ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

'Η ψυχαγωγία και η διασκέδαση των εφήβων από την Αρχαιότητα έως σήμερα'

ΤΑΞΗ: Α ΛΥΚΕΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Α2

Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014-2015

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Φιλιππίδου Σμαρώ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Α2

1.Κόσσυφας Χρήστος

2.Κυριακίδου Χριστίνα

3.Λυμπέρη Κωνσταντίνα

4.Λυμπούδη Σταυρούλα

5.Μαστορέκας Νικόλαος

6.Μουτάφη Μαρία

7.Μπασμαρής Παναγιώτης

8.Μπιζμπιρούλας Απόλλων

9.Μπιζμπιρούλας Μάριος

10.Μυλωνά Μαρία

11.Νάνος Κωνσταντίνος

12.Νικολούδη Μαρία

13.Παπαδόπουλος Θεμιστοκλής-Μάριος

14.Σακελλαρίου Αθανάσιος

15.Σαραϊλής Αλέξανδρος

16.Σαρηγιαννίδης Ιωάννης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή.....σ.4
2. Οι έννοιες *ψυχαγωγία* και *διασκέδαση*.....σ.5
3. Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή του εφήβου σ.6
4. Μορφές γνήσιας ψυχαγωγίας.....σ.7
5. Μορφές νόθης ψυχαγωγίας.....σ.8
6. Η ψυχαγωγία των νέων στην Αρχαιότητα.....σ.9
7. Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα.....σ.13
8. Σήμερα.....Διαδίκτυο.....σ.24
9. Έφηβοι και αθλητισμός.....σ.26
10. Κινηματογράφος.....σ.30
11.Νυχτερινά κέντρα διασκέδασης.....σ.32
12.Κάπνισμα.....σ.35
13. Αλκοολισμός.....σ.39
14.Ναρκωτικά.....σ.42
15.Ερωτηματολόγιο.....σ.45
16.Συμπεράσματα.....σ.35
17. Η επίσκεψή μας στην *Πυξίδα*.....σ.50
18. Πηγές.....σ.51

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα πλαίσια του μαθήματος *project* οι μαθητές του τμήματος Α2 της Α΄ Λυκείου του σχολείου μας αποφάσισαν να ασχοληθούν με το θέμα « Η ψυχαγωγία και η διασκέδαση των εφήβων από την Αρχαιότητα έως σήμερα». Αφορμή για την επιλογή του θέματος στάθηκε η ενότητα του μαθήματος «Έκφραση Έκθεση» που αναφέρεται στον ελεύθερο χρόνο των νέων και στην ψυχαγωγία τους.

Στόχος της εργασίας ήταν: α) οι μαθητές να διακρίνουν και να κατανοήσουν τη σημασιολογική διαφορά των εννοιών *ψυχαγωγία* και *διασκέδαση*, β) να ερευνήσουν τους τρόπους ψυχαγωγίας των εφήβων στην Αρχαιότητα, γ) να γνωρίσουν τις μορφές της γνήσιας και νόθης ψυχαγωγίας, ώστε να αντιληφθούν τα οφέλη της πρώτης και τις αρνητικές συνέπειες της δεύτερης, δ) να είναι σε θέση να προβούν στις σωστές επιλογές ψυχαγωγίας και διασκέδασης.

Για τη σύνθεση της εργασίας οι μαθητές κατέφυγαν σε βιβλιογραφικές και κυρίως ηλεκτρονικές πηγές. Ακόμη, συνέταξαν ερωτηματολόγιο το οποίο διένειμαν στους συμμαθητές τους και συνήγαγαν τα συμπεράσματά τους. Τέλος, επισκέφτηκαν το Κέντρο Πρόληψης «Πυξίδα», όπου συμμετείχαν σε βιωματικές δράσεις υπό την καθοδήγηση ειδικών.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ: η ικανοποίηση της ψυχής μέσα από ποικίλες δραστηριότητες (θεάματα, χορό, μουσική, τραγούδι, αθλητισμό κ.ά.), η αναψυχή.

[ΕΤΥΜ..αρχ., αρχική σημ. «καθοδήγηση των ψυχών, πειθώ, χειραγώγηση». Η σημερινή σημασία προέρχεται από τη μεταγενέστερη Ελληνική, όπου η λέξη δήλωνε την αναψυχή, τη διασκέδαση, ιδίως δε την «αγωγή της ψυχής», την οποία προκαλούσε η διδασκαλία μιας τραγωδίας ή η ανάγνωση ενός ποιήματος. Κατ΄αυτόν τον τρόπο, η λέξη διαφέρει από το συνώνυμό της *διασκέδασις*, το οποίο δήλωνε απλώς την απόλαυση, την ανέμελη διάθεση του ελεύθερου χρόνου].

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ: το να διασκεδάζει κανείς, ο τρόπος με τον οποίο διασκεδάζει κανείς.

[ΕΤΥΜ.μτγν.διασκεδάζω< αρχ.διασκεδάννυμι «διασκορπίζω»]

διασκεδάζω: 1.ψυχαγωγούμαι, έρχομαι σε κατάσταση ευθυμίας, ευχάριστης διάθεσης απόσυγκεκριμένη αιτία ή υπό συγκεκριμένες συνθήκες, 2. κάνω κάποιον να έρθει σε κατάσταση ευθυμίας, σε ευχάριστη διάθεση, 3. διασκορπίζω, απομακρύνω.

Η αρχική σημασία της λ. *διασκεδάζω* ήταν το «σκορπίζω, διασκορπίζω», που παρέμεινε και σήμερα από τη λόγια παράδοση («διασκεδάζω τις ανησυχίες»= διασκορπίζω, διαλύω). Από χρήσεις, όπως «διασκεδάζω τη θλίψη μου» ή «διασκεδάζω την ανία/πλήξη μου», κατά παράλειψη του ουσιαστικού (θλίψη/ανία/πλήξη, κ.τ.ό.) έφθασε το *διασκεδάζω* στη σημ. «ευχαριστιέμαι, κάνω κάτι που με ευχαριστεί, περνώ την ώρα/ τον καιρό μου ευχάριστα». Γενικότερα, η έννοια της απλής διασκέδασης προϋποθέτει την απόσπαση του ανθρώπου από την υποχρεωτική ασχολία κια τη στροφή του σε ευχάριστες απασχολήσεις (έτσι δημιουργήθηκαν τα *ξεδίνω, το ρίχνω έξω, σκοτώνω την ώρα μου*).

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ-ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ: οι δύο λέξεις, που είναι σήμερα σχεδόν συνώνυμες, διαφέρουν στη σημασιολογική τους απόχρωση και κυρίως στην ετυμολογική τους προέλευση. Η λ. *ψυχαγωγία* δήλωσε «την αγωγή της ψυχής», την απαιτητική και διδακτική συγχρόνως απόλαυση που χαρίζουν έργα υψηλού στοχασμού (τραγωδία, απαιτητικό θέατρο, ποίηση). Αντιθέτως, το *διασκέδαση* δήλωνε το διασκορπισμό των μεριμνών, την απομάκρυνση της έγνοιας και των προβλημάτων που απασχολούν τον άνθρωπο. Άρα, η *διασκέδαση* είναι ξέδομα, απαλλαγή από έγνοιες, ενώ η *ψυχαγωγία* προϋποθέτει ευχαρίστηση από περισσότερο δημιουργική ενασχόληση.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή του εφήβου στην ψυχαγωγία:

- η πνευματική καλλιέργεια
- η γενικότερη παιδεία
- η οικονομική κατάσταση
- τα ΜΜΕ
- η ηλικία
- η εποχή στην οποια ζει
- οι δυνατότητες που παρέχει το ευρύτερο περιβάλλον

«Όχι αναλογικά βιβλία, μόνο ηλεκτρονικά παρακαλώ!»

Μορφές γνήσιας ψυχαγωγίας:

- ✓ Η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων
- ✓ Η ενασχόληση με τον αθλητισμό
- ✓ Το ποιοτικό θέατρο
- ✓ Η ποιοτική μουσική
- ✓ Οι επισκέψεις σε μουσεία, πινακοθήκες
- ✓ Η επικοινωνία με φιλικά πρόσωπα
- ✓ Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις
- ✓ Τα ταξίδια
- ✓ Η επαφή με τη φύση

Μορφές νόθης ψυχαγωγίας:

- ✓ Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- ✓ Παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών χαμηλής ποιότητας
- ✓ Εμπορευματοποιημένη τέχνη
- ✓ Η εκτόνωση στο γήπεδο, χουλιγκανισμός
- ✓ Τα νυκτερινά κέντρα
- ✓ Τα τυχερά παιχνίδια
- ✓ Η χρήση ναρκωτικών ουσιών
- ✓ Το αλκοόλ
- ✓ Ο υπερκαταναλωτισμός, υλικός ευδαιμονισμός

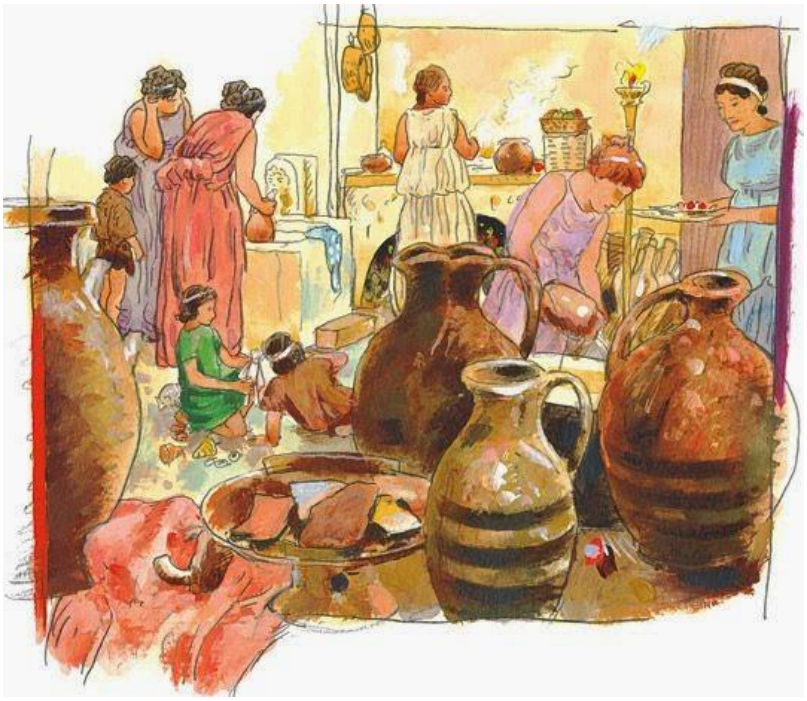
Η ψυχαγωγία των νέων στην Αρχαιότητα

Η αγωγή των νέων στην αρχαία Αθήνα είναι παρόμοια με την αγωγή των νέων σε άλλες ελληνικές πόλεις, με εξαίρεση την Σπάρτη.

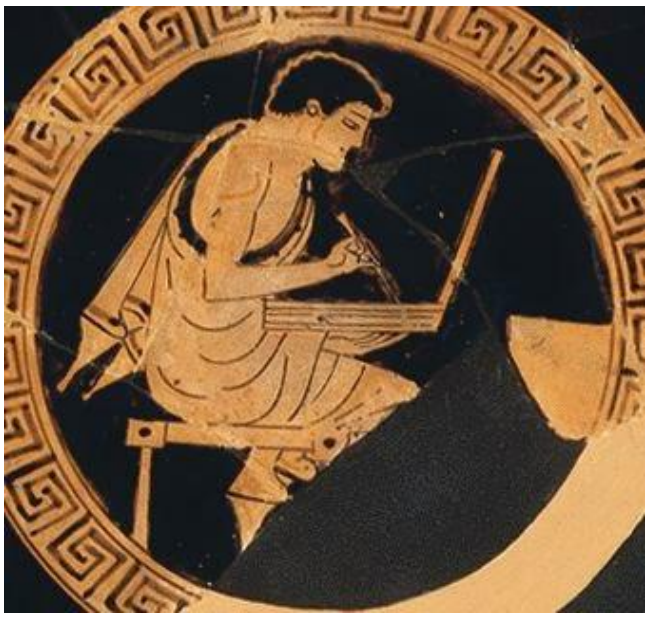
Στις δωρικές πολιτείες, και μάλιστα στη Σπάρτη, οι ασχολίες παίδων και εφήβων, πέρα από την αυστηρά θεσμοθετημένη παιδεία τους, είναι οπωσδήποτε πιο επίπονες και αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων και εμπειριών για επιβίωση. Δεν σημαίνει, πάντως, ότι δεν χαίρονται το παιγνίδι και τη σκόλη τους, απλώς άλλα ήθη και άλλες συμπεριφορές διέπουν τη ζωή τους. Όπως επιτάσσει ο κανόνας, οι παραστάσεις τους στην τέχνη είναι σπανιότατες, αν όχι ανύπαρκτες, και εδώ πραγματώνεται απόλυτα ο «νόμος» της ισότιμης ανωνυμίας και αφάνειας, κάτι που ισχύει εξίσου και για τους πρεσβυτέρους συντοπίτες τους.

