Youthlife

Free press • Χειμώνας 2017

• Φάκελος εμβολιασμοί:
Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε

• Οι υγιεινές εναλλακτικές
της ζάχαρης για κάθε ηλικία

• Ασφαλές και δημιουργικό διαδίκτυο.
Και όμως, γίνεται!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3 Μαθαίνω να αγαπώ και να εκτιμώ το σώμα μου.

4 Διαδίκτυο δημιουργικό και ασφαλές; Και όμως, γίνεται!

5 Youth Power! Έχουμε τη δύναμη

6 Φάκελος εμβολιασμοί: Γνωρίζουμε όσα πρέπει;

7 Ο χειμώνας θέλει τα.... δυναμωτικά του

8 Όχι άλλη ζάχαρη!

9 Με άρωμα χειμώνα

10 Βγαίνουμε έξω!

11 Η δύναμη της φιλίας

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
Θανάσης Καραδήμας

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ
Βάλια Νούσια

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
Ellie Mastro

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δημήτριος Καφετζής
Ομ. Καθηγητής Παιδιατρικής ΕΚΠΑ

Δρ Ελισάβετ Ανδρή
MD-PhD, Παιδίατρος - Εφηβική Ιατρική, Επιστ. Συνεργάτης ΕΚΠΑ

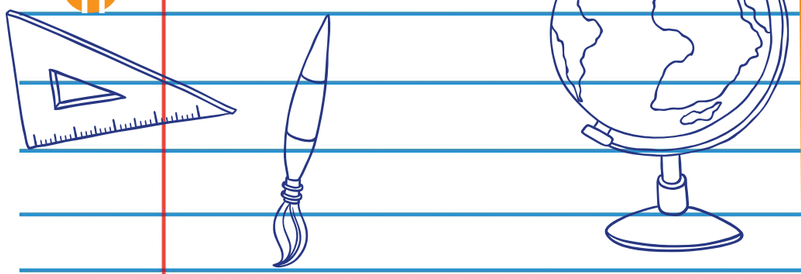
Δρ Αναστάσιος Παπαλαζάρου
MSc, PhD, Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Δρ Αλέξανδρος Καπανιάρης
Πληροφορικός - Πολιτισμολόγος, Επιστ. Συνεργάτης ΠΜΣ "Στρατηγικές Ανάπτυξης της Εφηβικής Υγείας" ΕΚΠΑ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ
Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
Μαζί για την Εφηβική Υγεία, www.youth-life.gr

Φωτογραφία εξωφύλλου www.shutterstock.com



Κάθε πρώτη φορά σημαίνει το ξεκίνημα ενός κύκλου, ενός ταξιδιού, μιας εμπειρίας. Κι ενώ δεν ξέρεις τι θα "φέρει"- πάντα γεμίζεις ελπίδα και προσδοκία και επιθυμείς να γίνει το καλύτερο... Για εμένα, για εμάς, αυτό είναι το πρώτο τεύχος του YOUTH LIFE και το αφιερώνω-πού αλλού ; στα παιδιά μας! Που είναι τόσο όμοια – αλλά και τόσο διαφορετικά από εμάς, που έχουν τόσα όνειρα και ακόμη άγραφη την κόλλα τους, το δυναμικό να αλλάξουν τόσες φορές... το χρόνο να προσαρμοστούν σε τόσες αλλαγές, και συνεχίζουν μόνα, αλλά και παράλληλα μαζί, σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο.
Σε αυτά τα παιδιά, και τους ανθρώπους που τα περιβάλλουν, απευθύνεται το YOUTH LIFE με στόχο να δώσει δύναμη, ιδέες, δημιουργική ενημέρωση και να ανοίξει «κουτάκια-ευκαιρίες» σε πτυχές της καθημερινότητας, φωτίζοντάς τες με ιδιαίτερο τρόπο. Ποιός άραγε μπορεί να γνωρίζει τι θα σημαίνει ένα ταξίδι, τι σπόρους θα ριζώσει και πώς θα εξελιχθεί... Ας ευχηθούμε να είναι ουσιαστική η πορεία αυτού του εντύπου και να προσφέρει χαρά, διάθεση για ζωή και θετική σκέψη- συστατικά που αποτέλεσαν και την αφετηρία όσων το εμπνεύστηκαν.
Το πρώτο τεύχος είναι χειμωνιάτικο και γιορτινό, γεμάτο χρώματα, προτάσεις και πλούσια θεματολογία. Ευχαριστούμε πολύ όσους συμμετείχαν σε αυτό και με μοναδικό τρόπο συνέβαλλαν στο αποτέλεσμα. Αυτό που σίγουρα θα βοηθούσε σημαντικά είναι η ζωντανή επικοινωνία και αλληλεπίδραση. Στείλετε τη γνώμη, τις προτάσεις και τις ερωτήσεις σας στο info@youth-life.gr για να συν-διαμορφώσουν την τάση και το ύφος του εγχειρήματος.

Καλή μας αρχή!
Θανάσης Καραδήμας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μαθαίνω να αγαπώ και να εκτιμώ *το σώμα μου*

Χρησιμοποιώντας ένα βιβλίο πραγματικό εργαλείο με σκίτσα, τα παιδιά μπορούν να μάθουν πως υπάρχουν «καλά» και «κακά» αγγίγματα και να υπερασπίζονται το σώμα τους.

Η σεξουαλική κακοποίηση είναι ένα μεγάλο θέμα-ταμπού της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας. Η ενημέρωση των παιδιών είναι ελλειπής έως και ανύπαρκτη ενώ θα έπρεπε να γίνεται και μέσα από το σχολείο. Το βιβλίο "Αγαπώ το σώμα μου" είναι ένα πραγματικό εργαλείο που απευθύνεται στην προσχολική ηλικία και την πρώτη τάξη του Δημοτικού σχολείου, ακολουθώντας την ανάγκη ενημέρωσης και καθοδήγησης των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία, για την προστασία τους. Μέσα από το κείμενο και με τη βοήθεια σκίτσων ένα παιδί μπορεί να μάθει πως υπάρχουν «καλά» και «κακά» αγγίγματα, συμπεριφορές που μπορεί να προβληματίσουν, συνθήκες που ενδέχεται να οδηγήσουν σε αδιέξοδα. Δεν υπάρχει κάτι που δεν μπορεί να καταλάβει ή να χειριστεί ένα παιδί, φτάνει να του δοθούν σαφή μηνύματα και με τον κατάλληλο τρόπο. Η πρόληψη χρειάζεται χρόνο, τόλμη, έμπνευση, υπομονή. Πάντοτε όμως αξίζει τον κόπο. Είναι πραγματικά πολύ σημαντικό να μην κλείνουμε τα μάτια σε ένα θέμα «ταμπού», το οποίο θεωρείται δυσάρεστο και απωθητικό, αφήνοντας τα παιδιά να μένουν ανυπεράσπιστα, ανεκπαίδευτα και χωρίς υπεύθυνη πληροφόρηση. Μέσα από μια διαδικασία ενεργητική και ουσιώδη, το αποτέλεσμα θα ανταμείψει, αφού δίνονται τα εφόδια στο νέο άνθρωπο να υπερασπιστεί και να διεκδικήσει ότι πραγματικά του ανήκει: το σώμα του.

