



251

ΓΝΑ  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ

ISSN: 1109-6403

## Νέα - Εξελίξεις - Προοπτικές

ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ 251 ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ - Τεύχος 61 / Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2012

## Τι Είναι Τελικά η Ορθοδοξία

Σε πολλούς επικρατεί η αντίληψη ότι η Ορθοδοξία είναι μία από τις πολλές θρησκείες που σκοπός της είναι, η προετοιμασία των μελών της για τη ζωή μετά θάνατον, δηλ. για μια καλή θέση στον παράδεισο. Πολλοί πιστοί έχουν συσχετίσει την Ορθοδοξία αποκλειστικά με τη μέλλουσα ζωή, και περιμένουν να πεθάνουν για να πάνε στον παράδεισο, επειδή ήταν Ορθόδοξοι.

Βέβαια, υπάρχει και μια άλλη μερίδα Χριστιανών που ενδιαφέρονται για το πώς θα τους βοηθήσει η Ορθοδοξία να ζήσουν καλά σε αυτή τη ζωή. Ζητάνε από τους ιερείς προσευχές, παρακλήσεις, αγιασμούς για να τους βοηθάει ο Θεός να μην αρρωσταίνουν, να πάνε καλά οι δουλειές τους, οι μετοχές τους στο χρηματιστήριο, να βρουν τα κορίτσια τους καλούς γαμπρούς με προίκα και γενικά ότι χρειάζονται για να περνάνε καλά σε αυτή τη ζωή. Βλέπουμε λοιπόν ότι αυτοί οι Χριστιανοί δεν διαφέρουν πολύ από τους πιστούς άλλων θρησκειών που κάνουν και εκείνοι τα ίδια ακριβώς πράγματα.

Επομένως, και οι δύο μερίδες αυτών των Χριστιανών έχουν κοινά σημεία με πολλά άλλα θρησκευόμενα. Διότι και άλλες θρησκείες προπαρασκευάζουν τους πιστούς για τη μετά θάνατον ζωή στον Παράδεισο που ο καθένας φαντάζεται. Επίσης, φροντίζουν οι πιστοί τους να μην περνούν θλίψεις, στενοχώριες, καταστροφές, αρρώστιες κ.λπ. σε αυτή εδώ τη ζωή, και να τα «τακτοποιεί» ο Θεός όλα, κατά τις ανάγκες και την επιθυμία τους. Γι' αυτό οι θρησκείες παίζουν μεγάλο ρόλο στην καθημερινή ζωή, και οι άνθρωποι χρειάζονται ένα θεό για να τους εξασφαλίζει τα προαναφερθέντα.

Οι άγιοι Πατέρες όμως της Ορθοδοξίας, στην ποιμαντική τους, δεν ενδιαφέρονται αποκλειστικά για το τι θα συμβεί μετά θάνατον, αλλά για το πώς οι πιστοί θα καθαριστούν και θα φωτιστούν σε αυτή εδώ τη ζωή, και για το πώς θα θεραπευθεί ο νους και η καρδιά τους. Διότι, όλοι οι άνθρωποι, είτε ορθόδοξοι είτε βουδιστές, μουσουλμάνοι ή άθεοι και αγνωστικιστές, ότι και να είναι, είναι δημιουργημένοι για να δουν τη δόξα του αληθινού Θεού, στο ιστορικό τέλος της ανθρωπότητας. Όλοι ανεξαιρέτως, θα γνωρίσουν τον αληθινό Θεό, ένα γεγονός πραγματικό και αναμενόμενο, αλλά η όραση αυτή, για όσους είναι θεραπευμένοι, θα είναι **φως ανέσπερον, φως ειρήνης και απέραντου θεογνωσίας**, για όσους όμως παραμένουν θεληματικά αθεράπευτοι, θα είναι **φωτιά που καίει**.

Επομένως, το έργο της εκκλησίας εστιάζεται όχι στο εάν θα δει ο πιστός τον αληθινό Θεό, αλλά το πώς θα τον δει, θεραπευμένος ή αθεράπευτος. Αυτή η θεραπευτική αγωγή πρέπει να αρχίσει σε αυτή τη ζωή και να τελειώσει σε αυτή, διότι μετά θάνατον θεραπεία δεν υπάρχει. Αυτή η θεραπευτική αγωγή είναι η ουσία της ορθόδοξου παραδόσεως με θεράποντες ιατρούς τους αγίους, και όλους όσους έχουν πραγματική εμπειρία Θεού. Αυτή η θεραπευτική αγωγή έχει τρία στάδια, την **κάθαρση από τα πάθη, τον φωτισμό από τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος και τη Θέωση**.

Από την άποψη των αγίων Πατέρων ο κάθε άνθρωπος είναι άρρωστος. Φυσιολογικοί άνθρωποι είναι όσοι φτάνουν να έχουν εμπειρία του αγίου Τριαδικού Θεού. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν θεραπεύσει τη νοερά ενέργεια της ψυχής τους, η οποία παράλληλα με τη λογική ενέργεια είναι ένα φυσιολογικό συστατικό της ανθρώπινης φύσης που το έχει δώσει ο δημιουργός Θεός. Δυστυχώς, στον συνήθη άνθρωπο δεν λειτουργεί καθόλου ή υπολειτουργεί.

Για να επαναλειτουργήσει η νοερή ενέργεια, απαιτείται η θεραπεία και ο φωτισμός της ψυχής. Όλοι οι άνθρωποι έχουν τη νοερή ενέργεια και δεν είναι κτήμα μόνον των ορθόδοξων, διότι νουν έχει όλος ο κόσμος και αυτοί οι νόες πρέπει να θεραπευθούν, αλλά τη θεραπευτική αγωγή την κατέχει μόνον η ορθόδοξη εκκλησία. Σημειωτέον, ότι η επαναλειτουργία της νοερής ενέργειας είναι που δίνει την ικανότητα της υγιούς θέας του αληθινού Θεού, ως φως θεογνωσίας.

Μοναχός Παΐσιος Καρεώτης

## περιεχόμενα

ιατρικά θέματα:

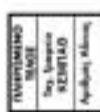
- Η Μεγάλη Αξία των Μικρών Πραγμάτων ..... σελ. 2 σκέψεις και προβληματισμοί:
- Νέα Μέθοδος Εξάλειψης της Μυωπίας με 100% Laser..... σελ. 3
- θέματα γενικού ενδιαφέροντος: - Η Νευροβιολογία του Ανθρώπινου Ζευγαρώματος .. σελ. 4 εκδηλώσεις:
- Εκπαιδευτικές Προσεγγίσεις Μαθητών με Υψηλή Νοημοσύνη ..... σελ. 5

- Εργασιακό Stress ..... σελ. 6
- Ασφαλής Χρήση του Υπολογιστή και του Διαδικτύου από Παιδιά και Εφήβους ..... σελ. 7
- 4ο Διεθνές Σεμινάριο «Ζωντανών» Ενδοσκοπήσεων στην Αθήνα
- «Η Σμύρνη των Ελλήνων» ..... σελ. 8

Η Διοίκηση και το προσωπικό του 251 ΓΝΑ σας εύχονται

Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το 2013!

