



# Με την τσάντα στους ώμους 4ο τεύχος: Comeback...

Αθλητισμός και Υγεία

## TAE KWON DO

### Περιεχόμενα τεύχους:

- 1 Άρθρο για το  
Ταε Kwon Do από τη  
μαθήτριά Μπαρλάκα  
Άννα—Μαρία
- 2 Τα κινητά τηλέφωνα και  
οι νέοι σήμερα από την
- 3 Η σχολική τσάντα από
- 4 Ανέκδοτα και κρυπτόλε-  
ξο από τους μαθητές

**Άννα-Μαρία Μπαρλάκα**  
Το TAE KWON DO είναι  
μια πολεμική τέχνη που  
εμφανίστηκε πρώτα στην  
Κορέα πριν από 2.000  
χρόνια και σήμερα

στολής του TAE KWON  
DO συμβολίζει την  
ειρήνη και την  
δημιουργία. Μετά από  
της ζώνες που σας  
ανέφερα είναι τα KUP τα

προσοχή του αντιπάλου.  
Αυτές τις τεχνικές τις  
παίρνουμε από τα  
POYMSE τα οποία είναι  
τεχνικές αυτοάμυνας με  
ένα φανταστικό αντίπαλο  
που έχουν εξήγηση και  
λογική και είναι  
τοποθετημένες σε μια  
λογική σειρά. Όλα τα  
POYMSE είναι 17 όμως  
τα πρώτα οχτώ είναι από  
την άσπρη έως και την  
μαύρη ζώνη 1 DAN. Οι  
ασκούμενοι μαθαίνουν τα  
πρώτα 8 POYMSE. Από  
το 9<sup>ο</sup> POYMSE (Koryo)  
και πάνω αφορούν τις  
μαύρες ζώνες.



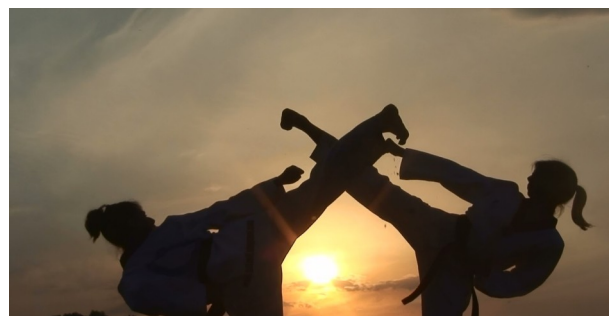
θεωρείται το πρώτο  
άθλημα από όλες τις  
πολεμικές τέχνες στον  
κόσμο. Το 1995 πήρε την  
ονομασία του που  
σημαίνει: Tae=πόδι και  
λάρκτισμα, Kwon=χέρι και  
γροθιά και do=μυαλό και  
τέχνη, το TAE KWON DO  
έχει 6 ολόκληρες ζώνες  
την Hintin-άσπρη, Noranti  
-κίτρινη, την Tzoranti-  
πράσινη, την Baranti-μπλε,  
την Balanti-κόκκινη και την  
Yiontatzi-μαύρη. Τα  
χρώματα των ζωνών  
συμβολίζουν: το άσπρο=  
την γέννηση-τα πρώτα  
βήματα, το κίτρινο= το  
Φθινόπωρο, το πράσινο=  
την άνοιξη, το μπλε= τον  
ουρανό, το κόκκινο= τη  
φωτιά και το μαύρο όλα τα  
χρώματα μαζί. Το ξέρατε  
ότι το άσπρο χρώμα της

οποία είναι η  
βαθμολογική κλίμακα από  
την άσπρη μέχρι την  
μαύρη ζώνη και αρχίζουν  
από το 10 μέχρι το 0  
(μηδέν). Στα κορεάτικα η  
προσοχή είναι TZARIOT  
και ο έτοιμος είναι  
TSOUBI. Αυτές οι δυο  
λέξεις είναι πολύ  
σημαντικές όπως και το  
να φωνάζουμε όταν  
εκτελούμε τεχνικές TAE  
-KWON-DO, γιατί αυτό  
μας δίνει μεγαλύτερη  
δύναμη και αποσπά την

στην Ελλάδα το TAE  
KWON DO είναι πολύ  
δημοφιλές άθλημα και  
έχουμε πολλές  
παγκόσμιες διακρίσεις. Ο  
Μιχάλης Μουρούτσος  
αναδείχτηκε χρυσός  
ολυμπιονίκης το 2000, η  
Έλλη Μυστακίδου αργυρή  
ολυμπιονίκης το 2004 και  
ο Αλέξανδρος Νικολαΐδης  
αργυρός ολυμπιονίκης το  
2004 και το 2008.