Οι καιροί αλλάζουν
Με τη διείσδυση της τεχνολογίας στην καθημερινότητα των παιδιών, αναπτύχθηκαν και οι σχετικές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Το διαδίκτυο προσφέρει απεριόριστη ελευθερία έκφρασης, ανωνυμία και συνεπώς δυνατότητα να εκφραστούν και οι πιο σκοτεινές πτυχές της ανθρώπινης φύσης. Έτσι η βία και ο εκφοβισμός, η έκθεση προσωπικών δεδομένων σε μη ελεγχόμενο αριθμό χρηστών, συμπεριφορές φθόνου, εκδίκησης και ο εμπαιγμός αδυνάμων ή/και «διαφορετικών» με οποιοδήποτε τρόπο, μέσα από τον υπολογιστή ή το κινητό μπορεί να θυματοποιήσουν παιδιά και εφήβους. Η διαδικτυακή αποπλάνηση (grooming), κατά την οποία κάποιο πρόσωπο παρουσιάζει ψευδές προφίλ με στόχο να πλησιάσει ανήλικο και να τον/την παρενοχλήσει στο φυσικό κόσμο, αποτελεί υπαρκτό και σημαντικό κίνδυνο. Το ακατάλληλο περιεχόμενο (ρατσιστικό, βίαιο, πορνογραφικό, παιδοφιλικό), στο οποίο μπορεί να εκτεθεί ένα παιδί χωρίς τη θέλησή του, μπορεί να σοκάρει και να τραυματίσει σε σημαντικό βαθμό. Από την άλλη πλευρά, μια βίαιη/επιθετική συμπεριφορά αποτελεί αποτέλεσμα πολυπαραγοντικό. Σχετίζεται με την ευαλωτότητα της προσωπικότητας, γενετικούς παράγοντες και προδιάθεση σε ψυχικές δυσκολίες, καθώς βέβαια και με το περιβάλλον (οικογενειακό, σχέσεις, κοινωνικό-επαγγελματικό, οικονομικό, πολιτισμικό). Συχνά οι "θύτες" έχουν οι ίδιοι υπάρξει θύματα κακοποίησης ή έχουν στερηθεί βασικά συναισθηματικά στηρίγματα ως παιδιά.

Ο ρόλος της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Π. & Α. Κυριακού, Πτέρυγα "Ε. Δαλακούρα":
Είναι πολλαπλά διαπιστωμένες οι πολύπλευρες και μακροχρόνιες συνέπειες της κακοποίησης των παιδιών.
Η αντιμετώπιση είναι πάντα ολιστική και αυστηρά εξατομικευμένη.
Διαφέρουν οι καταστάσεις, οι ιδιαιτερότητες, οι οικογένειες, οι ανάγκες και οι δυνατότητες κάθε παιδιού, και απαιτείται ένα πρόγραμμα «κομμένο και ραμμένο στα μέτρα του». Βασικό είναι να νιώσει ασφάλεια, επικοινωνία, ζεστασιά και πραγματικό ενδιαφέρον.
Η αντιμετώπιση των περιστατικών στη ΜΕΥ είναι διεπιστημονική και ασχολούνται ομάδα ειδικών: παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, ψυχολόγος και οικογενειακή θεραπεύτρια, ενώ κατά περίπτωση εμπλέκονται ο νομικός σύμβουλος, οι υπηρεσίες ηλεκτρονικού εγκλήματος και καταγγελιών, ο γυναικολόγος κ.α. Βασικοί στόχοι είναι να έρθουν στην επιφάνεια συναισθήματα, βιώματα, σκέψεις και να αρχίσει η επούλωση, να συζητηθούν οι σχέσεις, να προταθούν τρόποι διαχείρισης και να γίνει προσπάθεια λειτουργικότητας και μελλοντικής ενεργοποίησης με κατάκτηση στόχων. Η σχέση με τους θεράποντες είναι πολύτιμη και μακροπρόθεσμη. Πολλά παιδιά διατηρούν σχέση και μετά την ενηλικίωσή τους, ενώ άλλα απομακρύνονται μόλις νιώσουν δυνατά, στο πλαίσιο της προσπάθειάς τους να κλείσουν το τραυματικό αυτό κεφάλαιο ζωής.

*Το βιβλίο **Αγαπώ το Σώμα Μου (Αρτεμις Τσίτσικα),** κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη. Σχετικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε και στις ιστοσελίδες www.youth-life.gr, και www.youth-med.gr.*

Διαδίκτυο δημιουργικό και ασφαλές; Και όμως, γίνεται!

*Από τον Αλέξανδρο Καπανιάρη**

Ας μη βιαστούμε να βγάλουμε «απαγορευτικό» στο διαδίκτυο στις γιορτές. Το διαδίκτυο μπορεί να ανοίξει ορίζοντες σε μικρούς και μεγάλους.

Την περίοδο των γιορτών παρατηρείται μια αύξηση στην ώρα που τα παιδιά σερφάρουν στο ίντερνετ, λόγω μειωμένων σχολικών υποχρεώσεων. Αντί όμως αυτή η περίοδος να γίνει μια αφορμή για καυγάδες και προστριβές, ίσως είναι οι ιδανική στιγμή για να αναζητούμε γονείς και παιδιά τρόπους ώστε το διαδίκτυο να είναι τόσο δημιουργικό όσο και ασφαλές.

Τέλος στις κλειστές πόρτες

Η αλήθεια είναι πώς παιδιά και έφηβοι, πιεσμένοι από το καθημερινό σχολικό πρόγραμμα, τα φροντιστήρια και τις εξωσχολικές δραστηριότητες, επιζητούν εύκολες στιγμές χαλάρωσης και παιχνιδιού με εφαρμογές του διαδικτύου, καθώς και με την ενασχόληση τους με video games. Είναι λογικό λοιπόν ξαφνικά, οι ώρες που ένα παιδί ασχολείται με το διαδίκτυο ή με ψηφιακά παιχνίδια να αυξάνονται κατακόρυφα. Συμπεριφορές απομόνωσης των παιδιών στα δωμάτια τους και αντίστοιχα κλειστές πόρτες, παρέες με άλλα παιδιά συνήθως σε φιλικά σπίτια ή σε internet café μπορούν να συνδυαστούν με πολύωρη ενασχόληση που μπορεί να φτάσει από τρείς έως έξι ώρες συνεχόμενα. Οι παραπάνω συμπεριφορές, θα πρέπει σίγουρα να προβληματίσουν τους γονείς και να γίνουν η αφορμή να μιλήσουν στα παιδιά, να τοποθετήσουν τον υπολογιστή από το δωμάτιο σε ένα χώρο ποιο ελέγξιμο και να βάλουν όρια στη χρονική διάρκεια προσφέροντας εναλλακτικές δημιουργικές λύσεις.