Κωδικός: 6720



251 ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ: ΝΕΑ - ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ - ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ  
Λεωφ. Π. Καυαλιωπούλου 3 (Κατεχάκη), 115 26 Αθήνα  
τηλ.: 210 7463892, φακ: 210 7715890

# Η Μεγάλη Αξία των Μικρών Πραγμάτων

Σγός (ΥΙ) **Δημήτριος Μπάκουλης**

Επιμελητής Νεφρολογικής Κλινικής – Μονάδας Τεχνητού Νεφρού  
251 ΓΝΑ

Ενας χαρακτηρισμός που δεν είναι συνηθισμένος για όργανο ή ιστό του σώματός μας είναι «σεμνός». Αλλά πώς αλλιώς παρά σεμνή θα μπορούσε να χαρακτηρίσει κανείς τη λειτουργία των νεφρών μας, που ενώ δεν αντιλαμβανόμαστε τη σημασία τους, αυτοί διατηρούν φυσιολογικό το εσωτερικό μας περιβάλλον, εργαζόμενοι ακατάπαυστα κάθε εικοσιτετράωρο; Η εξέλιξη ωστόσο που οδήγησε στον άνθρωπο, τελειοποιώντας τη μηχανή του θηλαστικού σώματος γνωρίζει καλύτερα: έδωσε σε δύο όργανα μικρά σε μέγεθος, 200 ως 250 γραμμαρίων αθροιστικά, το ένα τέταρτο της καρδιακής παροχής ανά λεπτό, μία μικρή ένδειξη μιας πολύ σημαντικής και πολύπλοκης διαδικασίας. Και αν όλο το αίμα που καθαρίζουν και εμπλουτίζουν ανά εικοσιτετράωρο οι νεφροί μας αθροίζονται σε μία δεξαμενή, θα χρειαζόμαστε 180 λίτρα όγκου για να το χωρέσει.

Πόσες και ποιες διαφορετικές λειτουργίες επιτελούν οι νεφροί μας ξεφεύγει από το θέμα του παρόντος πονήματος. Επιγραμματικά, η αρτηριακή πίεση, η ομοιόσταση του εσωτερικού περιβάλλοντος, η ισορροπία των υγρών, η αιμοποίηση, ο μεταβολισμός των οστών, η κάθε κυτταρική λειτουργία ελέγχονται από τη σεμνή μα κοπιώδη νεφρική λειτουργία.

Για τον κάθε ένα και την κάθε μία που αναγνώσκει το παρόν άρθρο πιο σημαντικό ερώτημα από το τι κάνουν οι νεφροί μας είναι το *τι κάνουμε εμείς για τους νεφρούς μας*. Όσο «ήσυχη» είναι η φυσιολογική λειτουργία των νεφρών, άλλο τόσο αβληχρή είναι, σχεδόν ως τα πλέον προχωρημένα στάδια, η νεφρική νόσος.

Όλοι μπορεί να γνωρίζουμε κάποιον φίλο ή γνωστό ή ακόμη και συγγενή μας που κάνει αιμοκάθαρση ή είναι μεταμοσχευμένος.

- Πόσοι ξέρουμε, ωστόσο, ότι 12% του γενικού πληθυσμού είναι νεφροπαθείς όλων των σταδίων;

- Και πόσοι γνωρίζουμε ότι ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση, η αγγειοπάθεια και η καρδιαγγειακή νόσος βλάπτουν κύρια και τους νεφρούς;

Υπάρχουν εχθροί που όσο λιγότερο καλά τους αντιμετωπίζουμε φροντίζουν να περάσει την «κερκόπορτα» ένας πολύ επικίνδυνος αντίπαλος, η νεφρική ανεπάρκεια. Εδώ είναι και η μεγάλη αξία των μικρών πραγμάτων και πιο σημαντικό από όλα το απλούστερο, ισχυρότερο και χωρίς παρενέργειες νεφροπροστατευτικό φάρμακο στη φύση, **το νερό!** Η πλέον συνήθης νεφρολογική ερώτηση είναι: «πόσο νερό πίνετε;» Δυστυχώς, η γκάμα των απαντήσεων κυμαίνεται από: «όσο διψάω», «μερικά ποτήρια» ή «μαζί με τα χάπια μου»! Και όλα αυτά σε μια χώρα με σχεδόν διαρκή καλοκαι-



ρία. Κινούμαστε, εργαζόμαστε, αθλούμαστε, ιδρώνουμε, αφυδατωνόμαστε. Μια μέρα καλοκαιρινή που εργαζόμαστε σε εξωτερικό χώρο μπορεί να χάσουμε πάνω από τρία λίτρα νερό με τον ιδρώτα μας. Ο νεφρός από την άλλη, δουλεύει καλύτερα όσο πιο πολύ δουλεύει, και όσο πιο πολύ νεράκι πίνουμε, τόσο πιο καλά, γιατί πληρούνται τα αγγεία μας από αίμα (νερό δηλ. με κύτταρα και πρωτεΐνες), το οποίο χρησιμοποιεί καθαρίζοντας το ο νεφρός. Επιπλέον, κάθε μία χημική ουσία, όπως είναι τα φάρμακα, που μπορεί να έχει κάποια παρενέργεια, εξουδετερώνεται αυτή από την καλή ενυδάτωση του οργανισμού.

Στο διά ταύτα: καθημερινά χρειαζόμαστε δύο ως δύομισι λίτρα νερό για τη φυσιολογική λειτουργία των νεφρών αλλά και την προστασία τους από τους διάφορους επιβλαβείς παράγοντες.

## Τι ωραίο πράγμα που είναι το αλάτι!

Ποιος αλήθεια ξέρει ότι το αλάτι κάνει καλό μόνο σε ένα όργανο μας, τη γλώσσα, στη γεύση δηλαδή, βλάπτοντας τα υπόλοιπα όργανα; Όσο μεγαλώνουμε, τα αγγεία μας σκληρύνονται και η πίεσή μας τείνει να αυξάνεται. Κεντρικό ρόλο στην όλη αυτή διαδικασία έχει το αλάτι. Συγκρατεί περισσότερα υγρά από αυτά που χρειαζόμαστε, αλλά κυρίως συμβάλλει στην εμφάνιση και διατήρηση αυξημένης πίεσης αλλά ευθύνεται μαζί με άλλους παράγοντες και για τη σκλήρυνση των αγγείων.

Από την άλλη, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι το αλάτι ως εξαιρετικό συντηρητικό καλύπτει τρόφιμα και μαγειρεμένα φαγητά τα οποία είναι αλλοιωμένα, κάτω από την αλμυρή γεύση. Το αλάτι είναι άφθονο στη φύση, π.χ. δύο ντομάτες μέσου μεγέθους που θα χρησιμοποιήσουμε στη σαλάτα μας περιέχουν μέσα τους τέσσερα γραμμάρια αλάτι. Αν μάθουμε να τρώμε ανάλατα, πλησιάζοντας σε εκείνη την παλιά διαίτα των προγόνων μας που περιείχε κάλιο, φρούτα και λαχανικά, αλλά όχι αλάτι, δηλ. συντηρημένα τρόφιμα, θα έχουμε καλύτερη πίεση ή και φυσιολογική, ακόμη και αν προερχόμαστε από υπερτασικό υπόστρωμα και κυρίως θα έχουμε υγιείς νεφρούς. Πολλές φορές παρατηρώ στο εξωτερικό νεφρολογικό ιατρείο ότι ο συνδυασμός καλής ενυδάτωσης και διαίτας χωρίς αλάτι οδηγούν ακόμα και στη μείωση της αγωγής για την



 **251 ΓΝΑ**  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ  
Νέα - Εξελίξεις - Προοπτικές

### Ιδιοκτησία

251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας  
Λεωφ. Π. Κανελλοπούλου 3 (Κατεχάκη), 115 25 Αθήνα  
Τηλ.: 210 74 63 894, Fax: 210 77 80 998

### Εκδότης

Ασμχος (ΥΝ) Γεωργία Κουτραφούρη

### Συντακτική Επιτροπή

Υπεύθυνοι Σύνταξης: Ασμχος (ΥΙ) Γεώργιος Τσολακίδης  
Ασμχος (ΥΝ) Γεωργία Κουτραφούρη  
Μέλη Συντακτικής Επιτροπής: Σγός (ΥΝ) Χρυσούλα Χιώτη  
Υπσγός (ΥΨ) Γεώργιος Μπρεκουλάκης

### Σχεδιασμός – Επιμέλεια Παραγωγής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΚΤΥΝΝΑ ΕΠΕ  
Ευφρονίου 25, 116 34 Αθήνα  
Τηλ.: 210 7228 614, 210 7228 624  
Fax: 210 7228 614

### Copyright 2012

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση χωρίς γραπτή άδεια  
του 251 Γενικού Νοσοκομείου Αεροπορίας των συγγραφέων και των εκδοτών.

