

ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΘΕΣΕΩΝ

ΕΚΦΡΑΣΗ-ΕΚΘΕΣΗ

ΓΕΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

Γ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ (Β' ΤΕΥΧΟΣ)



Επιμέλεια: ΑΝΤΙΓΟΝΗ Κ. Μ. (ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ)

Β' ΤΕΥΧΟΣ

ατα.ατ

Θεματικές

ενότητες

ατα.ατ

Β΄ ΤΕΥΧΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σχετικές έννοιες

Αθλητικό ιδεώδες

Φαινόμενα εκφυλισμού

Σωματική/ψυχική υγεία

Εμπορευματοποίηση αθλητισμού

Ομαδικότητα-συνεργασία

Χρήση αναβολικών ουσιών

Ανθρωπιστικές αξίες

Φανατισμός και βία

Αρμονία σώματος - πνεύματος

Πολιτική εκμετάλλευση

Ολοκληρωμένος άνθρωπος

Μαζικός αθλητισμός

Εννοιολογικές διασαφήσεις

Αθλητισμός είναι η σωματική άσκηση και καταβολή δυνάμεων και δεξιοτήτων σε αγωνίσματα για την κατάκτηση ενός επάθλου. Στόχος είναι η αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος και η βελτίωση μέσω του συναγωνισμού.

Αντίθετα, **πρωταθλητισμός**, είναι η συστηματική επιδίωξη κατάκτησης και νίκης. Ο πρωταθλητισμός στις μέρες μας συνδέεται με μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις και με την επένδυση σε αυτές και στις επιδόσεις των αθλητών τεράστιων οικονομικών, κυρίως αλλά και πολιτικών συμφερόντων.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός αποτελεί παράγοντα αρμονικής ανάπτυξης δεξιοτήτων του ανθρώπου. Διαπλάθει το ήθος και καλλιεργεί αξίες που προωθούν την ειρηνική συνύπαρξη των λαών. Αναλυτικότερα, ο αθλητισμός :

1. Αναπτύσσει αρμονικά το σώμα και το πνεύμα

- Καλλιεργεί τις σωματικές δεξιότητες και εξασφαλίζει την υγεία, τη δύναμη και τη σωματική ευεξία, το γερό και αρμονικό σώμα.
- Ενισχύει τις πνευματικές δυνάμεις, την κρίση, την αντίληψη και την επινοητικότητα και

επιτρέπει την αυτογνωσία (κατανόηση των ιδιαίτερων ικανοτήτων και αδυναμιών).

2. Ενδυναμώνει ψυχικά και εμπλουτίζει συναισθηματικά τον άνθρωπο

- Εκπαιδεύει στο αγωνιστικό πνεύμα, την αυτοπειθαρχία και την εγκράτεια και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
- Διαμορφώνει ισχυρό χαρακτήρα, στοιχείο απαραίτητο ιδιαίτερα στις σημερινές συνθήκες του άγχους και των πιεστικών προβλημάτων.
- Παρέχει έντονες συγκινήσεις, γεμίζει με ικανοποίηση και δίνει διέξοδο στην ενεργητικότητα και τη δημιουργικότητα.

3. Διαμορφώνει ήθος και κοινωνική συνείδηση

- Αναπτύσσει την ομαδικότητα και την ανάληψη της προσωπικής ευθύνης για το συλλογικό σκοπό, προετοιμάζοντας τον νέο για την κοινωνική ζωή.
- Παρέχει πρότυπα υγιή για τη νέα γενιά προσανατολίζοντάς την σε υψηλούς στόχους.
- Απομακρύνει τους νέους από ευτελείς και επικίνδυνες μορφές «διαφυγής» από την πραγματικότητα και συμβάλλει στη γόνιμη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.

4. Καλλιεργεί οικουμενικές και πανανθρώπινες αξίες

- Λειτουργεί ως παράγοντας ευγενικού συναγωνισμού ανάμεσα σε λαούς, ενισχύοντας την επικοινωνία και τη μεταξύ τους

προσέγγιση και προβάλλοντας το ιδανικό της ειρήνης.

- Αναπτύσσει συνείδηση οικουμενική και απομακρύνει τα άτομα από το ρατσισμό και τον εθνικισμό.

ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αν και το αθλητικό ιδεώδες είναι παγκόσμια αποδεκτό στις μέρες μας παρατηρούνται φαινόμενα υποβάθμισης και εκφυλισμού του. Τέτοια φαινόμενα εκφυλισμού/απώλειας των υγιών και γνήσιων χαρακτηριστικών του αθλητισμού είναι :

1. Η εμπορευματοποίηση και ο ακραίος επαγγελματισμός, με συνέπεια ο αθλητής να λειτουργεί με αποκλειστικό γνώμονα το κέρδος.
2. Η υποβάθμιση του «ευ αγωνίζεσθαι» με τη χρήση αθέμιτων μέσων (αναβολικές ουσίες, χρηματισμός, διαφθορά)
3. Η πολιτική εκμετάλλευση του αθλητισμού για την εξυπηρέτηση εθνικών και μικροπολιτικών σκοπιμοτήτων (προβολή πολιτικών προσώπων, κρατών κ.λ.π)
4. Η μετατροπή του φιλάθλου σε οπαδό, γεγονός που οδηγεί σε φανατισμό και τελικά σε φαινόμενα βίας στους αθλητικούς χώρους.

Αιτίες του φανατισμού και της βίας στους αθλητικούς χώρους

Ο φανατισμός και η βία αποτελούν εκδηλώσεις ξένες προς τις αξίες και το ήθος που αντιπροσωπεύει το αθλητικό ιδεώδες και συνδέονται με τις γενικότερες συνθήκες οι οποίες χαρακτηρίζουν τον χώρο του επαγγελματικού αθλητισμού στην εποχή μας. Οι αιτίες αυτών των εκφυλιστικών φαινομένων είναι:

1. Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού καλλιεργεί την επιδίωξη της νίκης με κάθε μέσο, οξύνει τον ανταγωνισμό και δυναμιτίζει το κλίμα των αθλητικών συναντήσεων.
2. Η ανοχή και η υπόθαλψη του φανατισμού από τους παράγοντες που διοικούν τα σωματεία και από τον αθλητικό τύπο ενθαρρύνουν την «οπαδοποίηση» των φιλάθλων και την εκδήλωση βίαιων συμπεριφορών στους αθλητικούς χώρους.
3. Ο κοινωνικός κομφορμισμός, δηλαδή η τάση του ανθρώπου να εντάσσεται σε ομάδες, επειδή του παρέχουν ασφάλεια, υποκατάστατα προσωπικότητας (σημαίες, σύμβολα) και κύρος, μετατρέπει τους νέους, κυρίως, φιλάθλους σε όχλο.
4. Η ένταση ενός αθλητικού αγώνα και οι συνθήκες μαζοποίησης που χαρακτηρίζουν τους αθλητικούς χώρους διευκολύνουν την υποταγή

του ατόμου στη συμπεριφορά του όχλου και περιορίζουν τη δυνατότητα αντίστασής του στη δύναμη της μάζας.

5. Οι πιεστικές συνθήκες ζωής , κυρίως στις μεγαλουπόλεις, η ανεργία και τα γενικότερα προβλήματα, που συνιστούν τη σκληρή σημερινή πραγματικότητα, προκαλούν τη δυσαρέσκεια και την αντίδραση των νέων, η οποία συχνά διοχετεύεται σε αντικοινωνικές πράξεις.
6. Η έλλειψη ισχυρής πολιτικής βούλησης και η ελαστικότητα στην εφαρμογή των νόμων ενθαρρύνουν την παραβατική και αξιόποινη συμπεριφορά.
7. Η κρίση του οικογενειακού θεσμού και της εκπαίδευσης εμποδίζει τους νέους να αναπτύξουν το αίσθημα του μέτρου, της ευθύνης και της συλλογικότητας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΥΓΙΑΝΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συνειδητοποίηση των επιπτώσεων που επιφέρει η εμπορευματοποίηση της αθλητικής ιδέας στην εποχή μας καθιστά αναγκαία την επιστροφή στις αξίες του άδολου αθλητισμού. Για τον περιορισμό των εκφυλιστικών φαινομένων και την ανάπτυξη ενός αθλητικού πνεύματος που θα στηρίζεται στην άμιλλα και θα προωθεί τη συνεργασία και ειρήνη, επιβάλλεται :

1. Η θέσπιση κατάλληλης νομοθεσίας και οργάνων ελέγχου των αθλητικών διοργανώσεων.
2. Ο έλεγχος και οι περιορισμοί στη δράση επιχειρήσεων και οικονομικών παραγόντων που υπεισέρχονται στον αθλητισμό με κίνητρο το κέρδος και η επιβολή αυστηρών ποινών.
3. Η ενίσχυση του ερασιτεχνικού αθλητισμού από την πολιτεία και η εξασφάλιση των αναγκαίων αθλητικών υποδομών (χώροι, μέσα, εγκαταστάσεις κ.λ.π).
4. Η αναβάθμιση της αθλητικής παιδείας που παρέχεται από το σχολείο, με στόχο τη διαμόρφωση μίας υγιούς σχέσης του νέου με τον αθλητισμό, την καλλιέργεια της άμιλλας και του «ευ αγωνίζεσθαι».
5. Η προβολή του αθλητικού πνεύματος από τα μέσα ενημέρωσης και η αποκάλυψη κρουσμάτων αδιαφάνειας και διαφθοράς στις αθλητικές διοργανώσεις.
6. Η διαπαιδαγώγηση των νέων από την οικογένεια με πρότυπα αθλητικού ήθους .

ΧΟΥΛΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ

Στις ημέρες μας τα φαινόμενα βίας στον αθλητισμό ολοένα και πληθαίνουν, χωρίς να μπορεί κανένας να αντιδράσει. Η πολιτεία και ολόκληρο το κυβερνητικό σύστημα δεν κάνουν τίποτα για να μειώσουν αυτά τα περιστατικά, με αποτέλεσμα αντί να μειώνονται, να αυξάνονται.

Συχνότερες είναι οι αναφορές στα κεντρικά δελτία ειδήσεων για συμπλοκές ανάμεσα σε οπαδούς διαφορετικών ομάδων οι οποίοι είχαν δώσει “ραντεβού” σε παράμερα σοκάκια ή ακόμα και σε κεντρικούς δρόμους για να “αποδείξουν” πως η ομάδα τους είναι “καλύτερη”...Τα αποτελέσματα όλων αυτών των βίαιων συμπλοκών είναι τραυματισμοί νεαρών παιδιών και σε ακόμα χειρότερες περιπτώσεις “θάνατοι δίχως αιτία”. Αυτή η μορφή φανατισμού εμφανίζεται κυρίως στα γήπεδα και έχει ως αποτέλεσμα βίαιες και καταστροφικές πράξεις. Οι νέοι προσπαθούν να εκφράσουν την οργή τους για διάφορα θέματα που τους απασχολούν μέσω αυτής της επιθετικής τους συμπεριφοράς. Άμεση συνέπεια του παραπάνω, είναι η μη ικανή στήριξη της νεανικής προσωπικότητας από την κοινωνία, με αποτέλεσμα οι νέοι να ταυτίζονται με την ομάδα τους “νομίζοντας” πως έτσι ικανοποιούν την τάση του ατόμου για συλλογική ζωή. Σημαντικός είναι και ο ρόλος της οικογένειας, η οποία πρέπει να διαπαιδαγωγεί σωστά τα παιδιά της και να τους δίνει εφόδια και ερεθίσματα έτσι, ώστε να μην οδηγηθούν αργότερα να γίνουν “μέλη” αυτών των “ομάδων”. Ωστόσο αρνητικός είναι ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ), τα οποία με το να προβάλλουν βίαια πρότυπα οδηγούν τους νέους κατ’ευθείαν σε τέτοιου είδους οργανώσεις. Έτσι οι νέοι, αφού δεν έχουν ανεπτυγμένη κριτική ικανότητα, δέχονται αυτές τις εικόνες χωρίς να τις αξιολογούν και νομίζουν πως αν εισχωρήσουν σε τέτοιες “κλίκες”, θα μπορούν να

κάνουν επίδειξη της “δύναμής” τους σε πιο αδύναμους.

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας, που αυξάνει τα ήδη μεγάλα ποσοστά βίας, είναι η ανεργία. Ο νέος, ο οποίος είναι άνεργος, ψάχνει να βρει έναν τρόπο να εκφράσει την οργή του προς την κοινωνία και καταφεύγουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν ένα μικρό ποσοστό αυτών που δημιουργούνε επεισόδια στα γηπέδα είναι απογοητευμένοι νέοι οι οποίοι εξωτερικεύουν το συναίσθημα της αντίδρασης με αυτόν τον τρόπο. Χωρίς εργασία ο νέος δεν εικονώνει την ενεργητικότητά του, πράγμα που σημαίνει ότι συσσωρεύει όλη του την ενέργεια και την μετατρέπει σε βίαια συμπεριφορά εντός των γηπέδων.

Το σχολείο δεν προσφέρει, όπως θα έπρεπε, αθλητική παιδεία η οποία θα είναι ικανή αργότερα να τους οδηγήσει στο να γίνουν φίλαθλοι και όχι φανατικοί οπαδοί. Ακόμα, τα παιδιά βλέποντας από την τηλεόραση διάφορα αθλητικά γεγονότα στα οποία οι αθλητές δίνουν... “το κακό παράδειγμα”, υιοθετούν αυτές τις συμπεριφορές, διότι από τη μία δεν είναι σε θέση να αξιολογήσουν τέτοιες καταστάσεις και από την άλλη θεωρούν τους αθλητές ως τα ιδανικά πρότυπα. Συνοψίζοντας, θα πρέπει να κινητοποιηθούμε όλοι μαζί και να προσπαθήσουμε να μειώσουμε αυτά τα ποσοστά... αλλιώς η κοινωνία μας θα γίνει ακόμα χειρότερη.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ για τη βία στα ΓΗΠΕΔΑ

Η «θρησκεία» του ποδοσφαίρου και ο χουλιγκανισμός: τα αίτια και οι συνέπειες ενός (παρα) «αθλητικού» φαινομένου

Ο χουλιγκανισμός είναι όρος συνώνυμος με τη βία στα γήπεδα και χρησιμοποιείται για να διακρίνει άτομα, συνήθως νεαρά, που οι ενέργειές τους ξεφεύγουν από τα πλαίσια της νομιμότητας. Τα άτομα αυτά διακατέχονται από τάση για καταστροφή, επιθετικότητα και ανεπίτρεπτη συμπεριφορά. Πρόκειται, σύμφωνα με σχετικές έρευνες για άνδρες, νέους, συνήθως άγαμους, κατοίκους μεγάλων πόλεων μικροαστικής καταγωγής. Η οικονομική τους κατάσταση και το επίπεδο της εκπαίδευσης είναι αυτό του μέσου όρου των κατοίκων.

Η παραβατική συμπεριφορά των νέων είναι διαδεδομένη και θεωρείται από ειδικούς περίπου φυσιολογική, λόγω της φυσικής περιέργειας και του περιπετειώδους πνεύματος που χαρακτηρίζει τα νεαρά άτομα. Οι νεαροί χούλιγκαν, συνήθως, δεν συγκροτούν κάποια αντικοινωνική ομάδα με διαφοροποιημένες κοινωνικές αξίες, παρόλο που κάποιοι θεωρούν ότι η βία στα γήπεδα είναι κατά κάποιο τρόπο προέκταση αντίστοιχων κοινωνικών φαινομένων. Σ' αυτό το τελευταίο συνηγορούν τα πολλά προβλήματα της εποχής, το κλίμα αβεβαιότητας και η ανασφάλεια που, επειδή

πιέζουν ιδιαίτερα τους νέους, αντιδρούν και εκτονώνονται αρκετές φορές και με αυτό τον τρόπο.

Ας δούμε, λοιπόν, πώς αρχίζουν να εκδηλώνονται παρόμοια φαινόμενα στο πλαίσιο ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Εκεί, η ψυχαγωγία από το αθλητικό θέαμα μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, γιατί υπερτερεί η υποστήριξη της ομάδας προκειμένου να φτάσει στη νίκη με οποιοδήποτε μέσο. Ο θρίαμβος, δηλαδή, της ομάδας γίνεται αυτοσκοπός, κι έτσι τα άτομα «ξεπερνούν» τις όποιες αναστολές τους και αναπτύσσουν ως ομάδα (φανατικών φιλάθλων) συγκεκριμένες βίαιες συμπεριφορές. Από τις φωνές, τα τραγούδια και τα συνθήματα, που στοχεύουν στην καταπτόηση του αντιπάλου και σε πρώτη φάση δεν ξεπερνούν πολύ τα όρια της ευπρέπειας, η απόσταση για την εκδήλωση βιαίας συμπεριφοράς δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλη. Ένα φάλτσο σφύριγμα του διαιτητή, μια αντιαθλητική ενέργεια αντίπαλου ποδοσφαιριστή είναι συνήθως το έναυσμα και τα... κέρματα ή τα πλαστικά μπουκάλια «πέφτουν βροχή» στον αγωνιστικό χώρο. Το πρόβλημα αρχίζει να παίρνει διαστάσεις από τη στιγμή που η εχθρική διάθεση εκδηλώνεται επιθετικά σε βάρος άλλων προσώπων (των οπαδών της αντίπαλης ομάδας ή πιο συχνά εναντίον των αστυνομικών) και γίνεται άκρως επικίνδυνο όταν τα... άδεια πλαστικά μπουκάλια αντικαθίστανται από φωτοβολίδες, μολότοφ κι άλλο «εκρηκτικό»

υλικό.

Τις επιθετικές συμπεριφορές πολλαπλασιάζει η δυναμική που έχουν οι οργανωμένες ομάδες και φυσικά η ανωνυμία που εξασφαλίζει το πλήθος. Έτσι, η ποινική καταστολή γίνεται πιο δυσχερής και ο παραδοσιακός αποτρεπτικός της ρόλος περισσότερο ανεπιτυχής. Το γεγονός ότι η βία στα γήπεδα δεν μπορεί να είναι, ως γενικότερο κοινωνικό φαινόμενο, ανεξάρτητο από τη γενικότερη παθογένεια της κοινωνίας καθώς και την επένδυση ισχυρών οικονομικών και πολιτικών συμφερόντων σ' αυτό το χώρο, το επιβεβαιώνουν παράλληλες συμπεριφορές που εκδηλώνονται σχεδόν πανομοιότυπα, όταν για παράδειγμα μετά από μια ειρηνική διαδήλωση, ομάδα νεαρών ξεφεύγει από την πορεία και προβαίνει σε ανεξέλεγκτες καταστροφές.

Ο αγχώδης τρόπος ζωής, η έλλειψη χώρου εκτόνωσης και χρόνου ευθύνονται, λοιπόν, για την όξυνση των κρουσμάτων του χουλιγκανισμού. Οι δυσμενείς οικονομικές συνθήκες, η ανεργία, η υποαπασχόληση, ωθούν στην εκτόνωση της συσσωρευμένης ενέργειας των νέων με βίαιους και αθέμιτους τρόπους. Διέξοδος και μέσο αυτοεπιβεβαίωσης αποτελεί η ποδοσφαιρική ομάδα, με την οποία ταυτίζονται «ξεχνώντας» το κοινωνικό και οικονομικό τους αδιέξοδο. Είναι ευάλωτοι όμως και εκτονώνονται με βίαιες μορφές

συμπεριφοράς, διότι είναι πλημμελής και ο ρόλος των φορέων της διαπαιδαγώγησης. Η εκπαίδευση προσλαμβάνοντας τεχνοκρατικό χαρακτήρα παραμέλησε τον αθλητισμό και το λεγόμενο αθλητικό ιδεώδες. Μπορεί να υπάρχουν αθλητικές δραστηριότητες στο σχολικό πρόγραμμα, αλλά η έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής μας καθιστούν ουραγούς στον τομέα αυτό σε σχέση με άλλες χώρες που δίνουν έμφαση στην αθλητική παιδεία.

Στην όξυνση του φαινομένου ιδιαίτερο ρόλο παίζουν τα ΜΜΕ και κυρίως ο αθλητικός τύπος. Η λειτουργία του τελευταίου είναι ταυτισμένη με την εξυπηρέτηση στενών οικονομικών συμφερόντων. Η απόλυτη ταύτιση με την ομάδα, που μπορεί να την προβάλλουν σαν ιδέα για να είναι καλά κρυμμένη η επιχειρηματική δραστηριότητα των επιτηδείων του χώρου, γεννά φανατισμό. Για παράδειγμα, η θεοποίηση των ποδοσφαιριστών και η αποθέωσή τους με τους πηχυαίους τίτλους, προωθεί την κατασκευή φανατικών οπαδών έτοιμων για όλα.

Προτάσεις για την άμβλυνση του φαινομένου

Αρχικά, η στάση της πολιτείας οφείλει να είναι ασυμβίβαστη και αυστηρή έναντι των διοικήσεων και των παραγόντων που καλλιεργούν το φανατισμό. Οι ποινές, τα πρόστιμα, οι επιτηρήσεις κρίσιμων σημείων, η σωματική έρευνα, η χρησιμοποίηση ειδικά εκπαιδευμένων αστυνομικών

και σκύλων, οι εκκλήσεις διάσημων ποδοσφαιριστών για αυτοσυγκράτηση, είναι βέβαια μερικά μέτρα για την απώθηση των ταραχοποιών από τους αθλητικούς χώρους, αλλά για να γίνουν αποτελεσματικά δεν αρκεί μόνο η θέσπιση και η πιστή εφαρμογή μέτρων καταστολής. Πρέπει να προηγούνται λύσεις που θα δίνουν θετική προοπτική στις δραστηριότητες των νέων. Η δημιουργία αθλητικών και πολιτισμικών κέντρων σε συνδυασμό με την αθλητική παιδεία είναι μια διέξοδος που μπορεί να περιορίζει τις εκδηλώσεις βίας.

Σίγουρα, όμως, για την αντιμετώπιση παρόμοιων προβλημάτων, ειδικά όταν η έκταση και η συχνότητά τους, έχει ξεφύγει από τον έλεγχο, δεν αρκεί η καταστολή. Η διαχείριση των προβλημάτων που δημιουργεί η παραβατική συμπεριφορά των φανατικών φιλάθλων πρέπει να στοχεύει στην πρόληψη. και η πρόληψη είναι σχεδόν αδύνατη αν δεν χτυπηθεί το «κακό» στη ρίζα του. και η ρίζα δεν είναι άλλη από τις κρίσιμες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που βρίσκονται στη βάση αυτών των βιαιών συγκρούσεων. Αυτή η πρόταση είναι η πολυτιμότερη αλλά και η δυσκολότερη στην εφαρμογή της. Γιατί συνεπάγεται ένα τεράστιο πρόγραμμα κοινωνικής αναμόρφωσης που εκτείνεται πέρα από τα όρια του ποδοσφαίρου.

Το ποδόσφαιρο έχει αναχθεί σε ένα μείζονος

σημασίας αθλητικό γεγονός που το παρακολουθεί με ενδιαφέρον η πλειοψηφία του ανδρικού πληθυσμού της Γης. Είναι μάλιστα, όπως λεν οι ειδικοί, σε επίπεδο διασκέδασης και ψυχαγωγίας, το πιο ενδεικτικό παράδειγμα της μαζικής κοινωνίας μας και ίσως και η ταυτότητά της. Με το συναρπαστικό θέαμα, τη σκληρότητα, την αντοχή και την ομαδική τεχνική που συνδυάζει, προσελκύει το κοινό, το στεγάζει κάτω από την ίδια ομάδα και δίνοντας τη ψευδαίσθηση της ισότητας και της συλλογικότητας, προσφέρει νόημα και σκοπό στην ανερμάτιστη νεολαία της εποχής μας. Είναι, ούτε λίγο ούτε πολύ μια μορφή «θρησκείας» που στρατολογεί φανατικούς οπαδούς έτοιμους να τα δώσουν όλα για την ιδέα, που είναι η ομάδα τους. Ως ιδέα η ομάδα απαιτεί προσήλωση, ξεσηκώνει και ενώνει το ετερόκλητο πλήθος με ύμνους, σημαίες και πανηγυρισμούς. Χωρίς την άμεση απειλή κυρώσεων, αφού η ομάδα αναδεικνύει συνυπεύθυνους και τελικά απαλλάσσει από τις ατομικές ευθύνες τους οπαδούς, η επιθετικότητα βρίσκει έκφραση, γίνεται ιδεολογία και τρόπος ζωής. Είναι, λοιπόν, πολύ δύσκολα να βρεθεί αποτελεσματική λύση για ένα τόσο πολύπλοκο και δύσκολο πρόβλημα.

ΥΓΕΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα επιτεύγματα της σύγχρονης ιατρικής είναι εκπληκτικά τόσο στην πρόληψη όσο και στη διάγνωση και στη θεραπεία νοσημάτων, τα οποία στο παρελθόν είχαν εξελιχθεί σε μεγάλες επιδημίες και αποδεκάτιζαν τους ανθρώπους. Χάρη στα επιτεύγματα αυτά ανέβηκε ο μέσος όρος ζωής, Εντούτοις, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι το σώμα μας είναι ευπαθές και ότι μπορεί με μια αλόγιστη συμπεριφορά να εκθέσουμε σε σοβαρούς κινδύνους την υγεία μας, σωματική και ψυχική.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- η ρύπανση του περιβάλλοντος και η μόλυνση της ατμόσφαιρας.
- η κακή διατροφή.
- το κάπνισμα.
- οι διάφορες καταχρήσεις.
- το άγχος.
- η καθιστική ζωή.
- η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας με το κοινωνικό περιβάλλον (αποξένωση, μοναξιά...)

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ

- πρόληψη μ' εμβολιασμούς, περιοδικές ιατρικές εξετάσεις, σχολαστική καθαριότητα, ενημέρωση για θέματα υγιεινής κ.α.
- καλή διατροφή.
- κίνηση και άσκηση
- αποφυγή των ανθυγιεινών καταχρήσεων.
- αποφυγή της υπερβολικής εργασίας και ύπαρξη αρκετού ελεύθερου χρόνου για ξεκούραση και ηρεμία.

Βιοτεχνολογία, ονομάζεται η εφαρμογή των τεχνικών της βιογενετικής στην παραγωγή νέων φυτικών και ζωικών ειδών προς χρήση και κατανάλωση απ' τους ανθρώπους.

Μεταλλαγμένα τρόφιμα

Με την παραγωγή μεταλλαγμένων τροφίμων:

1. αυξάνεται η συνολική ποσότητα της τροφής και προσφέρεται η δυνατότητα κάλυψης των διογκωμένων ανθρώπινων αναγκών.
2. δίνεται η ευκαιρία δημιουργίας τροφών με θεραπευτικές ιδιότητες για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών.
3. ενισχύεται το εισόδημα των παραγωγών, τονώνεται η εθνική οικονομία λόγω μικρότερου κόστους και της

αυξημένης αποδοτικότητας των ειδών αυτών.

Η παραγωγή μεταλλαγμένων τροφίμων εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους

1. η καλλιέργεια ή η εκτροφή τέτοιων ειδών, όσο προστατευμένη κι αν είναι, δεν μπορεί να μας απαλλάξει απ' το ενδεχόμενο της γενετικής μόλυνσης και των υπόλοιπων όντων, ενώ η άρση των υπάρχοντων περιορισμών στην καλλιέργεια ή στην εκτροφή των ειδών αυτών θα καταστήσει τη γενετική αυτή μόλυνση αναπόφευκτο και γενικευμένο φαινόμενο.
2. η διασπορά του μεταλλαγμένου γενετικού υλικού στο φυσικό περιβάλλον θα προκαλέσει αλλοιώσεις και μεταλλάξεις σ' όλα τα είδη, θ' ανατρέψει την οικολογική ισορροπία και θα πυροδοτήσει ανεξέλεγκτες και αλυσιδωτές αντιδράσεις στη λειτουργία του οικοσυστήματος.
3. η κατανάλωση τέτοιων ειδών εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για τη δημόσια υγεία και λέγεται πως μακροχρόνια θα επιφέρει σταδιακές γονιδιακές μεταλλάξεις στο ίδιο ανθρώπινο είδος.
4. η προώθηση των μεταλλαγμένων ειδών δικαιώνει τη λογική της επέμβασης του ανθρώπου στο γενετικό κώδικα των φυτικών και ζωικών ειδών και προετοιμάζει το έδαφος για την ανάδειξη

ορισμένων ισχυρών οικονομικών και πολιτικών κέντρων σε ρυθμιστή της γενετικής εξέλιξης.

Σήμερα, απαιτείται:

1. επιβολή από την πολιτεία περιοριστικών και απαγορευτικών μέτρων στη διακίνησή τους.
2. ολόπλευρη ενημέρωση του κοινού για τους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση τους.
3. ενεργοποίηση των ανθρώπων και συμμετοχή σε μορφές συλλογικής αντίδρασης (μποϊκοτάζ προϊόντων).

