

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

PAGE01 GUEST EDITORIAL

PAGE02 ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ART CORNER

PAGE03 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

INSPIRATIONAL QUOTES

PAGE04 #DIANA25

PAGE05 ΚΟΝΚΑΡΔΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

PAGE06 ΤΑ MEDIA ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ...

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΕΣ

PAGE07 ΠΩΣ ΘΑ ΣΤΗΡΙΞΕΣ ΤΗ ΦΙΛΗ ΣΟΥ...

ΣΕΞΙΣΜΟΣ & ΑΝΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

PAGE08 QLS NATIONAL YOUTH BOARD UPDATE



GUEST EDITORIAL

□ Nicholas Nikiforou BCyA, Ακτιβιστής Νεολαίας, Εμπυχωτικός Ομιλητής
Ηνωμένο Βασίλειο, 30 Αυγούστου 2022

Ο σχολικός εκφοβισμός, ο εργασιακός εκφοβισμός, το bullying εντός κι εκτός καθημερινών καταστάσεων αποτελεί απόλυτη τραγωδία και επηρεάζει την ψυχική υγεία κάθε ανθρώπου, σε κάθε επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής του υγείας, της συναισθηματικής του ευεξίας και των σχέσεών του με τους συνομηλίκους του αλλά και την ίδια του τη ζωή. Ωστόσο, έχοντας στη διάθεσή μας δίκτυα όπως το βασιλικό φιλανθρωπικό ίδρυμα The Diana Award σε συνεργασία με το QLS, υπάρχει πλέον Ελπίδα.

Το να κάνουμε τα στραβά μάτια στο bullying μέσα στο εκπαιδευτικό σύστημα θα μας φέρει αντιμέτωπους με την απόλυτη ντροπή. Δε νομίζω ότι θα ξεπεράσω ποτέ το bullying που δέχτηκα στην πάροδο των χρόνων. Όμως, έχω γίνει πιο δυνατός γνωρίζοντας πώς να χρησιμοποιήσω τα εργαλεία και τις

“ ΔΕ ΧΩΡΑΕΙ ΤΟ «ΕΓΩ» ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ. ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΒΑΡΚΑ. ”

δεξιότητες ζωής που έλαβα από το πρόγραμμα Anti-Bullying Ambassadors. Να έχετε θάρρος, να είστε γενναίοι ακόμα κι αν δεν καταφέρουμε να εξαλείψουμε τον εκφοβισμό, μπορούμε να εκπαιδευσουμε εκπαιδευτικούς και Anti-Bullying Ambassadors περιορίζοντας ή βάζοντας φρένο στον εκφοβισμό των άλλων. Η επίγνωση είναι καθοριστικής σημασίας για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς. Δε χωράει το «εγώ» σε μία ομάδα. Είμαστε όλοι στην ίδια βάρκα.

Θα ήθελα να σας καλωσορίσω θερμά στο εναρκτήριο τεύχος της εφημερίδας New Generations του QLS National Youth Board του οποίου είμαι επίτιμο μέλος. Αφιερώνουμε το τεύχος αυτό στην 25η επέτειο από την απώλεια της Πριγκίπισσας Νταϊάνα και στα πρώτα 20 χρόνια καινοτομίας, επιτυχιών και συνέργειας του Δικτύου QLS. Είμαι σίγουρος ότι θα εκτιμήσετε και θα απολαύσετε το τεύχος αυτό όσο εγώ!



Ενότητα στη Διαφορετικότητα

□ Ασημίνα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Papas" - Άλιμος

“ Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΠΡΟΣΔΕΚΤΗ
ΣΤΗ ΔΙΚΙΑ ΜΑΣ! ”

Η ζωή των εφήβων είναι σαν ένα περιπετειώδες μυθιστόρημα. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πως οι έφηβοι αντιμετωπίζουν την καθημερινότητα ενώ οι ορμόνες τους έχουν θεθεί εκτός ελέγχου; Κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, πόσο μάλλον οι έφηβοι που οδεύουν προς το κομμάτι της ζωής τους κατά το οποίο ανακαλύπτουν τον εαυτό τους. Κάθε ένας από αυτούς ζει κάτω από διαφορετικές συνθήκες, υιοθετεί το δικό του στυλ, έχει διαφορετικά ενδιαφέροντα και ασχολίες. Επιπλέον, η εμφάνιση αποτελεί ένα ακόμη διαφορετικό στοιχείο σε όλους μας, κάποιιοι είναι εύσωμοι ή πιο αδύνατοι, ψηλοί ή κοντοί, έχουν διαφορετική απόχρωση στην επιδερμίδα τους, έχουν μακριά ή κοντά μαλλιά, σχιστά ή αμυγδαλωτά μάτια, γαμψή ή γαλλική μύτη, φορούν σιδεράκια ή έχουν ίσια δόντια. Όλα αυτά είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία καθορίζουν την εμφάνιση αλλά και την προσωπικότητά μας. Τελικά όμως, η εμφάνιση δεν είναι το κύριο κριτήριο που πρέπει να εστιάζουμε για να αξιολογήσουμε κάποιον, ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά από την άλλη αποτελούν τα ζητούμενά μας.

