



Μένουμε Σπίτι-Διαβάζουμε Σπίτι

«Το ξέσπασμα της πανδημίας του κορονοϊού στη ζωή μας»

Δήμου Σοφία, Παπαχρήστου Βασιλική

Εκπαιδευτικοί ΕΑΕ Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Σκέψεις και Συμβουλές σε Μαθητές Γ' Λυκείου

Μια πανδημία ορίζεται ως η επιδημία που εξαπλώνεται γρήγορα και προσβάλλει ολόκληρο τον πληθυσμό μιας χώρας. Σε όλους, αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής μας, μάς φαίνεται σαν ένας όρος «νέος». Ωστόσο πρόκειται για έναν όρο με τις ρίζες του βαθιά χωμένες στην αρχαιότητα. Το αρχαίο ελληνικό επίθετο «πανδήμιος ή πανδάμιος» αναφέρεται σε αυτόν που ανήκει σε ολόκληρο το λαό ή η φράση «πανδήμιος πόλις» μάς παραπέμπει σε μια πόλη με όλους της τους κατοίκους ή το αρχαίο επίρρημα «πανδημεί» σηματοδοτεί την έννοια του «όλοι μαζί». Στη νεότερη Ελλάδα, η λέξη πανδημία μαρτυρείται από το 1892 στην τότε εφημερίδα «Καιροί».

Σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές (Ισπανική Γρίπη του 1918, Ευλογιά του 15^{ου} -17^{ου} αιώνα στις χώρες του Νέου Κόσμου της Αμερικανικής Ηπείρου, «Μαύρος Θάνατος» στην Ευρασία τα έτη 1347-1351, Πανώλη του Ιουστινιανού 543 μ.Χ. –

θος αιώνας), που αναφέρονται σε πανδημίες ή πανδημικά φαινόμενα, η εμφάνιση του ιού χαρακτηρίζεται ως αιφνίδια, η εξάπλωσή του πολύ γρήγορη και η διάστασή του οικουμενική. Το εξαιρετικά απρόβλεπτο μιας πανδημίας έχει ασυνήθιστη επίδραση στην κοινωνική και οικονομική ζωή σε όλες τις χώρες του κόσμου και προσφέρεται μετά το πέρασμά της για μια αναθεώρηση απόψεων και για μια καλύτερη προετοιμασία στην αναμονή παρόμοιων γεγονότων. Οι πολύ πρόσφατες επιδημίες (SARS (2002-2003), η γρίπη των χοίρων (2009-2010), ο Έμπολα (2014-2016) ή ο HIV/AIDS (1981 έως σήμερα) δεν προκάλεσαν σε τόσο μεγάλο βαθμό διατάραξη της κοινωνικής ζωής σε παγκόσμια κλίμακα, όπως ο κορονοϊός. Καθώς η πανδημία του κορονοϊού βρίσκεται στο ξέσπασμά της για τα 5/6 του πληθυσμού του πλανήτη ο αντίκτυπός της συγκρίνεται με εκείνον της ισπανικής γρίπης (1918), κατά την οποία έχασαν τη ζωή τους πάνω από 50 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Η ισπανική γρίπη, όμως, με τα πάνω από 50 εκατομμύρια νεκρούς είχε ρόλο ενός «καταλύτη» και αποτέλεσε ένα σημαντικό μοχλό για τη σύσταση ενός κράτους πρόνοιας σε διάφορες χώρες και για τη δημιουργία δημόσιων συστημάτων υγείας, ενώ στις ΗΠΑ οδήγησε στη μαζική είσοδο των γυναικών στην εργασία.