Στην υπόλοιπες περιοχές αρκετές είναι οι περιπτώσεις που οι έφηβοι παρίστανται να παίζουν, όντας μία τέτοια ασχολία η πλέον χαρακτηριστική απασχόληση της ηλικίας τους, ενώ λιγοστές, αλλά ιδιαίτερα αντιπροσωπευτικές είναι αυτές που αφορούν στην εκπαίδευση τους.

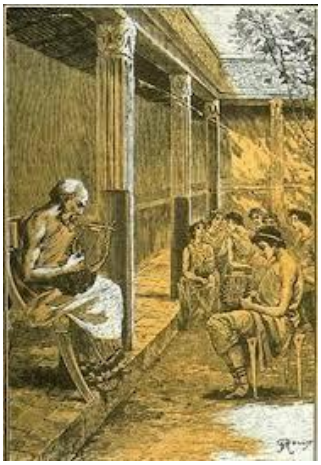
- ✓ Στην αθηναϊκή οικογένεια, την αγωγή αναλάμβανε ο πατέρας Μπορούσε, όμως, να ανατεθεί και σε άλλους
- ✓ Μέχρι τα 7 τους έτη τα αγόρια και τα κορίτσια μεγάλωναν μαζί στον γυναικωνίτη και έπαιζαν μαζί διάφορα ευχάριστα παιχνίδια. Από τα 7 τους έτη τα αγόρια, με τη συνοδεία του παιδαγωγού, πήγαιναν στο σχολείο. Σε ό,τι αφορά τα κορίτσια, αυτά έμεναν στο σπίτι και η μητέρα τους τα δίδασκε ανάγνωση, γραφή, μουσική, χορό και την οικοκυρική τέχνη.



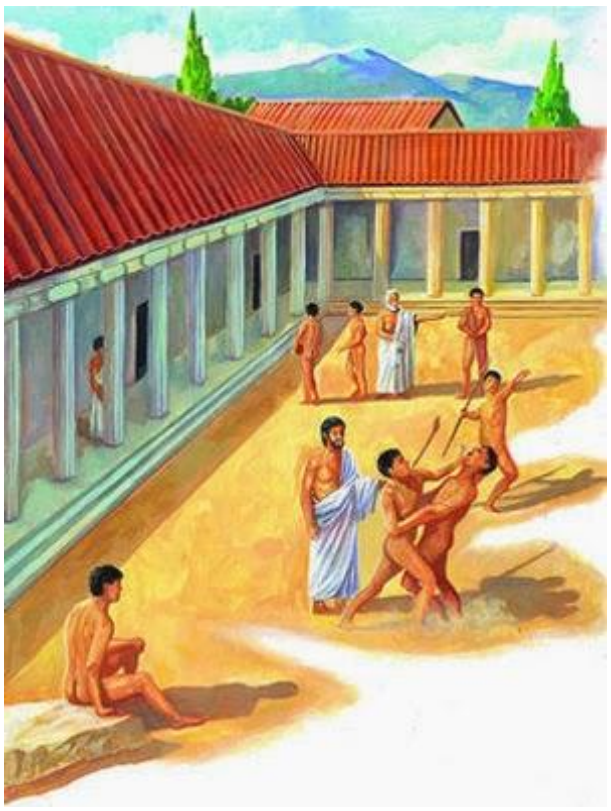
- ✓ Οι γονείς ήταν υποχρεωμένοι να πληρώσουν κάποιον δάσκαλο που θα αναλάμβανε την αγωγή των παιδιών τους. Τα μαθήματα δεν γίνονταν σε κάποιο σχολείο, αλλά στην οικία του δασκάλου.
- ✓ Οι ανήλικοι διδάσκονταν την βασική εκπαίδευση από 4 δασκάλους: τον ``**γραμματιστή**´´, τον δάσκαλο της **μουσικής**, τον **γυμναστή** και τον **χοροδιδάσκαλο.**
- ✓ Τα παιδιά διδάσκονταν από τον γραμματιστή ανάγνωση και γραφή, ποίηση όπως του Ομήρου και του Ησιόδου και μάθαιναν από την αρχή της εκπαίδευσής τους να αποστηθίζουν ποιήματα μεγάλων ποιητών της εποχής.



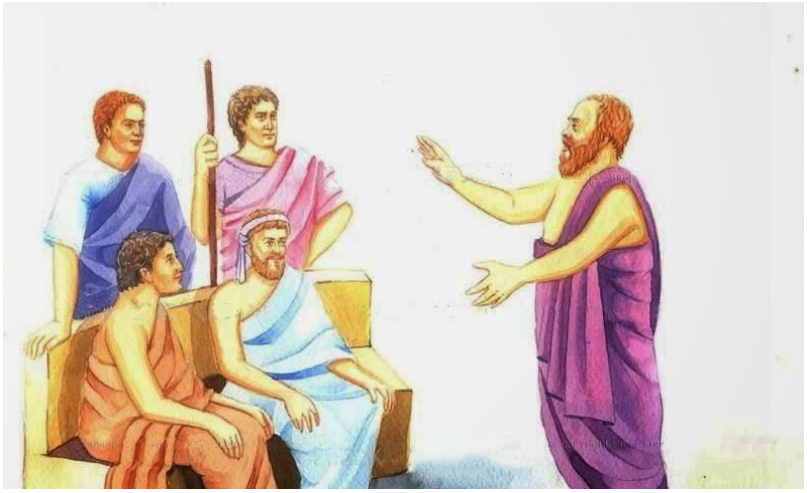
- ✓ Η μουσική εκπαίδευση περιλάμβανε την διδασκαλία μουσικού οργάνου, τραγουδιού και χορού. Τα παιδιά διδάσκονταν από τον ``κιθαριστή΄΄ λύρα ή αυλό.Το παίξιμο της λύρας συνοδευόταν από την απαγγελία στίχων λυρικών ποιημάτων ή από τραγούδια συχνά ηρωικά κατορθώματα. Από εκεί βγήκε και η λυρική ποίηση.



- ✓ Οι Έλληνες έφηβοι είχαν για διασκέδαση τις παλαίστρες και τα δημόσια γυμναστήρια. Περισσότερες είναι οι απεικονίσεις των εφήβων και μάλιστα στο γυμνάσιο: από τα πιο προσφιλή στους αγγειογράφους θέματα ήταν ο γυμναζόμενος νέος, να αλείφεται με λάδι από τον αρύβαλλό του, να αγωνίζεται ή να καθαρίζεται με τη στλεγγίδα (ξύστρα). Ωραία είναι και η εικόνα του νικητή νέου αθλητή, καταστόλιστου με ερυθροβαφείς ταινίες, δεμένες σε μηρό και βραχίονες, με ολάνθιστα κλαδιά στα χέρια, αν όχι και στεφανωμένος.



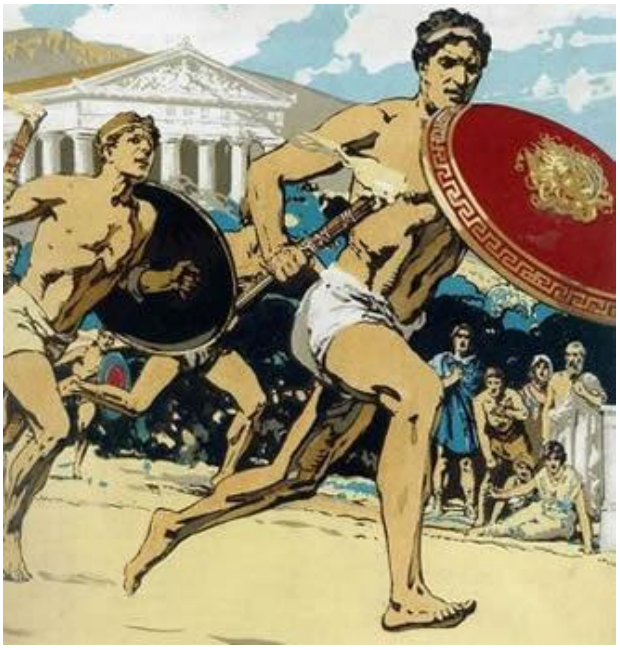
- ✓ Συμμετείχαν στις διάφορες εορτές με χορούς και χορωδίες. Μάλιστα στα Παναθήναια της Αθήνας, εορτή προς τιμήν της πολιούχου θεάς Αθηνάς, συμμετείχαν στην πομπή του πέπλου της προς το Ερέχθειο, ως αναβάτες σε άλογα. Στην αρχαία Αθήνα οι χορηγοί, οι πλούσιοι της πόλης, με δικά τους έξοδα πλήρωναν χοροδιδασκάλους που μάθαιναν στους νέους χορό και τραγούδι λυρικών ποιημάτων τα οποία και παρουσίαζαν στα θέατρα και στις διάφορες εορτές



- ✓ Οι νέοι συμμετείχαν σε ομαδικά παιχνίδια, βοηθούσαν τον πατέρα τους στο επάγγελμα που ασκούσε και πήγαιναν για κυνήγι ή αλιεία, ανάλογα με το αν η περιοχή που διέμεναν ήταν κοντά στο βουνό ή στην θάλασσα.
- ✓ Οι Αθηναίοι έφηβοι της άρχουσας τάξης είχαν και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όντας ανέμελοι και ανεύθυνοι από βιοτικές ανάγκες, όπως τα ομαδικά αθλήματα επισκύρου ή τύπου hockey (κερητίζονιες,) ή βάζοντας αντιμέτωπα να αρπαχθούν οικόσιτα ζώα με παραδοσιακή εχθρότητα μεταξύ τους, όπως ο σκύλος με τη γάτα («γαλεοκννομαχία»).

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Ο Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα



.

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγειά του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. **«Νους υγιής εν σώματι υγιή»**, όπως έλεγαν

Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που επινόησε τις «αθλοπαιδιές» τις οποίες ανήγαγαν σε αγωνίσματα, στα οποία οι παίκτες συναγωνίζονταν. Η λέξη **Άγων(ας)** προέρχεται από το ρήμα **«Άγω»** που σημαίνει «οδηγώ». Το ίδιο ρήμα παράγει την λέξη Αγωγή, από την οποία παράγεται η έννοια παιδαγωγός (αυτός που άγει, που οδηγεί τον παίδα). Η λέξη «αθλέω» – «αθλώ» σημαίνει μόχθος, ανάγκη, αγωνίζομαι.