Η εφηβεία αποτελεί το πιο δύσκολο στάδιο στη ζωή ενός νέου ανθρώπου γι' αυτό

χρειάζεται ειδική μεταχείριση από τους γονείς. Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου, οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να μοιράζονται τις ανησυχίες και τις ανασφάλειες τους με συνομηλίκους τους διότι αισθάνονται πως κανένας από αυτούς δεν θα τους κρίνει και δεν θα τους αμφισβητήσει. Αντιμετωπίζουν τάσεις απομόνωσης και υπεραναλύουν τα πάντα ή αναζητούν την ελευθερία τους. Έχουν όνειρα, θέτουν στόχους, αγχώνονται και έρχονται αντιμέτωποι με τις ψυχολογικές διακυμάνσεις τους που οφείλονται στις ορμόνες τους.

Όλα αυτά, αποτελούν τα κοινά χαρακτηριστικά των εφήβων παρόλο που ο καθένας κουβαλάει τη δική του ιστορία, αυτό σημαίνει ενότητα στη διαφορετικότητα! Η λέξη «διαφορετικός» επαναλαμβάνεται μέσα στο κείμενο με σκοπό να αναφέρει πώς πρέπει να συνυπάρχουμε μέσα στην διαφορετικότητά μας. Το να είσαι διαφορετικός είναι ο στόχος μας, το να κάνεις τη διαφορά μέσα στο πλήθος που απλώς υπάκουει τις διαταγές κάποιου αποτελεί το λάθος μονοπάτι. Πρέπει να μαχόμαστε για τη διαφορετικότητα και τα δικαιώματά μας. Αυτός είναι ο στόχος μας και εμείς οι Anti-Bullying Ambassadors είμαστε στη διάθεσή σας προκειμένου να σας συμβουλέψουμε να πετύχετε αυτό τον σκοπό. Το μόνο πράγμα που πρέπει να κάνετε

είναι να εκφράζετε τα συναισθήματά σας και τι σας απασχολεί. Η διαφορετικότητά σας είναι ευπρόσδεκτη στη δικιά μας!



Για παράδειγμα, ας αναλογιστούμε διάφορες σειρές και ταινίες. Πού αποσκοπούν; Μπορούμε να παραδειγματιστούμε από τη διάσημη σειρά "Stranger Things", η οποία αφορά μία παρέα εφήβων αποτελούμενης από πρόσωπα διαφορετικού φύλου, επιδερμίδας και υπερφυσικών ιδιοτεροτήτων. Η Eleven (Jane) διαθέτει υπερφυσικές δυνάμεις, ο Dustin δεν έχει δόντια, ο Lucas έχει μαύρη επιδερμίδα. Παρόλα αυτά, έχουν αναπτύξει αχώριστες φιλίες μεταξύ τους και προσπαθούν ενωμένοι να αντιμετωπίσουν οτιδήποτε το μέλλον επιφυλάσσει.

Συμπερασματικά, οι ταινίες και σειρές εκτός από ψυχαγωγικούς σκοπούς μας προσφέρουν κρυφά μηνύματα που πρέπει να αναζητούμε και να προσθέτουμε στην ζωή μας ως ηθικά μηνύματα.



Έργα Τέχνης εμπνευσμένα από συμπεριφορές εκφοβισμού

1. Η Σιωπή, λάδι σε καμβά
2. Γιατί, μολύβι σε χαρτί

Ασημίνα, Anti-Bullying Ambassador,
ΚΕΓ "G. Papas" - Άλιμος



Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού στη σχολική ηλικία μπορεί να είναι ακόμα εμφανείς στους ενήλικες

□ Αλεξάνδρα & Λυδία, Anti-Bullying Ambassadors, ΚΕΓ "Εκπαιδευτική Δυναμική" - Σύρος

Σύμφωνα με τη μελέτη του 2014 του πανεπιστημίου King's College London στο Ηνωμένο Βασίλειο, τα αποτελέσματα του εκφοβισμού στη σχολική ηλικία μπορούν να επηρεάσουν τα θύματα και στην ενήλικη ζωή τους.

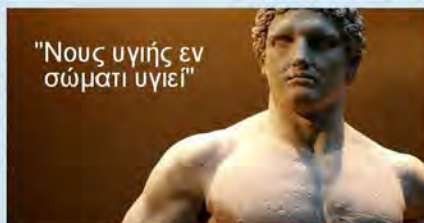
Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα που παρείχε ο οργανισμός British National Child Development με αντικείμενο μελέτης όλα τα παιδιά που γεννήθηκαν στην Αγγλία, Σκωτία και Ουαλία την ίδια εβδομάδα το 1958. Το εύρημα ήταν τρομακτικό: 7.771 παιδιά που είχαν υποστεί εκφοβισμό στη σχολική τους ηλικία εξακολουθούσαν να παρουσιάζουν προβλήματα στην ηλικία των 50 ετών!

Ειδικότερα, αυτή η έρευνα διαπίστωσε ότι τα άτομα αυτά στην ηλικία των 50 ετών παρουσίαζαν τα εξής προβλήματα σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου στην οποία ανήκαν άτομα που δεν είχαν υποστεί εκφοβισμό στην παιδική/σχολική τους ηλικία.

