

## CONTENTS

PAGE01 GUEST EDITORIAL

PAGE02 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΕΙΤ  
ΠΡΟΤΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

PAGE03 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

PAGE04 ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ  
ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΝΩ ΕΧΕΙΣ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑ  
BE INCLUSIVE  
ART CORNER

PAGE05 INSPIRATIONAL QUOTES

PAGE06 ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
BULLYING  
ΓΩΝΙΑ ΠΟΙΗΣΗΣ

PAGE07 ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

PAGE08 QLS NATIONAL YOUTH  
BOARD UPDATE



**Be Inclusive**  
with  
8th Volunteering Year 



## GUEST EDITORIAL

□ Nancy Silberkeit, συνδιοκλήτρια & συν-Διευθύνουσα Σύμβουλος των Archie Comics, ΗΠΑ

**T**ο κλειδί είναι η εκτίμηση! Αυτό που έρχεται μαζί με αυτό είναι η συμπερίληψη και η καλοσύνη! Πλησιάστε το άτομο που φαίνεται απομονωμένο ή σαν να μην έχει φίλους. Ο καθένας είναι διαφορετικός, ίσως λίγο ή πολύ, αυτό είναι το κατώφλι όπου απαιτείται υπομονή και κατανόηση. Το να μην αφιερώνετε χρόνο για να αγκαλιάσετε τους άλλους λόγω των διαφορών σας, μπορεί να δημιουργήσει βαθύ πόνο και μια αίσθηση απομόνωσης. Ο καθένας από εμάς έχει μια καρδιά, μην την αφήνετε να είναι μόνο το όργανο που συντηρεί τη ζωή. Αφήστε την να είναι το μέρος που συντηρεί μια ανθρώπινη ζωή που εργάζεται πραγματικά σκληρά για να είναι ευγενική, αφοσιωμένη στη συμπερίληψη και να βλέπει ότι η

**Ο καθένας από εμάς έχει μια καρδιά, μην την αφήνετε να είναι μόνο το όργανο που συντηρεί τη ζωή.**

συμπερίληψη είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορεί να κάνει κανείς στη διάρκεια της ζωής του. Το QLS και το βασιλικό κοινωφελές ίδρυμα Diana Award ξεχωρίζουν τα άτομα που έχουν αφιερώσει τη δράση τους στο να προσεγγίσουν όλους με τεράστια προσοχή. Μπορώ πραγματικά να πω ότι ο Nicholas Nikiforou, κάτοχος του Βραβείου Diana Legacy, συνδέθηκε μαζί μου μέσω του QLS. Δεν θα ξεχάσω ποτέ τα λόγια του "Θέλω να ξέρεις ότι έχεις μια οικογένεια, είσαι μέρος της οικογένειάς μας".

Μπορεί να μας χωρίζουν ωκεανοί, αλλά η ζεστασιά αυτών των λέξεων παραμένει στο μυαλό μου. Θα ξέρω πάντα ότι με εκτιμούν και ότι έχω ένα μέρος όπου ανήκω. Αυτή η ευγενική χειρονομία προήλθε από ένα άτομο που εργάζεται σκληρά για να αναπτύξει μια ευγενική καρδιά χωρίς αποκλεισμούς. Θέλω ο Nicholas και οι άλλοι να γνωρίζουν ότι όταν προκύπτει κάτι κακό, έχω μάθει να αναγνωρίζω την ταυτότητα και τη μοναδικότητά μου. Μπορώ να χαμογελάω επειδή υπάρχουν άνθρωποι εκεί έξω όπως ο Nicholas, το QLS και το Diana Award που δείχνουν ανοιχτά την υποστήριξή τους σε όλους τους ανθρώπους.