Πόσες ώρες είναι εντός ορίου;

Σήμερα, μιλάμε συνολικά για το χρόνο που ένα παιδί μπορεί να περάσει μπροστά σε μια οθόνη για διασκέδαση αθροιστικά. Δηλαδή στο σύνολο του, που σημαίνει χρήση οθόνης κινητού, ταμπλέτας και υπολογιστή. Αρχικά μας ξεγελάει το γεγονός ότι σε κάθε συσκευή συνήθως απασχολούνται διαφορετικό χρόνο, αλλά αθροιστικά η επιβάρυνση είναι μεγάλη για τον οργανισμό. Έτσι τα παιδιά από 9 έως 18 ετών την ημέρα δεν μπορούν να ξεπερνούν τη χρήση ψηφιακών συσκευών πάνω από 2-3 ώρες. Βέβαια, το ιδανικό θα ήταν να υπάρχουν διαλείμματα ανά ώρα, αλλά σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει να ξεπερνιέται αυτό το όριο. Επίσης, έχει σημασία με τι ασχολούνται στο διαδίκτυο. Κάποια παιδιά απασχολούνται με παιχνίδια και εφαρμογές που χρειάζονται υψηλό βαθμό αντανακλαστικών, απότομες μεταβολές στη φωτεινότητα, συνεχή άγχος και ψυχολογικές μεταβολές. Γρήγορα σε αυτή την περίπτωση επέρχεται η κούραση με παράπλευρες συνέπειες όπως προβλήματα στην όραση, νευρικότητα, προβλήματα συγκέντρωσης, κ.ά.

Δημιουργικό διαδίκτυο

Το δημιουργικό και ασφαλές διαδίκτυο είναι μια εναλλακτική πρόταση για την ενασχόληση των παιδιών όχι μόνο κατά τη διάρκεια των διακοπών αλλά και για το υπόλοιπο διάστημα της σχολικής χρονιάς. Οι προτάσεις μας αφορούν τα σοβαρά παιχνίδια, προγραμματισμό και παιχνίδι, εικονικές περιηγήσεις σε μουσεία, εκπαιδευτική ρομποτική και τρισδιάστατη εκτύπωση. Μια κατηγορία εφαρμογών είναι τα σοβαρά παιχνίδια (Serious Game), τα οποία έχουν ισχυρό «gaming», έξυπνες αποστολές και περιπέτεια ενώ τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά ενός «Serious Game» περιλαμβάνουν παιδαγωγικές δραστηριότητες που εκπαιδεύουν, επιμορφώνουν ή καθοδηγούν τον παίκτη.

> **Τα παιδιά από 9-18 ετών δεν μπορούν να ξεπερνούν τις 2-3 ώρες μπροστά σε κάποια ψηφιακή συσκευή.**

Μερικές ενδεικτικές προτάσεις Serious Game είναι τα:
- Switch 'Em a http://wwf.moccu.com/game.php?lang=en
-EnerCities http://www.enercities.eu/
-Δίκη του Γαλιλαίου http://www.ebusiness-lab.gr/galileo/index.html
Παράλληλα τα παιδιά μπορούν να ασχοληθούν με προγραμματισμό και τα παιχνίδια μέσω της ιστοσελίδας «Η ώρα του Κώδικα» (https://code.org) κατασκευάζοντας γνωστά παιχνίδια βήμα-βήμα, όπως για παράδειγμα Minecraft Hour of Code, Star Wars: Building a Galaxy with Code, Make a Flappy game, CodeCombat, Code with Anna and Elsa, codeSpark Academy with The Foos, κ.ά).

Μια άλλη πρόταση είναι η ενασχόληση με εφαρμογές **«STEM»** δηλαδή μια σύγχρονη και καινοτόμο διδακτική προσέγγιση που αξιοποιεί 4 κλάδους: Επιστήμη, Τεχνολογία, Μηχανική και Μαθηματικά. Πλέον κυκλοφορούν σετ ρομποτικής **LEGO Education MINDSTORMS** για παιδιά τελευταίων τάξεων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, **LEGO Education WeDo 2.0** για παιδιά δημοτικού και Beebot για παιδιά προσχολικής αγωγής). Τόσο τα σετ εκπαιδευτικής ρομποτικής όσο και των τρισδιάστατων εκτυπωτών πωλούνται σε μορφή kit συναρμολόγησης **(π.χ. στα http://why.gr/, http://www.robotsetgo.gr/)** ενώ υπάρχουν και ακαδημίες εκπαιδευτικής ρομποτικής για εκμάθηση εξειδικευμένων εφαρμογών.

**Διδάκτωρας του Πανεπιστημίου Αιγαίου και Επιστημονικός Συνεργάτης του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Στρατηγικές Ανάπτυξης της Εφηβικής Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών*

YOUTH POWER

Έχουμε τη δύναμη

Όσο λιγότερο μας "κρύβουν" πράγματα και καταστάσεις και όσο περισσότερα γνωρίζουμε για την πραγματική ζωή από νωρίς, τόσο περισσότερα εφόδια έχουμε στη φαρέτρα μας για να ανταποκριθούμε σε όλες τις δυσκολίες.

Από τη Βάλια Νούσια

Η εποχή της πληροφορίας δίνει σε όλους μας τη δυνατότητα να ανταλλάσσουμε και να μεταφέρουμε απόψεις ελεύθερα και να έχουμε άμεση πρόσβαση σε γνώσεις που θα ήταν δύσκολο ή αδύνατο να έχουμε στο παρελθόν. Όμως όλη αυτή η πληροφορία πρέπει να προσεγγίζεται μέσα από ένα συγκεκριμένο πρίσμα, ειδικά όταν πρόκειται για παιδιά και εφήβους. Και σίγουρα δεν θα πρέπει πλέον να την "κρύβουμε" κάτω από το... χαλί. Τα παιδιά μπορούν να χειριστούν ακόμη και τις πλέον δύσκολες καταστάσεις αρκεί να έχουν αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν. Εκεί ακριβώς βρίσκεται η καρδιά του εκπαιδευτικού προγράμματος Youth Power, ενός προγράμματος πρόληψης των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου που απευθύνεται σε παιδιά τα οποία βρίσκονται στην προεφηβεία.