- ασθενή σωματική υγεία
- ασταθή ψυχική υγεία
- χαμηλή γνωστική λειτουργία
- μεγάλη πιθανότητα να είναι άνεργοι
- χαμηλότερο εισόδημα
- χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο

Ένα άλλο εύρημα της μελέτης ήταν ότι τα άτομα αυτά είχαν χαμηλότερη ποιότητα ζωής και κοινωνικής υποστήριξης. Η μελέτη αποδεικνύει τρανά ότι αυτό που πρέσβευαν οι αρχαίοι Έλληνες «νους υγιής εν σώματι υγείη» που προέρχεται από το λατινικό γνωμικό «mens sana in corpore sano» είναι πέρα για πέρα αληθινό. Ό,τι επηρεάζει το σώμα μας επηρεάζει και τον νου μας, την ψυχή μας και το αντίστροφο. Και αυτό μπορεί να έχει μόνιμο χαρακτήρα.

Πηγή: Medical News Today



"Νους υγιής εν σώματι υγείη"

INSPIRATIONAL QUOTES

□ Μαρίνα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ" - Ρέθυμνο



Πριν τα παρατήσεις, προσπάθησε.
Πριν μιλήσεις, άκουσε.
Πριν αντιδράσεις, σκέψου.
Πριν προχωρήσεις, συγχώρησε.

-Άγνωστος

« Η ΖΩΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ Η ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΧΟΡΕΥΕΙΣ ΣΤΗ ΒΡΟΧΗ. »

-VIVIAN GREENE

« ΟΤΑΝ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ ΣΤΟ ΚΑΛΟ, ΤΟ ΚΑΛΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ. »

-ABRAHAM HICKS

Η αλλαγή δε θα έρθει αν περιμένουμε κάποιο άλλο άτομο ή κάποια άλλη στιγμή. Εμάς τους ίδιους περιμέναμε. Είμαστε η αλλαγή που αναζητούμε.

-Barack Obama

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΤΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ. ΟΤΙ ΘΑ ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΩΣΟΥΜΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ - ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΟΤΙ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ. ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ.

-ARIANNA HUFFINGTON

#DIANA25

ΕΝΑ ΤΕΤΑΡΤΟ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΡΑΓΙΚΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ, ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ.



□ Ζακ, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Βασσάλου - Τσακαλάκη" - Ηράκλειο Κρήτης

Η Νταϊάνα Φράνσις Σπένσερ γεννήθηκε την 1η Ιουλίου στο Παρκ Χάους, στο Σάντριγχαμ του Νόρφολκ. Καταγόταν από την οικογένεια Spencer, οικογένεια της Βρετανικής Αριστοκρατίας με βασιλικές ρίζες. Η πρόσφατα εκλιπούσα Βασίλισσα Ελισάβετ ήταν νονά του αδελφού της Νταϊάνα, Τσαρλς Σπένσερ. Μεγάλωσε με τα τρία αδέρφια της στο Κτήμα Σαντριγχαμ κοντά στη βασιλική οικογένεια. Στην ηλικία των 7 ετών οι γονείς της χώρισαν.

Όταν ήταν νεότερη, η Νταϊάνα είχε πολλά ενδιαφέροντα: ήταν κολυμβήτρια, σκιέρ, τενίστρια και έπαιζε πιάνο. Πάνω από όλα ήθελε να γίνει μπαλαρίνα. Ωστόσο, λόγω του ύψους της, δεν κατάφερε να ακολουθήσει την καριέρα των ονείρων της. Πριν συναντήσει τον Πρίγκιπα Κάρολο, η Νταϊάνα εργαζόταν ως νηπιαγωγός.

Το ζευγάρι γνωρίστηκε το 1977 αλλά ξεκίνησαν να βγαίνουν μαζί το 1980. Το 1981, το βασιλικό ζεύγος ανακοίνωσε τον αρραβώνα του. Η Νταϊάνα επέλεξε τη δική της βέρα, κάτι ασυνήθιστο για την βασιλική οικογένεια. Αυτό το μπλε δαχτυλίδι από ζαφείρι θεωρείται ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα δαχτυλίδια στον κόσμο και αργότερα φορέθηκε από την Kate Middleton στον αρραβώνα της το 2010. Έξι μήνες μετά τον αρραβώνα, ο Πρίγκιπας Κάρολος και η Νταϊάνα παντρεύτηκαν. Ο πλούσιος βασιλικός γάμος έγινε στον καθεδρικό ναό του Αγίου Παύλου. Παρευρέθηκαν 2.650 άτομα και επειδή ο γάμος μεταδόθηκε στην τηλεόραση, τον είδαν σχεδόν 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Ο γάμος εξακολουθεί να θεωρείται ένας από τους πιο αξέχαστους βασιλικούς γάμους όλων των εποχών.

Στις 21 Ιουνίου 1982, γεννήθηκε ο πρώτος γιος του ζευγαριού και διάδοχος του βρετανικού θρόνου, ο Πρίγκιπας Ουίλιαμ. Στις 15 Σεπτεμβρίου 1984 γεννήθηκε ο

δεύτερος γιος, ο Πρίγκιπας Χάρι. Η πρώτη προτεραιότητα στη ζωή της Νταϊάνα ήταν πάντα τα παιδιά της. Προσπαθούσε να περνάει όσο περισσότερο χρόνο μπορούσε με τους Πρίγκιπες Χάρι και Ουίλιαμ. Αντί να βασίζεται σε νταντάδες και σωματοφύλακες, η Πριγκίπισσα πήγαινε η ίδια τα παιδιά στο σχολείο, συμμετείχε σε σχολικές εκδηλώσεις, εξασφάλισε ότι θα έχουν τις ίδιες εμπειρίες με τα λιγότερο προνομιούχα παιδιά. Τους πλημμύρισε επίσης με αγάπη και στοργή. Πήγαινε με τα αγαπητά της αγόρια σε ταινίες ή έβαζε κρυφά ζαχαρωτά μέσα στις κάλτσες τους σε αγώνες ποδοσφαίρου. Η Πριγκίπισσα της Ουαλίας έβαζε πάντα την οικογένεια πάνω από όλα.

