τετράγωνο του κέντρου, με την κορυφή του τρούλου.

Το ομφάλιο άλλοτε κυκλικό, το οποίο και δύναται να αναλυθεί σε μια πληθώρα τετραγώνων, συνήθως τετράγωνο, κάποτε λαβυρινθώδες, βρίσκεται στο κέντρο του ναού κάτω από το φωτεινό θόλο και λειτουργεί ως ένα χοροστάσιο. Όμως αυτή ταύτη είναι η βασική αρχή λειτουργίας του λαβυρίνθου. Ξεκινώντας από την περιφέρεια έπρεπε στη συνέχεια ο χορευτής, να οδηγηθεί κλείνοντας προς το κέντρο, ακολουθώντας σταδιακά την εισδοχή του στο ρυθμό. Τελικό αποτέλεσμα, την απελευθέρωση από την γήινη προσωπικότητα και την άνοδό του, ενίστε την ταύτισή του, συνειδητά ή ασυνειδητά, με την άνωθεν πηγή, που αποτελεί ταυτόχρονα τον αποδέκτη του τελετουργικού, αλλά και τον άνωθεν θεατή ή κριτή. Η τελική αυτή σύνδεση φαίνεται ότι πραγματοποιείται, φθάνοντας στο κέντρο. Σύνδεση όμως που έχει ξεπεράσει και υπερβεί το χώρο και το χρόνο.

Η πρακτική του χορού αποτελούσε, στα δρώμενα των αρχαίων, την κατεξοχήν μημπτική δραστηριότητα στην προσπάθεια αναπαράστασης μιας διαδρομής, ιδιαίτερα λατρευτικής. Ακόμα και σε χριστιανικές τελετές συναντάμε αντίστοιχη κινησιολογία. Στην εκκλησία της Παναγίας του Σαρτρ, που αναφέραμε, συνηθίζονταν ιεραπικοί χοροί στο κέντρο της εκκλησίας όπου υπάρχει στο δάπεδο λαβύρινθος, κατά την εορτή του Πάσχα μέχρις ότου στο τέλος του 16^{ου} αι. τους απαγόρεψε το Βατικανό. Σύμφωνα με μαρτυρίες, το ίδιο συνέβαινε κατά τον 8^ο ή 9^ο αιώνα τουλάχιστον, και μέσα στην Αγία Σοφία.

Τελικά ο τετράγωνη πλάκα με συνηθέστερη, τη ζατρικοειδή μορφή, λευκό μαύρο, ήτοι φως - σκότος με την οποία μορφή εικονογραφείται το δάπεδο της σκηνής του μαρτυρίου των Ιουδαίων, ο Πυθαγόρειος πίνακας, είναι πλάκα πνευματικής μύνοσης.

Ος ομφάλιο, ταυτόχρονα εκπροσωπεί την θύρα που καλύπτει την είσοδο του υπόγειου Ναού στο γήινο επίπεδο ή του ιερότερου σημείου, του Αδύτου, του εσώτερου εαυτού μας. Το τετράγωνο, επομένως, δεν είναι απλά το σύμβολο της αισθητικής ύλης και της ορατής φύσεως, δηλαδή του γήινου επιπέδου, σύμβολο ζωής, αλλά κάτι παραπάνω. Αποκτά μιαν άλλη διάστασην.

Το τετράγωνο, μνημονεύεται και ως ιερό διακοσμητικό του αρχιερατικού ενδύματος, «Τετράγωνον θέλει είσθαι διπλούν μιας σπιθαμής το μήκος αυτού και μιας σπιθαμής το πλάτος αυτού» (Έξοδος, κη' 16, λθ' 9) και το έφερε ο Μωυσής.

Εδώ θα υπενθυμίσω και το πανάρχαιο μυστικιστικό τεκτ.: τετράγωνο όπου οι αριθμοί που περιέχει δίδουν πάντοτε άθροισμα το 15 και χρονολογείται από τις απαρχές της επ-

στίμης. Η ανάπτυξη του μαγικού τετραγώνου πιστεύεται ότι οφείλεται στον Απολλώνιο τον Τυανέα. Από το δέκατο αιώνα μ.Χ. το συναντάμε στην Kitab al-Jabar Λίγο αργότερα, ο Άλ Γκαζάλι που έζησε τον 11^ο-12^ο αιώνα και επέδρασε στο Θωμά Ακινάτη.

Τετράγωνα έχουμε και στην επίλυση του πυθαγόρειου θεωρήματος ή άλλως γνωστό ως το 47 πρόβλημα του Α' βιβλίου Γεωμετρίας του Ευκλείδην. Την πρακτική εφαρμογή του επί του εδάφους την αναφέραμε προηγούμενα κατά την εγκατάσταση τετραγώνου ή ορθογωνίου, ορίζοντας πάντοτε τη BA γωνία, όπου τοποθετούνταν και ο θεμέλιος λίθος.

Το τετράγωνο είναι ένα από τα τέσσερα πιο οικουμενικά σύμβολα. Είναι το σχήμα του περίκλειστου και ζωτικού χώρου. Είναι το σύμβολο του κτιστού κόσμου και της φύσης, σε αντίθεση με το άκτιστο. Ταυτόχρονα σύμβολο της ενότητας, της πληρότητας και της ισορροπίας των τεσσάρων ψυχολογικών λειτουργιών: αίσθηση, διαίσθηση, συναίσθημα, σκέψη. Για τους λόγους αυτούς βρίσκεται αποτυπωμένο στο μέσον του εργαστηρίου μας, ούτως ώστε να υπενθυμίζει συνεχώς και αδιαλείπτως ότι πρέπει να είμαστε ειλικρινείς, με τετράγωνη λογική και έχοντας ορθές τις γωνίες της ζωής μας.

Ο Πλούταρχος λέγει, ότι κατά τους Πυθαγόρειους, το τετράγωνο ανήκει στην Ρέα τη μπρέρα των θεών, ως η πηγή της ζωής, που εκδηλώνεται με αλλαγές στα τέσσερα στοιχεία, τα οποία συμβολίζουν, η γεννήτρια του νερού Αφροδίτη, η φωτιά με την Εστία, η Δήμητρα να εκπροσωπεί τη γη και η Ήρα να συμβολίζει τον αέρα (Mario Meunier). Το τετράγωνο εμπεριέχει τη σύνθεση όλων αυτών των στοιχείων.

Όμως με την άλογη ανάπτυξη του πνεύματος κάσαμε ή ξεχάσαμε την έννοια του συμβόλου, παρόλα αυτά μη λησμονείτε ότι το υποσυνείδητο, εξακολουθεί να λειτουργεί με τα

4	9	2
3	5	7
8	1	6

αρχέγονα σύμβολα τοποθετώντας πάντοτε τον θεμέλιο λίθο επί της βορειοανατολικής γωνίας. Όταν λοιπόν σπάσει αυτός ο γενετικός κώδικας, διαταραχθεί η λειτουργία των θεσμών μας, δηλαδή όταν το τετράγωνο στρεβλωθεί ή του διανοιχθούν οπές, τότε και μόνον τότε, επέρχεται και η διάλυση της ομάδας και κατ' επέκταση της κοινωνίας.

Αναμνησθείτε εντός του περίκλειστου εν γαμμαδίοις ή τετραγγνωμόνου «οιονεί στρατοπέδου», επίγειο κόσμο μας, αιωροθείτε, λικνιστείτε στο κέντρο του ομφαλίου, ενεργοποιείστε την ανύψωση του εαυτού σας, υψωθείτε στο τετράγωνο (X²), δηλαδή αναλάβατε ενέργεια και αποκτήστε ή αντιμετωπίστε, τον εξ ύψους προσανατολισμό σας, αδιάλειπτα συνεχίσατε να τηρείτε τα σύμβολα, έστω και σε «κατά μόνας σχολή».