Ιδιαίτερα σημαντικό

Σύνδρομο επίκτητης ανοσοποιητικής ανεπάρκειας

HIV σημαίνει Human Immunodeficiency Virus δηλαδή Ιός της Ανθρώπινης Ανοσοανεπάρκειας. Ο HIV είναι ένας ιός. Μερικοί ιοί, όπως αυτοί που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα ή την γρίπη, παραμένουν στο σώμα μόνο για μερικές μέρες. Μερικοί ιοί, όπως ο HIV, δεν φεύγουν ποτέ. Ο ιός του AIDS είναι ένας ρετροϊός· έχει δηλαδή γενετικό υλικό το RNA, το οποίο με τη δράση ενός ενζύμου που λέγεται αντίστροφη μεταγραφάση μετατρέπεται σε DNA για να ενσωματωθεί στο γονιδίωμα του ανθρώπου. Ένα χαρακτηριστικό του ιού HIV, είναι η πολύ μεγάλη μεταλλακτικότητά του· κάπου δύο εκατομμύρια υψηλότερη από εκείνη που παρατηρείται στα γονίδια του πυρήνα. Και αυτό οφείλεται στο ότι η αντίστροφη μεταγραφάση που μετατρέπει το RNA σε DNA είναι πολύ επιρρεπής στα λάθη κατά την αντιγραφή· της ξεφεύγουν δηλαδή αντιγραφικά λάθη όταν προστίθενται τα νουκλεοτίδια στη σειρά για να γίνει το DNA και προκύπτουν μεταλλάξεις. Όταν κάποιος μολύνεται με τον HIV, γίνεται "HIV οροθετικός" και θα είναι για πάντα HIV οροθετικός. Με την πάροδο του χρόνου, η HIV νόσος μολύνει και εξοντώνει τα λευκά αιμοσφαίρια που λέγονται CD4 λεμφοκύτταρα (ή "T κύτταρα") και μπορεί να αφήσουν το σώμα ανίκανο να καταπολεμήσει κάποιες μολύνσεις και καρκινογενέσεις. Με την επιτυχή **αντιρετροϊκή θεραπεία (ART)**, το σώμα μπορεί να παραμένει υγιές και να αντιμετωπίζει τους περισσότερους ιούς και τα βακτηρίδια. Ένα υγιές άτομο έχει συνήθως από 600 έως 1200 CD4 λεμφοκύτταρα. Όταν τα CD4 λεμφοκύτταρα πέσουν κάτω από τα 200, το

ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου αποδυναμώνεται σοβαρά και αυτό το άτομο διαγνώσκεται με AIDS, ακόμα και αν δεν έχει αρρωστήσει ακόμα από άλλες μολύνσεις. AIDS σημαίνει Acquired Immune Deficiency Syndrome δηλαδή Σύνδρομο της Επίκτητης Ανοσοανεπάρκειας και προκαλείται από τον HIV. Οι ονομασίες HIV και AIDS μπορεί να συγχέονται γιατί και οι δύο αυτοί όροι περιγράφουν την ίδια νόσο. Σκεφτείτε το AIDS σαν μια προχωρημένη HIV νόσο. Ένα άτομο με AIDS έχει ένα ανοσοποιητικό σύστημα τόσο αποδυναμωμένο από τη δράση του HIV που συνήθως αρρωσταίνει από μία ή περισσότερες ευκαιριακές λοιμώξεις όπως πνευμονία (PCP) ή Σάρκωμα Καπόζι (KS), Σύνδρομο Επίσχνασης (απώλεια βάρους), βλάβες στην μνήμη, ή καρκίνους. Αν κάποιο άτομο με HIV διαγνωσθεί με κάποιες από αυτές τις ευκαιριακές λοιμώξεις (ακόμα και αν τα CD4 είναι πάνω από 200), τότε λέμε ότι έχει AIDS. Το AIDS συνήθως πέρνει καιρό για να αναπτυχθεί από την στιγμή που το άτομο μολυνθεί με HIV -- συνήθως μεταξύ 2 έως 10 χρόνια ή και περισσότερο. Όταν ένα άτομο διαγνωσθεί με AIDS, τότε θεωρείται ότι αυτό το άτομο έχει AIDS, ακόμα και αν τα CD4 του ανέβουν και πάλι ή αναρρώσει από την ασθένεια που καθόρισε ότι έχει AIDS. Ποια είναι τα συμπτώματα της HIV λοίμωξης; Τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται στο 87% των ατόμων που μολύνονται από τον ιό HIV και εκδηλώνονται 2-4 εβδομάδες μετά την μόλυνση και μοιάζουν με τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος ή της γρίπης (πυρετός, πονόλαιμος, πονοκέφαλος, υπνηλία, εξάντληση). Τα συμπτώματα της πρωτολοίμωξης μπορεί να είναι παρόμοια και με συμπτώματα άλλων

σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων και άλλων λοιμώξεων όπως η λοιμώδης μονοπυρήνωση ή η ηπατίτιδα, που είναι πιο διαδεδομένες και μεταδίδονται ευκολότερα. Επίσης το άγχος, ο φόβος και η ανασφάλεια μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα σε κάποιους ανθρώπους, ακόμα και αν δεν έχουν HIV. Μερικοί άνθρωποι που μολύνονται με HIV παρουσιάζουν πολύ έντονα συμπτώματα, ενώ άλλοι δεν αισθάνονται τίποτα απολύτως. Όσοι έχουν συμπτώματα συνήθως παρουσιάζουν πυρετό, κούραση ή και αλλεργία. Άλλα συνηθισμένα συμπτώματα μπορεί να είναι πονοκέφαλος, πρησμένοι αδένες και πονόλαιμος. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν μερικές μέρες ή εβδομάδες μετά την μόλυνση με τον ιό. Αυτή η περίοδος λέγεται πρωτολοίμωξη ή οξεία HIV λοίμωξη.

Συμπτώματα ΠΡΩΤΟΛΟΙΜΩΞΗΣ. Λόγω του ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένα συμπτώματα που σχετίζονται με την πρωτολοίμωξη ή την οξεία HIV λοίμωξη, τα συμπτώματα δεν είναι αξιόπιστος τρόπος για την διάγνωση της HIV λοίμωξης. Ο μόνος τρόπος για να διαπιστωθεί αν κάποιος έχει μολυνθεί, είναι να κάνει ένα [τεστ αντισωμάτων HIV](#), αν και το τεστ αντισωμάτων αποδίδει αποτελέσματα μόνο όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του μολυσμένου ατόμου αναπτύξει αντισώματα στον HIV. Κατά τη διάρκεια της περιόδου μεταξύ της μόλυνσης και της ανάπτυξης αντισωμάτων, τα τεστ αντισωμάτων έναντι του ιού είναι άχρηστα, διότι βγαίνουν ψευδώς αρνητικά. Αν ανησυχείτε για την πιθανότητα να έχετε μολυνθεί με τον ιό HIV πρόσφατα και έχετε συμπτώματα όπως τα παραπάνω, πηγαίνετε στον γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να

εκτιμήσει αν έχετε μολυνθεί με HIV ή κάποιον άλλο ιό. Αν πιθανολογήσει ότι υπάρχει μόλυνση με HIV, μπορεί να κάνει ένα PCR (Polymerase Chain Reaction) τέστ για να διαπιστώσει αν ο ιός HIV είναι παρόν στο αίμα. Όταν τελειώσει η πρωτολοίμωξη, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν κανένα ορατό σύμπτωμα για τα επόμενα 8-10 χρόνια. Αν παραμείνει χωρίς θεραπεία, το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί σημαντικά και η ασθένεια εξελίσσεται σε AIDS. Τα επόμενα συμπτώματα που παρουσιάζονται σχετίζονται με τις "ευκαιριακές λοιμώξεις" που εκδηλώνονται στα άτομα με AIDS, όπως πνευμονία, φυματίωση και τοξοπλάσμωση.

Πως μπορώ να διαπιστώσω αν κάποιος έχει HIV; Δεν υπάρχει κανένας τρόπος για να διαπιστώσετε αν κάποιος άλλος έχει HIV. Πολλοί άνθρωποι με HIV δείχνουν απόλυτα υγιείς. Άλλοι μπορεί να έχουν κάποια συμπτώματα ίδια με αυτά κοινών παθήσεων. Δεν μπορείτε να διαπιστώσετε αν κάποιος είναι οροθετικός από την εμφάνισή του. Ο μόνος τρόπος είναι αν σας το πεί ο ίδιος.

Πως ξέρουμε ότι ο ιός HIV προκαλεί AIDS; Το 1981, οι πρώτες περιπτώσεις σοβαρής ανοσοποιητικής ανεπάρκειας διαγνώσθηκαν όταν κάποιοι νέοι άνδρες ανέπτυξαν ασυνήθιστες μολύνσεις και καρκίνους. Η νέα αυτή ασθένεια ονομάστηκε αργότερα "AIDS". Τότε κανείς δεν γνώριζε τι προκαλούσε αυτή την ασθένεια. Έκτοτε, η επιστήμη απέδειξε ότι ο ιός της Ανθρώπινης Ανοσοανεπάρκειας (HIV) είναι η αιτία του AIDS. Το ξέρουμε αυτό διότι τα άτομα που μολύνθηκαν με τον ιό μπορεί να αναπτύξουν AIDS, και τα φάρμακα που δρουν εναντίον του ιού μπορούν να αποτρέψουν την εκδήλωση της ασθένειας. Καθώς η

μόλυνση με HIV προχωράει, αποδυναμώνει την ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίζει τις ασθένειες. Ο ιός με την επίθεσή του στο ανοσοποιητικό σύστημα αφήνει τους ανθρώπους περισσότερο εκτεθειμένους σε άλλες ασθένειες. Όταν ένας άνθρωπος με HIV μολυνθεί με μια από τις επιπρόσθετες ασθένειες, ή όταν το ανοσοποιητικό του σύστημα εξασθενίσει, τότε αυτός ο άνθρωπος έχει AIDS. Κάποιοι προσπάθησαν να προωθήσουν την παραπλανητική ιδέα ότι το AIDS δεν προκαλείται από το HIV. Αυτοί οι ισχυρισμοί μπορεί να αποβούν μοιραίοι. Αν οι άνθρωποι πιστέψουν ότι δεν χρειάζεται να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσης ή μετάδοσης του HIV, τότε μπορεί να μολυνθούν ή να μολύνουν άλλους. Επίσης, αν οι άνθρωποι με HIV πιστέψουν ότι δεν χρειάζονται ιατρική φροντίδα ή φαρμακευτική αγωγή, τότε μπορεί να αρρωστήσουν και να αναπτύξουν AIDS. Πως κολλάει κάποιος (και πως προφυλάσσεται από) HIV; Ο HIV μεταδίδεται κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, μέσω της απευθείας επαφής με μολυσμένο αίμα και από την μητέρα προς το έμβryo. Τα σωματικά υγρά που περιέχουν HIV είναι:

1. Αίμα (συμπεριλαμβανομένου του αίματος περιόδου)
2. Σπέρμα και πιθανώς τα προσπερματικά υγρά
3. Κολπικά υγρά
4. Μητρικό γάλα

Για να μεταδοθεί ο HIV πρέπει:

1. να είναι παρόν σε κάποιο από αυτά τα υγρά
2. να εισχωρήσει μέσα στο σώμα

Οι σεξουαλικές συμπεριφορές που μπορούν να μεταδώσουν τον HIV είναι:

1. Κολπικό σεξ (πέος μέσα σε αιδοίο)
2. Πρωκτικό σεξ (πέος μέσα σε πρωκτό)
3. Στοματικό σεξ (στόμα σε πέος ή αιδοίο)

Τα ποσοστά κινδύνου μετάδοσης του δεν είναι απόλυτα. Ο κίνδυνος μετάδοσης εξαρτάται από τον τύπο έκθεσης αλλά και από παράγοντες όπως οι ακόλουθοι:

- ο Μολυσματικότητα: Υψηλό ιικό φορτίο αυξάνει τον κίνδυνο. Για κάθε log μείωσης του ιικού φορτίου, ο κίνδυνος μόλυνσης μειώνεται 2,5 φορές.
- ο Γεννητικά, στοματικά έλκη, ΣΜΝ ή αιμορραγίες αυξάνουν τον κίνδυνο σεξουαλικής έκθεσης
- ο Για τυχαία τρυπήματα από βελόνα το νωπό αίμα, το βαθύ τρύπημα ή η ενδοφλέβια ένεση αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης του HIV

Πως να αποφύγετε τη μόλυνση με HIV
Ο HIV είναι ένας ιός που μολύνει τους ανθρώπους όταν εισέρχεται στα κύτταρα του αίματος. Για να αποφύγετε τη μόλυνση με HIV, πρέπει να εμποδίσετε το αίμα, σπέρμα, κολπικό υγρό, η μητρικό γάλα κάποιου μολυσμένου ατόμου να μπει στο σώμα σας μέσω του στόματος, αιδοίου, πρωκτού, κορυφής του πέους ή πληγών του δέρματος.

Κινδυνεύω;

Κάποιες συμπεριφορές είναι περισσότερο επικίνδυνες από άλλες. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο

παράγοντας επικινδυνότητα δεν είναι το άμεσο αίτιο της ασθένειας. Ο HIV προσβάλλει ανθρώπους σε κάθε σημείο του φάσματος επικινδυνότητας και πολλοί άνθρωποι που θεωρούνται ως "υψηλού κινδύνου" δεν μολύνονται ποτέ. Η κατανόηση του παραγόντα επικινδυνότητας μπορεί να σας βοηθήσει να εκτιμήσετε καλύτερα το ρίσκο σας.

Κάποιες από τις πιο επικίνδυνες συμπεριφορές είναι:

1. Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό (κολπική ή πρωκτική) με οροθετικό άτομο ή με άτομο που δεν γνωρίζει αν είναι HIV θετικό ή αρνητικό.
2. Συχνή αλλαγή ερωτικών συντρόφων
3. Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό με επαγγελματίες
4. Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό με χρήστες ενδοφλέβιων ναρκωτικών ουσιών
5. Κοινή χρήση σύριγγών
6. Χρήση μη αποστειρωμένων βελονών για τρύπημα αυτιών και τατουάζ

Κάποιες από τις λιγότερο επικίνδυνες συμπεριφορές είναι:

1. Σεξουαλική επαφή (κολπική ή πρωκτική) με προφυλακτικό
2. Στοματικός έρωτας

Άλλοι παράγοντες επικινδυνότητας

1. Κάποια άλλοι σεξουαλικά μεταδιδόμενη νόσος όπως έρπης, χλαμύδια, βλενόρροια, τριχομονάδες ή ηπατίτιδα
2. Να έχετε πέσει θύμα βιασμού
3. Να έχετε κάνει έρωτα υπό την επήρεια ναρκωτικών ή αλκοόλ
4. Να έχετε γεννηθεί από μητέρα που είχε HIV

Προστασία

Μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας από τον HIV με την γνώση. Κατανοώντας πως μεταδίδεται ο HIV και γνωρίζοντας καλά τον εαυτό σας και τον συντροφό σας, είναι το κλειδί της προστασίας έναντι του HIV.

Πολλοί άνθρωποι εμπλέκονται σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Οι λόγοι είναι πολλοί και φυσιολογικοί: μπορεί να φοβάστε να επιμεινέτε ο σύντροφός σας να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό, μπορεί να κάνετε λανθασμένες εκτιμήσεις για τους συντρόφους σας (φαίνονται τόσο νέοι, τόσο υγιείς ή είναι πολλοί καλοί για να είναι HIV θετικοί), μπορεί να είστε πότης αλκοόλ ή χρήστης ναρκωτικών ουσιών και κάνετε κάτω από την επήρειά τους πράγματα που διαφορετικά δεν θα κάνατε. Το πιο δύσκολο κομμάτι της προστασίας είναι να μάθετε να εφαρμόζετε αυτά που ξέρετε στη ζωή σας και στη συμπεριφορά σας.

Μειώστε τον κίνδυνο μόλυνσης HIV αποφεύγοντας ενέργειες που μπορεί να σας βάλουν σε κίνδυνο και

κάνετε πάντα σφαλές σεξ. Μην φοβάστε να εξετασθείτε ή να επιμείνετε να εξετασθεί και ο σύντροφός σας. Γνωρίζοντας αν έχετε HIV εσείς ή ο σύντροφός σας θα σας βοηθήσει να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις. Μιλήστε με τους φίλους σας και τους δασκάλους σας. Επίσης, πολλοί οργανισμοί έχουν πληροφοριακό υλικό που απευθύνεται ειδικά σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες: νέοι, ομοφυλόφιλοι, γυναίκες κλπ.

Καλέστε την γραμμή AIDS (Τηλ. 2107222222, Δευτέρα-Παρασκευή 9:00-21:00) για περισσότερες πληροφορίες.

Αν δουλεύετε σε χώρους παροχής υγείας ή σε χώρους με πιθανή έκθεση στον HIV, θα πρέπει να ζητήσετε ξεκάθαρές οδηγίες γενικής προστασίας τις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζετε χωρίς εξαιρέσεις. Αν εκτεθείτε στον ιό HIV, απευθυνθείτε αμέσως στα επείγοντα περιστατικά ή στην Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων του νοσοκομείου σας.

Αν πέσατε θύμα βιασμού ή είχατε κάποιο ατύχημα (όπως σπάζσιμο προφυλακτικού) και πιστεύετε ότι έχετε εκτεθεί στον ιό HIV, τότε θα πρέπει επειγόντως να επικοινωνήσετε με έναν γιατρό για να πάρετε ίσως κάποια βραχυπρόθεσμη αντιρετροϊκή θεραπεία, αν κριθεί αναγκαίο.

Πόσο επικίνδυνος είναι ο στοματικός έρωτας; Ο στοματικός έρωτας είναι μια σεξουαλική επαφή που

γίνεται μεταξύ του στόματος και του πέους, του αιδοίου ή του πρωκτού. Μερικές άλλες λέξεις που περιγράφουν τον στοματικό έρωτα είναι: Πόσο επικίνδυνο είναι; Υπάρχουν μερικές γνωστές περιπτώσεις ανθρώπων που κόλλησαν HIV κάνοντας στοματικό έρωτα. Ειδικοί πιστεύουν ότι ο στοματικός έρωτας χωρίς προφυλακτικό είναι λιγότερο επικίνδυνος από άλλες πρακτικές, όμως όλοι συμφωνούν ότι είναι δυνατόν να μολυνθεί κάποιος όταν κάνει στοματικό έρωτα σε κάποιον HIV θετικό χωρίς προφυλακτικό, ειδικά όταν το HIV θετικό άτομο εκσπερματώνει μέσα στο στόμα.

Όταν κάνετε στοματικό έρωτα σε έναν άντρα έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει κίνδυνος να κολλήσετε HIV, παρόλο που πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι ο κίνδυνος είναι σχετικά μικρός. Ο κίνδυνος αυξάνεται αν το άτομο που κάνει το στοματικό έρωτα έχει πληγές ή γδαρσίματα στο στόμα του, ακόμα και μικρές αμυχές που μπορεί να προκληθούν από το βούρτσισμα των δοντιών πριν από τη σεξουαλική πράξη. Για ασφαλέστερο στοματικό σεξ, αποφύγετε την επαφή με σπέρμα, είτε με τη διακοπή της πράξης πριν την εκσπερμάτωση, είτε χρησιμοποιώντας προφυλακτικό.

Όταν κάνετε στοματικό έρωτα σε μια γυναίκα ο κίνδυνος είναι σχετικά μικρός. Η πιθανότητα μόλυνσης είναι μεγαλύτερη αν υπάρξει αίμα περιόδου ή αν η γυναίκα πάσχει από κάποιο άλλο σεξουαλικά

μεταδιδόμενο νόσημα.

Πως χρησιμοποιείται ένα προφυλακτικό: Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η χρήση του προφυλακτικού εμποδίζει την ερωτική απόλαυση, όμως τα προφυλακτικά μπορούν στην πραγματικότητα να είναι ευχάριστα και άνετα, και ταυτόχρονα να παρέχουν προστασία από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, HIV, και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νόσηματα. Τι να χρησιμοποιείτε και ποτέ; Πρωκτική και κολπική επαφή: Τα καλύτερα προφυλακτικά για αυτή την περίπτωση είναι τα προφυλακτικά από latex με λιπαντικό. Τα προφυλακτικά που δεν είναι από latex δεν εμποδίζουν τον HIV ή άλλα ΣΜΝ, τα προφυλακτικά από πολουρεθάνη εμποδίζουν τον HIV αλλά σπάνε πιο εύκολα από τα προφυλακτικά από latex.

Στοματικός έρωτας: Δοκιμάστε μη λιπαντικά προφυλακτικά ή προφυλακτικά με γεύσεις. Οτιδήποτε και αν κάνετε, μην δεχτείτε σπέρμα στο στόμα σας. Ερωτικά βοηθήματα: Δονητές, ή οτιδήποτε άλλο και αν χρησιμοποιείτε, φορέστε του προφυλακτικό. Μην αλλάζετε από κολπική σε πρωκτική επαφή, ή από ένα άτομο σε άλλο με το ίδιο προφυλακτικό. Πρόσθετα λιπαντικά: Αυτό μπορεί να σας παρέχει περισσότερη προστασία αποφεύγοντας την δημιουργία αμυχών και μπορεί να κάνει την επαφή πιο ευχάριστη. Πάντα να χρησιμοποιείτε λιπαντικά με

βάση το νερό, όπως το K-Y ή το Wet. Το λάδι σπάει τα προφυλακτικά. Μην χρησιμοποιείτε βαζελίνη, κρέμες χεριών, μαγειρικό λάδι, ή λοσιόν.

Χρήσιμες οδηγίες:

1. Σιγουρευτείτε ότι τα προφυλακτικά είναι καινούργια και τσεκάρτε την ημερομηνία λήξης τους. Πετάξτε τα προφυλακτικά που έχουν λήξει, που είναι ζεστά, ή που έχουν μείνει στην τσέπη σας για πολύ καιρό. Αν πιστεύετε ότι κάποιο προφυλακτικό είναι ελλατωματικό, χρησιμοποιήστε ένα καινούργιο. Εσείς και ο/η συντρόφος σας το αξίζετε.
2. Ανοίξτε τη συσκευασία προσεκτικά, χωρίς να σκίσετε το προφυλακτικό. Μην ανοίγετε τη συσκευασία με τα δόντια.
3. Φορέστε το προφυλακτικό όταν το πέος βρίσκεται σε στύση και πριν ακουμπήσει κάποιο μέρος του σώματος του συντρόφου σας. Αν το πέος δεν έχει υποστεί περιτομή, θα πρέπει να τραβήξετε το δέρμα του πέους προς τα πίσω πριν φορέσετε το προφυλακτικό.
4. Βεβαιωθείτε ότι φορέσατε το προφυλακτικό από την σωστή πλευρά. Πρώτα ξετυλίξτε το ένα εκατοστό για να δείτε από πια πλευρά ξεδιπλώνεται. Μετά κρατήστε την άκρη του προφυλακτικού με τα δύο σας δάχτυλα καθώς το εφαρμόζετε από την κορυφή έως την βάση του πέους. Έτσι κρατώνται οι φυσαλίδες αέρος εκτός, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν το σπάσιμο του προφυλακτικού. Επίσης αφήνει χώρο στο σπέρμα για να συγκεντρωθεί κατά την εκσπερμάτωση.

5. Βάλτε έξτρα λιπαντικό αφού φορέσετε το προφυλακτικό, διότι αν το βάλετε πριν μπορεί να γλιστρήσει. Προσθέστε συχνά λιπαντικό. Τα στεγνά προφυλακτικά σπάνε πιο εύκολα.
6. Αποσύρετε το πέος αμέσως μετά την εκσπερμάτωση, όταν ακόμα είναι σε στύση, πιάστε την βάση του προφυλακτικού και τραβήξτε έξω το πέος σιγά-σιγά (με το προφυλακτικό) έτσι ώστε το σπέρμα να μην χυθεί.
7. Πετάξτε το χρησιμοποιημένο προφυλακτικό αμέσως. Χρησιμοποιήστε τα προφυλακτικά μόνο για μία χρήση. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το ίδιο προφυλακτικό και για κολπική και για πρωκτική επαφή. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το προφυλακτικό που έχει φορέσει κάποιος άλλος προηγουμένως.

Υπάρχει θεραπεία;

Αυτή τη στιγμή, δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για τον HIV. Αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος. Μιας και αυτή είναι η σημερινή πραγματικότητα, είναι σημαντικό τα άτομα που δεν έχουν μολυνθεί με τον ιό HIV να παραμείνουν αρνητικά και τα άτομα που έχουν μολυνθεί να παραμείνουν υγιή. Για τα άτομα που έχουν μολυνθεί με τον HIV, η ανάπτυξη των φαρμάκων έχει βοηθήσει στην αλλαγή της πορείας της νόσου. Κάποτε η μόλυνση με HIV σήμαινε βέβαιο θάνατο, αλλά η αντιρετροϊκή θεραπεία βοήθησε πολλούς ανθρώπους να επιμηκύνουν την διάρκεια και να βελτιώσουν το επίπεδο της ζωής τους. Ο HIV είναι ένας ρετροϊός, γι' αυτό τα φάρμακα που

στοχεύουν σε αυτόν λέγονται αντιρετροϊκά. Υπάρχουν διαφορετικά [είδη αντιρετροϊκών φαρμάκων](#), αλλά όλα λειτουργούν έτσι ώστε να καθυστερούν ή να εμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό του ιού. Παρόλο που αυτά τα φάρμακα δεν είναι ικανά να σκοτώσουν τον ιό HIV, μπορούν να μειώσουν σημαντικά τα επίπεδα του ιού που κυκλοφορεί στο αίμα. Όταν κάποιος αρχίζει αντιρετροϊκή θεραπεία, είναι σημαντικό να συζητά με τον [γιατρό](#) του τις διάφορες επιλογές που υπάρχουν. Ο γιατρός θα κάνει μια σειρά αιματολογικών εξετάσεων και βάση του επιπέδου του ιϊκού φορτίου και των CD4 κυττάρων και των τυχόν μεταλλάξεων του ιού, θα καθορίσει πότε πρέπει να ξεκινήσει η θεραπεία και με ποια φάρμακα. Στο μέλλον, θα αναπτυχθούν πιο αποτελεσματικά φάρμακα, που δεν θα επιτρέπουν στον ιό HIV να εισβάλλει στα λεμφοκύτταρα του ανθρώπου. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, η επιστήμη υπόσχεται νέες κλινικές δοκιμές για νέα φάρμακα – συμπεριλαμβανομένου και ενός χαπιού την ημέρα – που θα μπορούν να εμποδίζουν τη λοίμωξη. Παρομοίως ειδικές κολπικές κρέμες που θα καταστρέφουν τον ιό, μπορεί να είναι αποτελεσματικές τα επόμενα χρόνια. Ως τότε η προσοχή και η προφύλαξη είναι τα ατομικά όπλα του καθενός και της καθεμιάς. Μας το υπενθυμίζει συνεχώς ο Ιπποκράτης με τη ρήση «το προλαμβάνει μείζον εστί του θεραπεύειν»! Διότι το AIDS είναι ακόμη εδώ!

ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑ

ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Ετεροκαθορισμός

Αλλοτρίωση της βούλησης

Μαζοποίηση

Φθορά της πολιτικής συνείδησης

Πλύση εγκεφάλου

Υπονόμευση της δημοκρατίας

Παραπληροφόρηση

Υπονόμευσης της ειρήνης

Μηχανισμός χειραγώγησης

Αποπροσανατολισμός της κοινής γνώμης

Πνευματική ανελευθερία

Αποπροσανατολισμός της κοινής γνώμης

Πνευματική ανελευθερία Λαϊκισμός

Εννοιολογικές διασαφήσεις

Προπαγάνδα είναι η συστηματική και οργανωμένη προβολή και προώθηση απόψεων, ιδεών, αγαθών, αλλά

και προσώπων. Πρόκειται, δηλαδή, για μία σκόπιμη προσπάθεια χειραγώγησης της κοινής γνώμης.

ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑΣ

Η νεότερη προπαγάνδα αποτελεί έναν τεραστιο μηχανισμό που εκφράζει ισχυρά οικονομικά, πολιτικά και εθνικά συμφέροντα, αποβλέποντας στον χειρισμό και την καθοδήγηση των κοινωνικών ομάδων με επιστημονικές μεθόδους, δηλαδή με τεχνικές και γνώσεις που προέρχονται από την κοινωνιολογία, την ψυχολογία, την επιστήμη της επικοινωνίας, την ψυχανάλυση κ.α Τέτοιες τεχνικές είναι :

- Σκόπιμη διάδοση ψευδών ειδήσεων ή απόκρυψη γεγονότων (παραπληροφόρηση) με στόχο την καθοδήγηση της κοινής γνώμης .
- Διόγκωση των επερχόμενων κινδύνων και πρόκληση ανασφάλειας και φόβου, ώστε το κοινό να οδηγηθεί σε ανεπιθύμητες ενέργειες .
- Συκοφαντία και επίθεση στην ιδιωτική ζωή του αντιπάλου με στόχο τη μείωση της αξιοπιστίας του.
- Προβολή της εθνικής δύναμης ή της στρατιωτικής υπεροχής, αποβλέποντας στην εξύψωση της εθνικής αυτοπεποίθησης και του εθνικιστικού φρονήματος.
- Προώθηση και αξιοποίηση διαδεδομένων στερεοτύπων και προκαταλήψεων.