Σε όλη της τη ζωή, η Νταϊάνα αφοσιώθηκε στο να βοηθάει τους άλλους, ιδιαίτερα αυτούς που δεν έχουν φωνή. Υπήρξε επίσημη υποστηρίκτρια περισσότερων από 100 φιλανθρωπικών οργανώσεων ως μέρος των βασιλικών της καθηκόντων. Ένα χρόνο πριν από το θάνατό της, η Νταϊάνα έκανε εκστρατεία για την απαγόρευση της κατασκευής και της χρήσης ναρκών ξηράς. Η Νταϊάνα πραγματοποίησε πολλές επισκέψεις σε όλο τον κόσμο επισκεπτόμενη σχολεία, νοσοκομεία, φιλανθρωπικά ιδρύματα και φιλανθρω-

πικά γκαλά για συγκέντρωση δωρεών. Χρησιμοποίησε τη δύναμη του ρόλου της στα μάτια της κοινής γνώμης για να δείξει την υποστήριξή της στους περιθωριοποιημένους από την κοινωνία. Το 1987, φωτογραφήθηκε να σφίγγει χωρίς γάντια το χέρι ενός ασθενούς με AIDS. Αυτή η απλή χειρονομία ήταν πρωτοποριακή εκείνη την εποχή λόγω του στίγματος που ήταν συνδεδεμένο με το AIDS.

Δυστυχώς, το παραμυθένιο για όλους ζευγάρι χώρισε το 1992. Η Νταϊάνα και ο Κάρολος κατέληξαν σε συμφωνία και πήραν διαζύγιο το 1996. Η Πριγκίπισσα Νταϊάνα διατήρησε τα διαμερίσματά της στο παλάτι του Κένσινγκτον και τον τίτλο της ως "Πριγκίπισσα της Ουαλίας". Στις 31 Αυγούστου 1997 ολόκληρος ο κόσμος βρέθηκε σε κατάσταση σοκ και αργότερα έντονης θλίψης όταν η Νταϊάνα, Πριγκίπισσα της Ουαλίας, πέθανε ως αποτέλεσμα τροχαίου δυστυχήματος στο Παρίσι στην ηλικία των μόλις 36 ετών. Η κηδεία της, που παρακολούθησαν 2,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι, κατέχει έως σήμερα το ρεκόρ τηλεθέασης για εκπομπή ζωντανής μετάδοσης. Η Νταϊάνα κηδεύτηκε στην παιδική της κατοικία, στο Κτήμα Άλθορπ. Ο τάφος παραμένει εκεί μέχρι και σήμερα, σε μια μικρή νησίδα στη μέση της λίμνης στο κτήμα, αλλά δεν είναι προσβάσιμος από επισκέπτες. Ωστόσο, αυτό που είναι πιο σημαντικό και πρέπει όλοι να γνωρίζουν για την Πριγκίπισσα Νταϊάνα είναι ότι δικαίως αναγνωρίζεται σήμερα ως αληθινή φιλάνθρωπος. Η Νταϊάνα μπορεί να έφυγε από τη ζωή, αλλά η κληρονομιά της θα ζει για πάντα μέσα από τα αγαπημένα της παιδιά, το ανεκτίμητο έργο του βασιλικού κοινωφελούς ιδρύματός της "The Diana Award" και τα εκατομμύρια νέων παγκοσμίως που εμπνέονται από τη μνημειώδη παρακαταθήκη της. Και γι' αυτό θα είναι για πάντα, όπως ήταν επιθυμία της, Βασίλισσα στις καρδιές των ανθρώπων.



ΠΟΣ

ΜΑΣ ΑΠΟΝΕΜΗΘΗΚΕ Η "ΚΟΝΚΑΡΔΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ"!

□ Ελένη, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "NEON" - Αίγινα

Σήμερα, ένα πρόβλημα που επηρεάζει σχεδόν όλους τους ανθρώπους είναι η συμπεριφοράς εκφοβισμού (bullying), ιδιαίτερα στα σχολεία. Ως αποτέλεσμα, πολλοί μαθητές δεν μπορούν να ζήσουν μια κανονική παιδική ηλικία, το οποίο είναι ασυγχώρητο. Το γεγονός ότι είμαι πρέσβειρα εναντίον του εκφοβισμού (Anti-Bullying Ambassador) με έχει βοηθήσει να συνειδητοποιήσω τον εκφοβισμό που συμβαίνει ανάμεσα στους ανθρώπους, καθώς επίσης, μου έχει δώσει τη δυνατότητα να το εμποδίζω να συμβαίνει στο σχολείο μου. Επομένως, πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να γίνει Anti-Bullying Ambassador, όπως επίσης, να εμποδίζει συμπεριφορές bullying, δηλαδή να είναι 'upstander'. Ωστόσο, η κα Κατερίνα και εγώ οργανώσαμε κάποιες καμπάνιες για το σχολείο μας και μετά υποβάλλαμε μια φόρμα αίτησης στο βασιλικό κοινωφελές ίδρυμα 'The Diana Award' με πληροφορίες και φωτογραφίες από τις καμπάνιες μας, για να διεκδικήσουμε την "κονκάρδα ευημερίας" που απονέμεται σε αποφοίτους του προγράμματος Anti-Bullying Ambassadors οι οποίοι εργάζονται σε αυτήν την κατεύθυνση. Έπειτα, ενημερωθήκαμε ότι είχαμε βραβευθεί με την "κονκάρδα ευημερίας" (well-being badge)! Θα σας ενημερώσω, τώρα, για τις καμπάνιες μας.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Στην αρχή, τοποθετήθηκε ένα πράσινο χριστουγεννιάτικο δέντρο στο διάδρομο, για να μπορούν όλοι να το βλέπουν. Ως Anti-Bullying Ambassador, επισκέφθηκα όλες τις τάξεις όπου ενημέρωσα τους μαθητές σχετικά με την καμπάνια και τους έδωσα αυτοκόλλητα χαρτάκια σε σχήμα καρδιάς. Μετά, έπρεπε να γράψουν κάτι θετικό και να το κολλήσουν στο δέντρο. Η κύρια ιδέα ήταν ότι οι μαθητές οι οποίοι δεν ήταν σε καλή διάθεση θα διάβαζαν τα σημειώματα και θα ένιωθαν καλύτερα.