Στέλιος Μουζάκης
Ερευνητής Ιστορίας Πολιτισμών
www.steliosmouzakis.gr



Αλλά-Ζουμε;

Σε μια εποκή που ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού παρακολουθεί "με πάθος", από τον καναπέ του, μια ομάδα ανθρώπων που προσπαθεί να "επιβιώσει" [αλλά, ταυτόχρονα σφυρίζει αδιάφορα στο δράμα πολλών συμπολιτών μας που προσπαθούν πραγματικά να επιβιώσουν] και σε μια χώρα που εδώ και κάποια χρόνια αναρωτιέται αν θα καταφέρει να επιβιώσει [πέρα από βαρύνδουπα ή ελαφρόμυαλα "μόνο λίγο καιρό ξαποσταίνει..."], αναρωτιέμαι κι εγώ, συχνά - πυκνά:

Αλήθεια Ζούμε ή απλώς επιβιώνουμε; Και τι σημαίνει, στ' αλήθεια, "ζω":!...

Ζω σημαίνει Αλλάζω. Τελεία και παύλα.

Και μνημίσετε πώς παρασύρθηκα ή εμπνεύστηκα από μια πρόσφατη τηλεοπτική διαφήμιση, που χρονιμοποιεί τη συγκεκριμένη φράση - μήνυμα στοχεύοντας προφανώς να σας/μας πουλήσει κάτι [ευτυχώς ούτε που θυμάμαι τι!...]. Εγώ δεν θέλω να σας πουλήσω τίποτα. Ούτε "μούρο", πολύ περισσότερο. Θέλω απλώς να σας κάνω κοινωνούς κάποιων σκέψεων μου. Ο σπόρος των οποίων έρχεται από πολύ παλιά, από την (ένδοξη) ελληνική αρχαιότητα και τον (γνωστό, πλην όμως άγνωστό μας, κατ' ουσία) Ηράκλειτο.

Τα πάντα στη Ζωή Αλλάζουν!

Και η ίδια η Ζωή είναι Αλλαγή.

Δεν χρειάζεται δα να το πολυσκεφτούμε: Μόνο μετά θάνατο δεν υπάρχει αλλαγή. Και, αντίστοιχα, Mn-αλλαγή σημαίνει θάνατος.

Υπό το πρίσμα αυτό πολύ συχνά εμείς οι άνθρωποι, σκέφτομαι, ερωτοτροπούμε μ' αυτόν τον ά-τρεπτο θάνατο!...

Παγιώνουμε [Σημ.: Αυτό διαβάζεται, ίσως, και ως "παγώνουμε"] συμπεριφορές, τρόπο ζωής [ενώ και ο "τρόπος" ζωής πρέπει να "τρέπεται" κι αυτός...] ως προφανές αποτέλεσμα του ότι και οι απόψεις μας και οι σκέψεις μας έχουν παγιωθεί από καιρό [απ' τα μικράτα μας ή, έστω, το πολύ, από την εφηβεία μας] σε σημείο να έχει γίνει ο εγκέφαλός μας... "παγωτό".

Έχουμε και κανα-δυό καραμέλες στο στόμα και πιπιλίζουμε, του στυλ "έτσι είμαι εγώ... σ όποιον αρέσω" ή "είμαι σταθερός κι αμετακίνητος στις απόψεις μου" και το παίζουμε και έχυπνοι ή ανώτεροι. Τρομάρα μας!...

Βολεμένοι, ίσως. Γιατί ν' αλλάζουμε;

Βαρεμένοι, ίσως. Πώς να σκεφτούμε ότι πρέπει ν' αλλάξουμε;

Βαρυεστημένοι, ίσως, ηθικά και πνευματικά πεσμένοι ή κουρασμένοι, πώς να έχουμε το κουράγιο ν' αλλάξουμε;

Κι όμως, σ' όποια από τις παραπάνω καταστάσεις [ή/και σε όποιαν άλλην] κι αν βρισκόμαστε, την "αλλαγή" την επικαλούμαστε συχνότατα! Σ' ένα σωρό περιπτώσεις και για ένα σωρό λόγους:

"Δεν πάει άλλο! Κάπι πρέπει ν' αλλάξει".

"Αλλάζουμε ή βουλιάζουμε".

"Πάρ' το αλλιώς, θα βρεις!" κ.λπ.

Με μια διαφορά, δηλαδή με ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό: **Αυτή η αλλαγή αναφέρεται [ως πρόταση, ως συμβουλή, ως ευχή] στους άλλους. Σε όλους τους άλλους. Εκτός από εμάς. Εκτός από τον εαυτό μας.**

Οι εταίροι μας / οι δανειστές / οι ξένοι πρέπει να αλλάξουν συμπεριφορά απέναντι μας. Εμείς οι Έλληνες, όμως, προφανώς όχι....

Η κυβέρνηση μας / η εξουσία / οι πολιτικοί μας πρέπει να αλλάξουν ρότα. Εμείς οι πολίτες, όμως, προφανώς όχι....

Ο γείτονας / ο συνάδελφος / ο άνθρωπός μου πρέπει να αλλάξει τρόπο. Εγώ, όμως, προφανώς όχι!

Γιατί, όμως, όχι εγώ: Μα... ακριβώς επειδή είμαι Εγώ. Ένα τεράστιο "Εγώ" που μου κρύβει τον ήλιο, που μου σκοτίζει τη διάνοια, που δεν μ' αφήνει να δω πέρα απ' τη μύτη μου... ή πέρα απ' τον καθρέφτη όπου αυτοθαυμάζομαι... **[Καθρέφτη - καθρεφτάκι, ποιος είναι ο πιο έξυπνος, ο πιο "εντάξει":...]**

"Δεν αλλάζουν μόνον οι σοφοί και οι ανόπτοι" είχε πει ο Κομφούκιος.

Δεν πιστεύω δα να θεωρείτε τον εαυτό σας βλάκα, έτσι δεν είναι; Ούτε εγώ. [Ερώτηση κρίσεως ή ερώτηση ρητορική: Οι βλάκες και οι τρελοί έχουν



συνείδοντη της βλακείας και της τρέλας τους:]

Το εντελώς αντίθετο μάλιστα. Προφανώς τον θεωρείτε σοφό ή τουλάχιστον [με τη μετριοφροσύνη που μας χαρακτηρίζει όλους] έχυπνο ή [μετά από κάποια χρόνια ζωής] γεμάτο εμπειρίες και πείρα [ως απόσταγμα των εμπειριών.

Άρα: Εσείς / εμείς / εγώ δεν υπάρχει λόγος ν' αλλάξουμε. Όπερ έδει δείξαι!... Ξέρετε, φίλοι μου, σας γράφω εκ πείρας: Ας όψονται τα πρόσωπα του περιβάλλοντός μου: Ο αδελφός μου, ο φίλος μου, ο... "μπατζανάκης" μου, ο γείτονάς μου [κ.λπ. κ.λπ.] Χρόνια τους λέω πως πρέπει ν' αλλάξουν και μάλιστα τους υποδεικνύω τι πρέπει ν' αλλάξουν. Τίποτα αυτοί! Κεφάλια αγύριστα! Κάθε φορά τα ίδια. Εξοργίζομα! Και να μη θέλουν τουλάχιστον να διαβάσουν κανένα ειδικό βιβλίο ψυχολογίας να φωτιστούν! Διαβάστε, ενδεικτικώς, τι αλίευσα, ενδεικτικώς, από τέτοια βιβλία:

- **Ο μόνος ανθρώπινος θεσμός που απορρίπτει την αλλαγή είναι το νεκροταφείο**

- Όσο πιο μεγάλος σε πλικία γίνεται ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο αντιστέκεται στις αλλαγές, ειδικά στις ορθές αλλαγές

- **Όταν σταματήσεις να αλλάζεις, τελείωσες**

- Όσοι αρνούνται να αλλάξουν, διαμαρτύρονται ότι όλα γύρω τους αλλάζουν προς το κειρότερο

- **Η Ζωή είναι απλή: Είσαι ευτυχισμένος; Αν ναι, συνέχισε. Αν όχι, άλλαξε κάτι.**

- **Έχυπνάδα είναι η ικανότητα να υιοθετείς αλλαγές [Stephen Hawking]**

- Φοβού τη μονιμότητα, που συνήθως είναι συνώνυμο της ακαμψίας ή της παρακμής

- **Αν μένεις ακίνητος δεν είσαι πια ποτάμι, γίνεσαι βάλτος. Και η Ζωή δεν κυλά μέσα από σένα**

- Δεν επιβιώνει το δυνατότερο είδος, ούτε το

ευφυέστερο, αλλά το πιο ευπροσάρμοστο στις αλλαγές [Δαρβίνος]