# Η ιστορία της Κέιτ



□ Αθήνα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Παπας", Άλιμος

**Μ**ια φορά κι έναν καιρό ήταν μια νέα μαθήτριά που την έλεγαν Κέιτ. Κοιμόταν πολύ και πάντα έφτανε αργά στο σχολείο. Κάποια κακά παιδιά το παρατήρησαν και άρχισαν να την πειράζουν γι' αυτό. Το είπε στον δάσκαλο, αλλά αυτός δεν έκανε τίποτα. Την επόμενη μέρα, ήρθε στο σχολείο με ένα παλιό πουκάμισο, δεν μπορούσε να αγοράσει κάτι καλύτερο εκείνη την περίοδο. Τα κακά παιδιά την είδαν και άρχισαν να γελούν και να την αποκαλούν κλόουν. Πήγε στο σχολείο νιώθοντας πολύ πεσμένη. Ήθελε να πέσει στη θάλασσα και να πνιγεί. Ευτυχώς ο δάσκαλος την πρόσεξε ζήτησε συγγνώμη που αγνόησε το προηγούμενο

περιστατικό. Της είπε ότι δεν έφταιγε εκείνη. Είπε ότι τα ρούχα της ήταν υπέροχα, τα καλύτερα στην πόλη και ότι δεν έπρεπε να αισθάνεται άσχημα επειδή οι άλλοι μαθητές την κοροΐδευαν. Την έκανε να νιώσει ξεχωριστή. Την έκανε να νιώσει ότι την αγαπούν. Της είπε ότι το κάνουν μόνο επειδή είναι ανασφαλείς και ότι το να το κάνουν αυτό ήταν μόνο κακό για τον εαυτό τους. Αυτό έκανε την Κέιτ χαρούμενη και με αυτοπεποίθηση. Ευχαρίστησε τον δάσκαλο για τις συμβουλές του και τα καλά λόγια εμπιστοσύνης. Τώρα πηγαίνει στο σχολείο χαμογελαστή και δεν ακούει τους νταήδες γιατί νιώθει ότι είναι σπουδαία και ξεχωριστή και όλα αυτά χάρη στα λόγια ενθάρρυνσης.



Book Club  
A HELBLING PROJECT

## ΠΡΟΤΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

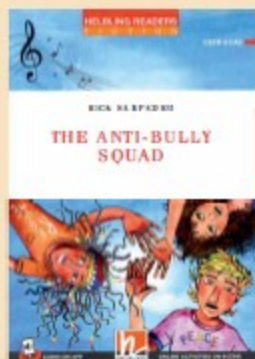
**"THE ANTI-BULLY SQUAD"** by Rick Sampedio

Helbling English Επίπεδα A1/A2

□ Ασημένια Φήταμ, Διοικήτρια Κέντρου Ξένων Γλωσσών & Anti-Bullying Staff Lead, ΚΕΓ «Ασημένια Φήταμ» - Ρέθυμνο

Το "The Anti-Bully Squad" είναι ένα αναγνωστικό που γράφτηκε από τον Rick Sampedio και εκδόθηκε από τον εκδοτικό οίκο Helbling English για μαθητές της αγγλικής γλώσσας σε επίπεδο A1/A2. Με έμφαση στην αντιμετώπιση του κρίσιμου θέματος του εκφοβισμού, το βιβλίο αυτό παρέχει μια συναρπαστική ιστορία, ενώ παράλληλα προωθεί την ευαισθητοποίηση κατά του εκφοβισμού.

Η ιστορία περιστρέφεται γύρω από ένα ζευγάρι νταήδων που βλάπτουν το μικρότερο αγόρι της τάξης και 3 γενναίοι συμμαθητές αποφασίζουν να αναλάβουν δράση πριν να είναι πολύ αργά. Δυστυχώς, ανακαλύπτουν ότι οι νταήδες είναι ένα βήμα μπροστά τους και δεν αφήνουν κανέναν να παρεμβαίνει στις εκφοβιστικές τους δραστηριότητες. Αν και η πρώτη προσπάθεια των γενναίων παιδιών να βάλουν τέλος στα σχέδια των νταήδων απέτυχε, δεν το βάζουν κάτω, αλλά επιστρέφουν ακόμα πιο προετοιμασμένα και αποφασισμένα να δώσουν στους νταήδες ένα μάθημα που θα θυμούνται. Ζητούν τη βοήθεια των γονέων και άλλων παιδιών και συνεργάζονται στενά για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του εκφοβισμού δημιουργώντας την "Anti-Bully Squad" (Ομάδα Anti-Bullying). Καταφέρνουν να αφηνιάσουν τους νταήδες και να χαλάσουν τα σχέδια εκφοβισμού τους αφήνοντάς τους τρομερά αμήχανους, απογοητευμένους, απομονωμένους και πτωχούς. Τα θέματα της φιλίας, της ενουαίσθησης και της εναντίωσης στον εκφοβισμό δεν είναι μόνο εκπαιδευτικά αλλά και κοινωνικής φύσεως. Το "The Anti-Bully Squad" ενθαρρύνει τους αναγνώστες να προβλημαστούν σχετικά με τις επιπτώσεις του εκφοβισμού και τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος. Το βιβλίο προωθεί πολύτιμα μαθήματα ζωής!