ΓΙΟΡΤΗ ΑΓ.ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΥ

Κάτι παρόμοιο συνέβη για τον εορτασμό της ημέρας του Αγίου Βαλεντίνου. Ξανά, δόθηκαν στους μαθητές τα ίδια χαρτάκια και τους ζητήθηκε να γράψουν κάτι που να εκφράζει απεριόριστη ποσότητα αγάπης.



ΤΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΚΟΥΤΙ

Μία άλλη χρήσιμη και ενδιαφέρουσα καμπάνια που οργανώσαμε ήταν η τοποθέτηση ενός μεταλλικού κουτιού, διακοσμημένου με χαρούμενα πρόσωπα, στην είσοδο του σχολείου. Τα παιδιά μπορούσαν να το γεμίσουν με τις ιστορίες τους, που συνδέονταν με συμπεριφορές bullying απέναντι σε μαθητές. Οι μαθητές που αισθάνονταν αρκετά σίγουροι μοιράστηκαν μαζί μας εμπειρίες τους σχετικές με το bullying και, έπειτα, τις διαβάσαμε και συζητήσαμε με τα παιδιά διάφορους τρόπους για να αντιμετωπίσουν αυτές τις καταστάσεις.



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΦΙΣΑΣ

Για την επόμενη μας καμπάνια θέλαμε να τονίσουμε τη δημιουργικότητα των μαθητών. Γι' αυτό αποφασίσαμε να διοργανώσουμε ένα διαγωνισμό αφίσας. Οι μαθητές είχαν στην διάθεσή τους δύο εβδομάδες για να φτιάξουν μία anti-bullying αφίσα και μετά όλοι επέλεξαν την αγαπημένη τους. Ορισμένοι μαθητές είχαν κάνει κολλάζ με φωτογραφίες από περιοδικά ενώ κάποιοι άλλοι είχαν ζωγραφίσει κάτι πρωτότυπο.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΦΙΛΙΑΣ

Η τελευταία καμπάνια ήταν σχετική με τους φίλους και η επόμενη εβδομάδα είχε ονομαστεί "Εβδομάδα Φιλίας". Οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να δείξουν στους φίλους τους πόσο τους αγαπούν και πόσο τους νοιάζονται.



Είναι πολύ σπουδαίο το γεγονός ότι μας απονεμήθηκε η "κονκάρδα ευημερίας", αλλά για εμάς, είναι εξίσου σημαντικό ότι κάθε μαθητής ήθελε να συμμετάσχει στις καμπάνιες. Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι οι μαθητές όλων των ηλικιών ενδιαφέρθηκαν, και με την πολύτιμη βοήθειά τους, δημιουργήσαμε ένα πιο ασφαλές περιβάλλον στο σχολείο μας.



ΤΑ MEDIA ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ!

☐ Σοφία, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Papas" - Άλιμος

Ζούμε στον αιώνα του απόλυτου "φαίνεσθαι", σχήμα λόγου που χρησιμοποιείται συνήθως στις ελληνικές τραγωδίες του Ευριπίδη για να εκφράσει την άγνοια της κοινωνίας: το να κρίνουμε μόνο από αυτό που βλέπουμε, μας καθιστά ανίκανους να ανακαλύψουμε την κρυμμένη αλήθεια. Ως αποτέλεσμα, οι νέοι ενδιαφέρονται περισσότερο για την εμφάνισή τους παρά για τον εσωτερικό τους κόσμο ή ακόμα και για την υγεία τους. Αισθάνονται υποχρεωμένοι να μοιάζουν με όλες τις διασημότητες που ακολουθούν στο διαδίκτυο ως μια προσπάθεια να βρουν την ευτυχία. Ωστόσο, το να θέτουν τόσο μη ρεαλιστικούς στόχους για τους εαυτούς τους και τους ανθρώπους γύρω τους προκαλεί συναισθήματα έχθρας και, αν και ειρωνικό, κατάθλιψης.