## ιατρικά θέματα

υπέρταση ή και στη διακοπή της, ειδικά αν η πίεση υπάρχει λίγα έτη. Να λοιπόν ένα ακόμη μικρό μα και τόσο μεγάλο πράγμα: γίνομαι καλός ιατρός του εαυτού μου μόνο προσέχοντας τη διατροφή μου.

Πολλοί γνωρίζουν την αξία της γενικής αίματος, μας δείχνει πόσο καλή αιμοποίηση κάνει ο μυελός των οστών ή του ουρικού οξέος στο αίμα ή των ηπατικών ενζύμων ή γενικά του αδρού βιοχημικού ελέγχου. Υπάρχει μια απλή εξέταση που να μας δείχνει στο τακτικό μας τσεκ-απ την καλή ή μη υγεία των νεφρών; Υπάρχει και είναι η γενική ούρων, μια τόσο παραγνωρισμένη εξέταση. Ο νεφρός είναι μέσα στις όλες του λειτουργίες και ένα φίλτρο. Φιλτράρει τις τοξίνες του μεταβολισμού μετατρέποντάς τις σε ούρα αλλά και διατηρεί στο αίμα τα κύτταρα και τις πρωτεΐνες του ώστε να μην χάνονται με τα ούρα. Όταν πάσχει ο νεφρός, πάσχει και το φίλτρο του με αποτέλεσμα να χάνονται πολύτιμα συστατικά του αίματος στα ούρα. Η γενική ούρων ανχνεύει αυτές τις απώλειες αποτελώντας ένα καμπανάκι κινδύνου. Μπορεί να μην συμβαίνει απολύτως τίποτα, μπορεί όμως να έχει ξεκινήσει μια διαδικασία φλεγμονής, φθοράς δηλ. του νεφρού που να χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση. Αρα καλό είναι να ζητάμε σε κάθε μας περιοδικό έλεγχο και μια γενική ούρων. Η αξία της είναι ελάχιστη σε σχέση με την αξία της υγείας των νεφρών μας.

Εν κατακλείδι, αυτά τα τρία μικρά πράγματα της καθημερινότητάς μας,

- να πίνουμε δύο με δύομισι λίτρα νερό,
- να μην τρώμε αλάτι και
- να ελέγχουμε τη λειτουργία των νεφρών και με μια γενική ούρων κάθε χρόνο, είναι όπως αναλύθηκε πολύ σημαντικά. Και σε αυτή την εποχή που μας έτυχε με



όλες τις τις δυσκολίες, το να προσέχουμε την υγεία μας σημαίνει να μπορούμε να παλεύουμε και να διαβιούμε όσο το δυνατόν καλύτερα καθημερινά. Τηρήστε αυτές τις μικρές συμβουλές και γίνετε καλοί ιατροί του εαυτού σας!

## Νέα Μέθοδος Εξάλειψης της Μυωπίας με 100% Laser

Σμχος (ΥΙ) **Δημήτριος Λαζάρου**  
Οφθαλμίατρος  
Μέλος ΑΑΥΕ, 251 ΓΝΑ

Η **διαθλαστική χειρουργική** έχει στόχο την εξάλειψη διαθλαστικών ανωμαλιών (μυωπία, αστιγματισμός, υπερμετρωπία) σμιλεύοντας με laser τον κερατοειδή επιφανειακά (PRK) ή μετά από τον σχηματισμό μίσχου (LASIK).

Το **trans-PRK** (transepithelial photorefractive kerectomy) είναι μια νέα μέθοδος με 100% laser χωρίς να γίνει κανένας χειρισμός με το χέρι και χωρίς να έρθει κανένα εργαλείο σε επαφή με το μάτι. Δηλαδή ενώ στο κλασικό PRK αφαιρούσαμε το επιθήλιο μηχανικά στο trans-PRK το μηχανήμα αφαιρεί το επιθήλιο με laser και αμέσως μετά σμιλεύει την πρόσθια επιφάνεια του στρώματος.

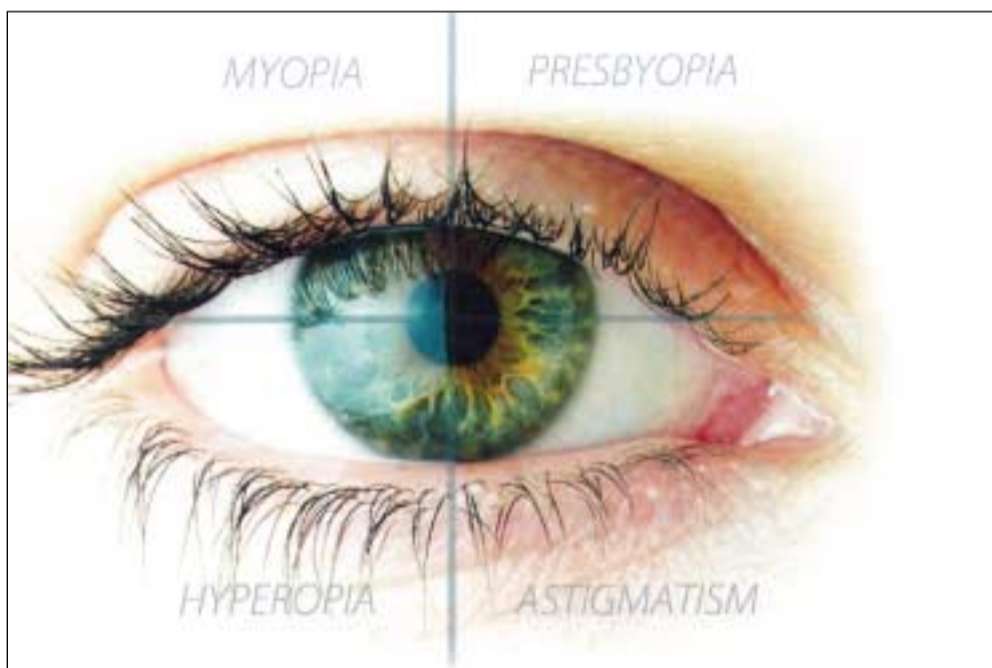
Ο κερατοειδής αποτελείται από 5 στιβάδες από έξω προς τα μέσα: επιθήλιο, βωμάνιους, στρώμα, δεσκεμέτιος και ενδοθήλιο.

Στις διαθλαστικές επεμβάσεις (PRK, LASIK) συμμετέχουν οι 3 πρώτες στιβάδες.