## TAE KWON DO

**Ο Μιχάλης  
Μουρούτσος χρυσός  
ολυμπιονίκης το  
2000, η Έλλη  
Μυστακίδου αργυρή  
ολυμπιονίκης το 2004  
και ο Αλέξανδρος  
Νικολαΐδης αργυρός  
ολυμπιονίκης το  
2004 και το 2008.**



## ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ

### Ελένη Γκούρα Γ'1

Η χρήση των κινητών τηλεφώνων είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των εφήβων και μερικές φορές οι έφηβοι οδηγούνται στην κατάχρησή τους. Πλέον όλοι εμείς οι έφηβοι διαθέτουμε κινητό και μάλιστα προηγμένης τεχνολογίας, το οποίο και χρησιμοποιούμε όχι μόνο για ανταλλαγή μηνυμάτων αλλά και για παιχνίδια και σύνδεση στο διαδίκτυο. Πολλές φορές όμως η συνεχής ενασχόληση με το κινητό αποξενώνει τα παιδιά.

Στις μέρες μας, το κινητό δεν είναι μόνο μέσο επικοινωνίας, αλλά αντανάκλα και την προσωπικότητα του χρήστη, γι' αυτό και οι έφηβοι συνεχώς αλλάζουν συσκευές με σκοπό να μένουν πάντα μέσα στη τεχνολογία και συνεπώς στη μόδα. Ανέκαθεν η μόδα αποτελούσε ένα από τα κύρια μέσα κοινωνικοποίησης των νέων οι οποίοι σ' αυτή την ηλικία θέλουν να νιώθουν ότι εντάσσονται σε ένα σύνολο και να γίνονται αρεστοί. Έτσι όμως οι νέοι μεγαλώνουν και αναπτύσσονται

διαπροσωπικές σχέσεις βασιζόμενοι σε επιφανειακά κριτήρια και όχι στον ψυχικό κόσμο του άλλου. Ακόμα, τα SMS έχουν ασκήσει μια βαθιά επίδραση στον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των εφήβων, αφού έχουν αντικαταστήσει την άμεση ανθρώπινη επικοινωνία, στοιχείο απαραίτητο για την αρμονική συμβίωση των ανθρώπων. Συν τοις άλλοις έχει αποδειχθεί ότι η συνεχής αυτή χρήση των κινητών είναι ιδιαίτερα επιβλαβής για την υγεία. Συγκεκριμένα, στους εφήβους, επειδή ο εγκέφαλός τους και το νευρικό τους σύστημα δεν έχει πλήρως αναπτυχθεί, υποστηρίζεται ότι υπάρχουν κίνδυνοι για την υγεία τους ακριβώς γιατί είναι πιο ευάλωτοι από τους ενήλικες. Παρ' όλα αυτά όμως, το κινητό δεν παύει να είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο. Διευκολύνει την επικοινωνία των παιδιών με τους φίλους τους αλλά και με τους γονείς τους καθώς και την ψυχαγωγία τους αφού μπορούν να περνάν με αυτό τον ελεύθερο χρόνο τους με

παιχνίδια, βιβλία και πολλές εφαρμογές που μπορούν να εγκαταστήσουν. Μάλιστα, με την τόσο προχωρημένη τεχνολογία, το κινητό είναι ουσιαστικά ένας υπολογιστής χειρός, στον οποίο μπορούν να αναζητήσουν σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα πληροφορίες για θέματα που τους ενδιαφέρουν. Τέλος, βοηθούν και στην επικοινωνία τους με τους φίλους τους αλλά και τους γονείς τους. Συνοψίζοντας, ένα κινητό τηλέφωνο είναι πολύ χρήσιμο αρκεί ο κάτοχος του να ξέρει να το χρησιμοποιεί σωστά. Προσωπικά πιστεύω ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά πολύ μικρών ηλικιών λόγω των επιβλαβών επιπτώσεων του. Γενικά λοιπόν, το κινητό είναι πλέον απαραίτητο για οποιονδήποτε θέλει να συμβαδίζει με την εποχή του.



Ένα κινητό τηλέφωνο είναι πολύ χρήσιμο αρκεί ο κάτοχος του να ξέρει να το χρησιμοποιεί σωστά.



## Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ

### Χρύσα Μπαλμπαγάδη

Η επιλογή της σχολικής τσάντας αποτελεί θέμα συζήτησης για τους μαθητές. Δεν είναι όμως πάντα όλες οι σχολικές τσάντες κατάλληλες για να κουβαλούν τα αμέτρητα και βαριά βιβλία των παιδιών. Ας δούμε λοιπόν κατά πόσο το βάρος της σχολικής τσάντας μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το μυοσκελετικό σύστημα του παιδιού.

