

Life



ΓΕΜΑΤΑ ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΧΟΡΟ, ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Καλλιτεχνικά σχολεΐα με γεμάστα πρόσωπα



«**Ε**λευθερία, άποψη, κατανόηση και τρέλα... Αυτοί είμαστε εμείς και αν γουστάρεις, έλα». Με αυτό το στίχο μια μαθήτρια της Α' Γυμνασίου του Καλλιτεχνικού Σχολείου στο Ηράκλειο Κρήτης περιγράφει τα συναισθημάτα της για το χώρο στον οποίο περνάει τις περισσότερες ώρες της ημέρας της. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν περιμένουν να βρουν χαρούμενα παιδικά πρόσωπα μέσα σε σχολικές αίθουσες.

Στα καλλιτεχνικά σχολεία, όμως, οι τάξεις και οι διδάσκαλοι δεν είναι γεμάτοι με σκυθρωπά πρόσωπα εφήβων αλλά με παιδιά γεμάτα όρεξη για μάθημα... Ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι έπειτα από μια κουραστική μέρα γεμάτη Αρχαία, Μαθηματικά και Φυσική πρέπει να βάλουν τα δυνατά τους και να εξασκηθούν στο χορό ή να μάθουν για την ιστορία του θεάτρου ή του κινηματογράφου. «Τα παιδιά του σχολείου μας είναι χαρούμενα μέσα σε αυτό και μπορεί να πει κάποιος ότι έχουν γίνει και φανατικά του είδους!», λέει στον «Ε.Τ.» η κ. Μαρία Καλουδιώτη, διευθύντρια του Καλλιτεχνικού Γυμνασίου στο Ηράκλειο της Κρήτης.

Τα καλλιτεχνικά σχολεία έκαναν για πρώτη φορά την εμφάνισή τους στην Ελλάδα το 2004, αρκετά χρόνια αργότερα από ό,τι σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και τουλάχιστον μία δε-

[ΠΑΝ. ΜΑΥΡΑΓΑΝΗΣ
ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ]

καετία μετά τις ΗΠΑ. Αυτή τη στιγμή σε ολόκληρη τη χώρα λειτουργούν μόνο τρία, ένα στο Ηράκλειο, ένα στον Γέρακα Αττικής και το «νεότερο» της παρέας στους Αμπελοκήπους Θεσσαλονίκης. Το ενδιαφέρον των μαθητών για αυτά τα πρωτότυπα σχολεία φάνηκε πολύ γρήγορα. Όπως αναφέρει η κ. Καλουδιώτη, «υπάρχει μεγάλη ζήτηση. Δυστυχώς, μπορούμε να πάρουμε μόνο πενήντα μαθητές κάθε χρόνο, επειδή οι κτιριακές εγκαταστάσεις μας δεν επαρκούν. Η αναλογία, δηλαδή, των εισακτέων είναι ένας προς τρεις».

Δεν υστερούν σε τίποτα

Πολλοί Έλληνες πιστεύουν ότι τα καλλιτεχνικά σχολεία υστερούν σε μαθησιακό επίπεδο των υπολοίπων, κάτι το οποίο δεν ισχύει. Οι μαθητές παρακολουθούν τις ίδιες ώρες μαθημάτων με τα υπόλοιπα δημόσια σχολεία, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις διδάσκονται μέχρι 17 ώρες επιπλέον! «Κανένα παιδί δεν παραπονιέται και αυτό γιατί κάνουν πράγματα που τους ενδιαφέρουν. Φεύγουν από εδώ "πτώματα" αλλά αισθάνονται γεμάτα!», αναφέρει η διευθύντρια. Στο γυμνάσιο αυτό -όπως και σε όλα τα υπό-

Λίγα λόγια για το καθένα ξεχωριστά

Ηράκλειο

Το Καλλιτεχνικό Σχολείο Ηρακλείου ιδρύθηκε το 2004. Σκοπός του είναι η αξιοποίηση του ταλέντου των μαθητών του στο πλαίσιο του αναλυτικού προγράμματος του Γυμνασίου και την καλλιέργεια της ανιδιοτελούς αγάπης για την Τέχνη.

Οι μαθητές εισάγονται στην Α' Γυμνασίου ύστερα από εξετάσεις στη ζωγραφική, στο χορό και την απαγγελία και μεταφέρονται καθημερινά στο σχολείο με λεωφορεία. Τα μαθήματα διαρκούν έως τις 15:30 με ένα διάλειμμα για φαγητό. Φέτος, για πρώτη χρονιά, θα αποφοιτήσει από το σχολείο και τάξη της τρίτης Λυκείου.