Λέμε αλήθειες, προσεγγίζουμε βιωματικά

Το πρόγραμμα Youth Power, με υποστηρικτή την εταιρεία **ΟΠΑΠ Α.Ε.**, έχει σαν σκοπό να βοηθήσει τους συμμετέχοντες μαθητές μέσω της βιωματικής προσέγγισης, να αποκτήσουν γνώσεις αναφορικά με μια πλειάδα συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, εξαρτησιογόνες ουσίες και εξαρτητικές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ, ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια), διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, σχολικό εκφοβισμό κ.λπ., αλλά και να τους δώσει τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους θωρακίσουν ψυχικά απέναντι στις παραπάνω προκλήσεις.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Ε' και ΣΤ' Δημοτικού και αποτελείται από οκτώ θεματικές ενότητες, διάρκειας 90-120 λεπτών η καθεμιά. Μπορεί να εφαρμοστεί την ώρα της ευέλικτης ζώνης του Δημοτικού στο πλαίσιο προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

> *Οι εκπαιδευτικοί και τα σχολεία που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα μπορούν να επικοινωνούν με τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας στα τηλέφωνα: 210-7710824, 213-2009806, 80011 80015 ή μέσω e-mail: info@youth-health.gr.*

Το πρόγραμμα ξεδιπλώνει τα θέματα τα οποία θέλει να επεξεργαστεί με τους μαθητές μέσα από τις ιστορίες μιας παρέας παιδιών της ΣΤ' Δημοτικού, που αποτελούν και τους ήρωες του YOUTH POWER. Μέσα από τις ιστορίες της Δανάης, του Πάμπλο, του Ιάσωνα, του Δαμιανού και της Εβίτας, οι μαθητές κινητοποιούνται να προβληματιστούν πάνω σε διάφορα ζητήματα και να δουν πώς και αυτοί με τη σειρά τους μπορούν να διαχειριστούν ανάλογες προκλήσεις και εσωτερικές συγκρούσεις που βιώνουν οι ήρωες του προγράμματος.

Στόχοι του Youth Power

- **Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώση σχετικά με τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου για τις εθιστικές συμπεριφορές αλλά και για τις συνέπειες αυτών.**

- **Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών, η ικανότητά τους για κριτική σκέψη, και για τη διαχείριση των δυσκολιών τους και μέσα από αποτελεσματικά εκπαιδευτικά εργαλεία τα παιδιά να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις και προκλήσεις της καθημερινής ζωής.**

- **Να ενδυναμώσει τη θετική σκέψη των παιδιών και να προωθήσει τις επιλογές μιας υγιούς ζωής.**

- **Να διευκολύνει τις σχέσεις των νέων**

- **Να καλλιεργήσει την ευαισθητοποίηση γονέων και εκπαιδευτικών με στόχο τη δημιουργία μιας ενιαίας κουλτούρας πρόληψης.**

- **Να συμβάλει στη δημιουργία ενός σχολείου που νοιάζεται για τη σωματική και την ψυχική υγεία των μαθητών και τους εφοδιάζει με δεξιότητες ζωής.**

Φάκελος εμβολιασμοί: γνωρίζουμε όσα πρέπει;

Με την πρόσφατη έξαρση της ιλαράς πολλές συζητήσεις γίνονται γύρω από το βασικό εμβολιασμό σε παιδιά και εφήβους αλλά και από τις νέες εξελίξεις. Ο Καθηγητής Παιδιατρικής Δημήτριος Καφετζής, απαντά σε όλες μας τις ερωτήσεις.

Ένα από τα εμβόλια που απασχολεί ιδιαίτερα τους γονείς των εφηβων κοριτσιών είναι έναντι του HPV. Στις αρχές, αρκετές ήταν οι φωνές που υποστήριζαν ότι είχε δοκιμαστεί αρκετά στον πληθυσμό. Σήμερα μπορούμε να μιλάμε για ένα ασφαλές εμβόλιο;
Σαφώς. Τα εμβόλια αυτά έχουν χορηγηθεί σε πολλές εκατοντάδες χιλιάδες άτομα και η ασφάλειά τους έχει πλέον απόλυτα τεκμηριωθεί. Πρόκειται για ασφαλή εμβόλια.

Πότε πρέπει να γίνει το HPV εμβόλιο; Μπορεί να το κάνει μια γυναίκα, αν δεν το έκανε σε νεαρή ηλικία και τώρα έχει ήδη σεξουαλική δραστηριότητα;
Φρόνιμο είναι το εμβόλιο αυτό να γίνεται όσο το δυνατό νωρίτερα. Σε πολλά κράτη χορηγείται από τα 9 έτη ζωής. Έχει διαπιστωθεί ότι όσο νωρίτερα πραγματοποιηθεί τόσο καλύτερη η ανοσία που παρέχει. Αυτός είναι εξάλλου ο λόγος που συνιστάται να γίνονται μόνο δύο δόσεις αν γίνει έως το 15ο έτος ζωής, ενώ πρέπει να γίνουν τρεις δόσεις μετά την ηλικία αυτή.
Το εμβόλιο αυτό μπορεί σαφώς να γίνει σε οποιαδήποτε ηλικία, ωστόσο, έχει έννοια να γίνει το αργότερο μέχρι τα 25 έτη. Ο λόγος είναι πως ο ιός εγκαθίσταται και μπορεί να προκαλέσει καρκίνο όταν προσβάλει το νεαρό κορίτσι, ενώ αργότερα η πρόκληση καρκίνου είναι πολύ πιο σπάνια.

Ένα από τα νεότερα εμβόλια είναι του μηνιγγιτιδόκοκκου Β. Από ποια ηλικία μπορούν να κάνουν τα παιδιά το νέο εμβόλιο;
Το εμβόλιο κατά του μηνιγγιτιδοκόκκου Β συνιστάται, και έχει έννοια να γίνεται από την ηλικία των 2 μηνών. Ο λόγος είναι ότι η μεγαλύτερη συχνότητα της νόσου αφορά τις ηλικίες από 0 – 4 ετών, ακολουθούμενο από ένα χαμηλότερο κύμα συχνότητας κατά την εφηβεία. Το νεότερο εμβόλιο κατά της μηνιγγίτιδας Β που θα κυκλοφορήσει στην Ελλάδα κατά τον Ιανουάριο του 2018, είναι εγκεκριμένο για χορήγηση μόνο κατά την εφηβεία επειδή δεν έχει μελετηθεί στις μικρές ηλικίες.

Αν έχουν ήδη ξεκινήσει εμβολιασμό για τη μηνιγγίτιδα με το προηγούμενο εμβόλιο τι μπορεί να γίνει;
Τα εμβόλια για τον μηνιγιτιδοκόκκους των ομάδων Α,C,W135 και Υ συνιστώνται κατά τον 12ο – 15ο μήνα, επίσης συνιστάται επανεμβολιασμός κατά την εφηβεία. Το εμβόλιο κατά της μηνιγγίτιδας Β, αν ένας γονιός αποφάσισε να το κάνει στο παιδί του, μπορεί να γίνει συγχρόνως με το τετραδύναμο αντιμηνιγγιτιδοκοκκικό ή και μόνο του, 4 εβδομάδες μετά.
Αν κάποιος έκανε μία ή δύο δόσεις του αντι Men B κατά τη βρεφική ηλικία και επιθυμεί να συμπληρώσει τον εμβολιασμό με τρίτη δόση, αυτή μπορεί να γίνει όποτε το επιθυμεί. Ακόμη, αν το επιθυμεί μπορεί να επαναλάβει τον εμβολιασμό κατά την εφηβεία.