Στο trans-PRK προηγείται λεπτομερής προεγχειρητικός έλεγχος όπου θα πρέπει ο υποψήφιος να έχει αφαιρέσει αρκετές ημέρες πριν, εάν χρησιμοποιεί τους φακούς επαφής. Ο υποψήφιος θα πρέπει επίσης να είναι πάνω από 18 χρονών.

### Αντενδείξεις επέμβασης

1. Εγκυμοσύνη.
2. Λοχεία.
3. Κερατόκωνος
4. Ερπητική κερατίτιδα.



5. Νοσήματα συνδετικού ιστού.
6. Αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης με διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.
7. Σοβαρή ξηροφθαλμία.

Το μηχανήμα laser είναι 8ης γενιάς και είναι το ταχύτερο στον κόσμο (τρεις φορές ταχύτερο από τα άλλα laser).

Εκπέμπει 750 παλμούς φωτός και διαθέτει τον ταχύτερο ιχνηλάτη ματιού (eye tracker) συχνότητας 1050 Hertz ο οποίος ελέγχει τις οφθαλμικές κινήσεις σε έξι

διαστάσεις.

### Πλεονεκτήματα trans-PRK από το PRK

1. μεγαλύτερη ασφάλεια
2. το επιθήλιο επουλώνεται κατά 36 ώρες νωρίτερα
3. ταχύτερη επέμβαση (ένας βαθμός μυωπίας διορθώνεται σε 1,5 δευτερόλεπτα)
4. άνετη επέμβαση (ταχύτητα, όχι χειρισμός με χειρουργικά εργαλεία ή με το χέρι)

## Ελα και εσύ!

Γραφείο Εθελοντισμού 251 ΓΝΑ  
Τηλ.: 210 74 63 930  
210 74 64 004



### Η Εφημερίδα μας στο Διαδίκτυο

Τα τεύχη της εφημερίδας του 251 ΓΝΑ αναρτώνται στην ιστοσελίδα της Πολεμικής Αεροπορίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.haf.gr> στα Περιεχόμενα → Εκδόσεις και Άρθρα

## Θέματα γενικού ενδιαφέροντος

# Η Νευροβιολογία του Ανθρώπινου Ζευγαρώματος

Ανθσγός (ΑΣΛ) **Ευγενία Παπαχρηστοπούλου**  
 Ψυχολόγος  
 Ειδικεύομενη Μεταπτυχιακών Σπουδών  
 Κλινικής Νευροψυχολογίας ΕΚΠΑ

Η έντονη έλξη μεταξύ συντρόφων που συχνά προηγείται της δημιουργίας μακροχρόνιων σχέσεων είναι μία από τις ισχυρές δυνάμεις που κατευθύνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Η σημαντικότητα του ζευγαρώματος (pair bonding) στους ανθρώπους έχει αποδειχθεί διαχρονικά και διαπολιτισμικά. Είναι ευρέως γνωστό ότι τα άτομα που βρίσκονται σε μόνιμη ερωτική σχέση (και ιδιαίτερα αυτά που βρίσκονται σε γάμο) ζουν περισσότερο από τα μοναχικά άτομα.

Ενα άλλο άγνωστο ίσως στοιχείο της δημιουργίας ζεύγους στους ανθρώπους, όπως και στα άλλα είδη, είναι η σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών, ένα αποτέλεσμα που οφείλεται στη συνύπαρξη του ζεύγους με τη φροντίδα να πηγάζει ταυτόχρονα και από τους δύο γονείς. Επιπρόσθετα, η πατρική εμπλοκή στη φροντίδα των παιδιών γίνεται όλο και περισσότερο αναγνωρίσιμη ως εξίσου σημαντική με τη μητρική φροντίδα στην επιτυχή ανάπτυξη των παιδιών.

Στις σύγχρονες κοινωνίες η πατρική παρουσία ευνοεί τη συναισθηματική υγεία και ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών των παιδιών, όπως έδειξαν τα υψηλά επίπεδα της επιτυχίας των παιδιών σε διάφορους τομείς (ακαδημαϊκές επιτεύξεις, παρεμπόδιση ή θεραπεία των διάφορων ψυχικών και αναπτυξιακών διαταραχών).

Αν και γνωρίζουμε τη σπουδαιότητα του ταιριάσματος, εντούτοις γνωρίζουμε πολύ λίγα για τη νευροβιολογία του ζευγαρώματος.

Η μελέτη ενός είδους τρωκτικού που αποτελεί ένα σπάνιο μονογαμικό είδος έρχεται να μας διαφωτίσει πάνω σε αυτό το άγνωστο πεδίο. Ο αρουραίος του αγρού που ζει στις ΗΠΑ εξέπληξε τους ερευνητές που ανακάλυψαν ότι στις παγίδες που έστηναν για να τον μελετήσουν έπεφτε μαζί με τη σύντροφό του. Πράγματι διαπίστωσαν μετά από πολλές έρευνες ότι, όχι μόνο συνεργαζόταν το αρσενικό με το θηλυκό για την κατασκευή της κοινής φωλιάς αλλά παρέμεναν μαζί εωσότου πεθάνει ο ένας από τους δύο και μάλιστα μετά τον θάνατο του συντρόφου τους δεν αναζητούσαν άλλο σύντροφο. Επίσης, ακόμη και σε συνθήκες εργαστηρίου, ο αρουραίος του αγρού, αφού είχε επιλέξει σύντροφο, ανέπτυξε επιθετική συμπεριφορά όχι μόνο στον εκάστοτε αρσενικό εισβολέα αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο θηλυκό πλησιάζει!

Το ενδιαφέρον είναι ότι αυτό το είδος ποντικού εκδηλώνει εντυπωσιακά πατρική συμπεριφορά μετά από την επαφή με τα νεογνά.

Οι μελετητές που θέλησαν να εξετάσουν τον εγκέφαλο αυτού του είδους διαπί-



στωσαν διαφορές στην πυκνότητα των υποδοχέων ωκυτοκίνης, της βασοπρεσίνης και της ντοπαμίνης (νευροπεπτίδια και νευροδιαβιβαστές που απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής σε αρσενικά ή θηλυκά) σε σχέση με τα υπόλοιπα τρωκτικά που δεν αναπτύσσουν τις ίδιες στρατηγικές ζευγαρώματος.

Αντίστοιχα, προκαταρκτική έρευνα που έγινε στους ανθρώπους εμπλέκει πολλά από αυτά τα συστήματα που λειτουργούν στους αρουραίους. Για παράδειγμα, τελευταία έρευνα που χρησιμοποίησε τη μαγνητική τομογραφία έδειξε ότι η ντοπαμινεργική διαβίβαση παίζει ρόλο στην επιλογή συντρόφου και τη δημιουργία δεσμού. Επίσης, ανακαλύφθηκε ότι περιοχές του εγκεφάλου πλούσιες σε ντοπαμίνη ενεργοποιήθηκαν, όταν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, είτε βρίσκονταν στα πρώτα στάδια ρομαντικών σχέσεων είτε σε μακρόχρονη σχέση βαθιάς αγάπης, έβλεπαν φωτογραφίες των αγαπημένων τους προσώπων.

Επιπλέον, βρέθηκε ότι η ωκυτοκίνη προάγει την εμπιστοσύνη ανάμεσα στους ανθρώπους, ενώ η βασοπρεσίνη ευθύνεται για την επιθετική συμπεριφορά.