- Συγκινησιακά φορτισμένος λόγος που κατευθύνει την κοινή γνώμη σε μηχανικές συναισθηματικές αντιδράσεις.
- Χρήση λέξεων με μεγάλο ηθικό βάρος, όπως : λαός, έθνος, νόμος, πατρίδα, θεός κ.α. Η κοινή γνώμη δεσμεύεται από το ηθικό βάρος των εννοιών και αδυνατεί να αμφισβητήσει το περιεχόμενο των απόψεων. Πολύ συχνά, άλλωστε, διαστρεβλώνεται η σημασία των λέξεων, με αποτέλεσμα να αποπροσανατολίζεται το κοινό και να μετατρέπεται σε παθητικό δέκτη.
- Ανεδαφικές υποσχέσεις που στοχεύουν στην εκμετάλλευση των προσδοκιών και των αναγκών του πολίτη.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑΣ

Η προπαγάνδα, επιχειρώντας να διαμορφώσει τις απόψεις του κοινωνικού συνόλου σύμφωνα με τους σκοπούς που εξυπηρετεί, ακυρώνει την ελευθερία του ανθρώπου και αναιρεί τις δημοκρατικές κατακτήσεις των κοινωνιών. Ειδικότερα :

- Αποτελεί μηχανισμό χειραγώγησης του πολίτη, καθώς ακυρώνει στην πράξη την ελευθερία σκέψης του, τον μετατρέπει σε άβουλη οντότητα και υποχείριο της εξουσίας και μαζοποιεί.
- Αποπροσανατολίζει και παραπλανά την κοινή γνώμη αποκρύπτοντας την αλήθεια.

- Ακυρώνει το βαθύτερο περιεχόμενο της δημοκρατίας, αφού αυτή εξ ορισμού προϋποθέτει πολίτες ολόπλευρα ενημερωμένους με προσωπική άποψη και κριτική σκέψη.
- Υπονομεύει την κοινωνική συνοχή, επειδή καταργεί το επιχείρημα, τον μετριοπαθή λόγο και επιβάλλει τον φανατισμό και την εμπάθεια.
- Καθιστά επισφαλή την ειρηνική συνύπαρξη των λαών υποδαυλίζοντας τον εθνικισμό και τη μισαλλοδοξία.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑΣ

Οι δυνατότητες άμυνας στην προπαγάνδα- όσο και αν εξελίσσεται ραγδαία στη σύγχρονη εποχή- διαμορφώνονται από τον πολίτη- δέκτη πληροφοριών με τη βοήθεια των κοινωνικών και πολιτικών φορέων. Γι' αυτό απαιτείται:

1. Κριτικά σκεπτόμενος πολίτης -δέκτης πληροφοριών

- Επεξεργασία και αξιολόγηση των πληροφοριών με στόχο την αποκάλυψη των βαθύτερων μηνυμάτων και σκοπιμοτήτων.
- Έλεγχος της αξιοπιστίας του πομπού και εξακρίβωση της εγκυρότητας των πληροφοριών με την ενημέρωση από πολλές πηγές και την αναζήτηση «της άλλης» άποψης.

2. Πολιτικοποίηση, ενδιαφέρον για τα κοινά και συμμετοχή.

- Ενεργός πολίτης με γνώσεις, εμπειρία και διαμορφωμένες απόψεις, ώστε να είναι υποψιασμένος απέναντι στους μηχανισμούς της προπαγάνδας. Αντίθετα, ο εφησυχασμένος και αδιάφορος πολίτης είναι ευάλωτος στις επιθέσεις της.

3. Δημοκρατικά και ανεξάρτητα μέσα ενημέρωσης.

- Εξασφάλιση της ανεξαρτησίας των μέσων ενημέρωσης από πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα με την αποτροπή του μονοπωλιακού ελέγχου της ενημέρωσης.
- Τήρηση του κώδικα δημοσιογραφικής δεοντολογίας από τους λειτουργούς του Τύπου: αρχή της αντικειμενικότητας και αλήθειας, σεβασμό του κοινού, μη παρουσίαση ανεξακρίβωτων ή κατευθυνόμενων ειδήσεων, σεβασμό της ιδιωτικής ζωής, κατανόηση των επιπτώσεων στην κοινή γνώμη από τη δημοσιοποίηση μίας ειδήσεως ή φήμης.

4. Ενίσχυση και βάθεμα της δημοκρατίας

- Ελεύθερη διαμόρφωση απόψεων από την κοινή γνώμη στο πλαίσιο ενός υγιούς πολιτικού κλίματος που χαρακτηρίζεται από : ουσιαστικό διάλογο , μετριοπαθή λόγο, επιχειρήματα και αποτελεσματικές προτάσεις.

5. Ολοκληρωμένη Παιδεία

- Ανάπτυξη της προσωπικότητας με στόχο τη διαμόρφωση κριτικά σκεπτόμενου πολίτη και προετοιμασία του νέου από το σχολείο για τον κόσμο της μαζικής ενημέρωσης και της προπαγάνδας.

ΙδίατεΡαμαθηματα.gr

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Σχετικές έννοιες

Οικονομική ανάπτυξη

Αλλοτρίωση πολιτισμική

Ομορφιά του φυσικού τοπίου

Φθορά του ήθους

Προβολή μνημείων/ελληνικού πολιτισμού

Εξάρτηση οικονομική

Πολιτιστικές ανταλλαγές

Εμπορευματοποίηση παράδοσης

Εμπλουτισμός πολιτισμού

Φθορά των ιστορικών μνημείων

Εννοιολογικές διασαφήσεις

Τουρισμός : η προσωρινή μετακίνηση ανθρώπων από τον τόπο διαμονής τους σε άλλους τόπους για λόγους αναψυχής. Η μετακίνηση αυτή στις μέρες μας είναι κατά κύριο λόγο οργανωμένη και μαζική και στηρίζεται στην ύπαρξη μίας τεράστιας υποδομής και οργάνωσης από τουριστικές επιχειρήσεις, γραφεία τουρισμού, θέρετρα, ξενοδοχειακές μονάδες, αεροπορικές ή ναυτιλιακές εταιρείες κ.α

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ

Ως φαινόμενο στενά συνδεδεμένο με τη βιομηχανική εποχή, ο τουρισμός οφείλει την ανάπτυξη του στις οικονομικές και πολιτιστικές συνθήκες που διαμόρφωσε η τεχνολογική εξέλιξη. Πιο αναλυτικά :

1. Η τεχνολογική ανάπτυξη, ιδιαίτερα στον τομέα των επικοινωνιών και των μεταφορών, εκμηδένισε τις αποστάσεις και έκανε εφικτή και εύκολη τη μετακίνηση σε μακρινούς τόπους.
2. Η άνοδος του βιοτικού επιπέδου, ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες κοινωνίες, επέτρεψε την πραγματοποίηση πολυήμερων και δαπανηρών διακοπών.
3. Η εισαγωγή της τεχνολογίας στην παραγωγή διεύρυνε τον ελεύθερο χρόνο του ανθρώπου.
4. Η άνοδος του μορφωτικού επιπέδου συνέτεινε στη συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας της ξεκούρασης και αναψυχής, καθώς αποτελούν βασικούς συντελεστές της ψυχικής και πνευματικής ισορροπίας του ατόμου και της παραγωγικότητας στην εργασία του.
5. Η δημιουργία υποδομής και οργάνωσης στον τομέα του τουρισμού (τουριστικά κέντρα, γραφεία τουρισμού, συνεργασία με εταιρείες, συνεδριακά κέντρα κ.α) οδήγησε στην αύξηση της μετακίνησης των επισκεπτών-τουριστών.

6. Η ευρωπαϊκή ενοποίηση και η πολιτική σταθερότητα στη Γηραιά ήπειρο επέτρεψαν την επικοινωνία των λαών και την απρόσκοπτη μετάβαση από μία χώρα σε άλλη.

ΛΟΓΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ένα σημαντικό μερίδιο της παγκόσμιας τουριστικής ανάπτυξης ανήκει στη χώρα μας, γεγονός που οφείλεται στις ιδιαίτερες γεωγραφικές, ιστορικές, πολιτιστικές, οικονομικές και πολιτικές συνθήκες που διαμορφώνουν τη φυσιογνωμία της πατρίδας μας :

1. Η ομορφιά του ελληνικού φυσικού χώρου με τα διάσπαρτα ελληνικά νησιά, τον αρμονικό συνδυασμό θάλασσας και βουνού και την ποικιλία των τοπίων.
2. Το μεσογειακό κλίμα και η συνεχής ηλιοφάνεια.
3. Τα ιστορικά μνημεία, τεκμήρια της πλούσιας πολιτισμικής κληρονομιάς, αποτελούν πόλο έλξης και συντελούν στην αύξηση της επισκεψιμότητας στη χώρα μας.
4. Η προβολή του ελληνικού πολιτισμού στο εξωτερικό μέσα από τις δραστηριότητες και πολιτιστικά δράματα της ελληνικής ομογένειας (μετανάστες).
5. Ο προσανατολισμός της οικονομίας μας στον τομέα των υπηρεσιών συνθέτει ένα ανταγωνιστικό τουριστικό περιβάλλον.

6. Η πολιτική σταθερότητα της ελληνικής κοινωνίας, στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης τις τελευταίες δεκαετίες.

ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ

Στη σύγχρονη εποχή των αγχωτικών ρυθμών ζωής και της τυποποίησης ο τουρισμός αποτελεί αγαθό που αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής του ατόμου, γιατί :

1. Επιτρέπει την απόδραση από τη ρουτίνα και τη μονοτονία της καθημερινότητας.
2. Παρέχει έντονες συγκινήσεις και πλουτίζει με νέες εμπειρίες και διαφορετικές παραστάσεις.
3. Ενισχύει την ανέμελη διάθεση, εξασφαλίζει την ξεκούραση και την χαλάρωση από τους έντονους ρυθμούς της ζωής και ανανεώνει τον άνθρωπο σωματικά και, κυρίως, ψυχικά.
4. Φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με νέους τόπους, λαούς και συνήθειες συντελώντας στη διεύρυνση των πνευματικών του οριζόντων, την άρση των προκαταλήψεων και την ανάπτυξη της κοινωνικότητάς του.

ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο τουρισμός αποτελεί ουσιαστικό συντελεστή της οικονομικής και πολιτισμικής προόδου μίας χώρας αφού κατά γενική ομολογία :

1. Προωθεί την οικονομική ανάπτυξη, καθώς χιλιάδες επαγγελματίες και ολόκληρες περιοχές συνδέονται άρρηκτα με αυτός.
2. Προβάλλει τον εθνικό πολιτισμό και τα εθνικά θέματα, αφού οι ξένοι τουρίστες ως αποδέκτες της φιλοξενίας και της κοσμοπολίτικης στάσης ενός λαού μετατρέπονται σε διαφημιστές του, επηρεάζοντας τόσο την κοινή γνώμη όσο και τις κυβερνήσεις των χωρών τους.
3. Επιταχύνει τις πολιτισμικές ανταλλαγές διευρύνοντας την επικοινωνία των λαών και συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη οικουμενικού πνεύματος.
4. Γνωστοποιεί θετικά στοιχεία άλλων λαών, συντελώντας στην εξέλιξη του εθνικού πολιτισμού.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ

Στον αντίποδα των ωφελειών, υπάρχουν πλευρές της σύγχρονης τουριστικής ανάπτυξης που συνιστούν απειλή για την οικονομική σταθερότητα και προοπτική μίας χώρας, καθώς και για τα κοινωνικά και πολιτισμικά

χαρακτηριστικά ενός λαού. Πιο συγκεκριμένα, για τη χώρα μας, εξαιτίας της ανεξέλεγκτης τουριστικής ανάπτυξης :

1. Ενισχύεται η εξάρτηση της ελληνική οικονομίας από την αστάθμητη και μεταβαλλόμενη τουριστική κίνηση.
2. Παραμελείται η παραγωγική βάση της οικονομίας, δηλαδή η βιομηχανία και η γεωργία, ενώ παράλληλα διογκώνεται ο τομέας των υπηρεσιών, με αποτέλεσμα η οικονομία να μη στηρίζεται σε σταθερές βάσεις ανάπτυξης.
3. Αναπτύσσονται αρνητικές συμπεριφορές και πρότυπα, όπως ο εύκολος πλουτισμός, η κερδοσκοπία, η δουλοπρέπεια, η εκμετάλλευση, η απληστία και ο τυχοδιωκτισμός.
4. Προωθείται η πολιτισμική αλλοτρίωση, αφού στην προσπάθεια προσέλκυσης τουριστών ολόκληρες περιοχές αποβάλλουν το «χρώμα τους» και προσαρμόζονται, ώστε να αποτελούν οικείο περιβάλλον για τους επισκέπτες.
5. Κακοποιείται η παράδοση και εμπορευματοποιείται, γιατί υποβαθμίζεται στο επίπεδο της γραφικότητας και μετατρέπεται σε είδος προς κατανάλωση για τους τουρίστες.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Είναι επομένως, φανερό ότι ο τουρισμός αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα στήριξης της οικονομίας μίας χώρας. Το τίμημα, όμως, της ανεξέλεγκτης και καιροσκοπικής τουριστικής ανάπτυξης είναι βεβύ για την οικονομία και τον πολιτισμό. Γι' αυτό, κάθε κοινωνία πρέπει να αποβλέπει στη **λελογισμένη** ανάπτυξη του τουρισμού με **σεβασμό** στο περιβάλλον, τον άνθρωπο και τον **τοπικό πολιτισμό**. Για μια τέτοια ανάπτυξη χρειάζεται :

1. Αξιοποίηση και επέκταση των παραγωγικών τομέων (γεωργία, βιομηχανία κ.α) της οικονομίας, ώστε να εξασφαλιστεί η σταθερότητά της και να αποτραπεί η μονομερής εξάρτηση από τον αστάθμητο παράγοντα της τουριστικής κίνησης.
2. Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός με στόχο τον εκσυγχρονισμό της τουριστικής υποδομής, τον αποτελεσματικότερο έλεγχο από την πολιτεία των παρεχόμενων υπηρεσιών, τον περιορισμό της κερδοσκοπίας και, κυρίως, την παροχή εξειδίκευσης και τεχνογνωσίας μέσω μίας σύγχρονης και ποιοτικής τουριστικής εκπαίδευσης.
3. Μέτρα για την προστασία των μνημείων, των παραδόσεων, του πολιτισμού και της γλώσσας από την φθορά και την αλλοτρίωση.

4. Υιοθέτηση από όλους (πολιτεία, επιχειρήσεις, άτομα) μίας μακροπρόθεσμης πολιτικής για την τουριστική ανάπτυξη, η οποία θα σταθεί απροσπέλαστο εμπόδιο σε αυτούς που αντιμετωπίζουν τον τουρισμό ως πηγή ευκαιριακού κέρδους και πρόσκαιρων ωφελημάτων.
5. Ενίσχυση ήπιων μορφών τουρισμού (αγροτουρισμός, οικοτουρισμός, χειμερινός τουρισμός κ.α), που διασφαλίζουν το σεβασμό στο περιβάλλον, τον άνθρωπο και τη φυσιογνωμία ενός τόπου.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Συνεδριακός και εκθεσιακός τουρισμός

Η μορφή αυτή περιλαμβάνει την οργάνωση συνεδρίων και διεθνών εκθέσεων σε περιοχές που προσφέρουν και άλλες δυνατότητες. Δυστυχώς για τη χώρα μας ενώ οι δυνατότητες που διαθέτει για την ανάπτυξη του τουρισμού αυτού είναι πολύ μεγάλες, βρίσκεται στην τελευταία θέση στη διεθνή συνεδριακή πίτα από την άποψη του αριθμού συνεδρίων που φιλοξενεί ετήσια.

Η μέχρι σήμερα πείρα δείχνει ότι όσες ελληνικές ξενοδοχειακές επιχειρήσεις επένδυσαν σε μεγάλα και σύγχρονα συνεδριακά

κέντρα διαπίστωσαν ότι ο τζίρος των συνεδριακών πελατών τους ήταν διπλάσιος από αυτόν των άλλων πελατών τους και ότι παρά τη διεθνή ύφεση η ζήτηση για συνεδριακό τουρισμό αυξάνει σε αντίθεση με το γενικό τουρισμό που μειώνεται.

52

Για την ανάπτυξη του συνεδριακού τουρισμού απαιτείται η λήψη μιας σειράς μέτρων τα οποία σχετίζονται τόσο με την υποδομή όσο και με την αλλαγή του θεσμικού πλαισίου για τους οργανωτές συνεδρίων και εκθέσεων καθώς πολλά μη ειδικευμένα άτομα οργανώνουν σήμερα συνέδρια με αποτέλεσμα να δυσφημίζεται η Ελλάδα στο εξωτερικό. Όσον αφορά την υποδομή την τελευταία περίοδο υπάρχει μια έντονη κινητικότητα εκ μέρους της πολιτείας για να καλυφθούν οι ελλείψεις και παραλείψεις των προηγούμενων χρόνων.

Έτσι προχωρά η δημιουργία ενός Μητροπολιτικού Συνεδριακού και Εκθεσιακού Κέντρου στην Αθήνα στο οποίο υπολογίζεται ότι θα είναι έτοιμο σε περίπου δύο χρόνια. Ήδη έχει επιλεγεί η εταιρία

52

που θα αναλάβει να κατασκευάσει το κέντρο αυτό. Το κόστος της όλης επένδυσης υπολογίζεται ότι θα ξεπεράσει τα 70 εκατ. ευρώ.



Το είδος αυτό του τουρισμού μπορεί να συνδυαστεί με αθλητικά γεγονότα, προπονήσεις ή και ατομικό αθλητισμό π.χ. ιστιοπλοΐα, ποδηλασία κ.α. Στην Ελλάδα η μορφή αυτή τουρισμού έχει μεγάλες δυνατότητες ανάπτυξης. Η πλειάδα των αθλητικών εγκαταστάσεων που θα προκύψουν μετά από την οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 θα μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο του αθλητικού τουρισμού καθώς, επωφελούμενοι και από το καλό κλίμα, ξένοι αθλητές και αθλητικά σωματεία θα μπορούν να προετοιμάζονται για μεγάλα αθλητικά γεγονότα στη χώρα μας.

Θρησκευτικός τουρισμός

Που περιλαμβάνει εκκλησίες, μοναστήρια, πανηγύρεις κλπ, και που στη χώρα μας βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο ανάπτυξης.

Η Ελλάδα είναι ίσως μια από τις λίγες χώρες στον κόσμο που μπορεί να αναπτύξει τη μορφή αυτή του τουρισμού, καθώς τα



ελληνικά μοναστήρια αποτελούν θαυμάσια τεκμήρια τέχνης και τεχνικής, χτισμένα από το 10ο αιώνα συνδυάζουν την ελληνική ορθόδοξη παράδοση με την εξέλιξη της αρχιτεκτονικής και της ζωγραφικής στον ελληνικό χώρο. Ο ορθόδοξος μοναχισμός έχει προσφέρει σε κάθε γωνιά του τόπου μας θαυμάσια μνημεία, προσαρμοσμένα απόλυτα στη γεωγραφική θέση, το ανάγλυφο του εδάφους και το φυσικό τοπίο.

Πολιτιστικός τουρισμός

Με αφορμή ή την επίσκεψη για πολιτιστικά γεγονότα ή για μνημεία. Η Ελλάδα έχει μια πολύ μεγάλη πολιτιστική κληρονομιά που αν την εκμεταλλευθεί κατάλληλα θα προσελκύσει ένα μεγάλο μέρος της παγκόσμιας τουριστικής κίνησης. Η παραδοσιακή αρχιτεκτονική, οι παραδοσιακοί οικισμοί και τα ιστορικά κέντρα των πόλεων αποτελούν βασικά στοιχεία της πολιτιστικής κληρονομιάς και φυσιογνωμίας της χώρας μας.

Ο πλούτος και η ποικιλομορφία της ελληνικής αρχιτεκτονικής

κληρονομιάς αναδεικνύονται στους 653 διατηρητέους παραδοσιακούς οικισμούς, τα 8000 διατηρητέα κτήρια καθώς και τα αρχαία και βυζαντινά μνημεία. Η διατήρηση και η ανάδειξη της αρχιτεκτονικής κληρονομιάς αποτελεί συστατικό στοιχείο της τουριστικής ανάπτυξης και της προσφοράς εναλλακτικών δυνατοτήτων για κάθε είδους τουριστική δραστηριότητα. Πολλά κτήρια παραδοσιακής αρχιτεκτονικής έχουν σήμερα αποκτήσει νέες χρήσεις και στεγάζουν διάφορες λειτουργίες, όπως τουριστικά καταλύματα, μουσεία, εκθέσεις, εστιατόρια, δημόσιες και δημοτικές υπηρεσίες κ.λπ. Τα ιστορικά κέντρα των ελληνικών πόλεων αναζωογονούνται με ανακαινίσεις κτηρίων, πεζοδρομήσεις και διαμορφώσεις χώρων αποτελώντας ελκυστικούς τόπους επίσκεψής τους.

Επιπλέον σε ολόκληρο τον ελληνικό χώρο είναι διάσπαρτες οι οχυρώσεις θέσεων και οικισμών με φυλάκια, πύργους ή τείχη με επάλξεις και πύργους. Χτισμένα από τους Βυζαντινούς, συχνά

επάνω σε θέσεις οχυρωμένες από τους αρχαίους χρόνους, δέχτηκαν αργότερα προσθήκες και επεκτάσεις από Φράγκους,

Ενετούς ή Γενουάτες και από τους Οθωμανούς. Τα κάστρα του ελληνικού χώρου σηματοδοτούν την ιστορική διαμόρφωση του τόπου μας και αποτυπώνουν τη διαδοχή ιστορικών εποχών, οικοδομικών τεχνικών και πολιτιστικών προτύπων.

Οικοτουρισμός

Τουρισμός δηλαδή που συνδυάζει την τοπική οικονομική ανάπτυξη, διαφύλαξη της ποιότητας του περιβάλλοντος και την ανάδειξη των φυσικών πλεονεκτημάτων και της ιστορίας μιας περιοχής.

Οι συνδυασμοί όλων ή κάποιων από τα είδη τουρισμού που αναφέραμε πιο πάνω μπορούν να συμβάλουν καθοριστικά στην ανάπτυξη του τουρισμού στη χώρα μας. Η προσφορά τουριστικών πακέτων γαστρονομίας, ψυχαγωγίας και ενημέρωσης για τον πολιτιστικό πλούτο που διαθέτει η Ελλάδα πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα για τους τουριστικούς πράκτορες καθώς θα αμβλύνει τη χωροταξική συγκέντρωση της τουριστικής δραστηριότητας, και θα αναβαθμίσει και θα εμπλουτίσει το

τουριστικό προϊόν που προσφέρεται από αυτήν.



Θεραπευτικό-Ιαματικός τουρισμός

Η φύση εκτός από σπάνια τοπία και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές, «χάρισε» στην Ελλάδα και πηγές με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν μέρος του εθνικού πλούτου της χώρας, ενώ οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές, ήδη, από τους αρχαίους χρόνους.

Οι ιαματικοί φυσικοί πόροι είναι διάσπαρτοι στην ελληνική επικράτεια, ενώ τα νερά των συγκεκριμένων πηγών διαφέρουν από τα συνηθισμένα, είτε λόγω της υψηλής τους θερμοκρασίας είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών. Τα νερά αυτά χαρακτηρίζονται ως μεταλλικά εξαιτίας της θερμοκρασίας ή της γενικής τους χημικής σύστασης. Εκτός από τις ψυχρές μεταλλικές πηγές υπάρχουν και οι θερμοπηγές, με τις οποίες οικοδομήθηκε ένας κλάδος θεραπευτικής αγωγής, η ιαματική υδροθεραπεία (θερμαλισμός).



Η γεωγραφική κατανομή των πηγών δεν είναι τυχαία, καθώς συνδέεται είτε με τεκτονικά γεγονότα, όπως, για παράδειγμα, στις περιπτώσεις των πηγών του Καϊάφα, της Κυλλήνης και του Λαγκαδά, είτε με ηφαιστειακές δραστηριότητες όπως, για παράδειγμα, στις περιπτώσεις των πηγών των Μεθάνων, της Μήλου, της Λέσβου, της Σαμοθράκης και της Λήμνου. Η υδροθεραπεία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση πολλαπλών παθήσεων, όπως είναι τα αρθρικά και οι ρευματοπάθειες, και διακρίνεται σε δύο είδη:

- την εσωτερική, η οποία περιλαμβάνει την ποσιθεραπεία (πόση ιαματικών νερών), εισπνοθεραπεία (εισπνοή των αερίων ή των σταγονιδίων των μεταλλικών νερών) και τις πλύσεις (στοματικές, ρινικές, γυναικολογικές)
- την εξωτερική, η οποία περιλαμβάνει τα λουτρά, τις καταιωνίσεις (για ορισμένο χρόνο το σώμα δέχεται το θερμομεταλλικό νερό, που έρχεται με ψηλή ή χαμηλή πίεση) τις υδρομαλάξεις (το σώμα δέχεται την πίεση του νερού), την υδροκινησιοθεραπεία (συνδυασμός λουτροθεραπείας και κινησιοθεραπείας, όσο το σώμα βρίσκεται στο νερό) και την πηλοθεραπεία (εφαρμογή πηλού, που έχει «ωριμάσει», σε σημεία του σώματος με διάφορες παθήσεις).

Αγροτουρισμός

Ο αγροτουρισμός είναι μια ήπια μορφή βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης και πολυδραστηριότητας στον αγροτικό χώρο, με την οποία ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τις αγροτικές περιοχές, τις αγροτικές ασχολίες, τα τοπικά προϊόντα, την παραδοσιακή κουζίνα και την καθημερινή ζωή των κατοίκων, τα πολιτισμικά στοιχεία και τα αυθεντικά χαρακτηριστικά του χώρου αυτού, με σεβασμό προς το περιβάλλον και την παράδοση. Επίσης, η δραστηριότητα αυτή φέρνει τον επισκέπτη σε επαφή με τη φύση καθώς και με τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο, στις οποίες μπορεί να συμμετέχει, να ψυχαγωγηθεί και να νοιώσει τη χαρά της περιήγησης, της γνώσης και της ανακάλυψης. Παράλληλα, κινητοποιεί τις παραγωγικές, πολιτισμικές και αναπτυξιακές δυνάμεις ενός τόπου, συμβάλλοντας έτσι στην αειφόρο περιβαλλοντική, οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη του αγροτικού χώρου.

Πολλές επιχειρήσεις σ' όλη τη χώρα, προσφέρουν τη δυνατότητα να απολαύσετε τα μοναδικά πλεονεκτήματα της ελληνικής

υπαίθρου, μέσω ειδικών προγραμμάτων αγροτουρισμού. Οι επιχειρήσεις αυτές κατατάσσονται στις παρακάτω κατηγορίες:

- πρατήρια / εκθετήρια αγροτουριστικών προϊόντων
- αγροτουριστικά κέντρα εστίασης και αναψυχής
- τουριστικά γραφεία, που αναλαμβάνουν τη διοργάνωση ή την υλοποίηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων και περιηγήσεων οικοτουριστικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος
- αγροκτήματα
- επιχειρήσεις παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων
- εργαστήρια λαϊκής τέχνης

Οικολογικός τουρισμός

Η Ελλάδα διαθέτει ιδιαίτερα πλούσιο και ποικίλο φυσικό περιβάλλον, καθώς παρά τη μικρή της έκταση παρουσιάζει σπάνια γεωμορφολογία με έντονες αντιθέσεις και πολλές περιοχές υψηλής οικολογικής αξίας. Χιλιάδες δαντελωτές ακτές, επιβλητικά βουνά, σπήλαια και φαράγγια, λίμνες, ποτάμια, βιότοποι εξαιρετικής ομορφιάς και μοναδικά οικοσυστήματα «προικίζουν» την ελληνική γη με εντυπωσιακά τοπία, τα οποία σε συνδυασμό με το ήπιο κλίμα της χώρας, καθιστούν την Ελλάδα ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις του οικολογικού-εναλλακτικού τουρισμού.

Επισκεπτόμενος διάφορες περιοχές της χώρας, ο φυσιολάτρης περιηγητής έχει την ευκαιρία:

- να περιπλανηθεί στα αισθητικά δάση ή να εξερευνήσει τους εθνικούς δρυμούς όχι μόνο στην ορεινή ενδοχώρα αλλά και σε ορισμένα νησιά ή κοντά σε ποταμούς και σε λίμνες
- να απολαύσει τα υπέροχα μνημεία της φύσης, τα φαράγγια, τα σπήλαια και τους καταρράκτες
- να παρατηρήσει και να θαυμάσει τα σπάνια είδη πουλιών που φωλιάζουν ή καταφεύγουν στα παράκτια οικοσυστήματα και τους υγρότοπους (βραχώδεις ακτές, αμμώδεις παραλίες, αμμοθίνες, «δέλτα» ποταμών, λίμνες, έλη, αλίπεδα κ.α.)
- να μελετήσει την εξαιρετική ποικιλία της χλωρίδας στην ελληνική ύπαιθρο
- να επισκεφθεί τα μοναδικά θαλάσσια πάρκα της Αλοννήσου και της Ζακύνθου, όπου βρίσκουν, αντίστοιχα, καταφύγιο δύο προστατευόμενα είδη, η μεσογειακή φώκια μονάχους-μονάχους και η θαλάσσια χελώνα καρέτα-καρέτα.
- να συμμετάσχει σε δραστηριότητες extreme σπορ (κανόε-καγιάκ, rafting, monoraft, hydrospeed, canyoning, ποδήλατο βουνού κ.α.), που τα τελευταία χρόνια γνωρίζουν θεαματική άνοδο στην Ελλάδα
- τέλος, να διαμείνει σε πρότυπες αγροτουριστικές μονάδες, που αναπτύσσονται σε όλη την επικράτεια και δίνουν τη δυνατότητα στον επισκέπτη να γνωρίσει την τοπική αρχιτεκτονική, πολιτισμική και γαστρονομική παράδοση, αλλά και τα προϊόντα, τις αγροτικές ασχολίες και την καθημερινή ζωή των κατοίκων κάθε περιοχής.