Η έξαρση της ιλαράς στη χώρα μας θεωρείτε πως θα μπορούσε να περιοριστεί αν δεν υπήρχε το κύμα των αντι-εμβολιαστών γονιών;
Είναι αλήθεια ότι το εμβόλιο κατά της ιλαράς ερυθράς και παρωτίτιδας είναι εκείνο που οι περισσότεροι αντιεμβολιαστές κατηγορούν. Πολύ κακώς, γιατί το εμβόλιο αυτό είναι ασφαλέστατο και αποτελεσματικότατο. Ο λόγος που συνιστώνται δύο δόσεις δεν είναι η ενίσχυση της ανοσίας αλλά η κάλυψη του ποσοστού των 5% των παιδιών που δεν ανταποκρίνονται στον πρώτο εμβολιασμό. Ο δεύτερος εμβολιασμός συνιστάται 3 μήνες με 4 έτη από τον πρώτο εμβολιασμό. Συνεπώς όποιος δεν έχει ποτέ εμβολιαστεί πρέπει τώρα να κάνει δύο δόσεις με τρίμηνη χρονική διαφορά. Όποιος έκανε μόνο μία δόση πριν πολλά χρόνια τώρα θα χρειαστεί να κάνει άλλη μία δόση.

Ο χειμώνας θέλει τα... δυναμωτικά του!

Αυξημένες υποχρεώσεις, κόπωση και ιώσεις μας ταλαιπωρούν το χειμώνα και στις γιορτές. Η παιδίατρος Ελισάβετ Ανδρή μας προτείνει τρόπους να ενισχύσουμε φυσικά το ανοσοποιητικό των παιδιών αλλά και το δικό μας.

Μικροί και μεγάλοι μετά από μια πολύ απαιτητική περίοδο καλούμαστε στις γιορτές να ξεκουραστούμε και να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας. Όμως, οι ιώσεις καραδοκούν και συχνά μας χαλούν τα σχέδια. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι να ενισχύσουμε φυσικά τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό μας απλά ...προσέχοντας καλά τον εαυτό μας.

Οι λάθος επιλογές για το ανοσοποιητικό

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Όλοι γνωρίζουμε πως δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην διατροφή μας με την εφαρμογή ενός ισορροπημένου διαιτολογίου που θα περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα, λαχανικά, σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης), ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, θωρακίζουμε τον οργανισμό μας απέναντι στις απειλητικές εποχιακές λοιμώξεις. Γνωρίζουμε όμως ότι τρόφιμα φαινομενικά αθώα, μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας; Μπορούμε να φανταστούμε πως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και δίαιτες πλούσιες σε λίπος μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος; Υπάρχουν ωστόσο και απλά σάκχαρα όπως το λευκό ψωμί, τα τρόφιμα από ραφιναρισμένο αλεύρι, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες που σε υψηλή κατανάλωση μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στο ανοσοποιητικό μας. Και πέρα από όσα βάζουμε στο πιάτο μας μεγάλη σημασία έχει και ο ύπνος μας. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η στέρηση ύπνου επιδρά αρνητικά στην απόκριση του ανοσοποιητικού μας συστήματος γεγονός που μπορεί να μας αποδυναμώσει στην καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Με σύμμαχο τις βιταμίνες των τροφών

Έχει αποδειχτεί ότι κάποια από τα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στις τροφές είναι απαραίτητα για την ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού, προσφέροντας προστασία από ασθένειες και λοιμώξεις. Οι παρακάτω ουσίες συμβάλλουν σε πολλές μεταβολικές διεργασίες που σχετίζονται με την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αποτελεσματική προστασία.
-**Βιταμίνη Α** Βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο, το αυγό, το συκώτι, τα καρότα, τις γλυκοπατάτες, τα βερίκοκα.
-**Βιταμίνες Β12, Β6, φυλλικό οξύ** Βρίσκονται στο γάλα, το κρέας, το συκώτι, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά, τα κίτρινα φρούτα.
-**Βιταμίνη C** Καλές πηγές είναι τα εσπεριδοειδή, τα ακτινίδια, οι φράουλες, οι πιπεριές, το σπανάκι, το μπρόκολο, οι ντομάτες.
-**Βιταμίνη Ε** Πλούσια σε αυτήν είναι το ελαιόλαδο, τα θαλασσινά, η βρώμη, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια.
-**Μαγνήσιο** Υπάρχει στα δημητριακά ολικής άλεσης, το σουσάμι, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά, τον τόνο.
-**Σελήνιο** Υπάρχει στα κρέατα, τα θαλασσινά, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά ολικής άλεσης.
-**Σίδηρος** Πλούσιες πηγές είναι το συκώτι, το κρέας, τα αυγά, τα θαλασσινά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τους ξηρούς καρπούς.
-**Ψευδάργυρος** Υπάρχει στα θαλασσινά, τα ψάρια, τα αυγά, το κρέας.
-**ω-3 λιπαρά οξέα** Βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια και τους ξηρούς καρπούς.

Γιατί τα συμπληρώματα δεν είναι η λύση

Είναι πολύ σημαντικό να επιμένουμε στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά και τους εφήβους όχι μόνο γιατί εξασφαλίζουν έτσι τη σωματική τους υγεία αλλά αποκτούν υγιεινές συνήθειες που θα τους «ακολουθούν» και στην υπόλοιπη ζωή τους. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορεί να υποκαταστήσουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, μπορεί όμως να συμπληρώσουν τη διατροφή, ειδικά σε άτομα με αυξημένη σωματική και πνευματική δραστηριότητα όπως οι έφηβοι. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν παρέχουν ενέργεια όπως οι πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες, εντούτοις μπορούν να προσφέρουν άμεση τόνωση και πνευματική διαύγεια πάντα σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή και κατόπιν ιατρικής οδηγίας και παρακολούθησης.

Όχι άλλη *ζάχαρη!*

Η λευκή ζάχαρη, έχει γίνει κόκκινο πανί για τους διατροφολόγους και τους ειδικούς της υγείας. Είναι όμως τα υποκατάστατά της ασφαλή ακόμη και για την κατανάλωσή τους από παιδιά και εφήβους; Ο Διαιτολόγος-διατροφολόγος Δρ Αναστάσιος Παπαλαζάρου, MSc, PhD εξηγεί.