Αν και η έρευνα για τη δημιουργία δεσμού μεταξύ των ζευγαριών αρουραίων δεν μπορεί να μας επιτρέψει ολοκληρωμένα να κατανοήσουμε τις περίπλοκες ανθρώπινες σχέσεις, μπορεί όμως σίγουρα να προσφέρει ιδέες για τους βασικούς μηχανισμούς που υπόκεινται στην ανθρώπινη έλξη και δημιουργία δεσμεύσεων. Αλλωστε από τον αρουραίο του αγρού ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να πάρει κάλλιστα παραδείγματα συμβίωσης, αγάπης, μητρικής και πατρικής συμπεριφοράς αφού η κοινωνική συνύπαρξη οριοθετεί παρόμοιες αξιώσεις και προσδοκίες.

## Επίσημοι Δικτυακοί Τύποι Στρατιωτικού Περιεχομένου

### Λέσχες, Σύνδεσμοι, Ομοσπονδίες, Σύλλογοι και Ενώσεις

ΕΑΑΑ	Ενωση Αποστράτων Αξιωματικών Αεροπορίας	<a href="http://www.eaaa.gr/profil.html">http://www.eaaa.gr/profil.html</a>
ΠΣΟΙΠΑ	Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών Πεσόνητων Αεροπόρων	<a href="http://www.insitu.gr/psoiipa/">http://www.insitu.gr/psoiipa/</a>
ΕΑΑΝ	Ενωση Αποστράτων Αξιωματικών Ναυτικού	<a href="http://www.eaan.gr/">http://www.eaan.gr/</a>
ΣΑΣΝΔ	Σύνδεσμος Αποφοίτων Σχολής Ναυτικών Δοκίμων	<a href="http://www.sa-snd.gr/">http://www.sa-snd.gr/</a>
ΕΑΑΣ	Ενωση Αποστράτων Αξιωματικών Στρατού	<a href="http://www.eaas.gr/">http://www.eaas.gr/</a>
ΕΑΑΣ	Παράρτημα Θεσσαλονίκης	<a href="http://www.eaasthes.gr/">http://www.eaasthes.gr/</a>
ΕΑΑΣ	Παράρτημα Λάρισας	<a href="http://eaaslarisas.blogspot.com/">http://eaaslarisas.blogspot.com/</a>
ΕΑΑΣ	Παράρτημα Πιερίας	<a href="http://www.eaaspierias.gr/">http://www.eaaspierias.gr/</a>
ΣΥΣΜΕΔ	Συνδέσμος Υποστήριξης & Συνεργασίας Μελών Ενόπλων Δυνάμεων	<a href="http://www.sysmed.gr/">http://www.sysmed.gr/</a>
ΣΕΕΠ	Σύλλογος Ελλήνων Εφέδρων Πεζοναυτών	<a href="http://hellenicmarines.wordpress.com/">http://hellenicmarines.wordpress.com/</a>
ΠΣΕΕΔ	Πανελλήνιος Σύνδεσμος Εφέδρων Ενόπλων Δυνάμεων	<a href="http://www.pseed.gr/">http://www.pseed.gr/</a>
ΑΠΟΕΑ	Ανωτάτη Πανελλήνιος Ομοσπονδία Εφέδρων Αξιωματικών	<a href="http://www.apoea.gr/">http://www.apoea.gr/</a>

## Θέματα γενικού ενδιαφέροντος

# Εκπαιδευτικές Προσεγγίσεις Μαθητών με Υψηλή Νοημοσύνη

**Σοφία Πιτταρά**

Ειδική Παιδαγωγός

### Η έννοια της νοημοσύνης και της υψηλής νοημοσύνης

Κατά καιρούς έχει διατυπωθεί μια πληθώρα ορισμών που αφορούν στον όρο της «νοημοσύνης». Σύμφωνα με τον ορισμό του Wechsler (1944): *Νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου να πράττει σκόπιμα, να σκέφτεται λογικά και να συναλλάσσεται αποτελεσματικά με το περιβάλλον του*. Συνολικά, θα λέγαμε ότι η νοημοσύνη αφορά σε νοητικές ικανότητες, όπως η αφαιρετική, η συλλογιστική, η αριθμητική, η μνήμη, η γλωσσική ευχέρεια και κατανόηση, η κριτική σκέψη καθώς και η ταχύτητα αντίληψης των πραγμάτων.

Η υψηλή νοημοσύνη (ΥΝ) χαρακτηρίζει τα άτομα τα οποία παρουσιάζουν δείκτη νοημοσύνης άνω του 120. Οι μαθητές με υψηλή νοημοσύνη από το Υπουργείο Παιδείας αναγνωρίζονται ως *μαθητές με ιδιαίτερες ικανότητες και ταλέντα*. Αυτή η κατηγορία μαθητών στη Διεθνή Βιβλιογραφία αναφέρεται ως **Gifted and Talented**, δηλ. ως *χαρισματικοί και ταλαντούχοι*. Κρίνεται σκόπιμο να διευκρινιστεί ότι η έννοια της υψηλής νοημοσύνης δεν ταυτίζεται πλήρως με την έννοια της χαρισματικότητας. Ωστόσο, για λόγους σύμβασης τα παιδιά με ΥΝ αναφέρονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών ως *χαρισματικά*. Η ΥΝ οφείλεται κατά βάση σε γενετικά καθορισμένα χαρακτηριστικά. Παρόλα αυτά, η καλλιέργεια και η ανάπτυξη της σχετίζεται άμεσα με την αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος.

### Τα κύρια χαρακτηριστικά των παιδιών με ΥΝ είναι:

- η ανώτερη δύναμη σκέψης
- η εξαιρετική ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- η δυνατότητα γρήγορης μάθησης
- η δυνατότητα αυτόματης γενίκευσης
- η αφαιρετική σκέψη
- η εξαιρετική μνήμη
- η επίμονη νοητική περιέργεια, και
- η δημιουργική ικανότητα και έκφραση (Silverman, 2002).

Σύμφωνα με το ΑΠΣ του Υπουργείου Παιδείας, *οι μαθητές με ιδιαίτερες νοητικές ικανότητες και ταλέντα κατόπιν αξιολόγησης από ειδικευμένους επαγγελματίες εμφανίζουν υψηλή επίδοση στα εξής:*

- Γενική νοητική ικανότητα (ΔΝ > 120)
- Ειδική ακαδημαϊκή επίδοση
- Δημιουργική – παραγωγική σκέψη
- Ηγετική ικανότητα
- Οπτικές ή εκφραστικές τέχνες
- Ψυχοκινητικό τομέα.

### Εκπαίδευση μαθητών με υψηλή νοημοσύνη στην Ελλάδα και στο εξωτερικό

Για τους μαθητές με ΥΝ απαιτούνται διαφοροποιημένα εκπαιδευτικά προγράμματα και υπηρεσίες από αυτά που υπάρχουν στα κοινά σχολεία με στόχο την ανάπτυξη του εαυτού τους και της κοινωνίας. Όσον αφορά στην ελληνική πραγματικότητα, το 2003 ορίστηκε με σχέδιο νόμου ότι *τα άτομα με ιδιαίτερες ικανότητες και ταλέντα μπορεί να τύχουν ειδικής εκπαιδευτικής μεταχείρισης*. Ένα χρόνο μετά, στο πλαίσιο του Αναλυτικού Προγράμματος σπουδών εκδόθηκε οδηγός για μαθητές με ιδιαίτερες νοητικές ικανότητες



και ταλέντα. Ο οδηγός αυτός αποτελεί ένα εγχειρίδιο με οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ωστόσο, στην Ελλάδα δεν υπάρχει συστηματική και οργανωμένη εκπαίδευση των χαρισματικών παιδιών, καθώς δεν υπάρχουν δημόσια εκπαιδευτικά ιδρύματα τα οποία να απευθύνονται αποκλειστικά στην εκπαίδευση αυτών των ατόμων. Εξάφραση αποτελούν τα Πειραματικά σχολεία που δέχονται άριστους ακαδημαϊκά μαθητές (Πειραματικό Σχολείο Πανεπιστημίου Αθηνών – δεκαετία 1980 – Αυτόνομα Μουσικά Σχολεία – 16 λύκεια – και οι Ειδικές Αθλητικές Τάξεις μέσα στο κανονικό σχολείο – 13 τάξεις σε λύκεια –).