Οι επισκέπτες των οικολογικά ευαίσθητων περιοχών οφείλουν να τηρούν προσεκτικά τις απαιτήσεις για την προστασία του

περιβάλλοντος από τη ρύπανση, την αποφυγή κάθε ενόχλησης των φυσικών βιοτόπων και διατάραξης της ισορροπίας των οικοσυστημάτων. Πληροφορίες για το πώς μπορείτε να επισκεφθείτε προστατευόμενες περιοχές και να συμμετέχετε σε ειδικά προγράμματα, παρέχουν τα διάφορα τοπικά κέντρα πληροφόρησης, η τοπική αυτοδιοίκηση, καθώς και ειδικευμένα γραφεία.

150

Ιδιαίτερα μαθη!

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ορισμός : παγκόσμιο δίκτυο μέσω του οποίου συνδέονται υπολογιστές και δίκτυα υπολογιστών που είναι εγκατεστημένα σε Πανεπιστήμια, βιβλιοθήκες, επιχειρήσεις, ιδρύματα και οργανισμούς και επιτυγχάνεται η μεταξύ τους επικοινωνία καθώς και η παροχή στον χρήστη διαφόρων υπηρεσιών.

Το διαδίκτυο εμφανίστηκε στα τέλη της δεκαετίας του '60 ως στρατιωτικό πείραμα των Αμερικανών. Στόχος ήταν να φτιαχτεί ένα δίκτυο πληροφοριών που σε περίπτωση πυρηνικού ολοκαυτώματος δε θα κατέρρεε. Το 1969 υπάρχουν στην Αμερική 9 ανεξάρτητοι κόμβοι και το 1973 επεκτείνεται και στην Ευρώπη , Νορβηγία, Αγγλία, που το χρησιμοποιούν , όμως, για μη στρατιωτικούς σκοπούς. Ο αμερικανικός στρατός μετά από δέκα χρόνια (1983) δημιουργεί ένα δικό του δίκτυο και το ονομάζει Internet.

Το Internet μπαίνει στη ζωή όλων σιγά-σιγά και σήμερα χρησιμοποιείται τόσο στην ιδιωτική όσο και στη δημόσια ζωή.

Οι διαφορές του διαδικτύου σε σχέση με τα άλλα μέσα (Μ.Μ.Ε) είναι αρκετές . Αρχικά ο χρήστης δεν είναι απλά και μόνος παθητικός δέκτης πληροφοριών αλλά γίνεται και πομπός , αφού έχει τη δυνατότητα να στείλει και ο ίδιος πληροφορίες. Επιπλέον το διαδίκτυο είναι πιο εύχρηστο από τα άλλα μέσα και δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο ανά πάσα στιγμή να αναζητήσει και να βρει τις πληροφορίες που θέλει. Συνδυάζει εικόνα , ήχο και γραπτό λόγο και έχει πλουσιότερο περιεχόμενο σε σχέση με τα άλλα μέσα. Επιπρόσθετα, η επικοινωνία που επιτυγχάνεται μέσα από το διαδίκτυο δεν είναι μονόδρομη, αφού επιτρέπει στους ανθρώπους να επικοινωνούν (επικοινωνία πολυεπίπεδη, μαζική και πολυπρόσωπη).

Θετικά αποτελέσματα από την χρήση του διαδικτύου:

- εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε έναν μεγάλο όγκο πληροφοριών.
- ενημέρωση γύρω από τα θέματα που απασχολούν την επικαιρότητα.
- ευρεία χρήση στην επιστήμη και στην τεχνολογία.
- επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων που μένουν χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- προσφέρει ψυχαγωγία (ιστοσελίδες με μουσική, παιχνίδια, video...)
- τόνωση της αγοράς και της οικονομίας μέσα από την αγορά και την πώληση προϊόντων.

Αρνητικά αποτελέσματα από την χρήση του διαδικτύου :

- ανθεί το ηλεκτρονικό έγκλημα.
- παραβιάζονται τα προσωπικά δεδομένα κάποιων ατόμων, όταν δημοσιοποιούνται στοιχεία της προσωπικής τους ζωής.
- πρόβλημα εγκυρότητας και αξιοπιστίας των πληροφοριών, αφού δημοσιοποιούνται εκατομμύρια πληροφοριών ανά λεπτό. Ο χρήστης δεν έχει τη δυνατότητα να διασταυρώσει τις πληροφορίες και να τις αξιολογήσει με αποτέλεσμα να διαμορφώνει εσφαλμένες αντιλήψεις.
- απομόνωση, αποξένωση, παθητικότητα, κατάχρηση και κατανάλωση του ελεύθερου χρόνου.
- ψυχολογικά προβλήματα.
- η προσωπικότητα του ανθρώπου δεν αναπτύσσεται ολόπλευρα, ατονεί η καλλιέργεια του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής.
- εξαπάτηση, προσηλυτισμός, εγκληματικότητα, παραπλάνηση και ηθική διαφθορά του νεαρού χρήστη.
- αποτελεί τροχοπέδη για τη δημοκρατία.

Λύσεις

- όχι στην «ηλεκτρονική προπαγάνδα» του Internet. Να σπλιστούμε με κριτική σκέψη και αυτό θα γίνει μέσα από την Παιδεία και την προβολή υγιών προτύπων.
- να χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο με τρόπο που θα ωφελεί τη ζωή μας και θα μας οδηγεί στη βελτίωση (πνευματική, ηθική, συναισθηματική, κοινωνική) .

- ύπαρξη ενός νομοθετικού πλαισίου και κώδικα δεοντολογίας για τους χρήστες με σκοπό την αποφυγή του «ηλεκτρονικού εγκλήματος».

Για να αναφερθούμε σε θέματα ασφαλείας του διαδικτύου που αφορούν κυρίως την εκπαιδευτική αξιοποίησή του και τη χρήση του από τους φορείς της τυπικής εκπαίδευσης, είναι καλό αρχικά να ομαδοποιήσουμε τις 4 ομάδες κινδύνου:



* Οικονομικοί κίνδυνοι: αφορούν τέλη τηλεπικοινωνιών και χρεώσεων (όπου, χωρίς να το γνωρίζει ο

χρήστης, η τηλεφωνική σύνδεση εκτρέπεται σε γραμμές υψηλής χρέωσης), σε υπερβολικές χρεώσεις πιστωτικών καρτών και σε υποκλοπή αριθμών τραπεζικών λογαριασμών.

* Παιδαγωγικοί κίνδυνοι- Παραπληροφόρηση: αφορούν τη δημιουργία ψευδών εντυπώσεων και «εικονικών» καταστάσεων σε παιδιά και νέους. Ταυτόχρονα η δημοσίευση στο διαδίκτυο ψευδών στοιχείων και παραπλανητικών πληροφοριών, σε

συνδυασμό με την υπερπληροφόρηση και τις χιλιάδες απαντήσεις των μηχανών αναζήτησης στα λήμματα που θέτει ο χρήστης, εγείρουν σοβαρά θέματα παραπληροφόρησης και υπερπληροφόρησης.

* Ψυχολογικοί κίνδυνοι- Έκθεση προσωπικών στοιχείων, η έκθεση προσωπικών στοιχείων, η δημοσίευση φωτογραφιών κ.τ.λ. έχουν ήδη απασχολήσει [δυστυχώς] και την ελληνική κοινωνία. Ιδιαίτερα όταν τα στοιχεία αυτά αφορούν νέους ή εφήβους ενδεχομένως να έχουν σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες.

* Σωματικοί κίνδυνοι- Κακοποίηση - Παιδική πορνογραφία: η ανάπτυξη της παιδικής πορνογραφίας και οι γνωριμίες μέσα από το διαδίκτυο που συνήθως γίνονται στους χώρους συζήτησης (chats) αποτελούν σήμερα τον σοβαρότερο κίνδυνο, ιδιαίτερα για τους νεαρούς χρήστες. Και στη χώρα μας σχετικές περιπτώσεις ανακοινώνονται με αυξανόμενη συχνότητα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Προστασία

Το καλύτερο «τείχος προστασίας» είναι

η επαφή των γονέων και των δασκάλων με τα παιδιά. Εάν ο νέος για οτιδήποτε ασυνήθιστο εμφανισθεί στο διαδίκτυο, απευθύνεται σε αρμόδια άτομα της οικογένειας και του σχολείου του, τότε σε πολύ μεγάλο βαθμό θα προλαμβάνονται οι πιθανές αρνητικές επιπτώσεις.

Γονείς

* Θα πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τη σύγχρονη δικτυακή πραγματικότητα, τις δυνατότητες και τους κινδύνους που υπάρχουν.

* Θα πρέπει να γνωρίζουν τι κάνουν τα παιδιά τους στο διαδίκτυο (Internet) και με τι σκοπό το χρησιμοποιούν.

* Έχουν δικαίωμα να επιβλέπουν και να φιλτράρουν το περιεχόμενο του διαδικτύου, ώστε να ελέγχουν πως τα παιδιά τους δεν έχουν πρόσβαση σε περιεχόμενο που είναι επιβλαβές για αυτά.

* Καλό θα ήταν να ενημερωθούν για λογισμικό, το οποίο είναι διαθέσιμο για τον έλεγχο του περιεχομένου, και να εξετάσουν τη δυνατότητα εφαρμογής κάποιου τέτοιου λογισμικού στους Η/Υ του σπιτιού.

* Πρέπει να συστρατευτούν στην καταπολέμηση του παράνομου

περιεχομένου στο διαδίκτυο και να επιβλέπουν τα παιδιά τους κατά τη χρήση του διαδικτύου. Ακόμη πρέπει:

-Να συμφωνήσουν με τα παιδιά τους για τον τρόπο και το χρόνο χρήσης του Internet,

- Να συνοδεύουν τα μικρότερα παιδιά, όταν συνδέονται στο Internet, ειδικά την πρώτη φορά,

- Να βάζουν τους Η/Υ με σύνδεση στο Internet σε ένα συχνά χρησιμοποιούμενο χώρο σπιτιού,

- Να διδάξουν τα παιδιά τους, ώστε να μη δίνουν ποτέ προσωπικά στοιχεία και πληροφορίες,

-Αν εάν είναι εφικτό, να δημιουργήσουν τη δική τους λίστα με τις προτεινόμενες παιδικές σελίδες και να συμπεριλάβουν μηχανές αναζήτησης φιλικές στη χρήση τους για παιδιά, και τέλος,

-Να ελέγχουν τα Αγαπημένα (Bookmarks) και το Ιστορικό (History) του προγράμματος φυλλομετρητή ιστοσελίδων (browser), για να δουν ποιες σελίδες έχουν επισκεφτεί τα παιδιά τους πρόσφατα.

Οι δάσκαλοι

* Να κάνουν συζήτηση με τους μαθητές, στο επίπεδο της τάξης, για τη χρήση του Internet.

* Να δημιουργήσουν τη δική τους λίστα

με προτεινόμενες σελίδες, με κατάλληλο περιεχόμενο που θα αναδεικνύει τις ανθρωπιστικές αξίες και θα προάγει το γνωστικό και πνευματικό επίπεδο των μαθητών.

* Να διδάσκουν τους μαθητές να μη δίνουν ποτέ προσωπικά στοιχεία και πληροφορίες.

* Να ελέγχουν τα Αγαπημένα (Bookmarks) και το Ιστορικό (History) του προγράμματος φυλλομετρητή (browser), για να δουν ποιες σελίδες επισκέπτονται οι μαθητές.

* Να επιβλέπουν τους μαθητές κατά τη χρήση του διαδικτύου στο σχολικό εργαστήριο ή στη σχολική τάξη.

* Με τις ενέργειες και το παράδειγμά τους μπορούν να προωθήσουν στην πράξη τις πρακτικές καλής χρήσης του Internet και των διαδικτυακών υπηρεσιών.

Οι μαθητές θα πρέπει να διδαχθούν από δασκάλους και γονείς:

* Να συζητούν μαζί τους για τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα αν αντιμετωπίσουν ο,τιδήποτε περίεργο ή ασυνήθιστο.

* Να είναι επιφυλακτικοί σε ό,τι διαβάζουν στους διάφορους δικτυακούς τόπους του διαδικτύου και σε ό,τι αναφέρουν οι άλλοι χρήστες.

* Να τηρούν τη δεοντολογία του διαδικτύου και τα μηνύματά τους να μην έχουν υβριστικό χαρακτήρα ή ρατσιστική χροιά.

* Να μη δίνουν προσωπικά στοιχεία και να μην αποκαλύπτουν λεπτομέρειες της προσωπικής τους ζωής σε άλλους χρήστες στο Internet.

* Να μη γνωστοποιούν σε αγνώστους μέσω του διαδικτύου τα στοιχεία επικοινωνίας (e-mail, αριθμούς τηλεφώνων κ.τ.λ.).

* Να μην αποκαλύπτουν τους κωδικούς πρόσβασης (password), τους οποίους χρησιμοποιούν.

* Να μη δίνουν ποτέ στοιχεία που αφορούν πιστωτικές κάρτες, χωρίς τη συμφωνία των γονέων.

* Να μη συμπληρώνουν φόρμες στοιχείων κατά την επίσκεψή τους σε διάφορους δικτυακούς τόπους.

* Να μη στέλνουν υλικό από τον δικό τους υπολογιστή (φωτογραφίες, μουσική κ.τ.λ.), ιδιαίτερα σε αγνώστους.

* Να μη χρησιμοποιούν οποιοδήποτε πρόγραμμα βρίσκεται στο διαδίκτυο. Δεν είναι όλα τα προγράμματα ασφαλή, ακόμα και αν εμφανίζονται ως παιχνίδια (προγράμματα «Δούρειοι Ίπποι»).

* Να μην ανοίγουν e-mails από

αγνώστους αποστολές με περιεργα θέματα (subject) ή χωρίς θέμα.

Την περασμένη εβδομάδα η Επιτροπή Έρευνας και Τεχνολογίας συνεδρίασε προκειμένου να ενημερωθεί για τις διαστάσεις που λαμβάνει ο εθισμός στο Διαδίκτυο στη χώρα μας. Ο κ. Δημήτρης Καφετζής, καθηγητής Παιδιατρικής και διευθυντής της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής και η κ. Άρτεμις Τσίτσικα, επιστημονική υπεύθυνος της Μονάδας, παρουσίασαν τα αποτελέσματα της πρώτης σχετικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα παιδιών ηλικίας 15-16 ετών στην Αττική.

Στα βασικότερα συμπεράσματα της έρευνας συγκαταλέγεται, μεταξύ άλλων, ότι ποσοστό 1% των εφήβων είναι εθισμένοι στο Διαδίκτυο, ενώ 20% βρίσκεται ένα βήμα πριν τον εθισμό, ενώ η υπέρβαση των δέκα ωρών εβδομαδιαίας ενασχόλησης μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό.

Νέα μορφή εξάρτησης ο εθισμός στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα προκειμένου να οριοθετηθεί, αφού, όπως αναφέρει η κ. Ίλια Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος και παιδοψυχολόγος, η εξάρτηση από το Ίντερνετ δεν είναι ακόμη μια κλινική οντότητα που συναντάμε σε εγχειρίδια ψυχιατρικά.

Η επιστημονική υπεύθυνος της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής, κ. Άρτεμις

Τσίτσικα ορίζει αυτή τη μορφή εθισμού ως την «ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος».

Η ενασχόληση αυτή συνοδεύεται από επιπλέον συμπτώματα που σχετίζονται κυρίως με τη μη ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Επιγραμματικά, μερικά συμπτώματα του εθισμού εφήβων στο Διαδίκτυο, σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο και παιδοψυχολόγο κ. Ίλια Θεοτοκά, είναι η αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες, η μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο Ίντερνετ, ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή αλλά και αδυναμία να σταματήσει την ενασχόληση αυτή την ώρα που έχει ορίσει ο ίδιος.

Το Ίντερνετ έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπως ορίζει η κ. Θεοτοκά, όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να περιορισμούς και συνέπειες.

Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει, πολλές φορές, οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει

διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.

Συνδυασμός παραγόντων οδηγεί στον εθισμό

Σε ότι αφορά τους παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του εφήβου στο Διαδίκτυο, η κ. Θεοτοκά ξεκαθαρίζει αρχικά ότι η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα



άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φόβια, μεταξύ άλλων.

Εξάλλου, το θέμα της «συνοσηρότητας», της ταυτόχρονης ύπαρξης δηλαδή άλλων διαταραχών που έχουν ως αποτέλεσμα τη συγκεκριμένη εξάρτηση είναι ζήτημα που εξετάζεται και στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας, όπως μας εξηγεί η κ. Τσίτσικα «Βλέπουμε ότι μπορεί να υπάρχει κατάθλιψη, υπέρ - κινητικότητα και διάσπαση προσοχής ή και αυτιστική συμπεριφορά». Μάλιστα, τονίζει η επιστημονική υπεύθυνος της Μ.Ε.Υ., σε κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές μπορεί να χρειαστεί και φαρμακοθεραπεία προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράλληλα οι δύο διαταραχές.

Από τις περιπτώσεις των παιδιών με τα οποία έχει μέχρι σήμερα ασχοληθεί η Μ.Ε.Υ., το ένα τρίτο ανταποκρίθηκε πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε

πρώιμο στάδιο. Όπως αναλύει η κ. Τσίτσικα, κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος.

Όπως με κάθε μορφής διαταραχή, δεν λείπουν τα ακραία περιστατικά, όπου ο έφηβος δεν παραμελεί απλά το περιβάλλον του, αλλά τον ίδιο του τον εαυτό, διακυβεύοντας ακόμη και τη σωματική του υγεία. Έτσι, εκτός από περιπτώσεις παιδιών που είχαν χαθεί για ολόκληρα 24ωρα σε Ίντερνετ καφέ και που εκδήλωσαν βίαιες συμπεριφορές, η Μονάδα Εφηβικής Υγείας βρέθηκε μπροστά σε παιδιά που παραμελούσαν την προσωπική τους υγιεινή, τη διατροφή τους, παραμελούσαν τον εαυτό τους σε τέτοιο σημείο που δεν άλλαζαν καν ρούχα για μέρες.

Πρώτα απ' όλα να εκπαιδεύτούν οι γονείς

Το σημαντικότερο πράγμα που θα χρειαστεί να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, όπως ανέλυσε η κ. Θεοτοκά, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ.

Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων.

Επιπλέον, όπως τονίζει η κ. Τσίτσικα, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει να οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.

Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Ίντερνετ. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσει με άλλα άτομα.

www.kathimerini.gr

Πολιτισμός είναι το σύνολο των τεχνολογικών και πνευματικών κατακτήσεων του ανθρώπου καθώς και η παράλληλη ηθική εξέλιξή του.

Ο πολιτισμός διακρίνεται σε **πνευματικό πολιτισμό** και αφορά την προσπάθεια του ανθρώπου να διακριθεί σε ένα πνευματικό και ελεύθερο ον μέσω της καλλιέργειας όλων των ικανοτήτων του. Επιπλέον, σε **τεχνικό πολιτισμό**, που είναι το σύνολο των ενεργειών, με τις οποίες ο άνθρωπος κυριαρχεί στη φύση, τη διαμορφώνει και την εκμεταλλεύεται, με στόχο την υλική πρόοδο. Τέλος, στον **ηθικό πολιτισμό** που είναι η διαμόρφωση κανόνων που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου προς τον εαυτό του και τους άλλους.

Θετικά αποτελέσματα του τεχνολογικού πολιτισμού

Στον οικονομικό τομέα

- ο άνθρωπος δάμασε τις φυσικές δυνάμεις, τις εκμεταλλεύτηκε και τις έθεσε στην υπηρεσία του με στόχο το κέρδος και την καλύτερευση της ποιότητας της ζωής του.
- βρέθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν καινούργιες πηγές ενέργειας.

- αυξήθηκε η παραγωγή με τη χρήση της μηχανής και τα προϊόντα έγιναν πιο φθηνά και πιο προσιτά σε όλους.
- αυξήθηκε ο αριθμός των επαγγελματιών , βελτιώθηκε η οικονομία (ατόμων και κρατών) με αποτέλεσμα να αμβλυνθούν οι κοινωνικές ανισότητες.
- η υψηλή τεχνολογία οδήγησε στη γενίκευση του εμπορίου και στον ταχύτερο αριθμό των αλλαγών.

Στον πνευματικό τομέα

- αυξάνεται το ενδιαφέρον του ανθρώπου για την επιστήμη, διευρύνεται η επιστημονική έρευνα.
- η γνώση πλέον είναι κοινωνικό αγαθό και είναι προσβάσιμη σε όλους (βιβλιοθήκες, Πανεπιστήμια κ.α)
- ο άνθρωπος γίνεται γνώστης του μικρόκοσμου και του μακρόκοσμου.
- έχει καθημερινή και έγκυρη ενημέρωση για όλα όσα συμβαίνουν γύρω του.
- απελευθερώνεται πνευματικά ο άνθρωπος, γιατί τα γράμματα και οι τέχνες διαδίδονται σε ευρύτερα κοινωνικά σύνολα και διαμορφώνονται νέα καλλιτεχνικά και κοινωνικά ρεύματα.
- αποθηκεύονται πληροφορίες στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και διανέμονται τα τηλεοπτικά προγράμματα όλων των χωρών (πληροφορική).
- εξοικονομείται χρόνος.
- καταπολέμηση του αναλφαβητισμού, αποδέσμευση του ανθρώπου από προκαταλήψεις, δεισιδαιμονίες

και αναπτύσσει τον ορθολογισμό και την κριτική σκέψη.

Στον ψυχολογικό τομέα

- αύξηση του ελεύθερου χρόνου, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να αναπαύεται και να ψυχαγωγείται περισσότερο.
- αποκτήθηκε η σιγουριά ότι κυριάρχησε στον υπόλοιπο κόσμο.
- μέσα ψυχαγωγίας το ραδιόφωνο, η τηλεόραση, ο κινηματογράφος κ.α.

Στον πολιτικό τομέα

- διεύρυνση και εδραίωση της δημοκρατίας με :
 1. Μ.Μ.Ε (ενημέρωση, ανάπτυξη διαλόγου, έλεγχος της εξουσίας...)
 2. συμμετοχή όλο και πιο πολλών πολιτών στα βιομηχανικά αγαθά.
 3. οι άνθρωποι απέκτησαν περισσότερα δικαιώματα στη λήψη αποφάσεων μέσα από την παραγωγική και οικονομική διαδικασία.
- Αναπτύχθηκε ο συνδικαλισμός, μέσω του οποίου οι εργαζόμενοι διεκδίκησαν τα εργασιακά τους δικαιώματα.

Στον κοινωνικό τομέα

- βελτιώθηκε η ποιότητα ζωής μέσω της παρεχόμενης υγείας και της απόκτησης υλικών αγαθών.
- ο περιορισμός των χειρωνακτικών εργασιών και του μυϊκού μόχθου είχε ως συνέπεια την βελτίωση των συνθηκών εργασίας και του μυϊκού μόχθου.
- διεύρυνση του ελεύθερου χρόνου, ευαισθητοποίηση και συμμετοχή στην επίλυση γενικότερων κοινωνικών προβλημάτων.

Ανάπτυξη του πνεύματος της παγκοσμιοποίησης

- συγκερασμός των εθνικών ιδιομορφιών και δημιουργία ενός παγκόσμιου πολιτισμού, οικουμενικού πολιτισμού.
- ευκολότερη επικοινωνία των ανθρώπων με τη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς και τα συστήματα υψηλής τεχνολογίας.

Αρνητικά αποτελέσματα του τεχνικού πολιτισμού

Στο περιβάλλον

- ο άνθρωπος απομακρύνεται συνεχώς από την φύση και αυτό έχει δυσάρεστες συνέπειες τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική του υγεία. Σε αυτό συντελεί και η ζωή στις μεγαλουπόλεις που υποβαθμίζει κατά πολύ την ποιότητα ζωής.

- η απέραντη δύναμη της πυρηνικής ενέργειας και η χρήση της λειτουργούν ως κίνδυνος μαζικού ολέθρου.
- οικολογικό πρόβλημα που απειλεί τον πλανήτη με καταστροφή εξαιτίας της ανεξέλεγκτης και παράλογης εκμετάλλευσης της φύσης αλλά και της με κάθε είδους απόβλητα.

Στον πνευματικό τομέα

- η εξειδίκευση και ο πολυκερματισμός της γνώσης δεν αφήνουν περιθώρια για ανθρωπιστική Παιδεία και για τη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας.
 - αύξηση των γνώσεων γύρω από την τεχνολογία χωρίς να καλλιεργηθεί ταυτόχρονα και το πνεύμα (αποπνευματοποίηση του ανθρώπου).
 - η μηχανή αντικατέστησε τη σκέψη → πνευματική αδράνεια και αποδυνάμωση της κρίσης .
 - εμπορευματοποίησης της τέχνης που πλέον δεν υπηρετεί το ωραίο.
- Καλλιέργεια υλιστικού πνεύματος και καταναλωτικής μανίας λόγω της μαζικής παραγωγής προϊόντων που προβάλλονται με τις διαφημίσεις και καθημερινά βομβαρδίζουν τον άνθρωπο.

Στον ψυχολογικό τομέα

- άγχος , αβεβαιότητα για το μέλλον , αφού ο άνθρωπος πιστεύει ότι δεν μπορεί να ακολουθήσει τις εξελίξεις και των ραγδαίων μορφών εξέλιξης.
- υπεροψία που προκύπτει από την ανάπτυξη της πολεμικής βιομηχανίας.
- απομόνωση, αδιαφορία και παθητικότητα για όσα συμβαίνουν γύρω του.

- Ελαχιστοποίηση του ελεύθερου χρόνου του ανθρώπου εξαιτίας της υπερεργασίας του (δεύτερη δουλειά) και σπαταλά τον χρόνο του επιλέγοντας ψυχοκτόνες διασκεδάσεις .

- Στον εργασιακό τομέα ο άνθρωπος γίνεται απλά και μόνο εκτελεστής, χάνει την ευχαρίστηση της παραγωγής έργου, γίνεται και ο ίδιος ένα «γρανάζι» της μηχανής που μεταχειρίζεται με αποτέλεσμα να νιώθει πλήξη, ανία , κορεσμό, να αλλοτριώνεται σαν προσωπικότητα, αφού αποξενώνεται από τις ουσιαστικές του λειτουργίες.

Στον κοινωνικό χώρο

- οι σχέσεις των ανθρώπων είναι επιφανειακές , χαρακτηρίζονται από ωφελιμισμό και ιδιοτέλεια, έλλειψη ανεκτικότητας και συνεργασίας, με αποτέλεσμα να μην αναπτύσσονται κοινωνικές

σχέσεις και ο άνθρωπος να απομονώνεται και να μην επικοινωνεί με το συνάνθρωπό του.

- συσσώρευση των ανθρώπων στα μεγάλα αστικά κέντρα (αστυφιλία) με φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας (βία, εγκληματικότητα κ.α)
- η πρόοδος που σημειώθηκε στον τομέα της επιστήμης και της τεχνικής δε έλυσε τα κοινωνικά προβλήματα.

Στον οικονομικό τομέα

- αύξηση της ανεργίας, αφού ο άνθρωπος αντικαταστάθηκε από τη μηχανή.
- η τεχνολογία επέβαλε νέο τρόπο παραγωγής και νέες οικονομικές σχέσεις, αφού η αύξηση της μηχανής δε συνεπάγεται και αύξηση της αμοιβής του εργαζόμενου. Και επιπλέον ο καταναλωτισμός και ο πληθωρισμός διεύρυνε την οικονομική ανισότητα.
- οι οικονομικά ασθενέστερες χώρες εξαρτώνται από τις βιομηχανικά ανεπτυγμένες.
- δημιουργήθηκαν επιχειρήσεις κολοσσιαίες και παντοδύναμες με μονοπωλιακό χαρακτήρα που έπληξαν τα αδύναμα και μικρά οικονομικά κράτη.

Στον πολιτικό τομέα

- η τεχνολογία στα χέρια των δυνατών γίνεται μέσο πίεσης και επιβολής.
- τα Μ.Μ.Ε προβάλλουν και επιβάλλουν ηγέτες, καταργούν το διάλογο (πεμπουσία της

Δημοκρατίας) και τον αντικαθιστούν με παράλληλους μονολόγους.

- αποπροσανατολίζουν το λαό από τα ουσιαστικά προβλήματα , γιατί εξυπηρετούν σκοπιμότητες και συμφέροντα.

- Καταπατήθηκαν τα ανθρώπινα δικαιώματα, κυριάρχησαν πάθη (ατομισμός, φανατισμός, δογματισμός) και ο άνθρωπος μετατράπηκε σε καταναλωτικό ον. Επικρατεί η υποκρισία και η ασυνέπεια, εκλείπουν οι ηθικές αξίες και αρχές.