εξιδανικεύονται από την πλειοψηφία; Δυστυχώς, οι άνθρωποι έχουν βασίσει την αξία τους στην εμφάνισή τους, κάτι που αποτελεί σημαντικό πρόβλημα, καθώς σχηματίζουν εντυπώσεις για τα άτομα της κοινότητάς τους με αυτά τα κριτήρια. Ασυνείδητα, μερικές φορές, μας απωθούν εκείνοι που δεν αγγίζουν τα πρότυπα ομορφιάς. Τόσες πολλές ευκαιρίες δημιουργίας φιλιών, συνεταιρισμών ακόμα και επαγγελματικών συνεργασιών χάνονται εξαιτίας αυτού του φαινομένου: το να κρίνουμε την προσωπικότητα ή ακόμα και τις δεξιότητες κάποιου από την εμφάνισή του.

Τα κύρια θύματα αυτής της μορφής διάκρισης είναι τα υπέρβαρα άτομα που αντιμετωπίζουν επανειλημμένα εκφοβισμό. Ο κόσμος τα βλέπει σαν ευκαιρία να εκφράσει τα κόμπλεξ του και να τα υποβιάσει. Με αυτόν τον τρόπο οι εκφοβιστές αισθάνονται εξουσία: κάνοντας σχόλια για το σώμα κάποιου άλλου ώστε να αποδείξουν, κυρίως στον εαυτό τους, ότι είναι καλύτεροι. Ωστόσο, αποφεύγουν να είναι ανοιχτά προσβλητικοί καθώς η κοινωνία αρχίζει να ξυπνά και ξέρουν ότι θα τους κατακρίνει. Ως εκ τούτου, επινοούν δικαιολογίες όπως τον ισχυρισμό ότι εκφοβίζουν τα παχύσαρκα άτομα με στόχο να τους βοηθήσουν να χάσουν βάρος. Φυσικά, αυτό δεν ευσταθεί και, στην πραγματικότητα, έχει οδηγήσει μόνο σε διατροφικές διαταραχές. Όλο αυτό το μίσος θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αν ανατρέφονταν άνθρωποι με τις σωστές αξίες και πρότυπα. Αν και η επιρροή που ασκούν οι γονείς στα παιδιά τους παίζει σημαντικό ρόλο, είναι το Διαδίκτυο που διαφθείρει τους νέους. Διάσημα άτομα που ισχυρίζονται ότι είναι ευτυχισμένα, αλλά είναι κρυφά μίζερα, είναι εκείνα που οι νέοι βλέπουν συνεχώς και προπαγανδίζονται να εξιδανικεύουν. Είναι καιρός να σταματήσει αυτό και ευτυχώς η νεότερη γενιά έχει ήδη δημιουργήσει ένα κίνημα αποδοχής, δίνοντας προτεραιότητα στην υγεία. Είναι ζωτικής σημασίας να συνεχίσουμε έτσι και επιτέλους να αποδεχτούμε τον καθένα για το "είναι" του.

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΑΔΕΣ

B RUTAL PEOPLE AROUND THE WORLD

U NHAPPY SOULS WITHOUT HOPE

L ONELY HEARTS WAITING FOR LOVE

L OST MINDS TRYING TO COPE

Y OU DON'T KNOW THE WAY THEY ARE

I NTREPID HE IS TRYING TO BE

N OTHING FOR THOSE WHO CAN'T SEE

G UILTY THEY ARE FOR MAKING HIM LEAVE

☐ Κλέα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Kolitsa Language Centre" - Τύρναβος

R ESPONSIBILITY

E VOLVE AS A PERSON

S TAND UP

P ROTECT THOSE WHO NEED YOU

E ND RACISM

C OOPERATE WITH OTHERS

T HINK ON YOUR FEET

☐ Παναγιώτης, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ" - Ρέθυμνο

“ΕΥΤΥΧΩΣ Η ΝΕΟΤΕΡΗ ΓΕΝΙΑ ΕΧΕΙ ΗΔΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΝΑ ΚΙΝΗΜΑ ΑΠΟΔΟΧΗΣ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.”

Ιδανικό σώμα είναι αυτό που βλέπουμε συχνά όταν μπαίνουμε στα social media. Με αυτόν τον όρο συνήθως αναφερόμαστε σε μοντέλα αλλά το "είναι", δηλαδή η πραγματικότητα, αντίθετη από το "φαίνεσθαι", είναι ότι έπρεπε να λιμοκτονήσουν για να πετύχουν αυτό το look. Ένα άλλο παράδειγμα είναι οι influencers με καμπύλες που επιτυγχάνονται με εμφυτεύματα και πλαστικές επεμβάσεις. Ακόμη και οι άντρες, που γενικά ξεχνάμε, έχουν θέσει για τον εαυτό τους εξωπραγματικά πρότυπα ομορφιάς. Οι μύες που φαίνονται μέσω του αφυδατωμένου δέρματος απεικονίζονται στην τηλεόραση από ηθοποιούς που έπρεπε να σταματήσουν να πίνουν νερό για μια ολόκληρη μέρα ή περισσότερο. Αν αυτά τα σώματα δεν είναι ούτε λειτουργικά, ούτε είναι δυνατό να διατηρηθούν με υγιεινές συνήθειες, γιατί



ΠΩΣ ΘΑ ΣΤΗΡΙΖΕΣ ΤΗ ΦΙΛΗ ΣΟΥ ΑΝ ΔΙΑΒΑΖΕΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΕΛΙΔΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ;