# διατροφικές διαταραχές

Δεν γράφω αυτό το κείμενο για να βαθμολογηθώ από τις απίθανες καθηγήτριες μου ώστε να μπορώ να είμαι γραμματικά και συντακτικά τέλεια. Γράφω αυτό το κείμενο επειδή είμαι απορημένη με κάποιες καταστάσεις και θέλω να εκφράσω τις ανησυχίες μου σε εσάς και να σας ενημερώσω για κάποια ευαίσθητα θέματα, που πιστεύω έχουν αρχίσει να βγαίνουν εκτός ελέγχου τελευταία.



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

**A**υτά, λοιπόν, έχω να πω: Είμαι μία συνηθισμένη έφηβη που έχει tik tok, Instagram και διάφορες άλλες εφαρμογές κατεβασμένες στο κινητό μου τηλέφωνο και σαν μία συνηθισμένη έφηβη, σπαταλώ τον περισσότερο μου χρόνο σκρολάροντας στα social media μου για να ξέρω τα τελευταία νέα.

Μέχρι εδώ καλά έτσι; Ε, όχι ακριβώς. Να τι με έχει προβληματίσει:

Έχω παρατηρήσει πως όλο και περισσότερος κόσμος (ιδιαίτερα κορίτσια) δυσκολεύονται με την ανορεξία, τη βουλιμία και τον αυτοτραυματισμό και αναρωτιέμαι, αν και όλα αρχίζουν από κάπου, γιατί να αφήσεις κάποιον που είναι σίγουρο ότι δεν είναι ευχαριστημένος με τη ζωή του να καταστρέψει τη δική σου αφήνοντας ένα προβληματικό αχάλιο στη σελίδα των κοινωνικών σου δικτύων «είσαι χοντρός/-ή», «είσαι υπερβολικά λεπτός/-ή, αυτό δεν είναι υγιές», «είσαι άσχημος/-η», και τόσα άσχημα και τοξικά αχάλια που μπορεί να γράψει κάποιος επειδή πιστέψτε με- ένας κακός άνθρωπος θα βρει κάποιον τρόπο να κλέψει αυτό που θέλει από σένα για να νιώσει

μπορεί να παλεύει με την ανορεξία χωρίς να είναι υπερβολικά αδύνατος. Σε κάθε περίπτωση, ο καθένας που υποφέρει δικαιούται την κατάλληλη θεραπεία, υποστήριξη και ενθάρρυνση.

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός από διατροφικές διαταραχές, των οποίων η διάγνωση γίνεται με διαφορετικά κριτήρια, και πρόκειται να αυξηθούν αν δεν μεταβάλλουμε τη συμπεριφορά μας. Κάποιες από αυτές είναι η νευρική ανορεξία (οι άνθρωποι με ανορεξία βλέπουν τους εαυτούς τους ως υπέρβαρους ακόμα και αν βρίσκονται πολύ κάτω από το φυσιολογικό τους βάρος), νευρική βουλιμία (οι άνθρωποι με βουλιμία συχνά τρώνε μεγάλες ποσότητες φαγητού καθώς σιγά-σιγά χάνουν τον έλεγχο πάνω στις διατροφικές τους συνήθειες, και κάθε βουλιμικό επεισόδιο ακολουθούν ακραίοι τρόποι απώλειας της τροφής όπως ο εμετός, η υπερβολική γυμναστική, κ.ά.), αδηφάγη διαταραχή (παρόμοια με τη βουλιμία), πίκια (που αφορά το να τρως πράγματα που δεν θεωρούνται φαγητά, όπως πάγος, μαλλιά, σαπούνι κλπ.) και μμηκαστική διαταραχή (συμίστά μία νέα διαταραχή στην οποία ο άνθρωπος αναμασά το φαγητό που