Λύσεις

Η Παιδεία είναι η ουσιαστικότερη λύση για την αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της τεχνολογίας στη ζωή μας. Με την Παιδεία που θα έχει στο κέντρο της τον άνθρωπο, το σεβασμό στην προσωπικότητά του και κύριο στόχο την ευτυχία του. Με την Παιδεία που θα τον διδάξει πως κανένα εργαλείο και κανένα μέσο δεν αξίζει τόσο, όσο ο ίδιος. Τα επιτεύγματα της τεχνολογίας δημιουργήθηκαν για ένα και μοναδικό λόγο, για να τον υπηρετούν και όχι για να είναι ο ίδιος δούλος της μηχανής . Η Παιδεία θα καλλιεργήσει τη σκέψη, την κριτική ικανότητα, την ευαισθησία, την καλαισθησία του ανθρώπου, που θα τον κάνει ικανό να αντιστέκεται σε κάθε απόπειρα πνευματικής και ψυχικής υποδούλωσής του. Μέσω της

Παιδείας θα απαλλαγεί από τις προκαταλήψεις , θα μπορέσει να αγαπήσει τη φύση, τους συνανθρώπους του και να σεβαστεί τον πολιτισμό του. Όλα αυτά θα επιτευχθούν μόνο μέσα από την ανθρωπιστική Παιδεία.

Σχέση επιστήμης - τεχνικής

Υπάρχει στενή σχέση , σχέση αλληλεξάρτησης ανάμεσα στην επιστήμη και στην τεχνική . Και τούτο είναι εύλογο, αφού η τεράστια τεχνολογική πρόοδος οφείλεται στην πρόοδο της επιστήμης και της τεχνικής .

Οι επιστημονικές γνώσεις αξιοποιούνται με την τεχνική :

- η θεωρητική σύλληψη της επιστήμης , βρίσκει πρακτική εφαρμογή για την αντιμετώπιση των καθημερινών αναγκών.
- γίνεται η γνώση δύναμη, με την κατασκευή μηχανών που αυξάνουν τη δύναμη του ανθρώπου και επεκτείνουν την κυριαρχία του στη φύση.
- γίνεται εκμετάλλευση των ενεργειακών πόρων που δε βρίσκονται ελεύθεροι στη φύση.

Η τεχνική αποτελεί κομμάτι της επιστήμης :

- η επιστήμη ερευνά και διατυπώνει τους νόμους και η τεχνική τους εφαρμόζει . Η επιστημονική έρευνα,

όμως, δε μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς τη βοήθεια των μέσων της τεχνικής.

- με την τεχνική γένεται επαλήθευση των υποθέσεων της επιστήμης και έλεγχος της ορθότητας των πορισμάτων της.

- Η τεχνική συμβάλλει στη διάδοση και την ανταλλαγή των επιστημονικών απόψεων.

- Η ανάπτυξη της επιστήμης συντέλεσε στην εξέλιξη της τεχνικής, με την υλοποίηση των επιτευγμάτων των θετικών επιστημών.

Η ευθύνη του επιστήμονα

- **Επιστημονική** → έρευνα σύμφωνα με τις επιστημονικές αρχές και μεθόδους, άρτια επιστημονική κατάρτιση και εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης.
- **Ηθική** → οι ενέργειές του πρέπει να είναι σύμφωνες με τις ηθικές αξίες (ελευθερία, δικαιοσύνη, αγάπη, ειρήνη, σεβασμός, αλληλεγγύη ...)
- **Πολιτική** → οι ενέργειές του να αποσκοπούν στην ευτυχία, στην πρόοδο και στην ευημερία όλων των ανθρώπων, στην ανακούφιση του πόνου τους, στη μόρφωση και στην προστασία της φύσης.

Η συνείδηση αυτών των ευθυνών πρέπει να αποτελεί κριτήριο και γνώμονα στις αποφάσεις και στις

ενέργειες του επιστήμονα. Ο επιστήμονας δεν πρέπει να γνωρίζει απλά και μόνο ότι «η γνώση είναι δύναμη» αλλά πρέπει να υπολογίζει και τις καταστροφικές συνέπειες που μπορεί να έχει αυτή η δύναμη εξαιτίας της κακής διαχείρισής της.

Λεξιλόγιο

Επιστήμη → (επίσταμαι : γνωρίζω καλά) , γνώσεις που προκύπτουν από τη μεθοδική μελέτη (παρατήρηση, πείραμα, συγκέντρωση, ταξινόμηση και ανάλυση στοιχείων) φυσικών και κοινωνικών φαινομένων. Σκοπός της είναι η εύρεση της αλήθειας και η λύση των προβλημάτων του ανθρώπου με την εφαρμογή των πορισμάτων της .

Τεχνική→ κάθε μέθοδος που χρησιμοποιείται για πρακτικό αποτέλεσμα, ιδιαίτερα στη βιομηχανική , επιστημονική ή μη παραγωγή.

Τεχνολογία→ το σύνολο των επιτευγμάτων (εφευρέσεων, διαδικασιών, μεθόδων...) που προκύπτουν μέσω της εφαρμογής επιστημονικών ή τεχνικών γνώσεων για πρακτικούς σκοπούς, καθώς και για καθένα από τα παραπάνω επιτεύγματα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Ορισμός : η παροχή πληροφοριών από έναν πομπό και η πρόσληψή τους από το δέκτη.

Η πληροφόρηση πρέπει να χαρακτηρίζεται από **ακρίβεια**, **πληρότητα** και **εγκυρότητα**. Η πληροφόρηση πρέπει να γνωστοποιεί τα μηνύματα με **τέλειο** και **άμεσο** τρόπο.

Ετυμολογία : πληρώ + φέρω.

Σημασία της πληροφόρησης

- πρόκειται για μία λειτουργία με μεγάλη κοινωνική σημασία. Καθημερινά γινόμαστε πομποί και δέκτες πληροφοριών.
- ο άνθρωπος μέσα από την πληροφόρηση προμηθεύεται πληροφορίες που του είναι αναγκαίες, για να λάβει σοβαρές αποφάσεις.
- διευρύνει τους πνευματικούς του ορίζοντες μέσα από τη μετάδοση των γνώσεων .
- διαμορφώνεται η κοινή γνώμη.
- συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση μέσα από την προβολή αξιών, προτύπων, τρόπους συμπεριφοράς.
- ωθεί τους πολίτες στη συμμετοχή στην πολιτική ζωή.

Σήμερα η πληροφόρηση περισσότερο αναγκαία , γιατί :

- γρήγορες μεταβολές - ρευστότητα.
- πολυπλοκότητα των κοινωνικών δομών - συνθετότητα εποχής .
- ραγδαία επιστημονική εξέλιξη .

- Τον 21^ο αιώνα η πληροφόρηση έχει γίνει ένα οργανωμένο σύστημα με οικουμενικό χαρακτήρα , που μετατρέπει τη γη σε ένα «πλανητικό χωριό». Τα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης και επικοινωνίας έχουν αλλάξει τα δεδομένα της πληροφόρησης .

Θετικά αποτελέσματα:

- διευρύνεται η επικοινωνία- παγκόσμια συνεργασία.
- προώθηση της επιστήμης .
- πρόοδος σε όλους τους τομείς .
- διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων.

Αρνητικά αποτελέσματα :

- παθητικοποίηση - αδράνεια από την πλευρά του δέκτη.
- υποταγή σε πολιτικές - οικονομικές σκοπιμότητες = προπαγάνδα.
- ο όγκος και η ένταση των πληροφοριών οδηγούν σε σύγχυση και αδράνεια.

ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Ορισμός : είναι η σκόπιμη διάδοση ψεύτικων ειδήσεων, με στόχο να οδηγηθεί η κοινή γνώμη προς ορισμένη κατεύθυνση, για την εξυπηρέτηση ιδιοτελών συμφερόντων. Η παραπληροφόρηση διαδίδεται μέσω του ημερήσιου και περιοδικού τύπου, της τηλεόρασης και του ραδιοφώνου ακόμα και μέσω της προσωπικής φήμης.

Οι παράγοντες που προκαλούν την παραπληροφόρηση είναι :

A) Οικονομικοί παράγοντες

- μετατρέπουν τον Τύπο σε κερδοφόρα επιχείρηση, αντίθετα με το ρόλο του που είναι υπηρεσία πληροφόρησης. Ο Τύπος καθώς και οι δημοσιογράφοι είναι υποχρεωμένοι να υπακούουν στους κανόνες της ελεύθερης αγοράς, της προσφοράς και της ζήτησης, να μην ενημερώνουν αντικειμενικά και να παρουσιάζουν ό, τι θα είναι αρεστό στους αναγνώστες.
- διογκώνουν ή υπερτονίζουν ένα γεγονός , για να εξάψουν τη φαντασία και το ενδιαφέρον του κοινού τους με στόχο όχι την ενημέρωση του κοινού.
- Μέσω της διαφήμισης , επιδιώκουν την αύξηση των πωλήσεων των προϊόντων τους.

B) Τα πολιτικά κόμματα χρησιμοποιούν τα Μ.Μ.Ε

- με τρόπο δουλικό , για να διαμορφώσουν ευνοϊκή προς αυτούς γνώμη.
- Εκμεταλλευόμενοι την ανάγκη των πολιτών για ενημέρωση, διεστραβλώνουν τα γεγονότα (ή αποκρύπτουν ειδήσεις) με τρόπο που θα εξυπηρετήσει τα συμφέροντά τους.
- ψευδολογούν και δυσφημούν πολιτικούς ανταγωνιστές τους.
- μετατρέπουν τον Τύπο σε κομματικό όργανο και παραμορφώνουν την αποστολή του.

Γ) Έλλειψη δημοσιογραφικής δεοντολογίας με κύριο στόχο την προσωπική ανάδειξη, την καριέρα και την προσωπική ανάδειξη.

Δ) Κοινωνικοί παράγοντες

- αδιαφορία , παθητικοποίηση , απολιτικοποίηση του σύγχρονου ανθρώπου.
- η έλλειψη ελεύθερου χρόνου που δεν του αφήνει περιθώρια να ασχοληθεί με τα κοινά.
- η έλλειψη ολοκληρωμένης και ανθρωπιστικής Παιδείας.
- ο ρόλος των Μ.Μ.Ε.

Ε) Κέντρα επιβολής που υποκινούνται από το εξωτερικό

- και διοχετεύουν ψευδείς ειδήσεις με στόχο να προκαλέσουν αναστάτωση και να κλονίσουν την εμπιστοσύνη στο πολίτευμα και στους πολιτικούς θεσμούς.
- επιδιώκουν την έξαρση εθνικισμού σε μειονότητες
- προκαλούν αστάθεια και αποδιοργάνωση, αποσταθεροποίηση στα εσωτερικά μίας χώρας, με στόχο να δημιουργήσουν το καταλληλό έδαφος , για να μπορέσουν να επέμβουν .

ΣΤ) Ομάδες κοινωνικής πίεσης που εμποδίζουν τη σωστή, έγκυρη, αντικειμενική και απροκάλυπτη κρίση του Τύπου.

Τρόποι παραπληροφόρησης

- μονομερής κοινοποίηση της είδησης, αλλοίωση, αποσιώπηση και του περιεχομένου της και τονισμός ορισμένων σημείων.
- θέση των άρθρων στην εφημερίδα (μέγεθος άρθρου και σελιδοποίηση στην εφημερίδα).
- διαπλοκή του γεγονότος με το σχόλιο.
- χρήση φορτισμένων τίτλων.

Από τα Μ.Μ.Ε και την πολιτεία

- κοινωνικός έλεγχος στα Μ.Μ.Ε και προβολή μηνυμάτων στους νόμους του δημόσιου συμφέροντος.
- ισότιμη συμμετοχή πολιτικών και κοινωνικών φορέων στη διοίκησή τους.
- να κατοχυρωθεί θεσμικά η πολυφωνία.
- εφαρμογή του κώδικα δημοσιογραφικής δεοντολογίας.
- να καλλιεργηθεί η σχέση πομπού – δέκτη.

Από τα άτομα

- πνευματική καλλιέργεια, κριτική σκέψη.
- αυτογνωσία, αυτοέλεγχος, αυτοκριτική, για να είναι το άτομο κυρίαρχο της σκέψης και των πράξεών του.
- ελεύθερος χρόνος – συμμετοχή στα κοινά.

ΕΡΓΑΣΙΑ

Ορισμός : είναι η μεθοδική και υπεύθυνη σωματική ή πνευματική προσφορά του ανθρώπου, που αποβλέπει στη δημιουργία υλικών, πνευματικών και ηθικών αγαθών, για την ικανοποίηση των αναγκών του.

Μορφές : σωματική, πνευματική, μεικτή, ατομική ή ομαδική.

Σημασία της εργασίας

Πνευματικό

- Αναπτύσσονται οι επιστήμες, οι τέχνες, τα γράμματα και δημιουργείται πολιτισμός.
- Καλλιεργείται η κριτική σκέψη, η φαντασία, οξύνεται ο νους και ο άνθρωπος γίνεται πιο ικανός και δραστήριος.
- Το άτομο μέσω της εργασίας κοινωνικοποιείται, αφού έρχεται σε επαφή με τους συνανθρώπους του, ανταλλάσσει ιδέες, σκέψεις, συναισθήματα.
- Οδηγείται στην αυτογνωσία, αφού η γνώση του «εγώ» γίνεται μέσα από το «εσύ». Επιπλέον μέσα από την εργασία γνωρίζει πτυχές του εαυτού του που ήταν άγνωστες .

- Οργανώνεται καλύτερα, κάνει απαραίτητο προγραμματισμό για την έγκυρη και επιτυχή διεκπεραίωση του έργου.
- Γενικότερα , ολοκληρώνεται σαν προσωπικότητα.

Ηθικό

- Ηθικοποιείται , γιατί στην επικοινωνία με τους άλλους καλλιεργεί την ανθρωπιά, την ειλικρίνεια, το σεβασμό (αυτοσεβασμό-ετεροσεβασμό).
- Μέσα από το δικό του μόχθο αναπτύσσει σεβασμό και για τον μόχθο των άλλων.
- Καλύπτει τις βιοτικές του ανάγκες και δε καταφεύγει σε αντικοινωνικές πράξεις.
- Αναπτύσσει την ευγενή άμιλλα, την υπομονή , την επιμονή, τη μεθοδικότητα.
- Δίνει ηθική ικανοποίηση και το άτομο αισθάνεται τη χαρά της δημιουργίας.
- Εξευγενίζει και ολοκληρώνει τον άνθρωπο.

Κοινωνικό

- Το άτομο κοινωνικοποιείται.
- Καλλιεργείται ο διάλογος και η ανεκτικότητα, η συνέπεια, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την κοινωνική ζωή.
- Κοινωνική ανύψωση του ανθρώπου, ο άνθρωπος δέχεται εκτίμηση, αισθάνεται αξιοπρέπεια, ασφάλεια και αισιοδοξία.
- Το άτομο ενεργοποιείται στα ευρύτερα κοινωνικά προβλήματα.

Πολιτικό

- Το άτομο αποκτά πολιτική συνείδηση, αφού η εργασία είναι πολιτική πράξη και απευθύνεται στο σύνολο.
- Οργανώνεται σε συλλόγους και σε συνδικαλιστικές ενώσεις, για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων του.
- Το δικαίωμα της εργασίας είναι συνταγματικά κατοχυρωμένο δικαίωμα για όλους τους πολίτες.

Οικονομικό

- Το άτομο εξασφαλίζεται οικονομικά, περιορίζει τη φτώχεια και τη στέρηση.
- Οδηγείται στην κοινωνική ευημερία.
- Οικονομική ανεξαρτητοποίηση.
- Αναπτύσσεται η διεθνής οικονομία.

Εθνικό

- Το κράτος αποκτά διεθνές κύρος και δύναμη και επιπλέον παράγεται εθνικό έργο και υλοποιούνται οι εθνικοί στόχοι.

Ψυχολογικό

- Ο άνθρωπος γίνεται ευτυχισμένος, μπορεί να υλοποιήσει τους στόχους του.
- Εσωτερική ικανοποίηση και ψυχική πληρότητα.
- Αισθάνεται αυτοπεποίθηση.

Παράγοντες για τη σωστή εργασία

- Καλή σωματική και ψυχική υγεία.
 - Καλλιέργεια της φιλεργατικότητας από την παιδική ηλικία.
 - Σωστή επιλογή επαγγέλματος.
 - Κίνητρα οικονομικά, πνευματικά, ηθικά, που επηρεάζουν βαθύτατα την εκλογή και άσκηση κάθε εργασίας.
 - Έλεγχος της εργοδοσιακής αυθαιρεσίας, με τη δυνατότητα συγκρότησης συνδικαλιστικών ενώσεων.
 - Δυνατότητα πρωτοβουλιακής παρέμβασης του εργαζομένου στο σχεδιασμό της εργασίας.
- Η σωστή σχέση του ανθρώπου με την εργασία είναι αναγκαία , γιατί ζούμε σε μία εποχή ψυχικής έντασης και άγχους και γρήγορου ρυθμού ζωής. Επιπλέον η εποχή μας απαιτεί ποιοτικότερη και αποδοτικότερη εργασία, επαγγελματικό ήθος και ξεχωριστό δεσμό ανάμεσα στον άνθρωπο και την εργασία του.

Αποτελέσματα της αργίας :

- Το άτομο φθείρεται πνευματικά και ψυχικά.
- στερείται υλικά αγαθά.
- αθλείται σε ανήθικες πράξεις.
- δε συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή και δεν είναι ένας ευυπόληπτος πολίτης.

Αίτια αλλοτρίωσης του ανθρώπου από την εργασία του :

- Η επιλογή επαγγέλματος δε γίνεται με βάση τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις του ατόμου.
- Έλλειψη επαγγελματικού προσανατολισμού.
- Οι συνθήκες της δουλείας , πλήξη, ανία, ρουτίνα.
- Η εκμετάλλευση της εργασίας από τους οικονομικά ισχυρότερους, ο οξύς ανταγωνισμός , ο εκφυλισμός του επαγγέλματος, τα ηθικά επαγγελματικά διλήμματα.
- Η ανεργία, που αναγκάζει τους ανθρώπους να ασκούν ευκαιριακά επαγγέλματα, για τη κάλυψη μόνο των βιοποριστικών τους αναγκών.
- Ο καταναλωτισμός της εποχής μας, που διαμορφώνει ένα χρησιμοθηρικό πνεύμα στις σχέσεις του ανθρώπου με την εργασία.
- Οι απάνθρωπες συνθήκες εργασίας , η εκμετάλλευση του ανθρώπου και η παραβίαση των δικαιωμάτων του ανθρώπου.
- Η πολύωρη απασχόληση που περιορίζει τον ελεύθερο χρόνο του ανθρώπου.
- Η μη εξασφάλιση ικανοποιητικών οικονομικών αποδοχών.
- Η μηχανοποίηση της εργασίας.

Επιπτώσεις της αλλοτρίωσης του ανθρώπου από την εργασία :

- **Ατομική ζωή :** το άτομο χάνει την ψυχική του ηρεμία, εξουθενώνεται, γίνεται νευρικό και απαισιόδοξο. Παύει να νιώθει πως πραγματοποιεί την κοινωνική αποστολή του. Ο

χώρος της εργασίας του γίνεται τόπος μαρτυρίου και άγχους γεγονός που επηρεάζει την επαγγελματική του εξέλιξη και κοινωνική του καταξίωση.

- **Κοινωνική ζωή** : το επάγγελμα παύει να ενώνει τα άτομα, ο άνθρωπος μεταφέρει όλα τα του άγχη στους συνανθρώπους του. Η κοινωνία οπισθοδρομεί και νεκρώνεται από την άποψη της προόδου.

Ιδιαιτερότητα

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Ορισμός : Ελεύθερος ονομάζεται ο χρόνος, τον οποίο ο άνθρωπος, πλήρως απαλλαγμένος από επαγγελματικές ή άλλου είδους υποχρεώσεις , μπορεί να τον αξιοποιήσει, σύμφωνα με την προσωπική βούληση και τις επιθυμίες του.

Ο άνθρωπος έχει σήμερα περισσότερο ελεύθερο χρόνο;

Ναι, γιατί :

- με την τεχνολογική πρόοδο και τον αυτοματισμό μείωσε το χρόνο που απασχολείται στην εργασία του.
- καθιέρωση πενθήμερης και οχτάωρης εργασίας-ετήσιας άδειας - καθιέρωση γιορτών και αργίας .
- αυξήθηκε η παραγωγή με λιγότερο χρόνο απασχόλησης .
- με την τελειοποίηση των συγκοινωνιακών μέσων εκμηδένισε τις αποστάσεις .
- βελτίωσε το βιοτικό του επίπεδο.

Όχι, γιατί :

- πλέον δεν μπορεί να ικανοποιήσει τις πλασματικά αυξημένες του ανάγκες με αποτέλεσμα να υπερεργάζεται. Η ιδεολογία του καταναλωτισμού

σπρώχνει τον άνθρωπο σε περισσότερη εργασία προκειμένου να καταναλώνει όλα τα διαφημιζόμενα υλικά αγαθά που προβάλλονται ως απαραίτητα για την καταξίωση και τη δικαίωση της ανθρώπινης ύπαρξης .

- προετοιμασία για το σχολείο, το φροντιστήριο, συμπληρωματικές μαθήσεις που όμως δεν είναι επιλογές αλλά «της μόδας» ή «επιβάλλονται» μέσα από το άγχος που δημιουργεί η σύγχρονη εποχή για την επαγγελματική αποκατάσταση του νέου.
- στις μεγαλουπόλεις δαπανάται αρκετός χρόνος για τις μετακινήσεις .

Αναγκαιότητα για την ύπαρξη ελεύθερου χρόνου :

Ο ελεύθερος χρόνος συμβάλλει :

- στην ψυχολογική ισορροπία του ανθρώπου , αφού τον απαλλάσσει από το άγχος, την ανία, τον ανανεώνει ψυχικά και σωματικά, του αφήνει χρόνο να καλλιεργήσει τα ταλέντα, τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του. Επιπλέον του επιτρέπει να ξεφύγει από την πεζή του καθημερινότητα και να εξασφαλίσει συναισθηματική γαλήνη με τη δημιουργία κοινωνικών επαφών.
- στην πνευματική του καλλιέργεια, αφού ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ασχοληθεί με τις τέχνες και τα γράμματα, μα αφιερώσει χρόνο σε ταξίδια, που θα τον γεμίσουν με νέες παραστάσεις και γνώσεις. Επιπρόσθετα θα παρακολουθήσει

δραστηριότητες (π.χ διαλέξεις) που θα συμβάλλουν στην ολοκλήρωσή του, θα αφιερώσει χρόνο στη γνήσια ψυχαγωγία και τέλος θα έχει περιθώρια για ενδοσκόπηση.

- στην κοινωνικοποίησή του, γιατί θα επικοινωνεί με ανθρώπους έξω από τον χώρο εργασίας του, θα καταπολεμήσει την μοναξιά και την πλήξη του, θα ασχοληθεί με κοινωνικές και πολιτικές δραστηριότητες.
- στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του, μέσα από την επαφή με την φύση και τον αθλητισμό(καλή φυσική κατάσταση, πνεύμα άμυλλας, συνεργασίας, καλλιέργεια ψυχικών αρετών- επιμονή, αγωνιστικότητα, τόλμη, αποφασιστικότητα).

Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου

- επηρεάζει αρνητικά τις ανθρώπινες σχέσεις , αφού οδηγεί στην αποξένωση και στην αποκοινωνικοποίηση, εκλείπει ο διάλογος και η ανθρωπιστικές αξίες, με κατάληξη την αλλοτρίωση του ανθρώπου.
- υποβαθμίζει την ποιότητα ζωής , γιατί ο άνθρωπος μετατρέπεται σε μηχανή (ρομπότ) , κυριαρχεί η τηλεφία , ψευδαισθηση ψυχαγωγίας ή η νόθη ψυχαγωγία.

Παθητική αντιμετώπιση του ελεύθερου χρόνου :

Ο σύγχρονος άνθρωπος κατασπαταλά τον ελεύθερο χρόνο του :

- η καθημερινή πίεση , τα προβλήματα , το άγχος της ζωής , προσανατολίζουν τον άνθρωπο στην ανάγκη εκτόνωσης και τον απομακρύνουν από δημιουργικές απασχολήσεις . Η ζωή του ανθρώπου άλλαξε και δεν του αφήνει περιθώρια για οποιαδήποτε άλλη απασχόληση.
- η ανάγκη να καταναλώνει τον έχει στρέψει στην αναζήτηση χρήματος , για να ικανοποιήσει όλες του τις ανάγκες (πλασματικές).
- η έλλειψη ουσιαστικής Παιδείας, η επιφανειακή Παιδεία, χωρίς δυνατότητες που δεν επιτρέπει την καλλιέργεια ανθρωπιστικής και κριτικής σκέψης, την άσκηση των διανοητικών ικανοτήτων, δεν ευνοεί την καλλιέργεια των ταλέντων και περνά ανάλογα πρότυπα. Στόχος της είναι η στείρα αποστήθιση, ο βαθμός και όχι η μάθηση. Το σχολείο είναι ένα προστάδιο για την εισαγωγή των νέων στο Πανεπιστήμιο.
- η οικογένεια και το σχολείο δεν έχει φροντίσει να εντοπίσει τις κλίσεις και ενδιαφέροντα των νέων, ώστε με βάση αυτά να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους και δυστυχώς δεν υπάρχει καμία τέτοια προοπτική.
- η πολιτεία από τη δική της πλευρά δεν δημιουργεί τις κατάλληλες προϋποθέσεις για δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

(αθλητικές εγκαταστάσεις, βιβλιοθήκες, γυμναστήρια κ.α)

- η ανάλαφρη αντιμετώπιση της ζωής σε συνδυασμό με την κυριαρχία της υποκοουλτούρας, κάνουν τον άνθρωπο αδρανή, παθητικό δέκτη.

Έλλειψη ελεύθερου χρόνου και ανθρώπινες σχέσεις

- ο απόλυτος καθημερινός προγραμματισμός καταλήγει στην αποξένωση και στην αποκοινωνικοποίηση του ανθρώπου.
- ο άνθρωπος παύει να ενδιαφέρεται για κοινωνικά και πολιτικά θέματα και καθίσταται κοινωνικά και πολιτικά ουδέτερος ή ετεροκατευθυνόμενος.
- εκλείπουν ο γόνιμος διάλογος, η δημιουργία φιλικών σχέσεων και η ουσιαστική προσέγγιση του ανθρώπου.
- οδηγεί τον άνθρωπο σε έναν βιομηχανοποιημένο τρόπο ψυχαγωγίας και αυτό απομονώνει ακόμα περισσότερο τον άνθρωπο.

Έλλειψη ελεύθερου χρόνου και ποιότητας ζωής

- ο άνθρωπος μετατρέπεται σε μία μηχανή που συνεχώς εργάζεται.
- αναγκαστική διαμόρφωση μία νέας πλαστικής ζωής στη θέση της κανονικής .
- η γρήγορη ζωή και ο καθημερινός «πολιτισμός» προβάλλουν νέα σύμβολα και αξίες , «μία ζωή σε πακέτο».
- καταφεύγει σε τρόπους νόθης διασκέδασης.

- γενικότερη αλλαγή του τρόπου ζωής ακόμα και σε καθημερινές ανάγκες (π.χ ιδεολογία του φαστ-φουντ)
- ο άνθρωπος επαναπαύεται στην ψευδαίσθηση της τηλεοπτικής ψυχαγωγίας.

Η πίεση του χρόνου στην εργασία

- οδήγησε στην εκμηχάνιση της παραγωγικής διαδικασίας και μείωσε τον χρόνο εργασίας . Στην πραγματικότητα , όμως , ο άνθρωπος λόγω των αυξημένων απαιτήσεων για ενημέρωση και κατάρτιση περιορίσε τον ελεύθερο χρόνο του.
- ο τρόπος εργασίας αλλάζει και γεννιούνται νέα είδη εργασίας (ταχυμεταφορείς προϊόντων κ.α)
- η ζωή εκτίθεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, προκειμένου να ικανοποιηθεί η απαίτηση για γρήγορη εξυπηρέτηση (π.χ τροχαία ατυχήματα).
- αυξάνεται το άγχος , ο άνθρωπος δεν έχει περιθώρια για οποιαδήποτε άλλη απασχόληση.

Ελεύθερος χρόνος και νέοι

- ηλεκτρονικά παιχνίδια , αποχαύνωση, παθητικοποίηση, νάρκωση της κρίσης , αντικοινωνικότητα.
- μίμηση λανθασμένων προτύπων- ευκαιριακών που δεν μπορούν να γίνουν οδηγοί στη ζωή.
- γήπεδο → μορφή εκτόνωσης , φανατισμός , χουλιγκανισμός , αποπροσανατολισμός.
- ναρκωτικά, βία, αλκοολισμός.

Συνέπειες

- το άτομο δεν είναι μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα.
- υπαρξιακά αδιέξοδα, πνευματικό βάλτωμα.
- οι νέοι σκορπούν το δυναμισμό τους και την ενεργητικότητά τους και δε γίνονται μοχλοί εξέλιξης και προόδου για την Κοινωνία.

Προτάσεις για σωστή - δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

- **Παιδεία** : καλλιέργεια κριτικής σκέψης .
- **Πολιτεία** : αθλητικά κέντρα, δανειστικές βιβλιοθήκες, πολιτιστικά κέντρα.
- **Μ.Μ.Ε** : ανάλογα προγράμματα , για να ανέβει το πνευματικό επίπεδο και να οδηγείται ο άνθρωπος σε ορθότερες επιλογές.
- **Οικογένεια - Παιδεία** : βοήθεια για ανακάλυψη ταλέντων και κλίσεων

Ορισμός : είναι η οργανωμένη δημιουργική και ευχάριστη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου που, μαζί με την αγωγή της ψυχής, απομακρύνει από την καθημερινότητα, που κουράζει σωματικά, πνευματικά και ψυχικά τον άνθρωπο.