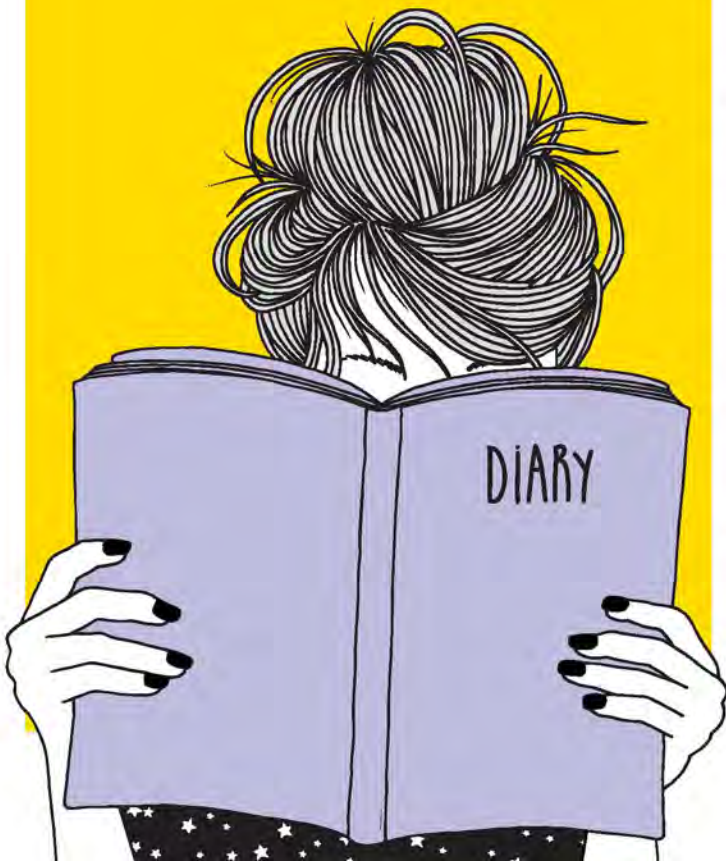
Σκέψου με ποιούς τρόπους θα τη βοηθούσες να ξεπεράσει το πρόβλημά της.

☐ Αγάπη, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Papas" - Άλιμος



Αγαπητό μου Ημερολόγιο,

Γιατί είναι έτσι οι άνθρωποι; Νόμιζα ότι τα σημερινά παιδιά ξέρουν ότι είναι ωραίο να είσαι διαφορετικός. Αλλά, προφανώς, όχι. Δύο μήνες στο καινούργιο μου σχολείο και το έχω σιχαθεί. Παλιά λάτρευα να πηγαίνω σχολείο αλλά τώρα πηγαίνω για ύπνο κάθε βράδυ και εύχομαι να μην ξυπνήσω το πρωί. Γιατί πρέπει να με εκφοβίζουν έτσι; Επειδή είμαι μαύρη; Γιατί πρέπει να νομίζω ότι φταίω εγώ για αυτό; Γιατί με κάνουν και αισθάνομαι μη αποδεκτή; Επειδή μου αρέσουν τα κορίτσια και δεν είμαι σαν τις φίλες μου; Έχω κουραστεί. Θέλω να ξυπνήσω και να καταλάβω ότι όλο αυτό είναι ένα όνειρο, ότι όταν πάω σχολείο θα με υποδεχτούν με μια ζεστή αγκαλιά, ότι θα προσκληθώ σε πάρτι, θα βγάλω φωτογραφίες και θα έχω μια κανονική εφηβική ζωή. Τόσα πολλά ζητάω;



Σεξισμός & ΑΝΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

☐ Ανθή, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Papas" - Άλιμος

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το συγκεκριμένο θέμα σε πλήρη έκταση, πρέπει πρώτα να θέσουμε το ερώτημα: Τι είναι ο σεξισμός; Πώς τον εντοπίζουμε; Πώς μας επηρεάζει;

Σεξισμός είναι κάθε έκφραση (πράξη, λέξη, εικόνα, χειρονομία) που βασίζεται στην ιδέα ότι ορισμένα άτομα, τις περισσότερες φορές γυναίκες, είναι κατώτερα λόγω του φύλου τους. Ο σεξισμός βρίσκεται στη ρίζα της ανισότητας των φύλων και είναι παρών σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Σύμφωνα με την Εγκυκλοπαίδεια Britannica, "η έννοια του σεξισμού διατυπώθηκε αρχικά για να αυξήσει την επίγνωση σχετικά με την καταπίεση των κοριτσιών και των γυναικών, αν και μέχρι τις αρχές του 21ου αιώνα είχε μερικές φορές επεκταθεί έτσι ώστε να συμπεριλάβει την καταπίεση οποιουδήποτε φύλου, συμπεριλαμβανομένων των ανδρών και των αγοριών όταν δεν συμμορφώνονται με τους στερεοτυπικούς ρόλους των φύλων, των διαφυλικών (intersex) και των διεμφυλικών (transgender) ατόμων".

Η ανισότητα των φύλων εφαρμόζεται στην καθημερινή μας ζωή - συχνά χωρίς να το καταλαβαίνουμε! Πάρτε ως παράδειγμα τη γενική χρήση του αρσενικού γένους από έναν ομιλητή ("αυτός/ο/ού") για να αναφερθεί σε ένα μη συγκεκριμένο πρόσωπο.