## Είσαι δυνατός/η! Είσαι ευαίσθητος/η! Είσαι διαφορετικός/η!

καλύτερα για την κακή του κατάσταση. Τότε, γιατί να επιτρέψεις σε κάποιον να σου καταστρέψει την λάμψη σου μόνο για να ικανοποιήσει τον εαυτό του και αυτόματα να του δώσεις την ευχαρίστηση ότι πέτυχε τον στόχο του

Όχι, δεν θα έπρεπε να αφήσεις κανέναν να καταστρέψει την καρδιά σου με αυτόν τον τρόπο! Δεν έχεις αντιληφθεί ότι ποτέ δε θα είσαι αρκετός/-ή για την κοινωνία?

« Δεν είσαι αρκετά λεπτός/-ή », « Πόσο λεπτός/-ή είσαι, φαίνεσαι ανορεξικός/-ή », « Η μύτη σου δεν είναι τέλεια για modelling », « Τα χέρια σου φαίνονται χοντρά », « Δεν είσαι αρκετά θηλυκή » και άλλα.

Η κοινωνία προωθεί άπιαστα πρότυπα, όχι μόνο σε περιοδικά και διαφημίσεις αλλά και στην αληθινή ζωή, όπως στους φίλους και την οικογένεια. Οι άνθρωποι που καθορίζονται από αυτές τις λέξεις, έχουν ήδη αποξενωθεί από τον εαυτό τους! Δεν χρειάζεται να το κάνεις και εσύ! Είσαι δυνατός/-ή! Είσαι ευαίσθητος/-η! Είσαι διαφορετικός/-η! Και εδώ είναι που αποδεικνύεται η θεωρία μου, η οποία υποστηρίζει ότι όλα συνδέονται μεταξύ τους.

Τώρα, ας προχωρήσουμε στα εννυμμερικτικά σημεία του άρθρου. Οι διατροφικές διαταραχές δεν είναι διαταραχές βάρους, κάποιος

έχει προηγουμένως καταπεί και είτε το ξανακαταπίνει, είτε το φτύνει). Συχνά συμπτώματα διατροφικών διαταραχών είναι η υπερβολική σκέψη για το φαγητό και το βάρος, η αποφυγή φαγητού, η υπερβολική άσκηση, τα λεπτά μαλλιά, η μυϊκή αποδυνάμωση, η μέτρηση θερμίδων, η ξαφνική απώλεια βάρους, ο φόβος για απόκτηση κιλών κλπ.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βοηθήσεις ανθρώπους που βασανίζονται από διατροφικές διαταραχές. Αναμφίβολα, δεν θα πρέπει να τους κατηγορείς για αυτή την κατάσταση, ούτε να τους αναγκάζεις να τρώνε. Μια καλή συμβουλή, θα ήταν να τους προτείνεις να απευθυνθούν σε ειδικούς υγείας και το καλύτερο που μπορείς να κάνεις είναι να τους υποστηρίξεις καθ' όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας τους και να τους ενθαρρύνεις να επιλέξουν την αποκατάστασή τους.

Χωρίς αντίρρηση, αυτά τα λόγια ποτέ δεν θα απάλυναν όλο τον πόνο, αλλά η ίαση το αξίζει! Η θεραπεία είναι να βρίσκεις ξανά τον εαυτό σου, είναι η ελευθερία πάνω στις διατροφικές σου επιλογές. Μπορεί να είναι δύσκολο και απαιτητικό μερικές φορές αλλά πιστεύω σε σένα! Μπορείς να το κάνεις για σένα, όχι για τους άλλους!

# ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΝΩ ΕΧΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑ



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

**Π**ρώτη μέρα σχολείου. Μπορεί να είναι μία υπέροχη αρχή. Αλλά δεν είμαι όμορφη, το πρόσωπό μου είναι τόσο άσχημο, η ακμή μου, το δέρμα μου είναι διαφορετικό, το σώμα μου αηδιαστικό - πρέπει να κάνω δίαιτα, τα μαλλιά μου είναι απαίσια! Γιατί δεν μπορώ να είμαι σαν το κορίτσι στο διάδρομο; Είναι τόσο όμορφη, ξανθιά με γαλιανά μάτια, λεπτό σώμα, τέλεια μαλλιά και όλα πάνω της είναι τέλεια. Γιατί δεν μπορώ να είμαι σαν αυτό το κορίτσι που κάθεται στις κερκίδες με τα σγουρά μαλλιά, τα τέλεια δόντια, τα όμορφα καστανά μάτια και την τόση αυτοπεποίθηση. Μακάρι να μην είχα ουλές παντού, μακάρι να μην είχα σημάδια στους καρπούς μου.

## Be Inclusive

(Να Είσαι Συμπεριληπτικός)

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

**Ι** Σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες, υπόβαθρα και έχουν διαφορετικές εμπειρίες, είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν χώροι που να είναι φιλόξενοι και χωρίς αποκλεισμούς για όλους. Η συμπεριληψη δεν αφορά μόνο τη διαφορετικότητα, αλλά τη δημιουργία μιας κουλτούρας όπου όλοι νιώθουν ότι εκτιμώνται και είναι σεβαστοί. Για να πετύχει απαιτούνται μερικοί σημαντικοί παράγοντες.

**Αναγνώριση της διαφορετικότητας:** Όταν ο καθένας έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τις μοναδικές προοπτικές και τις εμπειρίες του, μπορούμε να καταλάβουμε ο ένας τον άλλον περισσότερο.

**Αμοιβαίος σεβασμός:** Ο αποκλεισμός και οι διακρίσεις δεν έχουν θέση σε ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να τους αντιμετωπίσουμε όλους με καλοσύνη και σεβασμό.



Έργα τέχνης εμπνευσμένα από συμπεριφορές εκφοβισμού



1. U Can Stop It - Ληδα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Papas", Άλιμος
2. Stop Bullying - Σαμπρίνα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ", Ρέθυμνο
3. Ignoring is Bullying too - Λάμπρος, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ", Ρέθυμνο
4. I'm just different - Δήμητρα, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ", Ρέθυμνο

# INSPIRATIONAL QUOTES

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



Μερικές φορές, χρειάζεται μόνο μία πράξη καλοσύνης και φροντίδας για να αλλάξεις την ζωή ενός ανθρώπου.

- Jackie Chan

Γίνε ο λόγος που κάποιος χαμογελάει. Γίνε ο λόγος που κάποιος νιώθει αγαπητός και πιστεύει στην καλοσύνη των άλλων.

-Karen Salmansohn

Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΦΙΛΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΑΣ.

-RALPH WALDO EMERSON

Ο σχολικός εκφοβισμός συμβαίνει, διότι αδύναμοι άνθρωποι χρειάζονται να ανεβάσουν ψηλά τον εγωισμό τους, χτυπώντας ή εξευτελίζοντας άλλους.

- BRUCE DICKINSON

Καλοσύνη είναι η παγκόσμια γλώσσα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους.

- Unknown

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΔΥΝΑΤΟΣ,  
ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΓΕΝΗΣ.  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ,  
ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΔΥΝΑΜΟΣ.  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΕΝΝΑΙΟΣ,  
ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΝΤΑΗΣ

- JIM ROHN

Εάν δεις κάποιον χωρίς χαμόγελο, δώσε του ένα από τα δικά σου.



- Dolly Parton



# ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

□ Αντώνης Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Παpas", Άλιμος

**Φ**αντάσου να είσαι καινούριος σε ένα σχολείο, να μην ξέρεις κανέναν, να σε κορόιδευαν στο τελευταίο σου σχολείο και να φοβόσουν ότι μπορεί να ξανασυμβεί. Λοιπόν, αυτή είμαι εγώ. Τα παιδιά στο παλιό μου σχολείο, με πείραζαν για το μέγεθος του κεφαλιού μου. Ήλιζα ότι φέτος θα ήταν διαφορετικά. Καθόμουν μόνη μου στο παγκάκι και ένα κορίτσι ήρθε και μου μίλησε. Το όνομά της ήταν Δάφνη. Η Δάφνη ήταν φίλη με όλους στην τάξη και με σύστησε σε όλους και είμαι ακόμα φίλη με αυτούς. Ακόμα ευγνωμονώ την Δάφνη, μέχρι και σήμερα. Χρειάζομαστε περισσότερους ανθρώπους σαν αυτή.