Ετυμολογία : ψυχαγωγία < ψυχαγωγώ < ψυχή + άγω

Τέρψη , αναψυχή, ευχαρίστηση (= συνώνυμα) ≠ ανία, πλήξη, στεναχώρια (= αντώνυμα).

Η ψυχαγωγία διακρίνεται σε γνήσια και σε νόθη - κακή ψυχαγωγία. Στόχος της πρώτης μορφής είναι να ανανεώσει το άτομο ψυχικά και σωματικά και κάνει εφικτή την αγωγή της ψυχής . Αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσα από την επαφή με το θέατρο, τον κινηματογράφο, τη μουσική , τη λογοτεχνία, τις εικαστικές τέχνες.

Η νόθη - κακή ψυχαγωγία είναι η ψυχοκτόνα διασκέδαση που παραμορφώνει τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, κλονίζει την ψυχική του υγεία και τον αλλοτριώνει. Η χαρτοπαξία, το πιωτό είναι μορφές νόθης ψυχαγωγίας.

Σημασία της ψυχαγωγίας

1) Επηρεάζει τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου, αφού τον βοηθάει να αποφορτιστεί από το καθημερινό άγχος, τους έντονους και γρήγορους ρυθμούς ζωής, τον ανανεώνει, του αποκαλύπτει την χαρούμενη πλευρά της ζωής και τον οδηγεί να εκφράσει τον εσωτερικό και ψυχικό του κόσμο.

2) Το άτομο κοινωνικοποιείται, καλλιεργείται το ομαδικό πνεύμα, οι ευχάριστες στιγμές ενδυναμώνουν το πνεύμα συνεργασίας.

3) Διαμορφώνεται ηθικά η προσωπικότητα του ανθρώπου, αφού καλλιεργείται ο σεβασμός, η αλληλεγγύη και τα συνασθήματα αγάπης προς το συνάνθρωπο. Αναπτύσσεται η αμύλλα και η ειλικρίνεια, εκμηδενίζεται ο εγωισμός και η ιδιοτέλεια.

4) Βελτιώνεται η ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

5) Με τις αθλητικές δραστηριότητες αναπτύσσεται η βιολογική διάπλαση του ανθρώπου, αφού γυμνάζεται το σώμα, διατηρείται η ευεξία και η ενεργητικότητα, χαλαρώνει σωματικά από τον κάματο της εργασίας και τον καθημερινό μόχθο.

6) Πνευματική καλλιέργεια και ολοκλήρωση του ανθρώπου μέσα από την ενασχόληση του με τον κόσμο των μουσών, τις τέχνες, τα γράμματα, καλλιεργείται η αισθητική αγωγή και οδηγείται στην «κάθαρση».

Επιπλέον καλλιεργούνται οι κλίσεις, οι δεξιότητες , διευρύνονται τα ενδιαφέροντα πέρα από τα επαγγελματικά όρια.

7) Συμβάλλει στη διεθνοποίηση και στην επικοινωνία των λαών και στην εξάλειψη ρατσιστικών φαινομένων και εθνικισμού.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές του ατόμου είναι:

- Η πνευματική καλλιέργεια, η Παιδεία και η γενικότερη ψυχοσύνθεση του ατόμου.
- Ο ελεύθερος χρόνος που διαθέτει.
- Οι ευκαιρίες που παρέχονται από το περιβάλλον και από την Κοινωνία.
- Τα Μ.Μ.Ε και τα πρότυπα που αυτά προβάλλουν.
- Οι οικονομικές δυνατότητες του ατόμου.
- Η ηλικία.
- Η μοναξιά του σύγχρονου ανθρώπου.
- Το υλιστικό πνεύμα της εποχής.

Λόγοι που το άτομο στρέφεται στη νόθη ψυχαγωγία :

- Το υλιστικό πνεύμα της εποχής μας που προβάλλει ως αξία και παρεμποδίζει τον άνθρωπο να ασχοληθεί με πνευματικές δραστηριότητες περιορίζοντας με αυτό τον τρόπο τα ενδιαφέροντα και τις επιλογές του.
- Το άγχος και οι εξοντωτικοί ρυθμοί ζωής .

- Η προβολή προτύπων από τα Μ.Μ.Ε, ο μιμητισμός και η ξενομανία.
- Η έλλειψη ερεθισμάτων και κινήτρων για ποιοτική ψυχαγωγία, λόγω απουσίας της κρατικής μέριμνας για δημιουργία ψυχαγωγικών χώρων.
- Η υποβάθμιση του ανθρώπου ως αξία λόγω της γενικότερης επικοινωνιακής κρίσης, της εξαχρείωσης των ηθών, της χαλάρωσης της ζωής και της ψυχικής αφορίας.
- Η παραγωγή μαζικής υποκοουλτούρας που περιορίζει τα περιθώρια ποιοτικών επιλογών.

Αποτελέσματα νόθης ψυχαγωγίας :

- Ψυχικό κενό, απογοήτευση, απόγνωση, κρίση ηθικών αξιών, απομόνωση και αποξένωση.
- Κατασπατάληση ελεύθερου χρόνου.
- Οικονομικά προβλήματα που οφείλονται στην χαρτοπαιξία και στις δαπανηρές διασκεδάσεις.
- Σωματική και ψυχολογική φθορά (καρδιοπάθειες, νευρώσεις, ψυχικές παθήσεις).
- Ο άνθρωπος καταδυναστεύεται από τα πάθη και τις αδυναμίες του.

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Ορισμός : αποτελεί τμήμα των Μ.Μ.Ε , συνδυάζει τον ήχο με την εικόνα, παρουσιάζει εναρμόνιση λόγου, εικόνας, κίνησης και για το λόγο αυτό ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα μέσα.

Η επικράτηση της τηλεόρασης, σήμερα, οφείλεται στη δύναμη της εικόνας που πήρε τη θέση του λόγου. Η εικόνα διαδέχεται η μία την άλλη.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ

ΤΟΜΕΙΣ	ΘΕΤΙΚΕΣ	ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ
Υλικός	<ul style="list-style-type: none">• Διαφήμιση → μοχλός ανάπτυξης της οικονομίας.	<ul style="list-style-type: none">• Ενίσχυση του καταναλωτισμού (πλύση εγκεφάλου)
Κοινωνικός/ Πολιτικός	<ul style="list-style-type: none">• συμμετοχή στην πολιτική ζωή• γνωριμία με άλλους λαούς, άλλους πολιτισμούς• συναδέλφωση λαών και συνεργασία	<ul style="list-style-type: none">• εξάπλωση της βίας και της εγκληματικότητας.• πολιτική χειραγώγηση• κοινωνική αποξένωση
Πνευματικός	<ul style="list-style-type: none">• Εκπαιδευτική τηλεόραση	<ul style="list-style-type: none">• αποστροφή από το διάβασμα

<p>Καλλιτεχνικός</p> <p>αθλητικών εκδηλώσεων</p> <p>• ενισχύεται το κριτικό πνεύμα μέσα από τις τηλεοπτικές συζητήσεις.</p>	<p>• προβολή πολιτιστικών και</p> <p>• πνευματική σκηνηρία</p> <p>• επιδείνωση της γλωσσικής ένδειας.</p> <p>• προσανατολισμός της κοινής γνώμης προς τις επιδιώξεις των διαφόρων επιτηδείων.</p>
<p>Ηθικός / Ψυχολογικός</p> <p>• Ψυχαγωγία (αποφυγή από την καθημερινότητα)</p>	<p>• απομόνωση - μοναξιά</p> <p>• δεν αναπτύσσονται οι αισθήσεις και οι άλλες αντιληπτικές λειτουργίες.</p> <p>• τα ήθη υποσκάπτονται , υπάρχει διαφθορά.</p>
<p>Φημολογία (= διάδοση κάποιας φήμης αναφορικά με ένα πρόσωπο.)</p>	<p>• κύρος , κίνητρο για ανάληψη δράσης .</p> <p>• ηθική καταρράκωση του ατόμου.</p> <p>• ψυχολογική πίεση</p> <p>• κοινωνική ευθύνη</p>

Τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων της τηλεόρασης

- παιδεία
- βελτίωση τηλεοπτικών προγραμμάτων
- ο ρόλος της οικογένειας
- παρέμβαση του ραδιοτηλεοπτικού συμβουλίου
- κατάρτιση των στελεχών της τηλεόρασης

Εκπαιδευτική τηλεόραση

Ο ρόλος της εκπαιδευτικής τηλεόρασης είναι καθαρά επιμορφωτικός. Προσφορά γνώσης εκλαϊκευμένης σε ενήλικες και μαθητές. Αποτελεί απαραίτητο συμπλήρωμα για τη διδασκαλία και παράλληλα αναδεικνύεται και ο παιδευτικός ρόλος της τηλεόρασης.

Δυστυχώς, όμως, σήμερα οι εκπομπές αυτές σπανίζουν, αν και είναι απαραίτητος ο ρόλος του. Αυτό που απαιτείται είναι να τραβήξουν το ενδιαφέρον της νεολαίας με θεματολογία που να τους ενδιαφέρει. Τα προγράμματα αυτά πρέπει να αντλούν τα θέματά τους από τον κόσμο των Μουσών, από τις φυσικές επιστήμες, από την οικογενειακή ζωή...

Είναι απαραίτητο οι νέοι να συμμετέχουν σε αυτές τις εκπομπές και κρίνεται αναγκαίο οι εκπομπές αυτές να συσχετίζονται με την εκπαιδευτική πραγματικότητα.

Ριάλιτι εκπομπές

Οι εκπομπές ριάλιτι έχουν δημιουργήσει παγκοσμίως αντιδράσεις και έχουν προβληματίσει. Οι επιπτώσεις τόσο σε αυτούς που τα παρακολουθούν όσο και σε αυτούς που συμμετέχουν είναι ανησυχητικές. Αρχικά προσβάλλεται η προσωπικότητα όσων συμμετέχουν,

παραβιάζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα, ο τηλεθεατής αλλοτριώνεται και το δημοκρατικό πολίτευμα διέρχεται κρίση, αφού τα προσωπικά δεδομένα του καθενός παραβιάζονται.

Τηλεόραση ή βιβλίο

Ο σύγχρονος άνθρωπος λόγω της ανάπτυξης των Μ.Μ.Ε και της τηλεόρασης κάνει άλλου είδους επιλογές και έχει αλλάξει ο τρόπος που βλέπει τα πράγματα. Η δύναμη της εικόνας τον θαμπώνει και σαφώς καθορίζει τη σχέση του ανθρώπου με το βιβλίο.

Λόγοι παραγκωνισμού του βιβλίου:

- προβάλλονται άλλα πρότυπα , πρότυπα καταναλωτισμού και υλικού ευδαιμονισμού .
- ελαχιστοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του ανθρώπου (δεν απαιτείται πνευματική εγρήγορση για την παρακολούθηση των προγραμμάτων της τηλεόρασης).
- δίνεται η εντύπωση στον θεατή ότι συμμετέχει και αυτός στα γεγονότα λόγω της αμεσότητας του μηνύματος.
- Η δύναμη της εικόνας αιχμαλωτίζει τον θεατή.

Αρνητικές συνέπειες από τον παραγκωνισμό του βιβλίου

- υποβάθμιση του πνευματικού κόσμου, ο άνθρωπος οδηγείται στην αμάθεια, στο σκοταδισμό και διακρίνεται από χαμηλή πολιτισμική στάθμη.
- απαξίωση του διαβάσματος , αντιμετωπίζεται σαν μία κουραστική και ανούσια απασχόληση.
- ο άνθρωπος θύμα του καταναλωτικού πνεύματος.
- προβολή μη γνήσιων αξιών .
- ο άνθρωπος θύμα των επιτηδείων (π.χ πολιτικοί αρχηγοί...).

Αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών του φαινομένου

- Πολιτεία → δανειστικές βιβλιοθήκες σε κάθε δήμο , βελτίωση του εκπαιδευτικού συστήματος και των σχολικών βιβλίων , πάταξη του αναλφαβητισμού...
- Εκπαιδευτικό σύστημα → πρότυπα, αξίες, να μεταδώσει στους μαθητές την αγάπη και το σεβασμό για το βιβλίο, όχι στην απομνημόνευση, να στη δια βίου εκπαίδευση...
- Ατομική ευθύνη.

ΚΟΜΙΚΣ

Ορισμός: Τα κόμικς για παιδιά είναι απλές εικονογραφημένες ιστορίες με χιουμοριστικό ή περιπέτειώδες περιεχόμενο.

Τα παιδιά αγαπούν τα κόμικς, γιατί έχουν χιουμοριστικό και περιπετειώδες περιεχόμενο, ενώ οι ιστορίες είναι σύντομες και εύληπτες. Παρέχουν ψυχαγωγία, είναι ευχάριστη ανάπαυλα. Οι ήρωες είναι συνήθως ζώα που ταιριάζουν στην ψυχολογία των παιδιών και έχουν έντονο το υπερφυσικό και παραμυθικό στοιχείο. Τέλος υπάρχει έντονη σύγκρουση ανάμεσα στο καλό και στο κακό. Τα κόμικς επιτρέπουν στο παιδί να συμπληρώνει με τη φαντασία του την ελλιπή πληροφορία του σκίτσου. Κυριαρχεί η εικόνα και όχι ο λόγος.

ΛΑΙΚΙΣΜΟΣ

ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Δημαγωγία και κολακεία

Αλλοτρίωση της βούλησης

Μαζοποίηση

Φθορά της πολιτικής συνείδησης

Πατριδοκαπηλία και εθνικισμός

Υπονόμευσης της Δημοκρατίας

Χειραγώγηση και ετεροκαθορισμός

Διόγκωση λαϊκών προβλημάτων

Υποσχესιολογία

Αποπροσανατολισμός / εξαπάτηση

Κολακεία αρνητικών συμπεριφορών

Φθορά του δημοκρατικού ήθους

Εννοιολογικές διασαφήσεις

Λαϊκότητα: αυθεντική και ειλικρινής έκφραση του λαού που αντιστοιχεί στον γνήσιο χαρακτήρα και τις αξίες του και εξυπηρετεί τα πραγματικά μακροπρόθεσμα συμφέροντά του. Στον χώρο της πολιτικής, ο όρος

λαϊκότητα εκφράζει τη συμμετοχή του λαού στα πολιτικά πράγματα και στην άσκηση της εξουσίας.

Λαϊκισμός : επιφανειακή και υστερόβουλη μίμηση του τρόπου ζωής, της γλώσσας, των συνηθειών και της συμπεριφοράς του απλού λαού. Η μίμηση αυτή περιορίζεται στα εξωτερικά γνωρίσματα, τους τύπους και στοχεύει στην εξασφάλιση της εύνοιας του λαού και τη δημιουργία θετικού κλίματος στην κοινή γνώμη. Με αυτή την έννοια ο λαϊκισμός συνδέεται με τη δημαγωγία και την προπαγάνδα. Επομένως, ο λαϊκισμός είναι κατ'επίφαση λαϊκότητα. Επικαλείται τον λαό, αλλά στην πραγματικότητα στρέφεται ενάντια στα συμφέροντά του, αφού υιοθετεί απόψεις δημοφιλείς, αλλά μακροπρόθεσμα καταστροφικές. Η εμφάνιση και σταθερή παρουσία στην πολιτική ζωή οφείλεται κατά κύριο λόγο στην περιορισμένη συμμετοχή των πολιτών στο δημόσιο βίο.

α) στο επίπεδο της πολιτικής πρακτικής

- ο η επιβολή του «χαρισματικού ηγέτη» στις μάζες, στο όνομα ενός προγράμματος που θα ικανοποιούσε «εθνικές, πολιτικές και κοινωνικές διεκδικήσεις».
- ο τυπική αναγνώριση της εξουσίας του λαού, ενώ στην πραγματικότητα ο λαός είτε δε συμμετέχει είτε συμμετέχει περιορισμένα στην άσκηση της εξουσίας, όταν δηλαδή υπάρχει διάσταση ανάμεσα

στις λέξεις, που εκφράζουν τους όρους της κοινωνικής πραγματικότητας, και στην ίδια την πραγματικότητα.

β) στο πολιτισμικό επίπεδο

- ο η ρήξη με ένα παρελθόν και παρόν που στοχεύει στην «αναβάθμιση» του «λαού», αλλά τελικά επικεντρώνεται σε εκδηλώσεις οι οποίες πλασματικά αναπαριστούν ή επινοούν πολιτισμικά πρότυπα του παρελθόντος, συχνά νεκρά, συνήθων σχηματοποιημένα ή εκχυδαϊσμένα.

γ) στο επίπεδο των αξιών

- ο Η αναφορά σε νεκρές αξίες

λαϊκότητα → η συμμετοχή, η παρουσία του λαού στην έκφραση της πολιτικής εξουσίας.

λαϊκός → αυτός που ανήκει στο λαό ή προέρχεται από αυτός.

1) Ψυχολογικά

- η εκμετάλλευση από δημαγωγούς πολιτικούς της ευπιστίας του λαού και της ανάγκης που αυτός έχει για κάποιον ηγέτη.
 - η ίδια η ψυχολογία της μάζας που χαρακτηρίζεται από αδυναμίες και που πολλές φορές επιδιώκει την κολακεία.
 - η εμπορευματοποίηση της συλλογικής ψυχής από ιδιωτικά (προσωπικά) συμφέροντα.
- η ελλιπής λαϊκή συμμετοχή στη δημόσια ζωή από αδιαφορία ή αβελτηρία (**αβελτηρία** < αρχαία ελληνική **άβελτερία** < άβέλτερος < στερητικό α- + βέλτερος (αρχαία ελληνική βελτίων), *αυτός που δεν μπορεί να βελτιωθεί*)
- η κολακεία
 - η φιλοδοξία ορισμένων ανήθικων πολιτικών

2) Πνευματικά

- η υποκουλτούρα και η γενικότερη έλλειψη παιδείας, το χαμηλό πνευματικό επίπεδο του λαού που εσκεμμένα καλλιεργούν και εκμεταλλεύονται οι λαϊκιστές .
- η επιτηδευμένη χρήση της γλώσσας από τους δημαγωγούς, που έχει ως αποτέλεσμα την παραπλάνηση του λαού.

- ο η έλλειψη κριτικής ικανότητας ώστε να διακρίνει ο λαός το δημαγωγό από το σωστό ηγέτη.

3) Πολιτικά

- ο η θέληση για χειραγώγηση του λαού λόγω της πολιτικής δύναμης που διαθέτει.
- ο οι διάφορες πολιτικές και κομματικές σκοπιμότητες.
- ο η παραπλανητική παρουσία του λαϊκισμού ως δημοκρατικής κατάστασης, ενώ στην ουσία είναι αντιδημοκρατική.
- ο η προβολή του πατερναλιστικού προτύπου, που καλλιεργείται από αυτούς που εκμεταλλεύονται την ελλιπή συμμετοχή στα κοινά.
- ο η μη σωστή λειτουργία του δημοκρατικού πολιτεύματος, επιτρέπει στους κάθε είδους δημαγωγούς, με τις χωρίς μέτρο υποσχέσεις τους, να δημιουργούν μία συγκινησιακή πρόσδεση των πολιτών με το πρόσωπό τους, έτσι ώστε να αναστέλλεται η κριτική τους σκέψη και να μην είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τα πραγματικά προβλήματα που τους απασχολούν και να δίνουν τις ανάλογες λύσεις σ' αυτά.
- ο στο όνομα της δόξας ο δημαγωγός επικαλείται τη δήθεν λαϊκή επιταγή για να επιβάλει τη δική του θέληση και να εξυπηρετήσει τα προσωπικά του συμφέροντα.

4) Κοινωνικά

- ο αστικός τρόπος ζωής επιτρέπει τη μαζοποίηση.
- τα αυξημένα κοινωνικά προβλήματα (ανεργία, βία, ανασφάλεια).
- η καταλυτική επίδραση στο λαό των Μ.Μ.Ε, τα οποία επιβάλλουν πρότυπα ζωής και πολιτικούς ηγέτες.
- τα διάφορα κέντρα που προβάλλουν τη μόδα σε πολλούς τομείς της καθημερινής ζωής (ομιλία, ένδυση, συμπεριφορά)

5) Εθνολογικά

- Υπάρχουν λαοί που, προσπαθώντας να επιβιώσουν στο σύγχρονο κόσμο, έχουν ανάγκη από την , έστω και ανώφελη, αναφορά στο παρελθόν τους, λόγω αδυναμίας να διακριθούν στο παρόν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Παραπλανάται ο λαός με το πρόσχημα της συνεχούς επίκλησης για τη νομιμοποίηση οποιασδήποτε πολιτικής και κοινωνικής εξουσίας.
2. Επιβάλλονται είδωλα και πρότυπα ζωής από τον καλλιτεχνικό χώρο ως υποκατάστατα της προδομένης λαϊκής συνείδησης.
3. Παραμερίζεται κάθε φωνή της λαϊκής συνείδησης.

4. Καλλιεργείται ισοπεδωτική νοοτροπία, ενώ κατηγορείται ως αντιλαϊκή και ελιτίστικη κάθε διαφοροποιημένη φωνή.
5. Η υποκουλτούρα εμφανίζεται ως λαϊκή κουλτούρα.
6. Εμπορευματοποιείται κάθε λαϊκό στοιχείο.
7. Ο λαός υποκαθίσταται και ετεροπροσδιορίζεται από τους δημαγωγούς και κάθε είδους προστάτες.
8. Ισοπεδώνει την έκφραση και το πολιτικό επίπεδο προς τα κάτω, υποβιβάζει το λαό γιατί δεν του δίνει ερεθίσματα ανύψωσης.
9. Η λαϊκίστικη πολιτική δεν αλλοιώνει μόνο το λαό αλλά και τον πολιτικό, αφού χρησιμοποιεί τρόπους που τον ξευτελίζουν ή τον γελοιοποιούν.

ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

1. Ολοκληρωμένη παιδεία και κυρίως ανθρωπιστική, που θα ευαισθητοποιεί ποικιλότροπα τους ανθρώπους, θα αξιολογεί την κρίση τους, θα τους επιτρέπει να έχουν προσωπική άποψη, ώστε να αποκαλύπτουν τους δημεγέρτες.
2. Καλλιέργεια της πραγματικής λαϊκής συνείδησης μέσα από παραδοσιακά και όχι μόνο σχήματα και πρότυπα.
3. Δραστηριοποίηση των πνευματικών ανθρώπων, ώστε να ενημερώνουν το λαό, να εκλαϊκεύουν πραγματικά τη γνώση, να αποκαλύπτουν τους κάλπικους.
4. Σωστή λειτουργία της δημοκρατίας, ώστε να μην προωθούνται όσοι δεν έχουν πραγματική αξία και ενδιαφέρον για το λαό αλλά εκμεταλλεύονται το πολιτικό έλλειμμα.

Η φυσιογνωμία των Νεοελλήνων

Το όνομα «Νεοέλληνες» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά μετά την ίδρυση του πρώτου ελληνικού κράτους το 1832 μέχρι και σήμερα .Με το όνομα αυτό διαχωρίζονται οι σύγχρονοι Έλληνες από τους αρχαίους Έλληνες και τους Βυζαντινούς δίνοντας με αυτόν τον τρόπο ιδιαίτερη έμφαση στο νεότερο ελληνισμό .

Γεγονότα που επηρέασαν τη φυσιογνωμία των Ελλήνων

- Ο ελληνικός λαός πέρασε μεγάλες περιόδους υποδούλωσης σε ξένες δυνάμεις γεγονός που επηρέασε αρκετά τη φυσιογνωμία του . Ρωμαίοι , Οθωμανοί , Γερμανοί , εμφύλιοι πόλεμοι , δικτατορίες , πτωχεύσεις και άλλα γεγονότα έφεραν αντιμέτωπο τον Έλληνα όχι μόνο με ξένους κατακτητές αλλά και με το ίδιο το Κράτος , που πλέον το αντιμετώπιζε σαν ένα μηχανισμό αφανισμού του Έθνους . Όλα αυτά τα γεγονότα κράτησαν τη χώρα σε στασιμότητα , σε πλήρη αποδιοργάνωση , ανήμπορη να ακολουθήσει τις εξελίξεις που σημειώνονταν στην τεχνολογία και στην επιστήμη και που χρέωναν τον ελληνικό λαό με ανεργία , ανυπαρξία ενός κράτους Πρόνοιας , παραοικονομία , χαμηλή ποιότητα κρατικών μηχανισμών , «ρουσφέτια» ,

ανασφάλεια , αίσθημα κατωτερότητας , ντροπή για την ελληνική καταγωγή .

Τα στοιχεία εκείνα που διαμόρφωσαν την ελληνική ταυτότητα είναι :

- οι κοινοί ιστορικοί αγώνες και το ένδοξο παρελθόν
- η κοινή γλώσσα
- η ελληνική γη
- η θρησκεία - ορθοδοξία
- τα κοινά οράματα για το μέλλον

Χαρακτηριστικά του Νεοέλληνα

Θετικά στοιχεία:

Λεβεντιά : ανδρεία , γενναιότητα , φιλότιμο , παλικαριά .
Η λέξη αυτή δεν μπορεί να αποδοθεί σε άλλη γλώσσα.

Φιλότιμο (τιμή) , αξιοπρέπεια . Και αυτή η λέξη όπως και η λεβεντιά δεν μπορεί να αποδοθεί σε άλλη γλώσσα .

Οξυδέρκεια

Πάθος για ελευθερία και δικαιοσύνη

Αρνητικά στοιχεία :

Επιπολαιότητα , παρορμητικοί, μεσογειακό χαρακτηριστικό , δε σκέφτονται τις συνέπειες που θα έχουν οι ενέργειές τους , πριν προβούν σε αυτές .

Προγονοπληξία , ξεκινάει από την περηφάνια που νοιώθουν για το ένδοξο παρελθόν και τους προγόνους τους .

Ξενομανία - άκριτος μιμητισμός που παίρνει τη μορφή πιθηκισμού ξένων μοντέλων και ηθών .

Αισθήματα κατωτερότητας που έχουν να κάνουν με την ελληνική καταγωγή .

Ανιστόρητοι , το γεγονός ότι δε γνωρίζουν την ιστορία τους έρχεται σε αντίθεση με την περηφάνια που αισθάνονται για το ένδοξο παρελθόν και τους αρχαίους προγόνους τους .

Δουλοπρεπείς , κατάλοιπο της Τουρκοκρατίας και εκφράζεται με την παθητική αποδοχή των θέσεων και των απόψεων των άλλων.

Υπέρμετρη εμπιστοσύνη στην ευφυΐα τους , η οποία μεταφράζεται με ασυνειδησία , ψευτιά και κουτοπονηριά. Προσπαθούν να πετύχουν το στόχο τους με κάθε μέσο θεμιτό και αθέμιτο και πιστεύουν ότι θα γίνουν αντικείμενο θαυμασμού , αν και απουσιάζει ο ηθικός έλεγχος .

Συναίσθηματικοί , λειτουργούν με βάση το συναίσθημα και όχι τη λογική.

Το σύνδρομο του δημοσίου υπαλλήλου → όλοι ενδιαφέρονται για την κατάκτηση μίας θέσης στο δημόσιο που θα τους εξασφαλίσει την πολυπόθητη μονιμότητα . Για την ευόδωση αυτού του στόχου δε διστάζει να στραφεί προς κάθε κατεύθυνση και με κάθε τρόπο («ρουσφέτι») να γίνει και ο ίδιος ένα γρανάζι του συστήματος .

Φοροδιαφυγή → αντιμετωπίζεται ως εθνικό πρόβλημα , αφού λειτουργεί ως τροχοπέδη , για τη βελτίωση των κρατικών υπηρεσιών.

Εύκολος πλουτισμός → η απόκτηση χρημάτων με ελάχιστο κόπο.

Ωχαδερφισμός → η παντελής αδιαφορία για τα κοινωνικά δρώμενα και η υιοθέτηση μίας παθητικής συμπεριφοράς για ό, τι συμβαίνει γύρω του. Έντονο ενδιαφέρον μόνο για την εξασφάλιση της προσωπικής του ευτυχίας και ασφάλειας .

Καταστροφή της δημόσιας περιουσίας → καταστρέφει για να εκδικηθεί το Κράτος που δεν τον εκφράζει και καθημερινά τον πληγώνει. Καταστρέφει τα σύμβολα της εξουσίας (δημόσια κτίρια , κοινόχρηστους χώρους) , αφού δεν μπορεί να πλήξει την ίδια την πολιτική ηγεσία που θεωρεί υπεύθυνη για όλα τα δεινά του.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΤΗΤΑ

Με τον όρο εννοούμε το σύνολο των ιδιαίτερων αξιών και χαρακτηριστικών που καλλιεργήθηκαν μέσα στην πορεία του ελληνισμού και διαμόρφωσαν την ιδιαίτερη ταυτότητα του.

Τα στοιχεία που συνθέτουν την ελληνικότητα είναι :

η ελληνική γλώσσα και η λογοτεχνία , έτσι όπως έχει διαμορφωθεί μέσα στους αιώνες

η ιστορία και η εθνική παράδοση

η ελληνική γη και το ελληνικό φως

η ανθρωπιστική Παιδεία και η πίστη στις ελληνικές αξίες

Ο Έλληνας ως οντότητα και παρουσία .

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΟΨΥΧΙΑ

Η ταύτιση των συναισθημάτων , των σκέψεων , των αντιλήψεων και η διάθεση για σύμπνοια και συστράτευση (Να λειτουργούμε με μία ψυχή και με μία βούληση !!!)