Πολλοί έφηβοι, κυρίως κορίτσια, καταφεύγουν σε υποκατάστατα της ζάχαρης για να μην παχύνουν. Για τα υποκατάστατα ζάχαρης έχουμε ακούσει πάρα πολλά σε σχέση με την ασφάλεια, τον τρόπο χρήσης, τις θερμίδες που περιέχουν κλπ. Λίγα, όμως, ξέρουμε στην πραγματικότητα. Υπάρχει πραγματικά λόγος, από διατροφικής άποψης να καταργήσουμε τη ζάχαρη εντελώς;

Το μέτρο είναι που κάνει την ουσία

Γνωρίζουμε όλοι ότι η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης δεν κάνει καλό σε κανέναν. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει η ημερήσια κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων (συμπεριλαμβανομένης της ζάχαρης) για παιδιά και ενηλίκους να μην ξεπερνάει το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης (WHO, 2015). Συνεπώς, η ζάχαρη και τα τρόφιμα και ροφήματα που την περιέχουν, μπορούν μεν να καταναλώνονται, αλλά ως μέρος ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και εφόσον οι άνθρωποι δεν τα καταναλώνουν σε υπερβολικό βαθμό. Επιπλέον, είναι καλό όλοι μας να συμβουλευόμαστε πάντοτε τις ετικέτες τροφίμων και να εντοπίζουμε τα τρόφιμα που περιέχουν όχι μόνο ζάχαρη αλλά και κορεσμένο λίπος, trans λιπαρά και αλάτι στις μικρότερες ποσότητες. Στις μέρες μας, μπορούμε να βρούμε ποικιλία τροφίμων και ροφημάτων με λιγότερη ή καθόλου περιεκτικότητα σε ζάχαρη και θερμίδες ενώ πολλά από τα προϊόντα αυτά κυκλοφορούν και σε μικρότερες συσκευασίες.

Είναι το μέλι πιο υγιεινό;

Παλιότερα, βλέπαμε το μέλι να παίρνει τη θέση της ζάχαρης ως πιο υγιεινό. Η υπερβολική ωστόσο πρόσληψη τόσο της ζάχαρης όσο και των υπόλοιπων γλυκαντικών που παρέχουν θερμίδες, και ανάμεσά τους και το μέλι, η μελάσα, το σιρόπι αγαύης, το σιρόπι σφενδάμου κτλ. δεν κάνει καλό σε κανέναν. Ωστόσο, η έμφυτη ανάγκη μας για γλυκιά γεύση, οδηγεί σε ολοένα και περισσότερες διαθέσιμες εναλλακτικές επιλογές της ζάχαρης χωρίς θερμίδες που ονομάζονται «ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά», όπως είναι η ασπαρτάμη, η σουκραλόζη και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια. Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά αναγνωρίζονται ως ασφαλή (μετά από διεξοδική αξιολόγηση ανά τακτά χρονικά διαστήματα) από διεθνώς αναγνωρισμένες αρχές, όπως η Κοινή Επιτροπή Εμπειρογνωμόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (JECFA WHO/FAO) και η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA).

> **Η ημερήσια κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης.**

Ποια ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά είναι ασφαλή;

Όσον αφορά στα παιδιά, οι παραπάνω αρχές επιβεβαιώνουν ότι τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, όπως είναι η ασπαρτάμη, η σουκραλόζη και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια είναι ασφαλή και για τα παιδιά. Για κάθε ολιγοθερμιδικό γλυκαντικό, η EFSA ορίζει την Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη (Α.Η.Π.) που αντιστοιχεί στη μέγιστη ποσότητα που μπορεί να καταναλώνει κανείς εφ' όρου ζωής χωρίς κανένα κίνδυνο για την υγεία. Για τον υπολογισμό της τιμής Α.Η.Π. έχει ληφθεί υπόψη ένας παράγοντας που καλύπτει τις διαφορές στις ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών. Αξίζει πάντως να πούμε ότι σε μελέτες που έχουν γίνει σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, φαίνεται ότι η μέση πρόσληψη ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών είναι πολύ χαμηλότερη από την τιμή Α.Η.Π. Φαίνεται λοιπόν ότι τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά αποτελούν ασφαλή υποκατάστατα της ζάχαρης για τα παιδιά καθώς βοηθούν στη μείωση της πρόσληψης θερμίδων λόγω της μειωμένης πρόσληψης ζάχαρης, αποτελώντας ένα θετικό βήμα για την υγεία ορισμένων από αυτά. Ωστόσο, τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, όπως και κάθε πρόσθετο τροφίμου, δεν είναι εγκεκριμένα για χρήση σε τρόφιμα για βρέφη και παιδιά ηλικίας κάτω των τριών ετών. Φυσικά, η επαρκής πρόσληψη θερμίδων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη των παιδιών και συνεπώς, η επιλογή μιας ευρείας ποικιλίας θρεπτικών τροφίμων στις κατάλληλες ποσότητες επιτρέπει την κατάλληλη ανάπτυξη ενός παιδιού με υγιές βάρος.

Στέβια και για τα παιδιά;

Το γλυκαντικό από το φυτό στέβια είναι ασφαλές σύμφωνα με τους ειδικούς, συμπεριλαμβανομένων αυτών της Κοινής Επιτροπής Εμπειρογνωμόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (JECFA WHO/FAO), της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA). Πρόκειται για ένα γλυκαντικό χωρίς θερμίδες, που προέρχεται από τα φύλλα του φυτού Στέβια και χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά σε πολλά τρόφιμα και ποτά, παρέχοντας στους ανθρώπους μία εναλλακτική χαμηλών ή μειωμένων θερμίδων.

Φτιάχνουμε κερί ανακυκλώνοντας

Πόσες φορές δεν έχετε λυπηθεί να πετάξετε ένα κερί που έχει μισολιώσει, ή ένα ποτήρι κερί που έχει σχεδόν αδειάσει. Τώρα δεν χρειάζεται να τα πετάξετε. Κόβετε σε κομμάτια το κερί αφαιρώντας το φυτίλι και αντίστοιχα ζεσταίνετε το κερί στο ποτήρι για να υγροποιηθεί. Ενώνετε όλα τα υπολείμματα των κεριών σας και τα ζεσταίνετε σε ένα κατσαρολάκι σε πολύ χαμηλή φωτιά μεχρι να λιώσουν. Προσθέτετε ξύσμα πορτοκαλιού αλλά και έλαιο αν θέλετε πιο δυνατό άρωμα. Χρησιμοποιείτε ένα βαμβακερό κορδόνι για φυτίλι και αδειάζετε το μείγμα σε ένα ποτήρι. Αν θέλετε ένα ακόμη πιο φυσικό, σε όψη κερί, μπορείτε να αδειάσετε μισό πορτοκάλι από τη σάρκα του και να το χρησιμοποιήσετε αντί για ποτήρι.

Μάφιν πορτοκαλιού χωρίς βούτυρο και ζάχαρη

Μα γίνονται μάφιν χωρίς βούτυρο και ζάχαρη;
Και όμως γίνονται και είναι πανεύκολα και πεντανόστιμα!
Θα χρειαστούμε:

- 150ml χυμό πορτοκαλιού
- 1 αυγό
- 2 κ.σ. μέλι
- 3 κ.σ. πλιέλαιο
- 1 κούπα φαρίνα
- ξύσμα 1 πορτοκαλιού.

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί στο μίξερ και χτυπάμε για 1-2 λεπτά. Μοιράζουμε τη ζύμη σε φορμάκια και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για περίπου 12 λεπτά. Αν θέλουμε προσθέτουμε κομματάκια σοκολάτας.