- Αν οι άνθρωποι δέχονται την πραγματικότητα, τίποτα δεν θα άλλαξε στον κόσμο

- **Όταν φυσούν οι άνεμοι της αλλαγής, άλλοι κτίζουν καταφύγια και άλλοι κτίζουν ανεμόμυλους**

- Μπορεί οι άλλοι να επηρεάζουν τον τρόπο ζωής σου, αλλά μόνο εσύ μπορείς να τον αλλάξεις

- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους, αλλά μπορούμε να τους επηρεάσουμε ώστε να αλλάξουν από μόνοι τους

- **Σκέψου, πόσο δύσκολο είναι ν' αλλάξεις τον εαυτό σου και θα καταλάβεις πόσο μπδαμινές είναι οι δυνατότητές σου ν' αλλάξεις τους άλλους**

- Αν σ' αλήθεια αγαπάς κάποιον πρέπει να είσαι έτοιμος να τον δεχτείς όπως είναι και να ελπίζεις ότι ίσως μια μέρα αφυπνιστεί και αλλάξει για δικούς του λόγους

- Με τη δύναμη της βούλησης ο άνθρωπος αλλάζει τον εαυτό του. Με τη δύναμη της αγάπης αλλάζει τους άλλους. Με τη δύναμη της σκέψης αλλάζει τον κόσμο

- **Δεν μπορείς να λύσεις ένα πρόβλημα ακολουθώντας τον τρόπο σκέψης που είκες όταν το δημιούργησες**

- **Άλλαξε τις σκέψεις σου και θα αλλάξεις τον κόσμο σου**

- Η μεγαλύτερη ανακάλυψη της γενιάς μου είναι ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τη ζωή τους, αλλάζοντας μόνο τον τρόπο που σκέφτονται και τη στάση τους απέναντι στη ζωή

Διάβασμα το καλοκαίρι;::::

Mελέπτι το καλοκαίρι; Μα τι διακοπές είναι άραγε αυτές που απαιτούν διάβασμα;

Τι λένε οι δάσκαλοι και οι καθηγητές....

Συχνά οι εκπαιδευτικοί συμβουλεύουν τους γονείς: «Το καλοκαίρι τα παιδιά πρέπει να κάνουν επανάληψη την ύλη της τάξης τους... μία ωρίτσα διάβασμα την ημέρα.... όχι παραπάνω και θα δείτε μεγάλη διαφορά στην επίδοσή τους το χρόνου».

Στον αντίποδα υπάρχουν εκπαιδευτικοί που υποστηρίζουν ότι «η καλοκαιρινή μελέτη δεν συγκρίνεται με την μελέτη κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Η καλοκαιρινή μελέτη είναι μία πλήρης απασχόληση και αυτό δεν πρέπει κανένας γονέας να το ξεχνάει. Τα παιδιά πρέπει να χαλαρώνουν και να αποτοξινώνονται από μία σχολική χρονιά που συνήθως είναι εντατική και διόλου ευχάριστη»

Τι λένε οι γονείς.

Διακοπές μετά μελέτης... Η άποψη ότι στις διακοπές τα παιδιά πρέπει να μελετούν βρίσκει αρκετούς υποστηρικτές στις μέρες μας. Ιδιαίτερα όταν τα παιδιά μεταβαίνουν από μία εκπαιδευτική βαθμίδα σε μία άλλη (π.χ από το νηπιαγωγείο στο Δημοτικό, από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, από το Γυμνάσιο στο Λύκειο).

Διακοπές άνευ μελέτης... Από την άλλη υπάρχουν γονείς που πρεσβεύουν ότι τα παιδιά μας έχουν ανάγκη από ένα καλοκαίρι παλιομοδίτικο, χωρίς καθόλου εγκεφαλική κούραση αλλά με πολύ σωματική κίνηση, έτσι ακριβώς όπως το ζόύσαμε εμείς. Υπάρχουν γονείς που ισχυρίζονται ότι η καλοκαιρινή μελέτη δεν είναι τίποτε περισσότερο από ανιαρή δουλειά που εξουθενώνει τα παιδιά μας, αφού τους στέρει τον αυθορμπισμό, την ανεμελιά και τη φρεσκάδα που συμβολίζει το καλοκαίρι ...

- **Πολλοί άνθρωποι έχουν άποψη για το πώς πρέπει να αλλάξουν οι άλλοι. Ελάχιστοι για το πώς θα αλλάξουν οι ίδιοι**

- **Ο καθένας ονειρεύεται να αλλάξει τον κόσμο, αλλά κανένας δεν έχει σκοπό ν' αλλάξει τον εαυτό του**

- **Οι άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο απ' όσο θα έπρεπε, προσπαθώντας να αλλάξουν τους άλλους, αντί να προσπαθούν να αλλάξουν τον εαυτό τους**

- **Για να φτάσει κανείς να αλλάξει το κοινωνικό σύστημα, πρέπει πρώτα να αλλάξει ο ίδιος. Η πρώτη επανάσταση γίνεται στο μυαλό με αντίπαλο τις ιδέες του παρελθόντος. Αντίπαλοι είμαστε εμείς.**

- **Εφόσον δεν μπορούμε να αλλάξουμε την πραγματικότητα, ας αλλάξουμε τα μάτια που τη βλέπουν**

- **Γίνε ν αλλαγή που θέλεις και εύκεσαι να δεις στον κόσμο [Γκάντι]**

Έμπνευση:

Αφού δεν θέλει να μ' ακούσει, αφού δεν θέλει να διαβάσει, αφού δεν θέλει ν' αλλάξει ο (όποιος) ... "μπατζανάκης" μου...

...θα το κάνω εγώ! Θα εφαρμόσω εγώ όλα τα προηγούμενα.

Γιατί αυτό που πρέπει να γίνει, αυτός που πρέπει να αλλάξει, είμαι, εν τέλει, Εγώ!...

Σ.Γ.Λ.



Ακόμη κι αν υποθέσουμε ότι τα παιδιά εξασκούν το μυαλό τους κατά τη διάρκεια των διακοπών, τι πραγματικά διατηρούν στην μνήμη τους επιστρέφοντας το Φθινόπωρο στο σχολείο;

....Δεν είμαι σίγουρη ότι οι φωτοτυπίες και τα καλοκαιρινά βιβλία βοηθούν. Γιατί; Γιατί για να διατηρηθεί η νέα γνώση στο μυαλό ενός παιδιού και να εμπεδωθεί, είναι απαραίτητο ο μαθητής να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της μάθησης ποκιλοτρόπως: γνωστικά, συμπεριφοριστικά κ.τ.λ. και φυσικά πρέπει να υπάρχει κι ένα εσωτερικό κίνητρο για να γίνει αβίαστα αυτή η διαδικασία. Και κάτι ακόμη. Χρειάζεται απαραιτήτως και την εμπλοκή του δασκάλου αλλά και των συμμαθητών... ακόμη και την αξιολόγηση που οικοδομεί αυτό που ονομάζουμε μάθηση.

Το να φορτωθεί ένα παιδί κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού με έναν όγκο συστηματικής δουλειάς, δεν είναι τόσο απλό όσο ακούγεται, γιατί κάτι τέτοιο απαιτεί την εμπλοκή και του γονέα, έστω με τη μορφή του συντονισμού, αφού το παιδί δεν μπορεί από μόνο του. Κάπι τέτοιο είναι καλώς ή κακώς ένα έξτρα βάρος για τους γονείς.

Αλλίτεια ας θυμηθούμε για λίγο τα νιάτα μας... είχαμε εμείς ποτέ διαβάσει στις διακοπές; Μα τι σόι διακοπές είναι άραγε αυτές που απαιτούν διάβασμα; Οι καλοκαιρινές διακοπές συμβόλιζαν το ανέμελο παιχνίδι, την «τεμπελιά», την καλώς νοούμενη βαριεστιμάρα, τις οικογενειακές στιγμές, χωρίς βαθμούς, χωρίς διορθώσεις, χωρίς σκόλια τύπου «προσπάθησε περισσότερο» ...άντε το πολύ διάβασμα στην παραλία και ξεφύλλισμα περιοδικών με πολύ πολύ παγωτό.