### Διεθνώς εφαρμόζονται 3 βασικές μορφές εκπαίδευσης

- Ενσωμάτωση των μαθητών με ΥΝ στην κανονική τάξη.
- Χωριστή εκπαίδευση των μαθητών αυτών με ομαδοποίηση προικισμένων μαθητών, ειδικές τάξεις ή ειδικά σχολεία.
- Μερική αποχώρηση, δηλ. αποτράβηξη του παιδιού από την τάξη για συγκεκριμένες ώρες και επιστροφή.

**Οι στρατηγικές διδασκαλίας για παρέμβαση στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόζονται διεθνώς είναι:**



- η επιτάχυνση
- ο εμπλουτισμός
- ο Μέντορας ή αλλιώς καθοδήγηση και το
- summer school

Αρχικά η *επιτάχυνση* αποτελεί την ολοκλήρωση ενός τομέα μελέτης προγράμματος από τον μαθητή σε λιγότερο χρόνο από αυτόν που απαιτείται συνήθως. Σύμφωνα με τον Pressey, πρόκειται για μια διαδικασία μέσα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, όπου εφαρμόζονται γρηγορότεροι ρυθμοί μάθησης γίνεται χρήση από ηλικιακές ομάδες μικρότερες από ότι συνηθίζεται και τέλος υπάρχει συγκεκριμένος μαθησιακός στόχος, όσον αφορά στην ύλη και την ποιότητα του περιεχομένου.

Η δεύτερη στρατηγική είναι ο *εμπλουτισμός* ο οποίος αφορά σε ποιοτικές τροποποιήσεις του ΑΠ προς επίπεδο υψηλότερο από αυτό που υποδεικνύει η ηλικία των μαθητών (DES, 1992).

Η τρίτη στρατηγική για την εκπαίδευση των παιδιών με ΥΝ είναι η *καθοδήγηση* η οποία εφαρμόζεται επιτυχώς στον Καναδά και την Αυστραλία. Η καθοδήγηση ή αλλιώς ο θεσμός του Μέντορα αποτελεί μια τακτική συμβουλευτικής-πνευματικής καθοδήγησης σε περιπτώσεις ευφυών παιδιών, χωρίς αρκετή υποστήριξη και γνώση στο σχολείο ή στο σπίτι σε μια περιοχή μάθησης που επιθυμούν να εξερευνήσουν περισσότερο.

Τα *καλοκαιρινά προγράμματα* (summer schools) αποτελούν την τελευταία στρατηγική παρέμβασης. Πρόκειται για πανεπιστημιακά ιδρύματα και εκπαιδευτικούς οργανισμούς που προσφέρουν προγράμματα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Περιλαμβάνουν παραμονή, τροφή και στέγη για τους μαθητές όπου τα παρακολουθούν. Πραγματεύονται συγκεκριμένα θέματα σε τομείς, όπως τα μαθηματικά, οι θετικές και ανθρωπιστικές επιστήμες, η μουσική, ο χορός και το θέατρο.

*Συμπερασματικά, οποιαδήποτε μορφή εκπαίδευσης και αν επιλεγεί και οποιαδήποτε στρατηγική παρέμβασης αν υιοθετηθεί, αυτό που προέχει είναι η αξιοποίηση του νοητικού δυναμικού αυτών των μαθητών προς όφελος των ιδίων και της κοινωνίας.*

## σκέψεις και προβληματισμοί

# Εργασιακό Stress

### ΜΥ Ιφιγένεια Μαντζούτσου

Υπεύθυνη Γραφείου Υγιεινής και Ασφάλειας, 251 ΓΝΑ

Στον τομέα της εφαρμοσμένης υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, από άποψη λειτουργικότητας ανάλυσης και διαχείρισης του stress, ο ορισμός του εργασιακού stress βασίζεται σε μια δυναμική αντίληψη σύμφωνα με την οποία το εργασιακό stress σκιαγραφείται ως μια κατάσταση που προκύπτει από:

- Εξωτερικές απαιτήσεις (πίεση που προέρχεται από το περιβάλλον εργασίας).
- Εσωτερικές απαιτήσεις (ατομικές προσδοκίες).
- Το εσωτερικό υπόβαθρο του κάθε εργαζομένου (ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις)

### Εννοιολογική προσέγγιση

Το προσωπικό στον χώρο του Νοσοκομείου βιώνει υψηλά επίπεδα επαγγελματικού stress και συχνά εμφανίζει το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1974 από τον Freudenberger όπου ο ίδιος όρισε το φαινόμενο αυτό, ως δικό του βίωμα αποτυχίας και εξάντλησης των κοινωνικών λειτουργιών που εργάζονταν σε ιδρύματα με υψηλές εργασιακές απαιτήσεις.

Το 1980, οι Edelwich και Brodsky περιέγραψαν την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης σε τέσσερα στάδια:

- 1. Ενθουσιασμός:** Το ξεκίνημα της καριέρας μας με ενθουσιασμό.
- 2. Αμφιβολία και αδράνεια:** Σταδιακά δημιουργείται αμφιβολία και απομυθοποίηση της εργασίας.
- 3. Απογοήτευση και ματαίωση:** Την αμφιβολία και την αδράνεια διαδέχονται η απογοήτευση και η ματαίωση.
- 4. Απάθεια:** Στο τελευταίο στάδιο ο εργαζόμενος διατηρεί τη θέση του μόνο για βιοποριστικούς λόγους αδιαφορώντας για τις ανάγκες της εργασίας του.

### Συνθήκες πρόκλησης του εργασιακού stress

Οι συνθήκες κάτω από τις οποίες προκαλείται το stress (άγχος) της εργασίας είναι:

- Η έλλειψη επικοινωνίας, η μικρή υποστήριξη για την επίλυση προσωπικών προβλημάτων.
- Οι ευθύνες (ασάφεια ή και σύγκριση ρόλων).
- Η επαγγελματική στασιμότητα (ταχεία ή αργή εξέλιξη, αβεβαιότητα, χαμηλές αποδοχές, επαγγελματική ανασφάλεια).
- Κοινωνική ή φυσική απομόνωση, κακές σχέσεις με τους προϊστάμενους, διαπροσωπικές συγκρούσεις, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης.
- Συγκρουόμενες απαιτήσεις της εργασίας και της οικογενειακής ζωής, χαμηλή υποστήριξη στο σπίτι, προβλήματα διπλής σταδιοδρομίας.
- Απασχόληση σε θέση κατώτερη των προσόντων του ατόμου.
- Φόρτος ή έλλειψη εργασίας, έλλειψη ελέγχου του εργασιακού ρυθμού, μεγάλη πίεση χρόνου.
- Βάρδιες, απρόβλεπτη και πολύωρη απασχόληση, ωράρια ή ώρες που δεν ευνοούν την κοινωνική ζωή.