ΓΩΝΙΑ  
ΠΡΟΣΗΣΗΣ



## Κάποια Παιδιά

□ Διονύσης, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "Ασημένια Φήταμ", Ρέθυμο

Κάποια παιδιά είναι οι σκληροί  
Κάποια άλλα οι γελωτοποιί.

Κάποια παιδιά είναι ντροπαλά  
Και κάποια άλλα λαμπερά.



Κάποια παιδιά δε βάζουνε στο στόμα τους μπουκιά  
Και κάποια άλλα δεν τολμούν να δουν την ζυγαριά.

Κάποια παιδιά σου λένε πάντα ψέματα  
Και κάποια άλλα έχουν τα καθαρότερα βλέμματα.

Κάποια παιδιά μοιάζουν θεόρατα  
Και κάποια άλλα είναι αόρατα.

Κάποια παιδιά είναι πάντα πανικόβλητα  
Και κάποια άλλα είναι ατρόμητα.

### ΑΛΛΑ

Όλα τα παιδιά θέλουν κάπου να ανήκουν  
Όλα τα παιδιά θέλουν οι γονείς να μη λείπουν.

Όλα τα παιδιά θέλουν μια αγκαλιά για να ζήσουν  
Όλα τα παιδιά θέλουν πολύ να τα αγαπήσουν!



## Εκφοβισμός

□ Αντώνης, Anti-Bullying Ambassador, ΚΕΓ "G. Παpas", Άλιμος

**Ε**κφοβισμός. Μία λέξη που με κάνει να θέλω να ουρλιάξω, να ξεσπάσω το θυμό μου. Είναι ένα από τα χειρότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος. Συμβαίνει σχεδόν καθημερινά και είναι ουσιαστικά βασανιστήριο. Αλλά δεν αξίζει σε κανέναν. Δεν μπορούμε να τον δεχτούμε. Ο εκφοβισμός κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν ανασφαλείς για το σώμα τους να αυτοτραυματίζονται και να κάνουν ακόμα χειρότερες πράξεις. Για αυτό το λόγο συνεχίζουμε το πρόγραμμα Πρεσβευτών Anti-Bullying του βασιλικού κοινωφελούς ιδρύματος της Πριγκίπισσας Νταϊάνα. Ένα πρόγραμμα όπου βοηθάμε ανθρώπους που δέχονται εκφοβισμό. Είμαστε ενάντια στη βία και θέλουμε να αλλάξουμε τον κόσμο. Ελπίζω να το καταφέρουμε σύντομα.

### Βέλσον, 22/9/23

Ήταν μικρός. Ήταν καλός. Ήταν αστείος.

Ήταν ευγενικός. Ήταν.

Κάτι ήταν πολύ δύσκολο.

Δεν μπόρεσε να το αντέξει.

Σήμερα δεν θα έρθει στο σχολείο.

Απόψε δεν θα κοιμηθεί στο κρεβάτι του.

Η θέση του θα είναι άδεια.

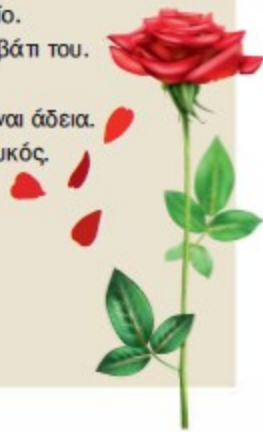
Η αγκαλιά της μαμάς του θα είναι άδεια.

Να είσαι ευγενικός. Να είσαι γλυκός.

Το χρειάζεται.

Γιατί μαζα γαπάει όλους.