A.I.K.

«Θέλεις να γίνεις Άγιος»:

Του αρχιμ. Ιακώβου Κανάκη



το ερώτημα αυτό η απάντηση είναι καταφατική. Πώς επιτυγχάνεται όμως αυτό; Φαίνεται να είναι δύσκολο και ζητούμενο, αλλά θα δούμε ότι δεν είναι ζητούμενο. Από την διδασκαλία των αγίων Πατέρων μας είναι παραδεδομένος ο τρόπος που ο άνθρωπος φθάνει στην αγιότητα, στον τελικό δηλαδή σκοπό του.

Υπάρχει πράγματι μία οδός, που οδηγεί στον Θεό και η οδός αυτή είναι η οδός της Εκκλησίας. Στην Αγία Γραφή, που είναι κείμενο εμπειριών «αυτοπτών» και «αυτηκών» μαρτύρων της Αλήθειας, διαβάζουμε ότι και ο Χριστός ονομάζεται οδός («Ἐγώ εἰμι ἡ ὁδός...» Ιω.14,6). Αφού λοιπόν ο Χριστός είναι δρόμος καταλαβαίνουμε ότι και η αγιότητα είναι μια συνεχής κατάσταση που δεν έχει τέλος. Ποτέ δηλαδή δεν σταματάς την προσπάθεια, αλλά αντίθετα συνεχώς, όσο βρίσκεσαι στην ζωή, συνεχώς προσπαθείς. Έτσι η ίδια η αγιότητα είναι δρόμος! Μην ξεχνάμε ότι το πρώτο όνομα των χριστιανών ήταν οι «ἐπί τῆς ὁδοῦ». Το πρώτο στοιχείο που ήθελα να σας επισημάνω είναι αυτό ακριβώς, ότι η πορεία προς την αγιότητα είναι δρόμος, άρα δεν πρόκειται για μια στατική κατάσταση, αλλά για μια πορεία με συνεχή προσπάθεια μέχρι ο άνθρωπος να κλείσει τα μάτια του για τον κόσμο αυτό.

Είπαμε λοιπόν για την πορεία προς τον Θεό. Ας πούμε κάτι για εμάς τους ανθρώπους. Το δεύτερο σημαντικό βήμα για τον χριστιανό είναι η προσπάθεια να ακολουθήσει αυτόν τον δρόμο. Με σαφήνεια έχουν καταγράψει στα κείμενά τους οι άγιοι, ότι ο άνθρωπος μετά την πτώση δυσκολεύεται να διαβεί αυτόν τον δρόμο γιατί ρέπει προς τα πονηρά εκ νεότητος αυτού ή πώς ψάλλουμε «ἐκ νεότητος μου πολλά πολεμεῖ με πάθη...». Ζει μια παρά φύση κατάσταση μια κοπιαστική ζωή, αφού η ψυχή του έχει πάθη και βιώνει τα αποτελέσματα αυτών των παθών που λέγονται αμαρτήματα. Τα πάθη λοιπόν είναι οι φύλετες και οι αμαρτίες οι καρποί. Ο αγώνας, η προσπάθεια λοιπόν του πιστού, είναι η εκρίζωση αυτών των παθών. Αυτό βέβαια αικούγεται θεωρητικό και απλό. Δεν είναι όμως, αφού ο άνθρωπος έρχεται σε αυτήν την περίπτωση σε αντίθεση με τον ίδιο του τον εαυτό. Ισως είναι το πιο δύσκολο εγχείρημα της ζωής του, να έρθει δηλαδή κάποιος σε σύγκρουση με τον ίδιο του τον εαυτό.

Αν πάντως πάρεις την απόφαση αυτή να βαδίσεις αυτήν την στράτα, τότε χρειάζεσαι βοήθεια. Δεν μπορείς να το καταφέρεις μόνος σου. Χρειάζεται να εμπιστευθείς την πορεία σου σε έναν πνευματικό πατέρα. Είναι το πρόσωπο που θα σε οδηγήσει με ασφάλεια στον σκοπό αυτό. Και γι' αυτό χρειάζεται να κάνεις καρδιακή προσευχή για να σου δοθεί αυτό το μεγάλο δώρο, δηλαδή να σου στείλει ο Θεός ως δώρο, αυτό το πρόσωπο που θα αναλάβει το δύσκολο αυτό έργο.

Με την σειρά του εκείνος, με την Χάρη του Θεού, θα εντοπίσει τα πάθη που υπάρχουν μέσα σου και θα ξεκινήσει την θεραπεία σου, η οποία δεν είναι πάντα ανώδυνη ή καλύτερα σχεδόν πάντα είναι επώδυνη, για τον λόγο που είπαμε, για το ότι δηλαδή καλείσαι να μην θωπεύεις πλέον τον εαυτό σου, αλλά να τον ελέγχεις, να μην τον δικαιολογείς, αλλά να τον βάζεις στην διαδικασία της αυτοκριτικής. Εκείνος θα σου προτείνει φάρμακα για την γιατρεία σου, όσα δηλαδή η Παράδοση της Εκκλησίας προτείνει για την κάθε περίπτωση, έχοντας στον νου του τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

Στην πνευματική αυτή προσπάθεια δεν είναι φυσικά αμέτοχος ο Θεός και εσύ δεν είσαι μόνος. Αυτός θα κατευθύνει τα πράγματα, Αυτός θα σε ενισχύει στον αγώνα, Αυτός θα σε βοηθήσει να φθάσεις στον σκοπό σου. Σε τι ακριβώς θα σε βοηθήσει; Βασικός σκοπός της πνευματικής πορείας είναι η απόκτηση της ταπείνωσης και η απομάκρυνση από τον εγωισμό. Δύο λοιπόν είναι οι πηγές του οδοιπόρου στον δρόμο που αναφέραμε. Φροντίζεις να ξεδιψάς από τα καθαρά και κρυστάλλινα νερά της Πηγής που λέγεται ταπείνωση και απομακρύνεσαι από τα λασπωμένα νερά της άλλης πηγής που λέγεται

εγωισμός, υπερηφάνεια, φιλαυτία κτλ. Ο Θεός καθημερινά θα σου δίνει ευκαιρίες για να ταπείνωσεις και για να απελευθερωθείς από τα δεσμά της υπερηφάνειας. Στην δουλειά σου, στην καθημερινότητά σου θα γίνεται αυτό. Έτσι αν πολλές φορές η φιλαυτία θα σου θολώνει το νου και δεν θα αναγνωρίζεις τις ευκαιρίες αυτές, φρόντισε να καθαρίζουν τα μάτια σου, να μένουν ανοικτά και να παρακολουθείς αυτά που θα γίνονται.

Σιγά-σιγά, μέρα με την ημέρα η συνεργασία αυτή του Θεού, του πνευματικού και φυσικά η δική σου θα αποδίδει καρπούς και θα το νιώθεις.

Παραλληλα με αυτά χρειάζεται να ζεις μέσα σε μια ανάλογη ατμόσφαιρα. Την ατμόσφαιρα αυτή συνθέτουν η συμμετοχή σου στην λατρεία της εκκλησίας, στα μυστήρια της και κυρίως στην Θεία Λειτουργία που είναι Το Μυστήριο. Ακόμα θα βοηθήσει πολύ η κατά μόνας προσευχή σου (χαιρετισμοί της Παναγίας, ο Παρακλητικός της κανόνας, όπως και οι παρακλήσεις άλλων αγίων). Η μελέτη της Αγίας Γραφής και άλλων πατερικών βιβλίων, βοηθάει και αυτή με την σειρά της στην δημιουργία της ατμόσφαιρας. Η ελεημοσύνη επίσης (όχι μόνο με χρήματα) ως προσφορά αγάπης σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη θα σε ενισχύσει. Αν για παράδειγμα επισκεφθείς ένα ίδρυμα με οφανά παιδιά, ένα νοσοκομείο για να στηρίξεις έναν ασθενή. Αυτά αποτελούν δείγματα πραγματικής ελεημοσύνης, και από αυτά λοιπόν θα βοηθηθείς πολύ.