### Συνέπειες – Επιπτώσεις

Η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με οργανικά και ψυχολογικά συμπτώματα που αφορούν διαταραχές ύπνου και διατροφής, γαστρεντερικές διαταραχές, πο-



νοκεφάλους, φοβίες, κατάθλιψη, σκέψεις αποτυχίας και αρνητικές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ).

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι δαπανηρή για τους υγειονομικούς οργανισμούς, γιατί σχετίζεται με μειωμένη απόδοση, αποδιοργάνωση, συχνές απουσίες και τάσεις αποχώρησης από την εργασία, αύξηση του κινδύνου για λάθη και παραλείψεις, χαμηλής ποιότητας υπηρεσίες και περιορισμένη ικανοποίηση των ασθενών από τη νοσηλευτική φροντίδα.

Τα ανωτέρω γενικευμένα ευρήματα, δεν πρέπει να αγνοούνται, αλλά να προβληματίσουν όλους τους εμπλεκόμενους φορείς στην παροχή υπηρεσιών υγείας.

### Μέτρα διαχείρισης εργασιακού stress

Οι ερευνητές έχουν προτείνει κατά καιρούς μια σειρά μέτρων για την αντιμετώπιση του εργασιακού stress και του δυσμενούς φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης, τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο οργάνωσης και διοίκησης των οργανισμών υγείας.

#### Ατομικά μέτρα

- Αναγνώριση ύπαρξης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Έλεγχος και διαχείριση του χρόνου και καθορισμός των προτεραιοτήτων μας.
- Σωματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα.
- Κοινωνική υποστήριξη.

Η δημιουργία ομάδων υποστήριξης για επανεκτίμηση των πηγών stress και των εναλλακτικών τρόπων αντιμετώπισης μπορεί να μετριάσει το stress και την εξουθένωση στην εργασία.

#### Διοικητικά μέτρα

Έχουν αναφερθεί 3 επίπεδα παρέμβασης για την πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- Το 1ο επίπεδο αποβλέπει στη μείωση των πηγών έντασης και εξουθένωσης στον οργανισμό.
- Το 2ο επίπεδο αφορά στην εκπαίδευση για τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Το 3ο επίπεδο αναφέρεται στην προώθηση της υγείας και της συμβουλευτικής στον εργασιακό χώρο.

#### Συμπεράσματα

Το stress από μόνο του ΔΕΝ είναι ασθένεια. Ομως, η συνεχής έκθεση των εργαζομένων στο επαγγελματικό stress, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία των ατόμων, καθώς επίσης την παραγωγικότητα και την αποτελεσματικότητά τους στην εργασία.

Το stress μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εργασιακών ατυχημάτων.

Η έγκαιρη αναγνώριση του προβλήματος καθώς και η λήψη μέτρων κρίνεται απαραίτητη για την πρόληψη και τον περιορισμό των επιπτώσεων του συνδρόμου εργασιακού stress. Επίσης, είναι αναγκαία η συστηματική ενημέρωση για το θέμα σε όλα τα επίπεδα, καθώς και η ύπαρξη πραγματικού ενδιαφέροντος για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας.



**σκέψεις και προβληματισμοί****Ασφαλής Χρήση του Υπολογιστή και του Διαδικτύου Από Παιδιά και Εφήβους****Νίκος Μελαμπιώτης**

Στη σημερινή εποχή, το διαδίκτυο αποτελεί έναν επιταχυντή γνώσης για τα παιδιά καθώς τα μαθαίνει να ερευνούν, να αξιολογούν πληροφορίες και να κατευθύνονται προς ένα στόχο. Επιπλέον, το διαδίκτυο προσφέρει στα παιδιά τη δυνατότητα να συμμετέχει σε ομάδες κοινωνικής δικτύωσης και να χρησιμοποιεί το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail). Τέλος, το διαδίκτυο αποτελεί ένα σύγχρονο μέσο ψυχαγωγίας και διασκέδασης.

Ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού, παρατηρούνται τα εξής:

**Παιδιά ηλικίας μικρότερης των 7 ετών**

Οι πρώτες επισκέψεις στο διαδίκτυο θέτουν τις βάσεις για τη μελλοντική τους χρήση και για την απόκτηση καλών συνηθειών από τα παιδιά. Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας έχουν περιορισμένη ικανότητα κατανόησης των πληροφοριών που διατίθενται στο διαδίκτυο και περιορισμένη κριτική ικανότητα. Σε αυτές τις ηλικίες, οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά τους να βρουν κατάλληλο υλικό. Στο το στάδιο αυτό, η οικογένεια μπορεί να θέσει τους πρώτους οικιακούς κανόνες για τη χρήση του υπολογιστή.

**Παιδιά ηλικίας 7 έως 9 ετών**

Οι μικροί μαθητές θα έλθουν σε επαφή με το διαδίκτυο στο σχολείο, σε στίπια φίλων, αλλά και στο δικό τους σπίτι. Είναι πιθανό να έχουν ήδη αναπτύξει μια σωστή αντίληψη του τι ακριβώς βλέπουν. Ωστόσο, δεν είναι ακόμη έτοιμα να διαχειριστούν όλο το υλικό που προσφέρεται στο διαδίκτυο. Η συζήτηση σχετικά με αυτά τα θέματα και η ενημέρωση των παιδιών σχετικά με τα διάφορα πράγματα που ίσως συναντήσουν στο διαδίκτυο, θα τα βοηθήσει να γίνουν υπεύθυνα και να μπορούν να εργάζονται και μόνα τους με ασφάλεια.

**Παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών**

Οι μαθητές ενδέχεται να έχουν μάθει ήδη να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για διάφορες χρήσεις. Οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί τους, μαθαίνοντας για διαδικτυακές τοποθεσίες που σχετίζονται με τις



σχολικές εργασίες, τα χόμπι του παιδιού ή τα άλλα του ενδιαφέροντα. Η οικογένεια μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για την οργάνωση θεμάτων που αφορούν όλη την οικογένεια. Ετσι, δίνεται η ευκαιρία στους γονείς και τα παιδιά να συζητούν ποιες τοποθεσίες είναι αξιόπιστες και φερέγγυες και που μπορούν να βρουν ποιοτικές πληροφορίες.

**Παιδιά ηλικίας 13 έως 15 ετών**

Σε αυτή την ηλικία, το διαδίκτυο αποτελεί μέρος της κοινωνικής ζωής του παιδιού: συναντά φίλους και περνά αρκετό χρόνο σε αυτό, ενώ αναζητά πληροφορίες για τις σχολικές του εργασίες και τα ενδιαφέροντά του. Καθώς το μορφωτικό επίπεδο του παιδιού είναι υψηλότερο, ανοίγονται περισσότερες ευκαιρίες για χρήση του διαδικτύου. Στην ηλικία αυτή, τα παιδιά διακινδυνεύουν και δοκιμάζουν τα όριά τους, ενώ είναι δύσκολο για τους γονείς να παρακολουθούν τι ακριβώς κάνει το παιδί στο διαδίκτυο. Οι τεχνικοί περιορισμοί και οι απαγορεύσεις ενδέχεται να μην είναι αποτελεσματικοί τρόποι για τη βελτίωση της ασφάλειάς τους και τον έλεγχό τους στο διαδίκτυο.

**Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου**

Τα παιδιά φαίνεται να είναι ενημερωμένα για τους κινδύνους του διαδικτύου αλλά και για τους τρόπους προστασίας από αυτούς. Σε πολλές περιπτώσεις, όμως, τα παιδιά δηλώνουν ότι αποφεύγουν να απευθυνθούν στους γονείς σε περιπτώσεις προβλήματος (τις περισσότερες φορές γονείς μη εξοικειωμένους με την τεχνολογία), γιατί φοβούνται ότι θα τους επιβάλουν ακόμη αυστηρότερους κανόνες και περιορισμούς

στη χρήση του διαδικτύου. Ετσι, προτιμούν να συζητούν τέτοια προβλήματα με τους φίλους τους.

**Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα παιδί στο διαδίκτυο**

Τα παιδιά μπορεί να παρέχουν ανεξέλεγκτα τα προσωπικά τους στοιχεία εξαιτίας της έλλειψης εμπειρίας και επίγνωσης των κινδύνων καθώς και να εκτίθενται σε ιούς ή σε ακατάλληλο για την ηλικία τους υλικό κατά την περιήγησή τους στο διαδίκτυο. Σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί κάποιος να κλέψει τη διαδικτυακή ταυτότητα του παιδιού και να εκτελεί παράνομες δραστηριότητες. Οσον αφορά στις ψυχολογικές επιπτώσεις, η πολύωρη χρήση Η/Υ μπορεί να υποδηλώνει συναισθηματικές δυσκολίες: τάση για απόσυρση, αποφυγή διαπροσωπικής επαφής, αποφυγή συγκρούσεων, αναζήτηση νοήματος μέσα από την επαφή με την τεχνητή πραγματικότητα, δυσκολία στην ανάληψη ευθυνών και στη λήψη πρωτοβουλίας, άγχος, υποβόσκουσα κατάθλιψη.

**Ποιος είναι ο ρόλος των γονέων;**

Είναι καλό οι γονείς να εξετάσουν αν το παιδί τους ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο, ως μια πρώτη μέθοδος παρατήρησης, και να του μιλήσουν για κρίσιμα θέματα του διαδικτυακού χώρου όπως θα έκαναν για αντίστοιχα θέματα της καθημερινής ζωής.

Από μικρή ηλικία, θα πρέπει οι γονείς να θέτουν όρια (για πολλά θέματα) και τα οποία πρέπει να τηρούν τα παιδιά μέσα στην οικογένεια. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και δείχνουν ενδιαφέρον εκ μέρους των γονιών. Οσο το παιδί μεγαλώνει, είναι καλό τα όρια που θα ισχύσουν να συζητούνται από όλα τα μέλη της οικογένειας, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, η συναισθηματική κάλυψη των αναγκών τους, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι.

Είναι σημαντικό οι γονείς να αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά και τους εφήβους για να ασχοληθούν μαζί με θέματα διαδικτύου, έχοντας πάντα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας. Επίσης, είναι καλό να τοποθετούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μην δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του εφήβου και να υπάρχει έλεγχος.

Η ενημέρωση σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι καλό να γίνεται από μικρή ηλικία ώστε τα παιδιά να είναι ενήμερα του φαινομένου. Δυστυχώς, η πλειοψηφία των γονιών στη χώρα μας είναι ψηφιακά αναλφάβητοι. Γι' αυτό και οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τρόπους ασφαλείας (προγράμματα και φίλτρα προστασίας) ώστε να προστατεύσουν τον έφηβο από τυχόν ενοχλητικές παρεμβάσεις στο διαδίκτυο.

Εν κατακλείδι, οι γονείς χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν δύο βασικά πράγματα που αφορούν στη σχέση των παιδιών τους με τις νέες τεχνολογίες. Πρώτον, δεν χρειάζεται να δαμονοποιούν το διαδίκτυο, καθώς αποτελεί τμήμα της κουλτούρας των εφήβων και δεύτερον τυχόν απαγόρευση της χρήσης του διαδικτύου δεν μπορεί να φέρει αποτέλεσμα, μιας και ο έφηβος έχει πλέον εύκολη πρόσβαση σε αυτό.



## 4ο Διεθνές Σεμινάριο «Ζωντανών» Ενδοσκοπήσεων στην Αθήνα

Στις 3 Νοεμβρίου 2012, διεξήχθη στο Αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ το 4ο Διεθνές Σεμινάριο «ζωντανών» ενδοσκοπήσεων πεπτικού συστήματος υπό την αιγίδα των Γαστρεντερολογικών κλινικών των Στρατιωτικών Νοσοκομείων Αθηνών (251 ΓΝΑ, 401 ΓΣΝΑ και ΝΝΑ).

Το σεμινάριο περιλάμβανε ζωντανή αναμετάδοση θεραπευτικών ενδοσκοπήσεων ενδιαφερόντων περιστατικών από το ΝΝΑ στο αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ.

Στο σεμινάριο παρευρέθησαν διακεκριμένοι γαστρεντερολόγοι από την Κίνα, Γερμανία, Ινδία και ΗΠΑ, καθώς επίσης και διακεκριμένοι Έλληνες γαστρεντερολόγοι από τα Νοσοκομεία των Αθηνών.

Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με ιδιαίτερα μεγάλη επιτυχία, αυξημένη συμμε-

τοχή και απέσπασε τα ευμενή σχόλια του «δύσκολου» Ελληνικού ιατρικού κοινού, το οποίο γέμισε το ζεστό και φιλόξενο αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ και το οποίο αποχώρησε δίνοντας ... ραντεβού σε 2 χρόνια.

Η επιτυχία αυτή γεμίζει ικανοποίηση την οργανωτική επιτροπή του σεμιναρίου και την ενθαρρύνει στο να συνεχίσει την διοργάνωση ακόμη καλύτερων σεμιναρίων στο μέλλον...

... ραντεβού λοιπόν σε 2 χρόνια.

Εκ της οργανωτικής επιτροπής  
Σμχος (ΥΙ) **Παναγιώτης Κωστόπουλος**  
Δντής Γαστρεντερολογικής Κλινικής 251 ΓΝΑ



Στιγμιότυπα από το Γαστρεντερολογικό Σεμινάριο διεθνούς συμμετοχής, που έλαβε χώρα στο αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ.

## «Η Σμύρνη των Ελλήνων»

Την Τετάρτη 24 Οκτωβρίου 2012 στο Αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ παρουσιάστηκε η έκθεση «Η Σμύρνη των Ελλήνων» με εξέχοντες προσκεκλημένους ομιλητές, και ιδιαίτερα μεγάλη απήχηση στο κοινό συμμετεχόντων, που συνδιοργανώθηκε από την Ένωση Σμυρναίων και το 251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας.

Επιδίωξη της εκδήλωσης ήταν να παρουσιαστούν στο κοινό όψεις της Ελληνικής Σμύρνης κυρίως κατά τον 19ο και τον 20ό αιώνα έως το 1922 και να καταδειχθούν οι υψηλότερες επιδόσεις των Ελλήνων της πόλης στις επιστήμες, την

παιδεία, τα γράμματα, τις τέχνες, την οικονομία, το εμπόριο, τον αθλητισμό, την κοινωνική πρόνοια και όλες γενικά τις δραστηριότητες που δίνουν το στίγμα μιας φιλοπρόοδης, ανεπτυγμένης και με ισχυρά εθνικά και πνευματικά ερείσματα κοινωνίας.

Το υλικό που εκτέθηκε προήλθε από τις συλλογές της Ένωσης Σμυρναίων και περιλάμβανε αντίγραφα εφημερίδων, περιοδικών, φωτογραφιών και άλλων κειμηλίων που διασώθηκαν από την καταστροφή της Σμύρνης το 1922.



Στιγμιότυπα από την εκδήλωση «Η Σμύρνη των Ελλήνων» που έλαβε χώρα στο αμφιθέατρο του 251 ΓΝΑ.