Οι κυβερνήσεις όλων των κρατών στο κόσμο δύο τρόπους διαχείρισης της επιδημίας φαίνεται ότι διαθέτουν. Ο πρώτος τρόπος είναι αυτός της μετριοπαθούς, «καταπραϋντικής» διαχείρισης, που επικεντρώνεται στην επιβράδυνση της εκθετικής αύξησης, αλλά όχι στη ριζική διακοπή της εξάπλωσης της επιδημίας. Ο δεύτερος τρόπος, που ακολουθούν οι περισσότερες χώρες μεταξύ αυτών και η Ελλάδα είναι ο «κατασταλτικός» της επιδημίας. Αποσκοπεί στον επιθετικό έλεγχο και στην ελαχιστοποίηση της ζημιάς σε ανθρώπινες ζωές. Αυτός ο τρόπος περιλαμβάνει μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης και απομόνωσης όπως την προοδευτική μείωση των συναθροίσεων, το κλείσιμο των σχολείων, των καταστημάτων, των χώρων εστίασης και κλιμακώνεται με το «κλείσιμο» ολόκληρων περιοχών ή χωρών, τον περιορισμό της κυκλοφορίας, σε συνδυασμό με την καραντίνα των ασθενών και την απομόνωση ατόμων, που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Στοχεύει στην καταστολή της ανάπτυξης της πανδημίας και τη δραστική μείωση του αριθμού νέων περιπτώσεων.

Σε μια ιστορική αναδρομή αντιλαμβανόμαστε ότι οι πανδημίες από μόνες τους δεν μπορούν να εξηγήσουν καμία από τις μεγάλες κοινωνικές διαδικασίες που άλλαξαν την πορεία της ιστορίας. Αλλά έχουν αποτελέσει τον καταλύτη για κοινωνικές τομές και έχουν διαδραματίσει το ρόλο ενός εξαιρετικά απρόβλεπτου γεγονότος με επίδραση στην πληθυσμιακή σύνθεση και την κοινωνική αλλαγή.

Διατυπώνονται πολλές απόψεις, λέγονται και ακούγονται πολλά για την επόμενη μέρα. Θα ήταν νωρίς για προβλέψεις των μακροπρόθεσμων αλλαγών, ενώ το φαινόμενο είναι σε εξέλιξη, γι' αυτό θα εστιάσουμε στο πολύ άμεσο μέλλον της διαχείρισης των δυσκολιών που ως μαθητές της Γ' Λυκείου μας προκαλεί η κοινωνική αποστασιοποίηση της πανδημίας του κορονοϊού.

Αυτές τις μέρες έχουμε κατακλυστεί από λιγότερο οικείες λέξεις, έννοιες, δράσεις και αρμοδιότητες. Κορονοϊός, κοινωνική αποστασιοποίηση (social distancing), απομόνωση (isolation) ή καραντίνα (carantine), περιορισμός κυκλοφορίας, αναστολή δια ζώσης εκπαιδευτικού έργου και διδασκαλίας, διευθυντές μόνοι στα σχολεία, μένουμε σπίτι, μαθαίνουμε σπίτι, εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ηλεκτρονική αλληλογραφία (email), εγγραφή στο σχολικό δίκτυο μαθητών και εκπαιδευτικών, πλατφόρμες, σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση, e-me, eclass, τηλεδιάσκεψη.

Ο καθένας μας από τη θέση του προσπαθεί να προσφέρει με το δικό του ιδιαίτερο τρόπο στην αντιμετώπιση της δύσκολης αυτής κατάστασης.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο

- Περιορίζομαι, για να προστατεύσω τη ζωή μου και τη ζωή των σημαντικών για μένα ανθρώπων σε πρώτο επίπεδο και ευρύτερα την ποιότητα της ζωής της χώρας μου. Ο περιορισμός σχετίζεται με όσα δεν μπορώ να αλλάξω, καθώς δεν μπορώ να παρέμβω. Το «πεπερασμένο» στην αρχαία φιλοσοφία είναι αυτό που έχει όρια στο χρόνο, στο χώρο, στο μέγεθος, στη δύναμη. Το αντίθετο του απείρου. Δεν μπορώ να ορίσω το μέλλον μου, να αλλάξω τα εξωτερικά γεγονότα, το περιβάλλον που βάλλεται από έναν ιό, δεν μπορώ να ελέγξω το εκπαιδευτικό περιβάλλον, την πλατφόρμα που «πέφτει» λόγω υπερφόρτωσης, μια τηλεδιάσκεψη, που διακόπτεται, γιατί «βαραίνει» το σύστημα και δεν «αντέχει», το απρόσωπο συχνά της διαδικασίας, την έλλειψη της τεχνογνωσίας και των μέσων.
- Περιορίζομαι γιατί δεν απολαμβάνω απλά πράγματα που είχα δεδομένα καθημερινά. Δεν μπορώ να σκουντήξω το διπλανό μου και να κοιτάξω στα μάτια τον κολλητό μου, να εκφράσω άμεσα απορίες μου διακόπτοντας τη ροή του μαθήματος, δεν ακούω χασμουρητά ή γέλια, δεν μπορώ να ονειρεύομαι πού και πού πάνω στο θρανίο μου, για να μπορέσω να αντέξω την πίεση και το φόρτο εργασιών. Δε βλέπω την έμπνευσή μου δίπλα μου όποια και να είναι αυτή. Έχω απόσταση από τα πάντα και τους πάντες.
- Δυνατότητα έχω με την προσωπική μου απόφαση, παραμένοντας μακριά από το σχολείο, να επηρεάσω τη συλλογική απόφαση και το μέλλον της χώρας μου. Η κρίση έρχεται να δοκιμάσει τη δύναμη και την ευθύνη του καθενός.

- Δυνατότητα έχω στην παρούσα συνθήκη να σταθώ σε όλα αυτά που μπορώ να κάνω για εμένα μαζί με τους καθηγητές μου. Να εκμεταλλευτώ κάθε έγκυρο, επιστημονικό και τεχνολογικό μέσο, που μου παρέχεται αυτή την περίοδο.
- Με τις σημερινές δυνατότητες εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας, αυτό που φαινόταν δύσκολο ή αδύνατο, όπως η διδασκαλία αρχαίων ελληνικών ή μαθηματικών, είναι εφικτό.
- Το κλείσιμο των εκπαιδευτικών μονάδων (σχολεία, πανεπιστήμια) δεν ήταν εύκολη απόφαση. Ήταν, όμως, αναγκαία απόφαση για να περιοριστούν οι νέες περιπτώσεις ασθενών και για να μην τεθούν σε κίνδυνο πολλές ανθρώπινες ζωές. Η απόφαση αυτή δε θέτει σε κίνδυνο τη σχολική ακαδημαϊκή χρονιά. Θα τεθεί μέριμνα γι' αυτή την ιδιαίτερη συγκυρία με στόχο τη διευκόλυνση του μαθητή/φοιτητή και την αξιοποίηση της προσπάθειάς του.
- Το Υπουργείο Παιδείας, λαμβάνοντας υπόψη τις έκτακτες συνθήκες, που έχουν διαμορφωθεί, συνεργάζεται με το Υπουργείο Υγείας και τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας και προχωρά σταδιακά σε μέτρα που κύριο γνώμονα έχουν το μαθητή.
- Προτεραιότητα του Υπουργείου Παιδείας σε αυτές τις έκτακτες συνθήκες είναι οι μαθητές της Γ' Λυκείου, οι δραματικές αλλαγές, που ζουν σε αυτή την κρίσιμη φάση για το μέλλον που ανοίγεται μπροστά τους, το άγχος για το χαμένο χρόνο, οι προβληματισμοί τους τόσο στο επίπεδο των εξωτερικών αλλαγών όσο και στην ψυχοσυναισθηματική τους ισορροπία.
- Επανακαθορίστηκε η εξεταστέα ύλη για την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, με αναλογική μείωση σε όλα τα πανελλαδικά εξεταζόμενα μαθήματα στη Γ' τάξη του συνόλου των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων της χώρας, σύμφωνα με την πρόοδο που είχε πραγματοποιηθεί στη διδασκαλία της ύλης, μέχρι την ημερομηνία που ανεστάλη καθολικά η λειτουργία των σχολείων.
- Δεν δύναται να ληφθεί καμία απόφαση αναφορικά με το ζήτημα της ακριβούς ημερομηνίας διεξαγωγής των Πανελλαδικών εξετάσεων, εάν δεν δοθούν πρώτα οι εγγυήσεις διασφάλισης της δημόσιας υγείας μέσω των σχετικών εισηγήσεων των ειδικών του Εθνικού Οργανισμού Υγείας και του Υπουργείου Υγείας.
- Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις διεξάγονται κάθε χρονιά μέσα στον Ιούνιο. Στόχος του Υπουργείου Παιδείας είναι να μειώσει στο μέτρο του εφικτού την αγωνία και το άγχος των μαθητών της Γ' Λυκείου και η παράταση να είναι όσο πιο μικρή γίνεται.
- Στο παρελθόν και κάποιοι άλλοι μαθητές βίωσαν άγχος, αγωνία και αβεβαιότητα. Τη χρονιά 1988-1989, οι Πανελλαδικές Εξετάσεις υλοποιήθηκαν στα μέσα Ιουλίου (14-18 Ιουλίου). Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις αυτές έμειναν γνωστές ως «οι εξετάσεις της μεγάλης απεργίας και των καταλήψεων». Την πολυήμερη