Τέλος, υπάρχει κάτι που μπορεί να σου δώσει την μεγαλύτερη ώθηση, που μπορεί να σε εκτοξεύσει πραγματικά. Να μην κατηγορείς ποτέ κανέναν! Αυτή είναι η πεμπτουσία της Πίστης μας. Αυτό είναι θα έλεγα το κοινό «μυστικό της επιτυχίας». Για όλους και για όλα μια καλή σκέψη, έναν καλόν λογισμό, και τότε θα κατοικήσει μέσα σου ο Χριστός, αυτό λέγεται αγιότητα. Έτσι θα ζεις την αγιότητα και θα οδηγήσεις -σχεδόν χωρίς να το καταλάβεις- στην σωτηρία της ψυχής σου. Επειδή αυτό δεν είναι εύκολο να το πετύχουμε, αφού έχουμε μάθει να λέμε συνήθως ότι για όλα φταίνε οι άλλοι χρειαζόμαστε καί πάλι βοήθεια. Θα μας τήν προσφέρει αυτή που επικαλούμαστε στην προσευχή μας, που την θυμόμαστε τουλάχιστον στίς δύσκολες στιγμές μας, είναι η ίδια που βρίσκεται κοντά μας με τα ιερά εικόνισματά της. Είναι η Παναγία! Αυτήν έχουμε πάντοτε μπροστά μας και στις σκέψεις μας. Νά έχουμε στο νού μας αυτό: Η Παναγία που είναι το πρόσωπο της σιωπής και της υπακοής έχει να μας πεί πάρα πολλά για τον δρόμο που άνοιξε ο Υιός της. Αυτή θα μας βοηθήσει να πετύχουμε τον σκοπό μας, αφού απευθυνόμενοι στο Χριστό λέμε «δια της Θεοτόκου ελέησον ημάς!»

«Κάπου θα συναντηθούμε... στο ίδιο σύμπαν ζούμε».

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Oτίλος που δώσαμε στην εκπαιδευτική δράση μας συνιστά παράφραση του ρεφραίν γνωστού τραγουδιού του Γιάννη Μπλιώκα, που κυκλοφόρησε το 1990 (Δεν μπορεί, δεν μπορεί, κάπου θα συναντηθούμε./ Δεν μπορεί, δεν μπορεί, στο ίδιο σπίτι ζούμε.) Ενώ όμως στο τραγούδι το χιούμορ προκύπτει από το γεγονός ότι αδυνατούν να συναντηθούν μεταξύ τους δύο άνθρωποι που κατοικούν στο ίδιο σπίτι, στον τίτλο του προγράμματος το χιούμορ απορρέει από τον τρόπο που αναφερόμαστε στο σύμπαν. Αν και αυτό είναι απέραντο, το αντιμετωπίζουμε σαν να επρόκειτο για μια γειτονιά. Αυτή δε η θεώρηση του σύμπαντος βασίζεται στο γεγονός ότι σε αυτό κατοικεί ένα ιδιαίτερα αγαπητό μας πρόσωπο, ο **Μικρός Πρίγκιπας**, ήρωας του Εξυπερύ, που ταξίδεψε από το μακρινό πλανήτη του έως τη γη μας, για να αποκτήσει φίλους. Στην τάξη μας γνωρίσαμε την ιστορία του Μικρού Πρίγκιπα μέσα από αφήγηση, που συνοδεύτηκε όχι μόνο από τις εικόνες του ίδιου του συγγραφέα αλλά και από τις πρόσφατες και εντυπωσιακότερες της ιταλίδας εικονογράφου *Laura Zannoni*, στη σύγχρονη ιταλική έκδοση *Rusconi Libri S. p. A.*

Αυτό που προβλημάτισε περισσότερο τα νήπια από την ιστορία του Μικρού Πρίγκιπα, είναι η επιστροφή του στον πλανήτη του. Εστίασαν ιδιαίτερα την προσοχή τους στον τρόπο που ο ήρωας επέλεξε για να ξαναγυρίσει εκεί, στη «βούθεια» δηλαδή που του πρόσφερε το δηλητηριώδες φίδι, δαγκώνοντάς τον.

Ως συνέπεια της επίδρασης που είχε στα νήπια το συγκεκριμένο αφηγηματικό σημείο, δώσαμε μεγάλην έμφαση στον επίλογο του Εξυπερύ, όπου ο αφηγητής παρακαλεί τους αναγνώστες, αν συναντήσουν το Μικρό Πρίγκιπα, να του γράψουν αμέσως πως ξαναγύρισε, για να πάψει να είναι λυπημένος. Συνδέσαμε λοιπόν αβίαστα αυτό ακριβώς το σημείο, με μια άλλη συνάντηση του Μικρού Πρίγκιπα, αυτήν με ένα Κοριτσάκι, το κύριο λογοτεχνικό πρόσωπο του βιβλίου «**Μετά τον Μικρό Πρίγκιπα**» (συγγρ. Ελένη Ηλία, εικ. Λήδα Βαρβαρούση, εκδ. Ήριδανός 2012). Έχοντας τα νήπια πλέον την αναγκαία για αυτά διαβεβαίωση ότι ο μικρός ήρωας ξαναγύρισε στη γη, όπου συναντήθηκε με το Κοριτσάκι (η συνάντηση παρουσιάζεται στη σελίδα 51 του βιβλίου), δέχτηκαν με ενθουσιασμό και χαρά την πρότασή μας να αφηγηθούν στον πιλότο του έργου του Εξυπερύ κι άλλες συναντήσεις με τον Μικρό Πρίγκιπα. Με τον τρόπο αυτό επιδίωξαν να συμβάλλουν προσωπικά αφενός στην πραγματοποίηση της επιθυμίας του μικρού Πρίγκιπα να γνωρίσει φίλους και αφετέρου στην επιβεβαίωση της επιθυμίας του πιλότου να ξαναγυρίσει ο Μικρός Πρίγκιπας στη γη.

Στόχοι και Χαρακτηριστικά της εκπαιδευτικής δράσης

Συνεργασία του συνόλου των μαθητών για την επίτευξη ενός κοινού, ομαδικά αποδεκτού σκοπού (την εκπλήρωση και της επιθυμίας του Μικρού Πρίγκιπα και της επιθυμίας

του πιλότου)

Συνειδητοποίηση των λογοτεχνικών έργων και πρώων ως διαχρονικών και οικουμενικών σημείων αναφοράς.

Εξοικείωση με το παγκόσμιο λογοτεχνικό πρόσωπο-σύμβολο του Μικρού Πρίγκιπα και μύηση στις πολιτισμικές, ανθρωπιστικές αξίες που ενσαρκώνει.

Η λεκτική ανάπτυξη και ειδικότερα η καλλιέργεια της αφηγηματικής ικανότητας.

Η καλλιέργεια της δημιουργικής σκέψης των μαθητών.

Η κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στον προφορικό και το γραπτό λόγο, της ιδιότητας του γραπτού λόγου να αναπαριστά τον προφορικό.

Καλλιέργεια της φιλαναγνωσίας, ως συνέπεια της απόλαυσης που προσφέρει ο δημιουργικός ρόλος του αναγνώστη.

Μεθόδευση

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης του έργου του Εξυπερύ, οι μαθητές προχώρησαν τόσο σε ομαδικές όσο και σε ατομικές αφηγήσεις, με θέμα περισσότερες συναντήσεις διαφόρων προσώπων από τη γη με τον Μικρό Πρίγκιπα. Αυτές τις αφηγήσεις τις καταγράφαμε είτε χειρόγραφα είτε στον υπολογιστή. Καταρχάς διενεργήθηκε κλήρωση, που καθόρισε τη σειρά με την οποία τα νήπια θα αφηγούνταν τις συναντήσεις με τον Μικρό Πρίγκιπα. Προαναγγέλματα μάλιστα στα νήπια τη δημοσίευση των αφηγήσεων τους, προκειμένου τα δημοσιευμένα παιδικά κείμενα να λειτουργήσουν ως επιπλέον κίνητρο για τη συμμετοχή των νηπίων στη δράση. Επιπλέον δείχαμε στα νήπια αναρτημένα στο ιστολόγιο του νηπιαγωγείου μας ομαδικά και ατομικά κείμενα μαθητών προηγούμενων ετών, διαβεβαιώνοντάς τα ότι μπορεί να διαβαστούν από ανθρώπους σε ολόκληρη τη γη.