Γέρακας

Το Καλλιτεχνικό Σχολείο Γέρακα λειτουργεί από τον Σεπτέμβριο του 2004. Είναι το πρώτο σχολείο αυτού του τύπου που ιδρύθηκε στην Ελλάδα και έχει σκοπό την καλλιέργεια και την εκπαίδευση των δεξιοτήτων των μαθητών για τις τέχνες, όπως επίσης και την ενθάρρυνση του ενδιαφέροντός τους για αυτές. Η δημιουργικότητα και η αστείρευτη ενέργεια των μαθητών του σχολείου είναι εμφανείς. Μάλιστα, πριν από λίγο καιρό, οι συντάκτες της εφημερίδας «Κόντρα», που «βγαίνει» από τους μικρούς καλλιτέχνες του σχολείου, έλαβαν και το βραβείο καλύτερης επιλογής θεμάτων.

Αμπελόκηποι Θεσ/νίκης

Το Γυμνάσιο Αμπελοκήπων Θεσσαλονίκης είναι ο Βενιαμίν της παρέας. Λειτουργεί μόνο τα τελευταία τρία χρόνια και, όπως όλα τα υπόλοιπα, προσφέρει επιπλέον μαθήματα εικαστικών τεχνών, θεάτρου - κινηματογράφου και χορού.

Η επιλογή των μαθητών γίνεται έπειτα από εξετάσεις που πραγματοποιούνται από ειδικές επιτροπές από τις 20 έως τις 30 Ιουνίου κάθε χρόνο. Τα παιδιά παραμένουν στο σχολικό περιβάλλον για εννέα ώρες κάθε μέρα, γι' αυτό και οι αρμόδιοι έχουν προβλέψει να λειτουργεί και πρόγραμμα σίτισης.



Διαστημικά σκουπίδια απειλούν τη Γη

ΣΕΛΙΔΑ 40

λοιπα του είδους- οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν μεταξύ τριών κατευθύνσεων: Θέατρο-Κινηματογράφος, Χορός και Εικαστικά. Μετά το πέρας της Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης ακολουθεί το Καλλιτεχνικό Λύκειο. Τι σημαίνει αυτό; Ενα Γενικό Λύκειο, όπως όλα τα άλλα, με επιπρόσθετα μαθήματα ειδικότητας. «Οι μαθητές χωρίζονται ισότιμα σε αυτές τις κατευθύνσεις. Ισως μόνο να υπάρχουν λίγο λιγότερα αγόρια στο χορό γιατί δεν προτιμούν τον κλασικό χορό», σημειώνει χαρακτηριστικά η κ. Καλουδιώτη.

«Το σχολείο μας είναι ακόμα μικρό και έτσι ευνοούνται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ καθηγητών και μαθητών» αναφέρει η κ. Καλουδιώτη και συνεχίζει: «Με βάση το νόμο

επιτρέπονται μόνο 25 μαθητές ανά τάξη, κάτι το οποίο σημαίνει ότι στα μαθήματα κατευθύνσεων Λυκείου υπάρχουν 6 έως 8 μαθητές. Μοιάζουν λίγο με ιδιαίτερα μαθήματα!».

Τα καλλιτεχνικά σχολεία είναι η πρώτη επιλογή πολλών μαθητών, ωστόσο ο αριθμός τους δεν επαρκεί. «Τα καλλιτεχνικά σχολεία είναι απαραίτητα, είναι αναγκαία, γιατί αποτελούν διεξοδό για τα παιδιά. Κατά τη γνώμη μου, θα πρέπει να δημιουργηθεί τουλάχιστον ένα σε κάθε νομό ή να ενταχθούν καλλιτεχνικά μαθήματα και στα υπόλοιπα σχολεία της χώρας», αναφέρει η κ. Καλουδιώτη.

«Νομίζω ότι είναι ένας θεσμός που πρέπει να αξιοποιηθεί ακόμα περισσότερο, καθώς τα παιδιά αποκτούν τη δική τους άποψη για τα πράγματα», προσθέτει. Όπως σε όλα τα δημόσια σχολεία, έτσι και στην περίπτωση των «σχολείων του μέλλοντος» -όπως χαρακτηρίζουν πολλοί τα σχολεία των Τεχνών- δεν λείπουν τα προβλήματα.

«Ορισμένες φορές έρχονται τα Χριστούγεννα και δεν έχουν φτάσει ακόμα όλοι οι καθηγητές», αναφέρει χαρακτηριστικά η διευθύντρια του Γυμνασίου Ηρακλείου και συμπληρώνει: «Επίσης, πρέπει να επανεξεταστούν τα αναλυτικά προγράμματα. Για παράδειγμα, στη Γ' Λυκείου το πρόγραμμα πρέπει να είναι πιο... ελαφρύ».



Κανένα παιδί δεν παραπονιέται και αυτό γιατί κάνουν πράγματα που τους ενδιαφέρουν.

ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΟΥΔΙΩΤΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
ΤΟΥ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ



► ΟΥΖΟ, ΜΠΙΡΑ, ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΧΩΡΙΣ... ΠΑΡΑΤΡΑΓΟΥΔΑ

Απόλαυση χωρίς συνέπειες στη ζυγαριά

ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟ να απολαύσετε τα δροσιστικά καλοκαιρινά ηδύποτα, όπως το ούζο, την μπέρα, το κρασί και το τσίπουρο, χωρίς... παρατράγουδα και χωρίς να δείτε τη βελόνα στη ζυγαριά να ανεβαίνει επικίνδυνα, η Σοφία Ελευθερίου, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, σας ξεναγεί στον κόσμο των αγαπημένων αλκοολούχων ποτών, αποκαλύπτει τα «ναι» και τα «όχι» του σωστού πότι και προτείνει μεζέδες με λιγότερες θερμίδες για να μην πιείτε το ποτό σας ξεροσφύρι, ειδικά μέσα στο καταμεσήμερο, κάτω από τον ήλιο. Στα καλοκαιρινά ηδύποτα ισχύει ο κανόνας «άλλο η αλκοολούχα περιεκτικότητα, άλλο οι θερμίδες», αφού τα δύο αυτά δεν συμπίπτουν, γιατί τα ποτά καταναλώνονται σε τελείως διαφορετικές ποσότητες. Έτσι, ενώ από την πλευρά των

οινοπνευματικών βαθμών πιο ελαφριά είναι η μπέρα με 5% (και ακόμα χαμηλότερη η light μπέρα με 3,5% και, φυσικά, η μη αλκοολούχα με 0%) και ακολουθούν το κρασί με 12%, ενώ το ούζο και το τσίπουρο μοιράζονται την τελευταία θέση με 40% οινοπνευμα (όντας τα πιο βαριά ποτά), η εικόνα διαφέρει σε ό,τι αφορά τις θερμίδες. Για παράδειγμα, ένα μεγάλο ποτήρι μπέρα (μισόλιτρο ή, ακόμα χειρότερα, του λίτρου) έχει περισσότερες θερμίδες από ένα ποτήρι τσίπουρο, που συνήθως σερβίρεται σαν σφηνάκι. Για όσους κάνουν δίαιτα η πιο σωστή επιλογή είναι ένα μικρό ποτήρι μπέρα ή κρασί (που περιέχει και τις ωφέλιμες για την καρδιά αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες) και η ανώτατη επιτρεπτή ποσότητα προκειμένου να

χάσουν κιλά είναι 2-3 ποτά την εβδομάδα. Για όσους συντηρούν το βάρος τους η επίσημη σύσταση είναι έως δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες και ένα την ημέρα για τις γυναίκες.

Τα «μυστικά»

Για να ελαττώσετε το θερμιδικό περιεχόμενο μπορείτε να αραιώσετε το κρασί με ανθρακούχο νερό, παγάκια και κομμάτια φρούτων (φτιάχνοντας μια εκδοχή σαγκρία) και το ούζο, την μπέρα και το τσίπουρο με πάγο. Επίσης, μην πέφτετε στην παγίδα να θεωρήσετε πως η μπέρα, λόγω χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ, δεν καλά τη σιλουέτα, γιατί η βύνη της δημιουργεί ζυμώσεις στο έντερο που προκαλούν το χαρακτηριστικό πρήξιμο στην κοιλιά.

**ΑΛΕΞΙΑ
ΣΒΩΛΟΥ**



...για τους μεζέδες

ΤΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ συνοδευτικά των καλοκαιρινών ηδύποτων: Τα τσιπς και οι αλμυροί ξηροί καρποί που, αφενός, παχαίνουν και, αφετέρου, επειδή περιέχουν πολύ αλάτι δημιουργούν δίψα και σας ωθούν να πιείτε περισσότερο αλκοόλ. Γενικά, αποφύγετε τους ξηρούς καρπούς, ακόμα και τους ανάλατους, γιατί το αλκοόλ ως τοξίνη, ούτως ή

άλλως, μπλοκάρει το μεταβολισμό και δυσχεραίνει τις καύσεις, οπότε το πλεονάζον λίπος των τροφών καίγεται δύσκολα, άρα αποθηκεύεται ευκολότερα. Επίσης, αποφύγετε τα τηγαντά που έχουν 7πλάσια θερμιδική αξία λόγω τηγανίσματος.

Τα υγιεινά συνοδευτικά των καλοκαιρινών ηδύποτων: Προτιμήστε στικ

λαχανικών ραντισμένα με ξίδι ή λεμόνι. Για κάτι πιο χορταστικό προσθέστε στο μενού των μεζεδών σπιτικό ντάκο με κριθαρένιο παξιμάδι, ντομάτα και light τυρί, μικρά σάντουιτς με μαύρο ψωμί, αραβική πίτα ξεροψημένη με λίγη ντομάτα και κάρπαρη και όλους τους κλασικούς ψαρομεζέδες για το ούζο στην ψητή τους εκδοχή.