απεργία (37 ημέρες) των καθηγητών, η οποία ξεκίνησε στις 7 Μαΐου και έληξε στις 23 Ιουνίου, ακολούθησαν οι καταλήψεις στα σχολεία και το τραγικό φινάλε με το θλιβερό θάνατο καθηγητή. Έκτοτε, λόγω της ταλαιπωρίας που υπέστησαν μαθητές και γονείς, δημιουργήθηκε ένα «ταμπού» σχετικά με το αν ήταν σωστό οι συνδικαλιστές να εκμεταλλεύονται τις πανελλαδικές εξετάσεις και δεν ξανάγινε απεργία τέτοια περίοδο. Τη χρονιά εκείνη (1988-1989) ήταν αρκετά μακρύ το διάστημα για να αντέξει ο μαθητής και η μαθήτριά της Γ' Λυκείου. Κάποιοι μαθητές κουράστηκαν υπερβολικά με αυτή την καθυστέρηση στις εξετάσεις. Ήταν μια «ατελείωτη» προετοιμασία για μια «συντήρηση» γνώσεων με άγνωστο τέλος χρόνου. Κάποιοι άλλοι πάλι μαθητές αξιοποίησαν ως «δώρο» τον πρόσθετο χρόνο για τις επαναλήψεις τους. Πολλοί από αυτούς πέτυχαν την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, μεταξύ αυτών και οι συντάκτριες του εντύπου!

- Είναι θαρραλέο και ρεαλιστικό να στρέφεις το βλέμμα αλλού. Η επικαιρότητα διδάσκει το πιο συγκλονιστικό μάθημα που αν το συγκρίνει κανείς με τη διδακτέα ύλη, η τελευταία μικραίνει σε διάσταση.

Κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την κατ' οίκον παραμονή και κατ' οίκον μελέτη:

- Ό,τι παραπέμπει σε κανονικότητα λειτουργεί λυτρωτικά. Διατηρείστε μια ρουτίνα αντίστοιχη με αυτήν, που είχατε, πριν κλείσουν τα σχολεία ή διαμορφώστε μια ρουτίνα τώρα, αν δεν το κάνατε στο παρελθόν. Θα σας βοηθήσει ο καθημερινός προγραμματισμός της ημέρας, τον οποίο θα στήσετε σε συνεργασία με τους καθηγητές, που σας υποστηρίζουν στα μαθήματα στα οποία θα εξεταστείτε πανελληνίως, ενημερώνοντας παράλληλα και την οικογένειά σας. Τοποθετήστε το πρόγραμμά σας σε κάποιο βολικό και αγαπημένο σας σημείο. Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει συχνά διαλλείματα και άλλες δραστηριότητες εκτός από το διάβασμα, όπως σωματική άθληση, ελεύθερο χρόνο, χρόνο φαγητού, χρόνο που αφιερώνετε σε επικοινωνίες με φίλους.