Αποτελέσματα

1. Το Κοριτσάκι βρίσκεται στην παραλία το τηλεσκόπιο ενός πειρατή. Αυτός το είχε αφήσει κάτω, για να κάνει έναν πύργο στην άμμο. Τότε ένα παιδάκι το έκρυψε. Όταν ο πειρατής έφυγε, ξέχασε να ψάξει για το τηλεσκόπιο. Το Κοριτσάκι παίρνει το τηλεσκόπιο και κοιτάζει με αυτό το φεγγάρι. Βλέπει εκεί τον Μικρό Πρίγκιπα. Φοράει κασκόλ και σκουφάκι κόκκινο, μπλε και κίτρινο. Παίζει με το φεγγάρι αγαλματάκια ακίντηα μέρα-νύχτα. Το Κοριτσάκι σκέφτεται ότι δεν είχαν δίκιο οι γονείς του όταν του είπαν ότι δεν υπάρχει ο Μικρός Πρίγκιπας. Το Κοριτσάκι βλέπει κάτω εκεί κοντά του ένα κουμπάκι. Το πατάει και ανεβαίνει ένας πύραυλος, που ήταν μέσα στην άμμο. Το Κοριτσάκι τον παίρνει και ανεβαίνει στο φεγγάρι. Στο φόρεμά του μπροστά έχει μία τσέπη. Βγάζει από εκεί μέσα ένα φακό και φωτίζει τη γη. Βλέπει τους γονείς του να μπαίνουν στο σπίτι τους. Τότε το Κοριτσάκι αρχίζει να τραγουδάει μάμπο και μαζί του τραγουδάει και ο Μικρός Πρίγκιπας. Χορεύουν μαζί πολλά τραγούδια όλη τη νύχτα. Το πρωί ξαπλώνουν πάνω στο φεγγάρι. Κοιμούνται ολόκληρη τη μέρα, γιατί είναι πολύ κουρασμένοι. Το βράδυ ξαναρχίζουν να χορεύουν. Μένουν εκεί τέσσερις μέρες. Τρώνε φρούτα που έχουν στον πύραυλο. Όταν έχουν φάει όλα τα φρούτα, κατεβαίνουν στη γη. Έχει λαϊκή. Αγοράζουν από εκεί

φρούτα και παιχνίδια, για να ξαναγυρίσουν στο φεγγάρι, που θα συνεχίσουν να χορεύουν. Πριν φύγουν, περνάνε από το σπίτι που μένει το Κοριτσάκι. Φωνάζει τους γονείς του και τους λέει: «Μαμά, μπαμπά δεν είκατε δίκιο. Ο Μικρός Πρίγκιπας υπάρχει. Ελάτε να σας τον δείξω». Εκείνοι λένε «ουάου» και τα δύο παιδιά φεύγουν μαζί για το φεγγάρι.

2. Τα δύο παιδιά μένουν μαζί σε ένα κάστρο. Το Κοριτσάκι πήγε να μείνει εκεί, όταν καταστράφηκε ο κήπος του. Αυτό το κάστρο το έχουν ένας βασιλιάς και μια βασίλισσα. Ο βασιλιάς ζήτησε από τους κάτιστες να φτιάξουν ένα κάστρο, για να το χαρίσει στη βασίλισσα, που είχε τα γενέθλιά της, γιατί το κάστρο που έμεναν μέχρι τότε ήταν παλιό. Το παλιό τους κάστρο ήταν δίπλα στον κήπο που έμενε το Κοριτσάκι. Έτσι όταν ο κήπος καταστράφηκε, είπαν στο Κοριτσάκι να πάει να μείνει μαζί τους. Στο καινούριο κάστρο έχουν ένα κήπο με παπαρούνες, μία μπλιά, πασχαλίτσες και σαλιγκάρια. Μέσα στο κάστρο έχουν κι ένα βάζο, με τα πιο όμορφα ροζ τριαντάφυλλα, με σταγόνες της βροχής. Η βασίλισσα αγοράζει καινούρια τριαντάφυλλα κάθε Τετάρτη, που έχει λαϊκή. Ο Μικρός Πρίγκιπας είχε πει στον πιλότο όταν τον γνώρισε στο ταξίδι του στη γη, ότι δεν του αρέσει να μένει στον πλανήτη του, επειδή είναι πολύ μικρός. Έτσι ο πιλότος έφερε τον Μικρό Πρίγκιπα να ζήσει στο κάστρο. Ο Μικρός Πρίγκιπας με το Κοριτσάκι παίζουν στον κήπο του κάστρου με μπάλα και με άλλα όργανα γυμναστικής.

3. Ο Μικρός Πρίγκιπας το Σάββατο πήγε στο λουνα πάρκ κι εκεί συνάντησε το Κοριτσάκι. Ήταν πολλά παιδιά σε αυτό το λουνα πάρκ, γιατί έχει πάρα πολλά παιχνίδια. Ο Μικρός Πρίγκιπας όμως μίλησε μόνο στο Κοριτσάκι, επειδή εκείνο γνώριζε, τα άλλα παιδιά τού ήταν ξένα. Το Κοριτσάκι είχε φύγει από τον πλανήτη του κι είχε κατέβει στη γη, επειδή εκεί έβρεχε συνέχεια. Κάποτε είχε αφήσει το Κοριτσάκι στον πλανήτη του για πολλά ώρα το φαγητό στη φωτιά και κάπκε το σπίτι του. Τότε το Κοριτσάκι λυπήθηκε πολύ κι έτσι ο Μικρός Πρίγκιπας το πήρε στο δικό του πλανήτη. Όταν το σπίτι επισκευάστηκε, ειδοποίησαν το Κοριτσάκι στο κινητό κι εκείνο γύρισε στον πλανήτη του. Ύστερα έκασε το κινητό του κι έτσι με τον Μικρό Πρίγκιπα επικοινωνούσε πια με το skype μέχρι που βρέθηκαν σε αυτό το λουνα πάρκ. Ανέβηκαν στη ρόδα αλλά ο Μικρός Πρίγκιπας ζαλίστηκε. Το Κοριτσάκι ειδοποίησε να σταματήσουν τη ρόδα κι ύστερα πιάστηκαν κέρικέρι με το Μικρό Πρίγκιπα και ανέβηκαν στο ίδιο αλογάκι. Όταν κατέβηκαν κι από κει, το Κοριτσάκι αγόρασε για το Μικρό Πρίγκιπα ένα μπαλόνι κι έπαιξαν με αυτό. Μόλις βαρέθηκαν, ανέβηκαν σε ένα διασπημόπλοιο που με αυτό είχε φτάσει στη γη ένας εξωγήινος, για να γυρίσουν στους πλανήτες τους. Το οδηγούσε το Κοριτσάκι αλλά έπεισε πάνω στα σπίτια μας και τα κατάστρεψε και το έδειξε η τηλεόραση. Έσπασε το αριστερό του χέρι κι ο Μικρός Πρίγκιπας το πήγε στο νοσοκομείο. Εκεί όμως κόλλησαν αρρώστια κι έτσι δεν έχουν φύγει ακόμα από τη γη.

4. Με την αδερφή μου μυρίζουμε τα λουλούδια στο βάζο που είναι στο σπίτι μας. Ο Μικρός Πρίγκιπας περνά απέξω. Θέλει κι αυτός να μυρίσει τα λουλούδια μας, για να ξέρει τι άρωμα έχουν. Είναι περιέργος αν θα μυρίζουν σαν το δικό του λουλούδι που είναι κόκκινο, επειδή τα δικά μας είναι ροζ. Όταν τα μυρίζει, μας λέει ότι έχουν το ίδιο άρωμα με το λουλούδι του. Έτσι μένει εκεί, για να τα μυρίσει κι άλλο. Όταν του λέω ότι έχω ένα δικό μου ζωάκι, μιού ζητάει να το δει. Βλέπει το περιστέρι μου αλλά ούτε τότε φεύγει. Του έχω πει πως η μαμά μου έχει μέσα στην κοιλιά της μωράκι. Θα περιμένει να το δει κι αυτό. Θέλει πρώτα να γεννηθεί το μωρό κι ύστερα να φύγει.