### Παράγοντες κινδύνου:

- Η σχολική τσάντα που ζυγίζει περισσότερο από το 10% του βάρους του παιδιού
- Το κράτημα της τσάντας με το ένα χέρι
- Η μεταφορά της τσάντας από τον έναν μόνο ώμο
- Η μη σωστή πλήρωση της σχολικής τσάντας

### Κριτήρια επιλογής της σχολικής τσάντας:

Να φέρεται με ζώνες από την πλάτη και να διαθέτει εύκαμπτο σκελετό

- Τα λουριά της τσάντας να είναι ρυθμιζόμενα και να υπάρχει ειδικό υλικό. Πρέπει η τσάντα να είναι προσαρμοσμένη στο μέγεθος του παιδιού
- Να διαθέτει ξεχωριστούς χώρους και να έχει ενσωματωμένους τροχούς

### Σωστή τοποθέτηση του περιεχομένου:

Η τσάντα πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από το 10% του σωματικού βάρους του παιδιού. Τα βαρύτερα αντικείμενα πρέπει να

τοποθετούνται πιο κοντά στη πλάτη του παιδιού και τα ελαφρύτερα μακριά από αυτήν. Σε αντίθετη περίπτωση, μεταφέρεται το κέντρο βάρους του φορτίου

ανασκώνεται και με τα δύο χέρια και να κρατιέται κοντά στο σώμα

- Αν το παιδί αναγκάζεται να σκύψει μπροστά για να μεταφέρει

### Η εργονομική τσάντα

Χωρίσματα που βοηθούν στη σωστή κατανομή του βάρους.

Δυο λουριά ώμου, φαρδιά και μαλακά σαν βάτες, για ισορροπία κατανομής βάρους και αποφυγή τραυματισμών.

Πλάτη μαλακή σαν βάτα και σύμφωνα με μια νέα τάση αεριζόμενη.

Μέγεθος μικρότερο από την πλάτη του παιδιού. Το πάνω μέρος της τσάντας πιο χαμηλό από τους ώμους και το κάτω όχι περισσότερο των έξι εκατοστών χαμηλότερο από τη μέση.

ΕΤ Σπύρος Κανακάρης

Λουρί θώρακα που κουμπώνει και βοηθά στην πιο σταθερή μεταφορά της τσάντας.

Λουρί μέσης, που ελαφρύνει κάπως την επιβάρυνση στους ώμους.



**Ξέρατε ότι η τσάντα πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από το 10% του σωματικού μας βάρους;**

της τσάντας μακρύτερα από την σπονδυλική στήλη του παιδιού και προκαλεί μεγαλύτερες καταπονήσεις στην πλάτη του.

- Ρυθμίστε τους ιμάντες ώστε το κάτω μέρος της τσάντας να βρίσκεται λίγο πιο πάνω από τη μέση του παιδιού
- Έχει εφαρμοστεί κατάλληλα όταν ταιριάζει απόλυτα με την πλάτη του παιδιού χωρίς να κρέμεται μόνο από τους ώμους του
- Το παιδί πρέπει να σηκώνει την τσάντα χωρίς να λυγίζει την πλάτη του, χρησιμοποιώντας τους μύς του μηρού του. Η σχολική τσάντα πρέπει να

την τσάντα του, τότε ή είναι πολύ βαριά ή δεν έχει εφαρμοστεί σωστά στην πλάτη του ή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά το περιεχόμενο

Συνοψίζοντας ακόμη και αν καμία από τις παραπάνω συμβουλές δεν ακολουθηθεί δεν σημαίνει ότι αυτά τα παιδιά θα εμφανίσουν προβλήματα. Όμως σίγουρα αυτές οι οδηγίες μπορεί να προλάβουν δυσάρεστες καταστάσεις.





### Τρελά αστεία:

Βλέπεις μια πασχαλίτσα στο χέρι σου ,την αφήνεις να περπατήσει στο χέρι σου. Βλέπεις μια μικρή κατσαριδούλα και τη σκοτώνεις. Μετά μου λες ότι δεν υπάρχει ρατσισμός.

Επιμέλεια: Δερβεντζής Ευάγγελος & Κοντσέ Μαρία Κωνσταντίνα

---

### Βρες 6 αθλήματα:

Π	Μ	Π	Α	Σ	Κ	Ε	Τ
Ο	Β	Α	Δ	Ψ	Μ	Ο	Χ
Δ	Ω	Χ	Α	Ν	Β	Γ	Ο
Ο	Ε	Π	Ο	Φ	Ο	Δ	Κ
Σ	Δ	Ο	Α	Ι	Δ	Π	Ε
Φ	Ζ	Λ	Ι	Φ	Ε	Β	Ι
Α	Ζ	Ο	Π	Δ	Ι	Δ	Φ
Ι	Κ	Κ	Ο	Β	Π	Φ	Ε
Ρ	Η	Θ	Δ	Α	Γ	Ζ	Α
Ο	Ι	Σ	Τ	Ι	Β	Ο	Ο