Ευτυχώς, έχει σημειωθεί πρόοδος τις τελευταίες δεκαετίες: Περισσότερα κορίτσια πηγαίνουν στο σχολείο, λιγότερα κορίτσια αναγκάζονται να παντρευτούν πρόωρα, περισσότερες γυναίκες υπηρετούν στο κοινοβούλιο και σε ηγετικές θέσεις και οι νόμοι μεταρρυθμίζονται για να προωθήσουν την ισότητα των φύλων. Όλοι μας μπορούμε να συμβάλουμε στην πρόληψη της πρακτικής των ανισοτήτων, προωθώντας απλώς την έρευνα στον τομέα αυτό! Μην περιμένετε την αλλαγή, γίνετε εσείς η αλλαγή!



QLS NATIONAL YOUTH BOARD UPDATE

☐ Fred Featham, Συντονιστής QLS National Youth Board, Anti-Bullying Staff Lead, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ" - Ρέθυμνο

Αιανύοντας πλέον την 3η του χρονιά, το QLS National Youth Board που αποτελείται από αποφοίτους του προγράμματος Anti-Bullying Ambassadors, έχει καταφέρει πολλά! Έχουμε ήδη ανανεώσει και ενημερώσει 2 φορές την Πολιτική Anti-Bullying QLS, έχουμε παρουσιάσει διαδικτυακά events όπως το QLS Anti-Bullying Festival, Χριστουγεννιάτικα events, ετήσιες Εβδομάδες Anti-Bullying και πολλά άλλα. Είμαστε αναπόσπαστο κομμάτι της Εκστρατείας Anti-Bullying QLS που θεσπίστηκε το 2016 -του πιο πολυβραβευμένου προγράμματος QLS έως σήμερα, μετρώντας 4 βραβεία κύρους. Τον Ιούνιο, μία εκπροσώπηση του Youth Board έδωσε το "παρών" στο επετειακό γκαλά των 20 χρόνων QLS στο Ζάππειο Μέγαρο όπου μέλη μας διάβασαν ένα ποίημα γραμμένο από το επίτιμο μέλος μας, τον ακτιβιστή Nicholas Nikiforou, συνάντησαν τον εκπαιδευτή Anti-Bullying Paul Hanmore και την επίτιμη προσκεκλημένη

Tessy Ojo CBE, Πρόεδρο του βασιλικού κοινωφελούς ιδρύματος The Diana Award και Ηγέτιδα της Κοινωνίας των Πολιτών. Τον Αύγουστο, εκπρόσωποι της ομάδας μας βρέθηκαν προσκεκλημένοι του Nicholas Nikiforou σε ένα zoom session αφιερωμένο στην 25η επέτειο από την απώλεια της Πριγκίπισσας Νταϊάνα, γεμάτο αναμνήσεις, απόψεις και ποίηση που μπορείτε να δείτε εδώ. Την επόμενη ημέρα, ανήμερα της επετείου μνήμης της Πριγκίπισσας, 21 μέλη του Youth Board της αφιέρωσαν τη μετεκπαίδευση "Κατά της Ρατσιστικής Εκφοβιστικής Συμπεριφοράς" που έλαβαν από το βασιλικό της ίδρυμα με αντίστοιχη πιστοποίηση. Βρισκόμαστε πλέον στην εκπνοή της επετειακής χρονιάς του QLS και έχουμε ήδη πολλά συναρπαστικά projects να αναμένουμε στο πλαίσιο του 7ου Έτους Εθελοντισμού μας "Make A Difference With QLS". Μείνετε συντονισμένοι, προσέχετε ο ένας τον άλλον και να έχετε μία δημιουργική σχολική χρονιά δίχως περιστατικά bullying!



AGENDA

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

The Big Anti-Bullying Assembly

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Anti-Bullying Week

3rd QLS Online Anti-Bullying Festival

Anti-Bullying Ambassador Training

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

QLS Book Club Christmas Online Event

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

QLS Book Club Literary Online Event

ΜΑΡΤΙΟΣ

5th International QLS Online School Debate Festival

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

3rd QLS Online Book Club Competition

QLS ANTI-BULLYING AWARDS



AS FEATURED IN



GREEK CITY TIMES



Κατεχάκη 17, Αθήνα 115 25
Τηλ. +30 2106929463
qls@qls.gr www.qls.gr



Ακολουθήστε το
@qlsnationalyouthboard
στο Instagram!

Η Εκστρατεία Anti-Bullying του QLS στηρίζει τους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών και συγκεκριμένα τους εξής:



Επιμέλεια Έκδοσης: Fred Featham - Anti-Bullying Campaigner, Εκπαιδευτικός, Ιδιοκτήτης ΚΕΓ, Υπεύθυνος Κοινωνικής Εταιρικής Ευθύνης & Έφορος Εκδηλώσεων Δ.Σ. QLS
Ιδιαίτερες ευχαριστίες προς: Georgia Papas, Ασημένια Φήταμ, Δρ Παναγιώτα Μπουρτσουκλή, Άννα Γιαννάκη, Ρίτα Κοροδήμα, Κατερίνα Λόκου, Αλεξάνδρα Κολίτσα, Γιώργο Γιαννουλόπουλο, Tessy Ojo CBE, Paul Hanmore, Emily Gow, Katy Forrester, Megan Hockley, Lucy Morris, Melanie Nikiforou, Nicholas Nikiforou BCyA, Μάριος Χατζρογλου, Ευγενία Παπαϊωάννου, Εύα Βασσάλου-Τσακαλάκη, Ιωάννα Σκαρλίγκου, Πένυ Ταλιακού και Ζανίνα Πηλιούρη.