5. Είδα τον Μικρό Πρίγκιπα να περνά έξω από το σπίτι μου και κατέβηκα, για να γνωριστούμε. Κανονίσαμε να συναντιόμαστε τα Σαββατοκύριακα και να πηγαίνουμε μαζί εκδρομές. Σε κάθε εκδρομή ανεβαίνουμε κάπου ψηλά, για να κοιτάζουμε από εκεί τη θέα. Ο Μικρός Πρίγκιπας κάθε φορά έρχεται με άλλο κορίτσι. Αυτός μπορεί να γνωρίζει εύκολα κορίτσια, επειδή είναι πρίγκιπας και όλες θέλουν να είναι μαζί του. Μία φορά έφερε το Κοριτσάκι. Το γνώριζε από καιρό. Πήγαινε και το έβρισκε στον κήπο του. Εγώ συμπαθώ όλα τα κορίτσια που έχει φέρει μαζί του ο Μικρός Πρίγκιπας. Μία μέρα γνώρισα κι εγώ ένα κορίτσι κι από τότε στις εκδρομές αυτό το κορίτσι έρχεται πάντα μαζί μας. Γυρίζουμε και οι τέσσερις παντού στην Ελλάδα αλλά ποτέ δεν πάμε σε άλλες χώρες. Τον Μικρό Πρίγκιπα δεν τον αφίνουν οι λιμενικοί να ταξιδεύει. Του λένε ότι οι πρίγκιπες δεν πρέπει να μπαίνουν σε πλοία. Το καλύτερο που έχουμε κάνει, είναι που μια φορά σκαρφαλώσαμε ψηλά στα βράχια και πράσαμε στην κορυφή και μάς άρεσε πολύ από εκεί η θέα.

Συμπεράσματα

Οι στόχοι που θέσαμε αναφορικά με το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, επιπεύχθηκαν στο σύνολό τους, όπως αποδεικνύεται από την παραθετική των αποτελεσμάτων του προγράμματος, δηλαδή των παιδικών αφηγήσεων. Το ενδιαφέρον για το πρόγραμμα διατηρήθηκε αδιάπτωτο σε όλη τη διάρκειά του. Η ανυπομονησία των νηπίων να έρθει η σειρά τους, ήταν τέτοια που κάθε φορά που ολοκλήρωναν μια ιστορία, κατέφευγαν στην καρτέλα όπου αναγραφόταν η σειρά των ονομάτων τους με βάση την προηγηθείσα κλήρωση, για να διαπιστώσουν πόσο πλοσίαζε η μέρα για τη δική τους αφήγηση για συναντήσεις με τον Μικρό Πρίγκιπα.

Εξίσου εντυπωσιακό είναι ότι όλα τα νήπια-ακροατές παρακολούθησαν με τεράστιο ενδιαφέρον τις αφηγήσεις των συμμαθητών τους, γεγονός που αποδεικνύεται από την πλήρη συνάφεια, την αλληλουχία, τη συσκέπτηση ανάμεσα στις συμμετοχές όλων των νηπίων στην ίδια ομαδική αφήγηση.

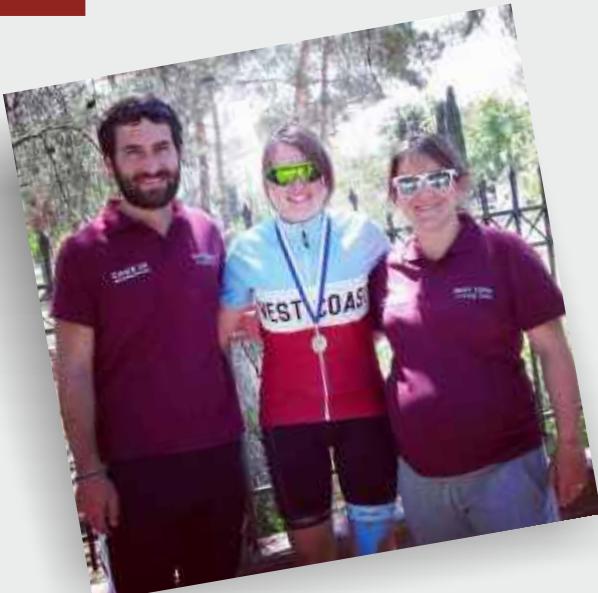
Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θεωρούμε ότι θα μπορούσε άνετα να υλοποιηθεί σε οποιοδήποτε νηπιαγωγείο, καθώς και στις τρεις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, δίνοντας την ευκαιρία στους μικρούς μαθητές να εκφράσουν την αισιοδοξία τους για την εκπλήρωση της επιθυμίας του πιλότου να επιστρέψει ο Μικρός Πρίγκιπας στη Γη, καθώς και της επιθυμίας του Μικρού Πρίγκιπα να γνωρίσει περισσότερους φίλους. Έτσι τα νήπια επικοινωνούν ουσιαστικότερα με τους συμμαθητές τους αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον τους, μέσω της πλεκτρονικής ή έντυπης παρουσίασης του προγράμματος.



Ελένη Α. Ηλία

Αλεξάνδρα Αδάμ Πρωταθλήτρια Ελλάδος

Tρίτη 26 Απριλίου 2017 Αδάμ Αλεξάνδρα Πρωταθλήτρια Ελλάδος στο Σχολικό πρωτάθλημα Λυκείων στην Ορεινή Ποδηλασία.



Στιγμιότυπα από προπονήσεις στην Κιάφα.

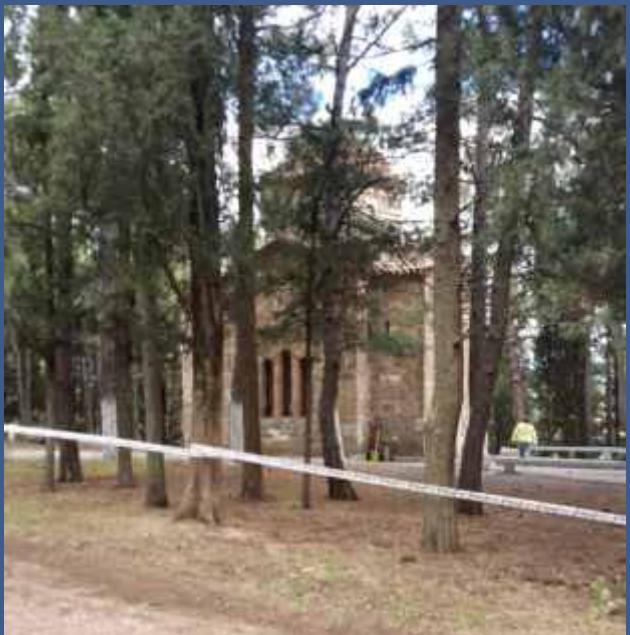


Ο ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ WEST COAST ΠΑΕΙ... ΕΡΥΘΡΕΣ!

Aπό τον Απρίλιο 2017, ο Ποδηλατικός Σύλλογος Μάνδρας - Ειδυλίας West Coast ξεκίνησε τη λειτουργία Ακαδημίας για τα Παιδιά στις

Ερυθρές.

Με αυτό τον τρόπο πιστεύουμε ότι ολοκληρώνοντας στον όμορφο κόσμο της ποδηλασίας! Περιμένουμε με πολλή χαρά να γνωρίσουμε τους νέους σημερινούς αθλητές και γιατί όχι... αυριανούς ποδηλάτες!



Ποδηλατικός Αγώνας Δεξιοτεχνίας

Στο 2^ο Δημοτικό Σχολείο Μάνδρας βρεθήκαμε την **Κυριακή 11 Ιουνίου 2017** σε μια διοργάνωση του **Π.Σ. Μάνδρας WEST COAST**, όλα ήταν καλά προετοιμασμένα από το πολύ καλό team των παιδιών της Μάνδρας, ακόμη και ο κακός καιρός, ένα μπουρίνι στα μισά του αγώνα δεν ππόησε τους μικρούς αθλητές, που συνέχισαν να αγωνίζονται στην πίστα της δεξιοτεχνίας.



11/6.2017
**Ποδηλατικός
Αγώνας
Δεξιοτεχνίας
για Μικρούς**

Παιδιά Δημοτικού
6-12 χρονών.

Με ότι
ποδήλατο
έχετε!

9.30 π.μ.

στο 2ο Δημοτικό Σχολείο Μάνδρας (Πλ. Γκλιάτη)
ΔΗΜΟΣ ΜΑΝΔΡΑΣ - ΕΙΔΥΛΛΙΑΣ

Nikolaïdou 3 - Μάνδρα Αττικής, Τ.Κ. 19600, τηλ: 6986.576.030
e-mail: westcc2014@gmail.com, Facebook: West Coast Cycling Team



1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS + /KA1, ΔΙΑΡΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ- ΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΟΡΑΜΑΤΟΣ

"Η μάθηση και η καινοτομία είναι αλληλένδετες έννοιες. Η αλαζονεία της επιτυχίας είναι να πιστεύει κανείς ότι αυτό που έκανε χθες θα είναι αρκετό και για αύριο"

William Pollard

Oρόλος των εκπαιδευτικών είναι πρωταρχικής σημασίας για τη μάθηση στο σχολείο. Είναι γνωστά και γενικώς αποδεκτά τα αποτελέσματα των ερευνών, τα οποία δείχνουν ότι η βελτιστοποίηση της κατάρτισης των εκπαιδευτικών και η συνεχής επαγγελματική τους ανάπτυξη στον τομέα της διδασκαλίας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στενά συνδεδεμένους με το αποτελεσματικό σχολείο, την καλή απόδοση των μαθητών και την επίτευξη των διδακτικών στόχων. Οι εκπαιδευτικοί, επίσης, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή των μαθητών. Τους καθοδηγούν προς την επίτευξη των στόχων τους και διαμορφώνουν τις αντιλήψεις τους.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο του σχεδιασμού της εκπαιδευτικής πολιτικής, έχει επικεντρώσει το ενδιαφέρον της στην ανάπτυξη αποτελεσματικών διδακτικών μεθόδων ως κομβικό προαπαιτούμενο για μια εκπαίδευση υψηλού επιπέδου (Caena, 2011). Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εστιάζει ιδιαιτέρως στο ότι καθήκον του σύγχρονου σχολείου είναι να δώσει στους μαθητές εκείνα τα εφόδια που χρειάζονται, ώστε να μπορούν να προσαρμόζονται σε ένα παγκοσμιοποιημένο και σύνθετο περιβάλλον, όπου δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η καινοτομία, η πρωτοβουλία, η συνεργασία, η επιχειρηματικότητα και η αφοσίωση στη διαρκή μάθηση είναι τόσο σημαντικές όσο και η γνώση. Για αυτόν το λόγο προωθείται και ενθαρρύνεται η ανάπτυξη των πολυδύναμων ικανοτήτων που χρειάζονται οι εκπαιδευτικοί για να ανταποκριθούν στο νέο, πολλαπλό τους ρόλο. Σημείο εστίασης αυτών των ικανοτήτων είναι η υιοθέτηση και εφαρμογή καινοτόμων πρακτικών και μεθόδων, που ως στόχο έχουν να προετοιμάσουν το μαθητή να ενταχθεί με επιτυχία σε μια ιδιαίτερα απαιτητική και συνεχώς εξελισσόμενη κοινωνική πραγματικότητα.

Το παραπάνω πλαίσιο στόχων εξυπηρετεί κατά κύριο λόγο το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ERASMUS + / Δράση KA1. Το 1^ο Γυμνάσιο Μάνδρας, ως οργανισμός μάθησης, θέλοντας να δώσει στους εκπαιδευτικούς που το στελεχώνουν τη σημαντική ευκαιρία να τύχουν μιας τέτοιας ποιοτικής επιμόρφωσης, ανέλαβε την πρωτοβουλία και αιτήθηκε επιχορήγηση από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών, για να συμμετάσχει στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ERASMUS + / Δράση KA1, που αφορά στην ενδοϋπτρεσιακή επιμόρφωση των καθηγητών. Η αίτηση κρίθηκε ως εξαιρετικά επιτυχής,



αφού απέσπασε μία από τις υψηλότερες βαθμολογίες και συγκεκριμένα την τέταρτη θέση σε Πανελλαδικό επίπεδο. Η επιτυχία αυτή οφείλεται κυρίως στην ενδελεχή και συστηματική προσπάθεια που κατέβαλαν οι εκπαιδευτικοί που ανέλαβαν να συντάξουν την αίτηση, που οποία συνάδει με τη φιλοσοφία του νέου προγράμματος Erasmus +, που στόχο έχει να αναδείξει τη συνοχή, το κοινό όραμα και την κουλτούρα της εκάστοτε σχολικής μονάδας. Ως τώρα έχουν πραγματοποιηθεί δέκα κινητικότητες εκπαιδευτικών, οι θεματικές των οποίων σχετίζονται με: α) την εισαγωγή και εφαρμογή των Νέων Τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία, β) την ειδική μεθοδολογία CLIL (διδασκαλία των μαθημάτων του σχολικού προγράμματος μέσω της Αγγλικής Γλώσσας), γ) δομημένες επισκέψεις στα σχολεία άλλων κρατών-μελών της Ε.Ε., έτσι ώστε να υπάρξει ενημέρωση σχετικά με τα εκπαιδευτικά τους συστήματα.

Αξίζει να τονίσουμε ότι η απόφαση να συμμετάσχει το σχολείο σε ένα τέτοιο εγχείρημα ήταν συλλογική και οι διαδικασίες που ακολουθήθηκαν απόλυτα διαφανείς και δημοκρατικές. Για να υλοποιηθεί το πρόγραμμα, έχει κινητοποιηθεί το σύνολο του διδακτικού προσωπικού του σχολείου μας. Η ομοψυχία, το κοινό όραμα, ως αντικείμενικό γεγονός, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση και συνθήκη για να μπορέσει ένα σχολείο να αναλάβει την πραγματοποίηση ενός τέτοιου έργου επιμόρφωσης. Το έργο δεσμεύει ηθικά τους εκπαιδευτικούς, αφού προϋποθέτει ότι τόσο κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης όσο και μετά από αυτήν θα εργαστούν σκληρά για να επιστρέψει η επιμόρφωση, ως προστιθέμενη αξία, στο σχολείο. Θεωρούμε, όμως, ότι αυτός ο τρόπος εργασίας για τους εκπαιδευτικούς του σχολείου μας αυτονόητα αποτελεί συμβόλαιο, διότι ως τώρα έχουν δώσει άριστα δείγματα εργατικότητας και αυταπάρνησης τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο, σε όλες τις πτυχές της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Εξάλλου, ένα επίτευγμα αυτού του βελτινεκούς δεν αποτελεί τυχαίο γεγονός, αλλά επιφράγματα υποδειγματικών, συλλογικών και μακροχρόνιων προσπαθειών.

Τη συγγραφική ομάδα της αίτησης για το Πρόγραμμα Erasmus + / KA1 αποτέλεσαν οι εκπαιδευτικοί: Τρυφάνη Περιστέρα (ΠΕ02), Καντιάνη Αφροδίτη (ΠΕ07), Μπακώλη Δήμητρα (ΠΕ02), Μπάλιου Ελένη (ΠΕ06, Σχολική Σύμβουλος Παιδαγωγικής Ευθύνης 1^{ου} Γυμνασίου Μάνδρας), Μπαρμπέρη Μαρία (ΠΕ06), Παπακωνσταντίνου Ευαγγελία (ΠΕ11, Διευθύντρια 1^{ου} Γυμνασίου Μάνδρας).

Μαρία Μπαρμπέρη, Υπεύθυνη επικοινωνίας του Προγράμματος Erasmus + / KA1 του 1^{ου} Γυμνασίου Μάνδρας.

Βιβλιογραφικές αναφορές:
Caena, F. (2011) Literature Review Quality in teachers' continuing professional development
Ανακτήθηκε 14 Μαΐου, 2017, από:
http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/policy/strategic-framework/doc/teacher-development_en.pdf

έτος 18ο, αρ. τεύχους 81, τριμηνη έκδοση
διανέμεται δωρεάν
ISSN: 1109-2653
ISSN (Online): 2241-4037



ΚΩΔΙΚΟΣ : 6325
ΕΛΤΑ
ΑΡ. ΛΔΕΙΑΣ 506/2001 ΤΑΞ. ΜΑΝΔΡΑΣ