Η ομοψυχία είναι απαραίτητη , γιατί μόνο τότε ένα Έθνος προοδεύει και ευημερεί. Ο λαός ενωμένος συνεργάζεται θέτοντας κοινά ιδανικά και κοινούς στόχους ,

αποκρούοντας τις προκλήσεις και τους κινδύνους . Επιπλέον το Έθνος οδηγείται σε οικονομική ανάπτυξη , αφού η συνεργασία μεταξύ διαφόρων οικονομικών παραγόντων οδηγεί σε τόνωση την οικονομική ζωή και ενισχύονται οι ρυθμοί ανάπτυξης . Όλα αυτά θα επιτευχθούν μονάχα , εάν απουσιάζει η μισαλλοδοξία και ο δογματισμός ,εάν υπάρχει ευγενής άμιλλα σε όλους τους τομείς και προσφέρονται ίσες ευκαιρίες σε όλους και εάν υπάρχει δημοκρατία , ώστε να διασφαλίζονται τα συμφέροντα του λαού , να αναγνωρίζονται τα δικαιώματά του , να υπάρχει ελευθερία έκφρασης , ελευθερία πληροφόρησης και πρόσβαση όλων στα αγαθά.

ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Οι γλώσσες, κυρίες και κύριοι, βρίσκονται στα μπόγια των λαών, ψηλώνουν με το ψήλωμα και συρρικνώνονται με τη συρρίκνωση των σκέψεων και των πολιτισμών των ανθρώπων. Δεν είναι δυνατόν οι πολιτισμοί και οι σκέψεις να προάγονται και οι γλώσσες να φθίνουν. Αυτό και το αντίστροφο τους αποκλείονται. Στην τεχνολογία οι λαοί, στην τεχνολογία και οι γλώσσες. Στην ποίηση οι λαοί, στην ποίηση και οι γλώσσες.

Η γλώσσα είναι κοινωνικό προϊόν. Φοβούμαι, λοιπόν, ότι η ανάμειξη των κοινωνιών θα οδηγήσει σε ανάμειξη των γλωσσών με κυρίαρχες τις γλώσσες εκείνες που θα εκφράζουν τις κυρίαρχες κοινωνίες. Η

πάλη θα είναι αμείλικτη και το αποτέλεσμα συντριπτικό για τις αδύνατες κοινωνίες και τις αδύνατες γλώσσες. Και αυτό θα γίνει αργά και σταθερά και ίσως να οδηγήσει, χωρίς να το συνειδητοποιήσουμε, στη γλωσσική και πολιτιστική αλλοτρίωση του Έλληνα. Φοβούμαι πως ήδη ο Έλληνας αισθάνεται έτσι. Αισθάνεται κατώτερη τη γλώσσα του και τον πολιτισμό του, ενώ αισθάνεται ανώτερος, όταν μιλάει τα αγγλικά για παράδειγμα. Αυτή είναι η καρδιά του προβλήματος : ο ξεριζωμός από τα δικά μας. Η νόθευση ύστερα ακολουθεί. Και εδώ είναι που θα στήριζα την πρότασή μου: Για να αποφύγουμε τη γλωσσική μας παραμόρφωση, είναι ανάγκη να αποφύγουμε τη πολιτιστική μας παραμόρφωση. Αν θέλουμε να έχουμε δική μας γλώσσα, είναι ανάγκη να έχουμε και το δικό μας πολιτισμό, ικανό να ενσωματώνει και να αφομοιώνει τα ξένα γλωσσικά στοιχεία. Δεν είναι, λοιπόν, το πρόβλημά μας πρόβλημα κάποιων λέξεων. Το γλωσσικό πρόβλημα που θέσαμε είναι πρόβλημα των πολιτιστικών επιλογών μας. Αυτό οφείλουν να κατανοήσουν τόσο ο Έλληνας όσο και ο Ευρωπαίος, ότι είναι κληρονόμοι του ελληνικού πνεύματος, του ελληνικού πολιτισμού και του ελληνικού λόγου.

Είναι αλήθεια πως ύστερα από οδύνες αιώνων «ξυπνήσαμε με ένα κεφάλι βαρύ», όπως λέει ο ποιητής. Και δεν είναι εύκολο να βρούμε τον ήλιο μας. Τον ζητήσαμε εκεί που δεν ήταν. Δεν μπορέσαμε να

ανακαλύψουμε τις αρετές μας και να ιχνογραφήσουμε τις μορφές της δικής μας ζωής. Όλα αυτά είναι αλήθεια. Όμως αλήθεια επίσης είναι πως δεν έχουμε πια τον χρόνο («οι καιροί ου μενετοί») και την πολυτέλεια για άλλες τέτοιου είδους αλήθειες.

Ας προσέξουμε, λοιπόν. Και προπάντων ας προσέξουμε το λόγο του ποιητή: «Με τα ξόβεργα πιάνεις πουλιά, δεν πιάνεις όμως το κελαηδητό τους». Και οι γλώσσες είναι τα κελαηδητά των λαών. Να αφήσουμε τα πουλιά να κελαηδούν το καθένα το δικό του κελαηδητό. Έτσι αναδύονται οι συμφωνίες και οι συναυλίες των πολιτισμών. Αλλιώς θα' ρθει καιρός που στην Ευρώπη της απαστράπτουσας τεχνολογίας θα ακούγεται ένα μόνο πουλί, ο γκιόνης, που μονότονα θα ζητάει τον χαμένο του αδελφό.

Χ.Λ.Τσολάκης, ομιλία η οποία εκφωνήθηκε

στο 17^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό συνέδριο

της ιατρικής Εταιρίας Θεσσαλονίκης,

Απρίλιος 2003(διασκευή)

ΘΕΜΑ: «Για να αποφύγουμε τη γλωσσική μας παραμόρφωση, είναι ανάγκη να αποφύγουμε την πολιτιστική μας παραμόρφωση. Αν θέλουμε να έχουμε δική μας γλώσσα, είναι ανάγκη να έχουμε δικό μας

πολιτισμό, ικανό να ενσωματώνει και αφομοιώνει τα ξένα γλωσσικά στοιχεία».

α) να σχολιάσετε την άποψη του συγγραφέα.

β) πιστεύετε πως η γλώσσα περνάει κρίση; Που οφείλετε αυτό;

γ) τι πρέπει να κάνει η πολιτεία και το σχολείο για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος;

Να αναπτύξετε τις απόψεις σας σε ένα άρθρο (450-500 λέξεις) που θα δημοσιευτεί στην εφημερίδα του σχολείου σας.

Ποια τα σημάδια του καινούργιου

Του Χρήστου Γιανναρά

Ψηφίζουμε σήμερα με απόγνωση. Με κούραση και αποτροπιασμό για τις επιλογές που μας προσφέρονται. Επομένως, μέσα σε τέτοιο κλίμα, δικαιολογείται μια επιφυλλιδογραφική παραχώρηση στη φαντασιώδη ελπίδα. Σαν αναλγητικό, αντίδοτο στην οδύνη. Σαν λυγμός για το ανέφικτο.

Ερώτημα λοιπόν: Αν κάποτε εμφανιζόταν το καινούργιο στον πολιτικό μας βίο, το ριζικά διαφορετικό από το σήμερα, ποια θα ήταν τα γνωρίσματά του; Οχι να επιχειρηθούν «βελτιώσεις» της κακομοιριάς, ανακαινισμοί του δοκιμασμένου και αποτυχημένου. Το πραγματικά καινούργιο ποια σημάδια θα το δήλωναν, τι θα έπειθε όλους αυτονόητα ότι πρόκειται για καινούργια;

Παραχώρηση στη φαντασία σημαίνει προσωπικό οραματισμό. Ο οραματισμός δεν είναι υποχρεωτικά αυθαίρετος και ουτοπικός. Οποσδήποτε όμως ο πολιτικός ρεαλισμός του οραματισμού θα εκτιμηθεί ανάλογα με το επίπεδο της κατά κεφαλήν καλλιέργειας των εκτιμητών.

Τυχόν γενικευμένη συναίνεση θα υποψιάζε, ίσως, για στοιχεία λαϊκισμού του οράματος, επομένως θα συνιστούσε αναίρεση του πραγματικά καινούργιου.

Επιμένουμε λοιπόν στο ερώτημα, ιχνογραφώντας απάντηση προσωπική. Ποια γνώρισμα θα έχει το καινούργιο, αν ποτέ προκύψει, στον ελλαδικό πολιτικό βίο;

Πρώτο γνώρισμα: Το καινούργιο, για να είναι καινούργιο, δεν θα είναι προσωποπαγές. Δεν θα το σαρκώνει η ατομική περίπτωση, έστω και χαρισματικού ηγέτη. Δεν θα είναι ένας, μοναδικός ο μπροστάρης. Θα είναι επιτελική ομάδα. Απλώς ομάδα, ακόμα και ανθρώπων εξαιρετικά ικανών, δεν αρκεί, αν δεν λειτουργεί επιτελικά. Αυτοί που θα τη συγκροτούν πρέπει να έχουν ως πρωταρχικό χάρισμα την επιτελική ικανότητα. Ταλέντο στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων. Στην εξασφάλιση των όρων πραγματοποίησης μιας απόφασης, προτού ανακοινωθεί η απόφαση.

Δεύτερο γνώρισμα: Αν η απόφαση έχει τις εγγυήσεις επιτελικής προετοιμασίας, τότε η τόλμη του καινούργιου δεν έχει περιορισμούς. Θα μεταφερθεί η πρωτεύουσα της χώρας. Από την Αθήνα στη Θεσσαλονίκη. Είναι αναγκαία προϋπόθεση για να σχεδιαστεί εξ υπαρχής ο

αναπτυξιακός χάρτης, να προγραμματιστεί μεθοδικά η νεκρανάσταση της πεθαμένης ελληνικής περιφέρειας. Να προκληθεί, με ουσιώδη κίνητρα, η καθολική κατά το δυνατό αντίσταση στην ερημοποίηση του συντριπτικά μεγαλύτερου μέρους εδαφών της ελληνικής επικράτειας. Να αναχαιτιστεί το τριτοκοσμικό μοντέλο της παράλογης και απάνθρωπης ανάπτυξης τερατουπόλεων.

Η μεταφορά της πρωτεύουσας στη Θεσσαλονίκη έχει και τεράστια συμβολική σημασία, αναπροσανατολίζει το κοινωνικό φαντασιακό: Μπαίνει οριστικό τέλος στο κοραϊκό κράτος, στο προτεκτοράτο της ζηλότυπης αρχαιολατρίας των Δυτικών, το καταγωγικά και προγραμματικά μεταπρατικό. Τέλος στη συσίφεια προσπάθεια δύο αιώνων να ικανοποιήσουμε τις δικές μας ανάγκες πιθηκίζοντας θεσμούς που γέννησαν άλλες κοινωνίες για δικές τους, σαφώς διαφορετικές προτεραιότητες. Η ενεργός μετοχή του Ελληνισμού στο σύγχρονο ευρωπαϊκό γίγνεσθαι προϋποθέτει την απελευθέρωση από την επαρχιωτική μειονεξία του «ανήκομεν εις την Δύσιν». Η συνείδηση της διαφοράς δεν σημαίνει αντιπαλότητα, σημαίνει προϋπόθεση ισότιμης δημιουργικής μετοχής. Να ξαναπιάσουμε το νήμα της ιστορικής μας συνέχειας αντλώντας ταυτότητα από την αδιάκοπα ελληνική «Συμβασιλεύουσα» και όχι από την αερογέφυρα που στήσαμε πηδώντας πάνω από είκοσι πέντε αιώνες για να φανούμε απευθείας απόγονοι του Περικλή και του Αριστοτέλη.

Τρίτο γνώρισμα του καινούργιου: Μια συνεπής πραγματική αποκέντρωση. Όχι «παραχώρηση αρμοδιοτήτων στην περιφέρεια» και άλλα συναφή τεχνάσματα επιβίωσης του ολοκληρωτικού κομματικού

κράτους, αλλά ανάδειξη της μικρής κοινότητας σε ζωντανό αυτοδιοικούμενο κύτταρο της συλλογικής μας υπόστασης. Κάθε κοινότητα χωριού και κάθε δήμος αστικού οικισμού να διαχειρίζεται τη ζωή και τις ανάγκες των πολιτών: Να επιλέγει και να μισθοδοτεί τον δάσκαλο, τον δικαστή, τον εφημέριο, τον γιατρό, τον αστυνόμο. Να χτίζει το σχολείο, να φτιάχνει και να συντηρεί τους δρόμους. Με συνεχή έλεγχο από τη γενική συνέλευση των πολιτών και εποπτεία από την κεντρική κυβέρνηση.

Τέταρτο γνώρισμα ή σημάδι του καινούργιου: Μια ανασύσταση, από τα θεμέλια, του εκπαιδευτικού συστήματος. Να αναμορφωθεί η λογική της διδασκτέας ύλης στα σχολεία, να αλλάξει ριζικά το εξεταστικό σύστημα. Να σχεδιαστεί εξ' υπαρχής η χωροταξική κατανομή των πανεπιστημίων της χώρας και η οργανωτική τους άρθρωση σε σχολές και τμήματα. Η υποχρεωτική εκπαίδευση (δημοτικό και γυμνάσιο) να επικεντρωθεί, σχεδόν αποκλειστικά, στη γλώσσα και στα μαθηματικά, αλλά στη γλώσσα ως λογική και στα μαθηματικά ως γλώσσα. Με τα Αρχαία Ελληνικά να εισάγονται από την τετάρτη τάξη του Δημοτικού και με περιορισμό δραστικό του πληροφοριακού υλικού των υπόλοιπων μαθημάτων: Προτεραιότητα να έχει η άσκηση στην εύρεση και γονιμοποίηση της πληροφορίας, όχι η παθητική της πρόσληψη. Και να μην υπάρχει Ελληνοπούλο που να τελειώνει την εγκύκλια εκπαίδευση χωρίς άφογη χρήση μιας διεθνούς σήμερα γλώσσας.

Πέμπτο σημάδι του καινούργιου - τεράστιας συμβολικής και αυτό σημασίας: Αλλαγή του Εθνικού Ύμνου. Ο σολωμικός «Ύμνος στην Ελευθερία» είναι από τα

μετρίοτερα στιχουργήματα του μεγάλου μας ποιητή, θεματικά περιορισμένος στην απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό και με λεξιλόγιο κυρίως αφηρημένο, νοησιαρχικό. Η μελοποίησή του από τον Μάντζαρο υπέταξε το ποίημα στις σκοπιμότητες εντυπωσιασμού που υπηρετεί η δυτική φανφάρα και ο Ύμνος ταυτίστηκε με τον επαρχιώτικο εθνικισμό του μεταπρατικού μας κράτους. Το καινούργιο θα μπορούσε να είναι κάτι σαν τον «Τσάμικο» του Νίκου Γκάτσου, στη μουσική του Μάνου Χατζιδάκι: Μέσα σε τρεις στροφές, με αδρές πινελιές, το πανόραμα της διαδρομής του Νέου Ελληνισμού, δήλωση ταυτότητας και μαρτυρία ήθους. Που μαζί με την αυθεντική ελληνικότητα της μουσικής μεταγγίζουν ιδιαιτερότητα πολιτισμού, όχι ψυχολογική ξιपाσιά.

Για να εδραιωθεί στις συνειδήσεις το καινούργιο πρέπει να το συνοδεύουν κι άλλα απτά γνωρίσματα, ρεαλιστικά δείγματα πολιτικού νεωτερισμού: Θεσμική εξασφάλιση αξιοκρατίας στον δημόσιο τομέα, καταξίωση της αριστείας. Ριζική αλλαγή των οργανωτικών σχημάτων και των όρων λειτουργίας της δημοσιοϋπαλληλίας. Πειθάρχηση του συνδικαλισμού των κρατικών λειτουργών σε κοινωνικές, όχι συντεχνιακές προτεραιότητες.

Και οι ιδιόφυεστεροι εκφραστές του πολιτικά καινούργιου να στελεχώνουν τη Δημόσια Τάξη και το Ραδιοτηλεοπτικό Συμβούλιο.

Αυτά, σαν πυξίδα στο χάος που ξεκινάει από αύριο. Πυξίδα για τη «μαγιά» που επιμένει να ζητάει τη χαρά της ύπαρξης όχι στη βοσκηματώδη ιστορικό - υλιστική μονοτροπία. Δεξιάς ή αριστερής ετικέτας μονοτροπία.

«Η μειονεξία των Ελλήνων»

(του Χ. Γιανναρά)

Η μειονεξία των Νεοελλήνων απέναντι στη Δύση και στον πολιτισμό της δεν είναι φαινόμενο τωρινό. Είναι μάλλον ένα συλλογικό υποσυνείδητο διαμορφωμένο σε ιστορική διαδρομή τριών τουλάχιστον αιώνων, Ταπεινωμένος ο Ελληνισμός από την τουρκική κατάκτηση, βυθισμένος στη φτώχεια και την απαιδευσία, άρχισε να ταυτίζει τα «φώτα» του πολιτισμού και την πρόοδο με την οικονομική ανάπτυξη, τον πολιτικό φιλελευθερισμό και την τεχνολογική εξέλιξη της Δύσης,

Σήμερα χρειαζόμαστε ξεχωριστή καλλιέργεια, ίσως και ειδικές σπουδές, για να αποτιμήσουμε το εκπληκτικό πολιτιστικό επίπεδο εκείνου του ταπεινωμένου ελληνισμού: Τη λαϊκή αρχιτεκτονική, την εικονογραφία, τους κοινοτικούς θεσμούς, το ήθος της αγοράς, την οργάνωση των συντεχνιών, το τραγούδι και τη μουσική των χρόνων της τουρκοκρατίας. Αλλά κάποτε αυτά όλα θεωρήθηκαν υπανάπτυξη και βαρβαρότητα σε σύγκριση με τις μηχανές, τα

βιομηχανικά προϊόντα, τα τσιμεντένια κιβούρια της μοντέρνας στεγαστικής και τα «δικαιώματα του ατόμου» που παρήγαγε η Δύση.

Έπρεπε να απειλήσει την ίδια τη ζωή μας αυτός ο «πολιτισμός» των δυτικών με τα φαρμακερά του απόβλητα και με τον απροκάλυπτο εξανδραποδισμό της ανθρώπινης ύπαρξης - τον εξανδραποδισμό από τις ολοκληρωτικές ιδεολογίες ή την καταναλωτική αλλοτρίωση του ανθρώπου. Μόνο κάτω από αυτή την απειλή αρχίσαμε να υποψιαζόμαστε για κάποια άλλη ποιότητα ζωής που υπήρξε στις ιστορικές μας ρίζες. Αρχίσαμε να συγκρίνουμε δειλά και απορημένα την τεχνική της δικής μας παράδοσης, που σέβεται και αναδειχνει και «λογοποιεί» το φυσικό υλικό, με τη βαρβαρότητα της καταναλωτικής βουλιμίας που βιάζει και νεκρώνει τη φύση αποτιμώντας την μόνο οικονομικά. Συγκρίνουμε την οργάνωση της κοινωνικής ζωής τη βασισμένη στις προσωπικές σχέσεις και το ήθος των προσωπικών σχέσεων με τον απρόσωπο ορθολογισμό των συστημάτων «γενικής ευτυχίας». Βλέπουμε τις βυζαντινές μας εικόνες και τη βυζαντινή

μουσική να γίνονται μέτρο αναφοράς για τη συνειδητοποίηση του αποδιοργανωτικού αδιεξόδου της δυτικής τέχνης, Και ξέρουμε ότι στον τόπο μας αυτές οι εικόνες και αυτή η μουσική ενδιέφεραν όχι τους λίγους ειδικούς, αλλά ήταν καθολική απαίτηση της λαϊκής ευαισθησίας ως το τελευταίο χωριό και μοναστήρι.

Άλλοι από μας, λιγότερο υποψιασμένοι, αρχίζουν συγκρίνοντας τις αληθινές ανέσεις, που προσφέρει η σοφή κατασκευή του λαϊκού κτίσματος με την εφιαλτική ασχήμια και τον πνιγμό της εργολαβιστικής βιομηχανοποιημένης «στέγης». Αναζητούν τη νοστιμιά των καρπών της γης που σώζει η μικρή, δίχως βιομηχανικά λιπάσματα, καλλιέργεια, Ψάχνουν για χειροποίητα αντικείμενα με τη σφραγίδα της προσωπικής έμπνευσης και δεξιοτεχνίας, για να γλιτώσουν από την απρόσωπη ομοιομορφία και την κακογουστία των προϊόντων της μηχανής.

Ερωτήσεις

A. Να αποδώσετε περιληπτικά το κείμενο σε 100-120 λέξεις.

B.1. Αναπτύξτε το νόημα της πρότασης «Μόνο κάτω από αυτή την απειλή ... στις ιστορικές μας ρίζες» (60-80 λέξεις)

B.2.α) Να δώσετε τρία χαρακτηριστικά παραδείγματα από το κείμενο ποιητικής λειτουργίας της γλώσσας.

β) Τι επιτυγχάνει ο συγγραφέας με τη χρήση της;

B.3. Να γράψετε τις συνώνυμες των ακόλουθων λέξεων: αποτιμήσουμε, αλλοτρίωση, εξανδραποδισμό, καθολική, εφιαλτική.

Γ. Στο κείμενο γίνεται λόγος για μια άλλη ποιότητα ζωής που υπήρξε στις ιστορικές μας ρίζες και αποτελεί ένδειξη ουσιαστικού πολιτισμού. Ωστόσο τα χαρακτηριστικά της έχουν εγγραφεί στην παράδοση μας και χάρη σ' αυτήν μπορούν να γίνουν οικεία τόσο σ' εμάς όσο και στις επερχόμενες γενιές. Με αφορμή τις σκέψεις αυτές παραθέστε τις δικές σας σχετικά με την αναγκαιότητα διατήρησης της πλούσιας ελληνικής παράδοσης.

συνώνυμα

αντώνυμα

Αισθητός	Αντιληπτός, σημαντικός, αξιοσημείωτος	Ανεπαίσθητος, απαρατήρητος, ασήμαντος
Αιτία	Λόγος, ρίζα, αίτιο	Συνέπεια, επακόλουθο, παρεπόμενο, επίπτωση, αποτέλεσμα
Αιτίαση	Κατηγορία, επίκριση, ψόγος, μομφή	Έπαινος, επιβράβευση
Άκαιρος	Ανεπίκαιρος, πρόωρος, παράκαιρος	Έγκαιρος, επίκαιρος
Ακατάβλητος	Ακούραστος, ακαταπόνητος	Καταβλημένος, καταπονημένος
Ακμή	Κορυφή, αποκορύφωμα, απόγειο, ζενίθ	Παρακμή, κατάρρευση, ναδίρ
Ακόρεστος	Ανικανοποίητος, λαίμαργος, αδηφάγος, αχόρταγος, άπληστος	Κορεσμένος, ολιγοπικτής
Άκρατος	Ασυγκράτητος, αχαλίνωτος	Εγκρατής
Ακύρωση	Ματαίωση, κατάργηση, αναίρεση	Επικύρωση
Αλαζονεία	Έπαρση, υπεροψία, οίηση	Ταπεινοφροσύνη, ταπεινότητα, μεταφροσύνη
Άλκιμος	Εύρωστος, δυνατός, ρωμαλέος	Αδύναμος, ανίσχυρος, καχεκτικός, ασθενικός
Άλλοδαπός	Ξένος, αλλοεθνής, αλλόφυλος	Ημεδαπός, αυτόχθονας, ντόπιος, γηγενής, ομοεθνής
Άλλοτρίωση	Αποξένωση, αλλοίωση	
Αμερόληπτος	Δίκαιος, απροκατάληπτος, ανεξάρτητος, αντικειμενικός, αδέκαστος	Μεροληπτικός, προκατειλημμένος
Αμετάκλητος	Τελεσίδικος, οριστικός	Μετακλητός, προσωρινός
Αμετροέπεια	Φλυαρία, πολυλογία	Λακωνικότητα, βραχυλογία
Αμιγής	Ανόθευτος, άμεικτος, καθαρός	Νοθευμένος
Αμύητος	Αδαής, ανίδεος	Μυημένος
Αμφισβήτηση	Αμφιλογία	Παραδοχή, αποδοχή
Άμωμος	Άψογος, άμειπτος, άνεπιλήτος	Επιλήψιμος, μεμπτός
Ανάδυση	Άνοδος, εμφάνιση	Κατάδυση, κάθοδος
Αναλυτικός	Λεπτομερής, διερευνητικός	Αδρομερής, συνοπτικός, σύντομος, περιληπτικός
Αναπάντεχος	Άπροσδόκητος, ξαφνικός, απρόσμενος	Αναμενόμενος
Αναπόφευκτος	Αναπόδραστος, αναπότρεπτος, βεβαίος	Αποτρέψιμος
Ανάπτυξη	Εξάιξη, άνθιση, πρόοδος, εξάπλωση, ανόλιση, καλλιέργεια	Σύμπτυξη, παρακμή, υπανάπτυξη, στασιμότητα
Αναχρονιστικός	Παρωχημένος, ξεπερασμένος, σκηπηρητικός, απαρχαιωμένος	Νεωτεριστικός, σύγχρονος, μοντέρνος, προοδευτικός
Ανερμάτιστος	Άσταθής, άστατος, ευμετάβολος	Ευσταθής, σταθερός
Ανέφικτος	Απραγματοποιήτος, ακατόρθωτος, αδύνατος	Εφικτός, υλοποιήσιμος, πραγματοποιήσιμος, κατορθωτός
Ανιάτος	Αθεράπευτος, αγιάτρευτος	Ιάσιμος, ιατός
Αντικαθιστώ	Αναπληρώνω, υποκαθιστώ	
Αντίξιος	Δυσμενής, εχθρικός	Ευνοϊκός, ευμενής, φιλικός
Αντιπροσωπεύω	Εκπροσωπώ, εκφράζω	
Αντίρρηση	Αντιλογία, ένσταση, αμφισβήτηση	Συμφωνία, αποδοχή
Αντιστέκομαι	Ανθίσταμαι, αντιτάσσομαι, αντιτίθεμαι	Ενδίδω, αφήνομαι, υποχωρώ
Αντλώ	Παίρνω, αποκομίζω, ανασύρω	
Ανυπερόβλητος	Άξεπέραστος, άφθαστος, ασύγκριτος, απαράμιλλος, ασυναγώνιστος	Συγκρίσιμος, εφάμιλλος, ισάξιος
Απελλάσσω	Αποδεσμεύω, απελευθερώνω, λυτρώνω, αθώνω	Δεσμεύω, καταδικάζω
Απαραίτητος	Αναγκαίος, επιβεβλημένος, υποχρεωτικός	Περιττός, αχρείαστος, προαιρετικός
Απαρέγκλιτος	Σταθερός, αμετακίνητος, απαράβατος, αστηνός	