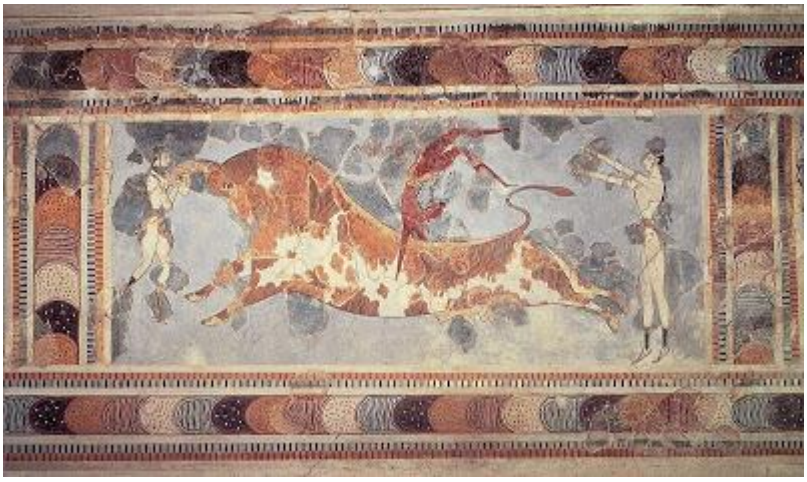
Ο **Αριστοτέλης** έθεσε τον ορισμό της επιστήμης της φυσικής αγωγής, λέγοντας ότι εξετάζει το είδος της εκγύμνασης που ταιριάζει σε όλους, αφού αποσκοπεί στην γυμναστική εκπαίδευση όλων και όχι μόνων αυτών με φυσικά σωματικά χαρίσματα.

Κατά τον Αριστοτέλη ο σκοπός της γυμναστικής είναι παιδαγωγικός και αισθητικός. Ο Αριστοτέλης έλεγε ότι η γυμναστική δεν πρέπει να περιλαμβάνει ακρότητες που καταστρέφουν την σωματική αρμονία.
Γενικά οι αρχαίοι Έλληνες προσπαθούσαν να είναι υπέρ του μέτρου στη ζωή, αλλά και να κατακτήσουν την ευδαιμονία, την ευτυχία δηλαδή η οποία βρίσκεται στο αγαθό, στην αρετή.

Η αρετή βρίσκεται δια μέσου του **«ευ αγωνίζεσαθαι»** στην γυμναστική και στον αθλητισμό. Η σύγχρονη επιστήμη έχει διαπιστώσει ότι κατά την γυμναστική απελευθερώνονται οι «ενδορφίνες» (εγκεφαλίνη και β΄ ενδορφίνη), φυσικές ουσίες που δημιουργούν ένα αίσθημα ευεξίας στον οργανισμό!!!
Οι αρχαίοι Έλληνες γυμνάζονταν γυμνοί από την παιδική τους ηλικία έως και την μέση ηλικία σε δημόσιες παλαίστρες. Η παλαίστρα ήταν ένας ανοιχτός τετράγωνος χώρος που περιβάλλετο από τοίχους. Εκεί υπήρχαν παιδαγωγοί που επιτηρούσαν τους νέους. Ο δάσκαλος της σωματικής αγωγής ήταν ο «παιδοτρίβης» που σημαίνει γυμναστής.

ΟΙ ΓΙΟΡΤΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Στην αρχαία Αθήνα, υπήρχε η λειτουργία της «γυμνασιαρχίας». Σε αυτήν οι εύποροι βοηθούσαν οικονομικά το κράτος να συγκεντρώσει χρήματα για την εξάσκηση των αθλητών και την διακόσμηση των αγωνιστικών χώρων.
Οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες στον Ελλαδικό χώρο, ήταν τα ταυροκαθάψια στην **Μινωική Κρήτη**. Οι αθλητές κατά την διάρκεια των ταυροκαθαψίων άρπαζαν τους ταύρους από τα κέρατα και πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του! Στην διάρκεια των αγωνισμάτων αυτών, δεν θανατώνονταν ποτέ οι ταύροι όπως γίνεται σήμερα στις ταυρομαχίες.



Ταυροκαθάψια (τοιχογραφία - Μέση Μινωική ΙΙΙ - Ύστερη Μινωική ΙΒ περίοδος (17ος-15ος αιώνας π.χ), Κνωσός

Στην **Μυκηναϊκή εποχή** (16ος ως 11ος αιώνας π.Χ.) τελούνταν αγώνες προς τιμήν των θεών σε θρησκευτικές εορτές , αλλά και προς τιμήν των νεκρών. Στην **γεωμετρική περίοδο** (11ος έως 7ο αιώνα π.Χ.) και την **αρχαϊκή εποχή** (7ος και 6ος αιώνας π.Χ.) άρχισαν να διοργανώνονται συχνά αθλητικοί αγώνες, τοπικοί ή πανελλήνιοι, σε διάφορες περιοχές. Μετά την Μυκηναϊκή εποχή γίνονταν πανελλήνιοι αγώνες, όπως τα «Ολύμπια» στην Ολυμπία, τα «Πύθια» στους Δελφούς, τα «Ίσθμια» στον Ισθμό της Κορίνθου και τα «Νέμεα» στη Νεμέα (από τον 3ο αιώνα π.Χ. ετελούντο στο Άργος). Στους αγώνες οι αθλητές κρίνονταν από επιτροπή κριτών, τους Ελλανοδίκες. ανατροχασμού» και του «περιτροχασμού».

Τα Πύθια γιορτάζονταν από την 7η ως την 11η του μηνός Ηρακλείου προς τιμή του Πύθιου Απόλλωνος, στο ιερό που λεγόταν «Πυθώς», στους Δελφούς ανά πενταετία. Τα Πύθια περιελάμβαναν ποιητικούς, δραματικούς, γυμνικούς και ιππικούς αγώνες. Το πρόγραμμα των Πυθικών αγώνων διεξαγόταν ως εξής : την πρώτη μέρα ο μουσικός αγών, την δεύτερη, τρίτη και τέταρτη οι γυμνικοί και την Πέμπτη οι ιππικοί αγώνες. Όλοι οι γυμνικοί αγώνες διεξάγονταν στο στάδιο και προ της ενάρξεως των αγώνων, οι αθλητές πρόσφεραν θυσία στον ήρωα Εύδρομο, στο Ιερό κοντά στο στάδιο. Το έπαθλο των αγώνων ήταν στεφάνι από κλάδο δάφνης, τον οποίο έκοβαν από την Ιερά Δάφνη της κοιλάδας των Τεμπών.

Τα Νέμεα, ήταν πανελλήνιος γιορτή προς τιμή του Διός στην κοιλάδα της Νεμέας. Τα Νέμεα γιορτάζονταν κάθε δύο χρόνια, το δεύτερο και τέταρτο έτος εκάστης Ολυμπιάδος, το μήνα Εκατομβαιώνα. Οι αγώνες διεξάγονταν εντός του ιερού χώρου του Ναού του Νεμείου Διός, όπου υπήρχε ιππόδρομος και στάδιο.Οι αγώνες διαρκούσαν πολλές ημέρες και – όπως σε όλες τις πανελλήνιες εορτές – επικρατούσε εκεχειρία. Μετά τη θυσία στο Νέμειο Δία, άρχιζαν τα γυμνικά και ιππικά αγωνίσματα, τα οποία ήταν στάδιο, δόλιχος, δρόμος ίππειος, δρόμος οπλιτών, πάλη, πυγμή, παγκράτιο, πένταθλο, άρμα. Για τους γυμνικούς αγώνες υπήρχαν τρεις κατηγορίες αθλητών, παιδιά, έφηβοι και άνδρες. Επίσης η γιορτή ήταν εμπλουτισμένη με αγώνες μουσικούς και δραματικούς, ενώ το έπαθλο των νικητών ήταν στεφάνι από χλωρό σέλινο.

Τα Ίσθμια ήταν μία από τις μεγαλύτερες πανελλήνιες γιορτές προς τιμή του Ποσειδώνος, με τόπο τελέσεως τον Ισθμό. Γινόταν κάθε τρίτο έτος, το πρώτο και το τρίτο εκάστης Ολυμπιάδος. Η γιορτή περιελάμβανε αγώνες μουσικούς, κιθαρωδών, αοιδών και ποιητών, στους οποίους μετείχαν και γυναίκες, ενώ στα άλλα αγωνίσματα έπαιρναν μέρος παιδιά και έφηβοι. Ο στέφανος της νίκης ήταν φτιαγμένος από κλαδιά και φύλλα πίτυος (πεύκου).

Τα Ολύμπια ήταν η δημοφιλέστερη γιορτή των αρχαίων Ελλήνων με κέντρο την Ολυμπία. Εκτός όμως από αυτή τη γιορτή, από το έτος 556 της αρχαίας χρονολόγησης, άρχισαν να γιορτάζονται Ολύμπια και σε άλλες πόλεις, ενώ από το έτος 516 γιορτάζονταν Ολύμπια και απ' τους Έλληνες της Ιωνίας και της Σικελίας.Τα Ολύμπια γιορτάζονταν κάθε τετραετία το μήνα Απολλώνιο από την 10η ως την 16η. Η πρώτη και τελευταία μέρα των γιορτών ήταν αφιερωμένη αποκλειστικά στις Θυσίες και τις ιεροπραξίες. Την προτεραία της ενάρξεως των αγώνων, γινόταν η επίσημη τελετή της ορκωμοσίας των αθλητών μαζί με τους γονείς και τους γυμναστές τους, μπροστά στο άγαλμα του Ορκίου Διός. Αφού θυσίαζαν έναναγριόχοιρο, μπροστά στα αιματοβαμμένα κρέατα, ορκίζονταν ότι δεν θα μεταχειρίζονται τεχνάσματα για τη νίκη και ότι θα συμμορφώνονταν προς τους κανονισμούς. Η έναρξη των αγώνων γινόταν μόλις οι Ελλανοδίκες, που ήταν ντυμένοι με πορφύρα και εστεμμένοι με δάφνη, ελάμβαναν τη θέση τους, ενώ το έπαθλο των νικητών ήταν στεφάνι από ελιά (κότινος).

ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ

Οι αθλητικοί χώροι που λειτουργούσαν ήταν το **Στάδιο**, το **Γυμνάσιο** και ο **Ιππόδρομος**, τους οποίους συναντάμε όχι μόνον στα μεγάλα ιερά αλλά και στις περισσότερες ελληνικές πόλεις. Από αυτούς ο σημαντικότερος ήταν το Γυμνάσιο. Εκεί ελάμβανε χώρα η εκγύμναση των αθλητών αλλά και η προετοιμασία των εφήβων για τη στρατιωτική τους θητεία. Αποτελούσε αναπόσπαστο τμήμα κάθε ελληνικής πόλης και γρήγορα εξελίχθηκε σε χώρο γενικότερης μόρφωσης και καλλιέργειας πνευματικών και ηθικών αξιών, όπου συγκεντρώνονταν καλλιτέχνες, φιλόσοφοι και ρήτορες.

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Οι αθλούμενοι ασκούνταν υπό τις οδηγίες του γυμναστή ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μπαστούνι τους έδειχνε τις ασκήσεις. Τα γυμνάσια περιλάμβαναν τις ασκήσεις **της «αλτηροβολίας», της «χειρονομίας», της «σκιαμαχίας», του «πιτυλίζειν», του του «ανατροχασμού» και του «περιτροχασμού».**

«Η αλτηροβολία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού και σε αυτήν γίνονταν συνεχόμενες άρσεις αλτήρων του άλματος εις μήκος. Η χειρονομία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού και των άνω άκρων. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις του αθλήματος της «πυγμής», δηλαδή της πυγμαχίας με φανταστικό αντίπαλο. Η σκιαμαχία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μυς του κορμού, καθώς και των χεριών. Στη σκιαμαχία οι αθλητές μιμούνταν κινήσεις οπλομαχίας, χωρίς αντίπαλο. Κάτι σαν τα «πούμσε» του Tae kwon Do, ή τα «κάτα» του Καράτε!!!

Το πιτυλίζειν ήταν άσκηση για την ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούνταν τις κινήσεις της κωπηλασίας. Ο ανατροχασμός και ο περιτροχασμός ήταν ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών. Στον ανατροχασμό οι αθλητές έτρεχαν προς τα πίσω, ενώ στον περιτροχασμό έτρεχαν κυκλικά στο στάδιο.Οι νέοι γυμνάζονταν γυμνοί (εξού και γυμνάσια) και αλείφονταν με λαδί και άμμο, γεγονός που μόνο τυχαίο δεν είναι. Σήμερα γνωρίζουμε πως το λαδί(περιέχει την βιταμίνη Ε που έχει αναζωογονητικά στοιχεία για το δέρμα, ενώ και η άμμος έχει επίσης ευεργετικές επιδράσεις στο δέρμα και στην ψυχική χαλάρωση.

Στάδιο, δρόμος ταχύτητας 1 στάδιο= 200 μέτρα =600 πόδια. Απόσταση βαλβίδων 192,28 μ.

Δρόμος, Δόλιχος, μακρύς δρόμος αντοχής 7-24 στάδια, συνήθως 20 στάδια. Από 3550- 3800 μ.

Δίαυλος, δρόμος ταχύτητας με διπλή διαδρομή του σταδίου 1299 πόδια, ο σημερινός των 400 μέτρων.

Οπλιτοδρομία , δρόμος με πλήρη εξάρτηση της χάλκινης πανοπλίας ενός οπλίτη με συνολικό βάρος οπλισμού 30 κιλά. Απόσταση 2-4 στάδια.

Πένταθλο (άλμα, δρόμος, ακόντιο, δίσκος, πάλη). Ο Αριστοτέλης ονομάζει τον νικητή αυτού του αθλήματος : «ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ»

Άλμα, τετράπλευρο σκάμμα 16 μέτρων με βατήρα. Την απόσταση την μετρούσαν με ξύλινο κοντάρι τον κανόνα. Οι αλτήρες που χρησιμοποιούσαν ήταν δισκοειδείς, ελλειψοειδείς, αμφίσφαιροι, αμφιβαρείς, από 1610 έως 2018 γραμμάρια.

Δίσκος (Ομηρικά -σόλος), δένανε τον δίσκο με ιμάντα, όπως σήμερα με την σφυροβολία. Είχε διάμετρο 0,17- 0,34 και βάρος 1250- 6600 γραμ. Οι επιδόσεις των αθλητών μετρούνταν με πασσάλους και καρφιά.

Ακόντιο , έχουμε δυο περιπτώσεις. Την εκηβόλο βολή σε μήκος και την στοχαστική ρίψη σε στόχο. Μια θηλιά από ιμάντα στο κάτω μέρος του ακοντίου το εκσφενδόνιζε πολύ μακριά.

Πυγμαχία , φορούσαν ιμάντες στα χέρια από δέρμα βοδιού, και ηττημένος ήταν όποιος παραδεχόταν την ήττα του, ή όταν έπεφτε αναίσθητος.

Παγκράτιο, συνδυασμός πυγμής και πάλης. Έχουμε το ορθοστάνδην και κάτω παγκράτιο.

Αρματοδρομίες, δίτροχο άρμα με 4 άλογα, σε 12 ιπποδρομιακούς γύρους. Κατέβαλλαν ιδιαίτερη προσπάθεια να κερδίσουν την εσωτερική τροχιά για να κερδίσουν απόσταση.

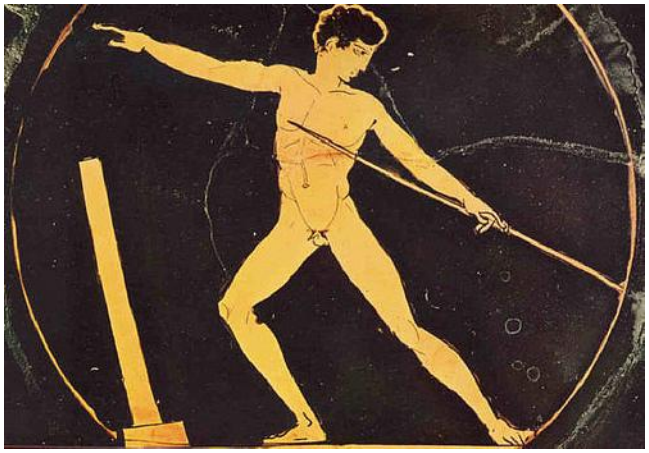
Ιππικά αγωνίσματα, ο κάθε ιππέας με το δικό του το άτι έτρεχε σε συναγωνισμό κάνοντας 6 φορές τον γύρο του ιππόδρομου.

Υπήρχε προφανώς και άθλημα παρόμοιο με το ποδόσφαιρο. Ανάγλυφο εικονίζει αθλητή να έχει σφαίρα (μπάλα) στο γόνατο. Επειδή όλοι κάνουν λάθος και το ονομάζουν ποδόσφαιρο, το σωστό θα ήταν να λέγεται **ΓΟΝΑΤΟΣΦΑΙΡΟ**. Κατά περίεργο τρόπο έχουμε το ίδιο παιχνίδι και στον πολιτισμό των Μάγιας. Κι εκεί παίζεται με το γόνατο και προσπαθούν να περάσουν την σφαίρα από έναν πέτρινο κρίκο που βρίσκεται ψηλά σε τοίχο !

ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Η **ρίψη σφαίρας** (σφαιροβολία)

- Η **ρίψη δίσκου** (δισκοβολία)
- Η **ρίψη ακοντίου** και βέλους (ακοντισμός-τοξοβολία)



- **Άλμα (εις μήκος)**

- **Δρόμος.**

- **Πυγμαχία**
- **Πάλη**

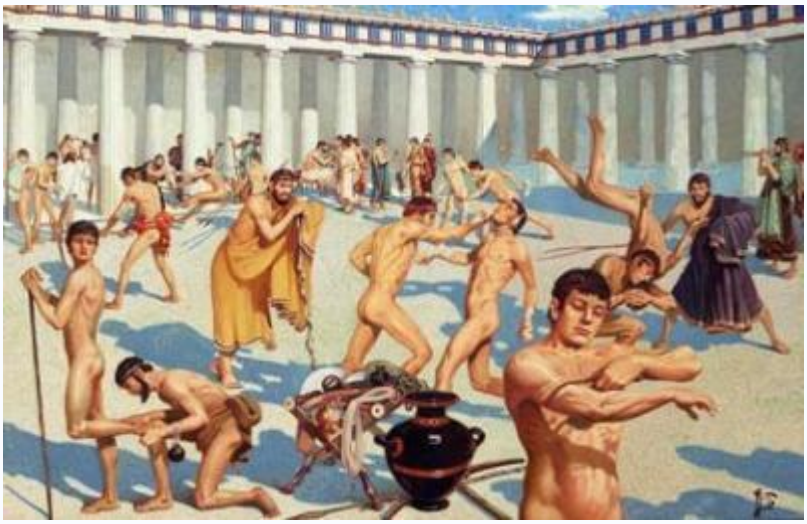
- **Αρματοδρομίες**

Το ντοπάρισμα στην αρχαιότητα

Το **ντοπάρισμα** των αθλητών και η δωροδοκία με σκοπό τη νίκη εμφανίστηκαν στους στίβους της αρχαιότητας μετά τον Πελοποννησιακό πόλεμο, την «αυτοκτονία της Ελλάδας», όπως τον χαρακτήρισε διάσημος ιστορικός (έληξε το 404 π.Χ.). Ως τότε κι από τα βάθη των αιώνων, από κανενός το μυαλό δεν μπορούσε να περάσει η σκέψη να παραπλανήσει τους κριτές (Ελλανοδίκες). Όμως, μετά το τέλος του σχεδόν 30χρονου αιματηρού εμφύλιου πολέμου, δεν ήταν λίγοι εκείνοι πουαναζητούσαν την κοινωνική καταξίωση με μια νίκη σε κάποιον από τους πανελλήνιους αγώνες, τους Ολυμπιακούς κατά προτίμηση. Περίπου τον ίδιο καιρό εμφανίστηκαν και οι επαγγελματίες αθλητές.

Ήταν η εποχή που ο πιο αναγνωρισμένος γιατρός της αρχαιότητας, ο **Ιπποκράτης** (πέθανε το 377 π.Χ.), αμφισβητούσε τη ρήση **«νους υγιής εν σώματι υγιεί»**και δίδασκε ότι δεν είναι η άθληση που εξασφαλίζει την υγεία αλλά το μέτρο στην εργασία, στο φαγητό, στον ύπνο και στον έρωτα.

Μισόν αιώνα αργότερα, ο **Αριστοτέλης** (384 – 322 π.Χ.) περιέγραφε τα ορατά αποτελέσματα από την ειδική δίαιτα, στην οποία υποβάλλονταν οι αθλητές: Παραμορφωμένα πρόσωπα που έμοιαζαν με ζώων. Και, έπειτα από αρκετούς αιώνες, ο επίσης αναγνωρισμένος γιατρός της αρχαιότητας, Γαληνός (128 – 200), δίδασκε ότι η πολύωρη καθημερινή άθληση δε βοηθά τη φυσική ομορφιά, καθώς οι απαιτήσεις πολλών αγωνισμάτων συχνά παραμορφώνουν το πρόσωπο και το σώμα των αθλητών.



Υπεύθυνη για την οργάνωση των αγώνων ήταν η **Ολυμπιακή Βουλή,** ενώ κριτές ήταν οι **Ελλανοδίκες,** μέλη της αρμόδιας επιτροπής (δυο αρχικά, δέκα στη συνέχεια, δώδεκα έπειτα και, από το 348 π.Χ., πάλι δέκα). Εκλέγονταν με κλήρο ανάμεσα στους Ηλείους και είχαν απόλυτη εξουσία.

Απέρριπταν αθλητές που δεν είχαν τα κατάλληλα να αγωνιστούν προσόντα, απέκλειαν όσους υπέπιπταν σε παραπτώματα και τιμωρούσαν με πρόστιμα ή και με δημόσια μαστίγωση τους παραβάτες των κανονισμών.

Παραβάσεις ήταν η αργοπορημένη προσέλευση, η μη υπακοή στις εντολές, η μη τήρηση των κανονισμών διεξαγωγής των αθλημάτων και η δωροδοκία είτε για να αφεθεί αθλητής να νικηθεί είτε για ευνοϊκή μεταχείριση.

Σε περίπτωση δωροδοκίας, έπεφτε τόσο βαρύ πρόστιμο στον αθλητή και στην πόλη του, ώστε με τα χρήματα που εισπράττονταν, ανεγείρονταν αγάλματα του **Δία,**οι Ζάνες (από τον πληθυντικό της λέξης Ζευς) πάνω σε ειδικά βάθρα. Βρέθηκαν 17 βάθρα Ζανών που σημαίνει ότι τόσες δωροδοκίες τιμωρήθηκαν στα 1169 χρόνια που κράτησαν οι Ολυμπιάδες.

Πρώτο κρούσμα δωροδοκίας αποκαλύφθηκε το 388 π.Χ. (16 χρόνια μετά το τέλος του Πελοποννησιακού πολέμου). Δεύτερο, είκοσι χρόνια αργότερα (368 π.Χ.), όταν κατασκευάστηκαν δύο Ζάνες από πρόστιμα που επέβαλαν οι Ελλανοδίκες σε δύο Ρόδιους παλαιστές που, κατά τον **Παυσανία,** πιάστηκαν επ' αυτοφώρω (ο**Φιλόστρατος** να δωροδοκεί τον **Εύδηλο**). Το επόμενο κρούσμα συνέβη μετά από 36 χρόνια (332 π.Χ.). Η δυσφήμιση του αθλητή αλλά και της πόλης την οποία εκπροσωπούσε και το στίγμα της «πλαστής νίκης» απέτρεπαν την απόπειρα δωροδοκίας παρ' όλο που ο δεκασμός για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σε πολλές περιπτώσεις τρόπος ζωής.

Έφεση κατά μιας απόφασης των Ελλανοδικών (των οποίων το σκεπτικό απαγορευόταν να γνωστοποιηθεί) επιτρεπόταν μόνο στην Βουλή της Ήλιδας. Στη συντριπτική πλειοψηφία τους όμως, οι αποφάσεις γίνονταν αποδεκτές. Οι Ελλανοδίκες ήταν αναγνωρισμένα αμερόληπτοι και αδέκαστοι.

Στην **Αρχαία Ρώμη**, το ντοπάρισμα ήταν περίπου νόμιμο. Στα άλογα των ιπποδρομιών χορηγούσαν «υδρομέλας» (ένα οινοπνευματώδες ποτό που παράγεται από την αλκοολική ζύμωση διαλύματος μελιού σε νερό).

Το πόσο αποτελεσματικό ήταν φαίνεται και από το γεγονός ότι το έπιναν και οι στρατιώτες, πριν από τη μάχη. Τον Α' μ.Χ. αιώνα, για να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα, οι Έλληνες αθλητές προτιμούσαν να πίνουν εκχύλισμα από το φυτό «υπουρίς», είδος φτέρης, βασικού συστατικού από την οποία σήμερα παράγεται το οργανικό καύσιμο τύρφη. Ένα μείγμα κρασιού και στρυχνίνης (δηλητηρίου που σε μικρές δόσεις λειτουργεί ως διεγερτικό) δινόταν σε νεαρούς αθλητές στις αρχαίες Ολυμπιάδες.

Εκεί όμως που το ντοπάρισμα έδινε και έπαιρνε, ήταν στο αγώνισμα της πάλης. Νικητής αναδεικνυόταν όποιος έριχνε τον αντίπαλό του στο έδαφος τρεις φορές καθώς οι αθλητές έπρεπε να παλεύουν όρθιοι.

Το Αθλητικό Ιδεώδες ως Πηγή Εσωτερικής Τελειότητας

Ιδανικό είναι εκείνο που ενώνει τις ψυχές των ανθρώπων γύρω από ένα κοινό σκοπό. Πέραν τούτου δεν υπάρχει παρά μόνο ωφελιμισμός, που αντί να ενώνει διαχωρίζει και διασκορπίζει τους ανθρώπους. Το αθλητικό ιδεώδες είναι για τον άνθρωπο πηγή εσωτερικής τελειότητας. Είναι εκείνο που ικανοποιεί από κάθε άποψη τη διάνοια και το συναίσθημα του αθλητή και του φιλάθλου. Είναι το πνεύμα με τους ζωντανούς του νόμους, δεν είναι μια μορφή, είναι μια δύναμη.

Στην αρχαία Ελλάδα εκείνο που ενδιέφερε τους αθλητές ήταν η συμμετοχή στους αγώνες. Αποτελούσε τιμή για κάποιον να πάρει μέρος σε μια Ολυμπιάδα. Ο υγιής συναγωνισμός μεταξύ των αθλητών ήταν εκείνο που υπερίσχυε. Ο αθλητής που νικούσε και κατακτούσε την πρωτιά είχε την αναγνώριση όλων των συναθλητών του. Η ανταμοιβή του νικητή ήταν πρώτα από όλα η ικανοποίηση που ένιωθε ο ίδιος για τη νίκη του. Ακολουθούσε ο θαυμασμός των άλλων και η φήμη, που αποκτούσε σε ολόκληρη την Ελλάδα, καθώς το όνομά του και η νίκη του γίνονταν γνωστά σε όλες τις πόλεις. Τέλος οι τιμές που του πρόσφερε η πόλη του ήταν μεγάλες.

Σήμερα.....

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΟΡΙΣΜΟΣ:

Το Διαδίκτυο (αγγλ.Internet) είναι παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι χρησιμοποιούν καθιερωμένη ομάδα πρωτοκόλλων. Βοηθά στο να εξυπηρετεί τις ανάγκες εκατομμύρια χρηστών καθημερινά σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι διασυνδεδεμένοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ανά τον κόσμο, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα κοινό δίκτυο επικοινωνίας, ανταλλάσσουν μηνύματα (πακέτα) με τη χρήση διαφόρων πρωτοκόλλων (τυποποιημένοι κανόνες επικοινωνίας), τα οποία υλοποιούνται σε επίπεδο υλικού και λογισμικού. Το κοινό αυτό δίκτυο καλείται Διαδίκτυο.

ΘΕΤΙΚΑ:

1.Καθίσταται το πιο γρήγορο και οικονομικό εργαλείο διάχυσης πληροφοριών και υλικού και χρησιμοποιείται ως κίνητρο συμμετοχής των νέων και των μαθητών σε καινοτομίες και νέες εμπειρίες που τους ενθουσιάζουν και τους παρακινούν στο να μάθουν.

2.Μέσα από το διαδίκτυο αναπτύσσονται μέθοδοι που ενθαρρύνουν την συνεργατικότητα και την κοινωνικότητα αναφορικά με την παραγωγή κάποιου συγκεκριμένου ομαδικού έργου ανάμεσα σε περισσότερους.

3.Ανάμεσα στις πολυάριθμες χρήσεις και ευεργετικές παροχές του διαδικτύου , εμφανίζονται και οι υπηρεσίες ψυχαγωγίας. Η δυνατότητα εύκολης αγοράς της επιλεγμένης ψυχαγωγίας , η εύκολη πρόσβαση στις διάφορες ψυχαγωγικές υπηρεσίες, η υψηλή ποιότητα εικόνα και ήχου και ο διαφορετικός τρόπος που η νεολαία αντιλαμβάνεται στις μέρες μας την ψυχαγωγία, κατατάσσουν το internet , σύμφωνα με τελευταίες μελέτες, στην δεύτερη θέση μετά την τηλεόραση.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ:

1.Πολλές φορές καθιστάται επικίνδυνο και εθιστικό.

2.Ευθύνεται για τη μηχανοποίηση και προκαλεί αδράνεια λόγω της υπερβολικής διευκόλυνσης που παρέχει στους χρήστες του

3.Καλλιεργεί τη συνθηματική γλώσσα

4.Συμβάλλει στην αύξηση της εγκληματικότητας μέσω της συνεχούς προβολής βίαιων σκηνών και συμπεριφορών

5.Παραβιάζει προσωπικά δεδομένα

6 Προκαλεί εξάρτηση. Η απομόνωση και ο εθισμός αποτελούν τις συχνότερες αιτίες ενοχοποίησης του διαδικτύου στους νέους.

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος καλύπτει ένα φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων, σχετιζόμενες με τη χρήση του διαδικτύου. Το κοινό στοιχείο είναι ότι η συμπεριφορά του ατόμου διαταράσσει τη καθημερινότητα του και είναι ένας ψυχοπιεστικός παράγοντας για το περιβάλλον του. Μπορούμε να πούμε με απλά λόγια ότι αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή μας από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία μας, κυριαρχεί στη καθημερινότητα μας και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε.

Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις ο διαδικτυακός εθισμός είναι αποτέλεσμα συνδυαστικών παραγόντων και άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, η κοινωνική φοβία, η υπερκινητικότητα κ.α. Η σημερινή νεολαία ασχολείται μόνο με την εικόνα εφόσον δεν κεντρίζεται διαφορετικά το ενδιαφέρον της. Η κίνηση των κουμπιών γίνεται με αστραπιαίο τρόπο από τους χρήστες. Αυτή η εισβολή του διαδικτύου κυριαρχεί εφόσον βοηθάει τους πάντες να ανακαλύψουν όποια πληροφορία θέλουν εύκολα και γρήγορα ενώ ταυτόχρονα ακούν μουσική η είναι συνδεδεμένοι σε άλλη σελίδα.

Σήμερα πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί αναγνωρισμένη ψυχιατρική διαταραχή στα ταξινομικά συστήματα των ψυχικών νόσων. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008, ενώ ενδέχεται να ακολουθήσει και η Γερμανία κυρίως λόγω της αδυναμίας των ασφαλιστικών φορέων να καλύψουν τις θεραπείες των εθισμένων στο διαδίκτυο.

Η εξάπλωση του φαινομένου είναι παγκόσμια, αφορά όλες τις ηλικιακές και τις κοινωνικές ομάδες. Επί του παρόντος, εκτιμάται ότι περίπου 9 εκατομμύρια Αμερικανοί και δέκα εκατομμύρια Κινέζοι πολίτες μπορούν να χαρακτηριστούν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο, με επιπτώσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη. Από όλα τα είδη συμπεριφορικού εθισμού, το διαδίκτυο ξεχωρίζει λόγω των επιπτώσεων που ενδέχεται να επιφέρει σε εκατομμύρια χρήστες στο μέλλον, καθώς η πρόσβαση σε αυτό αυξάνεται σε παγκόσμιο επίπεδο.

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- ***Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι . Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.***

- ***Η εφηβεία είναι μια μακρόχρονη εξελικτική πορεία στη διάρκεια της οποίας συντελούνται σημαντικές αλλαγές σε όλους τους τομείς ανάπτυξης του ατόμου (βιοσωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικό).***

ΑΘΛΗΜΑΤΑ:

- **Καλαθοσφαίριση**
- **Κλασικός Αθλητισμός**
- **Κολύμβηση**
- **Ποδόσφαιρο**
- **Ρυθμική Γυμναστική**
- **Αντισφαίριση**

- **Άρση Βαρών**

- **Ενόργανη Γυμναστική**

- **Πετοσφαίριση**

- **Υδατοσφαίριση**

- **Ιστιοπλοϊα**

Ο ρόλος του αθλητισμού στην παιδική και εφηβική ηλικία

Η άθληση συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταπολεμά το άγχος και την κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή. Επίσης, επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα του εαυτού του. Ένα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει ή άθληση στη ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές οι ελάχιστες ώρες εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Πρότυπα που αγαπούν και σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Internet.

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού. Όταν συμβεί αυτό, το παιδί ή ο έφηβος αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, και απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται και από φόβο αποτυχίας. Αυτό το χρόνιο άγχος έχει επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του παιδιού. Οι έφηβοι συχνά, για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές του επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προπονητών ή των γονιών, μπορεί να χρησιμοποιήσουν κάποιες απαγορευμένες ουσίες προκειμένου να επιτύχουν τον προσδοκώμενο στόχο. Οι υψηλές προσδοκίες που έχουν οι γονείς ή οι προπονητές από το παιδί έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του. Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, αφού δεν χαίρεται μικρές και σημαντικές στιγμές της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας, συχνά μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές, αφού ο ελεύθερος χρόνος του καταναλώνεται στις προπονήσεις, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται σ' ένα μοναχικό παιδί, και αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, το οποίο θα επηρεάσει και την ενήλικη ζωή του.

Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκείμενου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς και οι προπονητές θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να επιτρέψουν στο παιδί να ξεδιπλώσει τα δικά του μοναδικά χαρίσματα.

Συμβουλές για τους γονείς:

1.Να επιτρέψουν στο παιδί τους να επιλέξει το ίδιο το άθλημα που επιθυμεί, ανάλογα με τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του.

2.Να μην πιέζουν το παιδί να αποδώσει περισσότερο απ' ό,τι το ίδιο μπορεί.

3.Να στηρίξουν το παιδί τους σε πιθανές αποτυχίες και να το επιβραβεύουν στις επιτυχίες του, χωρίς υπερβολές.

Σύμφωνα με μια έκθεση που δημοσιεύθηκε στις 13 Ιουλίου 2009 στο Guardian με τίτλο "How Teenagers Consume Media:the report that shook the City"(«Πώς οι έφηβοι καταναλώνουν τα ΜΜΕ : η έκθεση που ταρακούνησε το City») η σχέση των εφήβων με τον κινηματογράφο περιγράφεται ως εξής: Οι έφηβοι επισκέπτονται τον κινηματογράφο **αρκετά συχνά**, άσχετα από το έργο που παίζει. Συνήθως θα στοχεύσουν πρώτα σε μια ταινία, και θα ξεκινήσουν να την δουν, αλλά μερικές φορές απλά θα πάνε και θα διαλέξουν όταν θα βρεθούν εκεί. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν πηγαίνουν στον κινηματογράφο δεν είναι για την ταινία, αλλά για την εμπειρία- και το να πηγαίνουν εκεί με φίλους. Οι έφηβοι επισκέπτονται τον κινηματογράφο περισσότερο συχνά όταν βρίσκονται στο κατώτερο τμήμα της εφηβείας (όταν είναι **13 και 14 ετών**) αλλά καθώς πλησιάζουν τα 15 πηγαίνουν αρκετά λιγότερο. Αυτό οφείλεται στην τιμή –στα 15 πρέπει να πληρώσουν το ίδιο εισιτήριο που πληρώνουν οι ενήλικες , που συχνά είναι διπλό από το εφηβικό. Επίσης, είναι δυνατό να αγοράσουν ένα πειρατικό DVD της ταινίας τη στιγμή που αυτή βγαίνει στον κινηματογράφο, και αυτά κοστίζουν πολύ λιγότερο από το εισιτήριο του κινηματογράφου , και έτσι οι έφηβοι επιλέγουν αυτό αντί να πάνε κινηματογράφο. Μερικοί έφηβοι διαλέγουν να «κατεβάσουν» τις ταινίες από το διαδίκτυο, αλλά αυτό δεν είναι δημοφιλές εφόσον οι ταινίες συνήθως έχουν κακή ποιότητα, πρέπει να τις δεί κανείς σε μια μικρή οθόνη υπολογιστή, και υπάρχει και η περίπτωση τα αρχεία να είναι προβληματικά και να εγκαταστήσουν έναν ιό στον υπολογιστή.

Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ

ΤΑΙΝΙΕΣ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΔΕΚΑΕΤΙΩΝ:

1.We are the best/Viar bast (2013)

2.The perks of being a wallflower-Τα πλεονεκτήματα του να είσαι στο περιθώριο (2012)

3.Trust-Πίστεψέ με (2010)

4.Precious-Μονάκριβη (2009)

5.Melissa P.-Ημερολόγιο μιας έφηβης (2005)

6.Αγάπη στα 16-Love at 16 (2004)

7.Thirteen-Δεκατριών (2003)

8.Lilja 4 ever-Λίλια για πάντα (2002)

9.Sweet sixteen-Γλυκά δεκάξι (2002)

10.White oleander -Η αγάπη είναι γένους θηλυκού (2002)

11.The virgin suicides-Αυτόχειρες παρθένοι (1999)

12.Stand by me-Στάσου πλάι μου (1986)

Διεθνές Φεστιβάλ
Κινηματογράφου Ολυμπίας
για Παιδιά & για Νέους

ΝΥΧΤΕΡΙΝΑ ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

Ενώ στις Η.Π.Α. ο νόμος απαγορεύει σε άτομα κάτω των 16 να πηγαίνουν σε εμπορικά κέντρα χωρίς συνοδεία ενηλίκου μετά από κάποια ώρα, στην Ελλάδα δεν υπάρχει τέτοια απαγόρευση. Επίσης, στις Η.Π.Α. υπάρχει αυστηρή νομοθεσία που απαγορεύει σε εφήβους κάτω των 18 να αγοράζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια που περιέχουν βία. Στην Ελλάδα υπάρχει σχετικό νομοσχέδιο, αλλά δεν τηρείται αυστηρά. Το ίδιο ισχύει για το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια και την είσοδο σε νυχτερινά κέντρα διασκέδασης που απαγορεύονται βάσει νομοσχεδίου σε άτομα κάτω των 18.

Συμβουλές προς τους / τις εφήβους :

* Προγραμμάτισε τον τρόπο μετάβασης και επιστροφής στο σπίτι σου

* Φρόντισε να μη χρειαστεί να μείνεις μόνος -η σε σκοτεινά σημεία ή επικίνδυνους χώρους και μη διασχίζεις μεγάλες αποστάσεις μόνος -η

* Μη κανονίζεις νυχτερινή έξοδο ποτέ με άγνωστο άτομο που μόλις γνώρισες στο διαδίκτυο ή με άγνωστο που γνώρισες με άλλο τρόπο (μέσω φίλου -ης, τηλεφωνικά κλπ)

* Φρόντισε να έχεις το κινητό σου ενεργοποιημένο και κάλεσε αμέσως τους γονείς σου σε περίπτωση που αντιμετωπίσεις κάποιο πρόβλημα

* Φρόντισε να ελέγχεις πάντα το ποτό σου και να μην το αφήνεις εκτεθειμένο σε εύκολη νόθευση, καθώς επίσης και τα προσωπικά σου αντικείμενα.

* Μη δέχεσαι κεράσματα από αγνώστους.

* Σε περίπτωση που νιώσεις αδιαθεσία, ενημέρωσε αμέσως τους γονείς σου.

* Μη φύγεις μόνος -η από το κατάστημα, ούτε να δεχθείς να σε συνοδεύσει άγνωστος που γνώρισες πριν από λίγη ώρα.

* Μην επιβιβαστείς σε όχημα του οποίου ο οδηγός κατανάλωσε οινοπνευματώδη ποτά. Εφάρμοσε τις εναλλακτικές λύσεις που έχεις για την επιστροφή σου στο σπίτι.

* Σε περίπτωση που η παρέα σου σε πιέζει να πειραματιστείς με συμπεριφορές που γνωρίζεις ότι είναι επικίνδυνες

* Πες ΟΧΙ με αποφασιστικότητα, σταθερότητα και πείσμα.

* Θυμήσου ότι για να πεις ΟΧΙ στις πιέσεις που θα δεχθείς, χρειάζεται γενναιότητα και δύναμη. Αντίθετα θα φανείς αδύνατος και δειλός αν υποχωρήσεις στις πιέσεις και εμπλακείς σε επικίνδυνες συμπεριφορές.
* Μην ξεχνάς ότι ένας καλός φίλος -η δεν πρόκειται να σε πιέσει ποτέ να κάνεις κάτι που μπορεί να σε θέσει σε κίνδυνο

* Υπερασπίσου τους φίλους -ες σου όταν αρνούνται να υποκύψουν στις πιέσεις της παρέας για να κάνουν κάτι επικίνδυνο.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Εθισμένοι στο τσιγάρο από την εφηβεία...

Το 70-90% των ενήλικων καπνιστών - όπως δείχνουν οι στατιστικές - έχουν αρχίσει το τσιγάρο πριν από την ηλικία των 18 χρόνων. Έξι στα δέκα αγόρια στην Ελλάδα - σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα - αρχίζουν να καπνίζουν στα 15-18 χρόνια τους και ένα στα τέσσερα πριν από τα 15.

Η κρίσιμη ηλικία που τα παιδιά δοκιμάζουν το κάπνισμα είναι τα 12-13 χρόνια, όπως προκύπτει από ελληνικές και ξένες έρευνες. «Το τραγικό είναι ότι οι δοκιμές αυτές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τον εθισμό στη νικοτίνη, γιατί είναι πια αποδεδειγμένο ότι η νικοτίνη είναι έντονα εθιστική και εξαρτησιογόνος ουσία», τονίζει η επίκουρη καθηγήτρια Παιδιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής κ. Πόπη Αναστασέα-Βλάχου.

«Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι στην ηλικία των 12-13 χρόνων λίγα μόνο τσιγάρα προκαλούν εθισμό. Παλιότερα πιστεύαμε ότι χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να δημιουργηθεί εθισμός. Αυτό το εύρημα παραξένεψε και τους ερευνητές, που δεν πίστευαν τα αποτελέσματά τους».

Η Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία αναφέρει ότι οι περισσότεροι από τους εφήβους που έχουν καπνίσει 100 τσιγάρα θα ήθελαν να το κόψουν, αλλά είναι πλέον ανίκανοι να το κάνουν _ έχουν ήδη εθισθεί. «Αναμφίβολα πρόκειται για χρήση ενός σκληρού ναρκωτικού», λέει ο πνευμονολόγος, αναπληρωτής καθηγητής Φυσιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής για το Κάπνισμα «Σ. Δοξιάδης και Γ. Γεννηματάς» κ. Παναγιώτης Μπεχράκης.

«Η νικοτίνη, εισπνεόμενη περνά από τους πνεύμονες στο αίμα και φτάνει σχεδόν αμέσως στον εγκέφαλο, όπου ενεργοποιεί την ίδια ακριβώς νευροβιολογική διεργασία που διεγείρουν και τα αλκαλοειδή (μορφίνη, ηρωίνη) και η κοκαΐνη».

Σε αυτόν τον κατ' εξοχήν φαρμακευτικό μηχανισμό εξάρτησης προστίθεται και η επανάληψη των στερεότυπων τις οποίες συνηθίζει ο νέος καπνιστής: ο ερεθισμός των χειλιών και του στόματος, η σύνδεση του καπνίσματος με ψυχολογικές διακυμάνσεις της καθημερινότητας (χαρά, λύπη, θυμός, αδημονία, αγωνία κ.λπ.) και με βιολογικές διεργασίες (φαγητό, σεξ) κ.ά.

«Πολύ σημαντικό για τους νέους είναι το λεγόμενο life style, όπου το κάπνισμα γίνεται μέρος της προσωπικότητας του καπνιστή ή της καπνίστριας και χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας και συναναστροφής στη διασκέδαση», προσθέτει ο κ. Μπεχράκης. «Με βάση τα παραπάνω, είναι προφανές ότι πρόκειται για ένα τεραστίων διαστάσεων πρόβλημα εξάρτησης, με νευροβιολογικές και ψυχολογικές συνιστώσες».

Οι μελέτες προειδοποιούν και για μια άλλη επικίνδυνη παράμετρο: «Φαίνεται ότι τα νεαρά άτομα που άρχισαν το τσιγάρο στην εφηβεία τους είναι πιο ευάλωτα στο να δοκιμάσουν οινοπνευματώδη ποτά και ναρκωτικά, αλλά και να έχουν σεξουαλική συμπεριφορά υψηλού κινδύνου», επισημαίνει η κ. Βλάχου.

Γιατί αρχίζουν

Γιατί όμως αρχίζουν τα παιδιά το κάπνισμα; «Οι παραστάσεις του περιβάλλοντος παίζουν κυρίαρχο ρόλο», απαντά ο κ. Μπεχράκης. «Το κάπνισμα των γονέων είναι πολύ σημαντικό, όπως σημαντικός είναι και ο ρόλος των χώρων διασκέδασης. Η καφετέρια, το Ίντερνετ καφέ, οι χώροι νυκτερινής διασκέδασης των εφήβων, αλλά και οι τουαλέτες των σχολείων αποτελούν χώρους παραγωγής νέων καπνιστών».

Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η διαφήμιση, δηλαδή η ανεξέλεγκτη γιγαντοαφίσα. «Σε πρόσφατη ανακοίνωση του Πανεπιστημίου Κρήτης (Κ. Βαρδαβάς και συνεργάτες) αποδεικνύεται ότι κάθε μαθητής της πόλης του Ηρακλείου εκτίθεται κατά μέσον όρο σε 108 γιγαντοαφίσες που διαφημίζουν τσιγάρο και κάπνισμα κατά την καθημερινή μετάβασή του από το σπίτι στο σχολείο και αντίστροφα».

Οι κίνδυνοι

Οι επιδράσεις του καπνίσματος στο αναπνευστικό σύστημα των εφήβων είναι όπως προειδοποιεί ο κ. Μπεχράκης τεράστιες και αποδεδειγμένες:

_ Συχνά επεισόδια βρογχίτιδας

_ Μειωμένη άμυνα

_ Μειωμένη λειτουργικότητα

_ Υπολειπόμενη ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος

«Ιδίως εάν υπάρχει ιστορικό ασθματικής βρογχίτιδας σε μικρότερη παιδική ηλικία ή ακόμη και στην οικογένεια, οι επιπτώσεις είναι πολύ μεγαλύτερες», λέει ο κ. Μπεχράκης. «Και δυστυχώς παραγνωρίζονται τόσο από τον ίδιο τον έφηβο όσο και από το περιβάλλον του, που πολλές φορές εμμένει ακόμα καθηλωμένο στην αναχρονιστική θεώρηση ότι το κάπνισμα είναι φυσική εξέλιξη της ενηλικίωσης».

Οι επιπτώσεις στα κορίτσια

«Πρέπει να τονίσουμε ότι οι κοπέλες που αρχίζουν να καπνίζουν πριν από τα 18 χρόνια τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο στειρότητας ή και αποβολών», λέει η κ. Βλάχου. « Εάν οι κοπέλες αυτές μείνουν έγκυες, οι επιπτώσεις στο έμβρυο αρχίζουν από την εμβρυική κιόλας ηλικία. Το πιο σωστό είναι να αποφασίσουν να διακόψουν το τσιγάρο πριν μείνουν έγκυες. Αλλιώς το μωρό μπορεί να γεννηθεί με μικρότερο βάρος γέννησης για την ηλικία κύησης και με μικρότερη περίμετρο κεφαλής. Και ο πατέρας όμως που καπνίζει έχει συμβολή στα προβλήματα υγείας του μωρού και ιδίως στο αναπνευστικό σύστημά του».

Κατά τον θηλασμό, οι κίνδυνοι για το παιδί είναι εξίσου σοβαροί. «Όταν η θηλάζουσα μητέρα καπνίζει, η νικοτίνη συγκεντρώνεται στο γάλα δύο φορές περισσότερο από όσο στο αίμα της μητέρας και περνά άμεσα στο μωρό», εξηγεί η κ. Βλάχου.«Αυτό συμβαίνει κυρίως τις πρώτες ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο».

Δηλητήριο για τα παιδιά τα αποτσίγαρα

Αμαρτίες γονέων παιδεύουσιν τέκνα. «Όταν και οι δύο γονείς καπνίζουν, το παιδί μπαίνει 5-7 φορές πιο συχνά σε νοσοκομείο για αναπνευστικά προβλήματα, κυρίως βρογχικό άσθμα», τονίζει η κ. Βλάχου. «Πρέπει να γνωρίζουν ακόμα ότι ο παθητικός καπνιστής εισπνέει το μεγαλύτερο μέρος της νικοτίνης του καπνιστή, ο οποίος εισπνέει κυρίως τις άλλες ουσίες του καπνού».

Προσοχή! Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνετε αποτσίγαρα σε τασάκια μέσα στο σπίτι, ιδίως ύστερα από μια κοινωνική εκδήλωση. «Εάν ένα παιδάκι πάρει και μασήσει ένα αποτσίγαρο, αυτό μπορεί σε 24 ώρες να του προκαλέσει τον θάνατο», προειδοποιεί η κ. Βλάχου. «Θα αισθάνεται ζάλη, θα κάνει εμέτους, θα έχει διαταραχή συνείδησης και θα πεθάνει, εάν δεν προφτάσουν να το πάνε στο νοσοκομείο για πλύση στομάχου».

Αρχίζουμε στο Λύκειο

Στο Λύκειο αρχίζουν οι περισσότεροι Έλληνες και Ελληνίδες να καπνίζουν. Πρόσφατη μελέτη (Δεκέμβριος 2008) δείγματος 1.000 ανθρώπων, που μελετήθηκαν στην περιοχή Αττικής από τον καθηγητή Ε. Πανά και συνεργάτες του στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Πειραιά, καταλήγει στα εξής συμπεράσματα:

_ Οι άνδρες σε ποσοστό 24,4% αρχίζουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 15 ετών, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 7,8%.

_ Το ποσοστό των γυναικών τριπλασιάζεται από τα 15 έως τα 18 έτη της ηλικίας τους.

_ 57,1% των ανδρών αρχίζει το κάπνισμα σε ηλικία 15 έως 18 ετών.

«Οι παρατηρήσεις αυτές σε συνδυασμό με αυτές του καθηγητή Ι. Κυριόπουλου και των συνεργατών του στην Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας δείχνουν ότι, ενώ έχει γίνει σημαντική πρόοδος στη διακοπή του καπνίσματος σε σχετικά μεγάλη ηλικία, το πεδίο των εφήβων έχει παραμείνει ανέπαφο από πλευράς παρέμβασης, με αποτέλεσμα την πολύ μεγάλη και ανεξέλεγκτη έναρξη σε ηλικίες μεταξύ 15 και 18 ετών, όπου διαμορφώνεται το ένα τρίτο των καπνιστών», τονίζει ο κ. Μπεχράκης.

Η πρόσφατη μελέτη του καθηγητή Ι. Κυριόπουλου σε πανελλαδικό δείγμα 4.000 ανθρώπων ηλικίας 18 ετών και άνω και η μελέτη του Οικονομικού Πανεπιστημίου Πειραιά δείχνουν ότι:

_ 80% των καπνιστών είναι ηλικίας κάτω των 56 ετών, με αιχμή τα 36 έως 45 χρόνια.

_ Η μεγαλύτερη ημερήσια κατανάλωση φτάνει τα 27,5 τσιγάρα ημερησίως στις ηλικίες μεταξύ 46 και 65 ετών.

_ Οι απόφοιτοι Λυκείου εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιζόντων, ενώ οι απόφοιτοι Δημοτικού είναι πρώτοι στην ημερήσια κατανάλωση.

_ Οι αγρότες και οι άνεργοι της Αττικής καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τον υπόλοιπο πληθυσμό.

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ.

Επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία

Σωματικές επιπτώσεις:

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλης προκαλεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως τη νόσο του μυοκαρδίου καθώς και σε πολλές περιπτώσεις τον αιφνίδιο θάνατο. Μεταξύ άλλων το αλκοόλ προκαλεί και κίρρωση του ήπατος. Επίσης έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα, ενώ η οδήγηση υπό την επήρροια του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μια από τις συχνότερες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων.

Ψυχικές επιπτώσεις:

Ο αλκοολισμός προκαλεί και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι αλκοολικοί συχνά εμφανίζουν καταθλιπτικές και αυτοκαταστροφικές τάσεις. Στους αλκοολικούς παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής απόδοσης και το άτομο συχνά παρουσιάζει παραισθήσεις.

Ερωτήσεις για το αλκοόλ

1. Αν κάποιος έχει προηγουμένως φάει καλά, μπορεί να πιει πολύ χωρίς να μεθύσει;

ΟΧΙ ακριβώς. Όταν το στομάχι είναι άδειο, η επίδραση του αλκοόλ είναι πιο έντονη και επέρχεται πιο γρήγορα. Για να μη μεθύσει κανείς αμέσως, πρέπει να έχει φάει κάτι πριν ξεκινήσει να πίνει. Παρόλα αυτά, το ποτό προκαλεί μέθη (κάποιοι μεθάνε με ένα ή δύο ποτήρια, κάποιοι άλλοι με περισσότερα).

2. Αν κάποιος πιει πάρα πολύ και μετά κοιμηθεί, θα είναι εντάξει την επόμενη μέρα;

ΟΧΙ. Μετά την κατανάλωση αλκοόλ οι σωματικές δυνάμεις εξασθενούν, ακόμη και την επόμενη μέρα. Επίσης, το πιο χαλαρωτικό στάδιο του ύπνου, το στάδιο των ονείρων, διαταράσσεται από τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και το επίπεδο των ικανοτήτων παραμένει μειωμένο και την επόμενη μέρα.

3. Το ποτό συνηθίζεται;

Ναι, με την έννοια ότι χρειάζεται κανείς όλο και μεγαλύτερες ποσότητες για να φτάσει στο ίδιο αποτέλεσμα ή για να μεθύσει. Αντίστοιχα, όμως, αυξάνονται και οι βλάβες που θα έχει υποστεί η υγεία του, ορισμένες από τις οποίες είναι συνήθως μόνιμες.

4. Είναι αλήθεια ότι το ποτό σε βοηθάει να φλερτάρεις;

ΟΧΙ, δε θα το λέγαμε. Ίσως να κάνει το άτομο να νιώσεις περισσότερο θάρρος και αυτοπεποίθηση, στην περίπτωση όμως του φλερτ το σημαντικό είναι να ερμηνεύει κανείς σωστά την αντίδραση του άλλου και να καταλάβεις τα αισθήματά του/της. Επειδή όμως το ποτό επηρεάζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις, κάποιος που έχει πιει μπορεί εύκολα να κάνει βεβιασμένες κινήσεις ή να πληγώσει τον άλλο. Άλλωστε, η έντονη μυρωδιά κάποιου που έχει πιει πολύ δεν είναι πάντοτε ελκυστική.

5. Μήπως είναι καλύτερα να πίνουμε συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά (alcopops) που δεν είναι τόσο δυνατά;
ΟΧΙ. Τα ποτά αυτά περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ με μια βότκα, για παράδειγμα, απλώς είναι αναμεμειγμένα με αναψυκτικά. Η γλυκιά τους γεύση κάνει δυσδιάκριτο το αλκοόλ και τα συνηθίζει κανείς πολύ εύκολα, οπότε μπορεί να πίνει μεγάλες ποσότητες χωρίς να το αντιλαμβάνεται και, αφού συνηθίσει, να χρειάζεται όλο και μεγαλύτερες ποσότητες.

6. Μπορεί ένα κορίτσι να πιει όσο και ένα αγόρι;
ΟΧΙ. Τα κορίτσια δεν πρέπει να μπαίνουν ποτέ σε τέτοιους συναγωνισμούς. Η ίδια ποσότητα αλκοόλ οδηγεί σε επίπεδα αίματος αυξημένα κατά 20% στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες. Στα κορίτσια η διαφορά είναι ακόμη πιο έντονη επειδή, γενικά, έχουν μικρότερο σωματικό βάρος από τα αγόρια.

7. Αλλάζει η ποσότητα του αλκοόλ αν προσθέσουμε χυμό, νερό κ.λπ.;
ΟΧΙ, η ποσότητα του καθαρού αλκοόλ παραμένει η ίδια ακόμη και αν προσθέσουμε χυμό, νερό ή παγάκια. Καλό, όμως, είναι να πίνει κανείς πολλούς χυμούς ή πολύ νερό μαζί με το αλκοόλ, γιατί έτσι προστατεύει τον οργανισμό του από τις αρνητικές επιπτώσεις της επόμενης μέρας.

8. Είναι αλήθεια ότι συνέρχεται κανείς πιο γρήγορα από το μεθύσι με ένα κρύο ντους, με έναν καφέ ή με μια βόλτα έξω στο κρύο;
ΟΧΙ. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος για να συνέλθεις. Η πλήρης αποδόμηση του αλκοόλ απαιτεί, κατά κανόνα, 8 με 16 ώρες. Η επίδραση του αλκοόλ διαρκεί ακόμη περισσότερο στους νέους και, ειδικά, στα κορίτσια. Για να μετριάσει κανείς τη δυσφορία την επόμενη μέρα, πρέπει να φάει ελαφρά και να πιει πολλά υγρά (όχι οινοπνευματώδη, εννοείται).

9. Τι είναι το hangover («βαρύ κεφάλι»);
Το hangover («βαρύ κεφάλι») είναι αποτέλεσμα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και ένδειξη ότι το σώμα μας έχει τοξικωθεί και αφυδατωθεί. Κατά κανόνα το αισθανόμαστε την επόμενη μέρα. Τα συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, κόπωση, ατονία και αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.

10. Θα αρέσει κάποιος περισσότερο στους άλλους αν πίνει;
ΟΧΙ. Το ποτό μπορεί να δίνει σε κάποιον περισσότερο θάρρος να προσεγγίζει τους άλλους πιο εύκολα. Τις περισσότερες φορές, όμως, αυτός που πίνει για να αποκτήσει θάρρος και να γίνει κοινωνικός το παρακάνει και, επειδή το αλκοόλ τον κάνει να χάσει τον έλεγχο και της κατάστασης και του εαυτού του, κινδυνεύει να γελοιοποιηθεί.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Ο όρος *ναρκωτικό* πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον **Γαληνό** για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον **Ιπποκράτη** για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Ο Γαληνός ανέφερε τη ρίζα μανδραγόρα, τους σπόρους του φυτού *altercus* και το χυμό παπαρούνας (όπιο) σαν βασικά παραδείγματα.

Γιατί οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά:

- για να διασκεδάσουν
- να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα
- να ηρεμήσουν
- να τα βγάλουν πέρα με το άγχος, τον πόνο ή την ανία
- θέλουν να ζήσουν καινούριες εμπειρίες και να πάρουν και κάποια ρίσκα.
- τους αρέσει να μιμούνται τη συμπεριφορά των ενηλίκων

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Ένας στους επτά μαθητές ηλικίας 15-19 ετών στην Ελλάδα έχει κάνει χρήση 15,2% έχει κάνει χρήση (έστω και μία φορά) κάποιας παράνομης ουσίας, κυρίως κάνναβης. Η πλειονότητά τους έχει επαναλάβει τη χρήση. Η χρήση των ναρκωτικών ουσιών αφορά περισσότερο τα αγόρια από τα κορίτσια σε αναλογία ~ 2,5 προς 1, σύμφωνα με τα στοιχεία του Επιστημονικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής στην πιο πρόσφατη έρευνά του.