Κατερίνα, Αίγινα 25/9/23



# Κάνοντας όλους να ασθάνονται

## Αγαπητοί & Ξεχωριστοί



□ Ρίτα Κοροδήμα & Άννα Γιαννάκη, Εκπαιδευτικοί & Anti-Bullying Staff Leads, ΚΕΓ "G. Papas", Άλιμος

**T**ο γεγονός ότι είμαστε μέλη του Εθνικού Συμβουλίου Νεολαίας του QLS έχει επιφέρει πολλές εμπνευσμένες εμπειρίες, ακόμη και εμπειρίες που αλλάζουν τη ζωή όλων μας εδώ στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών G. Papas. Όλα αυτά τα χρόνια έχουμε συνεργαστεί στενά με τον Fred Featham, τον βραβευμένο διοργανωτή δράσεων κατά του Εκφοβισμού, μαζί με τα άλλα σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Πρεσβευτές κατά του Εκφοβισμού και έχουμε επιτύχει πολλούς στόχους, ενώ συνεργαζόμαστε σε διάφορες εθελοντικές δράσεις.

Με την πάροδο του χρόνου, έχουμε ενωθεί και δεθεί ως μια δεμένη οικογένεια και προσπαθούμε συνεχώς να πετυχαίνουμε τους στόχους μας -κάθε μέλος με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Όλοι εδώ συμβάλλουν στην οικοδόμηση της Εκστρατείας QLS Κατά του Εκφοβισμού ώστε να γίνει μεγαλύτερη και καλύτερη και ευρύτερα γνωστή, καθώς είναι εξαιρετικά σημαντικό να γίνει γνωστή η παρουσία μας σε όλους.

Από τότε που ολοκληρώσαμε την εκπαίδευση των Πρεσβευτών κατά του Εκφοβισμού από το καινοφανές ίδρυμα της Πριγκίπισσας Νταϊάνα σε συνεργασία με το QLS, έχουμε συμμετάσχει σε μια σειρά από δράσεις που συμβάλλουν στην ευαισθητοποίηση και διδάσκουν στα μέλη μας το δώρο της ανιδιοτελούς προσφοράς.

Ένα παράδειγμα από τα πολλά έργα μας είναι όταν γιορτάσαμε την Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου (6 Οκτωβρίου), καθώς, τόσο τα μέλη, όσο και οι εθελοντές έφταξαν Κουπά Καλοσύνης τα οποία τοποθετήθηκαν σε διάφορα σημεία του σχολείου μας. Τα κουτιά αυτά σύντομα γέμισαν με μηνύματα καλοσύνης, ακόμη και ζωγραφιές από τα παιδιά και το προσωπικό μας εδώ. Μια τόσο απλή χειρονομία, αλλά με τόσο ισχυρό νόημα. Θέλουμε όλοι να αισθάνονται ασφαλείς εδώ στο σχολείο μας, όπου μπορούν να έρθουν σε εμάς σε ώρα ανάγκης. Γενικά, εργαζόμαστε για να κάνουμε όλους να αισθάνονται αγαπητοί και ξεχωριστοί και να νιώθουν ότι ανήκουν στο περιβάλλον του «σπιτιού» μας μακριά από το σπίτι τους.

Ακολούθησαν πολλά έργα και εθελοντικές δράσεις και είδαμε την ομάδα μας να μεγαλώνει και να δυναμώνει στην πορεία.

Ένα άλλο σημείο που θα θέλαμε να θιξουμε είναι ότι μία φορά το μήνα συναντούμαστε όλοι με τον αρχηγό μας Fred Featham και άλλα μέλη του Εθνικού Συμβουλίου Νεολαίας QLS μέσω Zoom προκειμένου να συζητήσουμε περισσότερα σχέδια δράσης. Αυτό είναι κάτι που κάνουμε όλοι με αγάπη και χαρά, επειδή ξέρουμε ότι όλα γίνονται για καλό σκοπό.