Απληστία	Πλεονεξία, αδηφαγία, λαίμαργία	Ολιγάρκεια
Αποβλέπω	Στοχεύω, αποσκοπώ, σκοπεύω, προσβλέπω	
Αποδοχή	Παραδοχή, υποθέτηση, ενστερνισμός, αναγνώριση, απήχηση	Απόρριψη, αποποίηση
Αποθαρρύνω	Απογοητεύω, αποκαρδιώνω	Ενθαρρύνω, εμπυχώνω
Αποκλεισμός	Απομόνωση, περιθωριοποίηση	Ένταξη, ενσωμάτωση
Απόκλιση	Διαφορά, διαφοροποίηση, εκτροπή	Σύγκλιση
Αποκομίζω	Κερδίζω, δρέπω, προσπορίζομαι	
Απόληξη	Κατάληξη, έκβαση	Αρχή, αφετηρία, απαρχή
Απολύομαι	Αποπέμπομαι, απομακρύνομαι, παύομαι, καθαιρούμαι	Προσλαμβάνομαι
Απόρροια	Αποτέλεσμα, απότοκο, επακόλουθο, παρεπόμενο	Αίτιο, αιτία, λόγος
Αποστηθίζω	Απομνημονεύω, παπαγαλίζω	
Αποστροφή	Απέχθεια, αηδία, αποτροπιασμός, βδελυγμία	
Αποτρέπω	Αποφεύγω, αποσοβώ, εμποδίζω	Προτρέπω, παρακινώ, επιτρέπω
Αποτύπωμα	Ίχνος, σημάδι	
Απώτερος	Μακρινός, πραγματικός, αληθινός	Εγγύτερος, κοντινός
Άρδην	Ριζικά, ολοκληρωτικά	
Αρθρώνω	Εκφέρω, εκφράζω, διατυπώνω, προφέρω	
Αρμοδιότητα	Δικαιοδοσία, εξουσία	Αναρμοδιότητα
Αρμονία	Συμμετρία, συμφωνία, αναλογία, ισορροπία	Δυσαρμονία, ασυμφωνία, ασυμμετρία
Άρρηκτος	Αδιάσπαστος, αδιάρρηκτος, αρραγής, άθραυστος	Εύθραυστος
Άρρητος	Ανείπωτος, απερίγραπτος	Ρητός, ειπωμένος
Άρτιος	Ολοκληρωμένος, πλήρης, ακεραίος, τέλειος, άψογος	Ελλιπής, ανολοκλήρωτος, ατελής
Αρωγή	Βοήθεια, συνδρομή, υποστήριξη	
Άτεγκτος	Άκαμπτος, ανυποχώρητος, ανένδοτος, αδιάλλακτος	Διαλλακτικός, υποχωρητικός, ενδοτικός
Ατελέσφορος	Αναποτελεσματικός, άκαρπος	Αποτελεσματικός, τελεσφόρος, αποδοτικός
Ατομικισμός	Εγωκεντρισμός, φιλαυτία, ατομισμός, εγωισμός	Ομαδικότητα, συλλογικότητα, αλτρουισμός, φιλαλληλία
Αυξάνω	Μεγαλώνω, αυξοβάζω, πολλαπλασιάζω, πληθαίνω	Μειώνω, ελαττώνω, περιορίζω, λιγοστεύω
Αυτογνωσία	Αυτοσυνειδησία, αυτοτίγνωση	
Αυτόδηλος	Ολοφάνερρος, αυταπόδεικτος, προδήλος, προφανής	Άδηλος, αναπόδεικτος
Αφόρητος	Ανυπόφορος, αβάστακτος, αβίωτος	Ανεκτός, υποφερτός
Άψογος	Τέλειος, απεργάδιαστος, ανεπίληπτος, άμωμος	Ατελής, επιλήψιμος, μεμπτός, αξιοκατάκριτος
Βεβαιότητα	Πίστη, πεποίθηση, σιγουριά	Αβεβαιότητα, αμφιβολία
Βέβηλος	Ανόσιος, ανίερος, ασεβής	Ιερός, ευσεβής
Βελτίωση	Καλύτερευση, διόρθωση, αναβάθμιση	Επιδείνωση, χειροτέρευση
Βερμαλισμός	Μεγαλοστομία	
Βούληση	Θέληση, θέλημα, επιθυμία	
Βραδύτητα	Αργοπορία, καθυστέρηση	Ταχύτητα, γρηγοράδα
Γενικεύω	Καθολικεύω, επεκτείνω, διευρύνω	(Εξ)ειδικεύω, περιορίζω
Γενναιοδωρία	Μεγαλοψυχία, απλοχεριά	Μικροψυχία, τσιγκουνιά
Γνήσιος	Αυθεντικός, αληθινός, αμιγής, ανόθευτος	Πλαστός, νόθος, κάλπικος, κίβδηλος, ψεύτικος
Δεξιότητα	Ικανότητα, επιδεξιότητα	Αδεξιότητα, ανικανότητα
Δεσποτικός	Τυραννικός, αυταρχικός, καταπιεστικός, απολυταρχικός	Φιλελεύθερος, δημοκρατικός
Δημογραφικός	Πληθυσμιακός	
Διακινώ	Μεταφέρω, διανέμω, διαδίδω	
Δια(σ)κεβλώνω)	Διαστρέφω, αλλοιώνω, παραποιώ	
Διατείνωμαι	Ισχυρίζομαι, υποστηρίζω	
Διατεπραίωνω	Αποπερατώνω, τελειώνω, ολοκληρώνω	
Διεξοδικά	Αναλυτικά, λεπτομερειακά	Συνοπτικά, σύντομα, αδρομερώς
Δευθέτηση	Τακτοποίηση, ρύθμιση, διακανονισμός	

Διευρύνω	Πλαταίνω, επεκτείνω, αναπτύσσω, αυξάνω	Στενεύω, περιορίζω
Διηλεκτής	Συνεχής, ακατάπαυστος, διαρκής	Ασυνεχής, διακοπτόμενος
Δικαίωμα	Άδεια, ελευθερία, δυνατότητα, αξίωση	Υποχρέωση, χρέος, καθήκον
Δογματικός	Απόλυτος, μονολιτικός, αδιάλλακτος	Αδογματίστος, διαλλακτικός
Δόξα	Αίγλη, λαμπρότητα, κλέος, μεγαλείο	Ασημότητα
Δραστηκός	Αποφασιστικός, αποτελεσματικός, σημαντικός, καταλυτικός	Αναποτελεσματικός, ασήμαντος
Δυσφημίζω	Κακολογώ, διαβάλλω, συκοφαντώ, διασύρω	Διαφημίζω, εγκωμιάζω
Δυσχέρεια	Δυσκολία, αντιξοότητα	Ευκολία, ευχέρεια
Έγκειται	Βρίσκεται, συνίσταται, εντοπίζεται	
Εγκλωβίζω	Παγιδεύω, κλείνω, περιορίζω	Απεγκλωβίζω, απελευθερώνω
Εγχείρημα	Προσπάθεια, απόπειρα	
Εγχώριος	Ντόπιος, γηγενής, αυτόχθονος	Ξένος, αλλοδαπός, αλλοεθνής
Εδραιώνω	Σταθεροποιώ, παγιώνω, στερεώνω	Αποσταθεροποιώ, κλονίζω
Εθίζω /-ομαι	Συνηθίζω, μαθαίνω, εξοικειώνω, εξαρτώμαι	Ξεσυνηθίζω, απεξαρτώμαι
Εθνικισμός	Σοβινισμός, υπερπατριωτισμός	
Εθνισμός	Πατριωτισμός, φιλοπατρία	
Ειδεχθής	Αποκρουστικός, απεχθής, αποτρόπαιος	
Εικασία	Υπόθεση	
Εκδηλώνομαι	Φανερώνομαι, εμφανίζομαι	
Εκούσιος	Εθελούσιος, θεληματικός, οικειοθελής	Ακούσιος, αθέλητος
Εκτίμηση	Αξιολόγηση, αποτίμηση, γνώμη, αναγνώριση, υπόληψη	
Ελευθερία	Αυτονομία, ανεξαρτησία, αυτοτέλεια, αυθυπαρξία	Δουλεία, σκλαβιά
Ελλοχεύει	Παραμονεύει, ενεδρεύει, καιροφυλακτεί	
Ελπίζω	Προσδοκώ, προσμένω, ευελπιστώ, επιθυμώ, εύχομαι	Απελπίζομαι, απογοητεύομαι, απεύχομαι
Εμπειρία	Βίωμα, πείρα	Απειρία
Έμφυτος	Εγγενής, σύμφυτος	Απειρία
Ένδεια	Φτώχεια, ανέχεια, ελλείψη, πενία, απορία, ανεπάρκεια	Πλούτος, αφθονία, ευπορία, ευμάρεια, επάρκεια
Ενδοιασμός	Δισταγμός, αμφιβολία, επιφύλαξη	Βεβαιότητα, σιγουριά
Ενδοτικός	Υποχωρητικός, συμβιβαστικός	Ανένδοτος, ανυποχώρητος
Ενεργητικός	Δραστήριος, δυναμικός, ενεργός	Παθητικός, ανενεργός, νωθρός, ράθυμος
Ενεργοποίηση	Δραστηριοποίηση, κηητοποίηση	Αδρανοποίηση, απενεργοποίηση
Εντατικός	Έντονος, ορμητικός, επίμοχθος	
Έντονος	Ισχυρός, δυνατός, οξύς, ζωηρός, εντατικός	Αδύναμος, ανίσχυρος, ασθενής, αμβλύς
Εξαγγέλλω	Διακηρύσσω, ανακοινώνω, αναγγέλλω	
Εξαιρετικά	Ιδιώτερα, εξαιρετικά	
Εξανδραποδισμός	Υποδούλωση, καθυπόταξη, υποταγή	Απελευθέρωση
Εξάρτηση	Εθισμός, έξη	Απεξάρτηση
Εξωραϊζώ	Ωραιοποιώ, ομορφαίνω, καλλωπίζω	Ασχημίζω, ασχημαίνω
Επαγγελία	Υπόσχεση	
Επεκτατισμός	Ιμπεριαλισμός	
Επιβεβαιώνω	Επαληθεύω, πιστοποιώ, επικυρώνω	Διαψεύδω
Επίγνωση	Γνώση, συνείδηση, συναίσθηση, συνειδητοποίηση	Άγνοια
Επιδείνωση	Χειροτέρευση	Βελτίωση, καλύτερευση
Επιδέξιος	Ικανός, δεινός, επιτήδειος	Αδέξιος, ανίκανος
Επιδίδομαι	Ασχολούμαι, καταπιάνομαι, καταγίνομαι	
Επιδοκιμάζω	Επικροτώ, εγκρίνω, προσυπογράφω, αποδέχομαι, υιοθετώ	Αποδοκιμάζω, απορρίπτω, επικρίνω, στιγματίζω
Επιεικεία	Ελαστικότητα	Αυστηρότητα
Επιζήμιος	Βλαβερός, επιβλαβής, ζημιογόνος	Επωφελής, λυσιτελής, χρήσιμος, ωφέλιμος
Επιληψιμος	Αξιοκατάκριτος, μεμπτός, κατακριτέος	Άμεμπτος, ανεπιληπτος
Έπινοώ	Εφευρίσκω, μηχανεύομαι, ανακαλύπτω, συλλαμβάνω	

Επιτάχυνση	Επίσπευση, συντόμευση	Επιβράδυνση, καθυστέρηση
Επιτηδευμένος	Προσπονητός, υποκριτικός	Ανεπιτήδευτος, απροσποίητος, ανυπόκριτος
Επιφανής	Διάσημος, γνωστός, διαπρεπής, ξακουστός, φημισμένος	Άσημος, αφανής, άγνωστος
Επιχειρώ	Αποπειρώμαι, προσπαθώ, δοκιμάζω	
Εποικοδομητικός	Ωφέλιμος, χρήσιμος, καρποφόρος, γόνιμος, αποδοτικός	Άγονος, άκαρπος, ζημιογόνος
Έπομαι	Ακολουθώ	Προηγούμαι, προπορεύομαι
Επονείδιστος	Ντροπιαστικός, ατιμωτικός, επαίσχυντος, ταπεινωτικός	Τιμητικός
Έρεισμα	Στήριγμα, βάση	
Ερμηνεύω	Επεξηγώ, εξηγώ, αποσαφηνίζω	Παρερμηνεύω, παραποιώ
Έσχατος	Απώτατος, ύστατος, στερνός	Πρώτος, αρχικός
Ευδιάκριτος	Ευκρινής, σαφής, ξεκάθαρος	Δυσδιάκριτος
Ευδοκίμω	Προοδεύω, αναπτύσσομαι, προκόβω	Οπισθοδρομώ
Εύλογος	Λογικός, βάσιμος, δικαιολογημένος	Αδικαιολόγητος, παράλογος, αβάσιμος
Ευμάρεια	Ευπορία, ευημερία, ευζωία	Φτώχεια, απορία, ένδεια, ανέχεια
Εύνοια	Συμπάθεια, ευμένεια	Αντιπάθεια, δυσμένεια
Ευπροσήγορος	Προσηνής, γλυκομίλητος, καταδεκτικός, συγκαταβατικός	Ακατάδεκτος, απρόσιτος, απόμακρος, ψυχρός
Ευρύς	Πλατύς, φαρδύς	Στενός
Ευσυνείδητος	Υπεύθυνος, συνεπής	Άευνείδητος, ανεύθυνος, ασυνεπής
Ευτελής	Τυποτένιος, φθηνός, ασήμαντος	Αξιόλογος, σημαντικός
Ευτυχία	Ευδαιμονία, ικανοποίηση, χαρά, καλοτυχία	Δυστυχία, κακοδαιμονία, κακοτυχία
Ευφυής	Έξυπνος, εύστροφος	Αργόστροφος, ανόητος
Ευφεκτικός	Επιφυλακτικός, διστακτικός, αναποφάσιτος	Αποφασιστικός
Θιασώτης	Οπαδός, υπέρμαχος, υποστηρικτής	Πολέμιος, ενάντιος, αντίμαχος
Θολός	Αδιαφανής, θαμπός, συγκεχυμένος	Διαφανής, διαυγής, σαφής, ξεκάθαρος
Θύμα		Θύτης
Ισορροπία	Συμμετρία, αρμονία, αναλογία	Ασυμμετρία, ανισορροπία, δυσαρμονία
Ισχυροποιώ	Ενισχύω, δυναμώνω	Αποδυναμώνω, εξασθενίζω
Ιταμός	Αυθάδης, θρασύς, ανιάδης, αγενής, προκλητικός	Ευγενικός, σεμνός
Καθορίζω	Υπαγορεύω, επιβάλλω, (προσδι)ορίζω	
Καινοτομία	Νεωτερισμός	
Κακεντρεχής	Μοχθηρός, κακοπροαίρετος, γαμψοκακός, κακοβούλος, φθονερός	Καλοπροαίρετος, αγαθός, καλός
Καλλιεργημένος	Μορφωμένος, σπουδασμένος, εξευγενισμένος, εγγράμματος	Ακαλλιέργητος, αμόρφωτος, απαίδευτος
Καριέρα	Σταδιοδρομία	
Κατακρίνω	Κατηγορώ, ψέγω, επιτιμώ, επικρίνω	Επιδοκιμάζω, επαίνω, εγκωμιάζω
Κατάλληλος	Πρόσφορος, αρμόδιος, ενδεδειγμένος	Ακατάλληλος, απρόσφορος, αναρμόδιος
Καταναλώνω	Ξοδεύω, δαπανώ, αναλώνω	Φείδομαι, εξοικονομώ
Κατανομή	Καταμερισμός, διανομή, μοιρασιά	
Κατάρνηση	Ακύρωση, άρση, κατάλυση, ανατροπή	Θέσπιση, καθιέρωση
Καταστράτηγηση	Καταπάτηση, παραβίαση	Τήρηση, κατοχύρωση, προστασία
Κατατρεγμός	Διωγμός, δίωξη, καταδίωξη	
Κατατρύχω	Βασανίζω, ταλαιπωρώ, τυραννώ, μαστίζω	
Καταφατικός	Θετικός, επιδοκιμαστικός	Αποφατικός, αρνητικός
Κατεξοχήν	Κυρίως, προπάντων	
Κατευθύνω	Προσανατολίζω, (καθ)οδηγώ, στρέφω	
Κελεύσματα	Διαταγές, επιταγές, εντολές, προσταγές	
Κληροδοτώ	Μεταφέρω, μεταβιβάζω, μεταδίδω, μεταλαμπαδεύω	Κληρονομώ
Κλονίζω	Διασαλεύω, διαταράσσω, αποσταθεροποιώ	Σταθεροποιώ, εδραιώνω, παγιώνω, στερεώνω
Κοινωνός	Συμμέτοχος, μέτοχος	Αμέτοχος
Κρίνω	Αξιολογώ, εκτιμώ, σκέπτομαι, θεωρώ, καθορίζω	
Κληνικά	Ωμά, σκληρά, απάνθρωπα	

Κύρος	Γόητρο, ισχύς, βαρύτητα, εγκυρότητα, εμβέλεια	
Κυρώσεις	Ποινές, τιμωρίες	
Κωλύω	Εμποδίζω, δυσχεραίνω, δυσκολεύω	Δευκολύνω
Λιτότητα	Απλότητα, ολιγάρκεια	Πλεονεξία
Λυσιτέλεια	Ωφέλεια, χρησιμότητα	Βλάβη, ζημιά
Μακροπρόθεσμος	Μακροχρόνιος, μακρόπνοος	Βραχυπρόθεσμος
Μείζονες	Μεγαλύτερες, σημαντικότερες	Ελάσσονες
Μειλίχιος	Ήπιος, πράος, ήμερος, ευπροσήγορος	Σκληρός, άγριος
Μειονέκτημα	Ελάττωμα, ατέλεια	Πλεονέκτημα, προτέρημα
Μέμφομαι	Κατηγορώ, ψέγω, κατακρίνω	Επαινώ, εγκωμιάζω
Μεταδίδω	Μεταφέρω, εμφυσώ, ενσταλάζω	
Μεταρρύθμιση	Αναμόρφωση, τροποποίηση, αλλαγή, μετασχηματισμός, μεταβολή	
Μετέρχομαι	Χρησιμοποιώ, μεταχειρίζομαι	
Μηχανοραφία	Δολοπλοκία, ραδιουργία	
Μνήμη	Θύμηση, ανάμνηση, μνημονικό	Λήθη, λησμονία
Μόνιμος	Διαρκής, συνεχής, σταθερός, παντοτινός	Προσωρινός, πρόσκαιρος, έκτακτος
Μορφοποιημένος	Σχηματοποιημένος, διαμορφωμένος	Αδυσμόρφωτος, ασχημάτιστος
Νηφάλιος	Ήρεμος, ατάραχος, ψύχραιμος, γαλήνιος	Ταραγμένος, αναστατωμένος
Νουεχής	Σώφρων, συνετός, μυαλωμένος, εχέφρων, λογικός	Ασύνετος, άφρων, άμυαλος, ασυλλογιστος
Ξεχωρίζω	Διακρίνω, διαχωρίζω, διαφοροποιώ	Σταυτίζω, συσχετίζω, συνδέω
Οδυνήρος	Επώδυνος, αλγεινός, δυσάρεστος	Ανόδυνος, ηδύς, ευχάριστος
Οικουμενικός	Παγκόσμιος, πανανθρώπινος, υπερεθνικός	Τοπικός, εθνικός
Οικτρός	Αξιολύπητος, ελεεινός, αξιοθρήνητος	
Οκνηρός	Φυγόπονος, ακαμάτης, καθόρος, νωχελικός, ράθυμος	Εργατικός, φιλόπονος, φίληργος, δραστήριος, ενεργητικός
Όλεθρος	Καταστροφή, αφανισμός	Σωτηρία, λύτρωση
Ολιγωρία	Αδιαφορία, αμέλεια, παράλειψη, αμεριμνησία, απροσεξία	Φροντίδα, μέριμνα, έγνοια, επιμέλεια
Ολοσχερής	Ολοκληρωτικός, πλήρης, παντελής	Μερικός
Όνειδος	Ντροπή, αίσχος, καταισχύνη	
Οξύνω	Επιτείνω, εντείνω, αναστύσσω, ενισχύω, ενδύω	Αμβλύνω, μετριάζω, μειώνω, περιορίζω
Όρος	Προπόθεση, κανόνας, ρήτρα, διάταξη	
Ουσιώδες	Κύριο, σημαντικό, βασικό	Επουσιώδες, ασήμαντο, δευτερεύον
Παραδοσιακός	Πατροπαράδοτος, κλασικός	Σύγχρονος, μοντέρνος
Παρακάμπτω	Ξεπερνώ, προσπερνώ, παραβλέπω	
Παραλήπτης	Αποδέκτης, δέκτης	Αποστολέας
Παραστατικός	Εκφραστικός, ζωντανός, γλαφυρός	
Παρέκκλιση	Εκτροπή, παρεκτροπή, λοξοδρόμηση	
Παρεμφερής	Πρόβιομος, παραπλήσιος, συναφής	Ανόμιος, διαφορετικός
Παρουσιάζω	Εμφανίζω, συστήνω, γνωρίζω	
Περιλαμβάνω	Περιέχω, περικλείω, εγκλείω, συγκαταλέγω, συνυπολογίζω	
Περιστέλλω	Ελαττώνω, μειώνω, περιορίζω, περικόπτω	Αυξάνω, διευρύνω, επεκτείνω
Πεσιμιστικός	Απαισιόδοξος	Αισιόδοξος
Πλανιέμαι	Σφάλω, ξεγελιέμαι, απατώμαι	
Πλεονεκτώ	Υπερέχω, υπερτερώ, υπερισχύω	Μειονεκτώ, υστερώ, υπολείπομαι
Πλεονεξία	Απληστία, αδηφαγία, βουλιμία	Εγκράτεια, ολιγάρκεια
Πολυσχιδής	Πολυμερής, πολύπλευρος, πολυδιάστατος	Μονομερής, μονόπλευρος
Πολυφωνία	Πλουραλισμός	Μονοφωνία
Πόρισμα	Συμπέρασμα	
Προάγω	Πρωθώ, προβιβάζω, αναβαθμίζω	Υποβιβάζω, υποβαθμίζω
Προβλέπω	Διαισθάνομαι, διαβλέπω, μαντεύω, προνώ	
Προκύπτει	Απορρέει, προέρχεται, πηγάζει, συνάγεται	
Πρόοδος	Βελτίωση, καλύτερευση, εξέλιξη,	Οπισθοδρόμηση, χειροτέρευση,

	άνοδος, ανάπτυξη, ευδοκίμηση	επιδείνωση, παρακμή
Προσαρμόζομαι	Εξοικειώνομαι, εγκλιματίζομαι, συνηθίζω	
Προσεγγίση	Πλησίασμα, προσπέλαση, πρόσβαση, σύγκλιση	Απομάκρυνση, απόκλιση
Προσελκύω	Γοητεύω, ελκύω, τραβάω, συγκεντρώνω	Απωθώ, διώχνω
Προσεχής	Επικείμενος, επόμενος, ερχόμενος	Προηγούμενος, απώτερος
Προσθέτω	Αθροίζω, συμπληρώνω, συνυπολογίζω	Αφαιρώ, βγάζω, αποσπώ
Πρόσχημα	Δικαιολογία, πρόφαση, αφορμή	
Προτροπή	Παρακίνηση, ενθάρρυνση, παρότρυνση	Αποτροπή, αποθάρρυνση
Προφανής	Ολοφάνερος, πασιφανής, πρόδηλος, ευνόητος	Άδηλος, δυσνόητος
Πρωτοφανής	Ασυνήθιστος, πρωτάκουστος, πρωτόγνωρος	Κοινός, συνηθισμένος
Ραγδαίος	Σφοδρός, ισχυρός, ταχύτατος, αλματώδης	Ασθενής, αργός
Ρευστός	Ευμετάβλητος, ασταθής, αβέβαιος	Στερεός, αμετάβλητος, σταθερός
Σαφήνεια	Καθαρότητα, διαύγεια, ευκρίνεια, ενάργεια	Ασάφεια, αοριστία
Σθένος	Δύναμη, ρώμη, θάρρος, αγωνιστικότητα, μαχητικότητα	Δειλία
Σκέπτομαι	Συλλογίζομαι, στοχάζομαι, λογαριάζω, σκοπεύω	
Σκοπιά	Παρατηρητήριο, οπτική, πλευρά	
Σπεύδω	Βιάζομαι, (προς)τρέχω	Βραδυπορεύω, καθυστερώ,
Σταδιακός	Βαθμιαίος, προοδευτικός	Απότομος
Στάθμη	Επίπεδο, δείκτης	
Σταθμίζω	Υπολογίζω, λογαριάζω, μετρώ	
Στοχάζομαι	Διαλογίζομαι, συλλογίζομαι, σκέφτομαι, διανοούμαι	
Στόχοι	Σκοποί, επιδιώξεις	
Στωικότητα	Καρτερικότητα, καρτερία	
Συγκέντρωση	Σύναξη, συνάθροιση, συσσωρευση	Αποκέντρωση
Συγκρότηση	Σχηματισμός, σύσταση, κατάρτιση	
Συγγέω	Μπερδεύω, μπλέκω, αμειβνύω	Ξεκαθαρίζω, αποσαφηνίζω
Σύζευξη	Ένωση, σύνδεση, σύνδεση	Διάζευξη, αποσύνδεση
Σύλληψη	Επιγνώση	
Συλλογικός	Ομαδικός, μαζικός	Ατομικός
Συμβάλλω	Συντελώ, βοηθώ, συνεινώνω, συνεισφέρω	
Σύμπνοια	Ομοφωνία, συμφωνία, ομοφωνία, ομόνοια	Διχόνοια, διχογνωμία, διαφωνία
Συναίνεση	Συγκατάνευση, συγκατάθεση, συμφωνία, έγκριση, κατάφαση	Διαφωνία, άρνηση, απόρριψη
Συναρτώ	Συνδέω, συσχετίζω	Αποσυνδέω, διαχωρίζω
Σύνδεση	Ένωση, σύζευξη, δέσιμο, συσχετισμός, συνδυασμός	Αποσύνδεση, διάζευξη
Συνδρομή	Βοήθεια, επικουρία, συμπαράσταση, αρωγή, ενίσχυση, υποστήριξη	
Συνειδητοποίηση	Κατανόηση, συναίσθηση, επίγνωση	
Σύνεση	Φρόνηση, σωφροσύνη, ορθοφροσύνη, περίσκεψη	Αφροσύνη, αμυαλιά, απερισκεψία
Συνίσταται	Συγκροτείται, αποτελείται, έγκειται	
Συνιστώ	Αποτελώ, είμαι, συγκροτώ, προτείνω, συμβουλεύω	
Συνιστώσα	Παράμετρος, παράγοντας, συντελεστής, πλευρά, όψη	
Συνισπτικός	Σύντομος, περιληπτικός, συγκεφαλαιωτικός	Διεξοδικός, αναλυτικός, εκτεταμένος
Συνεση	Σύνδεση, δέσιμο, ενότητα, αλληλουχία, συνάφεια	
Συνοίλιζω	Συγκεφαλαιώνω, ανακεφαλαιώνω	
Συντάσσω	Καταρτίζω, γράφω, συγκροτώ	
Συμρίκνωση	Μάζεμα, περιορισμός, σμίκρυνση,	Διεύρυνση, επέκταση, μεγέθυνση,

	μείωση, ελάττωση	αύξηση
Συσκοτίζω	Θολώνω, θαμπώνω, μπερδεύω	Διαφωτίζω, διαλευκαίνω
Σύσταση	Προτροπή, συμβουλή, παραίνεση, συγκρότηση, σχηματισμός	
Σφαιρικός	Ολόπλευρος, συνολικός, γενικός	Μονόπλευρος, μερικός, ειδικός
Σφετερίζομαι	Ιδιοποιούμαι, οικειοποιούμαι	
Τακτικός	Μόνιμος, σταθερός, προγραμματισμένος, καθιερωμένος, μεθοδικός, συνεπής	Ακατάστατος, άτακτος, έκτακτος, απρογραμμάτιστος
Τακτός	(Καθ)ορισμένος, κανονικός	Άτακτος, ακανόνιστος
Ταπεινός	Ταπεινόφρων, σεμνός, φτωχός, ασήμαντος	Αλαζόνας, υπερόπτης
Ταυτότητα	Ομοιότητα, ταύτιση, σύμπτωση, συμφωνία	Ανομοιότητα, ασυμφωνία, διαφορά, αντίθεση
Τεκμηρίωση	Απόδειξη, θεμελίωση, στοιχειοθέτηση	
Τέλειος	Άψογος, ιδεώδης, ιδανικός, πλήρης	Ατελής
Τετρημένος	Κοινότοπος, συνηθισμένος, κοινός	Πρωτότυπος, καινοφανής, ασυνήθιστος, σπάνιος
Τριβές	Διαμάχες, διαφωνίες, διενέξεις, συγκρούσεις	
Υβρη	Αλαζονεία, έπαρση, υπεροψία, οίηση	Ταπεινοφροσύνη, ταπεινότητα, μετριοφροσύνη
Υιοθετώ	Ενστερνίζομαι, αποδέχομαι, ασπάζομαι, προσυπογράφω, εγκρίνω	Απορρίπτω, αρνούμαι
Υλοποίηση	Πραγματοποίηση, πραγμάτωση	
Υπαρξη	Οντότητα, υπόσταση	Ανυπαρξία
Υπερφιάλος	Επληρμένος, αλαζόνας, υπερόπτης	Ταπεινός, μετριοφρων, σεμνός
Υποβάθμιση	Υποβιβασμός, μείωση, υποτίμηση, αποδυνάμωση, εξασθένηση	Αναβάθμιση, προαγωγή, ανύψωση
Υπογραμμίζω	Τονίζω, επισημαίνω	
Υποδεέστερος	Κατώτερος	Ανώτερος, υπέρτερος
Υποθάλπω	Υποκινώ, υποδαυλίζω	
Υπονομεύω	Υποσκάπτω, φαλιμπεύω, υπονομεύω	(Υπο)στηρίζω, ενισχύω
Υποχωρώ	Ενδίδω, οπισθοχωρώ, υποκύπτω, μειώνομαι	Προχωρώ, προελαύνω, αντιστέκομαι
Υφεση	Υποχώρηση, κάμψη	Έξαρση, αύξηση, ενίσχυση, ενδυνάμωση
Φανερώνω	Αποκαλύπτω, εμφανίζω, εκφράζω, εκδηλώνω, απολογώ	Αποκρύπτω, αποσιωπώ
Φαύλος	Ανήθικος, αχρείος	Ηθικός, χρηστός, ενάρετος
Φείδομαι	Υπολογίζω, λογαριάζω	Σπαταλώ, ξοδεύω, αναλώνω
Φερέγγυος	Αξιόπιστος, εγγύς	Αφερέγγυος, αναξιόπιστος
Φθορά	Διαβρωση, αλλοίωση, ζημιά, υποβάθμιση, κατάπτωση, παρακμή	Αφθαρσία
Φροντίδα	Μερίμνα, πρόνοια, μέλημα, έγνοια, επιμέλεια, περιποίηση	Αμέλεια, αμεριμνησία, αδιαφορία, ολιγωρία
Φυγόπονος	Τεμπέλης, οκνηρός	Εργατικός, φιλόπονος
Χαλεπός	Δύσκολος, δυσχερής	Εύκολος, ευχερής
Χαλιναγωγώ	Τιθασεύω, συγκρατώ, δαμάζω	
Χάος	Αταξία, αποδιοργάνωση, αναταραχή, αναστάτωση, σύγχυση	Τάξη
Χειραγώγηση	Καθοδήγηση, ποδηγέτηση	Χειραφέτηση, απελευθέρωση, αυτονομηση

Βιβλιογραφία

- 1) Έκφραση -Έκθεση για τη Γ` λυκείου εκδ. ελληνοεκδοτική
- 2) Έκφραση -Έκθεση εκδ. Σαββάλας
- 3) Έκφραση - Έκθεση εκδ. Ζήτη
- 4) Άρθρα και υλικό από το διαδίκτυο

ιδιαιτερομαθηματα.gr