- Θυμηθείτε να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας. Η σκέψη «έχω περισσότερο χρόνο, επειδή είμαι στο σπίτι μου, οπότε για αυτό θα πρέπει να διαβάζω περισσότερο» αυξάνει τις ενοχές και το άγχος, χωρίς να αυξάνει αντίστοιχα την απόδοσή σας. Οι ώρες που αφιερώνετε στη διδασκαλία εξ αποστάσεως είναι αρκετές και η κούρασή σας μετά από αυτού του είδους την απαιτητική διδασκαλία πολύ μεγαλύτερη, άρα ο χρόνος για διάβασμα και ξεκούραση αλλάζουν. Επιπρόσθετα, αν παρατηρήσατε ότι μέσα στις διακοπές του Πάσχα είχατε κάνει σχέδια για πολύωρο διάβασμα και δεν πραγματοποιήθηκαν, σκεφτείτε ότι δεν είστε οι μόνοι, συμβαίνει σε πολλούς. Είναι κι αυτό μια πραγματικότητα μέσα στη

ρουτίνα. Οι διακοπές πριν την τελική φάση του διαβάσματος είναι μία ανάπαυλα για ανάκτηση δυνάμεων.

- Υπάρχει η δυνατότητα μεγαλύτερης ευελιξίας προγράμματος στην παρούσα φάση. Μπορείτε να διαμορφώσετε το πρόγραμμά σας λαμβάνοντας υπόψη τις ώρες μέσα στο 24ωρο που συγκεντρώνετε πιο εύκολα. Να θυμάστε να τηρείτε επαρκείς ώρες ύπνου. Απαραίτητη είναι η συνεννόηση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας μέσω του διαλόγου, ώστε να τους ενημερώσετε για το ωράριο του διαβάσματος και του ύπνου σας και να πετύχετε την αποδοχή και την κατανόησή τους.

- Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι οι δύσκολες συνθήκες δεν αφορούν εσάς. Αφορούν ΟΛΟΥΣ. Άρα αγωνίζεστε επί ίσοις όροις. Αν κρατήσετε ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα, αν σεβαστείτε τον εαυτό σας, που σημαίνει να κοιμάστε, να τρέφεστε επαρκώς, να χαλαρώνετε συχνά και να μην κουράζεστε σε υπερβολικό βαθμό, διπλασιάζετε τις πιθανότητες να αποδώσετε ικανοποιητικά.

- Έχετε κάθε στιγμή στο νου σας ότι δεν κρίνεται η ζωή σας αποκλειστικά και μόνο από τις συγκεκριμένες εξετάσεις. Δεν διασφαλίζεται η επιτυχία σας μόνο από τις πανελλαδικές εξετάσεις. Πολλοί επιτυχημένοι επαγγελματίες ξεχωρίζουν στο χώρο, που δραστηριοποιούνται, λόγω της προσωπικότητάς τους και άλλων δεξιοτήτων που δεν ταυτίζονται απαραίτητα με την απομνημόνευση. Ενώ σε αρκετές περιπτώσεις άνθρωποι σπούδασαν, αφού πρώτα εργάστηκαν και επέλεξαν οι ίδιοι από το βίωμά τους το αντικείμενο των σπουδών τους. **Δείτε τις στιγμές αυτές ως πρόκληση να γνωρίσετε τον εαυτό σας, εξερευνώντας τις δυνατότητες και τις αδυναμίες σας.**

- **Η υγεία είναι το πιο πολύτιμο αγαθό. Πιο πολύτιμο από κάθε είδους εξετάσεις. Αυτό μας το δίδαξε η πανδημία για μία ακόμα φορά. Προστατεύστε πρώτα την υγεία σας λοιπόν για να μπορέσετε να απολαύσετε τα αγαθά της ζωής.**