Το σπίτι μύρισε πορτοκάλι-κανέλα

Οι σημαντικότερες αναμνήσεις της ζωής μας συχνά συνοδεύονται από μια αγαπημένη μυρωδιά. Όλοι θέλουμε το σπίτι μας να μυρίζει όμορφα, ειδικά το χειμώνα. Τα συνθετικά αρωματικά χώρου είναι συχνά πολύ έντονα και μπορεί να μας κουράσουν. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με τα φυσικά. Με σύμμαχό μας το πορτοκάλι, την κανέλα και το γαρύφαλλο μπορούμε να φτιάξουμε το δικό μας φυσικό αρωματικό χώρου. Γεμίζουμε ένα κατσαρολάκι με μισό λίτρο νερό, 2 κ.σ. λευκό ξύδι, 2 πορτοκάλια κομμένα σε φέτες, 1 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας, 1 κ.σ. καρφάκια γαρύφαλλο και δύο ξύλα κανέλας. Αφήνουμε το μείγμα να πάρει μια βράση και μόλις αρχίσει να μοσχοβολάει, χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε να σιγοβράσει και απολαμβάνουμε το τέλειο άρωμα σε όλο μας το σπίτι.

ΕΞΟΔΟΣ

Βγαίνουμε *έξω!*

Παραστάσεις και μουσικές για μικρούς και μεγάλους στην πόλη.

Η μουσική που σταμάτησε τον πετροπόλεμο

Το μυθιστόρημα **"Η μουσική που σταμάτησε τον πετροπόλεμο"** που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκη έχει αγαπηθεί ήδη από τους αναγνώστες και έχει γίνει αφορμή για πολλές εργασίες στα σχολεία. Φέτος, η παράσταση παρουσιάζεται στο Θέατρο Θησείον και φέρνει παιδιά και εφήβους σε επαφή με μία ιστορική περίοδο για την Ελλάδα (1966-1974).
Γνωρίζουν σημαντικές προσωπικότητες (Μ. Θεοδωράκης, Γ. Ρίτσος, Γ. Σεφέρης, Ο. Ελύτης κ.α.), χωρίς η παράσταση να παίρνει πολιτική θέση πάνω στα γεγονότα και ακούν ζωντανά δημοτικά τραγούδια αλλά και μελωδίες του Μίκη Θεοδωράκη.
Κάθε Κυριακή στις 16.30, Θέατρο Θησείον, Τουρναβίτου 7, Ψυρρή, 210 3255444.

Οι παραθεριστές

«Πώς πρέπει να είναι οι άνθρωποι για να μην τους βαριόμαστε;» αναρωτιέται ο Μαξίμ Γκόρκι στους πολυπρόσωπους και σπανίως παιγμένους στη χώρα μας Παραθεριστές (1904). Η Μαρία Μαγκανάρη μεταφέρει τη δράση από την προεπαναστατική Ρωσία στο σήμερα του ελληνικού καλοκαιριού, στην Εφηβική Σκηνή της Στέγης και αποδεικνύει ότι μερικοί συγγραφείς μπορούν να απευθύνονται με εντυπωσιακή ευκολία σε όλες τις γενιές. Έφηβοι και ενήλικες σε ένα αέναο γαϊτανάκι αναζήτησης ομφαλοσκοπούμε κι εμείς σαν τους Παραθεριστές, ψάχνοντας το προσωπικό μας νόημα και τη θέση μας μέσα σε μια κοινωνία που ούτε ξέρει τι την περιμένει.
Σάββατο & Κυριακή στις 19.00, Στέγη, Λεωφ. Συγγρού 107, 210 9005800.

Ο πρίγκιπας Ιβάν και το πουλί της φωτιάς

Ένα μεγαλόσωμο, πανέμορφο πτηνό με μαγικές ικανότητες και μεγαλοπρεπές φτέρωμα στο χρώμα της φωτιάς βάζει σε μεγάλες περιπέτειες όποιον επιχειρεί να το πιάσει. Μέσα από ένα λιτό αλλά εντυπωσιακό σκηνικό η Εναλλακτική Σκηνή μεταφέρει τα παιδιά και τους νέους στον κόσμο της φαντασίας και της όπερας. Με όχημα μια μαγική ντουλάπα ταξιδεύουμε σε καταπράσινα δάση, παλάτια και απόκοσμα μέρη, εκεί όπου όλα μπορούν να συμβούν. Έντονα χρώματα, μαγικά κόλπα και μεταμορφώσεις επί σκηνής συνθέτουν ένα αξέχαστο μουσικοθεατρικό ταξίδι με την υπογραφή του συνθέτη και σκηνοθέτη Θοδωρή Αμπαζή.
Έως τις 3 Ιανουαρίου, Εθνική Λυρική Σκηνή, ΚΠΙΣΝ, 213 0885700

MY DREAMS

Η δύναμη της *φιλίας*

Σε κάθε μας τεύχος παίρνουμε το λόγο για όλα τα μικρά και μεγάλα που μας απασχολούν...

Η φιλία είναι κάτι πολύ σημαντικό. Χωρίς φίλους η ζωή είναι «άδεια», καθώς δεν έχεις κάποιον να μοιραστείς τα δέματα που σε απασχολούν ή να πεις ένα ανέκδοτο– ακόμα και αν αυτός δεν γελάσει. Παρ' όλα αυτά η φιλία μπορεί να έχει διαφορετικό νόημα για τον καθένα. Υπάρχουν πολλές απόψεις για το τι σημαίνει, κυρίως ανάλογα με το φύλο (κορίτσι, αγόρι).

Είναι κακό που δεν έχω τα ίδια ενδιαφέροντα με τον φίλο μου ;
Δύο καλοί φίλοι δεν είναι ανάγκη να έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα. Μάλιστα σε ορισμένες φιλίες μπορεί να βοηθάει ακόμα πιο πολύ το να έχετε διαφορετικές απόψεις, ταλέντα και γούστο. Γι' αυτό και δεν θα έπρεπε να ανησυχείς εάν διαφωνείτε για τέτοια δέματα. Εξάλλου οι λίγες διαφωνίες μπορεί και να βελτιώσουν τη σχέση σας, καθώς εκφράζετε ελεύθερα τη γνώμη σας και δεν υπάρχουν κρυμμένες αλήθειες μεταξύ σας.