• Με την ηλικία αυξάνεται σημαντικά ο αριθμός όσων έχουν κάνει χρήση : **Στην ηλικία των 17-18 ετών χρήση κάνναβης τον τελευταίο χρόνο έχει κάνει ένας στους 7 (13,6%) και τον τελευταίο μήνα το 8%**

• Χρήση κάνναβης έστω και μία φορά έχει κάνει **στην ηλικία των 13-14 ετών το 2,6% των αγοριών και το 0,9% των κοριτσιών**

Διαχρονικά 1984-2011 (μαθητές 15-19 ετών)

• **Σχεδόν τριπλασιάζεται η χρήση ναρκωτικών μέσα στην εικοσιπενταετία (από 6% το 1984 σε 15,3% το 2011)**

• **Αυξάνεται περισσότερο από τη δοκιμή η συστηματικότερη χρήση (χρήση 3+ φορές)**

ΚΙΝΔΥΝΟΙ:

- Αυξανόμενος κίνδυνος μολύνσεων, ασθενειών και θανάτου από υπερβολική δόση
- Πυώδεις μολύνσεις σε πνεύμονες και εγκέφαλο
- Ενδοκαρδίτιδα
- Ηπατίτιδα
- AIDS

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:

Τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών εξαρτώνται κυρίως από τη δόση, τον τρόπο χορήγησης, προηγούμενη έκθεση στην ουσία και τις προσδοκίες του χρήστη. Οι πιο συχνές παρενέργειες είναι οι ακόλουθες:

- ζάλη
- κνησμός,
- αϋπνία
- αδυναμία συγκέντρωσης
- απάθεια
- μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- συστολή ή διαστολή της κόρης αναλόγως της χορηγούμενης ουσίας
- διαστολή των υποδόριων αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα κοκκίνισμα του προσώπου και του λαιμού
- δυσκοιλιότητα
- ναυτία
- εμετός
- καταστολή της αναπνευστικής λειτουργίας.

Καθώς η δόση αυξάνεται, τα υποκειμενικά, αναλγητικά και τοξικά αποτελέσματα γίνονται πιο έντονα.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

1) **Πόσες φορές βγαίνετε το μήνα;**

α. Καθόλου

β. Από 1 έως 5 φορές

γ. Από 5 έως 10 φορές

δ. Περισσότερες από 10 φορές

2) **Πόσες ώρες βγαίνετε συνήθως;**

α. Έως 1 ώρα

β. 1-2 ώρες

γ. 2-3 ώρες

δ. 3-4 ώρες

3) **Τι ώρες βγαίνετε συνήθως;**

α. Δεν βγαίνω

β. Πρωινές

γ. Μεσημεριανές

δ. Βραδινές

4) **Πόσο επηρεάζεται το πλήθος των εξόδων σας από τις υποχρεώσεις σας;**

α. Καθόλου

β. Πολύ λίγο

γ. Λίγο

δ. Αρκετά

5) **Συνήθως πότε βγαίνετε;**

α. Δε βγαίνω ποτέ

β. Σαββατοκύριακα

γ. Καθημερινές

δ. Οποιαδήποτε ημέρα

6) **Όταν βγαίνετε, κυκλοφορείτε κυρίως με:**

α. τα πόδια

β. μέσα συγκοινωνίας

γ. ποδήλατο

7) Πόσο συχνά πηγαίνετε στο ίδιο μέρος (στέκι);

α. Σπάνια

β. Συχνά

γ. Αρκετά συχνά

δ. Σχεδόν πάντα

8) Προτιμάτε να βγαίνετε με άτομα του ίδιου ή του αντίθετου φύλου;

α. Προτιμώ να βγαίνω μόνος/η μου

β. Προτιμώ να βγαίνω με άτομα του ίδιου φύλου

γ. Προτιμώ να βγαίνω με άτομα του αντίθετου φύλου

δ. Προτιμώ να βγαίνω με άτομα και των δύο φύλων

9) Σε τι είδους μέρη περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας;

α. Σε καφετέριες

β. Σε κέντρα διασκέδασης

γ. Σε σινεμά-θέατρο

δ. Σε αθλητικές εγκαταστάσεις

10) Τι είδους ποτά κυρίως καταναλώνετε στις εξόδους σας;

α. Αλκοολούχα

β. Αναψυκτικά

γ. Καφέδες

δ. Χυμούς

11)Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

α. Καθημερινά

β. Αν είναι μεγάλη η ανάγκη

γ. Ποτέ

12) Η ενασχόληση με το διαδίκτυο είναι ωφέλιμη, επειδή:

α. παρέχει χρήσιμες υπηρεσίες και πληροφορίες στους χρήστες

β. βοηθά στην επικοινωνία

γ. ψυχαγωγεί

13) Πιστεύετε ότι αξιοποιείτε σωστά τον ελεύθερο χρόνο σας, όταν είστε πολλές ώρες στο διαδίκτυο;

α. Ναι

β. Όχι

14) Γνωρίζετε πως στις μέρες μας μιλάμε πια για άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο;

α. Ναι

*β.*Όχι

15) Πιστεύετε ότι είστε εθισμένοι στο διαδίκτυο;

α. Ναι

β. Όχι

16) Αν ναι, ποιος θεωρείται ότι μπορεί να σας βοηθήσει;

α. Εσείς οι ίδιοι

β. Οι γονείς σας

γ. Οι φίλοι σας

δ. Ειδικοί

17) Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης [Facebook-Twitter];

α. Ναι

β. Όχι

18) Αν ναι, πόσο συχνά κάνετε χρήση των υπηρεσιών αυτών;

α. 1-2 φορές την εβδομάδα

β. Κάθε μέρα

γ. Πολλές φορές την ημέρα

19)Έχετε δει προσωπικά σας δεδομένα στο διαδίκτυο χωρίς την έγκριση σας;

*α.*Ναι

β. Όχι

20) Είναι ο κινηματογράφος μια από τις πρώτες σου επιλογές, για να περάσεις καλά τον ελεύθερο χρόνο σου;

α. Ναι β. Όχι

21) Θα πήγαινες πιο συχνά στον κινηματογράφο, αν το εισιτήριο ήταν φθηνότερο;

α. Ναι β. Όχι

22) Τι είδους ταινίες προτιμάς να βλέπεις;

α.Περιπέτειες β.Κωμωδίες γ.Κοινωνικές δ.Θρίλερ ε.Άλλο

23) Επιλέγεις ταινίες που προτείνουν οι κριτικοί κινηματογράφου;

α. Ναι β. Όχι

24) Επιλέγεις ταινίες που έχουν βραβευτεί σε φεστιβάλ;

α. Ναι β. Όχι

25) Επιλέγεις ταινίες με αγαπημένους σου ηθοποιούς;

α. Ναι β. Όχι

26) Ποιο είναι το αγαπημένο σου άθλημα;

α.ποδόσφαιρο β.μπάσκετ γ.βόλεϊ δ.άλλο

27) Ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα;

α.είμαι σε ομάδα β.αθλούμαι μόνος μου γ.όχι, αλλά θα ήθελα

28) Πόσες φορές την εβδομάδα ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα;

α.1-2 φορές β.2-3 φορές γ.κάθε μέρα

29) Ακολουθείς κάποιο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης;

α. Ναι β. Όχι

30) Πιστεύεις ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτελεί ένα γόνιμο τρόπο αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου σου;

α. Ναι β. Όχι

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές του τμήματος Α2 του σχολείου μας (δεκαέξι κορίτσια και αγόρια ηλικίας 15-16 ετών). Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι μαθητές είναι τα ακόλουθα:

- Οι περισσότεροι έφηβοι βγαίνουν από 5 έως 10 φορές το μήνα.
- Η έξοδός τους διαρκεί συνήθως 3-4 ώρες.
- Συνήθως βγαίνουν βραδινές ώρες, κυρίως τα Σαββατοκύριακα
- Το πλήθος των εξόδων τους επηρεάζεται λίγο έως καθόλου από τις υποχρεώσεις τους.
- Όταν βγαίνουν, κυκλοφορούν με τα πόδια ή με τα μέσα μεταφοράς.
- Αρκετά συχνά πηγαίνουν στο ίδιο στέκι.
- Προτιμούν να βγαίνουν με άτομα και των δύο φύλων.
- Οι περισσότεροι περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους σε καφετέριες.
- Ανάλογα με την έξοδο που επιλέγουν καταναλώνουν καφέδες ή αλκολοούχα ποτά.
- Χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά.
- Θεωρούν ότι η ενασχόληση με το διαδίκτυο τους παρέχει πρωτίστως χρήσιμες υπηρεσίες και πληροφορίες και δευτερευόντως τους ψυχαγωγεί.
- Πιστεύουν ότι δεν αξιοποιούν σωστά τον ελεύθερο χρόνο τους, όταν είναι πολλές ώρες στο διαδίκτυο.
- Σχεδόν όλοι γνωρίζουν πως στις μέρες μας μιλάμε πια για άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο.
- Οι πιο πολλοί πιστεύουν ότι δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.
- Θεωρούν ότι αν ήταν εθισμένοι, θα έπρεπε οι ίδιοι να βοηθήσουν τους εαυτούς τους ή επίσης, να επισκεφτούν ειδικούς.
- Σχεδόν όλοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης [Facebook-Twitter].
- Οι περισσότεροι κάνουν χρήση των υπηρεσιών αυτών κάθε μέρα ή πολλές φορές τη μέρα.
- Οι περισσότεροι δεν έχουν δει προσωπικά τους δεδομένα στο διαδίκτυο χωρίς την έγκριση τους.
- Σχεδόν όλοι θεωρούν ότι ο κινηματογράφος δεν είναι μια από τις πρώτες τους επιλογές, για να περάσουν καλά τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Οι περισσότεροι θα πήγαιναν πιο συχνά στον κινηματογράφο, αν το εισιτήριο ήταν φθηνότερο.
- Προτιμούν να βλέπουν κυρίως περιπέτειες και έπειτα κωμωδίες και θρίλερ.
- Οι περισσότεροι επιλέγουν ταινίες που δεν έχουν βραβευτεί σε φεστιβάλ.
- Επιλέγεις ταινίες είτε με αγαπημένους τους ηθοποιούς, είτε όχι.
- Το αγαπημένο τους άθλημα είναι το ποδόσφαιρο και ακολουθούν το μπάσκετ και το βόλεϊ.
- Οι περισσότεροι δεν ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα, ενώ κάποιοι αθλούνται μόνοι τους.
- Οι πιο πολλοί ασχολούνται με το συγκεκριμένο άθλημα 1-2 φορές την εβδομάδα και ελάχιστοι 2-3 φορές.
- Οι περισσότεροι δεν ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης.
- Σχεδόν όλοι πιστεύουν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτελεί ένα γόνιμο τρόπο αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους.

Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ «ΠΥΞΙΔΑ»

ΠΗΓΕΣ:

Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Γ. Μπαμπινιώτη

archaia-ellada.blogspot.com/2014/.../blog-post_45.ht

el.**wiki**pedia.org/**wiki/Αθλητισμός**

el.wikipedia.org/wiki/**Αλκοολισμός**

el.wikipedia.org/wiki/**Ναρκωτικό**

www.aksioprepeiakantoxh.com/.../915-i-efiveia-ston

www.boro.gr

diogeneis.blogspot.com/2012/06/blog-post_04.html

http://egpaid.blogspot.com/2009/05/blog-post_2143.html

http://www.enet.gr/

http://getdruginfo.weebly.com/

www.hasiad.gr/index.

www.itismt.it:3006/voice_of_teens/on.../TeensLaws

http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=499

olympia.gr/2014/11

oramazois.blogspot.com/2014/04/blog-post_6498.html

paroutsas.jmc.gr/drugs/link01.htm

http://www.pyxida.org.gr/index.php/55-eksartisiogones-ousies/170-alkool

https://stefanu.files.wordpress.com/.../ceb4ceb9ceb1cf...

www2.media.uoa.gr/lectures/ad/download

https://theancientweb.wordpress.com/.../**αρχαια-ελλαδα**

http://www.victoria-chalkia.gr/index.php

http://ygeia.tanea.gr/