Μέσω του εθελοντισμού αναπτύσσουν την αυτοπεποίθησή τους και βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Μαθαίνουν πώς να συνεργάζονται και να εργάζονται αποτελεσματικά για την επίτευξη στόχων. Καθώς κάθε μαθητής έχει διαφορετικές



**ΘΕΛΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΕΔΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ, ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΡΘΟΥΝ ΣΕ ΕΜΑΣ ΣΕ ΩΡΑ ΑΝΑΓΚΗΣ.**

δεξιότητες και talέντα, του δίνεται η επιλογή να συνεισφέρει χρησιμοποιώντας αυτά τα ιδιαίτερα talέντα του -είτε πρόκειται για γράψιμο, οργάνωση, ζωγραφική, ομιλία, συνεργασία και τόσους άλλους τρόπους. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να βλέπουμε τους μαθητές να εξελίσσονται σε νέους ανθρώπους με αυτοπεποίθηση, οι οποίοι έχουν επίγνωση της αυτοεκτίμησής τους και έχουν ενσυναίσθηση και συμπόνια για όλα τα θέματα του πραγματικού κόσμου.

Εργαζόμαστε για να τους κάνουμε όλους να νιώσουν ότι ανήκουν σε ένα ασφαλές και ζεστό περιβάλλον.

Έχουμε κάνει γνωστή την παρουσία μας και σκοπεύουμε να συνεχίσουμε προκειμένου τα παιδιά και οι νέοι μας να αντιληφθούν ότι υπάρχει ένα ασφαλές μέρος για να έρθουν, υπάρχει ένας ώμος για να ακουμπήσουν και υπάρχουν αυτιά ανοιχτά και πρόθυμα να ακούσουν οτιδήποτε έχει να πει ο καθένας -ό,τι κι αν έχει να πει κάποιος, προσφέρουμε έναν ζεστό και αγαπητό χώρο για όσους το χρειάζονται.

# QLS NATIONAL YOUTH BOARD UPDATE

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

Εκ μέρους του Εθνικού Συμβουλίου Νεολαίας του QLS, θα ήθελα να σας καλωσορίσω στο 8ο Έτος Εθελοντισμού μας με τίτλο «Be Inclusive with QLS»! Φέτος η εστίαση είναι, φυσικά, στη συμπεριληψη (inclusivity), καθώς αυτό αποτελεί μέρος της αποστολής των νέων μας ως Πρεσβευτών Κατά του Σχολικού Εκφοβισμού. Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μας συναντήσεων, σχεδιάσαμε εκ των προτέρων τα επερχόμενα έργα μας και ορισμένα από τα μέλη μας είχαν την τύχη να επισκεφθούν το Ηνωμένο Βασίλειο, όπου φωτογραφήθηκαν

τα σχολεία του Ηνωμένου Βασιλείου. Θα ολοκληρώσουμε την Εβδομάδα κατά του Εκφοβισμού με το Χριστουγεννιάτικο Εθελοντικό Έργο μας σε συνεργασία με την канаδική πρωτοβουλία «Cuddles for Cancer» (Αγκαλιές για τον Καρκίνο). Συνεργαζόμαστε σενά με τη φίλη μας, την πολυβραβευμένη Καναδή ακτιβίστρια Faith Dickinson και την πρωτοβουλία της «Cuddles for Cancer» προκειμένου να φτιάξουμε εορταστικές κουβερτούλες τις οποίες θα δωρίσουμε στα θύματα των πρόσφατων καταστροφικών πλημμυρών και σε άλλους ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε χρόνο για να διαβάσετε το 3ο τεύχος της εφημερίδας μας New Generations. Ελπίζουμε να το απολαύσετε και να μάθετε κάτι καινούργιο διαβάζοντάς το!



## QLS ANTI-BULLYING AWARDS



AS FEATURED IN



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



Follow @qlsnationalyouthboard on Instagram!

## AGENDA

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Παγκόσμια Ημέρα Καλοσύνης  
Εβδομάδα Anti-Bullying  
Χριστουγεννιάτικο Εθελοντικό Έργο με την πρωτοβουλία Cuddles for Cancer

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

QLS Book Club Online Event

### ΜΑΡΤΙΟΣ

Ετήσια Εκπαίδευση Anti-Bullying Ambassadors

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

6ο Διεθνές QLS Online School Debate Festival  
4ος Διαγωνισμός QLS Book Club

## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΑ ΤΕΥΧΗ 1 & 2 ΕΔΩ!



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