Με ποια κριτήρια επιλέγεις έναν καλό φίλο;
Υπάρχουν πολλά διαφορετικά κριτήρια ή και απαιτήσεις, όπως και διαφορετικοί άνθρωποι. Αυτό το ορίζει ο καθένας μας. Συνήθως, ένας φίλος θέλουμε να είναι:
–Ενδιαφέρων
–Αστείος
–Έξυπνος
–Συναισθηματικός, δηλαδή να εκφράζει την αγάπη του
–Υποστηρικτικός

Πώς μπορώ να έχω καλή σχέση με τους φίλους/φίλες μου;
Με όλους τους φίλους σου θα υπάρχουν διαφωνίες, αυτό είναι αναπόφευκτο. Όμως υπάρχουν «έξυπνα κολπάκια» που μπορεί να βοηθήσουν στο να ξεπεράσετε τις εντάσεις σας:
–Καλό είναι να υποχωρείς μερικές φορές, ειδικά σε δέματα που δεν έχουν μεγάλη σημασία. Εάν εκνευριστείς πολύ, μπορείς να μετρήσεις μέχρι το 10 και να πάρεις βαθιές ανάσες. Όταν θα νιώσεις έτοιμος / έτοιμη πληείσαι τον φίλο σου ή τη φίλη σου και συζητήστε ήρεμα. Εάν αυτός επιμένει τότε δώστου χρόνο να σκεφτεί τα λάθη του. Αν δεν σου ζητήσει συγνώμη ή την επόμενη μέρα σε αγνοεί, τότε ίσως να ήρθε η ώρα να ψάξεις για άλλο «κολλητό».
–Όταν γίνονται πιο σημαντικοί καυγάδες και νομίζεις πώς έχεις το απόλυτο δίκιο, τότε είναι που πρέπει να εκφραστείς ελεύθερα. Δηλαδή, να του πεις τι σκέφτεσαι για εκείνον εκείνη τη στιγμή– χωρίς υπερβολές. Αυτό θα τον βοηθήσει να βελτιωθεί σαν άνθρωπος και να καταλάβει το άδικο που έχει. Εάν είστε πραγματικοί φίλοι, τότε θα παραμείνετε. Σε άλλες περιπτώσεις, όταν δεν είσαι σίγουρος εάν έχεις δίκιο, ακολούθησε την πρώτη μέθοδο και μη γίνεις υπερβολικός. Αν έχει εκείνος δίκιο, τότε ζήτησέ του ένα «συγνώμη».

Ελπίζω να σας βοήθησα με τις συμβουλές μου. Τώρα ξέρετε πώς να επιλέξετε ένα φίλο και πώς να του φερθείτε. Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!
Αλεξία, 12 ετών

BeStrongOnline

Θωρακιστείτε με τις συμβουλές μας

1. Μην ξεχνάτε ότι δεν είστε μόνοι – Αν σας παρενοχλούν διαδικτυακά, να θυμάστε ότι αυτό έχει συμβεί και σε άλλους. Η διαδικτυακή παρενόχληση μπορεί να σας κάνει να νιώθετε απομονωμένοι, πληγωμένοι και θυμωμένοι – αλλά να σκέφτεστε ότι τα συναισθήματα αυτά θα περάσουν. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές για να λάβετε την στήριξη που χρειάζεστε.

2. Επιλέγετε τους διαδικτυακούς σας φίλους προσεκτικά – Να θυμάστε ότι οποιοσδήποτε γίνει δεκτός σαν φίλος σας θα μπορεί να βλέπει ό,τι έχετε συμπεριλάβει στο προφίλ σας. Θα έχει τη δυνατότητα, δηλαδή, να κάνει κοινή χρήση ή να αντιγράφει στο προφίλ σας. Θα έχει τη δυνατότητα, δηλαδή, να κάνει κοινή χρήση ή να αντιγράφει τις φωτογραφίες ή τις προσωπικές σας πληροφορίες και να τις αναρτά κάπου αλλού.

3. Δημιουργήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για όλους σας τους λογαριασμούς, αλλάζετέ τον τακτικά και μην τον μοιράζεστε με κανέναν. Βεβαιωθείτε ότι στον κωδικό σας περιλαμβάνεται συνδυασμός πεζών και κεφαλαίων χαρακτήρων, αριθμών, και συμβόλων. Αυτό σημαίνει ότι άλλα άτομα δεν θα είναι σε θέση να έχουν πρόσβαση στο λογαριασμό σας, να υποκλέψουν προσωπικές σας πληροφορίες ή να αναρτήσουν προσβλητικά σχόλια ή προσβλητικές φωτογραφίες εξ ονόματός σας..

4. Ελέξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας – επιλέξτε τις πληροφορίες που μοιράζεστε με άλλα άτομα, για παράδειγμα μπορείτε να ρυθμίσετε το προφίλ ή τα δεδομένα σας ως ιδιωτικά ή να επιτρέπετε μόνο σε ορισμένους ανθρώπους να επικοινωνούν μαζί σας και να έχουν πρόσβαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες. Βεβαιωθείτε ότι δεν μοιράζεστε ποτέ τη διεύθυνση κατοικίας σας, τον αριθμό τηλεφώνου σας ή την ηλεκτρονική σας διεύθυνση με οποιονδήποτε χρήστη του διαδικτύου..

5. Αναζητήστε το όνομά σας στο Google, προκειμένου να ελέγξετε ποιες ιδιωτικές σας πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Τι θα βρει δηλαδή κάποιος αν πληκτρολογήσει το όνομά σας;Ίσως χρειαστεί να ελέγξετε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητάς σας.

6. Διατηρήστε θετική στάση – Η κατάσταση θα βελτιωθεί. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που θα σας κάνουν να νιώσετε χαρούμενοι, μαζί με ανθρώπους που σας εκτιμούν και σας αγαπούν.

7. Μην απαντάτε αμέσως αν λάβετε προσβλητικά διαδικτυακά μηνύματα.

8. Ενημερώστε αμέσως κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως γονιό, δάσκαλο, μέντορα, συγγενή, αδερφό ή αδερφή - οποιονδήποτε! Αν σας παρενοχλεί κάποιος διαδικτυακά, θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.

9. Αποκλείστε το άτομο που σας παρενοχλεί διαδικτυακά – υπάρχει πάντα τρόπος να αποτρέψετε κάθε είδους επικοινωνία με αυτό - ελέγξτε τις ρυθμίσεις προστασίας της ιδιωτικότητας ή ασφάλειας ης υπηρεσίες που χρησιμοποιείτε.

10. Αναφέρετέ το – Κάθε διαδικτυακή παρενόχληση στην οποία υποβάλλεστε μπορεί να κοινοποιείται. Είτε πρόκειται για κακεντρεχή σχόλια, γραπτά μηνύματα, διαδικτυακές ομαδικές συζητήσεις ή ομαδικό εκφοβισμό, δεν παύει να είναι παρενόχληση και δεν είναι αποδεκτή. Αποκλείστε το συγκεκριμένο άτομο και κάντε χρήση της επιλογής «αναφορά κατάχρησης» που είναι διαθέσιμη σε όλους τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

11. Διατηρήστε θετική στάση – Η κατάσταση θα βελτιωθεί. Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που θα σας κάνουν να νιώσετε χαρούμενοι, μαζί με ανθρώπους που σας εκτιμούν και σας αγαπούν.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, καλέστε χωρίς χρέωση τη Γραμμή για την Τεχνολογία "ΜΕ Υποστηρίζω" 8001180015, Μονάδα Εφηβικής Υγείας, Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο "Π. & Α. Κυριακού", Πτέρυγα "Ε. Δαλακούρα".www.youth-health.gr, www.youth-life.gr, www.vodafone.gr/bsafeonline

FROM THE DIANA AWARD

Από την καμπάνια καταπολέμησης του bullying του Diana Award

vodafone

μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία